NA LODÓWKĘ · PIERWSZA POMOC U DOROSŁYCH

# Przepis na uratowanie życia

Gdy dorosła osoba nagle upada i nie reaguje

**DZWOŃ 999 lub 112**

**SKŁADNIKI:** dwie ręce · telefon · AED, jeśli blisko · czas: do przyjazdu karetki

## 1 SPRAWDŹ

Czy jest bezpiecznie? **Głośno zawołaj** i dotknij ramion.

## 2 NIE REAGUJE? DZWOŃ 999

Od razu. **Włącz głośnik** i połóż telefon obok. Dyspozytor medyczny poprowadzi Cię krok po kroku.

999 łączy wprost z dyspozytorem medycznym. Działa też 112.

## 3 PATRZ NA ODDECH

Czekając na połączenie. **Nie oddycha albo oddycha rzadko, chrapliwie, łapie powietrze = zatrzymanie krążenia.**

Krótkie drgawki na początku też się zdarzają. Gdy ustaną, patrz na oddech.

## 4 UCISKAJ MOCNO I SZYBKO

**Środek klatki piersiowej**, proste ręce, wgłębiaj o 5–6 cm, **2 razy na sekundę**. Nie przerywaj.

W łóżku? **Nie przenoś na podłogę**, uciskaj mocniej. Umiesz robić oddechy: 30 uciśnięć, 2 oddechy. Nie umiesz: tylko uciskaj.

## 5 AED — WŁĄCZ I SŁUCHAJ

Każdy może go użyć. Elektrody na gołą skórę, jak na rysunku. Po komunikacie urządzenia **od razu wróć do uciskania**.

Jesteś sam? Najpierw telefon i uciskanie — nie biegnij szukać AED.

**Uciskaj, aż przejmą ratownicy. Dyspozytor jest z Tobą.**

**MÓJ ADRES DLA DYSPOZYTORA**
ulica, numer domu i mieszkania, piętro, kod domofonu

**NAJBLIŻSZE AED**
gdzie wisi defibrylator?

Na podstawie wytycznych **ERC 2025** — podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych (Smyth MA i wsp., Resuscitation 2025;215 Suppl 1:110771).

Opracowanie: **dr n. med. Adam Jakubowski**
Klinika Medycyny Ratunkowej UMB · SOR USK w Białymstoku
www.medycyna-ratunkowa.pl