**Zagadnienie nr 1**

**UDZIELANIE POMOCY POSZKODOWANYM**

* 1. **Udzielanie pierwszej pomocy poszkodowany**
* Zadaniem osoby udzielającej pierwszej pomocy jest utrzymanie przy życiu poszkodowanego i nie dopuszczenie do powstania dalszych powikłań do chwili przybycia karetki pogotowia ratunkowego.
* Na każdym etapie udzielania pierwszej pomocy rozważ wezwanie zespołu ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112

## [Oceń sytuację](http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/panstwowe-ratownictwo-medyczne/pierwsza-pomoc/sposob-postepowania-na-miejscu-zdarzenia/)

* Zadbaj o własne bezpieczeństwo, bezpieczeństwo poszkodowanego oraz świadków zdarzenia.
* Jeśli miejsce zdarzenia stanowi zagrożenie dla Ciebie lub nie możesz się odpowiednio zabezpieczyć, nie podchodź do poszkodowanego, lecz wezwij pomoc, dzwoniąc na podane niżej numery alarmowe.
* Głośno wołaj o pomoc, aby zapewnić sobie wsparcie innych świadków zdarzenia.
* Jeśli na podstawie obserwacji poszkodowanego stwierdzisz, że istnieje zagrożenie dla jego zdrowia lub życia, wezwij wykwalifikowane służby ratunkowe, dzwoniąc pod numer alarmowy:
  + 112 – numer alarmowy wspólny dla wszystkich służb,
  + 999 – Pogotowie Ratunkowe,
  + 998 – Straż Pożarna,
  + 997 – Policja.

## [Oceń stan poszkodowanego](http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/panstwowe-ratownictwo-medyczne/pierwsza-pomoc/sposob-postepowania-na-miejscu-zdarzenia/)

* Jeżeli dysponujesz rękawiczkami z apteczki – załóż je, jeśli nie – asekuruj się np. dostępną folią, szczególnie w obecności krwi, staraj się unikać kontaktu   
  z wydzielinami poszkodowanego.
* Delikatnie potrząśnij poszkodowanego za ramiona.
* Głośno zapytaj: „Czy wszystko w porządku?”.

## [Jeśli poszkodowany jest przytomny, reaguje prawidłowo](http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/panstwowe-ratownictwo-medyczne/pierwsza-pomoc/sposob-postepowania-na-miejscu-zdarzenia/)

* Zostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś, o ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo.
* Dowiedz się jak najwięcej o stanie jego zdrowia (co się stało, co mu dolega, na co choruje).
* W razie konieczności wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
* Zawsze możesz otrzymać wsparcie dyspozytora medycznego – poinstruuje Cię, jak masz udzielić pierwszej pomocy poszkodowanemu.
* Regularnie oceniaj stan poszkodowanego do chwili przybycia zespołu ratownictwa medycznego.

## [Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, nie reaguje](http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/panstwowe-ratownictwo-medyczne/pierwsza-pomoc/sposob-postepowania-na-miejscu-zdarzenia/)

* Głośno zawołaj o pomoc, bez oddalania się od poszkodowanego.
* Usuń z dróg oddechowych widoczne ciała obce i zanieczyszczenia.
* Udrożnij drogi oddechowe: odegnij głowę i wysuń żuchwę do przodu.
* Przez 10 sekund sprawdzaj oddech – przyłóż policzek do ust poszkodowanego w taki sposób, abyś mógł jednocześnie usłyszeć, wyczuć oddech i obserwować, czy unosi się klatka piersiowa poszkodowanego. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości dotyczących prawidłowego oddechu działaj tak, jakby był nieprawidłowy.
* **Jeśli poszkodowany oddycha prawidłowo**
  + Ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej (bocznej).
  + Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
  + Regularnie oceniaj jego stan.
* **Jeśli poszkodowany oddycha nieprawidłowo (oddech rzadki i/lub nieregularny) lub oddech jest nieobecny**
  + Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112, lub poproś kogoś o wezwanie pomocy oraz przyniesienie AED (automatycznego defibrylatora), jeśli jest dostępny. Pozostaw poszkodowanego tylko wtedy, gdy nie masz innej możliwości wezwania pomocy.
  + Wykonaj 30 uciśnięć klatki piersiowej, tj. ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego (dolna połowa mostka poszkodowanego), nadgarstek drugiej dłoni ułóż na grzbiecie pierwszej, spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nacisk nie będzie kierowany na żebra poszkodowanego, utrzymuj ramiona wyprostowane, uciskaj klatkę piersiową na

 

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej** |  | **Nadgarstek drugiej ręki   ułóż na już położonym** |
|  |  |  |

* Jeśli nie możesz lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych, możesz wykonywać tylko masaż zewnętrzny serca, uciskając klatkę piersiową   
  z częstością co najmniej 100 i maksymalnie 120 uciśnięć na minutę. Zwiększy to powodzenie akcji ratunkowej wykonywanej przez wykwalifikowane służby,   
  a tym samym szanse poszkodowanego na przeżycie.

