

# PIERWSZA POMOC

#30 uciśnięć 2 wdechy

Natychmiastowe rozpoczęcie resuscytacji u poszkodowanego z podejrzeniem nagłego zatrzymania krążenia **zwiększa trzykrotnie prawdopodobieństwo przeżycia.**

## PRZEBIEG POSTĘPOWANIA W PODSTAWOWYCH ZABIEGACH RESUSCYTACYJNYCH U DOROSŁEJ OSOBY



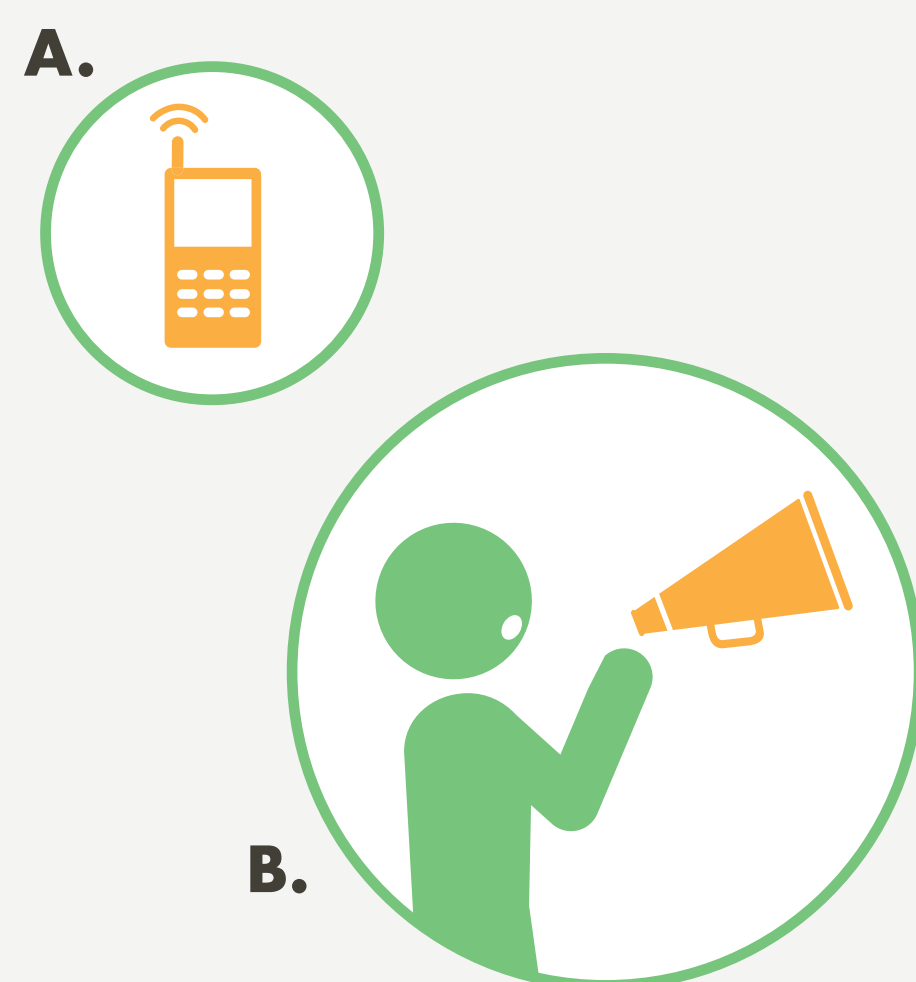
### 1. OCEŃ SWOJE BEZPIECZEŃSTWO

Zapewnij bezpieczeństwo sobie, poszkodowanemu i świadkom zdarzenia.



