

PIERWSZA POMOC

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO – ODDECHOWA

1. Oceń sytuację. Upewnij się, czy nie ma dalszego niebezpieczeństwa dla ciebie, poszkodowanych lub innych osób. W miarę możliwości - włóż rękawiczki jednorazowe, oznacz miejsce zdarzenia (trójkąt, latarka).

2. Sprawdź czy poszkodowany reaguje np. przez potrząśnięcie jego ramionami i zapytanie się: co się stało?

a) Jeżeli poszkodowany REAGUJE: Pozostaw poszkodowanego w zastanej pozycji, wezwij pomoc (tel. 112/999). Wróć do poszkodowanego - regularnie oceniaj jego stan. Chroń przed wyziębieniem poszkodowanego (okryj tułów ubraniem lub folią ratowniczą).

b) Jeśli poszkodowany NIE REAGUJE (jest nieprzytomny). Poproś o pomoc lub wzywaj pomocy (poproś o przygotowanie telefonu komórkowego) - tel. 112/999. (Sposób zgłoszenia opisano na końcu ulotki).

3. Udrożnij drogi oddechowe – przewróć poszkodowanego na plecy, odchyl głowę do tyłu, unieś brodę do góry – w razie potrzeby palcami usuń ciała obce z górnych dróg oddechowych



4. Sprawdź CZY ODDYCHA. Jeżeli poszkodowany nie reaguje (jest nieprzytomny), wezwij pomoc, udrożnij drogi oddechowe przez odchylenie głowy do tyłu i uniesienie brody do góry sprawdź czy oddycha, obserwując ruchy klatki piersiowej, nasłuchując odgłosów oddychania i wyczuwając ruch powietrza na swoim policzku nie dłużej niż przez 10 sek.

5. Jeśli poszkodowany ODDYCHA prawidłowo – ułóż go w pozycji bezpiecznej na boku, sprawdzaj jego stan zdrowia. Oczekuj na ambulans.

Jeśli poszkodowany NIE ODDYCHA lub ODDECH JEST NIEPRAWIDŁOWY – rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową:

a) Rozpocznij uciskanie klatki piersiowej: ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej, dołóż drugą dłoń i spleć palce obu dłoni, pochyl się nad poszkodowanym, wyprostuj ręce, zablokuj je w łokciach. Uciskaj szybko (80-120/min) i głęboko (5-6 cm);