pacjent.gov.pl

Możesz uratować czyjeś życie

Data aktualizacji
2025-06-12

Nie musisz być ratownikiem, by uratować komuś życie. Dzięki aplikacji mojeIKP możesz skutecznie udzielić pierwszej pomocy, nawet bez wcześniejszego przeszkolenia.

> **W sytuacji kryzysowej nie czekaj. Czas ma ogromne znaczenie – mózg zaczyna umierać już po 4 minutach bez tlenu. Twoje działanie – nawet to prowadzone z pomocą aplikacji – może zdecydować o czyimś życiu lub śmierci.**

Daj sobie i innym szansę.

Zainstaluj aplikację mojeIKP. Naucz się reagować.

Nie musisz być specjalistą – wystarczy, że masz aplikację i wiesz, jak jej użyć.

Wezwij pomoc, dzwoniąc na **999** lub **112**. W aplikacji znajdziesz wskazówki, jak rozmawiać z dyspozytorem numeru alarmowego. To ważne, by w stresie wiedzieć, co powiedzieć i na jakie pytania mieć przygotowane odpowiedzi. Kliknij w opis, by go rozwinąć i mieć go pod ręką.

Pierwsza pomoc dostępna od ręki

W aplikacji mojeIKP znajdziesz dokładne instrukcje udzielania pierwszej pomocy, krok po kroku – dostępne bez logowania, wystarczy, że zainstalujesz aplikację na telefonie.

Masz przed sobą poszkodowaną osobę? Na stronie głównej aplikacji kliknij w zakładkę „Pierwsza pomoc” i działaj zgodnie z instrukcjami. Poradnik jest tak przygotowany, że nawet w sytuacji stresującej i wymagającej szybkiej reakcji poprowadzi Cię krok po kroku przez kolejne czynności.

Aplikacja zada Ci pytania – np. czy osoba jest przytomna, czy oddycha, czy jest dorosła, czy chodzi o dziecko – i poprowadzi Cię przez odpowiednie działania. Dowiesz się m.in., jak:

- udrożnić drogi oddechowe
- ułożyć osobę w pozycji bezpiecznej
- wykonać RKO (resuscytację krążeniowo-oddechową) – dla dziecka i dorosłego
- zastosować rytm masażu serca (z pomocą specjalnego dźwięku).

Jeśli jesteś z kimś – podaj mu telefon, niech czyta instrukcje, a Ty wykonuj działania. Ekran pozostanie włączony, byś mógł skupić się na pomocy.

Jeśli jesteś świadkiem zatrzymania krążenia, aplikacja przypomni Ci, by jak najszybciej użyć defibrylatora AED. Te urządzenia są dostępne w wielu miejscach publicznych – galeriach handlowych, dworcach, metrze, szkołach czy zakładach pracy. Aplikacja tłumaczy, jak z niego korzystać – krok po kroku, bez stresu.

Pierwsza pomoc według kategorii problemów

W zakładce „Inne wypadki i zdarzenia” przeczytasz, jak postępować przy:

- udarze
- bólu w klatce piersiowej
- wypadku komunikacyjnym
- alergii
- braku oddechu
- utracie przytomności.

Dowiesz się też, jak zastosować chwyt Rauteka i jak bezpiecznie ewakuować poszkodowanego. Znajdziesz tam również opisy niepokojących objawów i zasady reagowania na nie – warto zapoznać się z nimi zawczasu.

Jak zainstalować aplikację mojeIKP

Aplikację mojeIKP pobierzesz bezpłatnie z Google Play (Android) lub App Store (iOS). Logowanie odbywa się przez profil zaufany lub konto bankowe. Możesz też ustawić logowanie biometryczne.

Po instalacji zyskujesz dostęp m.in. do:

- e-recept i e-skierowań
- przypomnień o lekach
- historii leczenia
- centralnej e-rejestracji
- ankiety badania profilaktycznego Moje Zdrowie
- bezpłatnych planów treningowych.

> **Pamiętaj – zakładka „Pierwsza pomoc” działa nawet bez logowania.**

Przeczytaj też

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

Bezpieczniejsi z aplikacją mojeIKP

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

Poznaj mojeIKP

mojeIKP to bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcji Internetowego Konta Pacjenta