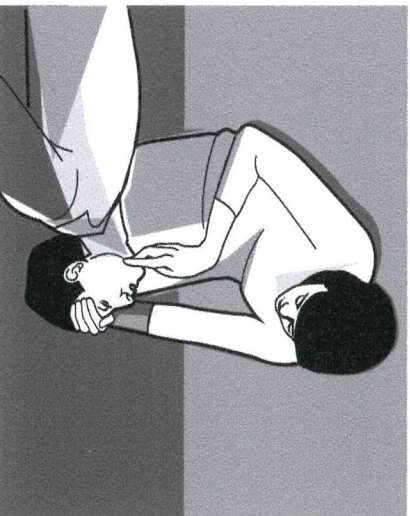


# INSTRUKCJA

## UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

### 1. KONTROLA REAKCJI I UDROŻNIENIE DROG 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 najlepiej 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



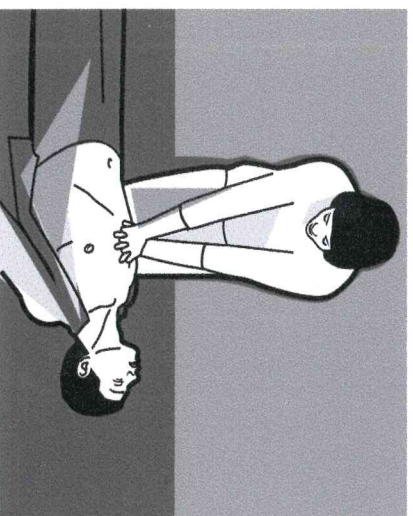
**4** Utrzymując drożność dróg oddechowych wzrokiem, słuchem i dotykiem ocen oddech:  
- przykłoń policzek do nosa i ust poszkodowanego, próbując przez nie dłużej niż 10 sekund wyczuć oddech na policzku, równocześnie obserwując ruch klatki piersiowej.

**5** Jeżeli oddech jest prawidłowy, ukończ poszkodowanego w pozycji bezpiecznej. (rys. 5)

DD006

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

### 3. RKO UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ



**6** Uciskanie klatki piersiowej:  
- ukończ nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej (dolna połowa mostka poszkodowanego), a dłoń drugiej ręki położy na grzbiecie pierwszej. Spłec 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 zwołnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając rąk od mostka.  
- Powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100 - 120/min.

### 4. RKO - ODDECH RATOWNICZY



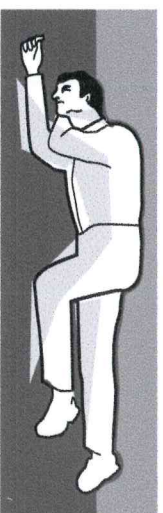
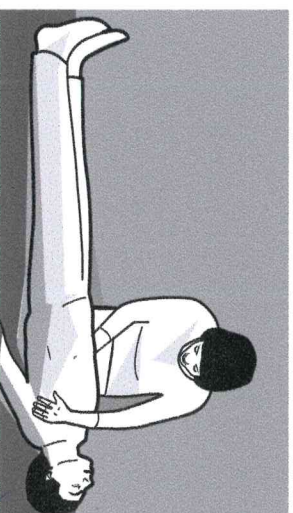
**7** Połącz uciskanie klatki piersiowej z oddechami ratowniczymi:  
- po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej ponownie udroźnij drogi oddechowe poszkodowanego, odchyłając jego głowę i unosząc żuchwę.

- utrzymując głowę poszkodowanego odchyloną do tyłu i podbródek uniesiony, zacisnij kciukiem i palcem jego nos,  
- weź wdech i dwukrotnie, szczerzenie 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 znacznie reagować: poruszysz 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** Ukończ poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej - jak na rysunku.  
Po ułożeniu regularnie kontroluj oddech i tętno.

Zatwierdzam: \_\_\_\_\_

data i podpis \_\_\_\_\_