

I. CO SIĘ DZIEJE?

1. Zwołaj: - „Co się stało?!”. Jeżeli poszkodowany nie reaguje, **dotknij twarzy**, potrząśnij za ramiona



2. Jeżeli nie nastąpiła reakcja na dźwięk ani dotyk, **bezwzględnie wezwij pomoc**. Możesz to zrobić osobiście lub poprosić kogoś innego. **Wskaż konkretną osobę**

telefon alarmowy
112



3. Posłuchaj, czy ofiara oddycha. Przyłóż ucho do ust i nosa poszkodowanego



II. MASAŻ SERCA

1. Podciągnij ubranie, by odsłonić klatkę piersiową i odnaleźć mostek

2. Połóż na dolnej połowie mostka podstawę dłoni, ręce muszą być wyprostowane i **usztywnione w stawach**

3. Całym ciężarem ciała rytmicznie naciskaj na klatkę piersiową w tempie **100 uciśnień na minutę**. Licz je na głos. Nie odrywaj dłoni



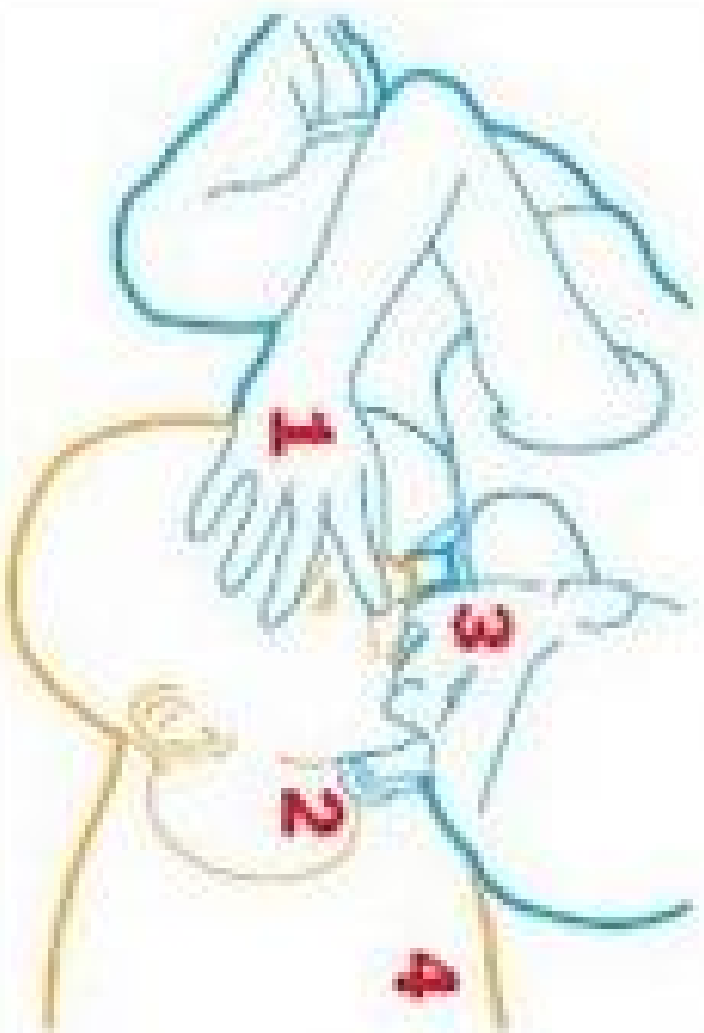
2 wdechy na 30 uciśnień klatki piersiowej

W przypadku dzieci najpierw wykonaj **5 wdechów**. Uciskaj delikatnie na głębokość **1-2 cm**. Niemowle obejmij dłońmi pod łopatkami i uciskaj kciukami na głębokość **0,5-1 cm**

