pacjent.gov.pl

Nim przyjedzie pogotowie

Data aktualizacji
2023-11-20

Udzielenie pomocy osobie poszkodowanej to nie tylko odruch serca, ale i Twój prawny obowiązek. Dopiero kiedy przyjedzie pogotowie, możesz zaprzestać wykonywania czynności ratowniczych.

Wezwanie pogotowia

Jeśli to konieczne, zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub na pogotowie ratunkowe: 999.

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

Zadzwoń natychmiast pod numer 999, jeśli występuje którykolwiek z objawów:

- ból za mostkiem: uczucie bólu, ciężaru, ciśnienia, gniecenia lub pieczenia, czasem trudnego do określenia dyskomfortu
- oznaki udaru: twarz opadająca po jednej stronie, niemożność utrzymania obu rąk w górze, trudności w mówieniu
- poważne trudności w oddychaniu, niemożność wydobycia słów, krztuszenie się lub sapanie
- silne krwawienie, gwałtowna, obfita utrata krwi, w tym masywny krwotok z dolnego odcinka przewodu pokarmowego lub z dróg rodnych
- poważne obrażenia po poważnym wypadku
- napad (atak): ktoś się trzęsie lub szarpie z powodu napadu lub jest nieprzytomny (nie można go obudzić), ma drgawki
- nagły, szybki obrzęk warg, jamy ustnej, gardła lub języka.

Przywrócenie oddechu i krążenia

Na głównej stronie aplikacji mojeIKP znajdziesz wejście do zakładki „Pierwsza pomoc”. Możesz wejść bez logowania się. Teraz masz 2 możliwości:

- kliknij na „Udziel pierwszej pomocy”
- kliknij na „Inne przypadki i zdarzenia” >> „Udar mózgu”.

Wskaż stan poszkodowanego (czy jest przytomny, czy oddycha), wiek (dorosły lub dziecko) i rób to, co Ci zaleca aplikacja.

Aplikacja podpowie Ci, 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.

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

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, nie wygasi się on samoczynnie zgodnie z ustawieniami systemu.

Pozycja boczna ustalona

Pozycja boczna ustalona jest bezpieczna dla poszkodowanego, którego serce bije i który oddycha. Powinna być stabilna, jak najbliższa ułożeniu na boku z odgięciem głowy i brakiem ucisku na klatkę piersiową. Ułatwi oddychanie oraz zabezpieczy przed ewentualnym zachłyśnięciem.

Nie wykonuj jej u poszkodowanego z:

- urazami kręgosłupa i rdzenia kręgowego lub ich podejrzeniem (są prawdopodobne podczas np. wypadków komunikacyjnych, upadków z wysokości)
- przy urazach miednicy
- przy braku oddechu i krążenia (jak najszybciej przystąp do resuscytacji krążeniowo-oddechowej).

Jak wykonać:

- połóż poszkodowanego na wznak
- chwyć bliższą rękę poszkodowanego i połóż zgiętą ku górze
- jego drugą rękę zegnij w łokciu, połóż na klatce piersiowej, podkładając dłoń pod policzek
- zegnij jego nogę w kolanie (ta sama strona jak drugiej ręki)
- obróć pacjenta w swoją stronę.

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO)

Rozpocznij uciskanie klatki piersiowej:

- ułóż dłonie na środku klatki piersiowej poszkodowanego - nadgarstek drugiej dłoni na grzbiecie dłoni leżącej na mostku
- wyprostuj ramiona
- wykonuj rytmiczne uciśnięcia klatki piersiowej zgodnie z sygnałem (100–120 na minutę) na głębokość 1/3 klatki piersiowej
- w przypadku braku oddechu wykonuj działaj w schemacie 2 oddechy i 30 uciśnięć klatki piersiowej. Wdechy powinny być wykonywane w maseczce ratowniczej.

