

Niedawno w naszej szkole odbyło się spotkanie z ratownikiem medycznym Sylwestrem Sztybrem.



Spotkanie było przeznaczone dla uczniów klas III gimnazjum i dotyczyło czynności ratownika w przypadku zaburzeń oddychania oraz przy zatrzymaniu krążenia. To bardzo ważne. Podstawowe czynności życiowe to oddychanie i krążenie. Ratownik opowiedział uczniom, w jaki sposób należy wykonać sztuczne oddychanie. Udzielenie pierwszej pomocy jest ważne i tę umiejętność powinni posiadać wszyscy ludzie,

Dlatego zamieszczamy następujący schemat resuscytacji krążeniowo-oddechowej.

- Oceniamy stan świadomości: głośno pytamy, potrząsamy za ramię, klaszczemy nad twarzą.

Przy braku kontaktu układamy poszkodowanego na plecach, sprawdzamy czy oddycha. Jeśli nie ma oddechu, sprawdzamy zawartość jamy ustnej, w razie potrzeby oczyszczamy ją, wzywamy pomoc.



- Udrożniamy drogi oddechowe przez odciągnięcie głowy do tyłu i uniesienie żuchwy.
- Sprawdzamy, czy oddech powrócił samoistnie nie powrócił (10s.).
- Jeśli osoba poszkodowana nie oddycha, przystępujemy do uciskania klatki piersiowej. Uciskamy oburącz mostek (środek klatki piersiowej) na głębokość ok. 5 cm w tempie najmniej 100 uciśnień na minutę; 30 uciśnień i 2 wdechy
- Kontrolujemy powrót czynności życiowych. Przy ich braku prowadzimy resuscytację

oddechowo-krażeniową aż do ich przywrócenia lub przybycia fachowej pomocy, albo fizycznego wyczerpania ratownika.

Życie jest najcenniejszą wartością i dlatego umiejętność udzielenia pierwszej pomocy jest bardzo ważną rzeczą.

Tekst: Olga Wróbel. Zdjęcia: Maja Siczek.

[Galeria - klik.](#)