Bogatym nie jest ten kto posiada, lecz ten kto daje.

Jan Paweł II

**KARTKA Z POWIATOWEGO KALENDARZA ZDROWIA**



**12 WRZEŚNIA**

**37 tydzień roku 2020 -**

**ŚWIATOWY DZIEŃ PIERWSZEJ POMOCY**

W roku 2020 **Światowy Dzień Pierwszej Pomocy** przypada na [**12 września**](https://www.kalbi.pl/12-wrzesnia) (sobota)

Obchodzony w drugą sobotę września – ustanowiony został w 2000 roku z inicjatywy Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża, jednej z największych organizacji humanitarnych na świecie. Święto to ma na celu uświadomienie, jak ważna jest umiejętność udzielenia pierwszej pomocy, a także promowanie akcji edukacyjnych wśród obywateli. Organizatorzy upatrują szczególną rolę w szkoleniu młodych osób, tak by uwrażliwić ich na potrzebę niesienia pomocy, wykształcić w nich właściwe postawy i nauczyć zasad postępowania w razie wypadków.



Pierwsza pomoc okazuje się niezbędna nie tylko w sytuacjach kryzysowych, takich jak wojny czy katastrofa naturalna, ale również w zwykłym, codziennym życiu. Co roku tysiące ludzi umiera lub doznaje trwałego uszczerbku na zdrowiu na skutek tzw. nagłego zatrzymania krążenia, do którego często dochodzi w miejscach publicznych w obecności osób postronnych. Szybkie udzielenie pomocy (w ciągu 2-3 minut) w takim przypadku znacznie zwiększa szanse na przeżycie (40-60%). Ale pierwsza pomoc to nie tylko ratowanie życia, ale również zdrowia, np. w przypadku złamań, urazów czy drobnych poparzeń. Tymczasem aż 45% Polaków przyznaje się, że nie umiałoby udzielić pierwszej pomocy, będąc na przykład świadkiem wypadku drogowego. Statystyki co prawda wciąż nie są zadowalające, ale wykazują stopniową poprawę. Od kilku lat większą wagę przywiązuje się do szkolenia przyszłych kierowców podczas kursów na prawo jazdy. Prowadzone są również kampanie społeczne. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy przez swoje akcje umożliwiła przeszkolenie ponad 1,5 miliona dzieci. To daje nadzieję na przyszłość, w której każdy potrzebujący będzie mógł liczyć na bezinteresowną pomoc. Warto tymczasem przypomnieć, że zgodnie z polskim prawem udzielenie pomocy w nagłych wypadkach jest obowiązkiem. Wypadałoby jednak nauczyć się pomagać nie tyle z poczucia obowiązku, co z potrzeby serca.

 

**Pierwsza pomoc** – zespół czynności wykonywanych w razie wypadku, [urazu](https://pl.wikipedia.org/wiki/Uraz_%28medycyna%29) lub nagłego ataku [choroby](https://pl.wikipedia.org/wiki/Choroba) w celu ochrony życia lub zdrowia poszkodowanego oraz zminimalizowania niekorzystnych następstw, zanim możliwe będzie udzielenie specjalistycznej pomocy [medycznej](https://pl.wikipedia.org/wiki/Medycyna) (po przewiezieniu do [szpitala](https://pl.wikipedia.org/wiki/Szpital)).

Podstawowe zabiegi resuscytacyjne (BLS – Basic Life Support) mają kluczowe znaczenie w ratowaniu życia osobom poszkodowanym z nagłym zatrzymaniem krążenia (NZK). Warto rozpoczynać BLS bez obaw przed brakiem doświadczenia, ponieważ udowodniono, że czynności te znacznie zmniejszają prawdopodobieństwo zgonu.

Warto pamiętać, że udzielenie pomocy w nagłych wypadkach, według prawa jest obowiązkiem.

W Polsce co druga osoba nie zna zasad udzielania pierwszej pomocy. Natomiast ci, którzy taką wiedzę posiadają zdarza się, że biernie przyglądają się wypadkom, zamiast pomóc poszkodowanemu. Ludzie nie udzielają pomocy poszkodowanym, gdyż boją się przejęcia odpowiedzialności za czyjeś życie. Często obawiają się również, że ich umiejętności nie są wystarczające i mogą tylko zaszkodzić ofierze. Pomimo tego, że większość osób w Polsce przechodziło kurs pomocy przedmedycznej, to tak naprawdę wiele z nich nie wie, jak należy postępować podczas wypadku. Dlatego też Światowe Dni Pierwszej Pomocy są znakomitą okazją dla przypomnienia, jak wyglądają zasady udzielania pierwszej pomocy. Poza tym mają one za zadanie przede wszystkim uświadomić społeczeństwu, jak ważne jest spieszenie poszkodowanym na ratunek. Warto pamiętać, że udzielenie jakiejkolwiek pomocy, nawet niefachowej, jest dużo cenniejsze niż bierne przyglądanie się wypadkowi.

Powiat Lubiński już od wielu lat realizuje program zdrowotny, pn. *„Uczymy się ratować życie – pierwsza pomoc przedmedyczna” Program edukacyjny z zakresu pierwszej pomocy dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych Powiatu Lubińskiego,* któryskierowany jest do młodzieży klas pierwszych szkół ponadpodstawowych Powiatu Lubińskiego w grupie wiekowej 15-16 rok życia.

Nadrzędnym celem programu *„Uczymy się ratować życie – pierwsza pomoc przedmedyczna”* Program edukacyjny z zakresu pierwszej pomocy dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych Powiatu Lubińskiego jest dostarczenie uczniom - uczestnikom programu wiedzy teoretycznej i praktycznej oraz jej usystematyzowanie w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, a także wytworzenie w nich pozytywnego nastawienia emocjonalnego, popartego poczuciem własnej skuteczności w tym zakresie.

Realizacja programu podniosła u uczniów poziom wiedzy w zakresie pierwszej pomocy przedmedycznej, poziom praktycznych umiejętności w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, nabycie przez uczestników programu umiejętności działania w sytuacji trudnej i zredukowanie poziomu lęku przed udzielaniem pierwszej pomocy przedmedycznej oraz wzrost ich poczucia własnej skuteczności w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

Źródła:

[https://www.lubuskie.uw.gov.pl/wydzial\_zdrowia/Aktualnosci/13\_wrzesnia\_-\_Swiatowy\_Dzien\_Udzielania\_Pierwszej\_Pomocy/idn:12114.html](https://www.lubuskie.uw.gov.pl/wydzial_zdrowia/Aktualnosci/13_wrzesnia_-_Swiatowy_Dzien_Udzielania_Pierwszej_Pomocy/idn%3A12114.html)

<https://www.kalbi.pl/swiatowy-dzien-pierwszej-pomocy>