pacjent.gov.pl

Pierwsza pomoc to Twój obowiązek

Data aktualizacji
2024-05-27

Co możesz zrobić, gdy zauważysz, że ktoś potrzebuje nagłej pomocy medycznej? Takie sytuacje zdarzają się w różnych miejscach: na ulicy, w pracy, w parku czy w lesie.

> **Pierwsza pomoc to czynności, które podtrzymują życie poszkodowanego albo pomagają zmniejszyć skutki wypadku, urazu lub nagłego ataku choroby.**

Jeżeli zauważysz kogoś, kto potrzebuje pilnej pomocy medycznej:

- postaraj się w miarę możliwości pomóc poszkodowanemu
- 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.

Poznaj zasady pierwszej pomocy

Twoja umiejętność udzielania pierwszej pomocy może zadecydować o życiu człowieka. Każdy może znaleźć się w sytuacji zagrożenia.

> **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.**

Zadbaj o to, aby mieć umiejętności udzielania pierwszej pomocy. Gdy jesteś świadkiem zagrożenia czyjegoś życia, zastosuj podstawowe zasady.

- Oceń bezpieczeństwo poszkodowanego i swoje. Jeśli miejsce stanowi dla Ciebie zagrożenie – nie podchodź do poszkodowanego, tylko zadzwoń po pomoc!
- Oceń stan poszkodowanego i przytomność. Zapytaj, co się stało. Jeśli zareaguje – jest przytomny. Brak reakcji oznacza, że poszkodowany jest nieprzytomny.
- Oceń, czy oddycha. Udrożnij drogi oddechowe. Połóż jedną rękę na czole, a drugą na brodzie poszkodowanego i odegnij jego głowę do tyłu. Sprawdź, czy nie ma ciał obcych w jamie ustnej. Usuń je, gdy są widoczne. Oceń oddech. Przystaw policzek do twarzy poszkodowanego. Słyszysz, czujesz wydychane powietrze na swoim policzku, widzisz ruchy klatki piersiowej? Poszkodowany oddycha.
- Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha – ułóż go w pozycji bocznej ustalonej.

> **Pamiętaj – przy ratowaniu życia liczą się minuty!**
>
> - **Tak zwane cztery 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.**

Co zrobić, gdy poszkodowany stracił przytomność i nie oddycha

- Zadzwoń pod numer alarmowy (999 lub 112).
- Jak najszybciej rozpocznij resuscytację krążeniowo oddechową. Ułóż osobę poszkodowaną na twardej i równej powierzchni:
  - klęknij z boku, na wysokości klatki piersiowej poszkodowanego
  - naprzemiennie wykonuj 30 uciśnięć klatki piersiowej i 2 oddechy ratownicze
  - poproś inną osobę o pomoc i zmieniajcie się podczas resuscytacji, by zapobiec wyczerpaniu własnych sił
  - jeśli w pobliżu znajduje się przenośny defibrylator AED – użyj go.

AED – co to jest

Automatyczny elektryczny defibrylator (AED) to urządzenie, które daje możliwość przywrócenia akcji serca w przypadku jej nagłego zatrzymania. Zawiera jednorazowe elektrody przyklejane do klatki piersiowej. Podpowiada głosowo, co masz robić.

> **AED znajdziesz w wielu miejscach publicznych. Zazwyczaj wisi na ścianie i jest oznaczony charakterystycznym obrazkiem serca i błyskawicy.**

Jeśli użyłeś AED – nie odklejaj elektrod. Wtedy AED będzie nadal monitorować akcję serca nawet w drodze do szpitala.

Możesz zaprzestać wykonywania czynności ratowniczych, jeśli:

- poszkodowany odzyska przytomność, przyjedzie pogotowie ratunkowe
- opadniesz z sił – najlepiej poproś kogoś o zmianę.

Ratuj życie z aplikacją moje IKP

Pobierz bezpłatną aplikację **mojeIKP**. Jest tam instrukcja, jak udzielać pierwszej pomocy. Znajdziesz ją

w telefonie bez logowania do aplikacji.

Obowiązek udzielenia pierwszej pomocy

Przepisy prawa regulują obowiązek udzielania pierwszej pomocy przez każdego z obywateli.

> **Udzielenie pierwszej pomocy osobie znajdującej się w sytuacji zagrażającej utracie życia**

> **lub zdrowia jest prawnym obowiązkiem każdego obywatela.**

- Nieudzielenie pierwszej pomocy jest zagrożone karą do 3 lat pozbawienia wolności.
- Udzielający pierwszej pomocy podlega ochronie należnej funkcjonariuszom publicznym.
- Udzielający pierwszej pomocy nie podlega odpowiedzialności za nieumyślne błędy popełnione w trakcie tej pomocy.
- Nie popełnia przestępstwa, kto nie udziela pomocy, do której jest konieczne poddanie się zabiegowi lekarskiemu albo w warunkach, w których możliwa jest niezwłoczna pomoc ze strony instytucji lub osoby do tego powołanej.

Przeczytaj **materiały edukacyjne o pierwszej pomocy**.

Zapoznaj się z magazynem **Ze Zdrowiem nr 7. Pierwsza Pomoc**.

Przeczytaj także

Zawsze udzielaj pierwszej pomocy – zasady

W przypadku zagrożenia czyjegoś życia lub zdrowia ważna jest każda chwila. Potrzebna jest Twoja pomoc, zanim przybędzie ratownik lub lekarz. Im szybciej osoba poszkodowana trafi na szpitalny oddział ratunkowy (SOR), tym większe są szanse na jej uratowanie.

Na ratunek

Gdzie szukać pomocy w nagłym przypadku? Jak skontaktować się z lekarzem po godzinach pracy przychodni?

Ratuj życie z aplikacją mojeIKP

Od dzisiaj 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