12 listopada 2026

Światowy Dzień Pierwszej Pomocy

Dziś obchodzimy Światowy Dzień Pierwszej Pomocy. To dobra okazja, by przypomnieć, że pierwsza pomoc nie jest wyłącznie domeną ratowników medycznych czy lekarzy. W sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia pierwszą osobą, która może zareagować, bardzo często jest ktoś znajdujący się najbliżej - członek rodziny, opiekun, sąsiad czy przypadkowy świadek zdarzenia.

Dla opiekunów osób starszych, przewlekle chorych lub wymagających codziennego wsparcia wiedza z zakresu pierwszej pomocy może być szczególnie cenna. Nagłe zasłabnięcie, upadek, zadławienie czy utrata przytomności mogą wydarzyć się w domu i wymagają przede wszystkim **spokojnej, szybkiej i właściwej reakcji**.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Pierwsza pomoc - dlaczego jest tak ważna?

Pierwsza pomoc obejmuje podstawowe działania podejmowane w celu ochrony życia i zdrowia osoby poszkodowanej do czasu przybycia profesjonalnych służb. Jej zadaniem nie jest zastąpienie lekarza czy ratownika, ale **zabezpieczenie poszkodowanego i niedopuszczenie do pogorszenia jego stanu**.

W wielu sytuacjach pierwsze minuty mają ogromne znaczenie. Dlatego tak ważne jest, aby nie pozostawać biernym ze strachu przed popełnieniem błędu. Znajomość podstawowych zasad pozwala działać bardziej świadomie i skutecznie.

Co zrobić, gdy bliska osoba nagle potrzebuje pomocy?

W sytuacji zagrożenia najważniejsze jest zachowanie podstawowej kolejności działań.

1. **Zadbaj o bezpieczeństwo**

Zanim podejdziesz do poszkodowanego, upewnij się, że miejsce zdarzenia jest bezpieczne również dla Ciebie. Nie narażaj się na kontakt z ogniem, prądem, ruchem ulicznym czy innym zagrożeniem.

2. **Sprawdź, czy osoba reaguje**

Podejdź do poszkodowanego, zwróć się do niego i delikatnie sprawdź reakcję.

Jeżeli osoba odpowiada i jest przytomna – postaraj się ustalić, co się wydarzyło i czego potrzebuje.

Jeżeli nie reaguje – konieczna jest szybka ocena oddechu i wezwanie pomocy.

3. **Wezwij pomoc**

W sytuacji zagrożenia życia należy zadzwonić pod **112**.

Podczas rozmowy z dyspozytorem warto spokojnie przekazać:

- gdzie doszło do zdarzenia,
- co się stało,
- ile osób potrzebuje pomocy,
- jaki jest stan poszkodowanego,
- czy osoba jest przytomna i czy oddycha.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Nie należy rozłączać się przed zakończeniem rozmowy przez dyspozytora.

4. **Jeśli osoba nie oddycha prawidłowo – działaj**

Brak prawidłowego oddechu u osoby nieprzytomnej jest stanem bezpośredniego zagrożenia życia. W takiej sytuacji należy wezwać pomoc i rozpocząć resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO), stosując się do instrukcji dyspozytora.

Jeżeli w pobliżu znajduje się automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED), warto poprosić inną osobę o jego przyniesienie. Urządzenie wydaje komunikaty głosowe i prowadzi użytkownika przez kolejne czynności.

Podstawowe zasady postępowania w RKO i użyciu AED są częścią współczesnych wytycznych dotyczących pierwszej pomocy i resuscytacji. IFRC opublikowała w 2026 r. zaktualizowane międzynarodowe wytyczne oparte na aktualnej wiedzy naukowej.

Najczęstsze sytuacje, w których opiekun może potrzebować udzielić pierwszej pomocy

Codzienna opieka nad bliską osobą wiąże się z sytuacjami, w których warto znać podstawowe zasady reagowania.

Zadławienie

Jeśli osoba nie może mówić, kaszleć ani prawidłowo oddychać, może dojść do poważnej niedrożności dróg oddechowych.

Nie należy wkładać palców do jamy ustnej „na ślepo” ani podawać poszkodowanemu jedzenia czy picia. W przypadku poważnego zadławienia należy stosować odpowiednie techniki udrażniania dróg oddechowych – naprzemiennie uderzenia między łopatkami i uciśnięcia nadbrzusza (tzw. chwyt Heimlicha) i – jeśli sytuacja tego wymaga – wezwać pomoc pod numerem 112.

Upadek

Upadki są szczególnie istotnym problemem w przypadku osób starszych. Po upadku nie należy automatycznie podnosić poszkodowanego. W pierwszej kolejności trzeba sprawdzić jego stan, zapytać o dolegliwości i ocenić, czy nie doszło do poważnego urazu.

Jeżeli osoba skarży się na silny ból, ma zaburzenia świadomości, problemy z poruszaniem kończyną

lub podejrzenie urazu głowy czy kręgosłupa, należy zachować szczególną ostrożność i wezwać pomoc.

Utrata przytomności

Osoba nieprzytomna wymaga szybkiej oceny stanu i oddechu. Jeżeli oddycha prawidłowo, należy zapewnić jej bezpieczeństwo i obserwować stan do czasu przybycia pomocy, stosując odpowiednie postępowanie zależnie od sytuacji.

Jeżeli nie oddycha prawidłowo – należy rozpocząć RKO.

Krwawienie i rany

W przypadku silnego krwawienia najważniejsze jest możliwie szybkie jego ograniczenie. W zależności od rodzaju urazu może być konieczne bezpośrednie uciśnięcie miejsca krwawienia opatrunkiem lub czystym materiałem.

Jeżeli krwawienie jest bardzo obfite lub nie ustępuje, należy wezwać pomoc medyczną.

Oparzenia

Przy oparzeniu termicznym należy przede wszystkim przerwać kontakt ze źródłem ciepła i odpowiednio schładzać miejsce oparzenia. Nie należy stosować na świeże oparzenie przypadkowych domowych preparatów, tłuszczu czy innych substancji.

W przypadku rozległych, głębokich lub szczególnie umiejscowionych oparzeń konieczna jest konsultacja medyczna.

Opiekun też potrzebuje przygotowania

Pierwsza pomoc to nie tylko zestaw technik. To również **umiejętność zachowania spokoju, oceny sytuacji i podjęcia decyzji o wezwaniu profesjonalnej pomocy**.

Dlatego warto rozważyć udział w praktycznym kursie pierwszej pomocy. Samo przeczytanie instrukcji może być dobrym początkiem, ale ćwiczenia pozwalają oswoić się z sytuacją, w której trzeba działać szybko - np. wykonać uciski klatki piersiowej, użyć AED czy odpowiednio zareagować na zadławienie.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Warto także przygotować w domu podstawową apteczkę i regularnie sprawdzać jej zawartość. Dobrym pomysłem jest również zapisanie w łatwo dostępnym miejscu najważniejszych informacji dotyczących osoby, którą się opiekujemy - np. danych kontaktowych do bliskich, informacji o chorobach czy przyjmowanych lekach. Informacje te mogą być pomocne w sytuacji nagłej, ale powinny być przechowywane w sposób zapewniający prywatność.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT