

Tomasz Leszczyński

Postępowanie w sytuacjach zagrożenia

– pierwsza pomoc

Warszawa 2009

Przechodzenie przez ulicę

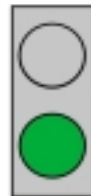
Podczas drogi do szkoły, pracy, rodziny lub przyjaciół najczęściej poruszamy się pieszo. Dla własnego bezpieczeństwa należy korzystać z chodników – jeżeli są. Przechodzenie na drugą stronę jezdni ułatwiają miejsca do tego przeznaczone, to znaczy przejścia dla pieszych.

Zasada ta została zawarta w Kodeksie Drogowym (ustawa Prawo o ruchu drogowym).

♦ **Jeźdnia z przejściem dla pieszych wyposażonym w sygnalizację świetlną.**

Bardzo ważne jest, by przechodzić przez jezdnię, tylko wtedy, gdy świeci się zielone światło. Kiedy świeci się światło czerwone, pieszy powinien się zatrzymać i czekać na zmianę sygnału. Cierpliwe oczekiwanie na właściwe światło, pozwoli bezpiecznie przejechać pojazdom poruszającym się po jezdni. Należy pamiętać, że rozpędzony samochód nie może zatrzymać się nagle w miejscu i potrzebuje do tego dość długiej drogi.

1. Podejź do przejścia, popatrz na kolor światła na sygnalizatorze po drugiej stronie ulicy
2. Jeśli świeci się zielone światło:
 - ruszaj śmiało,
 - idź stanowczym i zdecydowanym krokiem, zatrzymaj się dopiero po drugiej stronie jezdni.
3. Jeśli świeci się światło czerwone:
 - zatrzymaj się przed sygnalizacją świetlną.



Przechodzenie przez ulicę

- rozejrzyj się za przyciskiem, który pozwoli zmienić kolor światła, tak byś mógł przejść na drugą stronę jezdni.
- jeśli brak przycisku zmiany światła, czekaj cierpliwie na kolor zielony.

♦ Droga bez sygnalizacji świetlnej z pasami dla pieszych:

1. Znajdź przejście i zatrzymaj się przed nim
2. Patrz w stronę nadjeżdżających samochodów i podnieś do góry prawą rękę, tak by nadjeżdżający kierowcy mogli cię zauważyć
3. Czekaj cierpliwie aż samochody się zatrzymają
4. Jeśli samochody się zatrzymały, zachowując spokój – przejdź na drugą stronę jezdni
5. Kiedy znajdziesz się po drugiej stronie jezdni i będziesz bezpieczny, pomachaj ręką do życzliwych Ci kierowców.



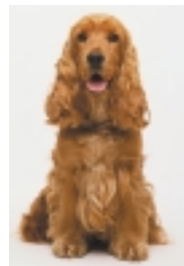
♦ Droga bez pasów do przejścia dla pieszych:

1. Znajdź prosty odcinek jezdni gdzie będziesz dobrze widoczny dla kierowców samochodów jadących w obu kierunkach
2. Unieś prawą rękę i poczekaj aż samochody zatrzymają się
3. Jeśli żaden pojazd nie jedzie, przejdź na drugą stronę drogi.



Postępowanie z agresywnym psem

Pies, to zwierzę z natury przyjazne człowiekowi. Odgrywa bardzo ważną rolę wśród ludzi: dla jednych jest obrońcą, inni traktują go jak domownika i przyjaciela, czasami jak lekarza – podczas dogoterapii. Na świecie istnieje bardzo dużo różnych ras psów.



Są wśród nich łagodne (labradory, spaniele), ale i agresywne (dobermany, pitbulle).

Jak należy się zachowywać w miejscu gdzie znajduje się pies?

- ◆ Rozejrzyj się gdzie jest właściciel psa
- ◆ Zapytaj o zgodę właściciela, jeśli chcesz zaprzyjaźnić się z psem, którego nie znasz
- ◆ Jeśli właściciel nie wyraża zgody na kontakt z psem, nie nalegaj i nie próbuj tego samodzielnie. Spokojnie odejść.



W przypadku, gdy spotkasz obcego psa, a w pobliżu nie ma jego właściciela:

- pod żadnym pozorem nie zbliżaj się do niego,
- zgłoś Straży Miejskiej lub Policji niebezpiecznego psa,
- zachowaj ostrożność i odejść w bezpieczne miejsce.

Atak psa, może być spowodowany wieloma przyczynami. Pies, kiedy czuje się niepewnie zaczyna szczekać, podbiega i oddala się. Takie zachowanie powinno się potraktować jak ostrzeżenie.

