

PIERWSZA POMOC¹

OCEŃ BEZPIECZEŃSTWO

- upewnij się, czy poszkodowany i wszyscy świadkowie zdarzenia są bezpieczni.

OCEŃ PRZYTOMNOŚĆ

- sprawdź reakcję poszkodowanego: delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: „Czy wszystko w porządku?”

Jeżeli reaguje:

- zostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś, o ile nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo;
- dowiedz się jak najwięcej o stanie poszkodowanego i wezwij pomoc, jeśli będzie potrzebna;
- regularnie oceniaj jego stan.

Jeżeli nie reaguje:

głośno zawołaj o pomoc (nawet gdy nikogo nie widzisz – wołaj, jeśli kogoś zauważysz, wskaż palce i powiedz: „Proszę tu zostać. Będzie mi Pan/Pani potrzebny(a).”

UDROŹNIJ DROGI ODDECHOWE

- odwróć poszkodowanego na plecy, a następnie udroźnij jego drogi oddechowe, wykonując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy:

- umieść jedną rękę na czole poszkodowanego i delikatnie odegnij jego głowę do tyłu, pozostawiając wolny kciuk i palec wskazujący tak, aby zatkać nimi nos jeżeli potrzebne będą oddechy ratunkowe,
- opuszki palców drugiej ręki umieść na żuchwie poszkodowanego, a następnie unieś ją w celu udroźnienia dróg oddechowych.

OCEŃ ODDECH:

zgodnie z zasadą „widzę, słyszę, czuję” oceń prawidłowość oddechu:

- wzrokiem oceń ruchy klatki piersiowej;
- nasłuchuj przy ustach poszkodowanego szmerów oddechowych;
- staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku.

W pierwszych minutach po zatrzymaniu krążenia poszkodowany może słabo oddychać lub wykonywać głośne, pojedyncze westchnięcia. Nie należy ich mylić z prawidłowym oddechem. Na ocenę

¹ Za: *Polska Rada Resuscytacji*.

oddechu przeznacz dokładnie 10 sekund. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości czy oddech jest prawidłowy, działaj tak, jakby był nieprawidłowy.

JEŻELI ODDECH JEST PRAWIDŁOWY:

- monitoruj stan poszkodowanego;
- wyślij kogoś lub sam udaj się po pomoc (wezwij pogotowie);
- regularnie oceniaj oddech.

JEŻELI ODDECH NIE JEST PRAWIDŁOWY:

- przygotuj się do resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO).

ZADZWOŃ NA 112 LUB 999

- jeżeli poszkodowany nie reaguje i nie oddycha prawidłowo wezwij zespół ratownictwa medycznego:

- jeżeli to możliwe, poproś osobę, która Ci pomaga, o wezwanie zespołu ratownictwa medycznego (tel. 112). W przeciwnym razie zadzwoń sam;
- w miarę możliwości pozostań z poszkodowanym podczas wykonywania telefonu;

Aby usprawnić komunikację z dyspozytorem uruchom w telefonie tryb głośnomówiący.

AED (AUTOMATYCZNY DEFIBRYLATOR ZEWNĘTRZNY)

Jeśli wiesz, że w pobliżu znajduje się AED wyślij kogoś aby je przyniósł (jeżeli jesteś sam pozostań z poszkodowanym i w razie potrzeby rozpocznij RKO).

Postępuj zgodnie z poleceniami głosowymi i wizualnymi defibrylatora. Podczas podłączania i używania AED należy kontynuować RKO, minimalizując przerwy w uciśnięciach klatki piersiowej.

RESUSCYTACJA KRĄŻENIOWO-ODDECHOWA - ROZPOCZNIJ RKO:

- uklęknij obok poszkodowanego;
- ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego;
- ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym;
- spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nie będziesz wywierać nacisku na żebra poszkodowanego; nie uciskaj nadbrzusza ani dolnego końca mostka;
- pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość 4-5 cm;
- po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka. Powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100/min (nieco mniej niż 2 uciśnięcia/s);
- okres uciskania i zwalniania nacisku (relaksacji) mostka powinien być taki sam;
- po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej udroźnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę;
- zaciśnij skrzydełka nosa, używając palca wskazującego i kciuka ręki umieszczonej na czole poszkodowanego;
- pozostaw usta delikatnie otwarte, jednocześnie utrzymując uniesienie żuchwy;
- weź normalny wdech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami, upewniając się, że nie ma przecieku powietrza;

