

**Pierwsza pomoc
to natychmiastowe
działania, które pomagają
poszkodowanemu zanim
przyjedzie pogotowie.**



**Gdy widzisz wypadek,
najpierw upewnij się,
że miejsce zdarzenia
jest bezpieczne dla
Ciebie i innych.**



**Zanim zaczniesz
udzielać pomocy,
sprawdź, czy osoba
poszkodowana oddycha.**



**Zawsze zadzwoń na
numer alarmowy 112, jeśli
ktoś potrzebuje pomocy.**



**Jeśli poszkodowany nie
oddycha, rozpocznij
resuscytację krążeniowo-
oddechową (RKO).**



**Aby przeprowadzić RKO,
uciskaj klatkę piersiową
poszkodowanego 30 razy,
a następnie wykonaj
2 wdechy ratownicze.**



**Gdy osoba poszkodowana
jest przytomna, ale
krwawi, należy ucisnąć
miejsce krwawienia
czystą tkaniną.**



Jeśli poszkodowany ma złamaną kończynę, nie ruszaj jej i unieruchom za pomocą sztywnego przedmiotu.



**Uważaj na poparzenia -
przemyj oparzone miejsce
chłodną wodą przez
około 10 minut.**



**W przypadku zadławienia,
zachęcaj poszkodowanego do
kaszlu, jeśli może to zrobić.**



Gdy ktoś się zadławił i nie może oddychać, wykonaj pięć uderzeń w plecy pomiędzy łopatkami.



**Nigdy nie zostawiaj
poszkodowanego samego,
nawet jeśli wydaje się, że już
wszystko jest w porządku.**



**Pamiętaj, że twoja pomoc
może uratować życie, dlatego
warto znać podstawowe
zasady pierwszej pomocy.**



Dlaczego warto znać pierwszą pomoc?

- **Twoja wiedza może uratować kogoś w potrzebie.**
- **Szybka reakcja może zmienić wszystko.**
- **Nauczysz się, jak działać bez strachu.**
- **Pomagasz innym i sobie w trudnych sytuacjach.**
- **To umiejętność, która daje pewność siebie!**

DZWONIĄC NA 112



- **Zachowaj spokój i mów wyraźnie.**
- **Powiedz co się stało (opis zdarzenia).**
- **Podaj dokładne miejsce zdarzenia.**
- **Powiedz, ile osób potrzebuje pomocy.**
- **Odpowiadaj na pytania dyspozytora.**
- **Nie rozłączaj się, dopóki dyspozytor tego nie powie.**