pacjent.gov.pl

Zawsze udzielaj pierwszej pomocy – zasady

Data aktualizacji
2025-08-28

Co to jest pierwsza pomoc

Pierwsza pomoc to czynności pomagające w razie nagłego wypadku, urazu lub ataku choroby. Podtrzymują życie poszkodowanego albo pomagają zmniejszyć skutki zdarzenia.

Kto i kiedy udziela pierwszej pomocy?

Każdy z nas jest zobowiązany do udzielenia pierwszej pomocy. Jesteśmy odpowiedzialni za siebie nawzajem. W przypadku zagrożenia życia lub zdrowia człowieka nie możemy go zostawić. Reaguj, jeśli widzisz wypadek, ktoś upadnie, zasłabnie lub straci przytomność. Nie wpadaj w panikę. Zadzwoń po pomoc i zrób wszystko, co możesz, zanim przyjedzie karetka. Poznaj zasady pierwszej pomocy, bądź przygotowany. Twoja reakcja może okazać się kluczowa.

> **Udzielenie pierwszej pomocy to Twój obowiązek! Za jej nieudzielenie grozi kara pozbawienia wolności do lat 3. Mówi o tym art. 162 kodeksu karnego.**

Jakie są zasady udzielenia pierwszej pomocy?

Jeśli jesteś świadkiem lub uczestnikiem niebezpiecznego zdarzenia, postaraj się zachować spokój i postępuj zgodnie z tymi zasadami:

- **Oceń bezpieczeństwo poszkodowanego i swoje.** Jeśli miejsce jest niebezpieczne, zadzwoń pod numery alarmowe i postaraj się ewakuować poszkodowanego w bezpieczne miejsce.
- **Oceń stan poszkodowanego i przytomność.** Zapytaj, co się stało. Jeśli poszkodowany Cię słyszy i reaguje – jest przytomny. Jeśli nie ma z nim kontaktu, ułóż go w pozycji bezpiecznej.
- **Udrożnij drogi oddechowe.** Połóż jedną rękę na czole, a drugą na brodzie poszkodowanego i odegnij jego głowę do tyłu. Usuń widoczne ciała obce z jamy ustnej.
- **Oceń oddech.** Przystaw policzek do twarzy poszkodowanego. Czujesz wydychane powietrze na swoim policzku, widzisz ruchy klatki piersiowej? Poszkodowany oddycha. Jeśli nie jest przytomny, ale oddycha, ułóż go w pozycji bezpiecznej.
- **Zadzwoń pod numer 999 lub 112 i wezwij pomo**c.
- **Wykonaj resuscytację i zastosuj defibrylator**, jeśli go znajdziesz w pobliżu.

> **Zadbaj o siebie, zanim udzielisz pomocy. Załóż rękawiczki jednorazowe i maseczkę, aby nie narażać się na zakażenie.**

Gdy ktoś oddycha, ale jest nieprzytomny

Zatkanie dróg oddechowych, wychłodzenie, przegrzanie lub urazy mechaniczne mogą zagrażać utratą świadomości poszkodowanego. Jeśli jest on nieprzytomny, ale oddycha, ułóż go w pozycji bezpiecznej:

- Udrożnij drogi oddechowe przez odchylenie głowy. Zdejmij okulary – jeśli je ma.
- Połóż go na wznak i wyprostuj mu nogi.
- Rękę bliżej Ciebie ułóż pod kątem prostym w stosunku do ciała, a potem zegnij w łokciu pod kątem prostym. Dłoń powinna być skierowana w górę.
- Drugą rękę zegnij w łokciu i ułóż stroną grzbietową pod policzkiem z przeciwnej strony. Przytrzymaj ją jedną ręką.
- Drugą ręką zegnij dalszą nogę w kolanie i przekręć poszkodowanego na bok, w Twoim kierunku.
- Ułóż kolano, za które przetaczałeś poszkodowanego, pod kątem prostym w stosunku do biodra.
- Regularnie sprawdzaj oddech poszkodowanego aż do przyjazdu karetki.
- Osłoń poszkodowanego przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi, np. słońcem lub deszczem.

Jeśli czekacie na pogotowie powyżej 30 minut, odwróć poszkodowanego na drugi bok.

Co robić, gdy poszkodowany nie oddycha?

Poszkodowany stracił przytomność, a jego oddech się zatrzymał? Jak najszybciej rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową. Prowadź ją do momentu odzyskania przytomności przez poszkodowanego lub do przyjazdu karetki.

- Resuscytacja polega na naprzemiennym wykonywaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej i 2 oddechów ratowniczych. Pomiędzy nimi udrażniaj drogi oddechowe. Najpierw ułóż osobę poszkodowaną na twardej i równej powierzchni. Klęknij z boku, na wysokości jej klatki piersiowej. Poproś inną osobę o pomoc i zmieniajcie się.
- Użyj defibrylatora, jeśli znajdziesz go w pobliżu. Może być np. w budynku użyteczności publicznej, jak dworzec, lotnisko, urząd, biurowiec.

U dzieci poniżej roku uciskaj mostek na głębokość 1/3 wysokości klatki piersiowej. Używaj do tego tylko 2 palców: wskazującego i środkowego, ułożonych na środku klatki piersiowej. Przy oddechach nie zatykaj nosa dziecka.

System ratownictwa

Wystarczy, że zadzwonisz pod jeden numer: pogotowia ratunkowego, straży pożarnej, policji czy np. Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Różne służby współpracują ze sobą i powiadamiają się o zdarzeniu. Karetka pogotowia ratunkowego przewiezie poszkodowanego do szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).

> **Zagrożone jest czyjeś życie lub zdrowie? Zadzwoń po pomoc:**
>
> - **999 – numer alarmowy pogotowia ratunkowego**
> - **112 – jednolity numer alarmowy, który obowiązuje w całej Unii Europejskiej**
> - **998 – straż pożarna**
> - **997 – policja**
>
> **Połączenia z numerami alarmowymi są bezpłatne – nie zapłacisz za tę rozmowę bez względu na długość jej trwania.**

Zapoznaj się także z magazynem "Ze Zdrowiem. Pierwsza pomoc"

Sposób postępowania w miejscu zdarzenia

Przeczytaj także

Ratuj życie z aplikacją mojeIKP

Od dzisiaj w aplikacji mojeIKP znajdziesz wsparcie, by w nagłym wypadku skutecznie udzielić pierwszej pomocy. Możesz z niego skorzystać bez logowania się do aplikacji. Wystarczy, że ją zainstalujesz na swoim telefonie

Kiedy wezwać karetkę

Jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy, zadzwoń na jeden z dwóch numerów ratunkowych:

Masz pytanie? Sprawdź, gdzie je zadać

Kontakt telefoniczny, e-mailowy, czat z konsultantem, wideorozmowa? A może potrzebujesz tłumacza języka migowego lub informacji po angielsku? Sprawdź, jaką formę kontaktu wybrać