Właściwe miejsce ucisku znajduje się na mostku, na linii łączącej sutki



III. SZTUCZNE ODDYCHANIE



- 1.** Odchył głowę poszkodowanego, jedną ręką oprzyj na jego czoło, palcem wskazującym i kciukiem zatkał mu nos
- 2.** Drugą ręką odchył burtkę
- 3.** Szczelnie przyjdź usta do jego ust i wdnuchnij powietrze
- 4.** Obserwuj klatkę piersiową
- powinna się poruszyć

IV. POZYCJA BEZPIECZNA

Po przywróceniu oddechu i krążenia ułóż poszkodowanego na boku. Zapobiegnie to zachłyśnięciu oraz zapadnięciu języka

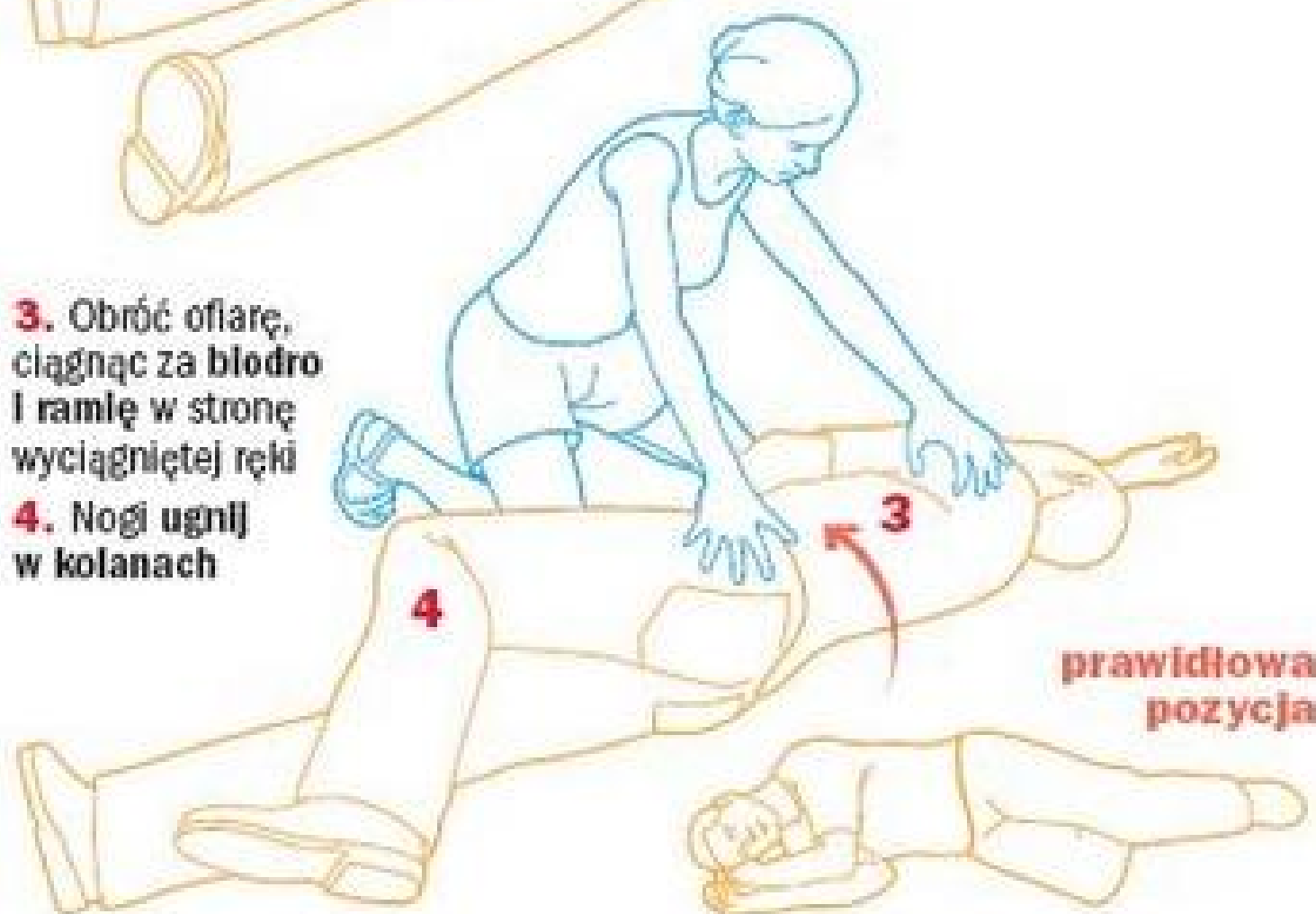
1. Jedną rękę połóż w poprzek na klatce piersiowej ofiary