- wdmuchuj powoli powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę (tak jak przy normalnym oddychaniu), obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi taki oddech ratowniczy jest efektywny;
- utrzymując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy, odsuń swoje usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada jego klatka piersiowa;
- jeszcze raz nabierz powietrza i wdmuchnij do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów ratowniczych;
- następnie ponownie ułóż ręce w prawidłowej pozycji na mostku i wykonaj kolejnych 30 uciśnień klatki piersiowej;
- kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30 : 2;

Kontynuuj resuscytację do czasu gdy:

- przybędą wykwalifikowane służby medyczne i przejmą działania;
- poszkodowany zacznie prawidłowo oddychać;
- ulegniesz wyczerpaniu a w pobliżu nie ma nikogo kto mógłby Cię zastąpić;
- sytuacja zmieni się i życie lub zdrowie osoby niosącej pomoc będzie zagrożone.

Jeżeli wykonany pierwszy oddech ratowniczy nie powoduje uniesienia się klatki piersiowej jak przy normalnym oddychaniu, wykonaj następujące czynności:

- sprawdź jamę ustną poszkodowanego i usuń widoczne ciała obce; sprawdź, czy odgięcie głowy i uniesienie żuchwy są poprawnie wykonane;
- wykonaj nie więcej niż 2 próby wentylacji za każdym razem, zanim podejmiesz ponownie uciskanie klatki piersiowej. Jeżeli na miejscu zdarzenia jest więcej niż jeden ratownik, ratownicy powinni się zmieniać podczas prowadzenia RKO co 1-2 minuty, aby zapobiec zmęczeniu. Należy zminimalizować przerwy w resuscytacji podczas zmian.

Resuscytację ograniczoną wyłącznie do uciśnień klatki piersiowej możesz prowadzić w następujących sytuacjach:

- jeżeli nie jesteś w stanie lub nie chcesz wykonywać oddechów ratowniczych, zastosuj RKO z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej (wykonuj je bez przerwy, z częstotliwością co najmniej 100-120 uciśnień/min).

RESUSCYTACJA KRAŻENIOWO-ODDECHOWA

ukłęknij obok poszkodowanego, ułóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej poszkodowanego, ułóż nadgarstek drugiej ręki na już położonym;

spleć palce obu dłoni i upewnij się, że nie będziesz wywierać nacisku na żebra poszkodowanego; nie uciskaj nadbrzusza ani dolnego końca mostka;

pochyl się nad poszkodowanym, wyprostowane ramiona ustaw prostopadle do mostka i uciskaj na głębokość 4-5 cm;

po każdym uciśnięciu zwolnij nacisk na klatkę piersiową, nie odrywając dłoni od mostka. Powtarzaj uciśnięcia z częstotliwością 100/min (nieco mniej niż 2 uciśnięcia/s). Okres uciskania i zwalniania nacisku (relaksacji) mostka powinien być taki sam;

po wykonaniu 30 uciśnięć klatki piersiowej udroźnij drogi oddechowe, odginając głowę i unosząc żuchwę;

zaciśnij skrzydełka nosa, używając palca wskazującego i kciuka ręki umieszczonej na czole poszkodowanego;

pozostaw usta delikatnie otwarte, jednocześnie utrzymując uniesienie żuchwy;

weź normalny wdech i obejmij szczelnie usta poszkodowanego swoimi ustami, upewniając się, że nie ma przecieku powietrza;

wdmuchuj powoli powietrze do ust poszkodowanego przez około 1 sekundę (tak jak przy normalnym oddychaniu), obserwując jednocześnie czy klatka piersiowa się unosi - taki oddech ratowniczy jest efektywny;

utrzymując odgięcie głowy i uniesienie żuchwy, odsuń swoje usta od ust poszkodowanego i obserwuj czy podczas wydechu opada jego klatka piersiowa;

jeszcze raz nabierz powietrza i wdmuchnij do ust poszkodowanego, dążąc do wykonania dwóch skutecznych oddechów ratowniczych;

następnie ponownie ułóż ręce w prawidłowej pozycji na mostku i wykonaj kolejnych 30 uciśnięć klatki piersiowej;

kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30:2.

