

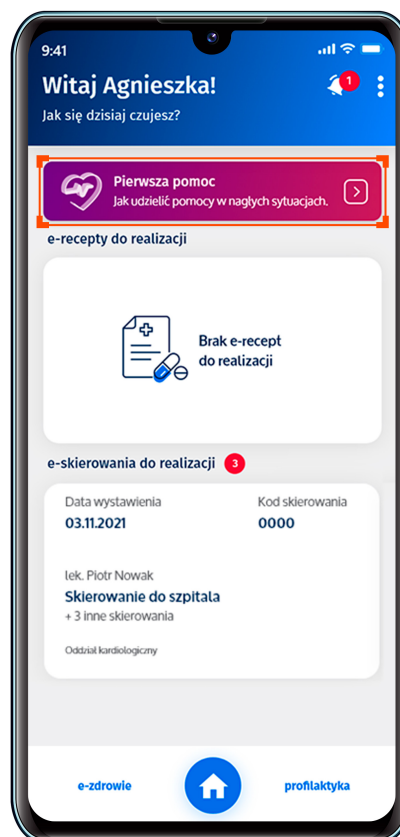
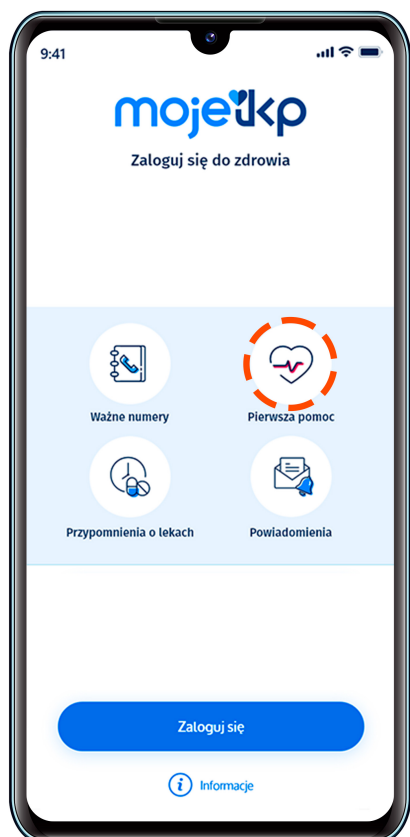
## Ratuj życie z aplikacją mojeIKP

W aplikacji mojeIKP znajdziesz wsparcie, by w nagłym wypadku skutecznie udzielić pierwszej pomocy. Możesz z niego skorzystać bez logowania się do aplikacji. Wystarczy, że ją zainstalujesz na swoim telefonie

### Gdzie to znajdziesz

Na głównej stronie aplikacji znajdziesz wejście do zakładki „Pierwsza pomoc”. Możesz wejść bez logowania się.

Ponadto po zalogowaniu się do aplikacji mojeIKP wejście do pierwszej pomocy znajdziesz na fioletowym banerze na górze „Pierwsza pomoc. Jak udzielić pomocy w nagłych sytuacjach”.



Numer do pogotowia ratunkowego znajdziesz natomiast w zakładce „Ważne numery”, również bez potrzeby logowania się.