Jeśli znalazłeś się w sytuacji groźnej, to postępuj zgodnie z zaleceniami:

Postępowanie z agresywnym psem

1. Stań nieruchomo, ręce połóż wzdłuż ciała (ręce podniesione mogą pobudzić psa do ataku)
2. Przyglądaj się psu: jeśli przestanie się tobą interesować i zacznie odchodzić, to ty też możesz spokojnie odejść
3. Oddalając się wykonuj powolne ruchy (ucieczka może sprowokować atak).



Pierwsza pomoc po pogryzieniu przez psa.

W każdym przypadku pogryzienia należy wykonać jak najszybciej szczepienie ochronne, aby zapobiec powstaniu śmiertelnej choroby – wścieklizny.

Po pogryzieniu:

1. Przemyj ranę czystą wodą, osusz to miejsce i przyklej czysty opatrunek,
2. Zgłoś się natychmiast do szpitala, opowiedz dokładnie jak pies wyglądał, jak się zachowywał i pokaż wszystkie odniesione rany.



Pamiętaj!

Nawet najbardziej łagodny pies może stać się niekiedy agresywny.

Jeśli zostanie sprowokowany, zacznie się bronić.

Zadławienia / zakrztuszenia

Jeśli poszkodowany kaszle, zapytaj czy nie jest chory, bo wtedy nie będzie potrzebował twojej pomocy.

Najczęściej osoba, która się zadławiła radzi sobie sama bez pomocy innych, a kaszel ustaje.

Gdy jednak kaszel staje się słaby, a poszkodowany dusi się, to musisz wykonać następujące czynności:

- ◆ Przytrzymaj poszkodowanego i uderzaj go w plecy (pomiędzy łopatek) pięć razy,
- ◆ Jeśli to nie pomogło, wykonaj pięć ucisków na brzuch (pod żebrami),
- ◆ Gdy poszkodowany dalej kaszle, to powtarzaj uderzenia i uciski, aż poczuje się dobrze.
- ◆ Jeśli poszkodowany zemdlął lub stracił przytomność, to wezwij Pogotowie Ratunkowe
- ◆ Jeśli poszkodowany odzyska oddech a nadal będzie nieprzytomny, to połóż go w pozycji na boku.



- ◆ Gdy poszkodowany zacznie normalnie oddychać i będzie przytomny, to daj mu coś do picia, najlepiej czystą wodę.



Wezwanie Pogotowia Ratunkowego

Dzięki twojej pomocy, można uratować życie.
Zanim zadzwonisz na Pogotowie, przygotuj się na pytania, które zada ci ratownik:

Treść wezwania:

1. Jak się nazywasz – podaj swoje nazwisko, imię i numer telefonu z którego dzwonisz
2. Gdzie jesteś – co to za miejscowość, jaka ulica albo numer domu?
3. Co się stało – czy jest to wypadek samochodowy, czy może ktoś został pobity, czy może nagła choroba?
4. Ile jest osób poszkodowanych?
5. Jak się czuje poszkodowany – czy porusza się, czy oddycha, jakie ma rany?

UWAGA!

Rozmowę może przerwać tylko ratownik pogotowia

Na koniec zapytaj, czy jeszcze możesz w czymś pomóc i za jaki czas przyjedzie karetka pogotowia.



WAŻNE NUMERY ALARMOWE!



999 – POGOTOWIE RATUNKOWE – z telefonu domowego

112 – CENTRUM POWIADAMIANIA RATUNKOWEGO

Numer 112 wybieraj, kiedy dzwonisz z telefonu komórkowego.

Wyposażenie apteczki

W każdym domu, w miejscu pracy lub w ośrodku powinna znajdować się apteczka. Apteczka powinna zawierać:

- ➔ Masczka – 2 sztuki
- ➔ Rękawiczki jednorazowe – 10 sztuk
- ➔ Koc termiczny – 2 sztuki
- ➔ Nożyczki – 1 szt.
- ➔ Chusta trójkątna – 2 sztuka
- ➔ Gaza opatrunkowa 0,5m – 4 sztuki
- ➔ Bandaż zwykły dziany, krótki/długi – 6 sztuka
- ➔ Bandaż elastyczny – 2 sztuki
- ➔ Plaster bez opatrunku – 1 sztuka
- ➔ Plaster z opatrunkiem – 1 metr
- ➔ Plastry z opatrunkiem małe – komplet
- ➔ Żel i opatrunki na oparzenia – komplet
- ➔ Suchy lód w spreju – 1 sztuka
- ➔ Pęseta – 1 sztuka
- ➔ Agrafki – 4 sztuki.



Pamiętaj!

Wyposażenie apteczki musi zawsze nadawać się do użycia. Sprawdzaj terminy przydatności zamieszczone na wszystkich opakowaniach.

W razie kończącego się terminu – wymień środki na świeże.