



Jak pomagać - przewodnik krok po kroku

2019-11-28

Sprawdź, czy nic Ci nie zagraża
zbliżając się do poszkodowanego.

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo. Jeżeli masz przy
sobie...

...ubierz rękawiczki.

Sprawdź przytomność potrząsając delikatnie za
ramiona. Zapytaj "Czy wszystko w porządku?"

Udrożnij drogi oddechowe.

Położ jedną rękę na czole, dwa palce drugiej ręki
na twarde części brody i odegnij głowę do tyłu.

Jeżeli poszkodowany nie oddycha
poproś zatrzymaną osobę o wezwanie

Wybierz numer 999, lub 112, podaj miejsce
zdarzenia i stan poszkodowanego - dorosły,
nieprzytomny, nie oddycha.

pogotowia i przyniesienie

AED (automatycznego

defibrylatora zewnętrznego).

Jeżeli nie ma nikogo, kto mógłby

Ci pomóc, zostaw poszkodowanego

i sam wezwij pogotowie.

Ułóż rękę na środku klatki piersiowej.

Wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej na



Dołóż drugą zaplatając palce. Wyprostuj łokcie, głębokość 4-5 cm w tempie 100 na minutę.
pochyl się nad poszkodowanym tak by Twoje
barki
były nad jego klatką piersiową.

Rozłóż maseczkę na twarzy poszkodowanego Obejmij ustami usta poszkodowanego i wykonaj
2 wdechy, tak by klatka piersiowa się uniosła.
zgodnie z załączoną instrukcją.

Udrożnij drogi oddechowe wg wcześniejszego
opisu, zaciśnij nos poszkodowanego.

Gdy tylko AED zostanie dostarczone
włącz urządzenie i postępuj
zgodnie z jego instrukcjami głosowymi.

Wyjmij elektrody i przyklej je na klatce
piersiowej poszkodowanego.

Zapewnij, żeby nikt nie
dotykał poszkodowanego gdy
AED analizuje rytm serca.

Jeżeli AED zaleci defibrylację upewnij się, że nikt
łącznie z Tobą nie dotyka poszkodowanego i
naciśnij migający przycisk.



**Magiczny
Kraków**