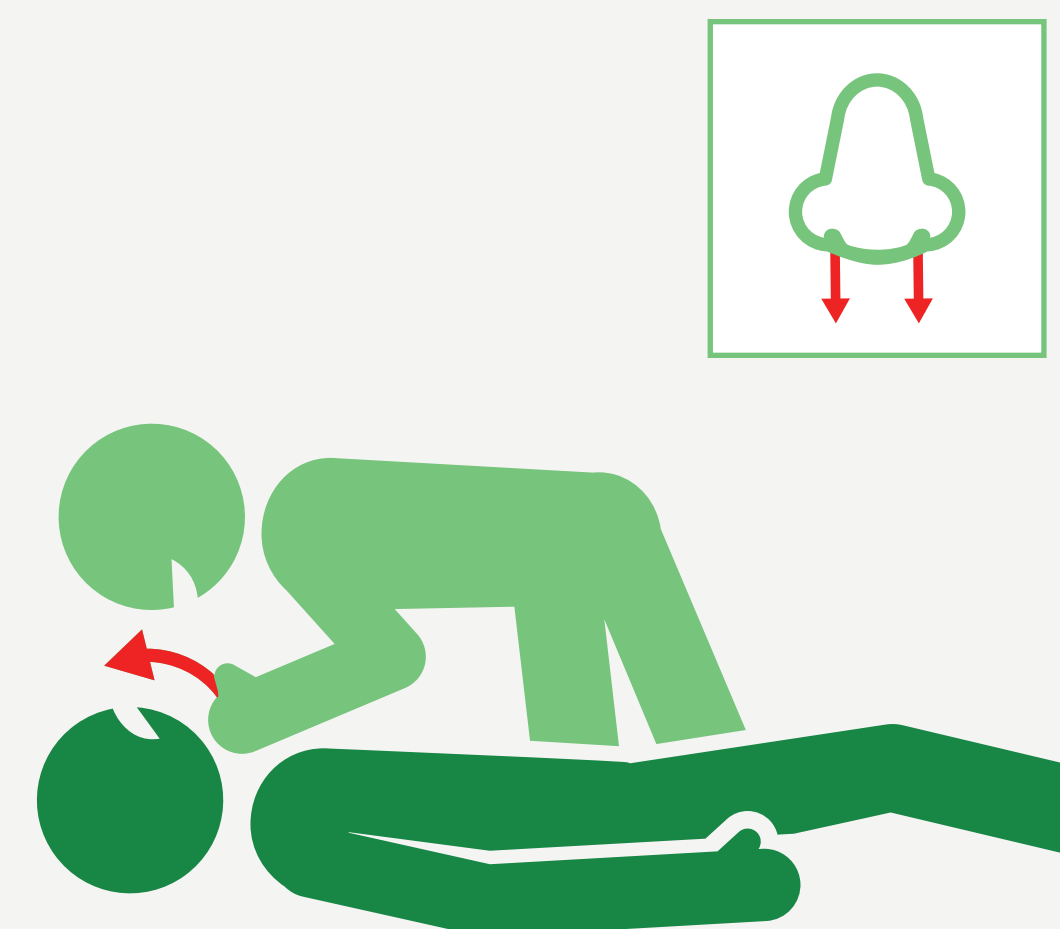
### 2. SPRAWDŹ, CZY POSZKODOWANY JEST PRZYTOMNY I REAGUJE

Delikatnie potrząśnij ramionami poszkodowanego i zapytaj „Czy wszystko jest w porządku?”.



