

REANIMACJA KRĄŻENIOWO-ODDECHOWA – INSTRUKCJA

Trzy fazy reanimacji krążeniowo-oddechowej

Poniższa prezentacja może być stosowana w nagłych wypadkach, ale nie zastąpi prawdziwej reanimacji krążeniowo-oddechowej ani szkolenia w zakresie udzielania pierwszej pomocy.



1. Przede wszystkim zadzwoń po pomoc

Sprawdź, czy poszkodowany jest przytomny.

Jeśli nie, zadzwoń pod numer 999 lub 112.

Dyspozytor na pewno będzie mógł udzielić ci stosownych informacji.



2. Wdechy

Odchyl głowę poszkodowanego do tyłu i przez chwilę nadśluchuj oddechu.

Jeśli ofiara nie oddycha, zaciśnij jej nos, przyłóż usta do jej ust i dmuchaj aż zauważysz, że klatka piersiowa się unosi.

Wykonaj dwa wdechy. Każdy powinien trwać 2 sekundy.



3. Uciskania

Jeśli poszkodowany w dalszym ciągu nie oddycha, rozpocznij uciskania klatki piersiowej.

Ułóż ręce dokładnie pośrodku klatki piersiowej i uciskaj rytmicznie 30 razy na głębokość 3-5 cm.

Częstotliwość ucisku 80-100/minutę, (szybciej niż jeden na sekundę).

Dopóki nie nadejdzie pomoc, kontynuuj wykonywanie dwóch wdechów i 30 ucisków.

UWAGA:

Niezależnie od tego, ile osób bierze udział w udzielaniu pierwszej pomocy, sposób postępowania jest taki, jak ten przedstawiony powyżej. W przypadku, gdy pomocy udzielają dwie osoby, jedna skupia się na wykonywaniu sztucznego oddychania, później się odsuwa, a wtedy druga osoba zaczyna uciskać klatkę piersiową poszkodowanego.

Reanimacja krążeniowo-oddechowa w przypadku dzieci (1-8 lat)

Sposób reanimowania dzieci jest podobny do sposobu reanimowania dorosłych. Różni się jednak pod czterema względami:

- 1) Jeśli jesteś sam z dzieckiem, przez około minutę wykonuj reanimację krążeniowo-oddechową, zanim zadzwonisz pod numer 999
- 2) Uciski klatki piersiowej wykonuj jedną dłonią
- 3) Uciskaj mostek na głębokość 2,5 do 3,5 cm
- 4) Wykonaj jeden pełny wdech, a następnie 5 ucisków klatki piersiowej