ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

PIERWSZA POMOC

Jeżeli zauważysz kogoś, kto potrzebuje pilnej pomocy medycznej, postaraj się w miarę możliwości mu pomóc, albo jak najszybciej zadzwoń pod numer **999** lub **112**. Nie zwlekaj z udzieleniem pierwszej pomocy. O ludzkim życiu decydują często sekundy. Zachowaj spokój. **Jeżeli nie wiesz, jak sobie poradzić, od razu wezwij pomoc.**

ZANIM RUSZYSZ Z POMOCĄ, OCEŃ SYTUACJĘ

- Oceń, czy udzielenie pomocy nie narazi Cię na niebezpieczeństwo.
- Zadbaj o bezpieczeństwo poszkodowanego oraz świadków zdarzenia.
- Jeśli miejsce zdarzenia stanowi dla Ciebie zagrożenie lub nie możesz się odpowiednio zabezpieczyć, nie podchodź do poszkodowanego, tylko zadzwoń po pomoc.
- Głośno wołaj o pomoc, aby zapewnić sobie wsparcie innych świadków zdarzenia.
- Jeśli na podstawie obserwacji poszkodowanego stwierdzisz, że istnieje zagrożenie dla jego zdrowia lub życia, zadzwoń po pomoc.

  Numery alarmowe:
  - 112 – wspólny dla wszystkich służb
  - 999 – Pogotowie Ratunkowe
  - 998 – Straż Pożarna
  - 997 – Policja

JEŚLI TO MOŻLIWE, OCEŃ STAN POSZKODOWANEGO

- Jeżeli masz jednorazowe rękawiczki, załóż je. Jeśli nie masz rękawiczek, użyj folii, by nie dotykać poszkodowanego gołą ręką – w szczególności jego miejsc zakrwawionych oraz wydzielin.
- Staraj się nawiązać z poszkodowanym kontakt. Głośno zapytaj, czy Cię słyszy, jak się czuje.
- Delikatnie potrząśnij poszkodowanego za ramiona.

JEŚLI POSZKODOWANY JEST PRZYTOMNY, NIE RUSZAJ GO, MÓW DO NIEGO I CZEKAJ NA PRZYJAZD RATOWNIKÓW

Jeśli poszkodowanemu nic nie zagraża, zostaw go w pozycji, w której go zastałeś.

- Dowiedz się jak najwięcej o stanie jego zdrowia: jak się teraz czuje, co mu dolega, na co choruje.
- W razie konieczności, wezwij pomoc, dzwoniąc pod numer alarmowy. Dyspozytor medyczny podpowie Ci, jak udzielić pierwszej pomocy.
- Oceniaj stan poszkodowanego do chwili przybycia zespołu ratownictwa medycznego.

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

Cykl 10 filmów
"Bezpieczni w czasie epidemii"

Telefoniczna Infolinia Pacjenta
800 190 590
pacjent.gov.pl

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

PIERWSZA POMOC

Jak jej udzielać? O czym pamiętać?

Na każdym etapie udzielania pierwszej pomocy, rozważ wezwanie Pogotowia Ratunkowego.
Numery alarmowe: 999 lub 112

STŁUCZENIE, ZŁAMANIE

- Unikaj poruszania kończyną, poszkodowany przyjmie pozycję najwygodniejszą dla siebie.
- Odsłoń uszkodzone miejsce (jeśli trzeba rozetnij ubranie).
- Unieruchom kończynę.
- Przy braku ran zewnętrznych zastosuj zimny okład.
- Rozważ transport do szpitala lub wezwanie ratownictwa medycznego.

KRWOTOK Z RANY

- Odsłoń miejsce rany, jeżeli trzeba rozetnij ubranie.
- Załóż opatrunek osłonowy. Jeżeli opatrunek przecieka powtórz czynność do 3 razy, nie zdejmując poprzedniej warstwy!
- Jeśli zajdzie potrzeba, wezwij Pogotowie Ratunkowe.

KRWAWIENIE Z NOSA

- Posadź poszkodowanego z głową lekko pochyloną do przodu.
- Poszkodowany powinien oddychać ustami.
- Na kark i czoło przyłóż mu zimy okład, np. mokry ręcznik lub kostki lodu owinięte w materiał.
- Przyłóż do nosa gazik lub chusteczkę, uciskaj krwawiące nozdrze przez ok. 10 minut.
- Jeśli krwotok z nosa jest silny i nie ustępuje po wykonaniu wyżej wymienionych czynności (trwa dłużej niż 15 – 20 minut) lub doszło do urazu głowy, szyi, albo gdy występują zaburzenia świadomości, wezwij Pogotowie Ratunkowe.

Każdy z nas w jednej chwili może stać się ratownikiem i uratować zdrowie lub życie drugiego człowieka.

NAUCZ SIE RATOWAĆ ŻYCIE !!!

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Cykl 10 filmów
"Bezpieczni w czasie epidemii"

Telefoniczna Infolinia Pacjenta
800 190 590
pacjent.gov.pl