**WF 6.05.20r.**

**Temat: Pomoc przedmedyczna.**

Przeczytaj poniższy tekst. Poszukaj dodatkowych informacji na powyższy temat .

Pierwsza pomoc przedmedyczna

**Pierwsza pomoc przedmedyczna to zespół czynności o charakterze ratunkowym** wykonywanych w stosunku do osoby poszkodowanej w wypadku, na skutek urazu lub nagłego ataku choroby, w celu ochrony zdrowia i życia tej osoby oraz zminimalizowania następstw zdarzenia, do momentu udzielenia specjalistycznej pomocy medycznej.

Pierwsza pomoc przedmedyczna może być udzielana przez osobę będącą bezpośrednio na miejscu zdarzenia nie posiadającą kwalifikacji i specjalistycznej wiedzy medycznej oraz przez lekarza czy ratownika medycznego w ramach interwencji zawodowej.

Pierwsza pomoc przedmedyczna jest prawnie ustosunkowanym obowiązkiem stanowiącym zarazem jedną z zasad moralnych. Określona jest artykułem 162 Kodeksu Karnego § 1 i § 2, w którym mowa, że każda osoba, która zaniecha tego typu czynności, naraża się na karę pozbawienia wolności do 3 lat.

Zakres pierwszej pomocy przedmedycznej

Standardy udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej regulowane są przez odpowiednie ustawy i mogą ulegać zmianie, jednak podstawowe zasady jej udzielania są stałe. **W zakres czynności pierwszej pomocy przedmedycznej wchodzą:**

* ocena zaistniałej sytuacji, czyli co i kiedy się wydarzyło;
* zabezpieczenie miejsca zdarzenia, np. ustawienie znaków ostrzegawczych, usunięcie przeszkód w dostępie do ofiary;
* ocena stanu poszkodowanego, w tym podstawowych funkcji życiowych: przytomność, oddech, odniesione urazy;
* wezwanie specjalistycznej pomocy, np. poprzez kontakt z numerem 112 – jednolitym europejskim numerem alarmowym;
* udzielenie pierwszej pomocy przedmedycznej poszkodowanemu w czasie oczekiwania służb ratunkowych.

Na czym polega pierwsza pomoc przedmedyczna?

Udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej zależy od stanu zdrowia ofiary. W sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia, jak wypadki komunikacyjne, utonięcia czy wstrząsy, często najważniejszy jest czas podjęcia pomocy oraz odpowiednio wykonywane czynności ratunkowe.

Niedotlenienie tkanek trwające poniżej 3 minut może prowadzić do nieodwracalnych uszkodzeń mózgu, z kolei niedotlenienie powyżej 4 minut często powoduje ich całkowite obumarcie.

Pierwsza pomoc przedmedyczna rozpoczyna się od zapewnienia sobie bezpieczeństwa poprzez unikanie bezpośredniego kontaktu z płynami ustrojowymi ofiary i odpowiednim postępowaniem na miejscu zdarzenia. Następnie prowadzone są czynności ratunkowe np.:

* resuscytacja krążeniowo-oddechowa, tzw. reanimacja, która ma na celu przywrócenie transportu tlenu do tkanek. Wykonywana jest wyłącznie po stwierdzeniu braku tętna i oddechu. Resuscytacja przebiega poprzez: zapewnienie drożności dróg oddechowych, czyli odchylenie głowy do tyłu, oczyszczenie jamy ustnej; prowadzenie mechanicznej wentylacji płuc, czyli sztuczne oddychanie, np. metodą usta-usta, czyli wpuszczanie powietrza do ust ofiary przy szczelnie zaciśniętym nosie przez ok. 2 sekundy. Po ruchach klatki piersiowej ocenia się skuteczność metody; prowadzenie pośredniego masażu serca poprzez uciskanie nasadą ręki przy splecionych dłoniach dolnej części mostka bez odrywania ich od klatki piersiowej; stosunek uciśnięć do sztucznych wdechów to 30 do 2. **Resuscytację należy kontynuować do czasu przybycia służb ratowniczych lub do wyczerpania fizycznego osoby wykonującej pierwszą pomoc przedmedyczną**. W przypadku odzyskania oddechu przez ofiarę należy ułożyć ją w pozycji bocznej ustalonej i sprawdzać oddech.
* tamowanie krwotoków, które polega na uniesieniu krwawiącej kończyny i założenie opatrunku uciskowego;
* chłodzenie oparzonego miejsca;
* podczas ataku padaczki należy asekurować głowę, usunąć przedmioty z jamy ustnej i ułożyć pacjenta w pozycji bocznej ustalonej; nie należy krępować drgawek.

Zachęcamy również do ćwiczeń każdego dnia. Tu adresy stron z ćwiczeniami na cały tydzień ☺:

<https://youtu.be/JLuCRdA2yGI>

<https://youtu.be/pezB41W4xaA>

<https://youtu.be/T0dL1mmk3Qo>

<https://youtu.be/-ecSMvcmYvg>

<https://youtu.be/LMkztR6WVDA>

<https://youtu.be/TeLIWjwN_8k>

https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN\_8k