

# **Bezpiecznie z Metropolią. Plakaty z instrukcją pierwszej pomocy w autobusach, tramwajach i trolejbusach**

30 uciśnień klatki piersiowej i dwa wdechy. O tym, że te proste czynności mogą uratować życie, słyszeliśmy nie raz. Jednak tej wiedzy nigdy dość. Dlatego też Górnośląsko-Zagłębiowska Metropolia, tuż przed rozpoczęciem wakacji, chce przypomnieć pasażerom podróżującym autobusami, tramwajami i trolejbusami pięć prostych zasad udzielania pierwszej pomocy. W konferencji prasowej, rozpoczynającej akcję „Bezpiecznie z Metropolią. Możesz pomóc”, wziął udział również Michał Dobaj, 13-latek z Dąbrowy Górniczej, który w zeszłym roku bez wahania rozpoczął masaż serca u nieprzytomnego człowieka, którego zauważył na jednej z dąbrowskich ulic, gdy beztrąsko spędzał ostatni dzień wakacji.

Sprawdź czy poszkodowany reaguje, jeśli nie – sprawdź czy oddycha, odchylając jego głowę do tyłu. Jeśli nie wyczuwasz oddechu, nie widzisz, aby jego klatka piersiowa się poruszała lub oddechy są pojedyncze i rzadkie, zadzwoń pod 112, wyznacz osobę do pomocy, poproś o przyniesienie defibrylatora, jeśli znajduje się w pobliżu, i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej. 30 ucisków – 2 wdechy.

Plakaty informacyjne z tą krótką instrukcją, przygotowaną według wytycznych ERC z 2015 roku, już niebawem będzie można zobaczyć w autobusach, tramwajach i trolejbusach, kursujących w Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. W poniedziałek (18 czerwca) zainaugurowana została akcja „Bezpiecznie z Metropolią. Możesz pomóc”.

– Akcję rozpoczynamy przed wakacjami, bo właśnie w wakacje, niestety, dochodzi do największej liczby wypadków i różnych niebezpiecznych zdarzeń – mówi Karolina Wadowska, członek zarządu Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii.

– Tej wiedzy nigdy dość, dlatego też kampanię będziemy chcieli kontynuować również wtedy, gdy wakacje się już skończą. Dobrze, aby te dwie proste czynności, 30 ucisków klatki piersiowej i 2 wdechy, weszły nam w krew, stały się dla nas czymś naturalnym i przede wszystkim, żebyśmy nigdy nie bali się podejść do człowieka, by udzielić mu pierwszej pomocy. Myślę, że każdy z nas może brać przykład z 13-letniego Michała, który bez wahania rozpoczął masaż serca u nieprzytomnego człowieka, leżącego na jednej z dąbrowskich ulic – zachęca Karolina Wadowska.

Michał Dobaj ma 13 lat i mieszka w Dąbrowie Górniczej. W ubiegłym roku, ostatniego dnia wakacji, popołudnie spędzał ze swoimi kolegami, jeżdżąc na rowerach. W pewnym momencie zauważyli, że przy ul. Morcinka leży nieprzytomny mężczyzna. Michał zadzwonił pod numer 112, a następnie, gdy podczas rozmowy z dyspozytorem pogotowia mężczyzna przestał oddychać, młody dąbrowianin rozpoczął masaż serca.

– To był pierwszy raz, kiedy naprawdę wykonywałem masaż serca. Wcześniej, kiedy była taka możliwość, wielokrotnie to ćwiczyłem na fantomach podczas wielu różnych wydarzeń oraz w domu, kiedy tata przyniósł takiego specjalnego fantoma, pożyczonego od swojego kolegi ratownika medycznego – mówi Michał.

– Masaż serca nie trwał długo, zaledwie kilka minut. Na szczęście przy reanimacji pomógł mi mój sąsiad Krzysztof, który mnie zmienił i reanimował tego pana do przyjazdu karetki. Wydaje mi się, że pogotowie ratunkowe przyjechało bardzo szybko. Pamiętam, że gdy odszedłem od tego pana, bo zajął się nim mój sąsiad, a potem ratownicy medyczni, byłem bardzo zmęczony i bardzo bolały mnie ręce. Usiadłem na

pobliskiej ławce, aby odpocząć – wspomina dzielny 13-latek, obrazując jak wyczerpujące fizycznie było dla niego udzielenie pierwszej pomocy.

– Czy nabrałem większej pewności siebie po tym dniu? Tak, myślę, że tak. Wiele osób gratulowało mi tego, co zrobiłem. Pamiętam, że byłem bardzo zdenerwowany, kiedy zorientowaliśmy się z kolegami, że ten pan nie oddycha. Myślę, że gdybym jeszcze raz spotkał nieprzytomną osobę na ulicy, to na pewno denerwowałbym się mniej, bo wiem, jak w rzeczywistości takie udzielanie pomocy wygląda – dodaje.

Pomysł, aby Metropolia rozpoczęła taką akcję i w środkach komunikacji miejskiej znalazły się plakaty z instrukcją udzielania pierwszej pomocy, pojawił się oddolnie. Zgłosił go Marcin Włodarczyk, mieszkaniec Gliwic, społecznik i orędownik propagowania wiedzy na temat bezpieczeństwa.

Partnerem akcji „Bezpiecznie z Metropolią. Możesz pomóc” jest Wojewódzkie Pogotowie Ratunkowe w Katowicach.

– Chciałbym wszystkim nam życzyć takiej pewności i śmiałości w udzielaniu pierwszej pomocy, jaką w zeszłym roku wykazał się Michał – mówi Artur Borowicz, dyrektor katowickiego WPR.

– Zwłaszcza dorosłym, gdyż widzimy, że to właśnie najmłodszy wykazują się często większą odwagą i wiedzą odnośnie tego, jak udzielić pierwszej pomocy. Dlatego zachęcam wszystkich, aby podróż autobusem, tramwajem lub trolejbusem wykorzystać pożytecznie. Przypomnieć i zapamiętać tych kilka prostych zasad, abyśmy nie wpadali w panikę w sytuacji zagrożenia i nigdy nie bali się rozpocząć resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Pamiętajmy, że człowiekowi, który nie oddycha, najbardziej może zaszkodzić nasza obojętność, niewiedza i strach – dodaje.

Zespoły ratownictwa medycznego Wojewódzkiego Pogotowia Ratunkowego w Katowicach w 2017 roku zrealizowały łącznie 221 545 wizyt; przetransportowały 145 681 pacjentów. Karetka

katowickiego WPR wyjeżdża do osób będących w nagłym stanie zagrożenia zdrowia lub życia – średnio co 2 minuty i 9 sekund.

Plakat można pobrać ze strony [www.metropoliajedziemy.pl](http://www.metropoliajedziemy.pl).