**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)