

INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY:

OSOBA NIEPRZYTOMNA

Rozejrzyj się czy jest bezpiecznie.

Sprawdź przytomność osoby poszkodowanej –zapytaj głośno „czy mnie słyszysz?”

Jeśli nie odpowiada, lekko potrząśnij poszkodowanego.

Krzyknij „pomocy!”- zwróć uwagę osób w pobliżu, by pomogli.

Sprawdzaj oddech przez 10 sekund.

Zgłoś zdarzenie pod tel. 112 lub 999.

Gdy osoba nie reaguje i **NIE ODDYCHA:**

Wykonaj Resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO)

- Wyślij osobę do pomocy po AED (automatyczny defibrylator), jeśli ten znajduje się w pobliżu.

Zacznij od ucisków klatki piersiowej:

- połóż dłonie na środku klatki piersiowej,
- wykonaj 30 uciśnień,
- uciskaj mocno i szybko (w tempie 100–120/min) na głębokość ok. 4–6 cm.

Następnie wykonaj 2 oddechy ratownicze:

- udrożnij drogi oddechowe (odchylenie głowy do tyłu, uniesienie żuchwy),
- zatkaj nos poszkodowanego,
- użyj maseczki do resuscytacji,
- wdmuchuj powietrze przez ok. 1 sekundę,
- obserwuj unoszenie się klatki piersiowej.

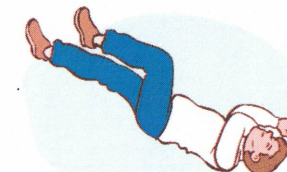
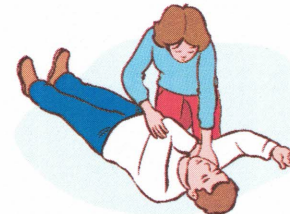
- Jeśli nie masz maseczki ochronnej i boisz się zakażenia podczas wykonywania wdechów ratunkowych lub nie potrafisz ich wykonać poprawnie -możesz wykonać wyłącznie uciski klatki piersiowej.

Wykonuj RKO do momentu:

- Przyjazdu pogotowia i przejęciu działań.
- Kiedy Poszkodowany zacznie normalnie oddychać.
- Użycia AED, które każe przerwać lub kontynuować.

Osoba niereagująca, **ODDYCHAJĄCA**

Ułóż osobę poszkodowaną na boku:



- Po ułożeniu odchyl głowę lekko do tyłu, aby drogi oddechowe były drożne.
- Sprawdź oddech.
- Następnie sprawdzaj oddech co 1 minutę do przybycia pogotowia ratunkowego.
- Kobieta w widocznej ciąży powinna leżeć na lewej stronie.

Jeśli **PODEJRZEWASZ** uraz kręgosłupa:

× NIE układaj w pozycji bocznej bezpiecznej.