

# Zauważyłeś wypadek ?

# POMÓŻ!

1. Jeśli jeszcze **nie ma służb ratunkowych**, zatrzymaj się w miejscu bezpiecznym, nie utrudniając ruchu.
2. Wyłącz silnik i włącz światła awaryjne.
3. **Działaj** w sposób bezpieczny dla siebie i innych osób oraz logicznie. Zachowaj „zimną krew”. Przed udzieleniem pomocy założ rękawiczki jednorazowe.
4. Ustal liczbę i stan poszkodowanych, a następnie powiadom służby ratunkowe, dzwoniąc pod nr **112** lub **999**, podając również swoją lokalizację.  
**PAMIĘTAJ!** Rozłącz się jako ostatni!
5. **Nie przemieszczaj** poszkodowanych zakleszczonych w pojazdach, jeśli nie ma zagrożenia dla ich życia lub zdrowia – udzielaj pomocy w pojeździe.
6. Jeśli stan poszkodowanego (brak oddechu i tętna) wymaga rozpoczęcia reanimacji, wydobądź go z pojazdu.
7. **Zasady reanimacji: 30 ucisków** klatki piersiowej (w części środkowej), po czym wykonaj **2 wdechy** ratownicze – powtarzaj te czynności do czasu odzyskania oddechu przez poszkodowanego lub przybycia służb ratunkowych.  
**MOŻNA** wykonywać wyłącznie uciski klatki piersiowej – nie wykonujac wdechów.
8. **Chroń** poszkodowanego **przed wyiębieniem**. Okryj go kocem termicznym.
9. **Nie przedstawiaj** pojazdu po wypadku ani nie przemieszczaj rzeczy powypadkowych.
10. Do czasu przybycia służb ratunkowych **pozostań na miejscu wypadku**.