

Ułożenie poszkodowanego w pozycji bezpiecznej (ang. Recovery Position) jest ważną umiejętnością pierwszej pomocy, którą można zastosować w przypadku, gdy poszkodowany jest nieprzytomny, ale wciąż oddycha.

Oto kroki, jak ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej:

1. Upewnij się, że miejsce, gdzie znajduje się poszkodowany jest bezpieczne dla Ciebie i dla niego.
2. Jeśli jest to możliwe, zdejmij mu okulary, naszyjnik i inne przedmioty, które mogą utrudniać oddychanie lub uciskać ciało.
3. Połóż poszkodowanego na plecach i ugnij jedno z kolan.
4. Umieść rękę poszkodowanego na kolanie, które pozostaje proste.
5. Przesuń drugą rękę poszkodowanego do jego twarzy i ugnij ją w łokciu, tak aby dłoń znajdowała się pod jego policzkiem, a jego twarz była skierowana w dół.
6. Przesuń jego nogę, która jest zgięta, tak aby stopa leżała na ziemi.
7. Sprawdź, czy drogi oddechowe są wolne i nie zablokowane, a następnie monitoruj jego oddech przez resztę czasu.

Po ułożeniu poszkodowanego w pozycji bezpiecznej należy natychmiast wezwać pomoc medyczną. Pamiętaj, że pozycja ta jest przeznaczona wyłącznie dla osób, które nadal oddychają i są nieprzytomne, a nie powinna być stosowana u osób z podejrzeniem obrażeń kręgosłupa lub innych poważnych urazów.