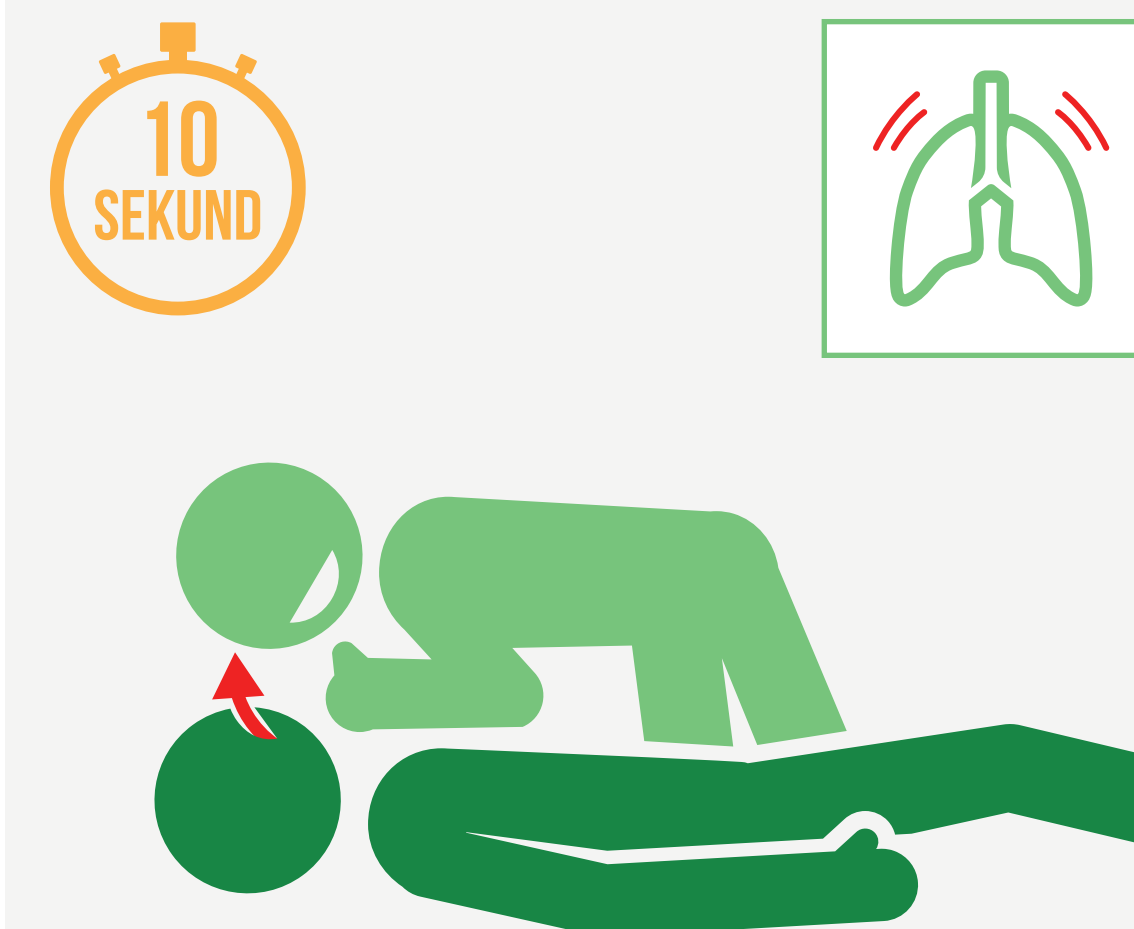
### 3. ZAWOŁAJ O POMOC

**A.** Jeżeli poszkodowany reaguje, pozostaw go w pozycji, w jakiej zastałeś, i sprowadź pomoc. Sprawdzaj regularnie jego stan.  
**B.** Jeżeli poszkodowany nie reaguje, głośno zawołaj o pomoc, a następnie rozpocznij resuscytację.



### 4. UDROŹNIJ DRÓGI ODDECHOWE

1. Ułóż poszkodowanego na plecach  
2. Umieść dłoń na czole poszkodowanego i lekko odchyl jego głowę do tyłu  
3. Palcami drugiej ręki unieś żuchwę poszkodowanego, aby udroźnić drogi oddechowe.



