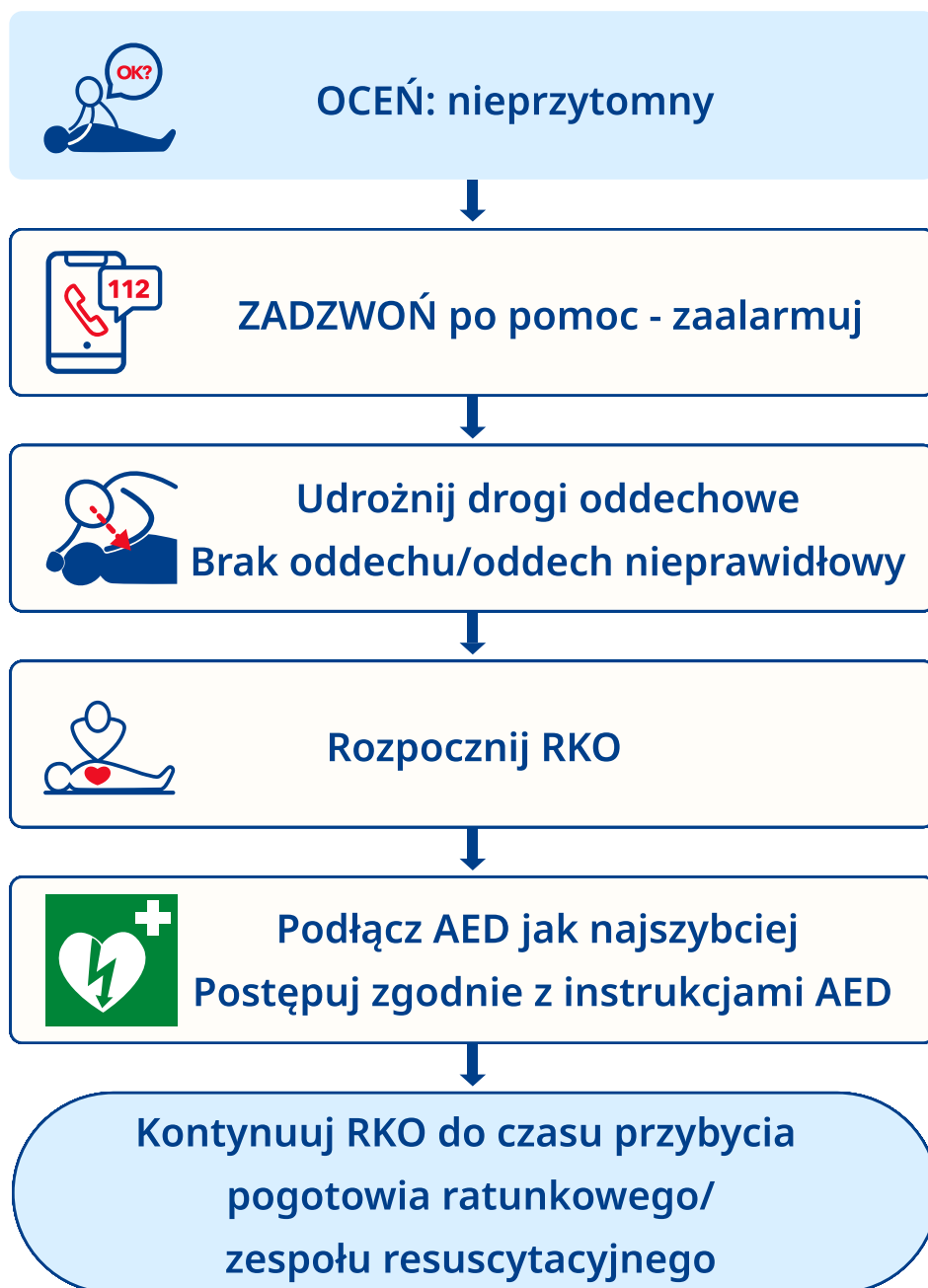


ALGORYTM PODSTAWOWYCH ZABIEGÓW RESUSCYTACYJNYCH



GUIDELINES
2025

EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL®



Jak najszybciej wezwij pomoc

Poza szpitalem

- Włącz tryb głośnomówiący w telefonie
- Oceń oddech
- Jeśli nie masz pewności, to pomoże Ci dyspozytor
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dyspozytora

