

PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE U OSÓB DOROSŁYCH

(POWYŻEJ OKRESU DOJRZEWANIA)

1. Zadbaj o bezpieczeństwo swoje i poszkodowanego
2. Sprawdź czy poszkodowany reaguje, pochyl się i spytaj „Co się stało?”

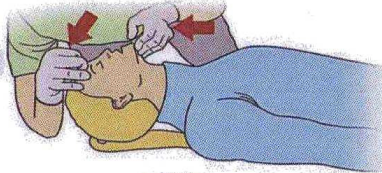
3a. Jeśli reaguje

Wypytaj o choroby, alergie, rozważ wezwanie pogotowia. Zostaw w zastanej pozycji o ile nie zagraża ona poszkodowanemu.

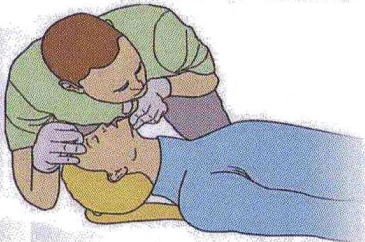
3b. Jeśli nie reaguje

Wezwij pomoc.

4. Udrożnij drogi oddechowe (jak na rysunku)

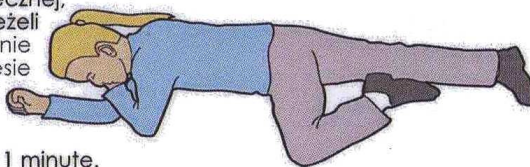


5. Sprawdź czy oddycha (przez 10 sekund staraj się wyczuć na policzku ruch powietrza z ust poszkodowanego i nasłuchuj szmerów oddechowych, oceń wzrokiem ruchy klatki piersiowej, ręk i nog).



6a. Oddech prawidłowy

Ułóż w pozycji bezpiecznej, wezwij pogotowie. Jeżeli posiadasz odpowiednie przeszkolenie w zakresie obsługi defibrylatora AED poproś kogoś o jego przyniesienie. Kontroluj oddech co 1 minutę.



6b. Brak oddechu lub oddech nieprawidłowy

Zadzwoń po Pogotowie Ratunkowe (999).

Jeżeli posiadasz odpowiednie przeszkolenie w zakresie obsługi defibrylatora AED poproś kogoś o jego przyniesienie.

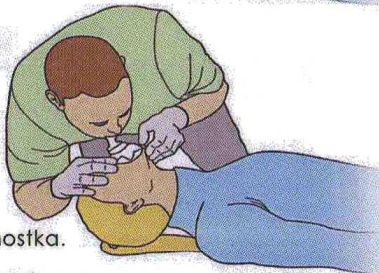
- 7a. Rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową 30 uciśnieć klatki piersiowej (w tempie 100 uciśnieć na minutę)

Uklęknij przy poszkodowanym, utóż dłoń w centralnej części mostka (jak na obrazku). Wyprostuj łokcie. Uciskaj energicznie w tym samym tempie na głębokość 4-5 cm lub 1/3 ciała osoby poszkodowanej.



- 7b. Wykonaj 2 oddechy ratownicze (1 wdech trwa 1 sekundę)

Udrożnij drogi oddechowe. Zaciśnij dwoma palcami nos poszkodowanego. Wykonaj dwa oddechy ratownicze. Jeżeli masz opory przed podjęciem oddechów ratowniczych prowadź bez przerwy uciśnięcia mostka.



8. Prowadź resuscytację w cyklu 30 uciśnięć - 2 wdechy do:

- przyjazdu zespołu Pogotowia Ratunkowego
- odzyskania oddechu przez poszkodowanego
- utraty twoich sił

Algorytm Resuscytacji Krążeniowo-Oddechowej wg wytycznych Europejskiej Rady Resuscytacji z grudnia 2005r.

Zaopatrzyć się w jednorazowe rękawiczki i maseczkę.

TELEFONY ALARMOWE

112	Komórkowy telefon alarmowy
999	Pogotowie Ratunkowe
998	Straż Pożarna
997	Policja
986	Straż Miejska
19656	Służba Dyżurna Miasta

O CO ZAPYTA DYSPOZYTOR

1. Co się stało?
2. Czy poszkodowany jest przytomny?
3. Czy oddycha?
4. Dokładny adres?
5. Twój numer telefonu?
6. Imię i nazwisko osoby poszkodowanej?

Dyspozytor zawsze odkłada słuchawkę pierwszy!

PAMIĘTAJ!

W każdym Urzędzie Dzielnicy w WYDZIALE OBSŁUGI MIESZKAŃCÓW oraz wielu miejscach publicznych znajduje się DEFIBRYLATOR AED



Organizator akcji



Warszawska S12 Grupa Wysokościowa



MIASTO STOLECZNE WARSZAWA