

KURS PIERWSZEJ POMOCY MOŻNA ZROBIĆ W GLIWICKIM PCK.

# Możesz uratować komuś życie

**Rośnie świadomość ludzi, jeśli chodzi o konieczność udzielenia pierwszej pomocy. Statystyki podają, że już 5-6 osób na 10 jest w stanie podjąć czynności ratujące życie, dotyczy to szczególnie młodzieży. A jak jest z Tobą, drogi Czytelniku?**

Widzisz mdlejącą starszą kobietę. Co robisz? Obserwujesz z daleka, dzwonisz po pogotowie, a może podbiegasz do niej, oferując swoją pomoc? Nie, nie trzeba być lekarzem, by podać wodę czy pomóc usiąść. By jednak nie czuć się bezradnym



w takich sytuacjach może warto pomyśleć o zrobieniu kursu pierwszej pomocy?

Co dzięki niemu można zyskać? Bezcenną wiedzę: – Jak zareagować w chwili wystąpienia wy-

padku lub nagłego zachorowania, jak podejść do poszkodowanego, jak określić czynności życiowe, jak podjąć podstawowe działania ratujące życie oraz w jaki sposób wezwać służby ratunkowe poprzez numer ratunkowy 112.

Chodzi tu nie tylko o teorię, ale przede wszystkim o praktykę – tłumaczy **Waldemar Pigulak, koordynator i instruktor pierwszej pomocy Zarządu Rejonowego PCK w Gliwicach.**

**Wiedza wiedzą, ale w podobnych sytuacjach człowieka paraliżuje strach.**

Odpowiedzialność za zdrowie i życie drugiego człowieka jest ogromna. – Na kursach uczymy m.in. jak opanować swoje emocje, by móc przystąpić do ratowania – mówi Pigulak.

Polski Czerwony Krzyż organizuje kursy, które są prowadzone w oparciu o najnowsze standardy. Skupia się głównie na edu-

**Karta ICE (In Case of Emergency)**, czyli „w nagłym wypadku”, to dokument, który może uratować życie. Zawiera ona imię i nazwisko właściciela oraz numery telefonów do osób, które są w stanie udzielić niezbędnej informacji o poszkodowanym. Karta ICE jest więc niezastąpiona w sytuacjach, gdy zgubi się dziecko, ktoś straci przytomność, albo nie potrafi podać swoich danych osobowych – wtedy ułatwia kontakt z rodziną takiej osoby. Można ją kupić w Zarządzie Rejonowym PCK lub w Internecie. Koszt to tylko 5 złotych.

kowaniu młodzieży, studentów i grup zawodowych.

– Mogą się do nas zgłaszać także indywidualnie, bierzemy wtedy większą grupę.

kurs elementarny oraz 120 zł za podstawowy. Pieniądze są przeznaczane na sprzęt służący podczas kursu oraz działalność społeczną.

**Trzeba pamiętać, że szkolenie nie daje nam uprawnień medycznych.**

**Obecnie trwają zapisy na kurs, który zostanie przeprowadzony 25 sierpnia.**

Chętni mogą zapisać się na szkolenie telefonicznie pod numerem 32 231-70-68 lub bezpośrednio w placówce PCK przy ulicy Wrocławskiej 16 – dodaje instruktor.

Kursy pierwszej pomocy są przeprowadzane w zakresie elementarnym i podstawowym. Elementarny to 5 godzin dydaktycznych, podczas których poznaje się podstawy prawne, zasady udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia, resuscytacji – czyli czynności przywracających krążenie, oddech oraz defibrylacji dziecka i osoby dorosłej. Każdy poziom kończy się egzaminem.

Drugi stopień, czyli kurs podstawowy, jest dla tych, którzy chcą pogłębić swoją wiedzę i nieść bardziej fachową pomoc. W trakcie 16 godzin szkolenia (2 dni) poszerza się wiedzę z kursu elementarnego o sceny zagrożenia życia i zdrowia oraz wykonywanie czynności w ramach pierwszej pomocy. Na dowód przeszkolenia uczestnicy otrzymują świadectwo z certyfikatem Unii Europejskiej.

Kursy są niestety odpłatne. Pomimo że cena kursów jest ustalona przez władze Polskiego Czerwonego Krzyża, to często jest negocjowana. Dla osób, które ukończyły 18 rok życia jest to około 60 zł za

Profesjonalistami są tylko lekarz, pielęgniarka i ratownik medyczny. – Pomoc przedmedyczna nie jest jednak mniej ważna – zapewnia Pigulak – trzeba bowiem wypełnić czas od momentu zdarzenia do przyjazdu karetki pogotowia. Nawet odchylenie komuś głowy, by udrożnić drogi oddechowe, może uratować życie.

