Edukacja dla bezpieczeństwa

Temat: Pozycja boczna bezpieczna.

Jeśli osoba ta, nie brała udziały w wypadku komunikacyjnym lub nie spadła z dużej wysokości, a tym samym nie ma podejrzenia urazu kręgosłupa, to pierwszym krokiem jest **udrożnienie jej dróg oddechowych**. W jaki sposób? **Odchylając jej głowę do tyłu**. Następnie **oceniamy oddech**, zbliżając swoje ucho do twarzy poszkodowanego i przez około **10 sekund** obserwujemy, czy osoba ta oddycha. Używamy do tego trzech zmysłów:

* **wzroku** — obserwujemy, czy unosi się klatka piersiowa osoby nieprzytomnej,
* **słuchu** — czy słyszymy oddech,
* **dotyku** — czy wyczuwamy oddech na swoim policzku.

**Gdy nie stwierdzimy prawidłowego oddychania**, przystępujemy do [**resuscytacji krążeniowo-oddechowej**](https://tips-and-tricks.pl/jak-skutecznie-udzielic-pierwszej-pomocy/). Jeśli jednak uznamy, że poszkodowany oddycha prawidłowo, to układamy go w **pozycji bocznej bezpiecznej**.

**Pozycja boczna bezpieczna — krok po kroku**

* zdejmij okulary, jeśli poszkodowany je posiada. Połóż je obok poszkodowanego, w widocznym miejscu,
* rękę bliższą ułóż obok głowy poszkodowanego, zgiętą w łokciu pod kątem prostym, z wewnętrzną stroną dłoni skierowaną do góry (jak w szkole przy próbie zgłoszenia się do odpowiedzi),
* chwyć dalszą rękę poszkodowanego za nadgarstek i przyłóż grzbiet dłoni do jego policzka po swojej stronie,
* nogę dalszą złap powyżej kolana i zegnij ją, nie odrywając stopy od podłoża,
* pociągnij za kolano tak, aby obrócić poszkodowanego w swoją stronę,
* podciągnij nogę w taki sposób, by kolano i biodro były zgięte pod kątem prostym,
* udrożnij jeszcze raz drogi oddechowe i sprawdź, czy poszkodowany nadal prawidłowo oddycha,
* sprawdzaj oddech co 1 minutę, jeśli ustanie, rozpocznij **resuscytację krążeniowo-oddechową**,
* po 30 minutach ułóż poszkodowanego na drugim boku.

W pozycji bocznej bezpiecznej **układamy poszkodowanego również po udanej resuscytacji krążeniowo-oddechowej**, gdy zostanie przywrócony prawidłowy oddech. Jeśli mamy taką możliwość, to okrywamy poszkodowanego (np. kocem), aby nie doszło do wychłodzenia organizmu.