

## Pierwsza pomoc w „Środzie z Profilaktyką”

# Pierwsza pomoc w „Środzie z Profilaktyką”

Data publikacji  
10.07.2024 13:08

**Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z**

## **pierwszą pomocą na wakacjach.**

Liczą się minuty! Cztery tzw. złote minuty to czas, w którym możemy przywrócić zatrzymaną akcję serca. Po ok. 4 min. bez dopływu tlenu, mózg ludzki zaczyna obumierać. Średni czas przyjazdu karetki od momentu wezwania to 8 min w mieście i ok. 15 min poza miastem. Dlatego tak ważne jest, aby działać natychmiast.

### **ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY**

1. Oceń bezpieczeństwo poszkodowanego i swoje.
2. Oceń stan poszkodowanego i przytomność.
3. Udrożnij drogi oddechowe. Połóż jedną rękę na czole, a drugą pod brodą poszkodowanego, delikatnie unieś podbródek i odegnij jego głowę do tyłu. Sprawdź, czy nie ma ciał obcych w jamie ustnej.
4. Oceń oddech. Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha – ułóż go w pozycji bezpiecznej.
5. Zadzwoń pod 999 lub 112 i wezwij pomoc.
6. Wykonaj resuscytację, jeśli poszkodowany nie oddycha.

Więcej informacji w poniższych materiałach edukacyjnych:

[Magazyn informacyjny](#)

[Film informacyjny](#)

Źródło: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=971646728094789&set=a.754834209776043> oraz

[https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/\\_public/dla\\_pacjenta/magazyn\\_ze\\_zdrowiem/nfz\\_nr\\_7.pdf?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CM](https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/dla_pacjenta/magazyn_ze_zdrowiem/nfz_nr_7.pdf?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CM)

Grafika: <https://www.canva.com/photos/MAFI1qMjGbc-first-aid-measures-for-victims-emergency-lung-ventilation-indirect-cardiac-massage/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)