



PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE

(BASIC LIFE SUPPORT)

Akademia Ratownictwa Medicover



O życiu poszkodowanego decydują pierwsze minuty.
Udzielaj pomocy zgodnie z przedstawionymi instrukcjami:

1. Sprawdź, czy wokoło jest bezpiecznie!
2. Podejdź i sprawdź czy poszkodowany reaguje. Brak reakcji na głos i dotyk oznacza, że poszkodowany jest nieprzytomny. **Wezwij zespół ratownictwa medycznego.**
3. Oceń czy poszkodowany oddycha:
 - Popatrz czy klatka piersiowa poszkodowanego unosi się.
 - Brak oddechu lub oddech nieprawidłowy (np. sapanie, pojedyncze westchnięcia) oznacza nagłe zatrzymanie krążenia.



4. W miarę możliwości zapewnij sobie pomoc drugiej osoby.
5. Ułóż poszkodowanego na plecach, na twardym podłożu (rys. 1).
6. Rozpocznij uciskanie klatki piersiowej (rys. 2):
 - Punkt ucisku – na środku klatki piersiowej.
 - Uciskaj na głębokość co najmniej 5 cm.
 - Tempo uciśnień co najmniej 100 razy na minutę.
 - **UCISKAJ SZYBKO I MOCNO 30 RAZY.**



7. Udrożnij drogi oddechowe poszkodowanego. Połóż jedną dłoń na czole poszkodowanego, palce drugiej dłoni pod brodę i odchyl jego głowę do tyłu (rys. 3).



8. Wykonaj 2 oddechy ratunkowe, używając maseczki (rys. 4):
 - Każdy wdech ma trwać 1 sekundę.
 - Ilość powietrza taka, aby uniosła się klatka piersiowa.
9. Kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy ratunkowe do czasu:
 - Przyjazdu karetki pogotowia.
 - Powrotu funkcji życiowych (kaszel, poruszenie kończynami).
 - Wyczerpania sił.

Dopuszcza się prowadzenie resuscytacji krążeniowo-oddechowej tylko za pomocą uciśnień klatki piersiowej, bez oddechów ratunkowych (technika Hands-Only™). Uciskaj wówczas szybko i mocno **bez przerwy**.

**Jeżeli poszkodowany jest nieprzytomny
skontaktuj się z Hot Line Medicover 500 900 999.**

Dyspozytor pomoże Ci w udzielaniu pierwszej pomocy i wyśle karetkę.

Jeżeli znajdujesz się poza rejonem działania Medicover wybierz ogólny numer alarmowy 112 lub 999.