

Ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym nadgarstku, **spleć palce obu dłoni**, odchyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka.



Uciskaj mostek na środku klatki piersiowej **30 razy z częstotliwością 100 uciśnień na 1 minutę** (mniej więcej dwa razy na sekundę), na głębokości 4-5 cm. Po czym wykonaj dwa wdechy ratownicze, czyli tzw. „usta-usta” i „usta-nos”.



## USTA-USTA I USTA-NOS



w przerwach między wdechami wydostać się powietrzu z płuc poszkodowanego.

Swoimi ustami obejmij szczelnie usta ratowanego, zatkaj mu nos, wdmuchnij powietrze do jego płuc (przez około 1 sekundę). Czynność powtórz dwa razy, pozwalając

## AKCJA DEFIBRYLACJA

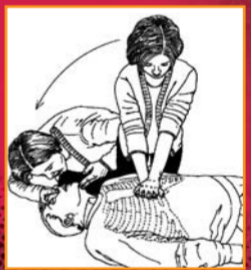
Jeśli cała akcja wydarzyła się w miejscu publicznym, typu galeria handlowa, to rozejrzyj się, czy przypadkiem w pobliżu nie ma defibrylatora. Rozważ jego użycie.



## PAMIĘTAJ, ŻEBY POWTARZAĆ CYKL!

**30 : 2** – uściskaj mostek **30** razy, po czym wykonaj **2** wdechy ratownicze.

**Co 5 cykli** sprawdzaj, czy poszkodowanemu nie wrócił oddech i krążenie. Kontynuuj sztuczne oddychanie aż do przyjazdu służb ratowniczych.



Misją **Przedsiębiorstwa Farmaceutycznego Jelfa SA** jest podnoszenie komfortu i długości życia społeczeństwa poprzez produkcję preparatów farmaceutycznych zgodnie z najlepszymi światowymi standardami. Jelfa jest również producentem leków **ratujących życie**.



**Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe** jest stowarzyszeniem działającym na terenie całego kraju, ze szczególnym uwzględnieniem regionów górskich – oraz poza granicami kraju. Misją GOPR jest ratowanie życia w **sytuacjach zagrożeń**.

## WAŻNE TELEFONY

- 112** - europejski numer alarmowy
- 999** - Pogotowie Ratunkowe
- 985** lub **0601 100 300** - GOPR
- 998** - Państwowa Straż Pożarna
- 997** - Policja

**PIERWSZA  
POMOC  
W KIESZENI**

①

**WYOBRAŹ SOBIE**, że stajesz się nagle świadkiem jakiegoś wypadku, są poszkodowani, jesteś jedyną osobą, która jest w pobliżu i może pomóc.

### **CO ZROBISZ W TAKIEJ SYTUACJI?**

Czy wiesz, że gdyby chociaż co dziesiąta osoba potrafiła udzielać pierwszej pomocy, to udałoby się uratować **ponad milion osób rocznie!**

②

**PAMIĘTAJ!** Warto uczyć się zasad udzielania pierwszej pomocy, bo być może kiedyś Ty też będziesz jej potrzebować.

Noś więc zawsze przy sobie nasz **kieszonkowy poradnik**. Na wszelki wypadek...

③

### **PIERWSZA POMOC POD RĘKĄ**

**Zderzenie** samochodów na ulicy.

**Wypadek** na stoku. To może przecież zdarzyć się wszędzie. Dzięki informacjom zawartym w naszym poradniku będziesz przygotowany/a na udzielenie pierwszej pomocy, gdziekolwiek się znajdziesz.

④

### **PRZED WSZYSTKIM SPOKÓJ**

Gdy tylko zobaczysz poszkodowaną osobę, przede wszystkim **zachowaj zimną krew**. Następnie zorientuj się, czy jest bezpiecznie wokół miejsca wypadku (zwróć uwagę na pędzące samochody, stromy stok itp.).

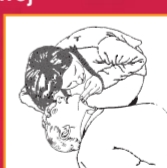
⑤

Następnie podejdź do poszkodowanego i sprawdź jego reakcję, spytaj „**co się stało?**”, zadaj kilka pytań. Jeśli nic Ci nie odpowie – potrząśnij jego ręką. Jeśli się nie ocknie, to **zapewnij sobie pomoc**. Krzyknij – być może ktoś Ci przyjdzie z pomocą.

⑥

### **SPRAWDŹ CZY POSZKODOWANY ODDYCHA**

- Odchyl głowę do tyłu – udrożnisz drogi oddechowe
- Oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej
- Nasłuchuj przy ustach poszkodowanego oddechu
- Staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku
- Ocenę oddechu wykonuj minimum 10 sekund



⑦

### **NIECH SIĘ DOWIE POGOTOWIE**

Jeśli nie wyczuwasz oddechu, to łąp za telefon i dzwoń pod **999** lub **112**.

**Pamiętaj, żeby nie rozłączać się jako pierwszy!!!**

⑧

### **AKCJA REANIMACJA**

Mija cenny czas. Pogotowie jest w drodze. Poszkodowany leży przed Tobą. W tym momencie tylko **od Ciebie zależy jego życie**. Jedyne ratunek, to przeprowadzenie sztucznego oddychania.

Poszkodowany musi leżeć na plecach, klęknij obok, utóż nadgarstek jednej ręki na środku jego klatki piersiowej.

