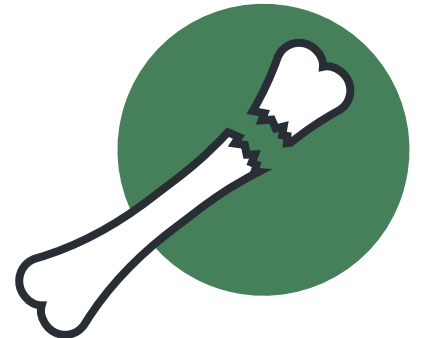
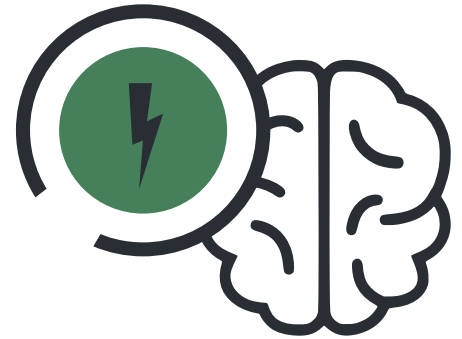
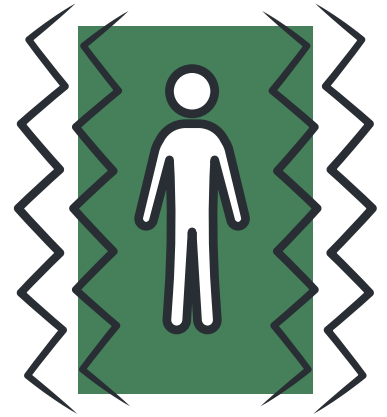
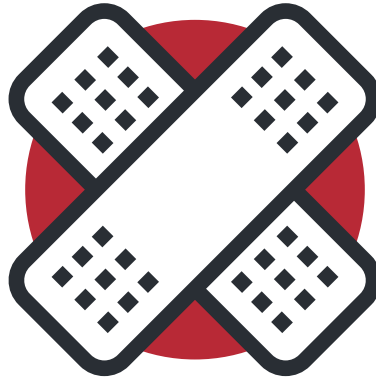


**PRAKTYCZNY PRZEWODNIK  
PIERWSZEJ POMOCY**



**UNIWERSYTET MEDYCZNY**  
IM. PIASTÓW ŚLĄSKICH WE WROCŁAWIU



## DROGI CZYTELNIKU,

**TRZYMASZ W DŁONIACH NARZĘDZIE, KTÓRE MOŻE CI POMÓC URATOWAĆ ŻYCIE LUB ZDROWIE DRUGIEGO CZŁOWIEKA.**

Przeczytaj uważnie ten poradnik, zapamiętaj zawarte w nim informacje i nie bój się udzielać pierwszej pomocy. Twoje działanie może wznowić pracę serca, które przestało bić, przywrócić oddech po zadławieniu i zwiększyć szanse na odzyskanie sprawności osobie po udarze mózgu.

**W WIĘKSZOŚCI PRZYPADKÓW NATYCHMIASTOWA POMOC UDZIELONA POTRZEBUJĄCEMU PRZED PRZYJAZDEM SŁUŻB MEDYCZNYCH RATUJE ŻYCIE LUB ZMNIJSZA NEGATYWNE SKUTKI ZDARZEŃ.**

Pomyśl, zanim wybierzesz numer służb ratunkowych – 999 lub 112. Nie pozbawiaj pomocy tych, którzy naprawdę jej potrzebują. Zespół ratownictwa medycznego niesie pomoc osobom, których życie i zdrowie jest poważnie zagrożone. Nie wzywaj go w sytuacjach błażych – w razie delikatnego skaleczenia, niepokoju lub złego nastroju.

**JEŚLI MOŻESZ, POMÓŻ. NIE BÓJ SIĘ REAGOWAĆ, ABY INNI MOGLI ŻYĆ.**

Autorami treści umieszczonych w Poradniku Pierwszej Pomocy są specjaliści z zakresu ratownictwa medycznego Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu.



