

Oceń BEZPIECZEŃSTWO

1. Pamiętaj, że NIE MASZ doświadczenia jako ratownik - musisz MYŚLEĆ i PRZEWIDYWAĆ

2. Kilka sekund nie decyduje o życiu i śmierci a NIE ZASZKODZISZ sobie i poszkodowanemu

3. Dowiedz się:

A. co się stało

B. kim jest poszkodowany

C. czy wezwano pogotowie

4. Zobacz, czy nie zagraża ci niebezpieczeństwo

5. Zobacz, czy poszkodowany nie ma krwotoku, złamań itd.

Oceń PRZYTOMNOŚĆ

1. Delikatnie potrząśnij ZA BARKI i GŁOŚNO zapytaj:

A. Co się stało?

B. Czy Pani mnie słyszy?

Poszkodowana REAGUJE

1. OCEŃ STAN poszkodowanej

2. Sprawdź OBRAŻENIA

3. Wezwij POMOC (112, 999)

4. ROZMAWIAJ z poszkodowaną,

DOWIEDZ się, czy na coś

choruje, czy ma uczulenia, do

kogo zadzwonić, czy ma kartę

życia (ICE)

5. POZOSTAŃ do przyjazdu

ratownika

NIE REAGUJE >> dalej

Wyznacz POMOCNIKA

1. Jesteś SAMA? Zawołaj "POMOCY"

2. Jest KILKA osób:

A. zapytaj się: "Kto zna się na pierwszej pomocy?" LUB

B. Wskaż KONKRETNA osobę i powiedz "Proszę podejść i mi pomóc"

Poproś wyznaczoną osobę o wezwanie pogotowia - nr 112"

1. Przedstaw się i podaj swój numer telefonu

2. Określ miejsce zdarzenia i co się stało

3. Podaj liczbę poszkodowanych i ich stan

4. Odpowiadaj na pytania

5. NIGDY SAMA NIE KOŃCZ

ROZMOWY z DYSPOZYTOREM

UDROŹNIJ drogi oddechowe

- 1. Jeśli podejrzewasz uszkodzenie kręgosłupa szyjnego odciągnij żuchwę w dół a INACZEJ 2. Połóż jedną rękę na CZOLE a drugą uchwycić ŻUCHWĘ i 3. Odciągnij GŁOWĘ do TYŁU a żuchwę do piersi**
- 4. Zobacz, czy nie ma ciał obcych w jamie ustnej - usuń je, jak można to zrobić bez oporu**

Oceń ODDECH

- 1. Przysuń ucho do ust ofiary, patrz na jej klatkę piersiową**
- 2. Jeśli w ciągu 10 sekund wyczujesz 2-3 oddechy > jest OK**
- 3. Oddech jest ciężki, ofiara charczy > NIE ODDYCHA**

**Nieprzytomny, oddycha,
nie ma urazu kręgosłupa**

Pozycja boczna BEZPIECZNA

- 1. Ułóż nogi i ręce WZDŁUŻ ciała**
- 2. Zdejmuj okulary, usuń ostre
ostre przedmioty z otoczenia**
- 3. Ułóż bliższą rękę koło ucha**
- 4. Drugą rękę przyłóż do tego
samego policzka WIERZCHEM
dłoni**
- 5. Drugą ręką pociągnij DALSZE
KOLANO do góry, tak by stopa
pozostała na ziemi**
- 6. trzymając rękę ofiary POD
POLICZKIEM pociągnij kolano
DO SIEBIE i obróć ofiarę na BOK**
- 7. ułóż ofiarę, sprawdzaj co
minutę czy swobodnie oddycha**

Ofiara NIEPRZYTOMNA, NIE ODDYCHA

1. Poproś wyznaczoną osobę o wezwanie pogotowia - nr 112
2. Poproś o zlokalizowanie i przyniesienie AED

Jak wezwać pogotowie 112

1. Przedstaw się i podaj swój numer telefonu
2. Określ miejsce zdarzenia i co się stało
3. Podaj liczbę poszkodowanych i ich stan
4. Odpowiadaj na pytania
5. NIGDY SAMA NIE KOŃCZ ROZMOWY

30 uciśnień klatki piersiowej

1. Osłoń klatkę piersiową ofiary
2. Ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej
3. Drugą rękę połóż na grzbiecie pierwszej i spleć palce i odciągnij je lekko ku górze
4. Uciskaj prostymi rękoma, do 2 uciśnień na sekundę
5. Klatka powinna się uginać na 4-6 cm (u dorosłych)

2 oddechy ratownicze

1. Udrożnij drogi oddechowe ^
2. Połóż rękę na czole, kciukiem i wskazującym zatkaj nos
3. weź NORMALNY oddech i wdmuchnij powietrze przez usta do UNIESIENIA klatki piersiowej

Powtarzaj uciśnięcia i oddechy

AED - defibrylator

1. Zlokalizuj defibrylator
2. Przynieś go do ofiary
3. Wykonuj polecenia głosowe AED

Mapa defibrylatorów AED -
www.ratujzsercem.pl

AED stosuje się kiedy serce nie bije lub robi to nieregularnie (migotanie komór).

AED oceni stan ofiary i poda instrukcje.

AED można używać bez specjalistycznego przeszkolenia.

W czasie defibrylacji nikt NIE MOŻE DOTYKAĆ ofiary.