

# **„Bezpieczne wakacje” podpowiadają jak udzielić pierwszej pomocy**

**W kolejnym odcinku cyklu „Bezpieczne wakacje” poruszymy ważny temat, jakim jest udzielanie pierwszej pomocy.**

Ratownicy medyczni – Michał Stępień i Paweł Leśniak opowiedzą oraz zademonstrują jak prawidłowo postępować z nieprzytomnym leżącym np. na ulicy.

## **Jak zachować się przy osobie która leży i jest nieprzytomna?**

Najważniejsze, aby nie bać się udzielać pierwszej pomocy, nawet w dobie koronawirusa. Jeżeli jest taka możliwość, tzn. w pobliżu jest ktoś, kto zna poszkodowanego i jest w stanie udzielić informacji na jego temat, należy przeprowadzić wywiad epidemiologiczny, który da odpowiedź na pytania czy ratowany jest objęty kwarantanną, miał w ostatnim czasie kontakt z osobą chorą lub przebywającą w kwarantannie, wykazuje objawy infekcji takie jak gorączka, duszności, kaszel.

## **Nawet jeśli wywiad epidemiologiczny jest pozytywny, nie powinniśmy odstępować od udzielania pierwszej pomocy**

W sytuacji wątpliwej, gdy nie ma nikogo, kto może udzielić informacji na temat stanu zdrowia ratowanego, należy zrezygnować ze zbijania się do ust poszkodowanego, oceniać oddech poprzez obserwację klatki piersiowej, ewentualnie zaniechać wykonywania sztucznego oddechania, ale przeprowadzić serię ucisków klatki piersiowej od 80 do 100 na minutę. Zabezpieczamy się zakładając rękawiczki i maseczkę, w którą można również zaopatrzyć poszkodowanego.

W każdym przypadku resucytację prowadzi się do momentu, gdy:

- przybędzie zespół ratownictwa medycznego
- zaobserwujemy powrót czynności życiowych u ratowanego
- jesteśmy wyczerpani i nie mamy siły kontynuować reanimacji

## **Jak zachować się, gdy zauważymy, że ktoś leży na ulicy?**

Nasi eksperci apelują, by bezwzględnie podejść do takiej osoby, upewniając się uprzednio czy w miejscu, gdzie znajduje się poszkodowany, nic nam nie grozi. Najpierw z oddali nawołujemy, a jeśli leżący nie reaguje stosujemy bodziec czuciowy – potrząsamy za ramię. Jeżeli poszkodowany nadal nie reaguje – uznajemy, że jest nieprzytomny. Warto wówczas rozejrzeć się i zapewnić sobie wsparcie jeszcze jednej osoby, która będzie mogła szybko wezwać pomoc lub zabezpieczyć miejsce zdarzenia. W tym czasie przystępujemy do udzielenia pierwszej pomocy, zaczynając od oceny oddechu i krążenia. Oddech sprawdza się przykładając policzek do ust poszkodowanego lub obserwując czy jego klatka piersiowa się porusza. Taka czynność powinna trwać przez co najmniej 10 sekund, brak oddechu stwierdzamy, jeśli w tym czasie nastąpiły mniej niż dwa wdechy (jeden lub zero). Oznakami krążenia jest poruszanie się i kaszel. Jeżeli nie stwierdzimy oznak życia, przystępujemy do resuscytacji. Udrażniamy drogi oddechowe, układamy poszkodowanego na plecach, odchylamy jego głowę do tyłu, wykonujemy 30 uciśnień klatki piersiowej i 2 wdechy sztucznego oddychania (zatykając nos ratowanego). W sytuacji zagrożenia epidemiologicznego, można zrezygnować ze stosowania sztucznego oddychania.

Jeśli uda nam się przywrócić u poszkodowanego funkcje życiowe, układamy go w pozycji bezpiecznej i czekamy na przybycie zespołu ratownictwa medycznego. Od udzielania pomocy można odstąpić także, jeśli nie jesteśmy już w stanie kontynuować akcji ratowniczej lub na miejscu pojawią się służby medyczne.

Szczegółowe instrukcje, dotyczące udzielania pierwszej pomocy, przekazują zaproszeni eksperci w trzecim odcinku cyklu „Bezpieczne wakacje”.

**Pamiętajmy, aby nie obawiać się podejść do leżącego i udzielić mu pomocy. Zasady udzielania pierwszej pomocy mogą się nam przydać w najmniej spodziewanym momencie. Zakodowanie właściwego schematu może uratować komuś życie!**

Źródło: UM Czeladź