2. Drugą rękę wyciągnij wzdłuż leżącego, obok głowy

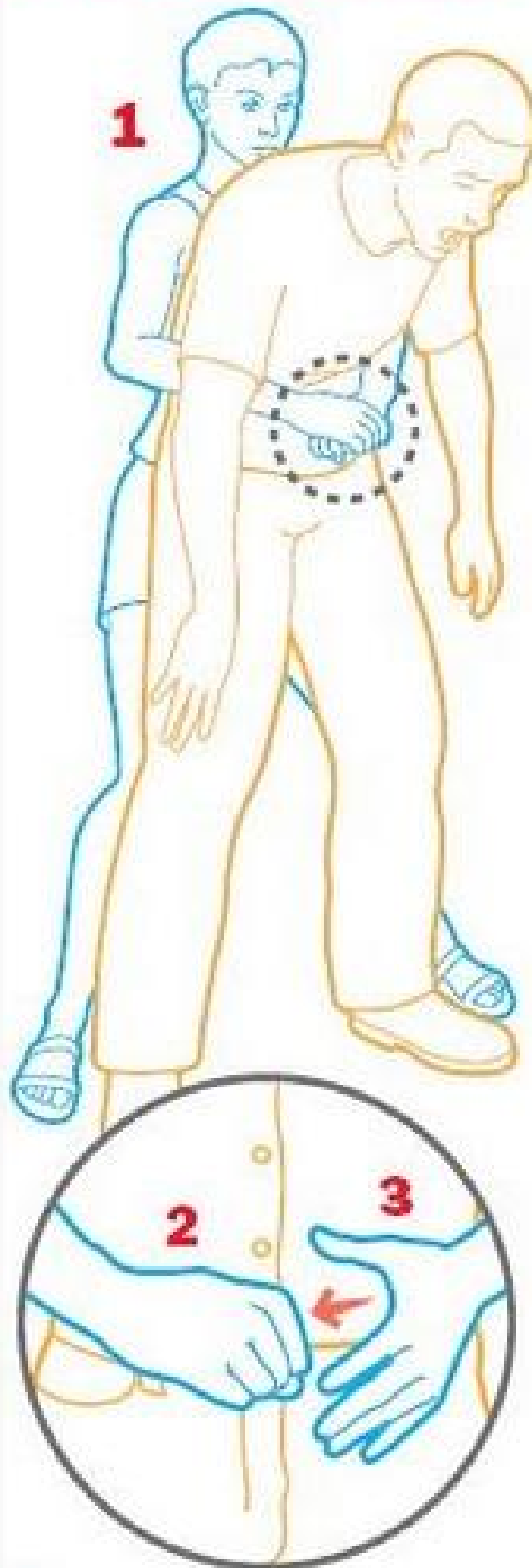


3. Obróć ofiarę, ciągnąc za biodro i ramię w stronę wyciągniętej ręki

4. Nogi ugnij w kolanach



V. ZAKRZTUSZENIE



- 1.** Stań za ratowanym i obejmij go dwoma rękami na tzw. misiaczka
- 2.** Dłoń zwiniętą w pięść przytknij kciukiem do brzucha nieco powyżej pępka
- 3.** Obejmij pięść drugą dłonią i gwałtownie szarpnij