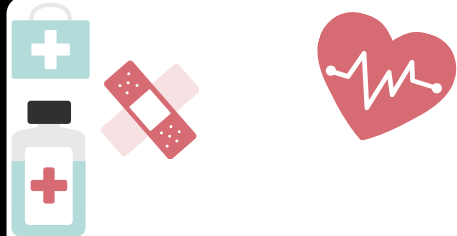
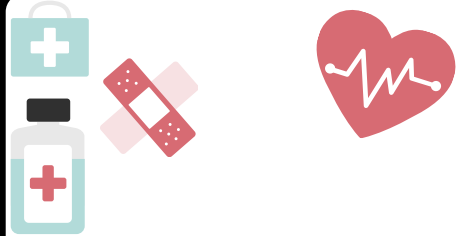


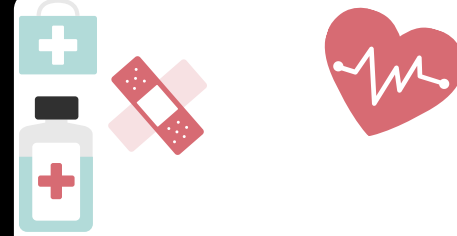
**Ty też możesz uratować czyjeś życie**  
**"Zwolnieni z teorii"**



**Ty też możesz uratować czyjeś życie**  
**"Zwolnieni z teorii"**



**Ty też możesz uratować czyjeś życie**  
**"Zwolnieni z teorii"**



**Ty też możesz uratować czyjeś życie**  
**"Zwolnieni z teorii"**



### Udrożnienie dróg oddechowych

1. Ukłknij obok ramienia poszkodowanego.
2. Ułóż palce jednej dłoni na żuchwie.
3. Drugą dłoń połóż na czole poszkodowanego.
4. Odchyl głowę do tyłu. Jeśli będzie opór, nie pokonuj go na siłę.



### Ocena oddechu poszkodowanego

1. Trzymając jedną dłoń na czole poszkodowanego, a drugą przytrzymując żuchwę, pochyl się i zbliż ucho oraz policzek do ust poszkodowanego (nie dotykając ich).
2. Nasłuchuj oddechu poszkodowanego.
3. Staraj się poczuć jego oddech na własnym policzku.
4. Obserwuj ruchy klatki piersiowej i przepony.

### Numery alarmowe w Polsce

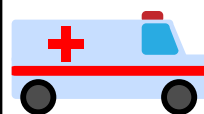
Pogotowie **999**  
Straż pożarna **998**  
Policja **997**  
Centrum powiadamiania ratunkowego **112**

#### Podczas rozmowy telefonicznej z dyspozytorem:

- kto i skąd wzywa pomocy
- gdzie i kiedy miało miejsce zdarzenie
- co się wydarzyło
- ile osób ucierpiało w zdarzeniu
- jakie (widoczne) mają obrażenia



### Numery alarmowe w Polsce



**999**



**998**



**997**



**112**

### Pierwsza pomoc w przypadku wychłodzenia:

1. Chronić poszkodowanego przed dalszym wychłodzeniem.
2. Zdejmij z poszkodowanego przemoczone ubrania i jak to możliwe załóż suche.
3. Jeśli osoba wychłodzona jest przytomna podaj jej ciepły ale nie gorący, słodki napój.
4. Kontroluj jej stan, w razie konieczności rozpocznij resuscytację.



### Pierwsza pomoc w przypadku odmrożenia:

1. Zapewnij poszkodowanemu ciepłe otoczenie.
2. Ogrzej poszkodowanego od środka (podając ciepłe napoje) oraz z zewnątrz (okrywając kocem, zakładając ciepłe rękawiczki itp.).
3. Na miejsce odmrożenia załóż luźny, jałowy opatrunek.
4. W przypadku odmrożeń III i IV stopnia należy bezzwłocznie zgłosić się do lekarza!

