****

**Ratownikiem medycznym może stać się każdy**

**Podczas spaceru spotykasz starszego pana, który siedzi na chodniku, kuli się, trzyma oburącz za klatkę piersiową. Podchodzisz bliżej, widzisz, że mężczyzna jest blady, spocony i wyraźnie zdenerwowany. Szybka ocena sytuacji – to może być zawał. Jak się zachować? Co o pierwszej pomocy powinien wiedzieć każdy z nas, by w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia innej osoby, nie stracić głowy i właściwie zareagować?**

**Podejrzenie zawału**

Aby prawidłowo udzielić pierwszej pomocy przede wszystkim musimy dobrze ocenić sytuację, z którą się spotkaliśmy.

*- Najpierw zapytaj, co się dzieje. Jeśli spotkana osoba uskarża się na ból w klatce piersiowej, jest jej duszno i słabo – to może być zawał. Dlatego natychmiast wezwij pogotowie. Warto wiedzieć, że ból może promieniować do lewej łopatki, do lewej ręki – powodując jej drętwienie albo do żuchwy – co odczuwamy jako ból wszystkich dolnych zębów. Bardzo ważne jest, żeby chory nie poruszał się, dlatego nie prowadź go na najbliższą ławkę, nie podnoś. Nie podawaj też nic do picia. Możesz za to poluźnić kołnierzyk, czy krawat, rozpiąć koszulę – ułatwisz w ten sposób oddychanie*- instruuje **Ireneusz Urbanke, kierownik Pogotowia i Hotline Medicover.**

Dzwoniąc na pogotowie, przekazujemy informacje o tym, co i gdzie się wydarzyło, podajemy swoje imię i nazwisko i telefon kontaktowy. Pamiętajmy też, że zawsze to dyspozytor kończy rozmowę. Z osobą, której udzielamy pomocy pozostajemy na miejscu aż do przyjazdu karetki.

**Na hulajnodze do biura**

W drodze do pracy mijają cię rowerzyści i osoby na hulajnogach. Nagle z pobliskiego boiska na ścieżkę rowerową wpada piłka. Prowadzący hulajnogę zaskoczony tą sytuacją zeskakuje z rozpędzonego pojazdu i upada na chodnik. Podbiegasz do poszkodowanego i… co dalej?

*- Po pierwsze zapytaj, co się stało. W ten sposób sprawdzisz, czy poszkodowany pamięta okoliczności wypadku. Jeśli nie – najprawdopodobniej masz do czynienia ze wstrząśnieniem mózgu. Wtedy od razu wezwij pogotowie* – radzi **Ireneusz Urbanke**.

Następnie sprawdź, czy osoba, której udzielasz pomocy, nie ma widocznych złamań, które poznasz po bólu i nienaturalnie zniekształconych kończynach. Jeśli okaże się, że masz do czynienia ze złamaniem, a zdarzenie mało miejsce w mieście, nie warto opatrywać urazów samodzielnie. Najlepszym rozwiązaniem jest szybkie wezwanie pogotowia i pozostanie na miejscu do czasu jego przyjazdu.

*- W przypadku upadków, czy zderzeń z udziałem osób kierujących hulajnogami, częste są otarcia naskórka i krwawienia. Te należy opatrzyć sterylnym opatrunkiem oraz, pamiętając o własnym bezpieczeństwie, w rękawiczkach. Apteczka nie jest tym, co zwykle możemy znaleźć w swojej torbie, czy plecaku, dlatego warto o pomoc poprosić np. kierowcę przejeżdżającego obok samochodu*  - mówi **Ireneusz Urbanke**.

**Zatłoczony autobus w godzinach szczytu**

Wsiadasz do autobusu w centrum miasta. W środku tłum i mało powietrza. Obok Ciebie stoi dziewczyna – zauważasz, że jest blada i wygląda na zmęczoną. Po chwili słabnie i osuwa się na podłogę.

*- Prawdopodobnie mamy tutaj do czynienia z omdleniem. W takiej sytuacji przede wszystkim znajdź kogoś do pomocy i zadbaj o to, by pozostali pasażerowie odsunęli się. Jeśli pozwoli na to przestrzeń, ułóż osobę, która omdlała na podłodze, albo na siedzeniach i unieś jej nogi do góry. Jeśli nie ma takiej możliwości – posadź ją na siedzeniu, wyprowadź na najbliższym przystanku i ułóż z nogami uniesionymi do góry na ławce. Bardzo ważne jest, aby przez cały czas asekurować głowę współpasażera i obserwować, czy oddycha* – podpowiada **kierownik Pogotowia i Hotline Medicover**.