### JAROSŁAW SOWIZDRANIUK

ADIUNKT DYDAKTYCZNY  
W ZAKŁADZIE SYMULACJI MEDYCZNEJ  
UNIwersytetu MEDYCZNEGO  
WE WROCLAWIU

### DR PAWEŁ GAWŁOWSKI

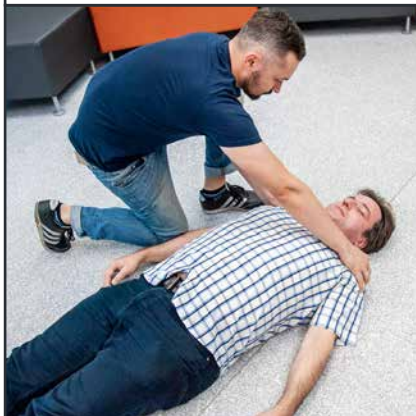
ADIUNKT  
W ZAKŁADZIE RATOWNICTWA MEDYCZNEGO  
UNIwersytetu MEDYCZNEGO  
WE WROCLAWIU



# NAGŁE ZATRZYMANIE KRAŻENIA\*

1

Podejdź, potrząśnij za ramiona i spróbuj porozmawiać z poszkodowanym.

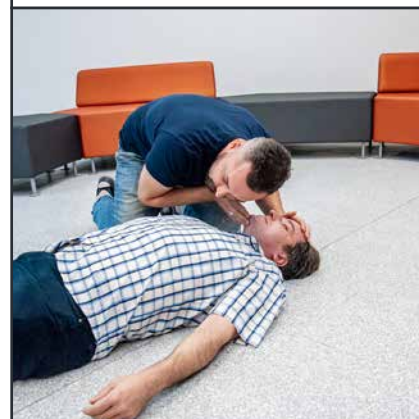


NIE REAGUJE?

2

Odchyl głowę poszkodowanego, pochyl się nad jego twarzą i sprawdź, czy oddycha:

- czy CZUJESZ wydychane powietrze na swoim policzku?
- czy SŁYSZYSZ oddechy?
- czy WIDZISZ ruchy klatki piersiowej?



NIE ODDYCHA?

3

**112**  
**999**

Zadzwoń po służby ratunkowe.



4

Mocno uciskaj środek klatki piersiowej poszkodowanego.



5

Mocno uciskaj bez przerwy około 2 razy na sekundę.



ZNAJDŹ AED



**Nagłe zatrzymanie krążenia (NZK)** – stan, w którym człowiek nie oddycha, a jego serce nie pracuje prawidłowo. Bez uciśnień klatki piersiowej w ciągu kilku minut dochodzi do trwałego uszkodzenia mózgu, wielu narządów i śmierci poszkodowanego.

# AED\*

6

Kontynuuj uciskanie klatki piersiowej. **Włącz AED.**



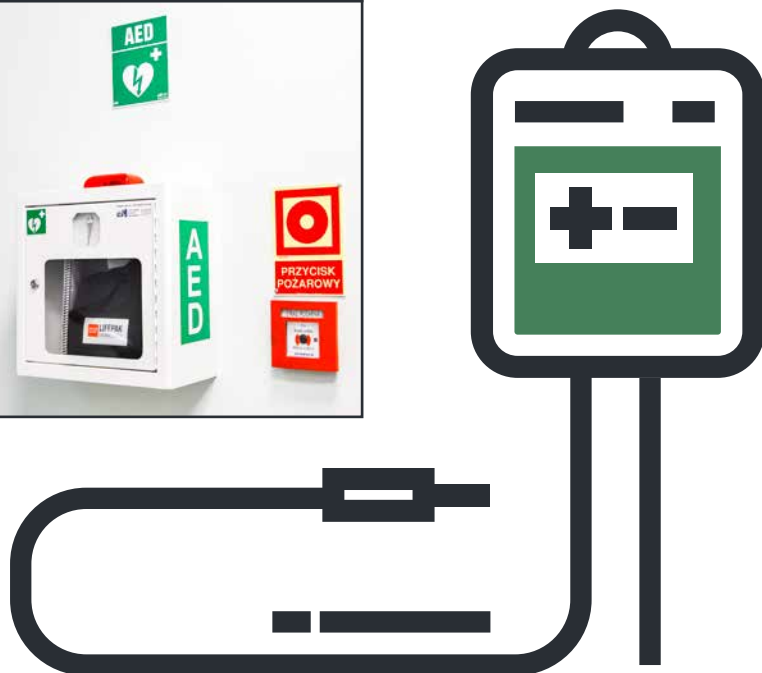
7

Przyklej elektrody do odsoniętej klatki piersiowej poszkodowanego.



8

Postępuj zgodnie z zaleceniami AED. Mocno uciskaj klatkę piersiową, gdy AED pozwoli na dotykanie poszkodowanego.



