



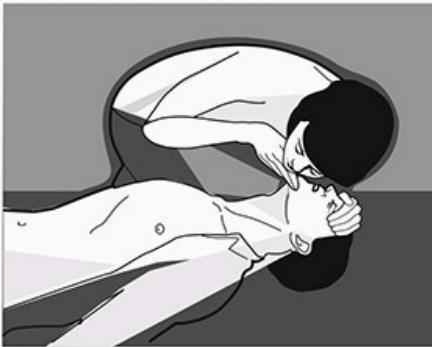
# INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

## 1. KONTROLA REAKCJI I UDROŹNIENIE DRÓG ODDECHOWYCH



- 1** Sprawdź reakcję poszkodowanego:
  - delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj np. o imię lub nazwisko.
- 2** Jeżeli reaguje:
  - zostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś, o ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo,
  - dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego i wezwij pomoc.
- 3** Jeżeli nie reaguje:
  - wezwij pomoc:
    - Centrum Ratownicze (tel. 112), lub Pogotowie Ratunkowe (tel. 999),**
    - odwróć poszkodowanego na plecy,
    - następnie udroźnij jego drogi oddechowe, poprzez odgięcie głowy i uniesienie żuchwy tak, aby podbródek był najwyższym punktem głowy.

## 2. KONTROLA ODDECHU



- 4** Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem oceń oddech:
  - przyłóż policzek do nosa i ust poszkodowanego, próbując przez nie dłużej niż 10 sekund wyczuć oddech na policzku, równocześnie obserwując ruch klatki piersiowej.
- 5** Jeżeli oddech jest prawidłowy, ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.(rys.5)

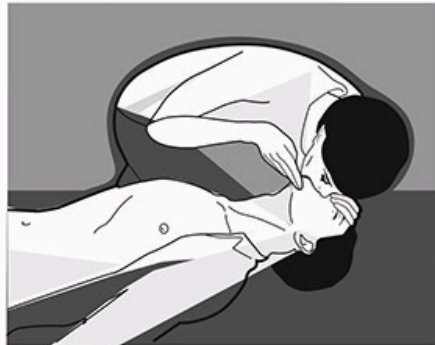
Jeżeli oddech poszkodowanego jest nieprawidłowy lub nieobecny rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO) - uciskanie klatki piersiowej.

## 3. RKO UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ



- 6** Uciskanie klatki piersiowej:
  - ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej (dolna połowa mostka poszkodowanego), a dłoń drugiej ręki połóż na grzbiecie pierwszej. Spłecz palce obu dłoni i upewnij się, że nacisk nie będzie kierowany na żebra poszkodowanego,
  - utrzymuj ramiona wyprostowane. Nie uciskaj górnej części brzucha ani dolnego końca mostka,
  - ustaw ramiona prostopadle do klatki piersiowej poszkodowanego i uciskaj mostek na głębokość nie mniejszą niż 5 cm i nie większą niż 6 cm.
  - po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając rąk od mostka. Powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100 - 120/min.

## 4. RKO - ODDECH RATOWNICZY



- 7** Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi:
  - po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej ponownie udroźnij drogi oddechowe poszkodowanego, odchylając jego głowę i unosząc żuchwę,

- utrzymując głowę poszkodowanego odchyloną do tyłu i podbródek uniesiony, zaciśnij kciukiem i palcem jego nos,
- weź wdech i dwukrotnie, szczelnie obejmując swoimi ustami usta poszkodowanego, wdmuchuj równomiernie powietrze do jego płuc przez 1 do 2 sek.
- powtórz czynności, a następnie jeśli poszkodowany nie reaguje, wykonaj 30 uciśnięć ratowniczych.

- 8** Kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30 : 2. Jeśli masz możliwość, poproś drugą osobę o pomoc i wykonujcie te czynności naprzemiennie.
- 9** Przerwij swoje działanie w celu sprawdzenia stanu poszkodowanego tylko wtedy, gdy zacznie reagować: poruszy się, otworzy oczy i zacznie prawidłowo oddychać. W innym przypadku nie przerywaj resuscytacji, aż do przybycia służb medycznych lub gdy poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać.

## 5. POZYCJA BOCZNA BEZPIECZNA



- 1** Poszkodowany, który jest nieprzytomny, ale samodzielnie oddycha musi być ułożony w pozycji bocznej bezpiecznej, z ręką ułożoną pod głowę i bez ucisku na klatkę piersiową.
- 2** Ułóż poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej - jak na rysunku. Po ułożeniu regularnie kontroluj oddech i tętno.

Zatwierdzam: \_\_\_\_\_ data i podpis