

Jak wykonać:

- położyć poszkodowanego na wznak
- chwycić bliższą rękę poszkodowanego i położyć zgiętą ku górze
- jego drugą rękę zegnij w łokciu, położyć 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 dłoń 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 przejścia 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 mojejKP

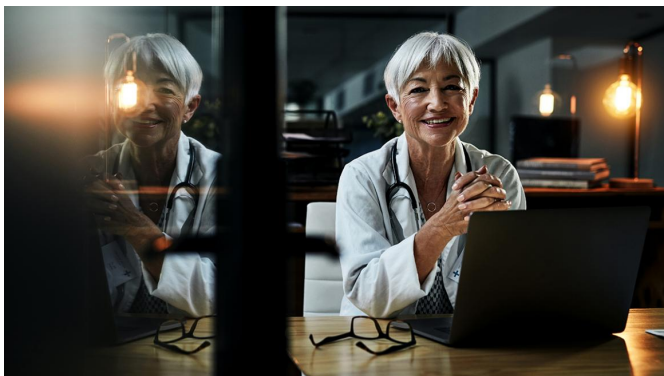
Możesz ją pobrać na systemy Android z [Google Play](#) lub iOS z [App Store](#). Po zainstalowaniu aplikacji pierwszy raz zaloguj się profilem zaufanym lub kontem w określonym banku (PKO BP, Pekao SA, BOŚ, BNP Paribas, VeloBanku, Crédit Agricole, mBanku, Banku Millennium, ING Banku Śląskim, Kasie Stefczyka, 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 umożliwi Ci m.in.:

- łatwe wyszukanie e-recepty i e-skierowania
- odebranie powiadomienia o wystawionej e-recepty 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



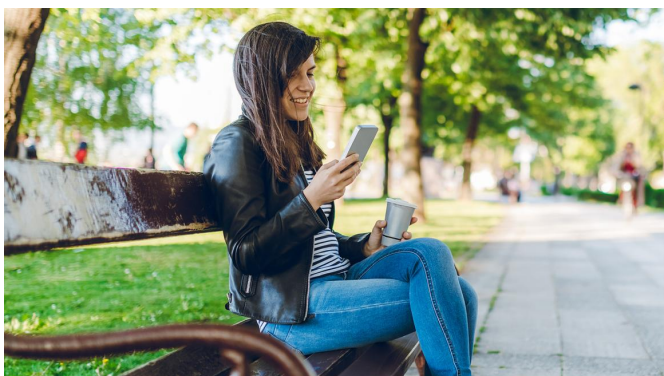
Nocna i świąteczna opieka zdrowotna

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 mojejKP

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.