

ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

U OSÓB DOROSŁYCH W STANIE ZAGROŻENIA ŻYCIA



POSTARAJ SIĘ ZAPEWNIĆ BEZPIECZEŃSTWO NA MIEJSCU ZDARZENIA



SPRAWDŹ CZY POSZKODOWANY REAGUJE:

Potrząśnij za barki, zapytaj „co się stało?”

➔ *poszkodowany reaguje*



Nie ruszaj poszkodowanego

**WEZWIJ POMOC
ZADZWOŃ POD NUMER 112**



poszkodowany nie reaguje



**ODCHYL GŁOWĘ POSZKODOWANEGO
DO TYŁU I SPRAWDŹ CZY ODDYCHA**

Patrząc na klatkę piersiową, słuchając i wyczuwając oddech (poświęć temu maksymalnie 10 sekund)

➔ *jest oddech*

Ułóż poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej

**WEZWIJ POMOC
ZADZWOŃ POD NUMER 112**



brak oddechu



**JEŻELI NIE ODDYCHA ZADZWOŃ POD NUMER 112,
WYZNACZ TEŻ OSOBĘ DO POMOCY I PRZYNIESIENIA
DEFIBRYLATORA (AED), JEŚLI ZNAJDUJE SIĘ W POBLIŻU**



UCISKAJ NA ŚRODKU KLATKĘ PIERSIOWĄ

30 razy

naprzemiennie z

2 oddechami

(szybko, w tempie 100-120 uciśnień na minutę)

(metodą "usta-usta", zaciskając nos)



**GDY TYLKO TO MOŻLIWE, JAK NAJSZYBCIEJ UŻYJ
DEFIBRYLATORA (AED)**

1. Włącz urządzenie
2. Naklej elektrody zgodnie z instrukcją
3. Dopilnuj, by nikt nie dotykał poszkodowanego
4. Wykonaj defibrylację, jeśli urządzenie Ci to zaleci



**KONTYNUUJ UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ
NAPRZEMIENNIE Z ODDECHAMI
(30-2-30-2-30...) DO CZASU:**

- Przejęcia poszkodowanego przez zespół ratownictwa medycznego
- Pojawienia się widocznych oznak życia (powrócił oddech)
- Wyczerpania Twoich sił

30



2