## [Masaż zewnętrzny serca](http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/panstwowe-ratownictwo-medyczne/pierwsza-pomoc/sposob-postepowania-na-miejscu-zdarzenia/)

* Nie uciskaj górnej części brzucha ani dolnego końca mostka.
* Kontynuuj uciskanie klatki piersiowej z częstotliwością co najmniej 100/min. (nie przekraczając 120/min.).
* Jeśli decydujesz się na połączenie uciskania klatki piersiowej z oddechami, to po 30 uciśnięciach klatki piersiowej ponownie udrożnij drogi oddechowe poprzez odgięcie głowy do tyłu i wysunięcie żuchwy do przodu.
* Wykonaj 2 oddechy ratownicze, tj. zaciśnij nos poszkodowanego kciukiem   
  i placem wskazującym, wdmuchuj powietrze do jego ust tak, aby powodować widoczne unoszenie się klatki piersiowej; dwa wdechy trwające nie dłużej niż 1s powinny następować bezpośrednio po sobie i trwać łącznie nie dłużej niż   
  5 sekund. Jeśli chcesz uniknąć bezpośredniego kontaktu ze skórą poszkodowanego, użyj masek jednorazowych.
* Kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30:2.
* Przerwij resuscytację krążeniowo-oddechową tylko wtedy, gdy poszkodowany zacznie reagować (poruszy się, otworzy oczy, zacznie prawidłowo oddychać) albo gdy przybędzie zespół ratownictwa medycznego lub inne służby ratunkowe lub gdy opadniesz z sił.

## [Jeśli poszkodowanym jest dziecko](http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/panstwowe-ratownictwo-medyczne/pierwsza-pomoc/sposob-postepowania-na-miejscu-zdarzenia/)

* Usuń z dróg oddechowych widoczne ciała obce i zanieczyszczenia.
* Udrożnij drogi oddechowe poprzez odgięcie głowy do tyłu i wysunięcie żuchwy do przodu.
* Przez 10 sekund sprawdzaj oddech – przyłóż policzek do ust poszkodowanego w taki sposób, aby móc jednocześnie wyczuć oddech i obserwować, czy unosi się klatka piersiowa poszkodowanego.
* Wykonaj najpierw 5 oddechów ratowniczych.
* Rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową w sekwencji: 15 uciśnięć klatki piersiowej (ułóż nadgarstek jednej ręki w dolnej połowie mostka, unieś palce, aby upewnić się, że nie uciskasz żeber) i 2 oddechy ratownicze.
* Jeśli nie masz przeszkolenia w udzielaniu pierwszej pomocy dzieciom, używaj sekwencji postępowania, jak u osób dorosłych, ponieważ jeśli nie podejmiesz żadnych działań, szansa na przeżycie dziecka będzie niewielka.
* U małych dzieci wykonuj oddechy ratownicze, obejmując swoimi ustami jednocześnie nos i usta dziecka (jeśli chcesz uniknąć bezpośredniego kontaktu ze skórą poszkodowanego, możesz użyć gazy lub innego materiału), uciskanie klatki piersiowej u niemowląt wykonuj opuszkami dwóch palców.

## [Pozycja bezpieczna (boczna)](http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/panstwowe-ratownictwo-medyczne/pierwsza-pomoc/sposob-postepowania-na-miejscu-zdarzenia/)

Pozycję boczną stosuje się u poszkodowanych nieprzytomnych, ale oddychających prawidłowo. Pozycja bezpieczna powinna być stabilna, jak najbliższa ułożeniu na boku z odgięciem głowy i brakiem ucisku na klatkę piersiową, aby nie utrudniać oddychania. Nie wolno układać w tej pozycji ofiar wypadków lub innych osób, u których podejrzewany jest uraz kręgosłupa.