> **Nie przerywaj do czasu przejęcia akcji przez ratownika albo gdy poszkodowany odzyska przytomność. Jeśli masz możliwość, wymieniaj się z kimś podczas ucisków klatki piersiowej co dwie minuty.**

Jeśli zdobędziesz lub ktoś przyniesie automatyczny elektryczny defibrylator (AED):

- kontynuuj RKO w trakcie podłączania i ładowania AED
- następnie postępuj zgodnie z komunikatami AED.

Automatyczny Elektryczny Defibrylator

AED zawiera jednorazowe elektrody przyklejane do klatki piersiowej, dzięki którym algorytm automatycznie rozpoznaje najgroźniejsze dla życia zaburzenia rytmu serca. Podpowiada ratownikowi głosowo, jak reanimować i czy trzeba nacisnąć guzik „defibrylacja”. Przeznaczony jest dla przeszkolonych ratowników niemedycznych i służb ratowniczych.

W wielu przypadkach szybka defibrylacja elektryczna zwiększa szanse na przeżycie. Poproś o pomoc wybraną osobę z otoczenia w znalezieniu i dostarczeniu AED.

Gdzie znajdziesz AED:

- w instytucjach publicznych: komendy policji, szkoły, urzędy etc,
- ośrodki zdrowia, przychodnie,
- jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej,
- zakłady pracy,
- dworce kolejowe i autobusowe, lotniska, niektóre autobusy, tramwaje i pociągi, stacje metra (każda),
- galerie handlowe, hotele, biurowce, pływalnie, niektóre stacje benzynowe.
- w budynkach, na których się znajdują się tabliczki z symbolem AED.

> **Jeśli użyłeś AED, nie odklejaj elektrod. Dzięki temu AED będzie nadal monitorować akcję serca, nawet w drodze do szpitala.**

Instalowanie aplikacji mojeIKP

Możesz ją pobrać na systemy Android z **Google Play** lub iOS z **App Store**. Po zainstalowaniu aplikacji

pierwszy raz zaloguj się profilem zaufanym lub kontem w określonym banku (PKO BP, Pekao SA, BOŚ, BNP Paribas, VeloBanku, Crédit Agricole, mBanku, Banku Millennium, ING Banku Śląskim, Kasie Stefczyka, Banku Spółdzielczym w Brodnicy lub banku spółdzielczym z Grupy BPS). Podobnie jak przy logowaniu się na Internetowe Konto Pacjenta. Nadajesz wówczas kod PIN, którego będziesz później używać przy kolejnych logowaniach do aplikacji. Jeśli uruchomisz w telefonie biometrię, możesz później logować się nie kodem, a odciskiem palca lub identyfikacją twarzy.

Aplikacja umożliwia Ci m.in.:

- łatwe wyszukanie e-recepty i e-skierowania
- odebranie powiadomienia o wystawionej e-recepcie i e-skierowaniu, wysłanego bezpośrednio na telefon
- wykupienie leku w aptece przez pokazanie kodu QR na ekranie telefonu (bez konieczności podawania farmaceucie numeru PESEL)
- ustawienie przypomnienia o godzinach zażywania leków
- szybkie umówienie terminu szczepienia przeciw COVID-19
- pobranie Unijnego Certyfikatu COVID
- uruchomienie krokomierza lub skorzystanie z bezpłatnego planu treningów „8 tygodni do zdrowia”
- udostępnienie 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.

Przeczytaj także

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna

Jeśli nagle zachorujesz lub stan Twojego zdrowia nagle się pogorszy, możesz udać się po pomoc do dowolnego punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Pamiętaj, że nie obowiązuje rejonizacja

Święta Bożego Narodzenia. Gdzie znajdziesz pomoc medyczną?

Przed nami Święta Bożego Narodzenia, wyjątkowy czas w roku. Wiele osób spędzi święta poza domem, podróżując do bliskich. Dlatego przypominamy, gdzie znajdziesz pomoc medyczną podczas zbliżających się świąt

Poznaj mojeIKP

bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta. Zapewnia m.in. wygodny dostęp do Twoich e-recept i e-skierowań, ułatwia wykup leków i przypomina o ich zażywaniu, zapewnia dostęp do dokumentów dziecka i osób, które Cię upoważnią.