

**ZAPAMIĘTAJ**

W przypadku urazów jamy brzusznej nie wolno usuwać ciał obcych, wypychać wypadających narządów, stosować ciasnych opatrunków, pozwolić poszkodowanemu wstać.

**Krwotok z nosa** jest częstym urazem. Poszkodowanego należy uspokoić, posadzić, pochylić go do przodu i unieść jego brodę do góry (udrożnić drogi oddechowe), zacisnąć powierzchnie skrzydełek nosa (od nasady nosa). Można także przyłożyć zimny kompres na kark i czoło.



Pochylenie  
poszkodowanego

Zaciśnięcie  
skrzydełek nosa

Rys. 29.2. Tamowanie krwotoku z nosa

**ZAPAMIĘTAJ**

Kolejność działań jest ważna. Podczas udzielania pierwszej pomocy w sytuacji krwawień i krwotoków należy bezwzględnie przestrzegać schematu postępowania ratunkowego, a każdą krew traktować jako zakażoną.

**29.2. Postępowanie w urazach kości i uszkodzeniach stawów**

Złamania zamknięte, zwichnięcia i skręcenia w obrębie stawów trudno rozróżnić. Poszkodowany zwykle wskazuje bolące miejsce. W każdym przypadku złamania kości uszkodzeniu ulegają również naczynia krwionośne. Przy złamaniu kości miednicy utrata krwi do tkanek może wynosić od 0,5 do 5 l, kości udowej – od 0,3 do 2 l, a kości ramienia – od 0,1 do 1 l.

Gdy przystępuje się do udzielania pierwszej pomocy poszkodowanemu z urazem kości i uszkodzeniem stawów, należy:

- o zabezpieczyć miejsce wypadku i zadbać o bezpieczeństwo własne;
- o ocenić rozległość urazu, zdjąć ozdoby i poprosić, aby poszkodowany przyjął wygodną (tzw. oszczędną) pozycję i podparł uszkodzoną rękę zdrową;