



Nie bójmy się ratować

Kampania społeczna
promocji pierwszej pomocy

Jak zachować się będąc świadkiem niebezpiecznego zdarzenia?

Sprawdź z drugiej strony ulotki

ORGANIZATOR



PARTNER STRATEGICZNY



PARTNER WSPIERAJĄCY



Partnerem kampanii społecznej
'Nie bójmy się ratować' jest
Województwo Lubelskie



Patronat Honorowy objął
Marszałek Województwa Lubelskiego
Jarosław Stawiarski



Patronat Marszałka
Województwa Lubelskiego
Jarosława Stawiarskiego

PATRON MEDIOWY



PARTNERZY MERYTORYCZNI



www.niebojmysieratowac.eska.pl

Jesteś świadkiem niebezpiecznego zdarzenia? Widzisz, że ktoś potrzebuje pomocy?

Nigdy nie bądź obojętny! Udziel pierwszej pomocy!



SPRAWDŹ CZY OSOBA POSZKODOWANA REAGUJE:
potrząśnij za barki, zapytaj: „co się stało?”

osoba poszkodowana nie reaguje

ODCHYL GŁOWĘ OSOBE POSZKODOWANEJ DO TYŁU I SPRAWDŹ CZY ODDYCHA

patrząc na klatkę piersiową, słuchając i wyczuwając oddech (przez 10 sekund)

brak oddechu lub nie masz pewności

JEŻELI BRAK ODDECHU LUB POJEDYŃCZE RZADKIE ODDECHY ZADŹWOŃ POD NUMER 112 LUB 999

Zadzwoń pod nr 112 lub 999, opisz krótko co się stało i gdzie jesteś. Jednocześnie wyznacz osobę do pomocy do przyniesienia defibrylatora (AED) jeśli jest w pobliżu

UCISKAJ NA ŚRODKU KŁATKĘ PIERSIOWĄ

30 uciśnień $\xleftrightarrow{\text{naprzemiennie}}$ **2 oddechy**

szybko, z częstotliwością 100–120 razy na minutę, na głębokości 5–6 cm – ok 1/3 głębokości klatki piersiowej

metodą usta–usta, zaciskając nos

GDY TYLKO TO MOŻLIWE, JAK NAJSZYBCIEJ UŻYJ DEFIBRYLATORA AED

1. Włącz urządzenie
2. Naklej elektrody zgodnie z instrukcją
3. Dopilnuj, by nikt nie dotykał osoby poszkodowanej gdy AED zaleca odsunąć się w trakcie działania defibrylatora
4. Stosuj się do poleceń defibrylatora AED

KONTYNUUJ UCISKANIE KŁATKI PIERSIOWEJ NAPRZEMIENNIE Z ODDECHAMI (30–2–30...) DO CZASU

- przejęcia poszkodowanego przez zespół ratownictwa medycznego
- pojawienia się widocznych oznak życia (powrócił oddech)
- wyczerpania Twoich sił
- gdy przestanie być bezpiecznie i musisz się ewakuować

osoba poszkodowana reaguje

Pozostaw osobę poszkodowaną w pozycji zastanej. Dopilnuj by nikt nie dotykał osoby poszkodowanej

WEZWIJ POMOC

oddech prawidłowy
(co najmniej 2 w 10 sekund)

Ułóż osobę poszkodowaną na boku. Dopilnuj by nikt nie dotykał osoby poszkodowanej

WEZWIJ POMOC



**PAMIĘTAJ, BĘDĄC ŚWIADKIEM NIEBEZPIECZNEGO ZDARZENIA
ZAWSZE WEZWIJ POMOC. NIE BÓJ SIĘ RATOWAĆ!**