

JAK BEZPIECZNIE PRZEŻYĆ ŚWIĘTA

🕒 20.12.2016

👤 Redaktor

📁 Aktualności

GDZIE JEST LEKARZ, GDZIE JEST APTEKA

Pamiętajmy, że podczas dni świątecznych przychodnie i apteki nie pracują w normalnym trybie. Zachęcamy do sprawdzenia i zapisania, jeszcze przed Świątami, numerów telefonów i adresów przychodni, które świadczą usługi nocnej i świątecznej opieki medycznej, szpitalnych oddziałów ratunkowych czy najbliższej dyżurnej apteki.

Pamiętajcie! Karetka pogotowia przyjedzie do Was w ciągu kilku minut, ale tylko w sytuacji poważnego wypadku, zagrożenia zdrowia i życia. Dyspozytorom nie wolno jednak wysłać ambulansu w sytuacjach niezagrażających zdrowiu i życiu, czyli np. do dolegliwości po przejedzeniu, przeziębienia, drobnych zranień. Zespoły ratownictwa medycznego są przeszkolone i wyposażone do działania w najpoważniejszych sytuacjach, nie pomogą jednak, gdy trzeba wypisać receptę na leki, które właśnie się skończyły.

Nieuzasadnione wezwanie pogotowia może oznaczać, że karetka będzie jechać dłużej do innej osoby z nagłym zatrzymaniem krążenia czy do wypadku drogowego.

Dlatego zawsze też warto mieć zanotowany adres i telefon do najbliższej przychodni dyżurującej w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, a także do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego. Wykazy takich placówek znajdują się na stronach wojewódzkich oddziałów Narodowego Funduszu Zdrowia. W Małopolsce: www.nfz-krakow.pl.

NIE ZAPOMNIJ O LEKACH

Osoby stale zażywające leki powinny się zapatrzeć w ich odpowiedni zapas. Koniecznie pamiętajmy o lekach przyjmowanych przewlekle, jeżeli wyjeżdżamy!

UMIAR I ROZSADEK

Bardzo często interwencje naszych karetek w czasie Świąt wynikają z błędów dietetycznych i braku umiaru. Ratujemy w przypadkach ostrych nieżytów żołądkowo-jelitowych czy ataków kamicy pęcherzyka żółciowego. Przy świątecznym stole folgują sobie nawet te osoby, które ze względów zdrowotnych przez cały rok stosują dietę lekkostrawną. Jedzeniu często towarzyszą różne napoje alkoholowe, które przy zachowaniu umiaru, nie szkodzą. Przesada i nadmiar mogą się jednak źle skończyć – np. bardzo ciężkim, śmiertelnym schorzeniem - ostrym zapaleniem trzustki. Jego przyczyną jest najczęściej kamica żółciowa lub łączenie obfitych posiłków z piciem alkoholu.

Jak zdrowo przeżyć święta?

Należy przede wszystkim pomiędzy posiłkami robić około trzygodzinne przerwy, aby organizm miał czas na spokojne strawienie pokarmu. Dania jedzmy w małych porcjach. Jeśli mamy zaleconą szczególną dietę, zrezygnujmy z tych potraw, które mogą nam zaszkodzić. Po kolacji, zamiast oglądać telewizję, wybierzmy się z rodziną na spacer, gdyż najlepszy jest aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu.

WEZWIJ POMOC

Nie wahaj się i zawsze dzwoń na numer 999, w przypadku:

utruty przytomności, drgawek, nagłego, ostrego bólu w klatce piersiowej, poważnego wypadku drogowego, upadku z wysokości, utonięcia, rozległych oparzeń, zaburzeń rytmu serca, maszynego krwotoku, ostrych i nasilonych reakcji uczuleniowych, zatrucia lekami czy środkami chemicznymi, porażenia prądem, wyziębienia i innych sytuacji zagrażających życiu.

Ostatecznie o wysłaniu karetki decyduje dyspozytor.

NIE ZOSTAWIAJ NIKOGO BEZ POMOCY

Ktoś się przewrócił na ulicy? Widzisz wypadek? Ktoś upadł na stoku?

Zawsze się zatrzymaj i sprawdź, co się stało.

Nie bój się. Nawet jeżeli trzeba będzie udzielić pierwszej pomocy, z instrukcją naszego dyspozytora na pewno sobie poradzisz.

Gdy już wiesz, że zespół ratownictwa medycznego ma przyjechać, nie zostawiaj chorego bez opieki. Poczekaj na karetkę.

Nieudzielenie pierwszej pomocy to przestępstwo.

NIE SZALEJ NA STOKU

Narciarze i snowboardziści poniżej 16 rż. mają obowiązek jeżdżenia w kaskach. My zalecamy używanie kasku również dorosłym.

Zawsze pamiętajmy o tym, żeby zatrzymać się przy kimś, kto upadł podczas jazdy i zapytać, czy nie potrzebuje on pomocy. Jeżeli narciarz czy snowboardzista rzeczywiście doznał urazu, należy zawiadomić albo służbę dyżurującą na stoku albo zadzwonić na górski numer alarmowy **601 100 300**. Ratownicy górscy wstępnie zaopatrzą i przetransportują osobę poszkodowaną do miejsca, z którego może go zabrać karetka pogotowia ratunkowego.

NIE SZALEJ NA DRODZE

W okresie świąt nasze zespoły są wzywane do bardzo wielu wypadków na drogach. Znaczna część z nich kończy się tragicznie: śmiercią lub poważnymi urazami. Ratownicy często słyszą na miejscu od kierowców: „spieszyłem się do rodziny”, „nie chcieliśmy się spóźnić na Wigilię do mamy”.... Nie warto się spieszyć za wszelką cenę.

[Krakowskie Pogotowie Ratunkowe życzy Wesołych Świąt!](#)



Źródło: <http://kpr.med.pl/aktualnosc/513,jak-bezpiecznie-przezyc-swieta>