W szpitalu

- Sprawdź oddech i oznaki życia
- Poproś o AED lub defibrylator
- Powiadom zespół resuscytacyjny

Rozpocznij RKO

Dorośli

Jeśli nie jesteś przeszkolony w BLS

- RKO wyłącznie z uciskaniem klatki piersiowej

Jeśli jesteś przeszkolony w BLS

- RKO 30:2

Dzieci

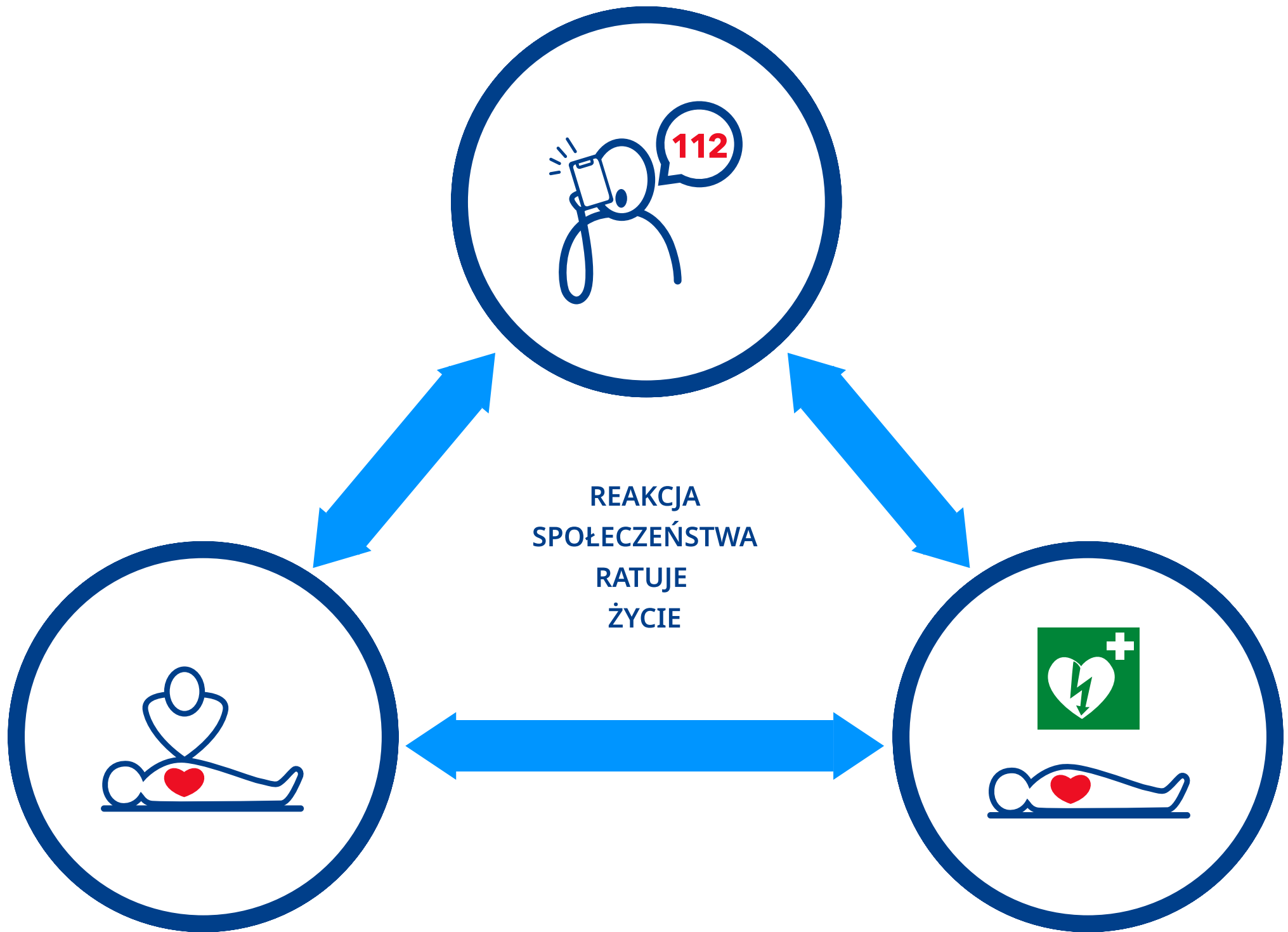
Jeśli nie jesteś przeszkolony w PBLS

- 5 oddechów ratowniczych
- RKO 30:2

Jeśli jesteś przeszkolony w PBLS

- 5 oddechów ratowniczych
- RKO 15:2





PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE
KROK PO KROKU

KOLEJNOŚĆ/DZIAŁANIE	OPIS
BEZPIECZEŃSTWO 	Upewnij się, że Ty, poszkodowany i świadkowie zdarzenia jesteście bezpieczni
STAN ŚWIADOMOŚCI Oceń stan świadomości 	Delikatnie potrząśnij poszkodowanego za ramiona i głośno go zapytaj: „<i>Czy wszystko w porządku?</i>”
WEZWIJ SŁUŻBY RATUNKOWE 	- Jeśli poszkodowany nie reaguje, poproś osobę, która Ci pomaga, żeby wezwała służby ratunkowe lub zrób to sam - Jeśli to możliwe, pozostań z poszkodowanym - Włącz tryb głośnomówiący w telefonie lub opcję sterowania bez użycia rąk, tak abyś mógł rozpocząć RKO w trakcie rozmowy z dyspozytorem
DROGI ODDECHOWE Udroźnij drogi oddechowe 	- Jeśli poszkodowany nie reaguje, połóż go na plecach - Umieść jedną rękę na czole poszkodowanego, a opuszki palców drugiej ręki pod jego brodą. Delikatnie odegnij głowę poszkodowanego do tyłu równocześnie unosząc jego brodę, aby udrożnić drogi oddechowe
