

Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca.

W każdym z Nas tkwi BOHATER

W poniedziałek 16 października przypadał **Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca**.

Ten wyjątkowy dzień obchodzony jest od 2013 r. z inicjatywy Europejskiej Rady Resuscytacji

Celem obchodów tego dnia jest podniesienie umiejętności i wiedzy, na temat zasad udzielania pierwszej, w sytuacji nagłe zatrzymania akcji serca, zanim dotrze karetka.

W Naszej szkole na lekcjach 4, 5 i 6 dziesięć klas pierwszych wzięło udział w szkoleniu. Podczas jego trwania uświadamiana im była potrzeba niesienia pomocy potrzebującym. Przypomniane zostały zasady bezpieczeństwa podczas ratowania innych - potrzebujących pomocy. Przybliżone zostały im statystyki m.in.:

- dzięki prawidłowo wykonanemu masażowi serca szanse na przeżycie wzrastają do nawet 50%, dlatego ważne jest, aby każdy z nas umiał go prawidłowo wykonać;
- 100 tysięcy osób rocznie mogłoby uniknąć śmierci w przypadku, uzyskania natychmiastowej pomocy.

Odbył się krótki, przypominający instruktaż i pokaz wykonywania resuscytacji krążeniowo-oddechowej u osób w różnym wieku z **NZK**(*Nagłe Zatrzymanie Krążenia*).

Uczestnicy zajęć dość chętnie brali udział w dyskusji, a następnie już mniej chętnie w ćwiczeniach praktycznych na fantomach - choć i to się zmieniało po początkowym okresie niechęci i braku zdecydowania i coraz większa grupa angażowała się i próbowała swoich sił.

Zapamiętaj:

- nie bądź obojętny;
- zadbaj o swoje bezpieczeństwo;
- sprawdź przytomność osoby poszkodowanej;
- głośno zawołaj o pomoc z otoczenia;
- udroźnij drogi oddechowe poszkodowanej osoby;
- **sprawdź oddech - zasada WSC**(Widzę, Słyszę, Czuję) przez okres 10 sekund;
- **zadzwoń pod numer alarmowy CPR**(Centrum Powiadamiania Ratunkowego) - 112;
- wykonuj 30 uciśnień klatki piersiowej w tempie 100-120 uciśnień na minutę;
- wykonaj 2 wdmuchnięcia powietrza;
- wykonuj cykl 30:2 do momentu: przyjazdu służb ratowniczych, odzyskania czynności życiowych przez poszkodowaną osobę, opadnięcia z sił lub pojawienia się zagrożenia dla Twojego bezpieczeństwa.

Pamiętaj, że wykonując resuscytację dziecka lub niemowlęcia zaczynamy od 5 wdechów ratowniczych.

Pamiętajmy, że udzielając pierwszej pomocy możemy uratować komuś życie...