

Algorytm podstawowych zabiegów resuscytacyjnych

1. Bezpieczeństwo

Zapewnij bezpieczeństwo sobie, poszkodowanemu i świadkom zdarzenia.

2. Reakcja

Sprawdź, czy poszkodowany reaguje.



- Delikatnie potrząśnij poszkodowanego za ramiona i zapytaj głośno: „Czy wszystko w porządku?”.
- Jeśli poszkodowany reaguje, pozostaw go w pozycji, w jakiej go zastałeś, o ile nie ma zagrożenia. Spróbuj się dowiedzieć, co się stało i sprowadź pomoc, jeśli jest taka potrzeba. Regularnie sprawdzaj stan poszkodowanego.

3. Drogi oddechowe

- Udroźnij drogi oddechowe.



- Ułóż poszkodowanego na plecach.
- Umieść dłoń na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę ku tyłowi; opuszki palców drugiej ręki umieść pod żuchwą i unieś żuchwę, aby udrożnić drogi oddechowe.

Oddychanie

Patrz, słuchaj i próbuj wyczuć prawidłowy oddech.



- Patrz, słuchaj i staraj się wyczuć, czy poszkodowany oddycha prawidłowo, poświęcając na to nie więcej niż 10 sekund.
- Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, czy poszkodowany oddycha prawidłowo, postępuj tak, jakby nie oddychał prawidłowo i przygotuj się do rozpoczęcia RKO.

4. Nie reaguje i nie oddycha prawidłowo

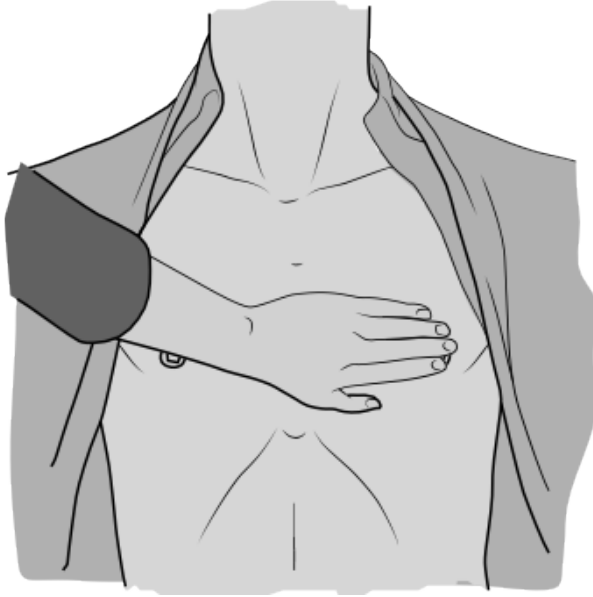
Wezwij zespół ratownictwa medycznego.



- Jeśli to możliwe, poproś osobę, która ci pomaga, o wezwanie zespołu ratownictwa medycznego (112). W przeciwnym razie zadzwoń sam.
- O ile to możliwe, pozostań z poszkodowanym, gdy wykonujesz telefon.
- Uruchom funkcję głośnomówiącą w telefonie, aby usprawnić komunikację z dyspozytorem.

5. Krążenie

Rozpocznij uciśnięcia klatki piersiowej.



- Uklęknij z boku poszkodowanego.
- Umieść nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego (czyli w dolnej połowie mostka).
- Na rękę ulóż nadgarstek drugiej ręki.
- Spleć dłonie.



- Ramiona trzymaj wyprostowane.

- Nie naciskaj na górną część brzucha ani na dolną krawędź mostka (wyrastek mieczykowaty).
- Ramiona ułóż prostopadle do klatki piersiowej i uciskaj mostek na głębokość około 5 cm (ale nie głębiej niż 6 cm).
- Po 30 uciśnięciach ponownie udroźnij drogi oddechowe poszkodowanego, wykorzystując rękoczyn odgięcia głowy i uniesienia żuchwy.
- Weź normalny oddech i obejmij ustami usta poszkodowanego. Upewnij się, że nie ma przecieku.



- **Kontynuuj uciśnięcia klatki piersiowej wraz z oddechami ratowniczymi w stosunku 30:2.**
- Jeśli z jakiegos powodu nie możesz wykonać oddechów ratunkowych (nie potrafisz, nie masz maseczki do prowadzenia wentylacji, obawiasz się) prowadź RKO z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej (nieprzerwane uciśnięcia z częstością co najmniej 100–120/min).
- Nie przerywaj resuscytacji do czasu przyjazdu Zespołu Ratownictwa Medycznego, oznak życia u poszkodowanego (poruszanie się, kaszel, prawidłowe oddychanie) bądź czasu, gdy ulegniesz wyczerpaniu.