**Podstawowe czynności związane z pierwszą pomocą.**

**Naucz się ich razem ze swoim dzieckiem.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha** | **Brak oddechu u poszkodowanego** |
| Warto zacząć od pojęcia **pozycji bezpiecznej**, inaczej mówiąc pozycji bocznej ustalonej. To **takie ułożenie osoby poszkodowanej, które gwarantuje utrzymanie drożności dróg oddechowych i co za tym idzie, powoduje swobodny przepływ płynów, które mogłyby zalegać w organizmie poszkodowanego**.  Jak się do niej zabrać, jak ją wykonać?  **1.** Musimy pamiętać, że ułożenie w pozycji bezpiecznej jest możliwe tylko wtedy, gdy osoba poszkodowana jest nieprzytomna, ale samodzielnie oddycha i nie stwierdziliśmy żadnych urazów kręgosłupa, głowy, klatki piersiowej, brzucha, czy złamań.  **2.** Aby przystąpić do ułożenia poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej, przyklęknijmy i upewnijmy się, że obie nogi poszkodowanego swobodnie leżą wyprostowane.  **3.** Bliższą nam rękę poszkodowanego ułóżmy tak, aby tworzyła kąt prosty z jego tułowiem i zegnijmy ją w łokciu kierując dłoń ku górze.  **4.** Następnie nogę poszkodowanego, znajdującą się dalej nas, zegnijmy w kolanie.  **5.** Drugą rękę poszkodowanego chwyćmy i poprowadźmy, kierując zewnętrzną stronę dłoni pod policzek, który znajduje się bliżej nas.  **6.** Przytrzymując tak ułożoną do policzka dłoń, drugą ręką przyciągnijmy mocno za zgiętą nogę tak, by poszkodowany obrócił się na bok w naszą stronę.  **7.** Na koniec odchylmy mu głowę do tyłu ułatwiając oddychanie. Aby zapewnić komfort cieplny osobie poszkodowanej, przykryjmy ją kocem termicznym (złotą stroną do góry). | Kiedy osoba, której udzielamy pierwszej pomocy nie od­dycha, musimy przystąpić do ratowania jej życia poprzez wykonanie **resuscytacji krążeniowo-oddechowej**, **mającej na celu przywrócenie czynności życiowych**.  Nagłe zatrzymanie krążenia z utratą świadomości i bezdechem zobowiązuje nas do podjęcia natychmiastowej akcji ratunkowej:   * sprawdź czy poszkodowany reaguje, wołaj o pomoc, * sprawdź czy oddycha; * zadzwoń pod numer 112; * wyznacz osobę, która przyniesie defibrylator AED; * wykonaj 30 uciśnięć klatki piersiowej; * wykonaj 2 wdechy ratownicze; * wykonuj uciśnięcia i oddechy naprzemiennie do momentu, gdy:   - zmieni cię zespół ratownictwa medycznego,  - wrócą oznaki krążenia,  - dalsza resuscytacja będzie zagrażała Twojemu  bezpieczeństwu.  Jeśli nie możesz wykonać wdechów ratunkowych z jakichkolwiek przyczyn, to wykonuj same uciśnięcia klatki piersiowej. Każda podjęta próba ratownicza zwiększa szanse na przeżycie osoby poszkodowanej, natomiast nasza bezczynność może doprowadzić do tragedii. |

**O Programie**„Akademia Bezpiecznego Puchatka” to największy w Polsce program edukacyjny o tematyce bezpieczeństwa skierowany do I klas szkół podstawowych w całej Polsce. Organizowany jest od 10 lat przez markę Puchatek, we współpracy z Wydziałem Profilaktyki Społecznej Biura Prewencji KGP oraz Wydziałem Nadzoru i Profilaktyki Biura Ruchu KGP. Patronem Honorowym akcji jest Komendant Główny Policji oraz Kuratoria Oświaty. Do tej pory w programie wzięło udział łącznie około 2 000 000 dzieci. Szczegóły na [www.akademiapuchatka.pl](http://www.akademiapuchatka.pl)