



INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY



Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u osób dorosłych

Zadbaj o własne bezpieczeństwo oraz zabezpiecz miejsce zdarzenia. Używaj rękawiczek i maseczki.

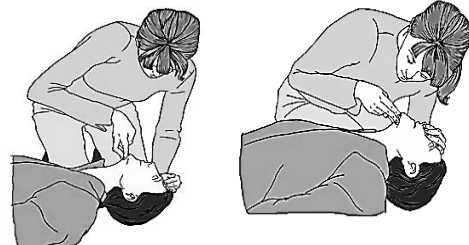
Oceń przytomność poszkodowanego delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj „czy wszystko w porządku?”

Jeżeli poszkodowany reaguje

- Pozostaw go w pozycji zastanej, jeżeli jest to dla niego bezpieczne.
- Dowiedz się więcej o stanie poszkodowanego (co się stało, co go boli).
- Wezwij pomoc **999 lub 112**.
- Regularnie oceniaj stan poszkodowanego – nie zostawiaj go samego.

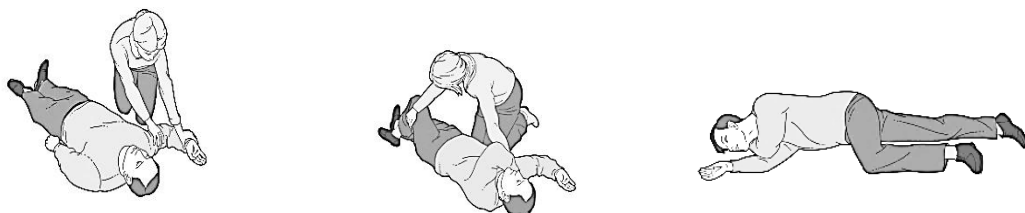
Jeżeli poszkodowany nie reaguje

- Wołaj o pomoc.
- Ułóż poszkodowanego na plecach.
- Udrożnij drogi oddechowe:
(połóż jedną dłoń na czole poszkodowanego, dwa palce drugiej umieść pod jego brodą, jednocześnie odchyl głowę do tyłu i unieś żuchwę).
- Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem oceń oddech ratowanego (poświęć na te czynności nie więcej niż 10s):
wzrok – czy widzisz ruchy klatki piersiowej,
słuch – czy słyszysz szmer towarzyszący wdechowi i wydechowi,
dotyk – czy czujesz strumień powietrza na swoim policzku.



Poszkodowany oddycha

- Ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej (boczna ustalona).
- Wezwij pogotowie ratunkowe **999 lub 112**.
- Regularnie oceniaj stan poszkodowanego – nie zostawiaj go samego.



Jeżeli masz wątpliwości, czy poszkodowany oddycha, postępuj tak, jakby nie oddychał.

Poproś o przyniesienie AED.

Najbliższe urządzenie AED znajdują się:

Poszkodowany nie oddycha

- Wezwij pogotowie ratunkowe **999 lub 112** – podaj dokładny adres i określ stan poszkodowanego.

Rozpocznij uciskanie klatki piersiowej

- Uklęknij obok poszkodowanego na wysokości jego klatki piersiowej.
- Połóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej.
- Połóż drugą rękę na pierwszej, spleć palce.
- Uciskaj klatkę piersiową na głębokość 5-6 cm.
- Wykonaj 30 uciśnień z częstotścią 100-120 uciśnień na minutę.



Rozpocznij oddechy ratownicze

- **Udrożnij drogi oddechowe** (połóż jedną dłoń na czole poszkodowanego, dwa palce drugiej umieść pod jego brodą, jednocześnie odchyl głowę do tyłu i unieś żuchwę).
- **Założ maseczkę.**
- Zaciśnij skrzydełka nosa poszkodowanego.
- Wykonaj spokojnie dwa wdechy do jego ust (przez około 1 sekundę), obserwując, czy klatka piersiowa się unosi.



Wykonuj naprzemiennie 30 uciśnień i 2 oddechy ratownicze.

Przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, gdy zacznie on oddychać.

Jeżeli nie jesteś w stanie wykonywać oddechów ratowniczych, wykonuj uciśnięcia klatki piersiowej.

Po dostarczeniu automatycznego defibrylatora AED – włącz urządzenie i wykonuj polecenia.