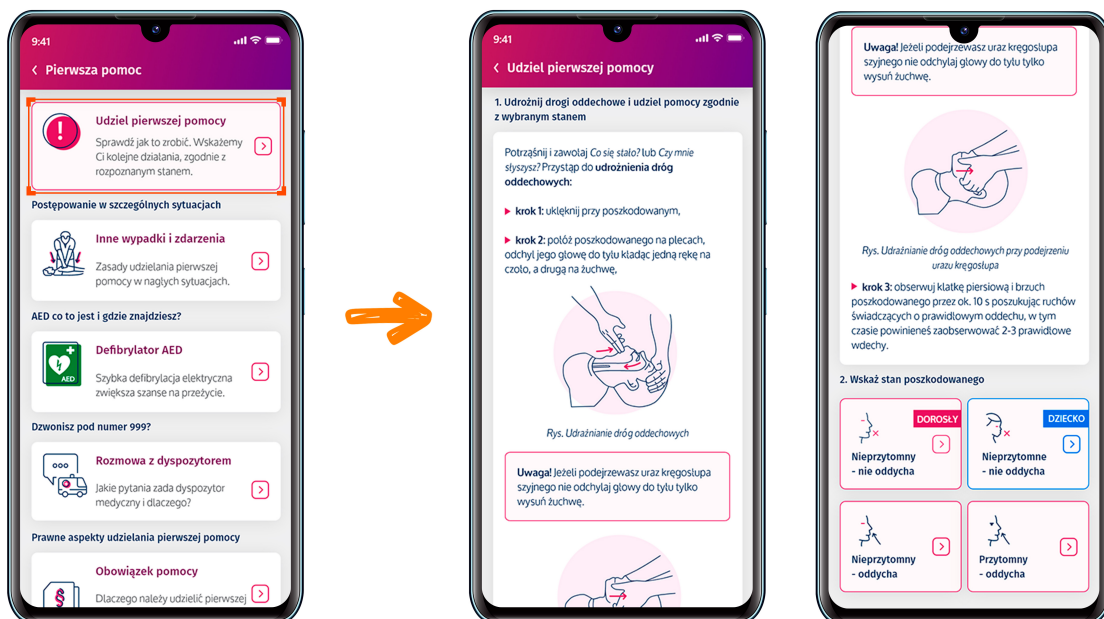
### Jak to działa

Wejść w pierwszą pomoc. Na głównej stronie na górze zobaczysz: Udziel pierwszej pomocy. Jeśli masz przed sobą poszkodowanego i zależy Ci na szybkim udzieleniu pomocy, po

prostu wykonuj kolejne działania. Wskazuj stan poszkodowanego (czy jest przytomny, czy oddycha) i rób to, co Ci zaleca aplikacja.

Krok po kroku dowiesz się, jak udzielić pomocy, ułożyć kogoś w tzw. pozycji bezpiecznej (w której może oddychać i się nie zadławić), wykonać RKO (resuscytację krążeniowo-oddechową, czyli masaż serca i sztuczne oddychanie) – zarówno w przypadku dziecka, jak i dorosłego.

W razie potrzeby odpowiednim wykonaniu czynności ratowniczych pomoże Ci plik dźwiękowy „rytm masażu serca”.



Jeśli jest ktoś obok Ciebie, daj tej osobie telefon do ręki, niech Ci czyta, co masz robić, a Ty wykonuj kolejne czynności.

Kiedy zaczniesz wyświetlanie pierwszej pomocy, Twój telefon będzie pozostawał z włączonym ekranem, tj. nie wygasi się on samoczynnie zgodnie z ustawieniami systemu. Dzięki temu zachowany będzie dostęp do niezbędnych czynności przy udzielaniu pierwszej pomocy. Ekran zawsze możesz wygasić przyciskiem wyłączającym urządzenie.

### Nie zapomnij wezwać pogotowia zawsze, kiedy jest to niezbędne!

Pamiętaj, że udzielenie pierwszej pomocy osobie poszkodowanej to nie tylko odruch humanitarny, ale też prawny obowiązek. Ludzki mózg zaczyna umierać o 4 minutach bez tlenu, dochodzi wówczas do nieodwracalnych zmian. Widzisz poszkodowanego? Nie czekaj, reaguj!