### 5. SPRAWDŹ, CZY ODDYCHA PRAWIDŁOWO

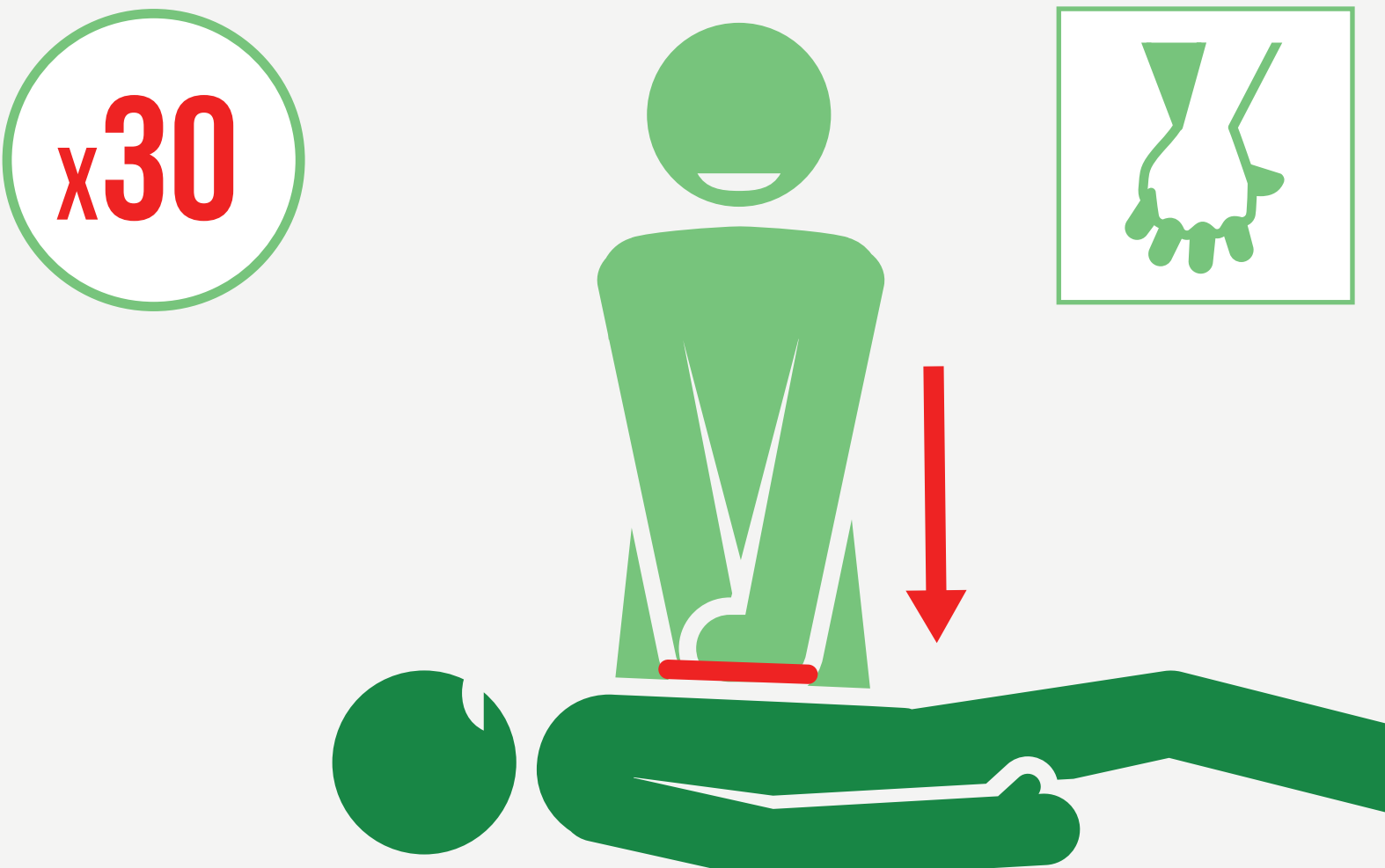
Przyłóż ucho do ust poszkodowanego i jednocześnie obserwuj ruchy klatki piersiowej **przez 10 sekund**. Oceń oddech za pomocą słuchu, wzroku i dotyku (ruchy powietrza na policzku).



### 6. ZADZWOŃ POD NR 112

Jeżeli poszkodowany nie oddycha lub oddech wydaje się nieprawidłowy, należy zadzwonić po pogotowie (nie oddalając się od poszkodowanego) i kontynuować resuscytację.

## RKO



### 7. WYKONAJ 30 UCIŚNIĘĆ KLATKI PIERSIOWEJ

1. Uklęknij obok poszkodowanego.  
2. Ułóż dłoń jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego.  
3. Dołóż drugą dłoń na grzbiet pierwszej.  
4. Ustaw ramiona prostopadle do klatki piersiowej poszkodowanego.  
5. Trzymając wyprostowane ramiona **uciskaj 30 razy** klatkę piersiową poszkodowanego ciężarem swojego ciała **na głębokość 5 cm** (maks. 6 cm) **z częstością 100–120/min** nie odrywając rąk. Następnie w ciągu 10 sekund wykonaj 2 oddechy ratownicze.



