



Bezpieczniej z aplikacją mojejKP

Jesteś uczestnikiem lub świadkiem wypadku na drodze? Pomóż poszkodowanym, nim przyjedzie pogotowie. Pomoże Ci w tym bezpłatna aplikacja na telefon mojejKP

Czy jesteś uczestnikiem czy świadkiem wypadku, będziesz w stresie. Dlatego uruchom aplikację mojejKP w swoim telefonie, która podpowie Ci, co należy robić i w jakiej kolejności.

Zabezpiecz miejsce zdarzenia

Jeśli jesteś kierowcą:

- zostaw samochód w miejscu, w którym nie będzie stwarzać zagrożenia
- zaciągnij hamulec ręczny
- włącz światła awaryjne i ustaw trójkąt ostrzegawczy
- zabierz ze swojego auta apteczkę, telefon, ewentualnie gaśnicę
- załóż kamizelkę odblaskową lub coś widocznego z daleka (coś jasnego, odblaskowego)
- teraz możesz udzielać pierwszej pomocy.

Jeśli nie jesteś kierowcą, ale świadkiem wypadku, również musi być Cię widać na drodze.

Wezwij pomoc, dzwoniąc na 999, lub poproś kogoś, by to zrobił.

Jak postępować z poszkodowanymi

Zanim przystąpisz do udzielania pomocy medycznej, oceń sytuację. Określ liczbę osób poszkodowanych i ich stan.

Pamiętaj, że w razie wypadku komunikacyjnego zawsze należy podejrzewać możliwość urazu kręgosłupa. Twoja pomoc nie może pogorszyć sytuacji poszkodowanego.

Jeśli ktoś jest na drodze lub w pobliżu uszkodzonego auta, które może się zapalić, należy go ewakuować. Stosujesz do tego tzw. chwyt Rauteka: w aplikacji znajdziesz opis, jak kogoś przemieścić w bezpieczny sposób, bez ryzyka urazu kręgosłupa i szyi, gdy poszkodowany leży lub jest w aucie.

Nie ściągaj kasku motocyklisty, chyba że ofiara wypadku nie oddycha, wymiotuje lub straciła przytomność –

wówczas jedna osoba powinna podtrzymać szyję poszkodowanego, a drugą ostrożnie zdjąć kask.

Najpierw udzielasz pomocy osobom bardziej poszkodowanym.

Żeby utrzymać kogoś przy życiu, nim przyjedzie pogotowie, należy:

- udrożnić drogi oddechowe. Robiąc to, z uwagi na możliwość urazu kręgosłupa, nie odchylaj głowy poszkodowanego do tyłu, tylko wysuń żuchwę. Rysunek w aplikacji pokaże Ci, jak to zrobić. Ułóż poszkodowanego na płasko, a następnie usuń z jego jamy ustnej krew, wymiociny, zalegający pokarm. W tym celu przechyl jego głowę nieco w bok i odciągnij kąciki ust. To, co nie wypłynie, oczyść palcem lub chusteczką higieniczną
- zatamuj krwotok
- jeśli doszło do zatrzymania akcji serca, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO). W aplikacji wybierasz, czy chodzi o dorosłego czy dziecko, następnie postępujesz zgodnie z instrukcją. W wykonywaniu w odpowiednim rytmie (100-120 uciśnień na minutę) uciskania klatki piersiowej pomoże Ci plik dźwiękowy z rytmem masażu serca.

Jeśli pod ręką jest AED (Automatyczny Elektryczny Defibrylator), użyj go. Instrukcja Ci powie, jak to zrobić. AED znajdziesz np. na stacji benzynowej, na stacji metra czy kolei, w budynkach instytucji.

Opatrz rany.

Zabezpiecz poszkodowanego przed wychłodzeniem (np. okrywając kocem lub folią NRC żółtą stroną na zewnątrz), w tym szyję i głowę.

Tylko w przypadku, gdy zagrożone jest Twoje życie, możesz zrezygnować z udzielania pomocy.

Gdzie znajdziesz pierwszą pomoc w aplikacji

Na głównej stronie aplikacji mojejKP znajdziesz wejście do zakładki „Pierwsza pomoc”. Możesz wejść bez logowania się. Teraz kliknij na: Udziel pierwszej pomocy. Wskazuj stan poszkodowanego (czy jest przytomny, czy oddycha) i rób to, co Ci zaleca aplikacja.

lub

Wejść do zakładki „Pierwsza pomoc” i wybierz „Inne przypadki i zdarzenia”>> „Wypadek komunikacyjny”. Tutaj masz opis, co robić krok po kroku.

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

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

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

Nie martw się, że telefon przejdzie w stan uśpienia. Kiedy zaczniesz wyświetlanie pierwszej pomocy, Twój telefon będzie pozostawał z włączonym ekranem, tj. nie wygasi się on samoczynnie zgodnie z ustawieniami systemu.

Jak wezwać pogotowie

Numer do pogotowia ratunkowego znajdziesz na głównej stronie aplikacji mojejKP w zakładce „Ważne numery”. W aplikacji znajdziesz informacje, jak rozmawiać z dyspozytorem, o co Cię spyta, jakie informacje należy mu przekazać.

Jak zainstalować aplikację mojejKP

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, Banku Spółdzielczym w Brodnicy lub banku spółdzielczym z Grupy PBS), 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 farmaceutce 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 pobrane 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, numer Teleplatformy Pierwszego Kontakt (TPK) i numer Telefonicznej Informacji Pacjenta
- odbierać powiadomienia (tylko takie, które są skierowane do wszystkich użytkowników)
- odebrać przypomnienie o lekach (żeby ustawić harmonogram przypomnień, trzeba się zalogować).