

Auf dem Weg zum Lebensretter

W drodze do zostania
bohaterem ratującym życie

Pierwsza pomoc



Notruf 112

112 Numer alarmowy



Notruf 112 (Feuerwehr und Rettungsdienst)
Legen Sie nicht auf - warten Sie auf Rückfragen.
Im Notfall erhalten Sie hier Anleitung zur Ersten Hilfe.

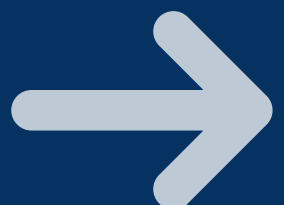
Numer alarmowy 112 (Straż pożarna i Pogotowie
ratunkowe)

Proszę nie odkładać słuchawki- proszę poczekać na dalsze
pytania.

W nagłym przypadku otrzymasz tutaj instrukcję udzielenia
pierwszej pomocy.



1



Verhalten an der Unfallstelle

Zachowanie na miejscu wypadku

Eigenschutz beachten und sich nicht unnötig in Gefahr bringen

Unfallstelle:

- Warnblinker einschalten
- Gut erkennbar am Straßenrand anhalten
- Sicherheitsweste anziehen
- Warndreieck aufstellen

Überblick verschaffen

Erste Hilfe leisten

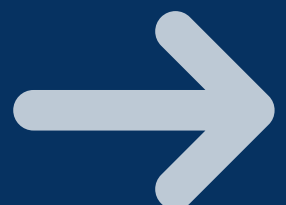
Zachowaj środki ochrony własnej i nie narażaj się niepotrzebnie na niebezpieczeństwo.

Na miejscu wypadku:

- Włącz światła awaryjne
- Zatrzymaj się w widocznym miejscu na poboczu drogi
- Załóż kamizelkę odblaskową
- Ustaw trójkąt ostrzegawczy

2

Uzyskaj ogólny obraz sytuacji
Udziel pierwszej pomocy



Retten aus Gefahr

Ratunek z niebezpieczeństwa

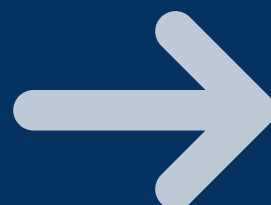
Betroffenen aus dem Gefahrenbereich retten

- **Unter seinen Armen hindurchgreifen und einen Unterarm fassen**
- **Betroffenen mit dem Oberschenkel abstützen und ihn aus dem Gefahrenbereich retten**

Sich von anderen helfen lassen, wenn der Betroffene zu schwer ist

Ratowanie poszkodowanego z miejsca niebezpieczeństwa

- Złap poszkodowanego pod ramionami
- Podeprzyj poszkodowanego za udo i ewakuuj go ze strefy zagrożenia
- Poszukaj pomocy jeśli poszkodowany jest za ciężki



Kontrolle der Lebensfunktionen

Kontrola funkcji życiowych

Bewusstseinskontrolle durch lautes Ansprechen und Anfassen

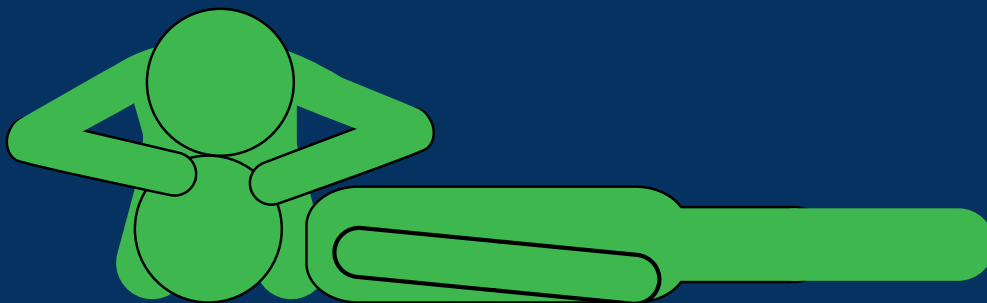
Wenn keine Reaktion: Atmung prüfen

Wenn keine normale Atmung feststellbar: mit Wiederbelebung beginnen

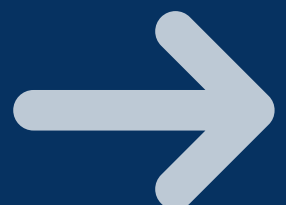
Sprawdź funkcje życiowe przez głośne zadawanie pytań

Jeśli nie ma reakcji: Sprawdź oddech

Jeśli poszkodowany nie oddycha poprawnie: zacznij sztuczne oddychanie



4



Stabile Seitenlage

Stabilna pozycja boczna

Wenn der Betroffene normal atmet, aber bewusstlos ist:

- **Beachten:** Kopf des Betroffenen in den Nacken legen, um seine Atemwege frei zu halten
- **Zudecken, beobachten, betreuen**

Der geöffnete Mund ist der tiefste Punkt, so kann Erbrochenes abfließen.

