



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

# Twoje ręce mogą uratować życie!

**Gdyby więcej ludzi umiało udzielać pierwszej pomocy w nagłym zatrzymaniu krążenia -100,000 osób rocznie w Europie mogłoby żyć -twierdzi Europejska Rada Resuscytacji. W najbliższy piątek w ramach Europejskiego Dnia Przywracania Czynności Serca przed budynkiem Starostwa Powiatowego w Limanowej zostanie podjęta próba ustanowienia rekordu powiatu limanowskiego w nieprzerwanej resuscytacji krążeniowo-oddechowej na fantomie, przez jak największą liczbę osób w czasie 30 minut. Organizatorem akcji jest Powiat Limanowski i Auto Moto Klub Limanowa.**

Po raz pierwszy w 2013 z inicjatywy Europejskiej Rady Resuscytacji i w ramach podnoszenia świadomości społecznej o problemie nagłego zatrzymania krążenia (NZK) 16 października organizowany jest **„Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca”**. Celem inicjatywy jest powszechne nauczanie społeczeństwa udzielania pierwszej pomocy osobie, u której wystąpiło nagłe i niespodziewane zatrzymanie krążenia.

### Co mówią statystyki?

Każdego roku u około **400,000** Europejczyków występuje nagłe i niespodziewane nagłe zatrzymanie krążenia, z czego w ok. **350,000** przypadkach zdarza się to poza szpitalem. Nagłe NZK poza szpitalem może zdarzyć się wszędzie, na przykład na ulicy, w miejscu pracy, w czasie ćwiczeń rekreacyjnych oraz innego typu wysiłku fizycznego. Przeważająca większość NZK występuje w domu. Aktualnie mniej niż jedna osoba na dziesięć przeżywa to zdarzenie. Podjęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO) przez świadków zdarzenia może spowodować 2-3 krotny wzrost przeżywalności. Niestety na dzień dzisiejszy tylko w 1 przypadku na 5 zdarzeń pozaszpitalnego nagłego zatrzymania krążenia podejmowana jest resuscytacja. Zwiększenie częstości podejmowania resuscytacji mogłoby uratować **100,000** istnień ludzkich w Europie rocznie. Umieszczając wspomniane wyżej liczby w kontekście, szacunkowe **350,000** pozaszpitalnych zgonów sercowych odpowiada **1,000** zgonom dziennie, każdego dnia w Europie tzn. 2 pełne samoloty jumbo jet rozbijające się codziennie bez osób przeżywających katastrofę. Dla porównania **28,000** ludzi rocznie ginie w Europie z powodu wypadków drogowych.

Podsumowując, resuscytacja krążeniowo-oddechowa jest łatwiejsza niż większość ludzi uważa i z pewnością ratuje życie. Jest zrozumiałe, że ludzie obawiają się prowadzenia resuscytacji, ale jest to prosty i łatwy do nauczenia dla każdego sposób postępowania. Istotne jest, aby członkowie społeczeństwa zrozumieli, że posiadają rzeczywistą siłę i możliwość uratowania życia.

### Powiat Limanowski uczy ratować

W ramach Europejskiego Dnia Przywracania Czynności Serca organizatorzy przewidzieli wiele atrakcji. Od **11-stej** można uczestniczyć prelekcjach na temat pierwszej pomocy, zasad prawidłowego użycia defibrylatora oraz obejrzeć sprzęt ratowniczy. Równocześnie w budynku starostwa (sala konferencyjna 201) w godz. Od **8.00 do 12.00** można oddać krew w ramach akcji **„Oddaj krew, podziel się życiem”**. Punktem kulminacyjnym dnia będzie wspólna resuscytacja. Próbę rozpoczniemy w **samo południe** na placu przed budynkiem starostwa i trwać będzie pół godziny. Do dyspozycji będzie 5 fantomów. Zapraszamy wszystkich bez względu na wiek. Pamiętaj, Twoje ręce mogą uratować życie!

Powiat Limanowski w 2015 roku realizuje projekt **Bezpieczniej na drogach w Powiecie Limanowskim**, w ramach którego promuje bezpieczne zachowania na drodze oraz wspiera działania na rzecz ratownictwa medycznego, czego piątkowa akcja będzie doskonałym przykładem. Projekt realizowany jest w ramach programu Razem Bezpieczniej, współfinansowanego ze środków Rządowego Programu Ograniczania Przestępczości i Aspołecznych Zachowań.

W tym dniu naszym wynikiem pomożemy **Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy** pobić ich dotychczasowy rekord z

2013 roku **83 111** osób. Pierwsze **50** osób które włączy się w bicie rekordu otrzyma mini apteczkę pierwszej pomocy przekazaną przez WOŚP w ramach projektu edukacyjnego "Ratujemy i Uczymy Ratować".

[Zobacz więcej informacji](#)