

BEZPIECZEŃSTWO

**zaczyna się od Ciebie – a państwo
ma obowiązek Ci w tym pomóc.**

*W sytuacjach zagrożenia liczy się każda sekunda.
Dlatego jako kandydat na prezydenta wierzę,
że każdy obywatel powinien mieć dostęp do jasnych,
prostych informacji o tym, jak ratować życie.*

*Bo bezpieczeństwo Polek i Polaków
to nie tylko sprawa służb
– to wspólna odpowiedzialność.*



**Szymon
HOŁOWNIA**

REAGUJ – RATUJ! pierwsza pomoc ma znaczenie

1. Po pierwsze **3 x Z:**

Zachowaj spokój, **Z**adbaj o bezpieczeństwo, **Z**adziałaj.

2. **Wezwij pomoc: 112 lub 999** - najlepiej wyznaczyć

konkretną osobę lub gdy nie ma takiej możliwości zrób to sam.

3. **Oceń stan poszkodowanej osoby:**



Skanuj kod i dowiedz się więcej!

RESUSCYTACJA

1. Odsłoń klatkę piersiową osoby poszkodowanej



2. Uciskaj klatkę piersiową 30 razy



3. Odchyl głowę i wykonaj 2 oddechy ratownicze



4. Poproś inną osobę o pomoc i zmieniajcie się podczas resuscytacji



5. Jeśli w pobliżu znajduje się przenośny defibrylator AED – użyj go!



JAK DZIAŁAĆ W SYTUACJI ZAKRZTUSZENIA?

Ważne: zachowaj spokój i nie panikuj. • Zapytaj ratowanego, czy może mówić.

• Jeśli odpowiada, zachęcaj go do kaszlu. • Jeżeli nie może mówić: pochyl ratowaną osobę mocno do przodu i wykonaj 5 mocnych uderzeń dłonią między łopatkami. • Obejmij ratowanego od tyłu, uciskaj nadbrzusze: 5 szybkich uciśnień mocno do siebie i do góry. • Powtarzaj tę czynność na przemian do usunięcia niedrożności. • Jeśli ratowany straci przytomność, rozpocznij resuscytację.

<https://holownia2025.pl/pierwszapotomoc>

Skanuj kod i dowiedz się więcej!

