



# Potrzebna pomoc? Reaguj!

Nie zawsze wiemy, jak się zachować, gdy jesteśmy świadkami np. wypadku komunikacyjnego albo czyjeś zasłabnięcia. Dlatego często nie robimy wówczas nic. To błąd! Zawsze możesz zadzwonić po pomoc. Twoje działanie może być jedyną szansą na uratowanie komuś życia!

## ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

- 1. Oceń bezpieczeństwo poszkodowanego i swoje.** Udzielanie pomocy w miejscu niebezpiecznym może zwiększyć liczbę poszkodowanych. Ogranicz się wówczas do zadzwonienia na numery alarmowe. Jeśli to możliwe – ewakuuj poszkodowanego w bezpieczne miejsce. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo – załóż rękawiczki, a do oddechów ratunkowych maseczkę.
- 2. Oceń stan poszkodowanego i przytomność.** Zapytaj, co się stało i czy poszkodowany cię słyszy. Jeśli zareaguje – jest przytomny. Przeczytaj na stronie 6, co wtedy zrobić. Brak reakcji oznacza, że poszkodowany jest nieprzytomny.
- 3. Udrożnij drogi oddechowe.** Połóż jedną rękę na czole, a drugą pod brodę poszkodowanego, delikatnie unieś podbródek i odegnij jego głowę do tyłu. Sprawdź, czy nie ma ciał obcych w jamie ustnej. Usuń je, gdy są widoczne na pierwszy rzut oka.
- 4. Oceń oddech.** Przystaw policzek do twarzy poszkodowanego. Czujesz wydychane powietrze na swoim policzku, słyszysz świst oddechu, widzisz ruchy klatki piersiowej? Poszkodowany oddycha. Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha – ułóż go w pozycji bezpiecznej. Przeczytaj więcej na stronie 7.
- 5. Zadzwoń pod 999 lub 112 i wezwij pomoc.** Przeczytaj więcej na stronie 5.
- 6. Wykonaj resuscytację, jeśli poszkodowany nie oddycha.** Jeśli to możliwe, użyj przenośnego defibrylatora AED. Przeczytaj więcej na stronach 2 i 8.

Udzielenie pierwszej pomocy to Twój obowiązek! Za jej nieudzielenie grozi kara pozbawienia wolności do lat 3. Mówi o tym art. 162 kodeksu karnego.