

<p>zapewnij bezpieczeństwo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - upewnij się, że miejsce zdarzenia jest bezpieczne - załóż rękawiczki jeśli masz taką możliwość 	
<p>ocień przytomność</p>	<ul style="list-style-type: none"> - podejdź bezpiecznie - potrząśnij lub ściśnij ramiona poszkodowanego - głośno zapytaj: "Wszystko w porządku?" - jeśli nie reaguje - krzyknij "Pomocy" 	
<p>udroźnij drogi oddechowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ułóż jedną dłoń na czole poszkodowanego - dwa palce drugiej dłoni ułóż na częściach twardych bródki - odchyl głowę do tyłu i unieś bródkę do góry 	
<p>sprawdź oddech</p>	<ul style="list-style-type: none"> - trzymając głowę poszkodowanego odchyloną do tyłu pochyl swoją twarz 2 cm nad ustami poszkodowanego - wzrokiem, słuchem i dotykiem zbadaj oddech (poświęć na to nie więcej niż 10 sek.) 	
<p>wezwij pomoc</p>	<ul style="list-style-type: none"> - poproś kogoś w pobliżu, aby zadzwonił na pogotowie ratunkowe (999/112) i dokonał zgłoszenia – jeśli jesteś sam - zrób to samodzielnie - jeśli w pobliżu jest dostępne AED* nakaż by je natychmiast dostarczono 	
<p>rozpocznij resuscytację</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wykonaj 30 uciśnieć na środku klatki piersiowej na głębokość min. 5 cm w tempie min. 100/min - wykonaj 2 oddechy ratownicze - powtarzaj w cyklach 30:2 	
<p>wykonaj defibrylację</p>	<ul style="list-style-type: none"> - jak najszybciej zastosuj automatyczny defibrylator (AED) jeśli jest dostępny - uruchom urządzenie AED i stosuj się do jego poleceń 	
<p>kontynuuj działania</p>	<ul style="list-style-type: none"> - do momentu pojawienia się zagrożeń - do momentu wyczerpania sił - do momentu przywrócenia prawidłowego oddechu - do momentu przybycia służb ratowniczych 	
<p>pozycja boczna bezpieczna</p>	<ul style="list-style-type: none"> - jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, oddycha prawidłowo i nie podejrzewasz urazów/obrażeń ułóż go w pozycji bezpiecznej na boku - co minutę kontroluj oddech poszkodowanego 	