



Bezpieczeństwo miejsca zdarzenia



- 1 Sprawdź, czy miejsce jest bezpieczne.
- 2 Nie narażaj siebie na ruch uliczny, prąd, ogień lub inne zagrożenie.
- 3 Jeśli nie możesz podejść bezpiecznie - zadzwoń 112.

PAMIĘTAJ Najpierw bezpieczeństwo ratownika i poszkodowanego.



Sprawdzenie reakcji i wezwanie pomocy



- 1 Delikatnie potrząśnij za ramiona.
- 2 Głośno zapytaj: „Czy wszystko w porządku?”.
- 3 Brak reakcji: wezwij 112 i włącz głośnik w telefonie.

PAMIĘTAJ Dyspozytor może prowadzić Cię krok po kroku.



Sprawdzenie oddechu

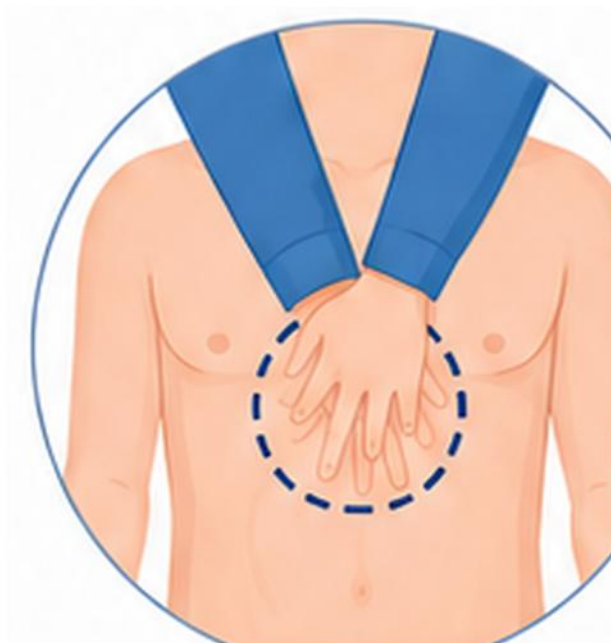


- 1 Udrożnij drogi oddechowe - odchyl głowę i unieś brodę.
- 2 Przez maksymalnie 10 sekund patrz, słuchaj i czuj oddech.
- 3 Brak prawidłowego oddechu lub oddech agonalny = rozpocznij RKO.

PAMIĘTAJ Nie trać czasu na długą ocenę oddechu.



RKO osoby dorosłej



- 1 Połóż dłonie na środku klatki piersiowej.
- 2 Uciskaj 100-120 razy/min, na głębokość 5-6 cm.
- 3 Wykonuj 30 uciśnień i 2 oddechy; jeśli nie wykonujesz oddechów - uciskaj bez przerw.

PAMIĘTAJ Uciskaj do przyjazdu pomocy, oznak życia albo wyczerpania sił.



AED - defibrylator automatyczny



- 1 Włącz AED i słuchaj poleceń urządzenia.
- 2 Naklej elektrody na gołą, suchą klatkę piersiową.
- 3 Nie dotykaj poszkodowanego podczas analizy i wyładowania; potem natychmiast wróć do RKO.

PAMIĘTAJ AED może użyć każdy - urządzenie samo ocenia, czy wyładowanie jest potrzebne.



Zadławienie u dorosłego



- 1 Skuteczny kaszel: zachęcaj do kaszlu.
- 2 Kaszel nieskuteczny: do 5 uderzeń między łopatki, potem do 5 uciśnień nadbrzusza.
- 3 Utrata przytomności: rozpocznij RKO i wezwij pomoc.

PAMIĘTAJ Nie wkładaj palców do ust „na ślepo”.



Pozycja boczna bezpieczna



- 1 Stosuj u osoby nieprzytomnej, która oddycha prawidłowo.
- 2 Ułóż ją na boku i utrzymuj drożność dróg oddechowych.
- 3 Regularnie sprawdzaj oddech do przyjazdu pomocy.

PAMIĘTAJ Jeśli oddech przestanie być prawidłowy - rozpocznij RKO.



Krwotok i rany



- 1** Mocno uciśnij miejsce krwawienia czystym opatrunkiem.
- 2** Jeśli opatrunek przesiąka - dołóż kolejny, nie zdejmuj pierwszego.
- 3** Masywny lub nieustępujący krwotok: dzwoń 112.

PAMIĘTAJ U seniorów leki przeciwkrzepliwe mogą nasilać krwawienie.



