

## Udzielenie pierwszej pomocy krok po kroku

### Krok 1

Oceń sytuację i stan poszkodowanego – czy jest przytomny?

### Krok 2a

Jeśli poszkodowany **jest przytomny**: zostaw go w pozycji, w jakiej go zastałeś, dowiedz się jak najwięcej o jego stanie zdrowia, w razie konieczności wezwij zespół ratownictwa medycznego.

### Krok 2b

Jeśli poszkodowany **jest nieprzytomny**: poproś o pomoc drugą osobę, udroźnij drogi oddechowe (np. usuwając z ust resztki jedzenia), sprawdź, czy poszkodowany oddycha.

### Krok 3a

Jeśli poszkodowany **oddycha prawidłowo**: ułóż go w pozycji bezpiecznej bocznej, przez 10 sekund sprawdzaj oddech.

### Krok 3b

Jeśli poszkodowany **oddycha nieprawidłowo lub oddech jest nieobecny**: wezwij zespół ratownictwa medycznego lub poproś kogoś o przyniesienie defibrylatora, jeśli jest dostępny. Następnie wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej (na głębokość 5-6 cm). Jeśli nie możesz lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych, możesz wykonać sam masaż serca, uciskając klatkę piersiową z częstotliwością 100-120 uciśnień na minutę.

### UWAGA!

Jeśli poszkodowanym jest **dziecko**, postępowanie jest podobne do pomocy dorosłemu, z następującymi różnicami: na początku wykonujemy 5 oddechów ratowniczych, a następnie przechodzimy do resusytacji krążeniowo-oddechowej w sekwencji 15 uciśnień klatki i 2 oddechy.

DYREKTOR  
Przedszkola  
z Oddziałami Integracyjnymi nr 39  
w Rybniku  
*AK*  
mgr Anna Kubera