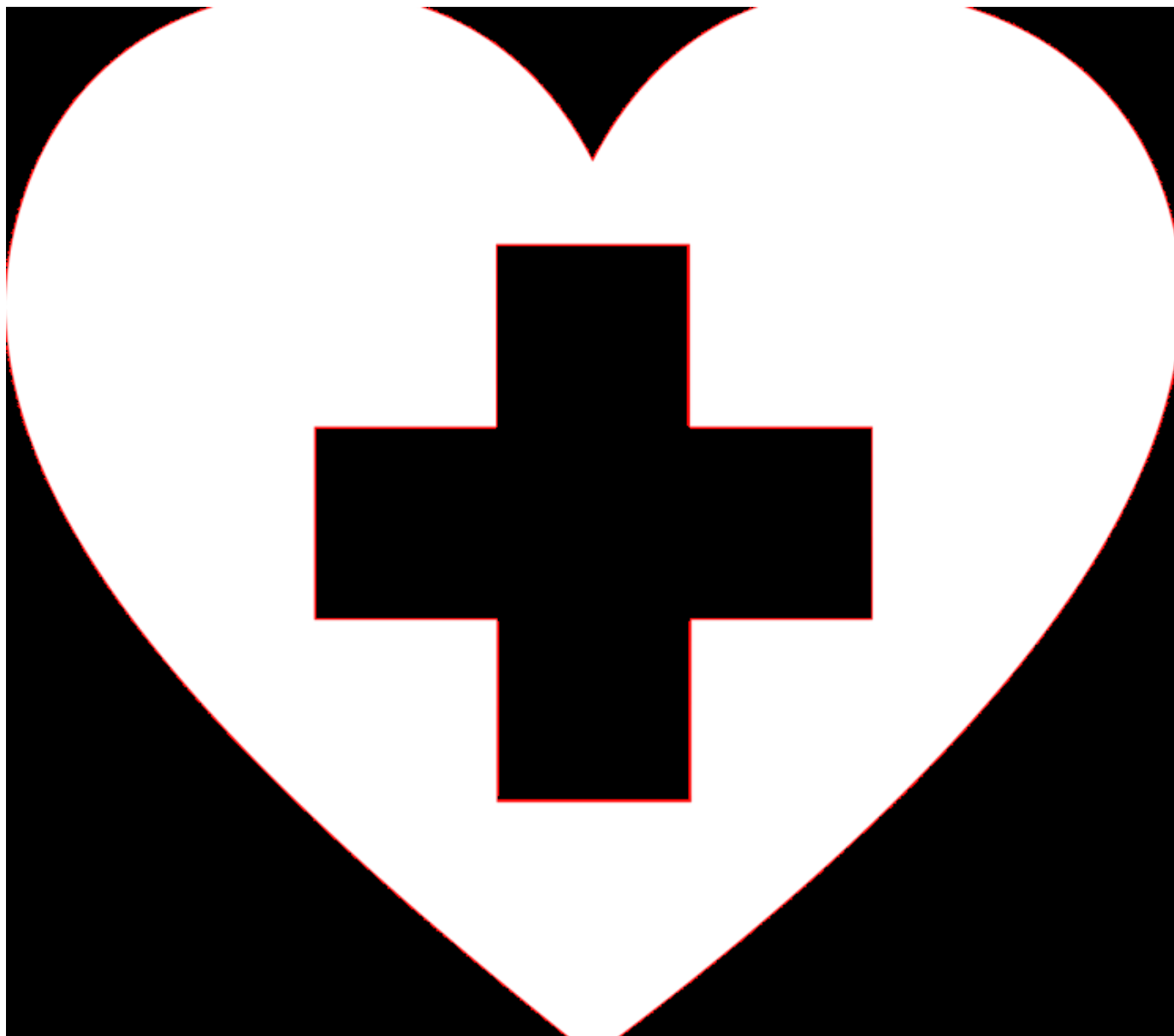


## Pierwsza pomoc w „Środzie z Profilaktyką”



## **Pierwsza pomoc w „Środzie z Profilaktyką”**

Data publikacji  
06.09.2023 12:59

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

## **pierwszej pomocy.**

W przypadku zagrożenia życia lub zdrowia ważna jest każda minuta! Pierwsza pomoc to czynności, które podtrzymują życie poszkodowanego albo pomagają zmniejszyć skutki wypadku, urazu lub nagłego ataku choroby.

Według badań CBOS 67 proc. Polaków deklaruje, że umiałoby w razie wypadku udzielić pierwszej pomocy. Tylko 19 proc. respondentów jest całkowicie pewnych swoich umiejętności w tym zakresie.

Cztery tzw. złote minuty, to czas na przywrócenie zatrzymanej akcji serca. Średni czas od momentu wezwania karetki do przyjazdu służb ratunkowych na miejsce zdarzenia wynosi 8 min w mieście i ok. 15 min na terenach poza miastem.

Każdy z nas w jednej chwili może stać się ratownikiem i uratować zdrowie lub życie drugiego człowieka. Wystarczy znać kilka podstawowych zasad:

- 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.

Więcej informacji w poniższym materiale edukacyjnym:

### **[Ulotka informacyjna](#)**

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/pierwsza-pomoc-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,626.html> oraz

[https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/\\_public/aktualnosci/aktualnosci\\_oddzialow/ulotka\\_sroda\\_z\\_profilaktyka\\_pierwsza\\_pomoc.pdf](https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/ulotka_sroda_z_profilaktyka_pierwsza_pomoc.pdf)

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

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