Aby ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, wykonaj następujące czynności:

* jeśli poszkodowany nosi okulary – zdejmij je;
* uklęknij przy poszkodowanym i upewnij się, że leży na plecach i obie nogi ma wyprostowane;
* rękę bliższą Tobie ułóż pod katem prostym w stosunku do ciała i zegnij w łokciu tak, aby dłoń ręki była skierowana do góry;
* dalszą rękę przełóż w poprzek klatki piersiowej i przytrzymaj stroną grzbietową przy bliższym tobie policzku poszkodowanego;
* drugą ręką chwyć za dalszą nogę poszkodowanego (tuż powyżej kolana) i podciągnij ją ku górze, nie odrywając stopy od podłoża;
* złap dalszą rękę poszkodowanego w taki sposób, aby palce dłoni poszkodowanego przeplatały się z Twoimi;
* przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, pociągnij za dalszą nogę tak, aby poszkodowany obrócił się na bok w Twoim kierunku;
* odchyl głowę poszkodowanego do tyłu, aby poprawić drożność dróg oddechowych i ułatwić oddychanie poszkodowanemu;
* oceń oddech oraz monitoruj stan poszkodowanego.

## [Automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED)](http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/panstwowe-ratownictwo-medyczne/pierwsza-pomoc/sposob-postepowania-na-miejscu-zdarzenia/)

Jeżeli na miejscu zdarzenia dostępny jest AED, nie bój się go użyć. AED jest bezpieczny i skuteczny także w Twoich rękach. Bez opóźnienia stosuj się do jego głosowych zaleceń. Standardowy automatyczny defibrylator zewnętrzny jest odpowiedni dla osób dorosłych i dzieci powyżej 8 lat.

* Upewnij się, że Ty, poszkodowany i pozostali świadkowie zdarzenia jesteście bezpieczni.
* Oceń stan poszkodowanego.
  + Jeśli poszkodowany nie reaguje i nie oddycha prawidłowo, poproś kogoś o wezwanie pomocy oraz przyniesienie AED, jeśli jest dostępny.
  + Prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową w sekwencji 30 uciśnięć klatki piersiowej i 2 oddechy ratownicze.
* Jeżeli jesteś sam, a AED jest w pobliżu, rozpocznij od jego podłączenia.
* Włącz go i naklej elektrody na odsłoniętą klatkę piersiową poszkodowanego.
* Jeśli pomocy udziela więcej niż jedna osoba, prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową podczas naklejania elektrod przez inną osobę.
* Postępuj zgodnie z poleceniami głosowymi/wizualnymi AED bez opóźnienia.
* Upewnij się, że nikt nie dotyka poszkodowanego, gdy AED przeprowadza analizę rytmu.
* Jeżeli wyładowanie jest zalecane:
  + upewnij się, że nikt nie dotyka poszkodowanego,
  + naciśnij przycisk defibrylacji zgodnie z poleceniem,
  + po wyładowaniu natychmiast rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową,
  + kontynuuj postępowanie zgodnie z dalszymi poleceniami głosowymi/wizualnymi AED.
* Jeżeli wyładowanie nie jest zalecane:
  + niezwłocznie rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową,
  + kontynuuj postępowanie zgodnie z dalszymi poleceniami głosowymi/wizualnymi AED.
* Postępuj zgodnie z poleceniami AED do chwili, gdy:
  + poszkodowany zacznie reagować (poruszy się, otworzy oczy, zacznie prawidłowo oddychać),
  + przybędzie zespół ratownictwa medycznego lub inne służby ratunkowe,
  + opadniesz z sił.

# **Sposób postępowania na miejscu zdarzenia w przypadku:**

1. [**Stłuczenie**](http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/panstwowe-ratownictwo-medyczne/pierwsza-pomoc/sposob-udzielania-pierwszej-pomocy-w-wybranych-naglych-wypadkach/)

* Przyłóż zimny okład na stłuczone miejsce.
* Stłuczoną kończynę unieruchom w pozycji, jaką wybierze sobie poszkodowany – takiej, która sprawia mu najmniejszy ból.
* W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
* Jeśli zajdzie taka potrzeba, skonsultuj się z lekarzem.

1. [**Zranienie**](http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/panstwowe-ratownictwo-medyczne/pierwsza-pomoc/sposob-udzielania-pierwszej-pomocy-w-wybranych-naglych-wypadkach/)

* Zatrzymaj krwotok z rany poprzez uciśnięcie miejsca krwawienia za pomocą jałowego opatrunku.
* Oczyść ranę z ziemi i drobnych ciał obcych.
* Umyj ranę wodą z mydłem, przemyj środkiem dezynfekującym.
* Załóż jałowy opatrunek, zbliżając brzegi rany.
* Zabandażuj ranę.
* W razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem (profilaktyka przeciwtężcowa).
* Dużych, ostrych przedmiotów nie usuwaj z rany; unieruchom je i pozostaw do czasu przyjazdu personelu medycznego.

