



Do zatrzymania krążenia u dorosłych dochodzi najczęściej z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Jego skutkiem jest utrata przytomności i często zatrzymanie oddechu. Jeśli jesteś świadkiem takiej sytuacji, wezwij karetkę i jak najszybciej rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową. Prowadź ją do momentu odzyskania przytomności przez poszkodowanego lub przyjazdu karetki.

Resuscytacja polega na naprzemiennym wykonywaniu **30 uciśnień klatki piersiowej i 2 oddechów ratowniczych**. Pomiędzy nimi udrażniaj drogi oddechowe. Zaczynaj od ułożenia osoby poszkodowanej na twardej i równej powierzchni. Klęknij z boku, na wysokości jej klatki piersiowej. Poproś o pomoc inną osobę i zamieniajcie się podczas resuscytacji co 1–2 minuty. Brak doświadczenia nie ma znaczenia. Najważniejsze jest zapobieganie wyczerpaniu własnych sił. Jeśli w pobliżu znajduje się AED – użyj go.

Działaj w cyklach
30 ucisków : 2 oddechy

JAK WYKONAĆ UCIŚNIĘCIE

Rytmiczne uciskanie klatki piersiowej wywołuje zastępcze krążenie krwi i umożliwia zaopatrzenie w tlen mózgu i serca.

1. Odsłoń klatkę piersiową poszkodowanego.
2. Umieść na jej środku nadgarstek jednej dłoni, a na jej grzbiecie – nadgarstek drugiej. Unieś lub spleć palce dłoni i lekko je odciągnij.

3. Pochyl się nad poszkodowanym i wyprostuj ręce w łokciach i ramionach. Ustaw je prostopadle do klatki piersiowej poszkodowanego.
4. Uciskaj na głębokość 5 centymetrów, równo, w tempie 100–120 ucisków na minutę.

JAK WYKONAĆ ODDECH RATOWNICZY

1. Załóż maseczkę.
2. Udrożnij drogi oddechowe poszkodowanego.
3. Połóż dłoń na czole poszkodowanego i zatkaj jego nos kciukiem i palcem wskazującym.
4. Weź normalny oddech i wdmuchuj powietrze do ust poszkodowanego przez ok. 1 sekundę.

U dzieci poniżej roku uciskaj mostek na głębokość 1/3 wysokości klatki piersiowej. Używaj do tego tylko 2 palców: wskazującego i środkowego, ułożonych na środku klatki piersiowej.

