



# NIE BÓJ SIĘ RATOWAĆ ŻYCIA INNYM!

Jakich zasad warto przestrzegać, by przez własne zaniedbanie samemu nie stać się osobą poszkodowaną



## Pamiętaj!

• W momencie wypadku oceń, czy możesz podejść do samochodu, zwróć uwagę na sytuację na drodze – zastanów się, czy będziesz widziany przez innych, załóż odbłaskową kamizelkę (możesz ją kupić na stacjach benzynowych) i postaw trójkąt ostrzegawczy w przepisowej odległości.

• Bezpieczeństwo własne jest równie cenne jak ofiar wypadku. Unikaj narażania własnego zdrowia! Jeśli staniesz się ofiarą, nie będziesz mógł udzielić pomocy.

• Oceń stan rannych, zwracając szczególną uwagę na silne krwawienie, zaburzenia oddychania i świadomości u ofiar wypadku. Przede wszystkim sprawdź, czy ofiara wypadku reaguje. Możesz lekko potrząsnąć jej ramieniem i zadać proste pytanie, np. „czy mnie słyszysz?”.

• Wezwij fachową pomoc. Zadzwoń pod numer telefonu ratunkowego 999 lub 112.

• Nie wolno w pierwszym odruchu wyciągać ofiary z samochodu, czy w ogóle zmienić jej pozycji, chyba że jest to absolutnie konieczne, tzn. osoby są w stanie bezpośredniego zagrożenia życia i wymagają natychmiastowej resuscytacji lub istnieje zagrożenie wybuchem lub pożarem. Nieusprawiedliwione przenoszenie ofiar wypadków może grozić poważnymi powikłaniami takimi jak: uszkodzenie rdzenia kręgowego, nasilenie krwawienia wewnętrznego i jeszcze zwiększyć obrażenia ciała ofiary.

## Co powiedzieć?

Centrum Powiadamiania Ratunkowego odbiera wezwania „na pomoc”, pod numerem 999. Dyspozytor medyczny, który połączy się z tobą, powinien otrzymać czytelne informacje o wypadku. Dzwoniąc pod numer ratunkowy 999 lub 112, musisz podać następujące dane:

- miejsce zdarzenia, jak tam dojechać
- co się stało, ewentualnie rodzaj zdarzenia
- ile osób jest poszkodowanych, w jakim są stanie
- swoje dane personalne i ewentualnie nr telefonu, z którego dzwonisz

**Uwaga: wysłuchaj uważnie instrukcji, jakie przekaże ci dyspozytor, nie rozłączaj się pierwszy.**

## Krok po kroku

Oto zasady udzielania pomocy dla osób, które z medycyną nic nie mają wspólnego:

• Zatrzymaj samochód w bezpiecznej odległości i skieruj światła swojego pojazdu na miejsce zdarzenia. Następnie, o ile nic ci nie grozi i nie znajdujesz się na drodze szybkiego ruchu, możesz podejść do samochodu i ocenić sytuację.

• Wylącz stacyjkę samochodu poszkodowanego (o ile to możliwe) i ewentualnie użyj gaśnicy w sytuacji zagrożenia pożarem.

## Co możesz zrobić sam

• Sprawdź drożność dróg oddechowych – czy język, wydzielina lub jakieś obce ciało nie blokują dróg oddechowych.

• Jeśli drogi oddechowe nie są drożne, trzeba je oczyścić. Rób to bardzo delikatnie i ostrożnie – pamiętaj o możliwym uszkodzeniu kręgosłupa szyjnego. Trzeba jedną ręką delikatnie odgiąć głowę poszkodowanego (obojętnie czy leży, czy siedzi) do tyłu, a drugą przesunąć żuchwę do przodu. U osoby nieprzytomnej dochodzi bowiem do zwiotczenia mięśni podtrzymujących żuchwę i nasady języka – z tego powodu człowiek nie może oddychać i po prostu się dusi. Ta prosta czynność często wystarczy do przywrócenia oddechu.

• Teraz trzeba sprawdzić, czy poszkodowany oddycha. Nie trzeba do tego lusterka, wystarczy przyłożyć ucho, policzek, ewentualnie grzbiet dłoni do ust ofiary. Jeżeli czujemy ciepło, słyszymy oddech, zaobserwujemy, że klatka piersiowa się porusza – nasz pacjent zapewne oddycha.

• Jeżeli osoba jest nieprzytomna, musisz założyć, że ma uraz kręgosłupa szyjnego – udroźnij drogi oddechowe tylko przez uniesienie brody. Jeżeli w wyniku takiego postępowania przez ok. 10 sekund nie widzisz, nie czujesz, nie słyszysz prawidłowego oddechu, zakładaj, że doszło do zatrzymania krążenia.