### 8. WYKONAJ 2 ODDECHY

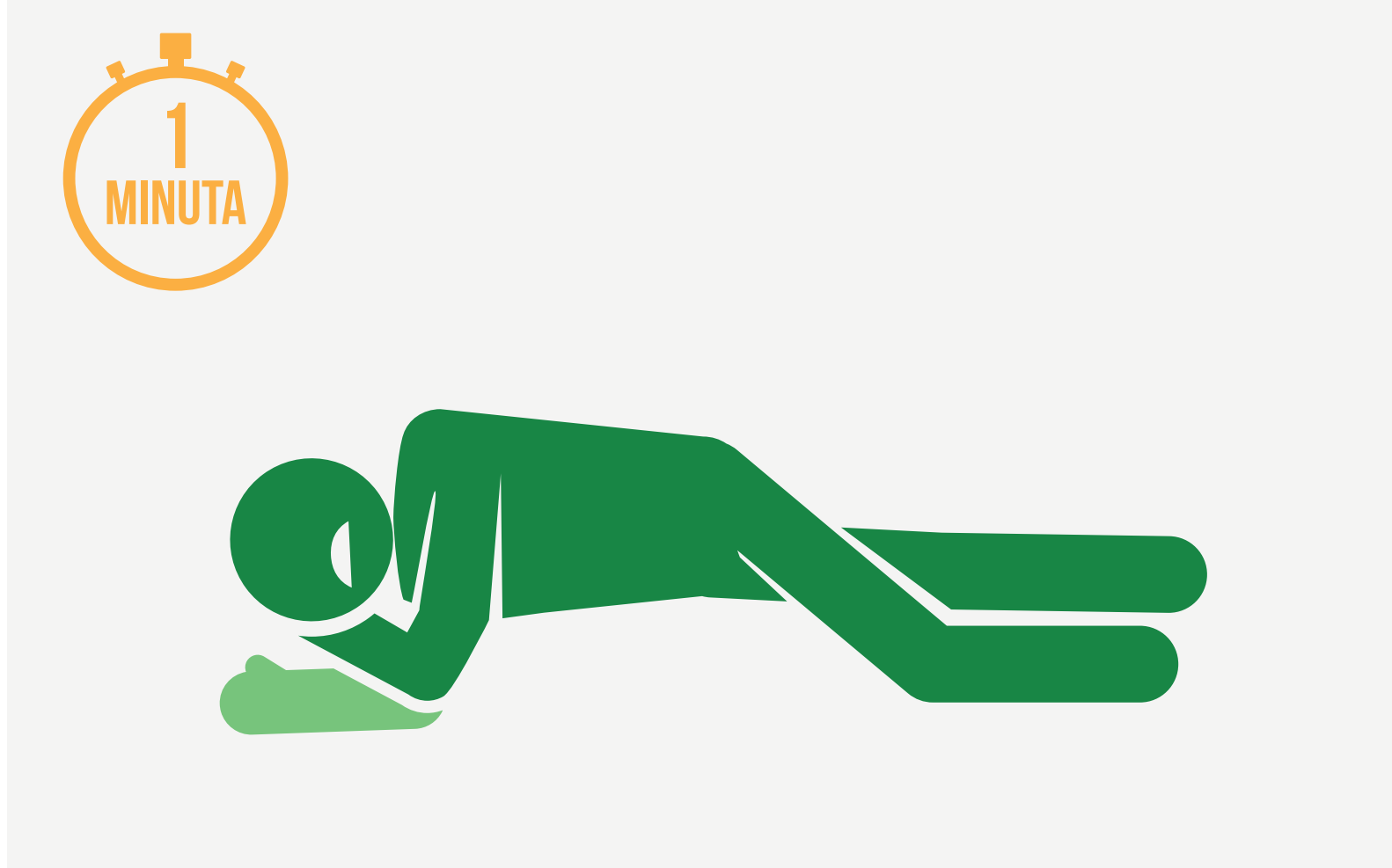
1. Ponownie udroźnij drogi oddechowe.  
2. Zaciśnij palcami skrzydełka nosa poszkodowanego.  
3. Rozchyl usta poszkodowanego.  
4. Weź normalny wdech i obejmując szczelnie ustami usta poszkodowanego wdmuchuj powietrze z normalnym natężeniem przez 1 sekundę. Jednocześnie obserwuj, czy klatka piersiowa się porusza. **Powtórz 2 razy**, a następnie powróć do uciskania klatki piersiowej. Jeśli nie potrafisz lub z innego powodu nie możesz wykonać oddechów ratowniczych, prowadź RKO wyłącznie uciskając klatkę piersiową poszkodowanego.



### 9. KONTYNUUJ RKO DO PRZYJAZDU POGOTOWIA

Uciskaj klatkę piersiową naprzemiennie z oddechem w stosunku **30:2 (30 uciśnięć na 2 oddechy)** do przyjazdu służb medycznych.

Resuscytację można przerwać jedynie wtedy, gdy u poszkodowanego powróci krążenie (jest przytomny, porusza się, otwiera oczy, oddycha prawidłowo).



### 10. UŁÓŻ W POZYCJI BEZPIECZNEJ

Jeśli zabieg resuscytacyjny powiedzie się (masz pewność, że poszkodowany oddycha prawidłowo), ułóż go w pozycji bezpiecznej, tzw. bocznej ustalonej. Kontroluj jego oddech co 1 minutę. Bądź przygotowany do natychmiastowego wznowienia RKO na wypadek pogorszenia stanu poszkodowanego.

źródło: Polska Rada Resuscytacji, 2017 r.

Projekt graficzny: Polska Grupa Infograficzna

