

Środa z Profilaktyką - zasady pierwszej pomocy

Tematem przewodnim Środy z Profilaktyką - akcji edukacyjnej Narodowego Funduszu Zdrowia we wrześniu jest: Zdrowa jesień . Drugą środę w tym miesiącu dedykujemy zasadom 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! 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 □ mojejKP 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