**AED (Automated External Defibrillator** – zautomatyzowany defibrylator zewnętrzny) – w pełni bezpieczne urządzenie medyczne do użytku publicznego. Wydaje polecenia, samodzielnie analizuje pracę serca i decyduje o dostarczaniu impulsu elektrycznego w celu przywrócenia prawidłowej pracy serca.

**75% ludzi przeżywa NZK, gdy użyto AED do 3. minuty NZK.**

Szukaj AED w miejscach publicznych: kinach, teatrach, stadionach, muzeach, środkach komunikacji publicznej, centrach handlowych, przychodniach itp.

# KRWOTOKI

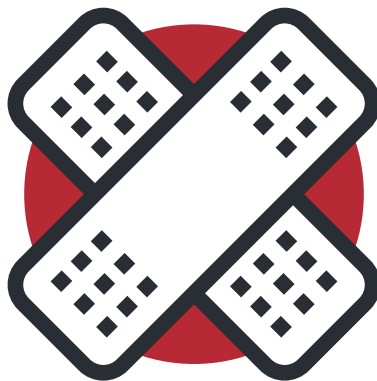
1

Unikaj bezpośredniego kontaktu z krwią. Załóż rękawiczki jednorazowe lub nie dotykaj krwi.



2

Uciśnij miejsce krwawienia.



3

Załóż opatrunek. Użyj do tego gazy i bandaża lub apaszki, ręcznika czy nawet ubrania.



4

**112**  
**999**

Skontaktuj się ze służbami ratunkowymi.

5

Gdy opatrunek przesiąka krwią, dołóż kolejną warstwę opatrunku, zwiększając siłę ucisku.

# KRWAWIENIE Z NOSA

1

Posadź i lekko pochyl poszkodowanego do przodu.



2

Podłóż gazę lub ręcznik pod krwawiący nos.



3

Jeśli krwawienie trwa powyżej 15 minut, skontaktuj się ze służbami ratunkowymi.

**112**  

---

**999**

Skontaktuj się ze służbami ratunkowymi.



# NAPAD DRGAWKOWY

Poszukaj objawów: drgawki, napięcie ciała, piana tocząca się z ust, niekontrolowane oddawanie moczu.



1

Chroń głowę poszkodowanego. Podłóż swoje ręce, koc lub poduszkę czy część ubrania.



2

Po zakończeniu drgawek sprawdź, czy poszkodowany oddycha.



3

Jeśli poszkodowany zasnął, utóż go w pozycji bezpiecznej.



4

Wspieraj poszkodowanego.



W czasie napadu drgawkowego ciało poszkodowanego zaczyna się trząść, prężyć i drgać, poszkodowany może przygryźć sobie język, oddać mimowolnie mocz, a z jego ust może toczyć się piana. Choć objawy wyglądają przerażająco, jest to zupełnie naturalne.

**Nie wkładaj nic do ust poszkodowanego!**





# POZYCJA BEZPIECZNA\*

1 Uwolnij rękę poszkodowanego.



2 Spleć palce drugiej ręki poszkodowanego ze swoimi i podłóż pod jego policzki.



3 Złap za kolano poszkodowanego i podciągnij nogę ku górze.



4 Naciśnij na kolano – poszkodowany przewróci się na bok.



5 Ustabilizuj pozycję – podciągnij nogę, odchyl głowę



Przeznaczona dla każdego, kto nie reaguje na bodźce (potrząsanie i mówienie), ale oddycha. Poszkodowany wygląda, jakby głęboko spał. Umożliwia swobodne oddychanie i zabezpiecza przed zachłyśnięciem.

Kobieta w widocznej ciąży powinna leżeć na stronie lewej.

6

Sprawdzaj co minutę, czy poszkodowany oddycha. Jeśli nie oddycha, przewróć go na plecy i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej.

7

**112**  
**999**

Zadzwoń po służby ratunkowe.



# ZAWAŁ MIĘŚNIA SERCOWEGO\*

1

Poszukaj objawów:

- czuję piekący, rozpierający lub gniotący ból w klatce piersiowej,
- boję się, że pojadę do szpitala, boję się, że umrę,
- spocitem się,
- ciężko mi nabrać powietrza.



2

Posadź poszkodowanego, wspieraj, ogranicz jego poruszanie się.



3

**112**  
**999**

Zadzwoń po służby ratunkowe.

