



Białogard

Pierwsza pomoc



Źródło: opracowanie własne

RATUJMY ŻYCIE

Według badań CBOS 67% Polaków deklaruje, że umiałoby w razie wypadku udzielić pierwszej pomocy, przy czym jedynie 19% jest całkowicie pewnych swoich kwalifikacji w tej dziedzinie.³



Co zrobić zanim dotrze karetka ?

1. Upewnij się lub zadбай o bezpieczeństwo własne i poszkodowanego.
2. Sprawdź czy poszkodowany jest przytomny (mów do niego, gdy nie odpowiada lekko potrząśnij) – brak reakcji: wezwij pomoc – 112.
3. Udrożnij drogi oddechowe (połóż rękę na czole i brodzie poszkodowanego odginając głowę do tyłu).
4. Przez 10 sekund sprawdzaj czy oddycha (pochyl się nad twarzą staraj się wyczuć, wysłuchać oddech i patrz na klatkę piersiową czy się poruszyła).
5. Jeżeli wyczuwasz oddech to znaczy, że jest też krążenie, wtedy ułóż poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej. Gdy podejrzewasz uraz kręgosłupa pozostaw poszkodowanego w pozycji na wznak z odgiętą głową do tyłu.
6. Jeżeli po udrożnieniu dróg oddechowych przez 10 sekund brak jest oddechu znaczy to, że doszło do zatrzymania krążenia – upewnij się czy został wezwany zespół ratownictwa medycznego. Jeśli to możliwe użyj defibrylatora.
7. Ułóż poszkodowanego na twardym podłożu i podejmij uciskanie klatki piersiowej w środkowej części mostka. Ułóż ręce tak, aby nadgarstek leżał jeden na drugim. Wykonuj uciski, żeby klatka piersiowa obniżyła się o 1/3 wysokości. Jeżeli decydujesz się na wykonywanie oddechu „usta usta” – odegnij głowę poszkodowanego do tyłu zamykając nos i obejmując usta – wykonuj to w sekwencji 30 uciśnień do 2 oddechów.



Pierwsza pomoc w trakcie COVID-19

Podczas pandemii COVID-19 załóż, że każdy poszkodowany jest osobą zakażoną wirusem SARS-CoV-2 i zastosuj się do odpowiednich zaleceń:

- poszkodowany może nie mieć objawów infekcji a mimo to być nosicielem wirusa. Jeżeli to możliwe użyj rękawiczek, osłoń twarz;
- dotykaj tylko tego co jest absolutnie niezbędne;
- po zakończeniu udzielania pierwszej pomocy koniecznie zdejmij i wyrzuć wszelkie środki ochrony osobistej;
- dokładnie umyj ręce wodą i mydłem przez co najmniej 20 sekund, tak szybko, jak to możliwe wypierz wszystkie ubrania.

Pozycja bezpieczna (boczna)



Pozycję boczną stosuje się u poszkodowanych nieprzytomnych, oddychających prawidłowo. Pozycja bezpieczna powinna być stabilna, jak najbliższa ułożeniu na boku z odgięciem głowy i brakiem ucisku na klatkę piersiową, aby nie utrudniać oddychania. Nie wolno układać w tej pozycji ofiar wypadków lub innych osób, u których podejrzewany jest uraz kręgosłupa.

Aby ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, wykonaj następujące czynności:

1. Jeśli poszkodowany nosi okulary – zdejmij je;
2. Uklęknij przy poszkodowanym i upewnij się, że leży na plecach i obie nogi ma wyprostowane;
3. Rękę bliższą Tobie ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała i zegnij w łokciu tak, aby dłoń ręki była skierowana do góry;
4. Dalszą rękę przełóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj stroną grzbietową przy bliższym Tobie policzku poszkodowanego;
5. Drugą ręką chwyć za dalszą nogę poszkodowanego (tuż powyżej kolana) i podciągnij ją ku górze, nie odrywając stopy od podłoża;
6. Złap dalszą rękę poszkodowanego w taki sposób, aby palce dłoni poszkodowanego przeplatały się z Twoimi;
7. Przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalszą nogę tak, aby poszkodowany obrócił się na bok w Twoim kierunku;
8. Odchyl głowę poszkodowanego do tyłu, aby poprawić drożność dróg oddechowych i ułatwić oddychanie poszkodowanemu;
9. Oceń oddech oraz monitoruj stan poszkodowanego.

Pamiętaj. Jeśli uważasz, że niezbędny jest przyjazd karetki, wezwij pogotowie ratunkowe dzwoniąc pod numer telefonu 112.

Twój telefon może uratować czyjeś życie!

Automatyczny defibrylator AED

AED to automatyczny defibrylator. Urządzenie po włączeniu instruuje użytkownika jak i co powinien po kolei zrobić – jak podłączyć elektrody do ciała poszkodowanego oraz czy są wskazania do przeprowadzenia reanimacji. Polecenia są wydawane prostymi zdaniami w sposób zrozumiały. Należy wykonywać wszystko starannie, jednak stosunkowo szybko.

Uwaga! Urządzenie przepuszcza impuls elektryczny i jeżeli mówi „Proszę odsunąć się od poszkodowanego” to należy niezwłocznie to uczynić. Urządzenie nie zadziała, jeżeli poszkodowany nie wymaga reanimacji.

Lokalizacje defibrylatorów na terenie Miasta Białogard: Urząd Miasta, Centrum Kultury i Spotkań Europejskich, hala Liceum Ogólnokształcącego, ZUS, Sąd Rejonowy, Starostwo Powiatowe oraz kościół pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa.



Źródło: opracowanie własne

Źródła opracowania:

1. Oficjalna strona internetowa Narodowego Funduszu Zdrowia: www.toz.pl/index.php?menu=interwencje (dostęp 29.12.2021).
2. Serwis Rzeczypospolitej Polskiej: www.gov.pl/web/zdrowie/pierwsza-pomoc (dostęp 29.12.2021).
3. Oficjalna strona internetowa Centrum Badań Opinii Społecznych: www.cbos.pl/PL/publikacje/news/2017/27/newsletter.php (dostęp 29.12.2021).
4. Opracowanie własne.