

ABC pierwszej pomocy w nagłych wypadkach

16-04-2025



Fot: Szkoła Podstawowa nr 3 w Dzierżoniowie

21 uczniów z siedmiu szkół z Dzierżoniowa, Bielawy i Tuszyna brało udział w konkursie „ABC pierwszej pomocy w nagłych wypadkach”, zorganizowanym przez Szkołę Podstawową nr 3 w Dzierżoniowie. Indywidualnie zwyciężyła Amelia Łękawska (Szkoła Podstawowa nr 7 w Bielawie). Drużynowo najlepiej wypadli uczniowie dzierżoniowskiej Szkoły Podstawowej nr 5.

Wyniki konkursu - indywidualne:

- I miejsce – Amelia Łękawska (Szkoła Podstawowa nr 7 w Bielawie)
- II miejsce – Julia Domagała (Szkoła Podstawowej nr 3 w Dzierżoniowie)
- III miejsce – Lena Rudnicka ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Dzierżoniowie

Wyniki konkursu - zespołowe:

- I miejsce - Szkoła Podstawowa nr 5 w Dzierżoniowie
- II miejsce - Szkoła Podstawowa nr 3 w Dzierżoniowie
- III miejsce - Szkoła Podstawowa nr 7 w Bielawie

Nagrody w konkursie współfinansowane były z budżetu Dzierżoniowa.

Znajomość zasad pierwszej pomocy może uratować życie i zdrowie, dlatego warto ją znać.

Co oznacza ABC w pierwszej pomocy?

- A - Airway (Drogi oddechowe): Upewnij się, że drogi oddechowe są drożne.
- B - Breathing (Oddech): Sprawdź, czy poszkodowany oddycha.
- C - Circulation (Kръżenie): W przypadku zatrzymania krąŻenia wykonaj masaż serca – 30 uciśnięć klatki piersiowej na 2 wdechy.

Dlaczego warto znać zasady pierwszej pomocy?

- możesz pomóc w nagłych wypadkach, takich jak wypadki, omdlenia, udary, oparzenia, zatrucia;
- możesz zmniejszyć ból, ustabilizować stan poszkodowanego i zapobiec pogorszeniu sytuacji;
- możesz utrzymać osobę przy Życiu, np. poprzez resuscytację krąŻeniowo-oddechową (RKO);
- możesz pomóc do przyjazdu pogotowia ratunkowego;
- możesz pomóc w sytuacjach awaryjnych, w domu, w miejscu pracy lub w miejscach publicznych;
- możesz rozwinąć wrażliwość na drugiego człowieka;
- możesz pomóc utrzymać spokój w trudnych sytuacjach.

Co robić w sytuacji zagrożenia?

- oceń sytuację i upewnij się, że jest bezpiecznie;
- zadzwoń po pomoc;
- sprawdź oddech i krąŻenie;
- zatrzymaj krwawienie;
- unieruchom uraz;
- chłódź oparzenia wodą;
- skontaktuj się z toksykologią lub zadzwoń na numer alarmowy w przypadku zatrucia.