

## ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

u osób dorosłych w stanie zagrożenia życia

rekomendowane przez Śląską Izbę Lekarską i Śląski Oddział Wojewódzki NFZ

### ZAPEWNIJ BEZPIECZEŃSTWO NA MIEJSCU ZDARZENIA



#### SPRAWDŹ, CZY POSZKODOWANY REAGUJE:

potrząśnij za barki, zapytaj: „co się stało?”

*poszkodowany nie reaguje*

#### ODCHYL GŁOWĘ POSZKODOWANEGO DO TYŁU I SPRAWDŹ, CZY ODDYCHA

patrząc na klatkę piersiową, słuchając i wyczuwając oddech (przez 10 sekund)

*brak oddechu*

#### JEŻELI BRAK ODDECHU LUB POJEDYNCZE, RZADKIE ODDECHY ZADZWOŃ POD NUMER 112

Wyznacz też osobę do pomocy i przyniesienia defibrylatora (AED), jeśli znajduje się w pobliżu

*poszkodowany reaguje*

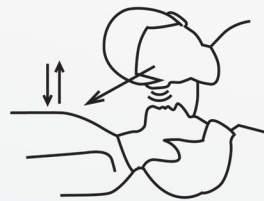
Pozostaw poszkodowanego w pozycji zastanej

#### WEZWIJ POMOC

*oddech*

Ułóż poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej

#### WEZWIJ POMOC



**30**



**2**



### UCISKAJ NA ŚRODKU KLATKĘ PIERSIOWĄ

**30 uciśnień**  $\longleftrightarrow$  naprzemiennie  $\longleftrightarrow$  **2 oddechy**

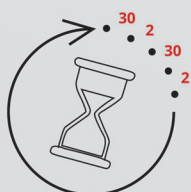
(szybko, z częstotliwością 100-120 na minutę, na głębokość 5-6 cm)

Metodą usta-usta, zaciskając nos



### GDY TYLKO TO MOŻLIWE, JAK NAJSZYBCIEJ UŻYJ DEFIBRYLATORA (AED)

1. Włącz urządzenie
2. Naklej elektrody zgodnie z instrukcją
3. Dopilnuj, by nikt nie dotykał poszkodowanego w trakcie działania defibrylatora
4. Wykonaj defibrylację, jeśli urządzenie Ci to zaleci



### KONTYNUUJ UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ NAPRZEMIENNIE Z ODDECHAMI (30-2-30-2-30...) DO CZASU

- przejęcia poszkodowanego przez zespół ratownictwa medycznego
- pojawienia się widocznych oznak życia (powrócił oddech)
- wyczerpania Twoich sił

Według wytycznych ERC z 2015 roku

KOLEJNE WYDANIE UKAŻE SIĘ 2 MARCA 2018 ROKU. SZUKAJ NAS W PIĄTKOWYM WYDANIU GAZETY!