Oparzenie

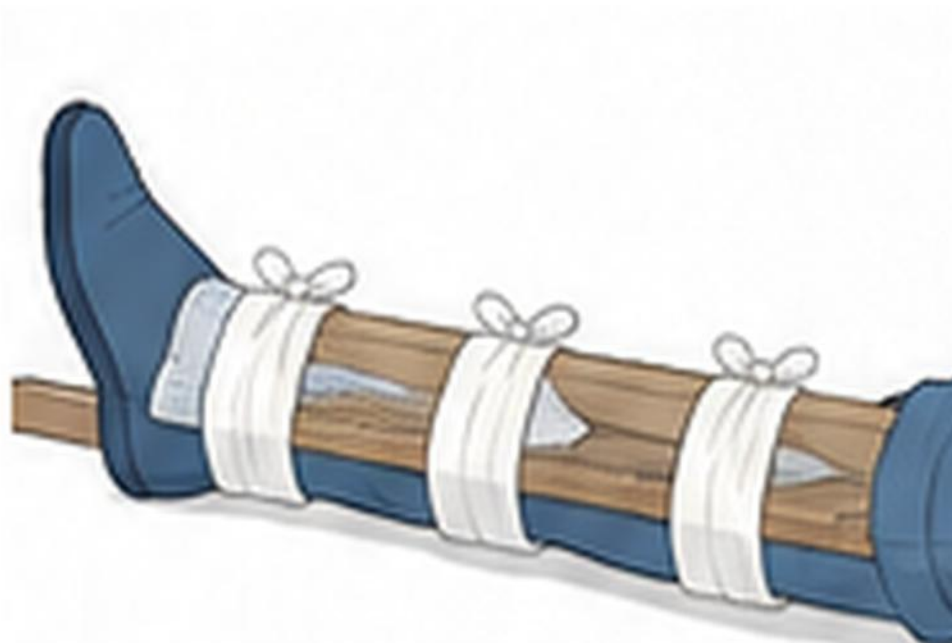


- 1 Chłódź chłodną, bieżącą wodą przez co najmniej 20 minut.
- 2 Zdejmij biżuterię i luźną odzież, jeśli nie przykleiła się do skóry.
- 3 Nie stosuj lodu, tłuszczu, kremów ani spirytusu.

PAMIĘTAJ Rozległe, głębokie lub dotyczące twarzy i dróg oddechowych oparzenie wymaga pilnej pomocy.



Upadek i podejrzenie złamania



- 1 Nie podnoś poszkodowanego na siłę.
- 2 Unieruchom bolesną kończynę w zastanej pozycji.
- 3 Silny ból, deformacja lub niemożność wstania: wezwij 112.

PAMIĘTAJ U seniorów osteoporoza zwiększa ryzyko złamań po niewielkim upadku.



Uraz głowy



- 1 Obserwuj przytomność, zachowanie i oddech.
- 2 Nie podawaj jedzenia ani picia osobie z zaburzeniami świadomości.
- 3 Utrata przytomności, wymioty, drgawki lub narastająca senność: dzwoń 112.

PAMIĘTAJ Po urazie głowy u osoby na lekach przeciwkrzepliwych zachowaj szczególną czujność.



Udar mózgu - FAST



- 1 **1** TWARZ: poproś o uśmiech - czy jeden kącik ust opada?
- 2 **2** RĘCE: poproś o uniesienie obu rąk - czy jedna opada?
- 3 **3** MOWA: jeśli jest niewyraźna lub niezrozumiała - natychmiast dzwoń 112.

PAMIĘTAJ Liczy się czas. Zapisz godzinę początku objawów.



Ból w klatce piersiowej / zawał

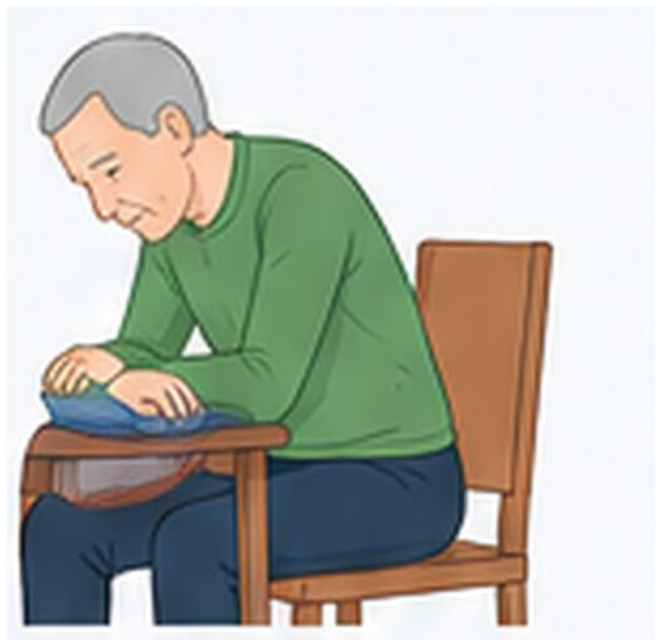


- 1 Przerwij wysiłek i posadź chorego w wygodnej pozycji.
- 2 Uspokajaj i obserwuj oddech.
- 3 Silny lub utrzymujący się ból, duszność albo omdlenie: dzwoń 112.

PAMIĘTAJ Nie każ choremu chodzić ani „rozchodzić” bólu.



Duszność



- 1 Posadź chorego i pozwól mu przyjąć pozycję, w której łatwiej oddycha.
- 2 Poluzuj ciasne ubranie i zapewnij świeże powietrze.
- 3 Narastająca duszność, sinienie, ból w klatce lub osłabienie: dzwoń 112.

PAMIĘTAJ Nie zmuszaj do leżenia płasko, jeśli nasila to duszność.



Omdlenie i niski cukier



- 1 Po omdleniu ułóż osobę na plecach i unieś nogi.
- 2 Po odzyskaniu przytomności pozwól jej odpocząć i wstawać powoli.
- 3 Przytomny diabelek, który może połykać, może przyjąć glukozę lub słodki napój.

PAMIĘTAJ Nie podawaj niczego doustnie osobie nieprzytomnej.