



UPADEK

SCHEMAT POSTĘPOWANIA PO UPADKU

1

SPRAWDŹ, CZY DOZNAŁEŚ OBRAŻEŃ CIAŁA PO UPADKU: CZY MOŻESZ SIĘ RUSZAĆ? CZY COŚ CIĘ BOLI? CZY KRWAWISZ? SPRÓBUJ ZATAMOWAĆ KRWAWIENIE (CHOĆBY ELEMENTEM ODZIEŻY) I MINIMALIZOWAĆ PORUSZANIE SIĘ, JEŚLI CZUJESZ BÓL ZWIĄZANY Z URAZEM.

WEZWIJ POMOC: ZAWOŁAJ OPIEKUNA LUB INNEGO LOKATORA. JEŚLI NIE MOŻESZ SIĘ SAMODZIELNIE PODNIEŚĆ - ZADZWOŃ POD NUMER ALARMOWY **999** LUB **112** LUB KRZYCZ LUB W INNY SPOSÓB ZWRÓĆ NA SIEBIE UWAGĘ (UDERZAJ TWARDYM PRZEDMIOTEM O KALORYFER, STUKAJ W PODŁOGĘ, ITP.).

2

3

JEŚLI MOŻESZ SIĘ SWOBODNIE PODNIEŚĆ:

POSTARAJ SIĘ ZROBIĆ TO KORZYSTAJĄC Z LASKI, CHODZIKA LUB INNEGO PRZEDMIOTU, KTÓRY POZWOLI CI ZROBIĆ TO STABILNIE I BEZPIECZNIE.

4

USIĄDŹ/POŁÓŻ SIĘ I ODPOCZNIJ.

5

W RAZIE POTRZEBY: ZADZWOŃ PO POMOC: JEŚLI ODCZUWASZ SILNY BÓL PO UPADKU LUB MASZ DUSZNOŚĆ, BÓL LUB DYSKOMFORT W KLATCE PIERSIOWEJ, OSŁABIENIE POŁOWY CIAŁA LUB INNE NIEPOKOJĄCE OBJAWY - ZADZWOŃ POD NUMER TELEFONU **999** LUB **112**.

6

POWIADOM O KAŻDYM UPADKU: POWIADOM SWOJĄ RODZINĘ/OPIEKUNA I SWOJEGO LEKARZA (NAWET JEŚLI W TRAKCIE UPADKU NIE DOSZŁO DO UTRATY PRZYTOMNOŚCI I OBRAŻEŃ CIAŁA).

PAMIĘTAJ!

POD NUMEREM TELEFONU **999** LUB **112** PRACUJE DYSPOZYTOR MEDYCZNY - TO OSOBA POSIADAJĄCA ZAWÓD MEDYCZNY I CO NAJMNIEJ 5-LETNIE DOŚWIADCZENIE. W RAZIE WĄTPLIWOŚCI CO NALEŻY ROBIĆ PO UPADKU - POPROŚ O WSKAZÓWKI.