4

Podaj rozpuszczoną w wodzie tabletkę aspiryny (jeśli nie jest uczulony!).



5

Jeśli przestanie oddychać, rozpocznij uciskanie klatki piersiowej i znajdź AED.



Zawał mięśnia sercowego – zamknięcie naczyń krwionośnych serca, co skutkuje obumarciem jego części. Upośledza pracę serca i może prowadzić do nagłego zatrzymania krążenia.

# UDAR MÓZGU\*

## POSZUKAJ OBJAWÓW:

Balans (równowaga) – kręci mi się w głowie, nie mogę prosto stać, zataczam się, czuję się, jakbym był pijany.



Oczy – nie widzę wyraźnie, przestałem widzieć na jedno oko, nie widzę.



Twarz – dziwnie wyglądam, nie mogę otworzyć jednego oka, mam opadnięty kącik ust.



Ręka/noga – nie mogę podnieść jednej ręki, nie mam czucia w ręce, nie mogę utrzymać w ręku długopisu.



Mowa – wiem, co chcę powiedzieć, ale nie mogę wypowiedzieć słów, moja mowa jest bardzo niewyraźna, używam niewłaściwych nazw dla przedmiotów (mówię kwiatek na długopis), przestałem mówić.



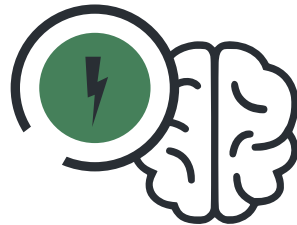
Czas – muszę trafić szybko do szpitala. Tylko wtedy mam szansę, że objawy ustąpią.



1 Połóż poszkodowanego z głową na poduszce. Jeśli jest nieprzytomny, utóż go w pozycji bezpiecznej.



**B**alance  
**E**yes  
**F**ace  
**A**rms  
**S**peech  
**T**ime



2 **112**  
**999**  
Zadzwoń po służby ratunkowe.

3 Wspieraj poszkodowanego.

\* Udar mózgu – zamknięcie lub pęknięcie naczyń krwionośnych mózgu, co skutkuje obumarciem jego części. Mózg przestaje prawidłowo pracować. Chory nie jest w stanie wykonać codziennych czynności.

# SPADEK POZIOMU CUKRU WE KRWI

1

Poszukaj objawów:

- chce mi się pić i jeść,
- pocę się,
- trzęsą mi się ręce,
- zachowuję się jak pijany,
- mówię i robię dziwne rzeczy,
- nie mogą mnie obudzić.



2

Poszukaj identyfikatorów medycznych.



3

Spróbuj użyć glukometru. Postępuj według instrukcji obsługi\*.



4

Spróbuj podnieść poziom cukru we krwi. Daj do spożycia: suszone daktyle, bagietkę, chipsy, płatki kukurydziane lub słodzony napój. Gdy chory nie może jeść i pić, podaj glukozę w żelu\*.



5

**112**  
**999**

Zadzwoń po służby ratunkowe.



Jesli wynik jest niższy niż:

**60 MG/DL**

lub

**3 MMOL/L**

podaj produkty o wysokim indeksie glikemicznym (IG). IG jest wskaźnikiem, który informuje o tym, jak gwałtownie po spożyciu danego produktu spożywczego wzrasta poziom cukru we krwi. Lepszy efekt przyniesie zjedzenie bagietki niż czekolady.

# SILNA REAKCJA UCZULENIOWA



1

Poszukaj objawów:

- duszę się!
- jestem spocony,
- czuję kołatanie serca,
- problemy z przetykaniem,
- zaczynam puchnąć,
- mam wysypkę.



2

Posadź poszkodowanego, wspieraj, ogranicz jego poruszanie się.



3

Pomóż poszkodowanemu wykonać zastrzyk z adrenaliny\*.



4

**112**  

---

**999**

Zadzwoń po służby ratunkowe.



Osoba uczulona może mieć przy sobie automatyczną strzykawkę z adrenaliną przepisaną przez lekarza. Przyjęcie tego leku bezpośrednio ratuje życie.

# WYPADEK KOMUNIKACYJNY



1 Zadbaj o bezpieczeństwo. Zaparkuj swój pojazd w bezpiecznym miejscu. Włącz światła awaryjne, załóż kamizelkę odblaskową, ustaw w odległości trójkąt ostrzegawczy. Przygotuj gaśnicę.



