

Pierwsza pomoc

TWÓJ SZYBKI
PRZEWODNIK
RATUNKOWY



Dlaczego warto znać zasady pierwszej pomocy?

Każdy z nas może znaleźć się w sytuacji, w której szybka reakcja ratuje komuś życie.

Pierwsza pomoc to czynności podejmowane przed przybyciem profesjonalnych służb ratunkowych – często to właśnie te minuty decydują o życiu lub śmierci.

PAMIĘTAJ:

- Twoje **bezpieczeństwo jest najważniejsze**.
- Nie musisz być ratownikiem – **wystarczy chcieć pomóc** i znać podstawowe zasady.



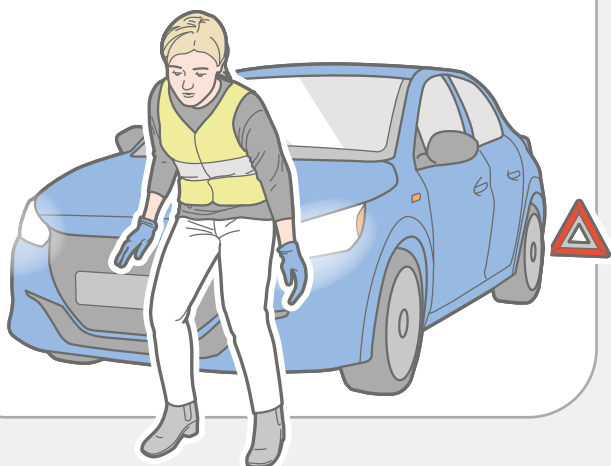
Pierwszej pomocy należy udzielać bez narażania siebie lub innej osoby na ryzyko utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.

Podstawowe kroki ratownicze

1

Oceń miejsce zdarzenia.

→ Upewnij się, że nie grozi Ci niebezpieczeństwo.



2

Wezwij służby ratunkowe.

→ Dzwonź na 112. Podaj: lokalizację, co się stało, ilu jest poszkodowanych, Twój numer telefonu.



3

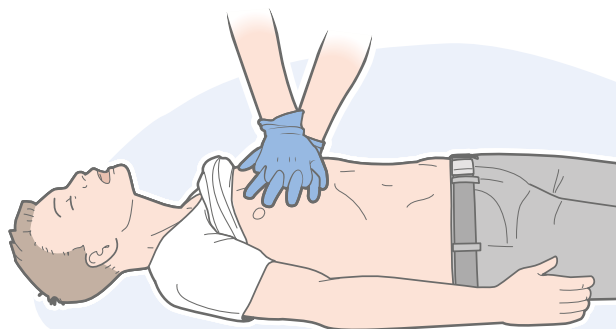
Sprawdź przytomność i oddech. → Zapytaj głośno: „Czy mnie słyszysz?”



4

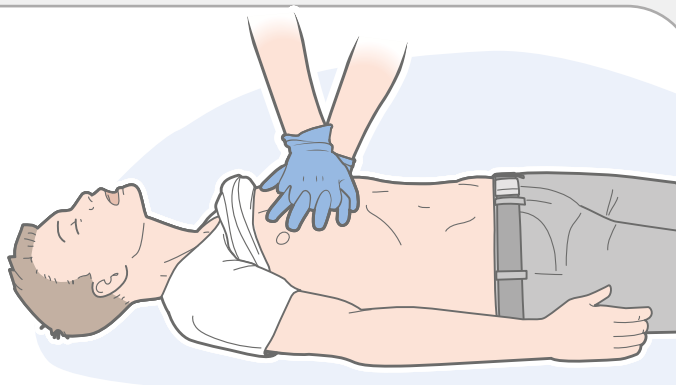
Rozpocznij działanie!

→ Brak oddechu → resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO).

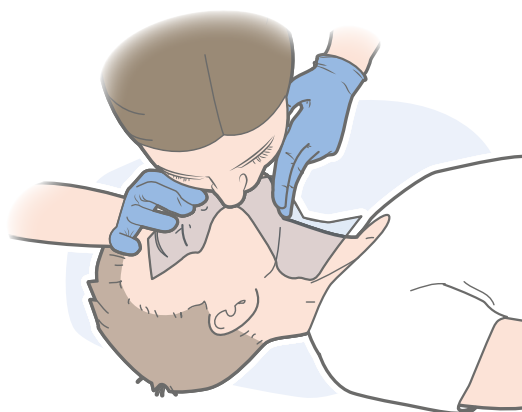


RKO krok po kroku

**30 uciśnień klatki
piersiowej** → tempo
100–120/min.



2 oddechy ratownicze →
usta-usta
lub przez maseczkę.



AED → użyj natychmiast,
wykonuj polecenia.



