**16 kwietnia 2020, Czwartek**

**Edukacja dla bezpieczeństwa. Zajęcia indywidualne**

Napisz temat w zeszycie:

# Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy

# Pierwsza pomoc – podstawy

Być może zdarzyło ci się przejść obok osoby, która leżała bezwładnie na ławce w parku czy na dworcu i pomyśleć, że to bezdomny lub człowiek będący pod wpływem alkoholu. Czasem zbyt pochopnie oceniamy innych, nie pamiętając o tym, że od naszego zachowania może zależeć czyjeś zdrowie lub życie. Ratowanie ludzi to nie przywilej służb ustawowo do tego powołanych, lecz obowiązek twój i każdego z nas!

**Pierwsza pomoc** - zespół prostych czynności podejmowanych na miejscu zdarzenia przed przybyciem profesjonalnych ratowników w celu ratowania zdrowia i życia osób, które doznały obrażeń lub nagle zachorowały.

**Na czym powinna polegać pierwsza pomoc:**

* rozpoznanie sytuacji i określenie istniejących zagrożeń
* zabezpieczenie miejsca zdarzenia i samego siebie
* wezwanie profesjonalnej pomocy
* zapewnienie ciągłości podstawowych czynności życiowych
* wykonywanie pozostałych czynności ratowniczych(opatrywanie ran, złamań, działania przeciwwstrząsowe, ochrona termiczna, wsparcie psychologiczne)
* ułożenie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej (jeśli nie ma podejrzenia uszkodzenia kręgosłupa

**Stan nagłego zagrożenia zdrowotnego** – stan polegający na nagłym lub przewidywanym w krótkim czasie pojawieniu się objawów pogarszania zdrowia, którego bezpośrednim następstwem może być poważne uszkodzenie funkcji organizmu lub uszkodzenie ciała, lub utrata życia, wymagający podjęcia natychmiastowych medycznych czynności ratunkowych i leczenia.

### Stany nagłe bezpośrednio zagrażające życiu to:

* utrata przytomności,
* zaburzenia świadomości,
* drgawki,
* nagły, ostry ból w klatce piersiowej,
* zaburzenia rytmu serca,
* nasilona duszność,
* nagły ostry ból brzucha,
* uporczywe wymioty,
* gwałtownie postępujący poród,
* ostre i nasilone reakcje uczuleniowe (wysypka, duszność) będące efektem zażycia leku, ukąszenia, czy użądlenia przez jadowite zwierzęta,
* zatrucia lekami, środkami chemicznymi czy gazami,
* rozległe oparzenia,
* udar cieplny,
* wyziębienie organizmu,
* porażenie prądem,
* podtopienie lub utonięcie,
* agresja spowodowana chorobą psychiczną,
* dokonana próba samobójcza,
* upadek z dużej wysokości,
* rozległa rana będąca efektem urazu,
* urazy kończyn dolnych, uniemożliwiające samodzielne poruszanie się.

**Pozdrawiam**

**Aldona Omen-Wrzesińska**