

PIERWSZA POMOC

PRZYWRACANIE ODDYCHANIA

1. Przed podejściem do osoby leżącej sprawdź, czy wokół jest bezpiecznie.



2. Jeżeli jest bezpiecznie, postaraj się nawiązać kontakt z osobą leżącą.



3. Jeśli osoba leżąca jest nieprzytomna, odchyl jej głowę do tyłu i sprawdź, czy oddycha.



4. Jeśli osoba poszkodowana jest **NIEPRZYTOMNA I NIE ODDYCHA** wezwij pomoc i zadzwoń na pogotowie ratunkowe 999 lub 112.



Podaj:

- dokładny adres z nazwą miejscowości
- przekaż co się stało
- przedstaw się i podaj numer telefonu, z którego dzwonisz
- poczekaj na przyjęcie zgłoszenia

PIERWSZA POMOC

PRZYWRACANIE ODDYCHANIA

5. Po wezwaniu pomocy wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej.



6. Po wykonaniu uciśnień wykonaj 2 wdechy ratunkowe.



7. Kontynuuj uciśnięcia i wdechy do przyjazdu karetki.



WAŻNE NUMERY ALARMOWE:

112 – Centrum Powiadamiania Ratunkowego

999 – Pogotowie Ratunkowe

998 – Straż Pożarna

997 – Policja

986 – Straż Miejska m.st. Warszawy

(22) 196 56 – Służba Dyżurna Centrum Zarządzania Kryzysowego



Zrealizowano na zlecenie
Biura Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego
Urzędu m.st. Warszawy