

Bezpieczni w szkole i domu: Pierwsza pomoc dla uczniów!

Wypadki na placu zabaw, boisku czy w domu zdarzają się nagle. Warto wiedzieć, co zrobić, zanim na miejsce przyjedzie lekarz lub podejdzie nauczyciel.

Zanim zaczniesz komuś pomagać, zawsze pamiętaj:

Zadbaj o własne bezpieczeństwo – Jeśli miejsce jest niebezpieczne (np. jedzie samochód, coś się pali), nie podchodź! Biegnij po dorosłego.

Wezwij pomoc – Głośno wołaj innych: *"Pomocy!"* lub zadzwoń pod numer alarmowy **112**.

Jak rozmawiać z operatorem numeru 112?

Najważniejsze jest to, **GDZIE** się znajdujesz i **CO** się stało – dzięki temu dyspozytor może wysłać karetkę, nawet jeśli rozmowa zostanie nagle przerwana.

GDZIE to się stało? (Miejsce zdarzenia)

Podaj dokładny adres: miasto, ulicę, numer szkoły (np. *Szkoła Podstawowa nr 5, ul. Szkolna 10*)

CO się stało? (Rodzaj wypadku)

Opisz krótko sytuację (np. *kolega spadł ze schodów, ktoś zemdlał na apelu, ktoś mocno krwawi z ręki lub mocno kaszle i nie może złapać tchu*).

KTO potrzebuje pomocy? (Stan poszkodowanego)

Powiedz, ile osób ucierpiało, w jakim są wieku (mniej więcej) oraz **czy poszkodowany jest przytomny i czy oddycha**.

KTO wzywa pomoc? (Twoje dane)

Przedstaw się z imienia i nazwiska oraz podaj swój numer telefonu

Słuchaj dyspozytora i odpowiadaj na jego pytania – nie krzycz i nie panikuj, on dokładnie wie, o co pytać, aby pomóc.

NIGDY nie rozłączaj się pierwszy!

RKO, czyli jak uratować komuś życie. Instrukcja krok po kroku!

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (w skrócie **RKO**) to najważniejsza umiejętność, jaką może posiadać człowiek. Kiedy serce nagle przestaje bić, liczy się każda sekunda. Wbrew pozorom, **RKO jest proste**, a najgorsze, co można zrobić w sytuacji zagrożenia życia, to... nie zrobić nic.

Zanim zaczniesz, upewnij się, że jesteś bezpieczny. Podejdź do poszkodowanego, potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: „Słyszysz mnie? Co się stało?”. Jeśli nie reaguje i **nie oddycha** prawidłowo (lub tylko charczy), działaj natychmiast:

1. Wezwij pomoc (Zadźwoń pod 112)

Jeśli jesteś sam, włącz w telefonie **tryb głośnomówiący**, wybierz **112** i połóż aparat obok siebie, by od razu zacząć ratować. Jeśli wokół są inni ludzie, wskaż konkretną osobę palcem i powiedz: „Ty w niebieskiej bluzie, zadzwoń pod 112 i przynieś AED!”

2. Wykonaj 30 ucisków klatki piersiowej

- Połóż poszkodowanego na twardej ziemi.
- Uklęknij obok niego, na wysokości jego klatki piersiowej.
- Nasadę jednej dłoni połóż na samym środku klatki piersiowej (na mostku). Druga dłoń spleć na pierwszej. Ręce muszą być wyprostowane w łokciach.
- Naciskaj mocno i szybko na głębokość **ok. 5–6 cm** w tempie **100–120 uciśnień na minutę**.
- Po każdym uciśnięciu pozwól klatce piersiowej całkowicie się unieść, nie odrywając dłoni.

3. Wykonaj 2 wdechy ratownicze

- Odchyl głowę poszkodowanego do tyłu, kładąc jedną rękę na jego czole, a dwa palce drugiej ręki pod brodę.
- Zaciśnij skrzydełka nosa kciukiem i palcem wskazującym.
- Weź normalny wdech, obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego i wdmuchuj powietrze przez **1 sekundę**, obserwując, czy jego klatka piersiowa się unosi.
- Odejmij usta i pozwól powietrzu ujść. Powtórz wdech jeszcze raz.

! Ważne (Wskazówka dla dzieci i młodzieży): Jeśli z jakiegoś powodu nie możesz lub boisz się robić wdechów ratowniczych (np. nie znasz poszkodowanego, nie masz maseczki ochronnej), **rób tylko i wyłącznie same uciski klatki piersiowej bez przerwy!** To również ratuje życie!

Nasza szkoła ma AED! Gdzie ono wisi?

W sytuacji zagrożenia życia kluczowe jest użycie **Automatycznego Defibrylatora Zewnętrznego (AED)**. To inteligentne urządzenie, które potrafi przywrócić prawidłową akcję serca.



LOKALIZACJA

AED

W

NASZEJ

SZKOLE:

Nasz defibrylator AED wisi **na zewnątrz budynku, przy głównych schodach, od strony stojaków na rowery**. Kapsuła jest dobrze widoczna i dostępna dla każdego przez 24 godziny na dobę!

Jeśli widzisz, że ktoś stracił przytomność i nie oddycha, natychmiast wyślij drugą osobę po to urządzenie: „*Biegnij po AED przy stojakach na rowery!*”. Po przyniesieniu wystarczy je włączyć – urządzenie samo, jasnymi komunikatami głosowymi, powie Ci dokładnie, co **masz robić** krok po kroku.

W tych przypadkach też udzielisz I pomocy:

Skaleczenia i otarcia (np. zdarte kolano na boisku). Przemyj ranę czystą wodą. Przyklej czysty plaster z opatrunkiem. Jeśli mocno krwawi – uciśnij to miejsce czystą chusteczką.

Zadławienie (gdy cukierek lub kęs jedzenia wpadnie nie w tę dziurkę). Zachęć kolegę lub koleżankę do mocnego kaszlu. Jeśli nie może kaszleć, pochyl go do przodu i **uderz do 5 razy nadgarstkiem w plecy** (między łopatkami).

Krwotok z nosa. Usiądź prosto i **pochyl głowę lekko do przodu** (w stronę kolan). Ściśnij skrzydełka nosa palcami. Połóż zimny, mokry ręcznik na kark lub czoło.

Omdlenie - Jeśli to Ty czujesz się słabo: Natychmiast powiedz o tym najbliższej osobie, nauczycielowi lub usiądź na ziemi z głową między kolanami. Dzięki temu nie upadniesz i nie uderzysz się w głowę. **Jeśli widzisz, że ktoś się chwieje:** Pomóż tej osobie bezpiecznie usiąść lub położyć się na plecach. Otwórz okno, aby zapewnić dostęp do świeżego powietrza.