

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.



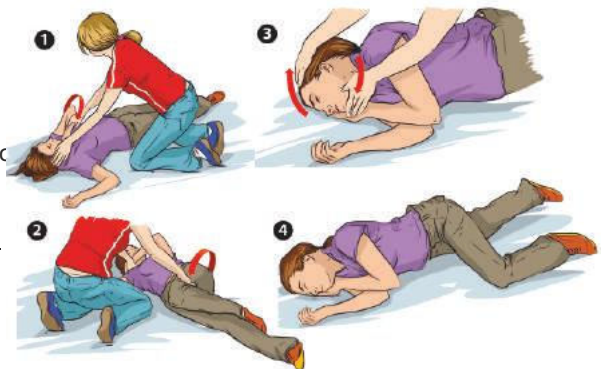
Jeżeli poszkodowany nie reaguje

- 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 10 s*):
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 oddech poszkodowanego – nie zostawiaj go samego.



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

Poproś o przyniesienie AED.

Poszkodowany nie oddycha

- Wezwij pogotowie ratunkowe 999 lub 112 – podaj dokładny adres, 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 częstotnością 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).
- **Załóż maseczkę.**
- Zaciśnij skrzydełka nosa poszkodowanego.
- **Wykonaj spokojne dwa wydechy** 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.

Najbliższe urządzenie AED znajduje się : _____

