



# RATOWNICZKI

ŻYCIE I ZDROWIE RATUJEMY  
BO TO JUŻ UMIEMY!

# PIERWSZA POMOC

To powinien wiedzieć każdy

## OCENA BEZPIECZEŃSTWA

poszkodowanego  
oraz swojego



## SPRAWDZENIE PRZYTOMNOŚCI

zapytaj głośno:  
Czy coś się stało?  
potrząśnij  
za ramiona



## WEZWANIE POMOCY

poproś kogoś  
o pomoc



## UDROŹNIENIE DRÓG ODDECHOWYCH SPRAWDZENIE ODDECHU

trzy zmysły:  
wzrok, słuch, dotyk  
sprawdź przez 10 sekund



## NUMER 112 LUB 999

zadzwoń i powiedz:  
- jak się nazywasz  
- gdzie jesteś  
- co się stało



**NIE ROZŁĄCZAJ  
SIE PIERWSZY**

## BRAK ODDECHU

# 30

uciśnień  
klatki  
piersiowej



# 30:2

# 2 WDECHY RATOWNICZE



## JEST ODDECH

## POZYCJA BOCZNA

co 1 minutę  
sprawdzaj oddech

