



Kategoria

- Zdrowie

Statystyki są nieubłagane - w sytuacjach zagrożenia życia najczęściej nie pomagamy, bo paraliżuje nas strach przed popełnieniem błędu. Boimy się, że zrobimy poszkodowanemu krzywdę lub będziemy pociągnięci do odpowiedzialności. Tymczasem największym błędem, jaki możemy popełnić na miejscu wypadku, jest... brak jakiegokolwiek reakcji. Ekspertsi przekonują, że aby uratować ludzkie życie, wystarczy podstawowa wiedza i odrobina odwagi.

Gośćmi Renaty Redy w czwartym odcinku podcastu "RAZEM DBAMY O..." tworzonego przez Polskie Radio Białystok we współpracy z Fundacją Zdrowe Miasto są: Wojciech Piątkowski i Krzysztof Danilczuk - ratownicy z Sekcji Ratownictwa Specjalistycznego Białystok.

Prawo stoi po Twojej stronie - nieudzielenie pomocy to przestępstwo

Wielu z nas obawia się konsekwencji prawnych w razie nieumyślnego popełnienia błędu podczas ratowania życia. Ratownicy medyczni uspokajają: przepisy w Polsce chronią osobę udzielającą pierwszej pomocy. Co więcej, podczas akcji ratunkowej zyskujesz ochronę prawną taką samą, jak

funkcjonariusz publiczny.

Prawdziwym błędem i przestępstwem jest bierność. Zgodnie z art. 162 Kodeksu Karnego za nieudzielenie pomocy osobie znajdującej się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności.

Reagujmy tak, jakbyśmy chcieli, żeby ktoś zareagował w stosunku do nas, gdybyśmy to my leżeli na ziemi - apelują ratownicy.

Jak opanować chaos? Zasady wzywania pomocy

Pierwsze sekundy na miejscu wypadku to uderzenie adrenaliny. Aby działać racjonalnie, należy zacząć od zapewnienia bezpieczeństwa sobie i poszkodowanemu. Jeśli wokół znajduje się tłum ludzi, nie krzyczymy ogólnie: "*Niech ktoś zadzwoni po pogotowie!*". Zadziała wtedy tzw. efekt widza - każdy pomyśli, że zrobi to ktoś inny. Wydawajmy stanowcze, głośne i personalne polecenia: "*Ty w czarnej koszulce - zadzwoń pod 112, ty w niebieskiej - pomóż mi!*".

Dzwoniąc pod numer alarmowy 112, **zawsze w pierwszej kolejności podajemy lokalizację**. Dlaczego? Telefon może się rozładować, a wiedza o miejscu zdarzenia pozwoli dyspozytorowi na wysłanie zespołu. Dopiero w następnej kolejności mówimy: co się stało, ile jest osób poszkodowanych, co już zrobiliśmy oraz kim jesteśmy.

W lesie lub na szlaku turystycznym z pomocą przychodzi technologia - warto mieć zainstalowaną aplikację "Alarm 112", która automatycznie przesyła współrzędne GPS do służb ratunkowych.

Rozmowa, która ratuje. Protokół SAMPLE i komfort psychiczny

Oczekiwanie na przyjazd służb ratunkowych może potrwać od kilkunastu do nawet kilkudziesięciu minut. Jeśli poszkodowany jest przytomny, warto przeprowadzić z nim prosty wywiad przedmedyczny oparty na schemacie **SAMPLE**:

- **S** (Symptomy) - co boli, jak się czuje?
- **A** (Alergie) - czy jest na coś uczulony?
- **M** (Medykamenty/Leki) - czy przyjmuje stałe leki?
- **P** (Przeszłe choroby) - na co choruje (np. cukrzyca, epilepsja)?
- **L** (Lancz/Ostatni posiłek) - kiedy i co jadł lub pił?
- **E** (Ewentualne inne informacje) - co dokładnie się wydarzyło?

Ratownicy dodają do tego polską literę **Z**, czyli... "zawracanie głowy". Chodzi o nieustanne podtrzymywanie rozmowy, aby zapewnić poszkodowanemu komfort psychiczny, kontrolować jego stan świadomości i nie budować napięcia związanego z oczekiwaniem.

Oparzenia, skręcenia i sławetna woda utleniona

Letnie przygody to także ryzyko drobnych i poważniejszych urazów. Jak reagować prawidłowo?

