

## ZAPAMIĘTAJ

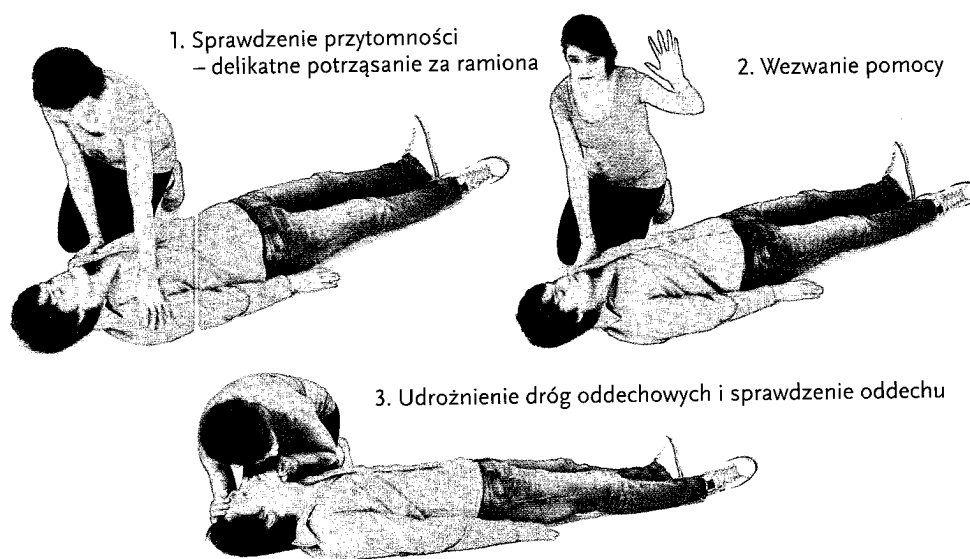
W pozycji bocznej ustalonej zawsze układaj poszkodowanych nieprzytomnych, u których stwierdzisz wycieki z nosa, ucha i / lub ust, zauważysz ślady treści żołądkowej, zaistnieje konieczność pozostawienia poszkodowanego bez opieki, ustał napad drgawek lub stwierdzisz zapach alkoholu w wydychanym powietrzu. Nieprzytomną ciężarną zawsze układaj na lewym boku.

### 28.5. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa

Resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO), czyli czynności podtrzymywania procesów życiowych, stosuje się w przypadku zatrzymania oddechu i krążenia. Powinna być rozpoczęta przed upływem czterech minut od momentu zatrzymania oddechu. Skuteczność działań ratowniczych w dużej mierze zależy od przestrzegania zasad postępowania.

Pierwszą czynnością w każdej sytuacji urazowej, również w tej, jest ocena sytuacji i zadbanie o bezpieczeństwo. Po czym, gdy poszkodowany ma więcej niż osiem lat, należy:

- o pochylić się nad poszkodowanym i sprawdzić przytomność;
- o po stwierdzeniu braku przytomności zawołać o pomoc lub wskazać osobę do pomocy;
- o udrożnić drogi oddechowe i przez 10 sekund sprawdzać oddech – powinny być dwa oddechy (brak oddechu);
- o wezwać pomoc medyczną i wskazać osoby potrzebne do współpracy;
- o ułożyć poszkodowanego na płaskim podłożu, rozpiąć ubranie i ułożyć nasadę dłoni (dłonie splecione) w części środkowej mostka;
- o wykonać 30 uciśnień w tempie 100 na minutę, na głębokość 5–6 cm (ramiona prostopadle do mostka, łokcie zablokowane);
- o wykonać dwa oddechy ratownicze (w czasie wdechu zacisnąć skrzydełka nosa) do uniesienia się klatki piersiowej (około 0,5 litra);
- o powtarzać 30 uciśnień i dwa wdechy (do przybycia karetki pogotowia, do osłabnięcia lub do powrotu oddechu).



Rys. 28.4. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa dorosłego



6. Wykonywanie ucisków – splecione, ręce wyprostowane w łokciach



Rys. 28.4. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa dorosłego

Jeżeli ratujący nie może pomóc. Musi natomiasz uciąć. Ratujący powinni się zm...

W przypadku niemowlaka niewydolnego należy wykonać oddechy zastępcze. Ratujący powinien objąć ustami usta i nos, a dla niemowlaka poniżej linii sutka mostka, poniżej linii sutka mostka, poniżej linii sutka mostka do ośmiu lat uciski wykonywać nad wyrostkiem mieczy. Należy na głębokość 1/3...

W sytuacji nieobecności ratownika należy wzywać po wykonaniu...