



## **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**