1. [**Złamanie**](http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/panstwowe-ratownictwo-medyczne/pierwsza-pomoc/sposob-udzielania-pierwszej-pomocy-w-wybranych-naglych-wypadkach/)

* Unieruchom kończynę.
* Złamaną rękę podwieś na chuście lub bandażu.
* Złamaną nogę połóż na deseczce i unieruchom bandażem.
* Ustabilizuj złamaną nogę, mocując ją do zdrowej nogi za pomocą bandaża.
* Jeśli załamie jest otwarte, opatrz ranę za pomocą jałowego opatrunku z gazy; pamiętaj, aby nie wciskać do środka odłamków kostnych.
* Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 112 lub 999.

1. [**Zwichnięcie**](http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/panstwowe-ratownictwo-medyczne/pierwsza-pomoc/sposob-udzielania-pierwszej-pomocy-w-wybranych-naglych-wypadkach/)

* Przyłóż zimny okład na zwichnięty staw.
* Unieruchom w pozycji, jaką wybierze sobie poszkodowany.
* W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
* Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod nr 112.

1. [**Krwotok z rany**](http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/panstwowe-ratownictwo-medyczne/pierwsza-pomoc/sposob-udzielania-pierwszej-pomocy-w-wybranych-naglych-wypadkach/)

* Załóż jałowy opatrunek na ranę.
* Zastosuj miejscowy ucisk na ranę.
* Unieś zranioną kończynę powyżej tułowia.
* Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

1. [**Omdlenie**](http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/panstwowe-ratownictwo-medyczne/pierwsza-pomoc/sposob-udzielania-pierwszej-pomocy-w-wybranych-naglych-wypadkach/)

* Ułóż poszkodowanego na plecach z nogami uniesionymi wyżej niż tułów.
* Zastosuj zimne okłady na twarz.
* Jeżeli utrata świadomości lub splątanie (utrudniony kontakt słowny   
  z poszkodowanym) przedłuża się, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

1. [**Uraz kręgosłupa**](http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/panstwowe-ratownictwo-medyczne/pierwsza-pomoc/sposob-udzielania-pierwszej-pomocy-w-wybranych-naglych-wypadkach/)

* Jeśli poszkodowany jest przytomny, ale podejrzewasz uraz kręgosłupa, nie ruszaj go.
* Pozostaw go w pozycji zastanej, unikaj przenoszenia poszkodowanego.
* Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
* Jeżeli zajdzie potrzeba przeniesienia chorego, możesz to zrobić tylko przy użyciu noszy lub szerokiej deski, nie zmieniając płaszczyzny ciała poszkodowanego w czasie

1. [**Porażenie prądem**](http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/panstwowe-ratownictwo-medyczne/pierwsza-pomoc/sposob-udzielania-pierwszej-pomocy-w-wybranych-naglych-wypadkach/)

* Nie dotykaj osoby porażonej prądem, zanim nie odłączysz jej od źródła prądu.
* Odłącz bezpieczniki (korki), wyjmij z gniazdka wtyczkę urządzenia elektrycznego, które spowodowało porażenie.
* Zabezpiecz siebie przed porażeniem (użyj do tego np. drewnianego kija, włóż gumowe rękawice).
* Sprawdź stan poszkodowanego – czy jest przytomny, czy oddycha.
* Wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.
* Jeśli poszkodowany nie oddycha prawidłowo, wykonaj 30 uciśnięć klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze, kontynuuj uciskanie klatki piersiowej   
  i oddechy ratownicze w sekwencji 30:2 lub jedynie uciskanie klatki piersiowej   
  z częstością 100 – 120/min.
* Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, ale oddycha prawidłowo, ułóż go   
  w pozycji bocznej.
* Załóż opatrunek na oparzone miejsce.
* Pozostań z poszkodowanym do czasu przybycia zespołu ratownictwa medycznego

1. [**Oparzenia**](http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/panstwowe-ratownictwo-medyczne/pierwsza-pomoc/sposob-udzielania-pierwszej-pomocy-w-wybranych-naglych-wypadkach/)

