

Drodzy Rodzice i dzieci. Strona, którą właśnie odwiedzacie powstała z myślą o Was i o osobach, które w różnych sytuacjach potrzebują udzielenia pierwszej pomocy przedmedycznej. W każdej chwili możemy stać się świadkami sytuacji zagrażającej zdrowiu lub życiu drugiej osoby. Naszą rolą wówczas jest udzielenie pierwszej pomocy. Nie wolno nam przejść obojętnie obok takiej sytuacji. My także możemy potrzebować tej formy pomocy.

Pierwsza pomoc przedmedyczna to zespół czynności wykonywanych w razie wypadku, urazu lub nagłego ataku choroby w celu ochrony życia lub zdrowia poszkodowanego oraz zminimalizowania niekorzystnych następstw zanim możliwe będzie udzielenie specjalistycznej pomocy medycznej. Widząc nieprzytomną osobę, często nie wiemy, jak postąpić, wpadamy w panikę. Gdy już uda nam się opanować własny lęk, w najlepszym przypadku wzywamy pogotowie. Jest to jednak niekiedy zbyt mało, dlatego warto zapoznać się z podstawowymi czynnościami ratowniczymi. Ponadto istotne jest, by osobie poszkodowanej zapewnić komfort psychiczny m.in. poprzez kontakt słowny oraz stałą obecność przy niej aż do przejęcia opieki przez fachową służbę medyczną.

Jakie czynności należy podjąć w celu udzielenia pierwszej pomocy? Odpowiedź na to pytanie znajdziecie min. w podręcznikach „Mój podręcznik do nauki pierwszej pomocy” WOŚP, a należą do nich:

- zapewnienie bezpieczeństwa (sobie i osobie poszkodowanej),
  
- sprawdzenie przytomności,
  
- wezwanie pomocy,
  
- sprawdzenie oddechu,
  
- ułożenie poszkodowanego w pozycji bocznej,
  
- oddechy ratownicze,

- uciskanie klatki piersiowej.

Aby bliżej zapoznać się z wykonywaniem każdej z wymienionych czynności warto odwiedzić stronę Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy <http://www.wosp.org.pl/> w zakładce Uczymy Ratować <http://www.wosp.org.pl/uczymy-ratowac>

. Dodatkowo na stronie tej udostępniono mobilną aplikację, która krok po kroku poprowadzi nas przez wszystkie etapy udzielania pierwszej pomocy. Ponadto w zakładce Pierwsza Pomoc <http://www.wosp.org.pl/uczymy-ratowac/pierwsza-pomoc-materialy> udostępniono filmy instruktażowe, jak należy postępować w przypadku: pierwszej pomocy w drobnych wypadkach, gdy dziecko porazi prąd, gdy dziecko ma krwotok z nosa, jak zatamować krwawienie z nosa,

[co zrobić przy złamaniu](#)

,  
[pierwsza pomoc przy oparzeniu chemicznym](#)

,  
[zadławienie u niemowlaka](#)

,  
[resuscytacja dziecka](#)

i niemowlaka, resuscytacja krążeniowo-oddechowa (wytyczne AHA) , resuscytacja krążeniowo-oddechowa i użycie defibrylatora (wytyczne AHA), resuscytacja krążeniowo-oddechowa dziecka (wytyczne AHA), resuscytacja krążeniowo-oddechowa niemowlaka (wytyczne AHA), jak bezpiecznie zdjąć rękawiczki - pierwsza pomoc.

Warto odwiedzić także stronę Polskiej Rady Resuscytacji <http://www.prc.krakow.pl> , która udostępnia najnowsze wytyczne i informacje dotyczące udzielania pomocy osobie poszkodowanej oraz film interaktywny „Uratuj życie”.

Dla osób, które chcą poszerzyć lub sprawdzić poziom swojej wiedzy z pierwszej pomocy przedmedycznej polecamy internetową grę edukacyjną „Pierwsza pomoc”, poświęconą ratowaniu życia ludzkiego w przypadku nagłego zatrzymania krążenia, dostępną na stronie [www.szkolonia-bhp24.pl](http://www.szkolonia-bhp24.pl)

,  
<https://www.szkolonia-bhp24.pl/gra-pierwsza-pomoc>



[Ważne informacje o tym, jak pomóc](#)