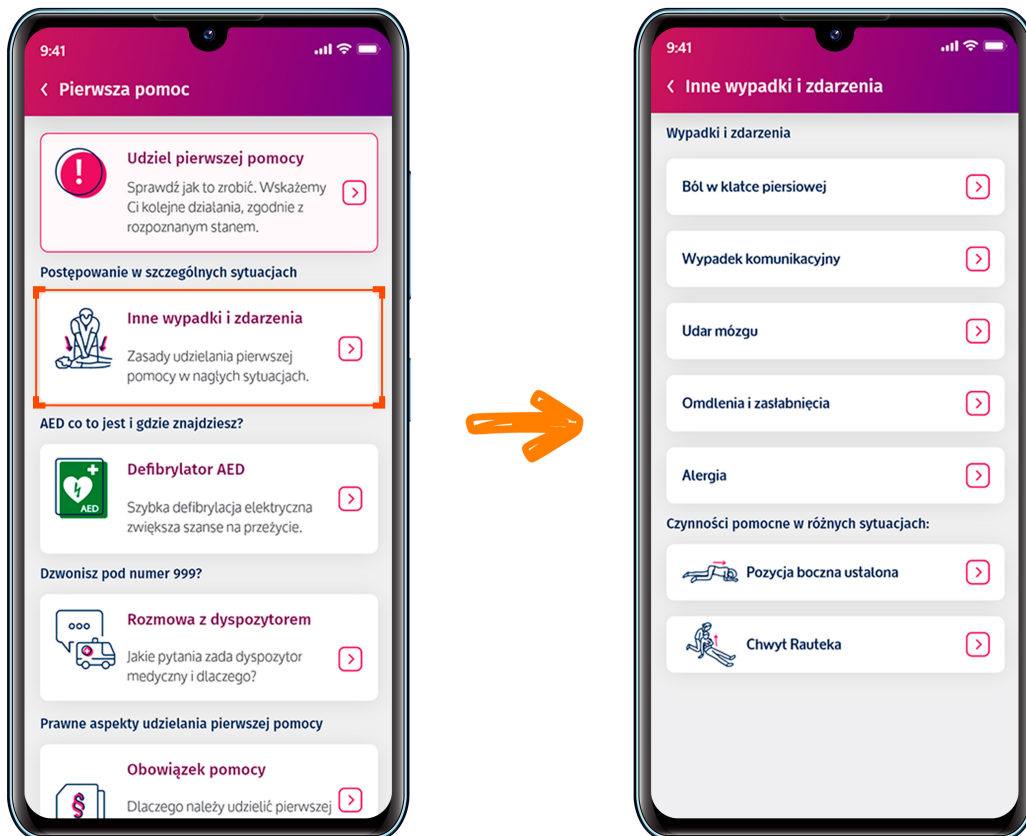
### Znajdź opis pomocy dla danej sytuacji

W zakładce „Inne wypadki i zdarzenia” znajdziesz opisy objawów i sytuacji oraz zalecenia, jak udzielić pierwszej pomocy. Możesz też zapoznać się z tymi opisami w wolnym czasie. Dzięki temu w nagłej sytuacji będziesz lepiej przygotowany/a do udzielania pomocy.

W aplikacji znajdziesz zasady udzielania pierwszej pomocy w następujących sytuacjach:

- utraty przytomności
- braku oddechu
- bólu w klatce piersiowej
- udaru
- alergii
- wypadku komunikacyjnego.

