

Zasady pierwszej pomocy krok po kroku (RKO) resuscytacja krążeniowo-oddechowa

Zapamiętaj te numery!



ICE – kogo powiadomić w razie wypadku?

Nazywam się:



.....

Moja grupa krwi:



.....

Osoby do kontaktu:

1

.....



.....

2

.....



.....

Jak udzielić pierwszej pomocy i wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO)?

Zanim przystąpisz do resuscytacji:

- 1 Upewnij się, że ani Tobie, ani poszkodowanym i świadkom **nie zagraża niebezpieczeństwo**.
- 2 Sprawdź, **ilu jest poszkodowanych** i w jakim są stanie.
- 3 **Wezwij służby ratownicze** lub poproś o to inną, konkretną osobę.

Oceń, kto najbardziej potrzebuje pomocy:

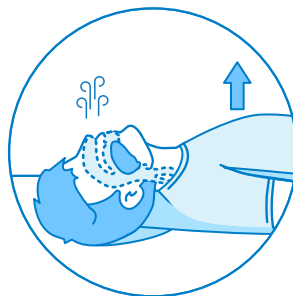
- 4 Potrząśnij poszkodowanego za ramiona. **Głośno zapytaj, czy dobrze się czuje** oraz co się stało.
- 5 Jeśli odpowiada na pytania, upewnij się, że jest bezpieczny i **nie zmieniaj jego pozycji**.
- 6 Jeśli nie reaguje, **zaczynij działać**.

1. Udroźnij drogi oddechowe poszkodowanego



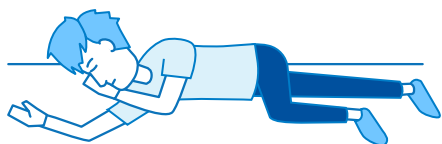
Połóż jedną dłoń **na jego czoło**, dwoma palcami drugiej dłoni **przytrzymaj żuchwę** i odchyl głowę do tyłu.

2. Sprawdzaj oddech poszkodowanego przez 10 sek.



Sprawdź, czy: widzisz **ruchy klatki piersiowej**, czujesz jego **oddech** na swoim policzku, słyszysz wydychane powietrze.

Oddech prawidłowy



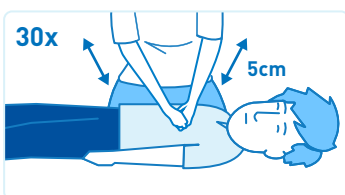
Ułóż poszkodowanego w **bezpiecznej pozycji (bocznej ustalonej)**.

Oddech nieprawidłowy / brak oddechu ROZPOCZNIJ RESUSCYTACJĘ (RKO)

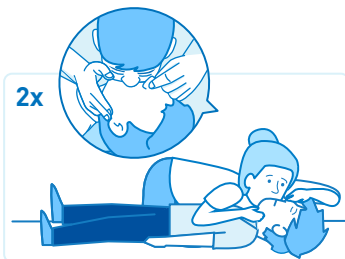


Uklęknij obok poszkodowanego. Na **środku jego klatki piersiowej** utóż nadgarstek jednej dłoni. Na jej grzbiecie umieść drugi nadgarstek i spleć palce.

Pochyl się nad poszkodowanym. Z wyprostowanymi rękami **uciskaj jego mostek na głębokość ok. 5 cm**. Po każdym ucisku rozluźnij nacisk, ale nie odrywaj dłoni od mostka.



Wykonuj tę czynność z częstotliwością 100 uciśnień na minutę. Takie tempo mają piosenki: „Stayin’ Alive” zespołu Bee Gees lub „Dancing Queen” Abby.



Po wykonaniu 30 uciśnień, udroźnij drogi oddechowe poszkodowanego, odchylając jego głowę do tyłu.

Zaciśnij nos poszkodowanego i wykonaj dwa oddechy ratownicze, wdmuchując powietrze do jego ust.

PAMIĘTAJ!

1 Zrób, co w Twojej mocy, aby ratować poszkodowanego, ale **nie narażaj własnego zdrowia i życia**.

2 Jeśli w pobliżu są inne osoby, możesz je poprosić, by **wymieniały się z Tobą podczas wykonywania RKO** lub zajęły się poszkodowanymi, którzy wymagają pomocy w mniejszym zakresie.

3 **Jeśli nie możesz wykonać oddechów** (np. z powodu obecności krwi lub wymiocin), możesz tylko uciskać klatkę piersiową poszkodowanego – bez przerwy, z częstotliwością 100 uciśnień na minutę.

4 W przypadku korzystania z defibrylatora, **zapoznaj się z dołączoną do niego instrukcją**.

Kontynuuj działanie w cyklu 30 uciśnień i 2 oddechy. Przerwij tylko wtedy, gdy:



przybędą służby ratownicze,



poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać,



będziesz wyczerpany.

Jeśli poszkodowany zacznie oddychać, utóż go w bezpiecznej pozycji, zabezpiecz go przed utratą ciepła i obserwuj jego stan do momentu przybycia służb ratowniczych.