**Zakrztuszenie na placu zabaw**

Spędzasz ze swoją pociechą przedpołudnie na placu zabaw. Do siedzącej obok ciebie koleżanki podbiega jej syn, w biegu chwyta kawałek jabłka i wraca do zabawy. Za chwilę słyszysz, że staje w miejscu i zaczyna kaszleć.

*- Kaszel to w przypadku zadławienia bardzo dobry znak, dlatego w tej sytuacji po pierwsze zachęcamy, żeby dziecko kasłało jak najmocniej. Jeśli jednak zauważysz, że dziecko przestaje kasłać i łapie się za szyję, może to oznacza, że drogi oddechowe są zatkane* – wyjaśnia **Ireneusz Urbanke**.

Masz wtedy dwa sposoby, żeby pomóc. Klęknij za plecami dziecka, obejmij je rękoma i uciskaj nadbrzusze w kierunku przepony, do góry. Drugie rozwiązanie polega na położeniu dziecka na swoich kolanach tak, żeby jego tułów i głowa zwisały w dół. Następnie nasadą dłoni uderzamy pomiędzy łopatki w kierunku głowy dziecka.

**Każdy powinien wiedzieć, jak udzielić pierwszej pomocy**

Opisane to sytuacje, to tylko kilka spośród wielu zdarzeń, które mogą spotkać nas codziennie w domu, w szkole, w drodze do pracy, czy na wakacjach. O tym, że ratownikiem-amatorem może stać się każdy z nas dobrze widzą uczestnicy mistrzostw w pierwszej pomocy „Bezpieczna Firma”, które już po raz dwunasty zostały zorganizowane przez Akademię Ratownictwa Medicover.

Podczas zawodów zespołu złożone z pracowników różnych firm, mierzą się z zadaniami, które odwzorowują realne sytuacje, takie jak wypadki komunikacyjne, upadki z wysokości, czy urazy w zakładach pracy. Ich zadaniem jest zachowanie zimnej krwi i prawidłowe udzielenie pierwszej pomocy.

*- Udzielenie pomocy osobom poszkodowanym w wypadkach komunikacyjnych, zatrzymanie akcji serca,  opatrzenie ran, otwartych złamań, amputacji, czy niesienie pomocy poszkodowanym w wypadkach masowych – to tylko kilka z wielu zadań, z którymi zmagali się zawodnicy. To co dodaje realizmu i naturalności naszym zadaniom to charakteryzacja ofiar wypadków, czy profesjonalny sprzęt, z którym pracują uczestnicy. Dzięki temu uczestnicy mistrzostw*  mają szansę sprawdzić swoją wiedzę i umiejętności w warunkach kontrolowanego stresu – mówi **Ireneusz Urbanke**.

Podczas tegorocznych mistrzostw w zmaganiach wzięło udział ponad 20 drużyn z firm, które dobrze rozumieją wartość oraz znaczenie wiedzy i umiejętności z zakresu pierwszej pomocy. Dzięki intensywnemu szkoleniu zespoły nie tylko czują się bezpiecznej w miejscu pracy, ale również potrafią udzielić pomocy w sytuacjach, których każdy z nas może doświadczyć na co dzień.

*- Jesteśmy na zawodach po raz trzeci. Co roku przyjeżdżają tu nowe osoby, dzięki temu grono naszych pracowników przygotowanych do udzielania pierwszej pomocy jest coraz szersze. Forma zawodów bardzo nam odpowiada, jest to faktycznie świetne szkolenie zarówno jeśli chodzi o wiedzę, jak i o praktykę* – mówi uczestnik zawodów **Łukasz Kurzątkowski, dyrektor generalny ds. operacyjnego rozwoju, 3Shape Poland.**

Realizowany od 2006 r przez Akademię Ratownictwa Medicover projekt „Bezpieczna Firma” ma na celu propagowanie profilaktyki i edukacji zdrowotnej oraz inicjatyw zwiększających bezpieczeństwo życia i zdrowia wśród pracowników, klientów oraz społeczności lokalnych. Niezwykle ważne w szkoleniu są ćwiczenia i praktyka, które pozwalają uczestnikom odnaleźć się w realnych sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia.

W tym roku na podium "Bezpiecznej Firmy" stanęły zespoły z Unilever (I miejsce), Narodowego Banku Polskiego (II miejsce) oraz Gilette Poland (III miejsce).