



PIERWSZA POMOC - KROK PO KROKU!

Pamiętaj, Twoja szybka reakcja może uratować komuś życie!

SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO

Pamiętaj by zawsze sprawdzić, czy jest bezpiecznie! Użyj środków ochrony osobistej.



1

WEZWIJ POMOC

999 – Pogotowie Ratunkowe
112 – Numer alarmowy
Podaj dokładne miejsce, co się stało i ilu jest poszkodowanych.



2

OCEŃ STAN OSOBY POSZKODOWANEJ

Czy wymaga pomocy? Czy ma krwotok? Czy jest przytomny? Czy oddycha?



3

ZATAMUJ KRWOTOK

W pierwszej kolejności tamuj masywne krwotoki. Pamiętaj! Przy dużej utracie krwi nawet RKO może być nieskuteczna.



4

SPRAWDŹ ODDECH

Jeśli osoba poszkodowana jest nieprzytomna, najpierw udroźnij drogi oddechowe. Następnie sprawdź, czy oddycha.



5

ODDYCHA

Jeśli osoba poszkodowana jest nieprzytomna, ale oddycha, ułóż ją w pozycji bocznej bezpiecznej.



6

NIE ODDYCHA

Jeśli osoba poszkodowana jest nieprzytomna i nie oddycha, niezwłocznie rozpocznij RKO.



7

UŻYJ AED

Jeśli w pobliżu jest dostępny AED (defibrylator) użyj go jak najszybciej.



8

KONTYNUUJ RKO

RKO kontynuuj do przyjazdu pogotowia, lub do pojawienia się reakcji u poszkodowanego. Działaj, dopóki masz siłę!



9

**REGULARNIE BIERZ UDZIAŁ
W SZKOLENIACH Z PIERWSZEJ POMOCY!**