



Bydgoski Trójkąt Bezpieczeństwa

PRZYWRACANIE KRAŻENIA I ODDECHU

(RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO – ODDECHOWA)

<p>1</p> <p>ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO W MIEJSCU UDZIELANIA POMOCY</p> 	<p>2</p> <p>SPRAWDŹ PRZYTOMNOŚĆ (potrząśnij i zawołaj) głośno wzywaj pomocy!</p> 	<p>3</p> <p>UDROŹNIJ DROGI ODDECHOWE (broda skierowana ku górze)</p> 
<p>4</p> <p>SPRAWDŹ ODDECH przez 10 sekund</p> 	<p>5</p> <p>WEZWIJ POMOC 999 LUB 112</p> 	
<p>6</p> <p>UŁÓŻ RĘCE CENTRALNIE NA KLATKĘ PIERSIOWĄ</p> 	<p>7</p> <p>WYKONAJ 30 UCIŚNIEĆ KLATKI PIERSIOWEJ</p> 	<p>8</p> <p>WYKONAJ 2 WDECHY</p> 

<p>PRZYWRACANIE KRAŻENIA i ODDECHU prowadzimy:</p> <ul style="list-style-type: none">⇒ do momentu odzyskania czynności życiowych przez poszkodowanego⇒ do czasu przejęcia przez wykwalifikowane służby medyczne⇒ do utraty sił ratownika	<p>30 UCIŚNIEĆ / 2 WDECHY</p>  
---	--

<p>TELEFONY ALARMOWE</p>		
<p>999 - Pogotowie Ratunkowe 998 – Straż Pożarna</p>	<p>} 112</p>	<p>997 – Policja 986 – Straż Miejska</p>
		<p>} 112</p>
		<p>Miejskie Centrum Zarządzania Kryzysowego 052-58-59-888</p>