

Studenckie Koło Naukowe eRka



twoje **REŃCE** mogą uratować komuś
ŻYCIE



Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej
Podlaskiej

16 października - Europejski Dzień

Przywracania Czynności Serca

Celem inicjatywy jest powszechne nauczanie

społeczeństwa,

udzielania pierwszej pomocy osobie,

u której wystąpiło niespodziewane i nagłe zatrzymanie

krażenia.



twoje RĘCE
mogą uratować **komuś**
życie



16 PAŹDZIERNIKA 2014
EUROPEAN RESTART A HEART DAY
podnoszenie świadomości
o nagłym zatrzymaniu krążenia

WWW.RESTARTAHEART.EU

#restartaheart

#restartaheart

Akcja obejmuje młodzież wszystkich krajów w Europie. To właśnie osoby w młodym wieku są głównymi adresatami tej kampanii, gdyż to w nich jest nadzieja na poprawę przeżywalności w pozaszpitalnym nagłym zatrzymaniu krążenia (NZK) w przyszłości.



Trochę statystyk..

Każdego roku u około 400,000 Europejczyków występuje nagłe i niespodziewane NZK, z czego w ok. 350,000 przypadkach zdarza się to poza szpitalem.

Nagłe NZK poza szpitalem może zdarzyć się wszędzie, na przykład na ulicy, w miejscu pracy, w czasie ćwiczeń rekreacyjnych oraz innego typu wysiłku fizycznego.

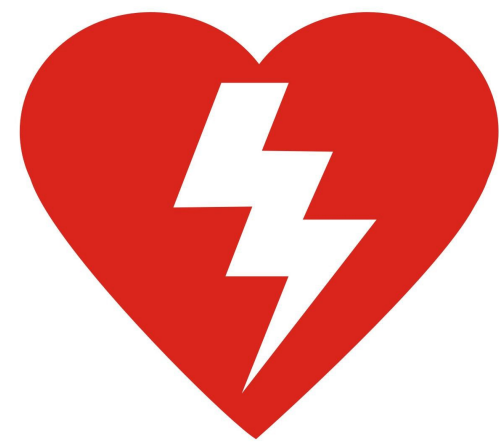


your **HANDS**
can **save** *a loved one's* **LIFE**

WWW.RESTARTAHEART.EU



Trochę statystyk..



Aktualnie mniej niż jedna osoba na dziesięć przeżywa to zdarzenie.

Podjęcie resuscytacji

krażeniowo-oddechowej (RKO) przez świadków zdarzenia może spowodować 2-3 krotny wzrost przeżywalności. Niestety na dzień dzisiejszy tylko w 1 przypadku na 5 zdarzeń pozaszpitalnego nagłego zatrzymania krążenia podejmowana jest resuscytacja. Zwiększenie częstości podejmowania resuscytacji mogłoby uratować 100,000 istnień ludzkich w Europie rocznie.



WAS
DZIEJE

Wielka **O**rkiestra **Ś**wiątecznej **P**omocy zorganizowała wydarzenie trwające 30 minut, polegające na jednoczesnym, nieprzerwanym prowadzeniu resuscytacji krążeniowo - oddechowej na kilku fantomach, przez jak największą ilość osób. W ubiegłym roku w półgodzinnej próbie ustanowienia rekordu na terenie całego kraju wzięło udział aż 83 111 osób z 1132 instytucji.



Studenci PSW biją rekord !

16 października w samo południe, o godzinie 12.00 Studenckie Koło Naukowe eRka, w holu głównym budynku Rektoratu, przyłączyło się do bicia rekordu. Na 5 fantomach, **111 osób** przeprowadziło nieprzerwanie resuscytację krążeniowo - oddechową.





CZYNNOŚCI RATUJĄCE ŻYCIE



1 ZADZWOŃ PO POMOC

- Upewnij się, że otoczenie jest bezpieczne
- Sprawdź, czy poszkodowany reaguje
- Wezwij pomoc
- Odchyl głowę poszkodowanego do tyłu, unieś jego podbródek i sprawdź, czy oddycha prawidłowo
- Jeśli nie oddycha prawidłowo, konieczna jest resuscytacja
- Zadzwoń pod numer 112 i udziel informacji, że poszkodowany nie oddycha i rozpoczynasz resuscytację; podaj swoje imię, nazwisko i lokalizację
- Jeśli ktoś z otoczenia jest gotowy pomóc, poproś go o przyniesienie AED

CZYNNOŚCI RATUJĄCE ŻYCIE



2 UCISKAJ

- Umieść nasadę jednej dłoni w centralnym miejscu klatki piersiowej
- Drugą dłoń połącz na niej, splatając palce
- Uciskaj klatkę piersiową w rytm piosenki „Stayin’ Alive”, dopóki AED nie będzie dostępne lub nie pojawi się profesjonalna pomoc
- Jeśli wiesz, jak należy to zrobić – wykonaj 2 oddechy ratownicze po każdej serii 30 uciśnień, jeżeli nie – nieprzerwanie uciskaj klatkę piersiową
- Uciskaj mocno, nie bój się, nie wyrządzisz poszkodowanemu krzywdy
- Jeżeli to możliwe, resuscytację prowadzą dwie osoby, wymieniając się co 2 minuty

CZYNNOŚCI RATUJĄCE ŻYCIE



3 DEFIBRYLUJ

- Jeśli przybędzie ktoś z AED, włącz niezwłocznie urządzenie i postępuj zgodnie z instrukcjami



4 BĄDŹ DUMNY

- Po pojawieniu się służb ratowniczych kontynuuj resuscytację, dopóki nie zostaniesz poproszony, by przestać
- Uśmiechnij się i bądź dumny! Twoje ręce mogły przyczynić się do przywrócenia akcji serca i uratowania komuś życia
- Jakakolwiek pomoc jest **ZAWSZE** lepsza niż stanie z założonymi rękoma
- Gratulacje!

Dziękujemy WSZYSTKIM uczestnikom którzy brali udział w akcji bicia rekordu w RKO oraz chęci poszerzenia wiedzy o pierwszej pomocy.



PAMIĘTAJCIE! WASZE RĘCE MOGĄ URATOWAĆ



CZYJEŚ ŻYCIE !!