

W przypadku zagrożenia życia lub zdrowia osoby która została poszkodowana w wypadku, ważna jest każda chwila. Im szybciej osoba poszkodowana trafi na szpitalny oddział ratunkowy (SOR), tym większe są szanse jej uratowania. Dlatego konieczne jest jak najszybsze udzielenie pierwszej pomocy przedmedycznej osobie poszkodowanej, przed pojawieniem się ratownika lub lekarza.

Obowiązek udzielenie pierwszej pomocy ciąży na osobie będącej świadkiem wypadku. Za nieudzielenie pomocy, zgodnie z art. 162 Kodeksu Karnego grozi kara pozbawienia wolności do lat 3.

## Podstawowe zasady udzielenia pierwszej pomocy

Jeśli jesteś świadkiem lub uczestnikiem niebezpiecznego wypadku lub zdarzenia:

- Postaraj się zachować spokój.
- Zadbaj o siebie, zanim rozpoczniesz udzielanie pomocy. Załóż rękawiczki jednorazowe i maseczkę, aby nie narażać się na zakażenie.
- Oceń bezpieczeństwo swoje i osoby poszkodowanej. Jeśli miejsce jest niebezpieczne, ewakuuj osobę poszkodowaną w bezpieczne miejsce.
- Oceń stan osoby poszkodowanej. Jeśli osoba poszkodowana Cię słyszy i reaguje – jest przytomna. Jeśli nie ma z nią kontaktu – jest nieprzytomna.
- Ułóż osobę poszkodowaną w pozycji bezpiecznej. i udrożnij jej drogi oddechowe. Połóż jedną rękę na czole, a drugą na brodzie osoby poszkodowanej i odegnij jej głowę do tyłu. Usuń widoczne ciała obce z jamy ustnej.
- Oceń oddech osoby poszkodowanej. Przystaw swój policzek do jej twarzy. Jeśli czujesz wydychane powietrze na policzku i widzisz ruchy klatki piersiowej – osoba poszkodowana oddycha. Jeśli nie, ułóż ją w pozycji bezpiecznej.
- [Wezwij pomoc pod numerem alarmowym 112 lub 999.](#)
- Wykonaj resuscytację lub zastosuj defibrylator.