

INSTRUKCJA UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY:

1. Oceń **bezpieczeństwo** swoje i poszkodowanego (zatrzymaj się – pomyśl – działaj);
2. Wezwij do pomocy **osoby przeszkolone** w zakresie udzielania pierwszej pomocy:
Imię i Nazwisko:, nr tel.:

Miejsce wykonywania pracy:

3. **Zabezpiecz** miejsce zdarzenia przed dodatkowymi zagrożeniami (np.: prąd, ogień, ruch uliczny);
4. **Oceń** zdarzenie (m.in. ilość poszkodowanych, ich stan);
5. Jak najszybciej **usuń czynnik** działający na poszkodowanego (np. porażenie prądem elektrycznym – odłącz źródło prądu) i zabezpiecz poszkodowanego przed możliwością dodatkowego urazu lub innego zagrożenia;
6. **Oceń stan** poszkodowanego:
 - ocena stanu przytomności (próba nawiązania kontaktu);
 - ocena funkcji życiowych – ocena drożności górnych dróg oddechowych (przy odchylonej do tyłu głowie), ocena oddechu i oznak krążenia;
 - poszukaj u poszkodowanego innych obrażeń;
7. Wezwij fachową **pomoc: 999** lub **112**, podaj:
 - miejsce zdarzenia, ilość poszkodowanych, ich stan;
8. W zależności od stanu poszkodowanego – **udziel pierwszej pomocy**:
 - udrożnij górne drogi oddechowe przez odchylenie głowy do tyłu;
 - zatamuj krwotoki;
 - w razie braku oddechu – rozpocznij resuscytację („sztuczne oddychanie” – **30 uciśnieć klatki piersiowej / 2 wdechy**); jeśli jest – zastosuj **AED**;
 - opatrz pozostałe obrażenia;
 - jeśli podejrzewasz uraz kręgosłupa – nie ruszaj poszkodowanym (chyba, że musisz go ewakuować);
9. Jeśli jest konieczność – **ewakuuj poszkodowanego** z zagrożonego miejsca lub transportuj do lekarza;
10. **Pozostań przy poszkodowanym** do czasu przejęcia przez fachowe służby i kontroluj jego stan (czy ma zachowany oddech). W razie potrzeby reaguj objawowo.