Mózg zaczyna obumierać już po kilku minutach od zatrzymania krążenia.

WAŻNE: Jeśli boisz się oddechów ratowniczych → wykonuj same uciski klatki piersiowej.

Najczęstsze nagłe przypadki – szybkie instrukcje

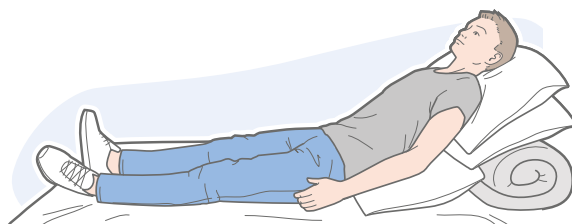
🔥 **Zadławienie:**

- 🕒 5 uderzeń między łopatkami
- 🕒 5 uciśnień nadbrzusza (manewr Heimlicha)



🤔 **Ból w klatce piersiowej:**

- 🕒 Pozycja półsiedząca
- 🕒 Aspiryna (150–300 mg)
- 🕒 Wezwij pomoc



🧑🏻❤️ **Udar mózgu** (schemat FAST):



FACE →
asymetria



ARMES →
osłabienie ręki



SPEECH →
niewyraźna mowa



TIME →
liczą się minuty!

W sytuacjach kryzysowych



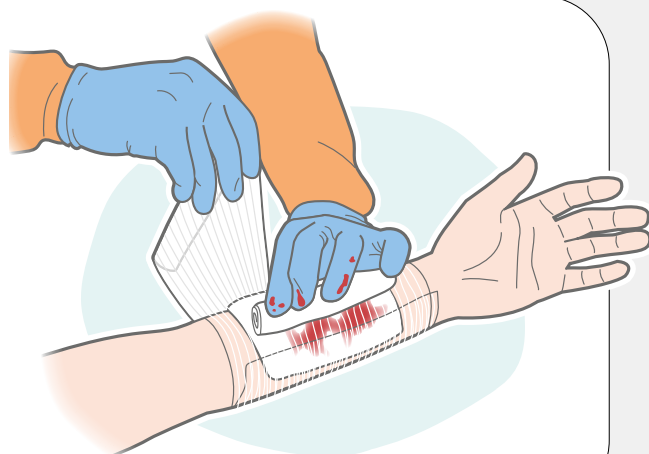
Oparzenia:

- Chłodzenie wodą 20 min
- Jałowy opatrunek
- Wezwij pomoc przy dużych oparzeniach



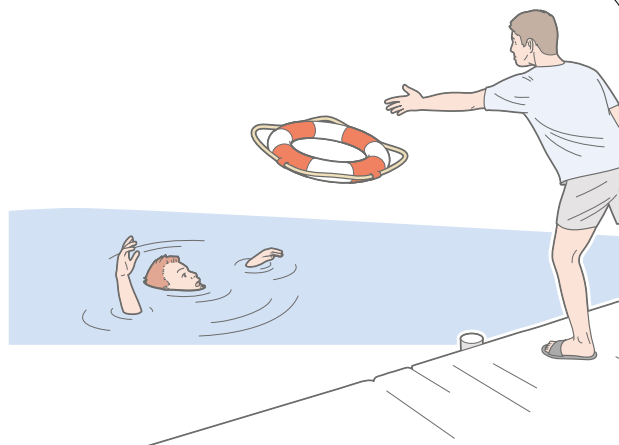
Krwotok:

- Rękawiczki, opatrunek uciskowy
- Utrzymuj ucisk, nie zdejmuj opatrunku



Tonięcie:

- 5 oddechów ratowniczych przed RKO
- Nie ryzykuj wchodzeniem do wody bez zabezpieczenia



Twoje działania ratują życie

Pamiętaj:

1

Oceń
bezpieczeństwo



2

Wezwij pomoc



3

Udziel wsparcia



Twój czas reakcji to czyjeś życie. Naucz się pierwszej pomocy!

Trenuj pierwszą pomoc w VR – z Empiriuszem 2.0!

Pierwsza pomoc w VR – Realistyczne szkolenia RKO

Dzięki aplikacji **4 HELP VR** i goglom **Empiriusz 2.0** możesz uczyć się skutecznego ratowania życia w realistycznym i interaktywnym środowisku wirtualnym!



Dlaczego warto?

- Realistyczne warunki – jak na miejscu zdarzenia
- Praktyczne ćwiczenia RKO i użycia AED
- Nauka bez stresu i ryzyka
- Więcej aktywności, mniej teorii

Co oferuje 4 HELP VR?

- Immersyjne symulacje
- Wirtualny trener Paramedicus
- Bezpieczna przestrzeń do nauki



Dowiedz się więcej:
www.nowaera.pl/empiriusz/pierwsza-pomoc

