

**ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY****u osób dorosłych w stanie zagrożenia życia**

rekomentowane przez Śląską Izbę Lekarską i Śląski Oddział Wojewódzki NFZ

**ZAPEWNIJ BEZPIECZEŃSTWO NA MIEJSCU ZDARZENIA****SPRAWDŹ, CZY POSZKODOWANY REAGUJE:**

potrząśnij za barki, zapytaj: „co się stało?”

*poszkodowany nie reaguje***ODCHYL GŁOWĘ POSZKODOWANEGO DO TYŁU I SPRAWDŹ, CZY ODDYCHA**

patrzac na klatkę piersiową, słuchając i wyczuwając oddech (przez 10 sekund)

*brak oddechu***JEŻELI BRAK ODDYCHU LUB POJEDYNCZE, RZADKIE ODDYCHY ZADZWOŃ POD NUMER 112**

Wyznacz też osobę do pomocy i przyniesienia defibrylatora (AED), jeśli znajduje się w pobliżu

*poszkodowany reaguje*

Pozostaw poszkodowanego w pozycji zastanej

**WEZWIJ POMOC***oddech*

Ułóż poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej

**WEZWIJ POMOC****30****UCISKAJ NA ŚRODKU KLATKĘ PIERSIOWĄ****30 uciśnień**

naprzemiennie

**2 oddechy**

(szybko, z częstotliwością 100-120 na minutę, na głębokość 5-6 cm)

Metodą usta-usta, zaciskając nos

**2****GDY TYLKO TO MOŻLIWE, JAK NAJSZYBCIEJ UŻYJ DEFIBRYLATORA (AED)**

1. Włącz urządzenie
2. Naklej elektrody zgodnie z instrukcją
3. Dopilnuj, by nikt nie dotykał poszkodowanego w trakcie działania defibrylatora
4. Wykonaj defibrylację, jeśli urządzenie Ci to zaleci

**KONTYNUUJ UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ NAPRZEMIENNIE Z ODDYCHAMI (30-2-30-2-30...) DO CZASU**

- przejęcia poszkodowanego przez zespół ratownictwa medycznego
- pojawienia się widocznych oznak życia (powrócił oddech)
- wyczerpania Twoich sił

