

Pierwsza pomoc



Potrzebna jest pomoc, bo zagrożone jest Twoje lub czyjeś życie?
Nie wpadaj w panikę! Reaguj! Wezwij pomoc i zrób wszystko, co możesz, zanim przyjedzie karetka.

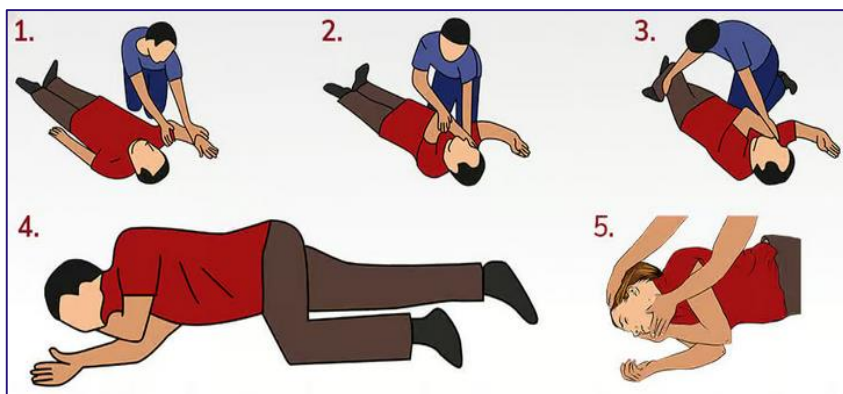
Nie czekaj – reaguj

REAGUJ, gdy widzisz wypadek, ktoś upadnie, załabnie lub straci przytomność. **W przypadku zagrożenia życia lub zdrowia ważna jest każda minuta!**

Jesteśmy odpowiedzialni za siebie nawzajem. Twoja szybka reakcja może okazać się kluczowa. Udzielenie pierwszej pomocy to obowiązek! Za jej nieudzielenie grozi nam odpowiedzialność karna.

Zasady udzielania pierwszej pomocy

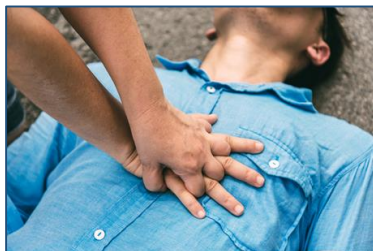
- **Oceń bezpieczeństwo poszkodowanego i swoje.** Jeśli miejsce stanowi dla Ciebie zagrożenie - nie podchodź do poszkodowanego, tylko zadzwoń po pomoc!
- **Oceń stan poszkodowanego i przytomność.** Zapytaj, co się stało. Jeśli zareaguje – jest przytomny. Brak reakcji oznacza, że poszkodowany jest nieprzytomny. Oceń, czy oddycha.
- **Udroźnij drogi oddechowe.** Połóż jedną rękę na czole, a drugą na brodzie poszkodowanego i odegnij jego głowę do tyłu. Sprawdź, czy nie ma ciał obcych w jamie ustnej. Usuń je, gdy są widoczne.
- **Oceń oddech.** Przystaw policzek do twarzy poszkodowanego. Słyszysz, czujesz wydychane powietrze na swoim policzku, widzisz ruchy klatki piersiowej? Poszkodowany oddycha. Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha – ułóż go w pozycji bocznej ustalonej.



Co robić, gdy poszkodowany nie oddycha?

Poszkodowany stracił przytomność i nie oddycha? Zadzwoń pod numer alarmowy (**999 lub 112**). Jak najszybciej rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową. Ułóż osobę poszkodowaną na twardej i równej powierzchni.

- Klęknij z boku, na wysokości klatki piersiowej poszkodowanego.
- Naprzemiennie wykonuj 30 uciśnień klatki piersiowej i 2 oddechy ratownicze.
- Poproś inną osobę o pomoc i zmieniajcie się podczas resuscytacji, by zapobiec wyczerpaniu własnych sił.
- Jeśli w pobliżu znajduje się przenośny defibrylator AED – użyj go.



Możesz zaprzestać wykonywania czynności ratowniczych jeśli: poszkodowany odzyska przytomność, przyjedzie pogotowie ratunkowe lub opadniesz z sił – poproś kogoś o zmianę.

Automatyczny elektryczny defibrylator (AED)

To urządzenie, które daje możliwość przywrócenia akcji serca w przypadku jej nagłego zatrzymania. Zawiera jednorazowe elektrody przyklejane do klatki piersiowej. Podpowiada głosowo osobie ratującej, co robić.

AED znajdziesz w wielu miejscach publicznych. Zazwyczaj wisi na ścianie i jest oznaczony charakterystycznym obrazkiem serca i błyskawicy.

Jeśli użyłeś AED, nie odklejaj elektrod.

Dzięki temu AED będzie nadal monitorować akcję serca, nawet w drodze do szpitala.



Zadzwoń po pomoc

Zagrożone jest czyjeś życie lub zdrowie? Wystarczy, że zadzwonisz pod jeden numer. Służby współpracują ze sobą i powiadamiają się o zdarzeniu.

112 – jednolity numer alarmowy, obowiązuje w całej Unii Europejskiej.

W Polsce nadal możesz dzwonić pod numery dedykowane konkretnym służbom:

999 – pogotowie ratunkowe

998 – straż pożarna

997 – policja



Połączenia z numerami alarmowymi są bezpłatne.

Ratuj życie z aplikacją moje IKP

W bezpłatnej aplikacji mojejIKP znajdziesz instruktaż, by w nagłym wypadku skutecznie udzielić pierwszej pomocy. Możesz z niego skorzystać bez logowania się. Wystarczy, że zainstalujesz aplikację na swoim telefonie.

Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl



diety.nfz.gov.pl



nfz.gov.pl