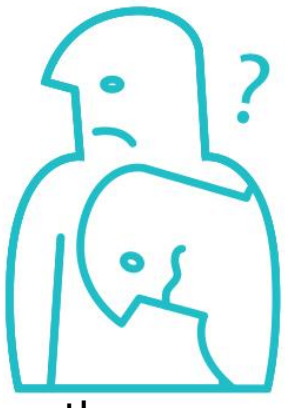
3 KROKI, BY URATOWAĆ ŻYCIE



1.SPRAWDŹ

BEZPIECZEŃSTWO

Upewnij się, że możesz bezpiecznie podejść.

STAN ŚWIADOMOŚCI

Delikatnie potrząśnij osobę poszkodowaną za ramiona i głośno zapytaj: „Czy wszystko w porządku?"

JEŻELI NIE REAGUJE



2.ZADZWOŃ

WEZWIJ SŁUŻBY RATUNKOWE

Zadzwoń pod numer alarmowy 112. Jeżeli nie będziesz mieć pewności co robić, to pomoże Ci dyspozytor. Postępuj zgodnie z jego instrukcjami.

UDROŻNIJ DROGI ODDECHOWE

Ułóż osobę poszkodowaną na plecach. Połóż swoją dłoń na czole osoby poszkodowanej, a dwa palce drugiej ręki na żuchwie, czyli częściach twardych brody. Następnie delikatnie odchyl głowę do tyłu, aż naciągną się przednie struktury szyi.

OCEŃ PRAWIDŁOWOŚĆ ODDECHU

Utrzymując odchylenie głowy, nachyl się nad osobą poszkodowaną tak, żeby móc jednocześnie wyczuć jej oddech na swoim policzku, usłyszeć go i móc obserwować, czy klatka piersiowa unosi się. Na sprawdzanie oddechu poświęć nie więcej niż 10 sekund. Oddech jest prawidłowy tylko wtedy, gdy wyczujesz w tym czasie co najmniej dwa oddechy i będziesz mieć pewność, że jest zachowana jego ciągłość. Pojedyncze westchnięcia, sapnięcia czy dyszenia nie świadczą o prawidłowym oddechu. W razie jakichkolwiek wątpliwości załóż, że jest nieprawidłowy.



JEŻELI BRAK ODDECHU LUB JEST NIEPRAWIDŁOWY

3.UCISKAJ

WYŚLIJ PO AUTOMATYCZNY DEFIBRYLATOR ZEWNĘTRZNY

Jeśli w pobliżu jest ktoś, kto może pomóc, poproś tę osobę o przyniesienie AED.

ROZPOCZNIJ UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ

Uklęknij obok osoby poszkodowanej. Umieść nasadę jednej dłoni na jej środku klatki piersiowej - czyli na dolnej połowie mostka. Nasadę drugiej dłoni umieść na pierwszej i spleć palce. Ramiona trzymaj wyprostowane. Przyjmij taką pozycję, żeby Twoje ramiona były pionowo nad klatką piersiową osoby poszkodowanej i uciskaj mostek na głębokość 5-6 cm. Po każdym naciśnięciu zwolnij ucisk, nie tracąc kontaktu dłoni z klatką piersiową. Powtarzaj uciśnięcia w tempie 100–120 na minutę.
Nie zwlekaj z ich rozpoczęciem - wykonywanie uciśnięć klatki piersiowej jest kluczowe dla przeżycia.
Jeśli potrafisz to robić, wykonuj 2 oddechy ratownicze po każdych 30 uciśnięciach, w przeciwnym razie nieprzerwanie wykonuj uciśnięcia.
Jeśli zostanie dostarczony AED, natychmiast go włącz i postępuj zgodnie z jego instrukcjami.
KONTYNUUJ do przybycia służb ratunkowych i otrzymania polecenia przerwania, lub gdy osoba poszkodowana zacznie definitywnie wykazywać oznaki życia, albo jak nie będziesz mieć już siły.

Brawo! Podjęcie jakichkolwiek działań ratuje życie i jest ZAWSZE lepsze niż bezczynność.

Broszurę opracowano na podstawie Wytycznych ERC 2026 w ramach projektu „Umiem ratować i wiem, gdzie są w Kielcach AED - II edycja" współfinansowanego przez Urząd Miasta Kielce.

Kielce