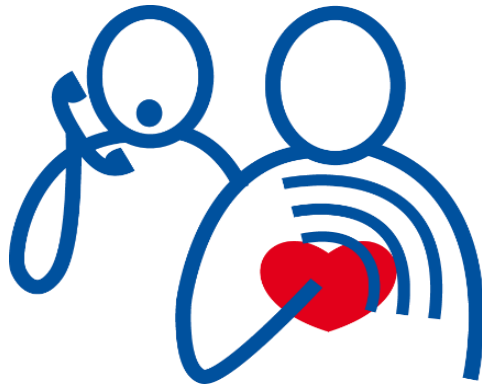


# PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA



## I. OCENĆ BEZPIECZEŃSTWO!

- miejsca zdarzenia
- ratownika
- poszkodowanego
- świadków zdarzenia

## II. OCENĆ PRZYTOMNOŚĆ!

**Ostrożnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj „Czy wszystko w porządku”?**

**Jeżeli poszkodowany reaguje:**

- o **Dowiedz się, co jest nie w porządku.**
- o **Regularnie oceniaj stan poszkodowanego.**

### III. WOŁAJ O POMOC!



## IV. UDROŽNIJ DROGI ODDECHOWE!



©ERC

## **V. OCENIĆ ODDECH!**



©IIRC

**PATRZ! SŁUCHAJ! WYCZUJ!** obecność prawidłowego oddechu

## **VI. ZADZWOŃ NA NUMER ALARMOWY**

**999 Pogotowie Ratunkowe**

**998 Straż Pożarna**

**997 Policja**

**112 numer alarmowy**

**Jeżeli poszkodowany nie oddycha!**

## **VII. 30 UCIŚNIĘĆ KLATKI PIERSIOWEJ**

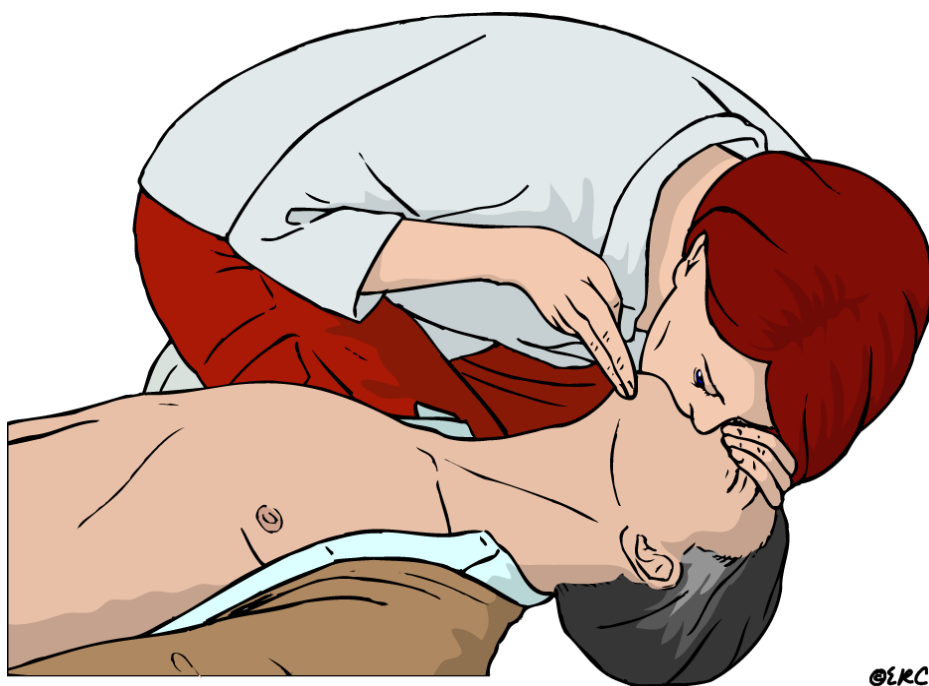


©ERC

- Połóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej
- Połóż drugą rękę na pierwszej
- Spleć palce

- Uciskaj klatkę piersiową
- Jeżeli to możliwe ratownicy prowadzący powinni się zmieniać co 2 minuty

## VIII. 2 ODDECHY RATOWNICZE



- Zaciśnij nos
- Obejmij wargami usta poszkodowanego
- Dmuchaaj dopóki nie uniesie się klatka piersiowa
- Poświęć na to około 1 sekundę
- Pozwól klatce opaść
- Powtórz

# PAMIĘTAJ!

30 UCISNIĘĆ KLATKI PIERSIOWEJ 2 ODDECHY

