**Udzielenie pierwszej pomocy krok po kroku**

Krok 1 Oceń sytuację i stan poszkodowanego – czy jest przytomny?

Krok 2a Jeśli poszkodowany jest przytomny: zostaw go w pozycji, w jakiej go zastałeś, dowiedz się jak najwięcej o jego stanie zdrowia, w razie konieczności wezwij zespół ratownictwa medycznego.

Krok 2b Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny: poproś o pomoc drugą osobę, udrożnij drogi oddechowe (np. usuwając z ust resztki jedzenia), sprawdź, czy poszkodowany oddycha.

Krok 3a Jeśli poszkodowany oddycha prawidłowo: ułóż go w pozycji bezpiecznej bocznej, przez 10 sekund sprawdzaj oddech.

Krok 3b Jeśli poszkodowany oddycha nieprawidłowo lub oddech jest nieobecny: wezwij zespół ratownictwa medycznego lub poproś kogoś o przyniesienie defibrylatora, jeśli jest dostępny. Następnie wykonaj 30 uciśnięć klatki piersiowej (na głębokość 5-6 cm). Jeśli nie możesz lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych, możesz wykonać sam masaż serca, uciskając klatkę piersiową z częstotliwością 100-120 uciśnięć na minutę.

**UWAGA!** Jeśli poszkodowanym jest dziecko, postępowanie jest podobne do pomocy dorosłemu, z następującymi różnicami: na początku wykonujemy 5 oddechów ratowniczych, a następnie przechodzimy do resustytacji krążeniowo-oddechowej w sekwencji 15 uciśnięć klatki i 2 oddechy.