



POZYCJA BOCZNA USTALONA



*Działaj
spokojnie,
ale szybko!*



NIEPRZYTOMNY? ODDYCHA? UŁÓŻ W POZYCJI BEZPIECZNEJ!

Pozycja boczna ustalona (bezpieczna) chroni nieprzytomnego, który oddycha, przed zadławieniem się i ułatwia swobodne oddychanie.

JAK UŁOŻYĆ W POZYCJI BOCZNEJ USTALONEJ?

1 SPRAWDŹ REAKCJĘ I ODDYCH



Upewnij się, że poszkodowany nie reaguje i oddycha prawidłowo.

2 UDROŹNIJ DROGI ODDECHOWE



Odchyl głowę delikatnie do tyłu i unieś brodę, aby udrożnić drogi oddechowe.

3 UŁÓŻ RĘKĘ POSZKODOWANEGO



Rękę bliższą Tobie ułóż pod kątem prostym do ciała, dłońią do góry.

4 PRZyciągnij drugą RĘKĘ DO TWARZY



Drugą rękę przełóż przez klatkę piersiową i przyłóż grzbiet dłoni do policzka poszkodowanego.

5 ZEGNIJ NOGĘ W KOLANIE



Nogi dalszą zegnij w kolanie, przytrzymując stopę na podłożu.

6 PRZEWROC NA BOK I USTABILIZUJ



Delikatnie obróć poszkodowanego w swoją stronę i ułóż stabilnie na boku. Odchyl głowę lekko do tyłu, aby drogi oddechowe pozostały drożne.

JAK POWINNA WYGLĄDĄĆ POZYCJA BOCZNA USTALONA?

Ręka podtrzymuje głowę i utrzymuje drożność dróg oddechowych.

Głowa odchylona do tyłu – usta skierowane w dół.



Górna noga zgięta w kolanie zapobiega przewróceniu się do przodu.

Ciało jest stabilne, nie może się przetoczyć do tyłu.

PAMIĘTAJ!

- ✓ Stale kontroluj oddech poszkodowanego.
- ✓ Pozycja boczna ustalona nie zastępuje RKO.
- ✓ Wezwij pomoc – zadzwoń 112.
- ✓ Zostań z poszkodowanym do czasu przyjazdu służb ratunkowych.



112

NUMER ALARMOWY



Pozycja boczna ustalona jest bezpieczna tylko wtedy, gdy poszkodowany oddycha.



*Bezpieczeństwo
zaczyna się od wiedzy!
Działaj odpowiedzialnie.*

GDZIE ZNAJDZIESZ WIĘCEJ INFORMACJI?

Szkolenia z pierwszej pomocy
ratują życie!

ZOBACZ SZKOLENIA ONLINE →

