**ABC BEZPIECZEŃSTWA – PIERWSZA POMOC.**

**Pamiętajmy, że każdy z nas może pomagać**.

W życiu codziennym możemy się spotkać z sytuacjami w których dochodzi do różnego rodzaju wypadków. Powinniśmy wiedzieć jak zachować się w takich sytuacjach i jak udzielić pomocy.

**Co należy zrobić w poszczególnych sytuacjach**:

**OMDLENIE :**

Osobę poszkodowaną należy ułożyć na plecach i zapewnić jej dostęp świeżego powietrza. Nogi takiej osoby unosimy wyżej ponad poziom jej głowy. Jeśli osoba nie odzyska świadomości, mamy do czynienia z utratą przytomności i powinniśmy wówczas wezwać pogotowie.

W tym celu dzwonimy na numer 112 – czyli numer alarmowy lub 999, czyli numer pogotowia ratunkowego.

**ZŁAMANIE**:

Najważniejszą czynnością jest unieruchomienie uszkodzonej części ciała. Gdy mamy do czynienia ze złamaniem ręki najłatwiej jest założyć na nią chustę trójkątną. W przypadku złamania nogi można unieruchomić uszkodzoną kończynę, przywiązując ją do nogi zdrowej w trzech miejscach. Staramy się o to, by jak najmniej poruszać uszkodzoną nogę.

Dzwonimy po pomoc lub udajemy się do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego.

**OPARZENIE**:

Podstawową czynnością przy udzielaniu tego rodzaju pomocy jest schłodzenie oparzonego miejsca pod zimną, najlepiej bieżącą wodą, jeśli posiadamy możemy zastosować zimny okład np. opatrunek hydrożelowy. Należy pamiętać o tym, ze jeśli mamy na poparzonej części ciała biżuterię to należy ją zdjąć. Jeśli sytuacja tego wymaga, udajemy się po dalszą pomoc do lekarza.

**KRWOTOK** :

W przypadku delikatnych otarć przemywamy ranę pod bieżącą wodą, w miarę możliwości używamy środka do dezynfekcji – octanisept i zakładamy opatrunek lub plaster z opatrunkiem.

Przy większym krwotoku należy założyć opatrunek uciskowy składający się z gazy i bandaża. Jeśli mamy do czynienia z krwotokiem z kończyny, należy unieść ją do góry, by zmniejszyć ilość wypływającej krwi.

Jeśli zaś mamy do czynienia z krwotokiem z nosa, należy pochylić głowę poszkodowanego do dołu, zacisnąć nos , polecić, aby osoba poszkodowana oddychała przez usta, na nasadzie nosa przyłożyć zimny okład.

**W przypadku jeśli wzywamy pomoc należy pamiętać jak trzeba postępować :**

* Wybierz numer 112 lub 999
* Przedstaw się.
* Podaj adres gdzie się znajdujesz.
* Powiedz, co się stało.
* Pamiętaj nie rozłączaj się pierwszy.
* Zachowaj spokój.

Grażyna Ładowska