* Jeśli zajdzie taka potrzeba, wezwij straż pożarną, dzwoniąc pod numer alarmowy 112 lub 998.
* Ochładzaj oparzoną część ciała czystą wodą o temperaturze ok. 20°C od 10 do 20 minut.
* Zabezpiecz oparzoną część ciała jałowym opatrunkiem.
* W razie silnego bólu podaj leki przeciwbólowe.
* Jeśli oparzenie jest rozlegle, wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 112 lub 998.
* Jeśli oparzona jest ręka, zdejmij biżuterię – zanim narastający obrzęk to uniemożliwi.
* W przypadku oparzeń chemicznych natychmiast usuń zanieczyszczone ubranie (przed rozpoczęciem polewania wodą).
* Jeśli ubranie jest wtopione w ciało, to nie zrywaj go, tylko wytnij ubranie wokół rany.

1. [**Krwawienie z nosa**](http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/panstwowe-ratownictwo-medyczne/pierwsza-pomoc/sposob-udzielania-pierwszej-pomocy-w-wybranych-naglych-wypadkach/)

* Posadź poszkodowanego z głową lekko pochyloną do przodu.
* Poszkodowany powinien oddychać ustami.
* Na kark i czoło przyłóż zimy okład, np. ręcznik nasączony zimną wodą lub kostki lodu owinięte w materiał.
* Przyłóż do nosa gazik lub chusteczkę, uciśnij krwawiące nozdrze i utrzymuj ucisk przez ok 10 minut.
* Jeśli krwotok z nosa jest silny, nie ustępuje po wykonaniu wymienionych czynności (trwa dłużej niż 15 – 20 minut) lub doszło do urazu głowy, szyi albo gdy występują zaburzenia świadomości, należy wezwać zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112.

1. [**Ciało obce w drogach oddechowych**](http://www.mz.gov.pl/system-ochrony-zdrowia/panstwowe-ratownictwo-medyczne/pierwsza-pomoc/sposob-udzielania-pierwszej-pomocy-w-wybranych-naglych-wypadkach/)

**U dorosłego**

* Zachęcaj poszkodowanego do kaszlu.
* Jeśli to nie spowoduje usunięcia ciała obcego, pochyl go do przodu i wykonaj do 5 energicznych uderzeń nadgarstkiem w okolicę między łopatkową, stojąc za poszkodowanym.
* Jeśli to nie spowoduje usunięcia ciała obcego, stań blisko za poszkodowanym, pochyl go do przodu, przyłóż swoje splecione ręce w okolice nadbrzusza   
  i dynamicznie uciskaj do 5 razy jego nadbrzusze (w okolicy połowy odległości pomiędzy pępkiem a końcem mostka).
* Jeśli te czynności nie spowodują usunięcia ciała obcego z dróg oddechowych, kontynuuj uderzenia w okolicę między łopatkową na przemian z uciśnięciami nadbrzusza.
* Jeśli poszkodowany straci przytomność:
* bezpiecznie ułóż go na ziemi,
* wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer alarmowy 999 lub 112,
* rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową w sekwencji: 30 uciśnięć klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze.

**U dziecka przytomnego**

* W przypadku nieefektywnego kaszlu wykonaj 5 uderzeń w okolicę między łopatkową.
* Niemowlę ułóż głową w dół na własnym przedramieniu, następnie wykonaj 5 uderzeń w okolicę między łopatkową.
* Jeśli uderzenia w okolicę między łopatkową są nieskuteczne, wykonaj uciśnięcia klatki piersiowej u niemowląt, a u dzieci starszych – uciśnięcia nadbrzusza.
* Kontynuuj powyższe czynności w sekwencji: 5 uderzeń w okolicę między łopatkową, 5 uciśnięć nadbrzusza do momentu wydalenia ciała obcego.

**U dziecka nieprzytomnego**

* Udrożnij drogi oddechowe, wykonaj 2 oddechy ratownicze, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową: 30 uciśnięć klatki piersiowej, 2 oddechy ratownicze (Źródło – wytyczne Polskiej Rady Resuscytacji z 2010 r.)

**NIE ZWLEKAJ Z UDZIELENIEM PIERWSZEJ POMOCY, PONIEWAŻ CZĘSTO SEKUNDY DECYDUJĄ O LUDZKIM ŻYCIU. ZACHOWAJ SPOKÓJ. JEŻELI NIE WIESZ, JAK SOBIE PORADZIĆ, OD RAZU WEZWIJ POMOC.**