ODDECH Patrz, słuchaj i wyczuwaj oddech 	- Przez nie dłużej niż 10 sekund oceniał wzrokiem, słuchem i staraj się wyczuć, czy poszkodowany oddycha - Poszkodowany, który prawie nie oddycha lub wykonuje nieregularne, powolne i głośne westchnienia – nie oddycha prawidłowo
WYŚLIJ PO AED Wyślij kogoś, by przyniósł AED 	- Wyślij kogoś, żeby znalazł i przyniósł AED, jeśli jest dostępne - Jeśli jesteś sam, idź po AED tylko wtedy, gdy jesteś w stanie je przynieść i uruchomić w ciągu jednej minuty; w przeciwnym razie natychmiast rozpocznij RKO
KRĄŻENIE Rozpocznij uciśnięcia klatki piersiowej 	- Uklęknij obok poszkodowanego - Umieść nasadę jednej dłoni na środku klatki piersiowej poszkodowanego – czyli na dolnej połowie mostka - Nasadę drugiej dłoni umieść na pierwszej i spleć palce - Ramiona trzymaj wyprostowane - Przyjmij taką pozycję, żeby Twoje ramiona były pionowo nad klatką piersiową poszkodowanego i uciskaj mostek na głębokość co najmniej 5 cm (ale nie więcej niż 6 cm) - Po każdym naciśnięciu zwolnij ucisk, nie tracąc kontaktu dłoni z klatką piersiową - Powtarzaj uciśnięcia w tempie 100–120 na minutę
RKO WYŁĄCZNIE Z UCISKANIEM KŁATKI PIERSIOWEJ 	Jeśli nie masz przeszkolenia lub nie potrafisz wykonać oddechów ratowniczych, prowadź RKO wyłącznie z uciskaniem klatki piersiowej (nieprzerwane uciśnięcia w tempie 100–120 na minutę).

