



1 ZADZWOŃ PO POMOC

- Upewnij się, że otoczenie jest bezpieczne
- Sprawdź czy poszkodowany reaguje
- Zawołaj po pomoc
- Odchyl głowę poszkodowanego do tyłu, unieś jego podbródek i sprawdź czy oddycha prawidłowo
- Jeśli nie oddycha prawidłowo konieczna jest resuscytacja
- Zadzwoń pod numer 112 i udziel informacji, że poszkodowany nie oddycha i rozpoczynasz resuscytację, podaj swoje imię, nazwisko i lokalizację
- Jeśli ktoś z otoczenia jest gotowy pomóc poproś go o przyniesienie AED



2 UCISKAJ

- Umieść nasadę jednej dłoni w centralnym miejscu klatki piersiowej
- Drugą dłoń połóż na niej, spłatając palce
- Uciskaj klatkę piersiową w rytm piosenki „Stayin' Alive” dopóki AED nie będzie dostępny lub nie pojawi się profesjonalna pomoc
- Jeśli wiesz, jak należy to zrobić - wykonaj 2 oddechy ratownicze po każdej serii 30 uciśnień, jeżeli nie - nieprzerwanie uciskaj klatkę piersiową
- Uciskaj mocno, nie bój się, nie wyrządzisz poszkodowanemu krzywdy
- Jeżeli to możliwe, resuscytacji niech udzielają dwie osoby, wymieniając się co 2 minuty



3 DEFIBRYLUJ

- Jeśli przybędzie ktoś z AED, włącz niezwłocznie urządzenie i postępuj zgodnie z wydawanymi instrukcjami



4 BĄDŹ DUMNY

- Po pojawieniu się służb ratowniczych kontynuuj resuscytację dopóki nie zostaniesz poproszony, by przestać
- Uśmiechnij się i bądź dumny! Twoje ręce mogły przyczynić się do przywrócenia akcji serca i uratowania komuś życia
- Jakakolwiek pomoc jest ZAWSZE lepsza niż stanie z założonymi rękoma
- Gratulacje!

„Gdyby więcej ludzi umiało udzielać pierwszej pomocy w nagłym zatrzymaniu krążenia 100,000 osób rocznie w Europie mogłoby żyć” - Europejska Rada Resuscytacji

Każdego roku u około 400,000 Europejczyków występuje nagłe i niespodziewane zatrzymanie krążenia (NZK), z czego w ok. 350,000 przypadkach zdarza się to poza szpitalem. Nagłe NZK poza szpitalem może zdarzyć się wszędzie, na przykład na ulicy, w miejscu pracy lub w domu, w czasie ćwiczeń rekreacyjnych oraz innego typu wysiłku fizycznego. Aktualnie mniej niż jedna osoba na dziesięć przeżywa to zdarzenie. Podjęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO) przez świadków zdarzenia może spowodować 2-3 krotny wzrost przeżywalności. Niestety na dzień dzisiejszy tylko w 1 przypadku na 5 zdarzeń poza szpitalnego nagłego zatrzymania krążenia podejmowana jest resuscytacja. Zwiększenie częstości podejmowania resuscytacji mogłoby uratować 100,000 istnień ludzkich w Europie rocznie!

Kampania **“Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca”** podjęta przez Europejską Radę Resuscytacji (ERC) jest odpowiedzią na Deklarację Parlamentu Europejskiego z czerwca 2012 roku, w której państwa członkowskie nawołują do ustanowienia Europejskiego Tygodnia Podnoszenia Świadomości o Problemie Nagłego Zatrzymania Krążenia jako akcji edukacyjnej kierowanej do społeczeństwa, lekarzy oraz innych pracowników służby zdrowia.

Kampania ma na celu pokazanie, że resuscytacja krążeniowo-oddechowa jest łatwiejsza, niż większość ludzi uważa i z pewnością ratuje życie. Organizatorom kampanii zależy na tym, aby członkowie społeczeństwa zrozumieli, że posiadają rzeczywistą siłę i możliwość uratowania życia.

Nawet niewielki wzrost w odsetku świadków nagłego zatrzymania krążenia podejmujących resuscytację może uratować wielu pacjentów!

Więcej informacji na stronie ERC : <https://www.erc.edu/> oraz na stronie Polskiej Rady Resuscytacji : <http://www.prc.krakow.pl/>

**Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca
w Piotrkowie Trybunalskim**

organizuje



WWW.RESTAR.TAHEAR.T.EU

#restartaheart

www.europedirect-piotrkow.info.pl



Organizator
w Piotrkowie Trybunalskim:



Partnerzy:



Patronat medialny:

