

- Podstawowe znaczenie dla przeżycia osób poszkodowanych ma **pierwsza pomoc**, w ramach której m.in. alarmujemy podmioty ustawowo powołane do niesienia pomocy osobom poszkodowanym. Po przybyciu na miejsce zdarzenia udzielają one kwalifikowanej pierwszej pomocy lub podejmują medyczne czynności ratunkowe.
- **Udzielanie pierwszej pomocy jest obowiązkiem** każdego z nas, za jej nieudzielenie grozi kara pozbawienia wolności do lat trzech.
- W pierwszej pomocy najważniejszy jest czas opisywany jako „**złota godzina**” i „**platynowe minuty**”.
- Trudno jest wymienić wszystkie zagrożenia, jakie mogą spotkać ratownika w miejscu udzielania pierwszej pomocy. Zależą one w dużej mierze od okoliczności zdarzenia czy miejsca wypadku. Trzeba jednak pamiętać o niebezpieczeństwach, które zastaliśmy na miejscu wypadku oraz tych, które mogą w każdej chwili wystąpić w czasie udzielania pierwszej pomocy.

Pierwsza pomoc w przypadku:

1. Zadławienia

- Gdy poszkodowany przestał kaszleć, ale jest przytomny należy:

pochylić poszkodowanego do przodu,

5 x energicznie uderzyć w okolicę międzyłopatkową.
- Gdy uderzenie nie pomaga zastosować tzw. chwyt Heimlicha (Uwaga!!! Nie stosować wobec kobiet w ciąży):

pochylić poszkodowanego,

objąć rękoma kładąc jedną część na nadbrzuszu (pod mostkiem),

drugą ręką objąć zaciśniętą pięść,

i energicznie pociągnąć do wnętrza i ku górze.
- Jeśli powyższe działania nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, należy bezzwłocznie wezwać pogotowie 999 lub 112.
- Jeśli poszkodowany stracił przytomność, należy rozpocząć reanimację!

2. Zawału serca

- **Ból w klatce piersiowej** może być oznaką niedotlenienia mięśnia sercowego, dlatego nie lekceważ żadnych objawów sugerujących zawał, aż do jego wykluczenia przez lekarza.
- W przypadku **podejrzenia zawału** wezwij jak najszybciej pogotowie ratunkowe. Oczekując na profesjonalną pomoc, dostarcz choremu jak najwięcej powietrza i pod żadnym pozorem nie pozwól mu wykonywać zbędnego wysiłku fizycznego.