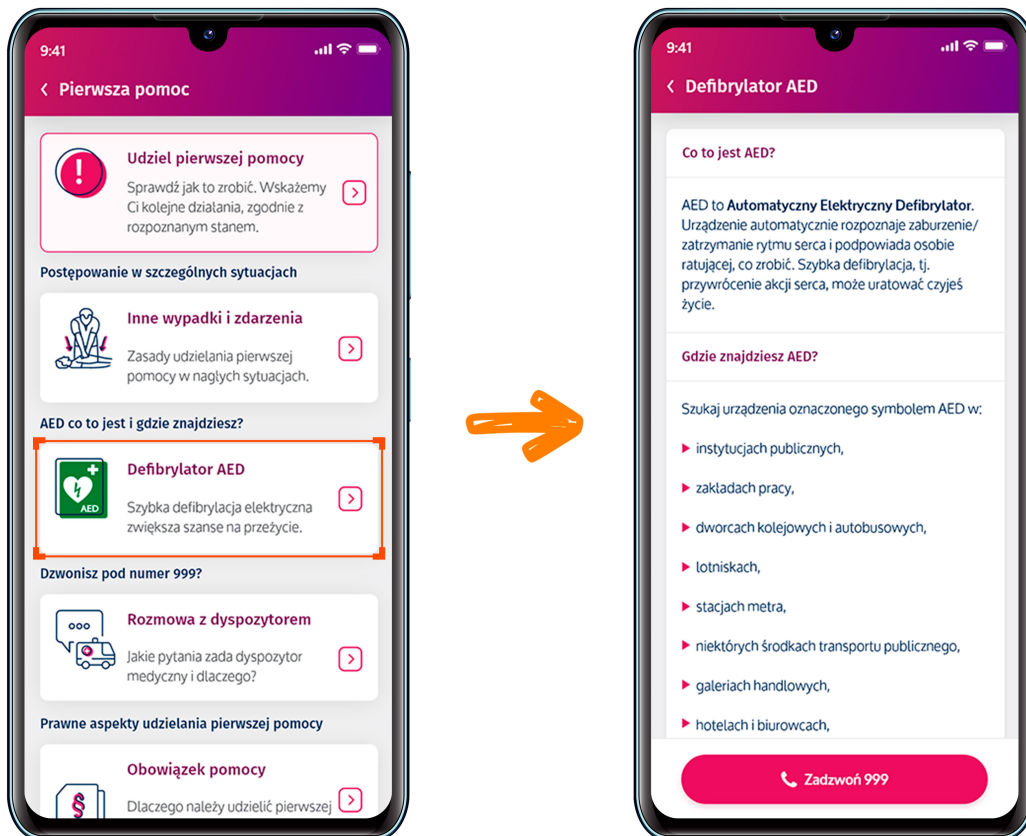
Są tam też informacje, jak ułożyć kogoś w pozycji bocznej ustalonej (bezpiecznej) i wykonać chwyt Rauteka (stosowany, gdy trzeba poszkodowanego szybko ewakuować z miejsca zdarzenia, a on sam nie może się przemieszczać).



## Czym jest AED i gdzie go szukać

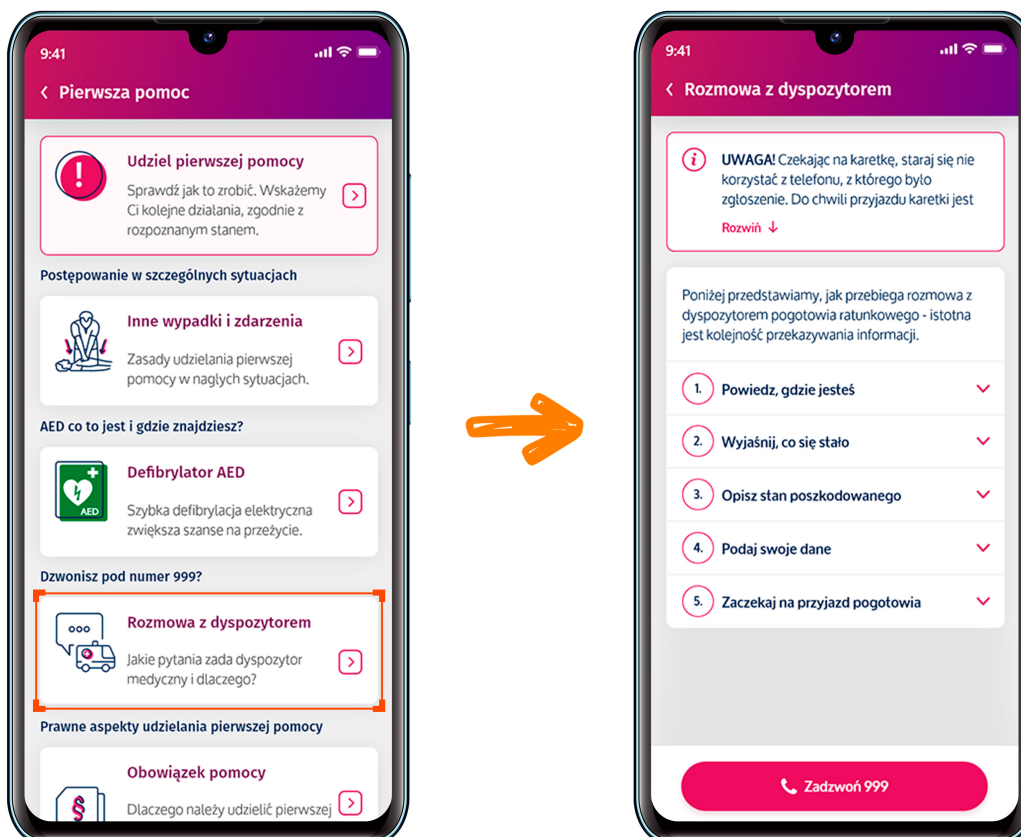
Defibrylator AED (automatyczny elektryczny defibrylator) to urządzenie, które rozpoznaje zaburzenia rytmu serca i podpowiada osobie ratującej, co ma zrobić. Znajdziesz je w instytucjach publicznych, zakładach pracy, na dworcach, lotniskach, stacjach metra, niektórych stacjach benzynowych, w galeriach handlowych i biurkach itp.