**Małgorzata Urbanek**

**Upały wpływają na samopoczucie. Co zrobić, gdy zauważymy osobę, która zasłała:**

1. Podchodzimy do poszkodowanego. Jeśli jest przytomny przedstawiamy się, pytamy co się stało, jak się czuje.
2. Pomagamy usiąść – pozycja podparta ułatwia oddychanie
3. Podajemy coś do picia
4. Jeśli poszkodowany choruje, umożliwiamy podanie leków – sami leków podawać nie możemy
5. Dzwonimy pod numer ratunkowy 112
6. Opiekujemy się osobą, która zasłała, wspieramy ją psychicznie aż do przyjazdu pogotowia
7. Jeśli nie było potrzeby wezwania pogotowia zalecana jest konsultacja lekarska

OSOBY Z WADAMI SŁUCHU CZĘSTO NIE WIEDZĄ O MOŻLIWOŚCI SKORZYSTANIA Z POMOCY W URZĘDZIE.

## Niestłyszający w urzędzie? To nie problem

**Załatwienie choćby najprostszej sprawy urzędowej dla osób z problemami słuchu przestało być kłopotliwe. Urzędy miast i „skarbowki” wyszły do petentów z pomocą.**

Wyszkoliły pracowników w zakresie języka migowego, by głuchoniemi w kontaktach z urzędnikami nie musieli prosić swoich bliskich czy znajomych o pomoc. Na pierwszy rzut oka wszystko wygląda pięknie, jednak czy tak jest w istocie?

W każdym z gliwickich urzędów skarbowych językiem migowym posługują się dwie osoby. Głuchoniemi najwyraźniej jednak nie wiedzą, że takiej pomocy mogą skorzystać. Świadczy o tym niewielka liczba petentów z takim rodzajem niepełnosprawności, którzy do tej pory pojawili się w placówkach.

– Pomysł jest dobry, ale wykorzystany w niewielkim stopniu. Od jesieni 2007 roku, kiedy skończyłam kurs, przyszły chyba trzy osoby – mówi **Elżbieta Szot, koordynator i pracownik sali obsługi podatnika w I Urzędzie Skarbowym.** – Zawsze można posiłkować się alfabetem, ale gdyby takie osoby przychodziły częściej,



zdobyta wiedza bardziej by się utrwaliła.

Niewielkie zainteresowanie wynika przede wszystkim z jednego powodu: braku informacji o obecności „migającego” urzędnika. Trudną ją znaleźć na terenie placówki lub na jej stronie internetowej.

– Głusi często wiedzą, że urzędnik będzie miał problemy, żeby się z nimi porozumieć, dlatego od razu przychodzą z kimś z rodziny – mówi **Miroslaw Koperwas, tłumacz języka migowego oraz prezes koła Polskiego Związku Głuchych w Zabrze.**

Jednak, jeśli już znajdą przyznanego im urzędnika, informacja o nim roznosi się lotem błyskawicy. Tak było w przypadku **Ireny Kopczyk**, specjalistki ds. osób niepełnosprawnych i języka migowego, która w gli-

wickim magistracie pomaga już od 13 lat. Kiedyś zainteresowanie było niewielkie. Teraz miesięcznie zgłasza się do niej około 25 osób, i to nie tylko w sprawach stricte urzędowych.

– Pomagam na przykład w kontaktach z pracodawcą. Tłumaczę, że niewykonanie powierzonych zadań może nie wynikać ze złej woli, tylko niezrozumienia. Objasniam korespondencję z banku. Informuję, gdzie można się zwrócić w konkretnej sprawie.

Największą pomoc głuchoniemi mogą uzyskać w Zabrze. Raz w tygodniu w Urzędzie Miasta swój dyżur ma **Miroslaw Koperwas**. Jako tłumacz języka migowego, z tytułem biegłego sądowego, nie tylko pomaga wypełniać dokumenty, ale

także pośredniczy w zawieraniu umów, pomaga w kontaktach z lekarzem, notariuszem, rozwiązuje problemy związane np. z zaległościami w opłatach, czy wreszcie jest obecny podczas ślubów udzielanych w USC. Ma ręce pełne roboty.

– W czerwcu, niestety musiałem wielu osobom odmówić. Jest tylko trzech tłumaczy sądowych na cały Śląsk, dlatego kiedy nie mam już czasu, odsyłam ludzi do koleżanek z Bielska-Białej i Raciborza.

Koperwas zapytany na koniec, czy osoby z wadami słuchu byłyby zadowolone, gdyby w każdym urzędzie była osoba „migająca”, mówi

– Odwróćmy sytuację, czy słyszający byłby usatysfakcjonowany, gdyby w urzędzie, gdzie wszyscy posługują się językiem migowym, był tłumacz? Odpowiedź jest oczywista.

**Małgorzata Urbanek**

## FORUM 24gliwice



**Gliwickie forum internetowe.**  
Chcesz, żeby Twoja opinia była zauważona?  
**Dołącz do nas >> [www.24gliwice.pl/forum](http://www.24gliwice.pl/forum)**