- **Rany i skaleczenia:** Zapomnijmy o wodzie utlenionej. Powoduje ona obumieranie tkanek, potęguje ból (szczególnie u dzieci) i utrudnia gojenie. Dziś używa się bieżącej wody lub nowoczesnych środków antyseptycznych.
- **Skręcenia (Protokół R.I.C.E.):** Kluczem jest ustabilizowanie kończyny i jej delikatne chłodzenie (wystarczy materiał nasączony wodą o temperaturze pokojowej). Skrajne wychładzanie lodem lub próby samodzielnego nastawiania kości to prosta droga do wielomiesięcznej rehabilitacji.
- **Oparzenia:** Domowe metody babć, takie jak smarowanie maślaną, kwaśnym mlekiem, tłuszczem czy wazeliną są kategorycznie zabronione. Tworzą one barierę, która kumuluje ciepło wewnątrz rany. Oparzenie chłodzimy wodą o temperaturze pokojowej. Jeśli w ranę wtopiło się ubranie - chłodzimy materiał razem ze skórą, pod żadnym pozorem go nie zrywając. Pęcherzy surowicznych nie wolno przebijać, chronią one przed zakażeniem.

Ciche tonięcie i reanimacja nad wodą

W filmach tonący krzyczy, głośno woła o pomoc i spektakularnie macha rękami. W rzeczywistości tonięcie jest ciche. Gdy człowiek zachłystuje się wodą, jego organizm skupia się wyłącznie na próbach zaczerpnięcia powietrza - nie jest w stanie wydać żadnego dźwięku ani wypowiedzieć słowa.

Po wyciągnięciu nieprzytomnego poszkodowanego z wody układamy go na twardym podłożu i akcję ratunkową **zaczynamy od 5 wdechów ratowniczych**. To kluczowe, by dotlenić organizm i spróbować pobudzić automatyczny ośrodek oddechowy. Dopiero potem przechodzimy do standardowego schematu: **30 uciśnieć klatki piersiowej i 2 wdechy**. Jeśli nie mamy maseczki ochronnej, wytyczne pozwalają na prowadzenie samych uciśnieć (w tempie 100-120 na minutę, czyli w rytmie znanego utworu "Stayin' Alive").

Defibrylator AED - sprzęt, którego nie musisz się bać

W przestrzeni publicznej pojawia się coraz więcej automatycznych defibrylatorów zewnętrznych (AED). Urządzenia te są w pełni bezpieczne i zaprojektowane tak, by obsłużył je nawet laik. Po otwarciu urządzenie wydaje jasne komendy głosowe krok po kroku. Samo bada rytm serca poszkodowanego i decyduje, czy defibrylacja jest konieczna - nie da się nim zrobić nikomu krzywdy ani przypadkowo porazić prądem. Pamiętajmy: na mokrej plaży przed naklejeniem elektrod należy szybko osuszyć klatkę piersiową pacjenta.

Trzy wakacyjne mity - prawda czy fałsz?

1. **Podnoszenie nóg przy omdleniu? FAŁSZ.** Może to doprowadzić do zbyt gwałtownego napływu krwi do głowy i wylewu. Ciało należy po prostu wypoziomować, ewentualnie delikatnie podłożyć coś niskiego pod nogi.
2. **Wkładanie przedmiotów do ust podczas ataku padaczki? FAŁSZ.** Silny szczękocisk może doprowadzić do zwichnięcia żuchwy lub połamania zębów. Należy jedynie zabezpieczyć głowę chorego przed urazami mechanicznymi.
3. **Odchylenie głowy do tyłu przy krwotoku z nosa? FAŁSZ.** Powoduje to spływanie krwi do dróg oddechowych i żołądka. Głowę pochylamy do przodu, pozwalając krwi wypłynąć, a na kark kładziemy zimny okład.

Święte trio bezpiecznych wakacji to: bezpieczeństwo, dobre przygotowanie i działanie z głową.

źródło: <https://www.radio.bialystok.pl/wiadomosci/index/id/261549>

autor: **Sylwia Krassowska**

Source URL:

<https://www.hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/8219-ty-tez-mozesz-byc-ratownikiem-pierwsza-pomoc-kr-ok-po-kroku-podcast-razem>