Jeśli udzielasz pierwszej pomocy, wyślij kogoś, by go poszukał. Zazwyczaj wisi na ścianie i jest oznaczony.



## Jak rozmawiać z dyspozytorem

W aplikacji znajdziesz też informacje, jak rozmawiać z dyspozytorem, o co Cię spyta, jakie informacje należy mu przekazać. Kliknij na strzałkę, by rozwinąć opis.



## Jak zainstalować aplikację mojeIKP

Możesz ją pobrać na systemy Android z [Google Play](#) lub iOS z [App Store](#). Po zainstalowaniu aplikacji pierwszy raz należy się zalogować profilem zaufanym lub kontem w określonym banku (PKO BP, Pekao SA, BOŚ, BNP Paribas, VeloBanku, Crédit Agricole, mBanku, Banku Millennium, Kasie Stefczyka, ING Banku Śląskim, Banku Spółdzielczym w Brodnicy lub banku spółdzielczym z Grupy BPS), podobnie jak przy logowaniu na Internetowe Konto Pacjenta. Nadajesz wówczas kod PIN, taki, jaki wybierzesz, by później używać go przy kolejnych logowaniach do aplikacji. Jeśli uruchomisz w telefonie biometrię, możesz logować się odciskiem palca lub identyfikacją twarzy.

Aplikacja umożliwia Ci m.in.:

- łatwe wyszukiwanie e-recept i e-skierowań
- odbieranie powiadomień o wystawionych e-receptach i e-skierowaniach, wysyłanych bezpośrednio na telefon
- wykupienie leku w aptece przez pokazanie kodu QR na ekranie telefonu (bez konieczności podawania farmaceutyce numeru PESEL)
- ustawienie przypomnienia o godzinach zażywania leków
- szybkie umówienie terminu szczepienia przeciw COVID-19
- pobieranie Unijnego Certyfikatu COVID
- dostęp do portalu Diety NFZ
- uruchomienie krokomierza lub skorzystanie z bezpłatnego planu treningów „8 tygodni do zdrowia”
- udostępnianie Twoich danych medycznych nie tylko bliskim osobom, ale i pracownikom medycznym, farmaceutom, placówkom medycznym.

Aplikacja działa także w trybie offline – masz dostępne dokumenty medyczne, które pobrałeś/aś przy ostatnim uruchomieniu aplikacji w połączeniu z Internetem. Możesz ją również uruchomić w trybie ciemnym.

Bez logowania możesz z głównej strony aplikacji:

- wejść w zakładkę „pierwsza pomoc”
- znaleźć ważne numery telefonów, w tym numer pogotowia ratunkowego 999, jednolity numer alarmowy 112
- odbierać powiadomienia (tylko takie, które są skierowane do wszystkich pacjentów)
- odebrać przypomnienie o lekach (żeby ustawić harmonogram przypomnień, trzeba się zalogować).