2 Podejdź do uszkodzonego pojazdu, oceń liczbę poszkodowanych.



3

**112**  
**999**

Zadzwoń po służby ratunkowe.

4 Udrożnij drogi oddechowe i zaopatrz widoczne krwawienia\*.



\* 75% ofiar wypadków komunikacyjnych nie może swobodnie oddychać lub umiera z powodu dużych krwawień. Ratunkiem dla nich jest oparcie poszkodowanego o fotel lub odchylenie głowy w celu umożliwienia oddychania. Należy zatrzymać wszystkie widoczne krwawienia za pomocą opatrunków.



5 Jeśli poszkodowany nie oddycha - wyciągnij go z pojazdu (gdy to możliwe), połóż na plecach i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej.



# DZIECKO POZOSTAWIONE PODCZAS UPAŁU W SAMOCHODZIE

- 1 Nawiąż kontakt z dzieckiem i poszukaj w bliskim otoczeniu jego opiekunów.



- 2 Spróbuj otworzyć pojazd. Jeśli auto jest zamknięte, wybij boczną szybę pojazdu kamieniem lub ostrym przedmiotem, uderzając w narożnik szyby. Uderzaj w szybę znajdującą się z dala od dziecka\*.



- 3 Wymij ostrożnie dziecko z pojazdu i przenieś w chłodne miejsce. Spróbuj porozmawiać z dzieckiem, sprawdź czy oddycha.

- 4 Zrób dziecku chłodne okłady na karku, klatkę piersiową, pod pachami i na udach.



Jeśli dziecko może pić, podaj chłodny napój. **Nie używaj lodu!**

4  
**112**  
**999**

Zadzwoń po służby ratunkowe.

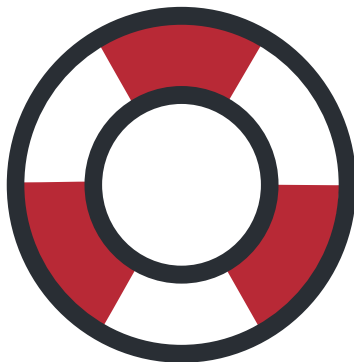


**\*** Masz prawo uszkodzić pojazd w celu ratowania życia i zdrowia drugiej osoby. **Nie bój się! Reaguj!**

# TONIĘCIE

1

Gdy zauważysz, że ktoś tonie - głośno wołaj o pomoc.



2

Nie podplwaj blisko tonącego. Podaj mu jakiś przedmiot, np. kij, parasol, koło ratunkowe lub linę. Wyciągnij tonącego na brzeg.



4

**112**  
**999**

Zadzwoń po służby ratunkowe.

Jeśli poszkodowany nie oddycha, rozpocznij uciskanie klatki piersiowej i znajdź AED.

# PORAŻENIE PRĄDEM

1

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo. Wytłącz główne zasilanie, bezpieczniki, użyj np. drewnianej miotły do odłączenia wtyczki. Nie podchodź do poszkodowanego w czasie rażenia prądem.

Jeśli poszkodowany nie oddycha, rozpocznij uciskanie klatki piersiowej i znajdź AED.





# OPARZENIA NIEWIELKA POWIERZCHNIA

- 1 Schładzaj miejsce oparzenia przez kilkanaście minut pod wodą.



- 2 Wykonaj suchy opatrunek lub użyj opatrunku żelowego. Skontaktuj się z lekarzem.

3

**112**  
**999**

Skontaktuj się ze służbami ratunkowymi.

# ZNACZNA POWIERZCHNIA

- 1 Schładzaj miejsca oparzenia przez 1 minutę. Możesz użyć prysznica lub wanny.

- 2 W razie bólu ponawiaj schładzanie. Użyj opatrunków żelowych.

# ZATRUCIE TLENKIEM WĘGLA

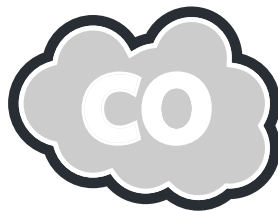
- 1 Zadbaj o swoje bezpieczeństwo. Tlenek węgla jest śmiertelnym gazem, którego nie widać i nie czuć. Zawiadom wszystkich mieszkańców budynku.

3

**112**  
**999**

Skontaktuj się ze służbami ratunkowymi.

- 2 Przewietrz pomieszczenie, otwórz wszystkie możliwe okna i drzwi.



- 4 Opuść jak najszybciej budynek.

! Czujnik czadu ratuje życie. Kiedy pojawi się niewielka ilość tlenku węgla, natychmiast włączy się alarm.

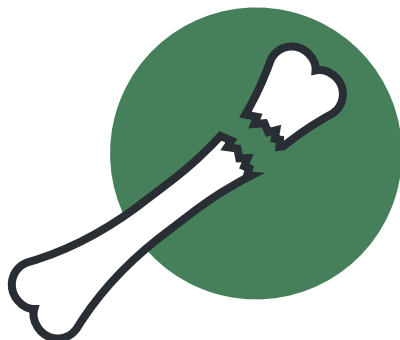


# ZŁAMANIA I ZWICHNIĘCIA

1

Poszukaj objawów:

- boli mnie ręka lub noga,
- moja ręka jest zniekształcona i opuchnięta,
- nie mogę ruszać nogą.



2

Obtóż kończynę torbami, odzieżą, kocem lub plecakiem, stabilizując ją.



3

W razie potrzeby załóż opatrunek na krwawiące miejsca.

4

**112**  
**999**

Skontaktuj się ze służbami ratunkowymi.

# ZADŁAWIENIE

1

Poszukaj objawów:

- kaszlę
- duszę się i nie mogę oddychać
- nie mogę mówić
- trzymam się za szyję.



2

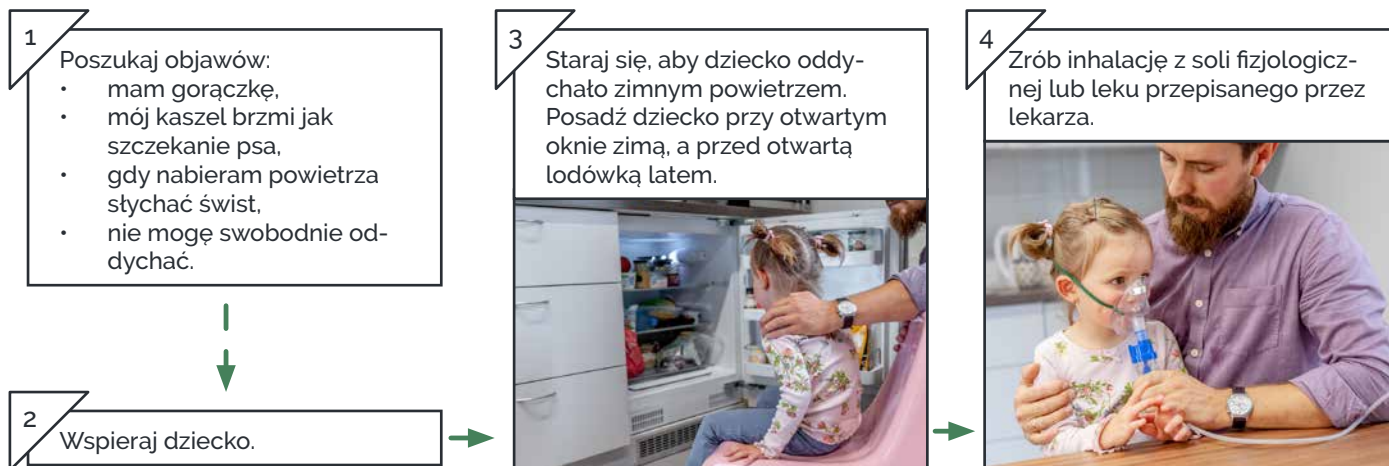
Zachęcaj do kaszlu, pochyl poszkodowanego do przodu.

3

Mocno uderzaj między łopatkami. Dziecko możesz przetożyć przez kolano.



# ZAPALENIE KRTANI U DZIECI



# DRGAWKI GORĄCZKOWE U DZIECI



# NAGŁE ZATRZYMANIE KRAŻENIA U DZIECI\*

1 Podejdź, delikatnie potrząśnij dziecko za ramiona.



NIE REAGUJE?

2 Nieznacznie odchyl głowę dziecka, pochyl się nad jego twarzą i sprawdź, czy oddycha:

- czy CZUJESZ wydychane powietrze na swoim policzku?
- czy SŁYSZYSZ oddechy?
- czy WIDZISZ ruchy klatki piersiowej?

NIE ODDYCHA?

