

Wesołych Świąt!

🕒 20.12.2019

👤 Redaktor

📁 Aktualności

Życząc wesołych i spokojnych Świąt, Krakowskie Pogotowie Ratunkowe przypomina: Podczas dni świątecznych przychodnie i apteki nie pracują w normalnym trybie. Zachęcamy do sprawdzenia i zapisania, jeszcze przed Świątami, numerów telefonów i adresów miejsc, w których uzyskamy pomoc. Pamiętajcie! Karetka pogotowia przyjedzie do Was w ciągu kilku minut, ale tylko w sytuacji poważnego wypadku, zagrożenia zdrowia i życia. W pozostałych przypadkach trzeba się skierować do placówki nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Dlatego zawsze też warto mieć zanotowany adres i telefon do najbliższej placówki 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 zaopatrzyć w ich odpowiedni zapas. Koniecznie pamiętajmy o lekach przyjmowanych przewlekłe, jeżeli wyjeżdżamy! Zespoły ratownictwa medycznego nie mają możliwości wystawienia recepty. **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 posiłku wybierzmy się z rodziną na spacer, gdyż najlepszy jest aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu. Alkohol pijmy z umiarem. W dużych ilościach jest nie tylko szkodliwy dla zdrowia, ale też jest czynnikiem wywołującym agresywne zachowania. Wiele świątecznych interwencji pogotowia to wyjazdy do osób poszkodowanych podczas rodzinnych awantur czy bójek. Święta to często czas wielkich emocji, zmiany stałego, uregulowanego trybu życia oraz dalekich podróży – wszystkie te czynniki mogą powodować nagłe pogorszenie u osób cierpiących na choroby przewlekłe, szczególnie układu krążenia. Wiele razy w tym czasie jesteśmy wzywani do poważnych problemów kardiologicznych, dlatego życzymy Świąt przede wszystkim... spokojnych i nie zapominajcie o lekach! **WEZWIJ POMOC Nie wahaj się i zawsze dzwoń na numer 999, w przypadku:** utraty przytomności, drgawek, nagłego, ostrego bólu w klatce piersiowej, poważnego wypadku drogowego, upadku z wysokości, utonięcia, rozległych oparzeń, zaburzeń rytmu serca, masywnego krwotoku, ostrych i nasilonych reakcji uczuleniowych, zatrucia lekami czy środkami chemicznymi, porażenia prądem, wyiębienia 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.



Wesołych Świąt

*Radosnych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia
w gronie najbliższych osób, w miłości,
radości i ciepłej atmosferze.*

Sukcesów w pracy i wytrwałości w realizacji planów

życzy Dyrekcja

Krakowskiego Pogotowia Ratunkowego



MAŁOPOLSKA