Die stabile Seitenlage sichert die überlebenswichtige Atmung.

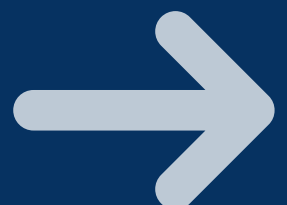
Jeśli poszkodowany oddycha normalnie, ale jest nieprzytomny:

- Pamiętaj :Odchyl głowę poszkodowanego do tyłu, aby mógł swobodnie oddychać
- Przykryj, obserwuj, zaopiekuj się

Ważnym punktem jest otwarcie buzi poszkodowanego tak, by wymioty mogły swobodnie wypłynąć z ust.

Pozycja boczna zapewnia bezpieczne oddychanie podczas utracenia świadomości.

5



Wiederbelebung

Reanimacja

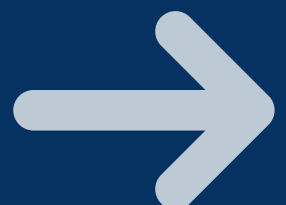
Wenn keine normale Atmung feststellbar ist:

- **Notruf 112 absetzen**
- **Oberkörper des Betroffenen frei machen**
- **Im ständigen Wechsel (Grafik):**
- **Handballen in der Mitte des Brustkorbes aufsetzen 30 x Druckmassage (Frequenz 100-120/min) Bei Erwachsenen etwa 5-6 cm tief drücken**
- **2 x beatmen**

Jeśli nie można stwierdzić normalnego oddechu:

- **Wezwij pomoc, zadzwoń pod numer 112**
- **Odsłoń górną część ciała poszkodowanego**
- **Naprzemiennie wykonuj (zgodnie z grafiką):**
 - **Położ nasadę dłoni na środku klatki piersiowej**
 - **30 uciśnień klatki piersiowej (z częstotliwością 100–120 razy na minutę)**
 - **– u dorosłych uciskaj na głębokość około 5–6 cm**
 - **2 oddechy ratownicze**

6



Wiederbelebung

Niebezpieczne dla życia krwawienia

Verletzten hinlegen, Arm hochhalten

Starke Blutungen durch direkte Druckanwendung stop-pen, möglichst keimarmes Material (z. B. Tuch) auf die Wunde pressen und/oder Druckverband anlegen.

Bei starken Blutungen den Betroffenen in die Schocklage legen

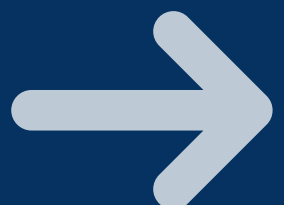
Decke unterlegen/zudecken

Polóż poszkodowanego, trzymaj rekę wysoko

Zatamuj krwawienie przez mocny ucisk, jeśli możliwe przez material (np. Recznik) naciskaj na ranę i połów kompres uciskowy.

W razie mocnego krwawienia połów poszkodowanego w pozycji leżącej z uniesionymi lekko nogami do góry.

Przykryj kocem, bądź połów poszkodowanego na kocu.



7

Kleiderbrände löschen

Tłumienie ognia na ubraniu

Verletzten hinlegen, Arm hochhalten

Starke Blutungen durch direkte Druckanwendung stop-pen, möglichst keimarmes Material (z. B. Tuch) auf die Wunde pressen und/oder Druckverband anlegen.

Bei starken Blutungen den Betroffenen in die Schocklage legen

Decke unterlegen/zudecken

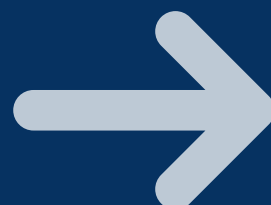
Zatrzymaj płonącą osobę

Trzymaj koc (najlepiej wełniany) w taki sposób, aby ratownik nie poparzył się

Owin szyję poszkodowanego kocem i szczelnie ją zakryj

Położ poszkodowanego na ziemi i przesun koc od szyi w kierunku stóp, wygładzając go, aby skutecznie ugasić ogień

8



Helfen ist Pflicht!



Sei ein **RETT**ER!

Pomoc jest obowiązkiem! Bądź **ratownikiem**!

Hilfe rufen/Notruf 112

Ermutigen und trösten

Lebenswichtige Funktionen kontrollieren

Decke unterlegen/zudecken

Numer alarmowy 112

dodaj otuchy i zatroszcz się

kontroluj czynności życiowe

Przykryj kocem, bądź podłóż pod
poszkodowanego

9

www.doceomed.info
info@doceomed.info
05241 9977366