

# 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](http://www.ratownictwo-mcs.pl)



Fundacja Rozwoju  
Techniki Ratunkowej



Karolusian  
Dzielnicy  
w Corowie  
Wielkopolskim

Stowarzyszenie  
Centrum  
Zdrowia  
Publicznego  
w Łodzi

RATUNEK

RATMED.PL