POŁĄCZ UCIŚNIĘCIA KŁATKI PIERSIOWEJ Z ODDECHAMI RATOWNICZYMI  	Jeśli posiadasz przeszkolenie, po 30 uciśnięciach ponownie udroźnij drogi oddechowe manewrem odgięcia głowy i uniesienia brody - Palcem wskazującym i kciukiem dłoni znajdującej się na czole zaciśnij skrzydełka nosa poszkodowanego - Pozwól, aby usta poszkodowanego się otworzyły, ale trzymaj jego brodę uniesioną - Weź normalny wdech i szczelnie obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego - Wdmuchuj powietrze jednostajnie w usta poszkodowanego obserwując, czy jego klatka piersiowa się unosi. Powinno to trwać około 1 sekundę, jak podczas normalnego oddechu. To jest skuteczny oddech ratowniczy - Utrzymując odgięcie głowy i uniesienie brody, odsuń swoje usta od poszkodowanego i obserwuj, jak jego klatka piersiowa opada podczas wydostawania się powietrza - Weź kolejny normalny wdech i powtórz wdmuchiwanie powietrza do ust poszkodowanego, tak aby łącznie wykonać 2 oddechy ratownicze - Nie przerywaj uciśnięć klatki piersiowej na dłużej niż 10 sekund, żeby wykonać 2 oddechy ratownicze – nawet jeśli jeden z nich lub obydwa byłyby nieskuteczne - Następnie bez opóźnienia połóż dłonie we właściwej pozycji na mostku i wykonaj kolejne 30 uciśnięć klatki piersiowej - Kontynuuj uciśnięcia klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30:2
GDY AED ZOSTANIE DOSTARCZONE Włącz AED i przyklej elektrody 	- Gdy tylko AED zostanie dostarczone, włącz je i przyklej elektrody na odsłoniętą klatkę piersiową poszkodowanego - Jeśli na miejscu jest więcej niż jeden ratownik, należy kontynuować RKO podczas przyklejania elektrod do klatki piersiowej
POSTĘPUJ ZGODNIE Z INSTRUKCJAMI GŁOSOWYMI / WIZUALNYMI 	- Postępuj zgodnie z instrukcjami głosowymi i wizualnymi AED Jeśli zalecana jest defibrylacja, upewnij się, że ani Ty, ani nikt inny nie dotyka poszkodowanego - Naciśnij przycisk defibrylacji zgodnie z poleceniem - Następnie natychmiast podejmij ponownie RKO zgodnie z poleceniami AED
JEŚLI DEFIBRYLACJA NIE JEST ZALECANA Kontynuuj RKO 	Jeśli defibrylacja nie jest zalecana, natychmiast podejmij ponownie RKO i kontynuuj ją zgodnie z poleceniami AED
JEŚLI AED JEST NIEDOSTĘPNE Kontynuuj RKO 	- Jeśli AED jest niedostępne lub czekasz na jego dostarczenie, kontynuuj RKO. - Nie przerywaj resuscytacji do czasu, gdy: - pracownik ochrony zdrowia powie Ci, żebyś przestał LUB - poszkodowany w sposób oczywisty odzyskuje przytomność, porusza się, otwiera oczy i zaczyna prawidłowo oddychać, LUB - jesteś zbyt zmęczony, żeby kontynuować - Rzadko się zdarza, żeby samo prowadzenie RKO przywróciło czynność serca. Kontynuuj RKO, chyba że masz pewność, że u poszkodowanego powróciło krążenie - Oznaki powrotu krążenia u poszkodowanego: - odzyskuje przytomność / porusza się / otwiera oczy / prawidłowo oddycha