

Środa z Profilaktyką - pierwsza pomoc na wakacjach

Tematem przewodnim Środy z Profilaktyką - akcji edukacyjnej Narodowego Funduszu Zdrowia w lipcu jest: **Nareszcie wakacje**. Drugą środę w tym miesiącu dedykujemy pierwszej pomocy. **Pierwsza pomoc. Nie czekaj, reaguj! Liczą się minuty! Cztery tzw. złote minuty to czas, w którym możemy przywrócić zatrzymaną akcję serca. Po ok. 4 min. bez dopływu tlenu, mózg ludzki zaczyna obumierać. Średni czas przyjazdu karetki od momentu wezwania to 8 min w mieście i ok. 15 min poza miastem. Dlatego tak ważne jest, aby działać natychmiast. Widzisz poszkodowanego? Nie czekaj, reaguj! Jak udzielić pierwszej pomocy? Co zrobić przy nagłym zatrzymaniu krążenia? Jak ocenić przytomność poszkodowanego? Jak postępować przy zadławieniu? Jak wykonać RKO (resuscytację krążeniowo-oddechową)? Jak ułożyć poszkodowanego w bezpiecznej pozycji? W czym pomoże i jak działa AED? Jak postępować w przypadku złamania, oparzenia czy krwawienia? Zasady udzielania pierwszej pomocy zawsze pod ręką w aplikacji Moje IKP Instrukcję, jak udzielić pierwszej pomocy w filmie "Pierwsza pomoc"** Jeśli nie wiesz, czy na wakacjach będziesz miał dostęp do internetu, zapisz lub wydrukuj – nr 7 magazynu #ZeZdrowiem "Pierwsza pomoc". Pamiętaj o numerach alarmowych ☐ Pogotowie ratunkowe – 999 i 112 Więcej informacji znajdziecie Państwo w załączonej ulotce oraz w materiałach edukacyjnych, przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia.