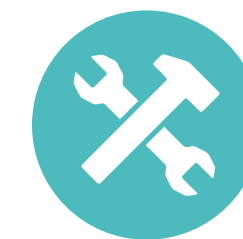


# Zapamiętaj



Zasady udzielania **pierwszej pomocy**:

- wyraźnie **oznakuj miejsce wypadku**
- zadzwoń na **numer alarmowy 112**
- jeśli poszkodowany może się poruszać, pomóż mu przejść w bezpieczne miejsce i okryj kocem lub kurtką
- jeśli mocno krwawi, spróbuj zatamować upływ krwi uciskając krwawiące miejsce i jak najciaśniej obwiązując je np. bandażem
- jeśli jest nieprzytomny, ale oddycha, ułóż go w **pozycji bezpiecznej**
- jeśli nie oddycha - rozpocznij **masaż serca**, co najmniej 100 uciśnień na minutę i kontynuuj go do przyjazdu fachowej pomocy

