

PIERWSZA POMOC

Sprawdź, czy poszkodowany reaguje

Delikatnie potrząśnij za ramiona i spytaj: "Co się dzieje?"



wezwij pomoc okrzykiem

udroźnij drogi oddechowe

stosując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy



sprawdź, czy poszkodowany oddycha prawidłowo

wzrokowo, słuchowo, dotykiem - przez 10 sekund

jeśli poszkodowany nie oddycha prawidłowo, zadzwoń pod numer 112 lub 999

jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha prawidłowo, ułóż go w pozycji bezpiecznej

30 uciśnień klatki piersiowej

miejsce: środek klatki piersiowej,
głębokość: 4-5 cm, częstotliwość: 100/min

2 oddechy ratownicze i 30 uciśnień klatki piersiowej

powtarzaj czynność do czasu przyjazdu ambulansu, powrotu prawidłowego oddechu lub wyczerpania sił



Pierwsza pomoc • Ratownictwo medyczne • Medycyna ratunkowa
kursy - szkolenia - doradztwo



MEDYCZNE
CENTRUM
SZKOLENIOWE

tel. +48 669 977 812 • tel. +48 691 352 754 • biuro@ratownictwo-mcs.pl

www.ratownictwo-mcs.pl



Fundacja Rozwoju
Techniki Ratunkowej



Karolus
Dzielnicy
w Gorzowie
Wielkopolskim

Stowarzyszenie
Centrum
Zdrowia
Publicznego
w Gorzowie Wlkp.

RATUNEK

RATMED.PL