3 Mocno uciśnij 30 razy środek klatki piersiowej dziecka. Uciśnij około 2 razy na sekundę.



4 Szczelnie obejmij swoimi ustami usta dziecka. Wdmuchnij delikatnie powietrze, tak aby klatka piersiowa dziecka się uniosła. Wykonaj 2 oddechy.



5 Wykonuj naprzemiennie mocne uciśnięcia klatki piersiowej i oddechy. **30:2**

6

**112**  
**999**

Zadzwoń po służby ratunkowe.



\* Nagłe zatrzymanie krążenia u dzieci najczęściej związane jest z układem oddechowym. Szczególnie ważne jest dołączenie do uciśnieć klatki piersiowej oddechów ratowniczych, a na znaczeniu traci dostarczenie AED. Służby ratunkowe należy wezwać jak najszybciej, ale nie może to opóźnić rozpoczęcia uciśnieć i oddechów.

# NAGŁE ZATRZYMANIE KRAŻENIA U NIEMOWLĄT\*

1

Podejdź, delikatnie potrząśnij dziecko za ramiona. Wyjmij je z łóżeczka i połóż na twardej powierzchni, np. stole.



NIE REAGUJE?

2

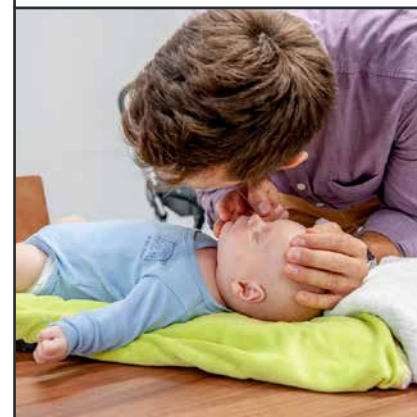
Nieznacznie odchyl głowę dziecka, pochyl się nad jego twarzą i sprawdź, czy oddycha:

- czy CZUJESZ wydychane powietrze na swoim policzku?
- czy SŁYSZYSZ oddechy?
- czy WIDZISZ ruchy klatki piersiowej?

NIE ODDYCHA?

3

Mocno uciśnij 30 razy środek klatki piersiowej dziecka. Uciśnij około 2 razy na sekundę.



4

Szczelnie obejmij swoimi ustami usta dziecka. Wdmuchnij delikatnie powietrze, tak aby klatka piersiowa dziecka się uniosła. Wykonaj 2 oddechy.

5

Wykonuj naprzemiennie mocne uciśnięcia klatki piersiowej i oddechy. **30:2**



Nagłe zatrzymanie krążenia u dzieci najczęściej związane jest z układem oddechowym. Szczególnie ważne jest dołączenie do uciśnieć klatki piersiowej oddechów ratowniczych, a na znaczeniu traci dostarczenie AED. Służby ratunkowe należy wezwać jak najszybciej, ale nie może to opóźnić rozpoczęcia uciśnieć i oddechów.



6

**112**  
**999**

Zadzwoń po służby ratunkowe.

# **PIERWSZA POMOC – PRZYDATNE ZWROTY W JĘZYKU ANGIELSKIM**

## **FIRST AID – PRACTICAL PHRASES IN ENGLISH**

- **Karetka pogotowia** – ambulance
- **Ratownik medyczny** - paramedic
- **Nagłe zatrzymanie krążenia** – sudden cardiac arrest
- **Uciskanie klatki piersiowej** – chest compressions
- **Zawał serca** – heart attack
- **Defibrylator** – AED/automated external defibrillator
- **Krwotok** – hemorrhage
- **Napad drgawkowy** - convulsive seizure
- **Drgawki** – seizures
- **Udar mózgu** – stroke
- **Złamana ręka/noga** – broken arm/leg
- **Tonięcie** - drowning
- **Cukrzyca** – diabetes
- **Niski poziom cukru** – low blood sugar level
- **Silna reakcja uczuleniowa** – strong allergic reaction
- **Trudno mi oddychać** – I am having trouble breathing
- **On/ona nie oddycha** - he/she is not breathing
- **Zadzwoń po służby ratunkowe/karetkę** – call for medical services/call an ambulance
- **Jej/jego serce przestało bić** – her/his heart stopped
- **Pomóż mi** – help me
- **Ona rodzi/zaczyna rodzić** - she is in labour
- **On/ona zemdłał(a)/ jest nieprzytomny(a)** - He/she fainted/is unconscious
- **On/ona krwawi** -he/she is bleeding
- **Mam zawroty głowy** - I am dizzy/I have dizziness
- **Boli mnie głowa/serce** - my heart/head hurts



## NAPAD DRGAWKOWY

- Chroni głowę poszkodowanego podkładając pod nią własne ręce lub część ubrania/koc
- Nie wkładaj nic do jego ust!
- Gdy drgawki ustają, sprawdź, czy oddycha
- Ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej

## KRWOTOK

- Włóż rękawiczki lub unikaj kontaktu z krwią przy opatrywaniu
- Uciśnij miejsce krwawienia
- Załóż opatrunek (z bandaża i gazy lub ubrań, które masz pod ręką)
- Jeśli krwawienie jest obfite, zawiadom służby ratunkowe

## NAGŁE ZATRZYMANIE KRĄŻENIA

- Potrząśnij ramionami poszkodowanego i sprawdź, czy reaguje
- Jeżeli nie, odchyl jego głowę i sprawdź, czy oddycha
- Jeśli nie oddycha, zadzwoń po służby ratunkowe : 999/112
- Mocno i bez przerwy uciskaj środek klatki piersiowej poszkodowanego w tempie ok. 2 razy na sekundę.

## UDAR MÓZGU

- Typowe objawy: zawroty głowy, zaburzenia mowy i/lub widzenia, grymas (opadnięty kącik ust, zamknięte oko)
- Połóż poszkodowanego z głową na poduszce
- Jeśli stracił przytomność, ułóż go w pozycji bezpiecznej
- Zadzwoń po służby ratunkowe: 999/112

## ZAWAŁ MIĘŚNIA SERCOWEGO

- Typowe objawy: piekący/rozpierający ból w klatce piersiowej, duszność, silne poty
- Posadź poszkodowanego, zostań przy nim
- Zadzwoń po służby ratunkowe: 999/112
- Jeśli poszkodowany nie jest uczulony, podaj mu rozpuszczoną w wodzie tabletkę aspiryny
- Jeżeli przestanie oddychać, rozpocznij uciskanie klatki piersiowej

## POZYCJA BEZPIECZNA

- Spleć palce jednej ręki poszkodowanego ze swoją i podłóż pod jego policzek
- Złap za kolano poszkodowanego i podciągnij nogę ku górze
- Naciśnij na kolano – poszkodowany przewróci się na bok
- Ustabilizuj pozycję – podciągnij nogę, odchyl głowę
- Sprawdzaj co minutę, czy poszkodowany oddycha. Jeśli przestanie, przewróć go na plecy i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej
- Zadzwoń po służby ratunkowe: 999/112

## ZŁAMANIA/ZWICHNIĘCIA

- Typowe objawy: ból kończyny, niemożność poruszania nią, opuchlizna, zniekształcenie
- Ustabilizuj kończynę okładając ją plecakami/torbami/odzieżą
- Jeśli występuje krwawienie, załóż opatrunek
- Skontaktuj się ze służbami ratunkowymi

## OPARZENIA

- Niewielka powierzchnia
- Schładzaj miejsce oparzenia wodą przez kilkanaście minut, wykonaj opatrunek – suchy lub żelowy, w razie potrzeby skontaktuj się z lekarzem
- Znaczna powierzchnia
- Schładzaj oparzony obszar przez 1 minutę, okryj poszkodowanego suchym prześcieradłem, użyj opatrunków żelowych, zadzwoń po służby ratunkowe: 999/112

## WYPADEK KOMUNIKACYJNY

- Włącz światła awaryjne, załóż kamizelkę odblaskową, ustaw trójkąt ostrzegawczy
- Podejdź do pojazdu i oceń liczbę poszkodowanych
- Zadzwoń po służby ratunkowe: 999/112
- Udrożnij drogi oddechowe i opatrz widoczne rany
- Jeśli poszkodowany nie oddycha, wyciągnij go z pojazdu i rozpocznij uciskanie klatki piersiowej

**Zawartość merytoryczna:** Paweł Gawłowski, Jarosław Sowizdraniuk,  
**Redakcja:** Katarzyna Szulik  
**Grafika i skład:** Janusz Wierzbowski  
**Zdjęcia:** Tomasz Walów  
**Poradnik do pobrania w wersji elektronicznej:** [www.umed.wroc.pl/marketing](http://www.umed.wroc.pl/marketing)

**Copyright:** Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu  
Wrocław 2018