# NIE BÓJ SIĘ RATOWAĆ ŻYCIA INNYM!

## Jakich zasad warto przestrzegać, by przez własne zaniedbanie samemu nie stać się osobą poszkodowaną



• Poszukiwanie tętna nie jest wiarygodnym sposobem sprawdzania obecności krążenia dla przeciętnego świadka zdarzenia.

• W tym momencie musimy już zmienić poszkodowanemu pozycję – najlepiej ułożyć go na plecach na twardym podłożu np. chodniku.

• Masaż serca polega na rytmicznym uciskaniu klatki piersiowej. Tym sposobem wewnątrz klatki piersiowej powstaje różnica ciśnień, która pobudza krążenie krwi. Dolną część mostka trzeba uciskać tylko częścią dłoni – nadgarstkami (jak najmniejszą powierzchnią, palce staramy się unieść do góry). Łokcie rąk powinny być wyprostowane. Klatkę piersiową osoby dorosłej trzeba uciskać z częstotliwością 100/120 razy na minutę, dziecka – jeszcze częściej. Pod naciskiem naszych dłoni mostek powinien się ugiąć (głębokość ucisku 5-6 cm). Na 30 ucisków – dwa oddechy ratownicze.

• Wbrew pozorom – powietrze, które wydychamy jest bardzo cenne dla poszkodowanego, gdyż zawiera jeszcze trochę tlenu. Trzeba je wdmuchiwać powoli (pilnując, by powietrze nie uciekało mu przez nos) aż do momentu, gdy klatka piersiowa się uniesie.

Te same czynności u dziecka trzeba wykonywać o wiele delikatniej niż u dorosłego. Aby wykonać masaż serca u dziecka poniżej roku, wystarczy ucisnąć jego mostek za pomocą dwóch palców. Równie niewielka powinna być porcja powietrza, którą wdmuchujemy w płuca dziecka, stosując sztuczne oddychanie metodą usta-usta.

• Czynniki resuscytacyjne należy do czasu odzyskania oznak życia przez ratowanego, przyjazdu karetki lub opadnięcia z sił.

• Oczekującego na przyjazd karetki poszkodowanego okrywamy kocami i ubraniami, by nie tracił ciepła. Często w samochodowych apteczkach znajduje się specjalna folia termiczna. Trzeba ją wykorzystać.

***Uwaga! Osobie nieprzytomnej, półprzytomnej oraz skarżącej się na bóle brzucha nie podajemy płynów.***

### Najważniejsze zasady RKO (dla dorosłych poszkodowanych) zgodnie z najnowszymi wytycznymi Europejskiej Rady Resuscytacji:

• **Oceń bezpieczeństwo** – podchodź ostrożnie, bądź pewien, że żadne niebezpieczeństwo nie zagraża tobie ani poszkodowanemu

• **Oceń przytomność poszkodowanego** – ostrożnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: „Czy wszystko w porządku?”.

• **Wzywaj pomocy** – jeżeli jest ktoś w pobliżu, poproś go aby podszedł, ponieważ możesz potrzebować jego pomocy.

• **Udrożnij drogi oddechowe** – obróć poszkodowanego na plecy. Połóż jedną dłoń na jego czole i delikatnie odchyl jego głowę do tyłu. Opierając końce dwóch palców (wskazujący i środkowy) drugiej ręki poniżej brody, unieś ją do góry.

• **Oceń oddech** – do 10 sek. obserwuj oznaki oddychania, wsluchuj się w nie i staraj się je wyczuć (powinno ich być przynajmniej dwa).

• **Jeżeli nie ma oddechu, zadzwoń po służby ratunkowe pod nr 999 lub 112**

a następnie

• **Położ nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej, połóż drugą rękę na pierwszej, spleć palce, uciskaj klatkę piersiową:**

– **częstość: minimalnie 100/min nie więcej niż 120/min**

– **głębokość: minimalnie 5 cm nie więcej niż 6 cm**

– **równy czas uciśnięcia i relaksacji**

• **Po każdym 30 uciskach klatki piersiowej wykonaj 2 oddechy ratownicze, minimalizując przerwy pomiędzy uciskaniem klatki piersiowej a oddechami ratowniczymi.**

• **Jeżeli to możliwe, ratownicy prowadzący RKO powinni się zmieniać co 2 minuty.**



www.erc.edu  
info@erc.edu

**European  
Resuscitation  
Council**



www.prc.krakow.pl

## Podstawowe Zabiegi Resuscytacyjne



→ Oceń stan świadomości

- Delikatnie potrząśnij
- Głośno wołaj o pomoc



→ Jeśli nie reaguje

**Udroźnij drogi oddechowe  
Sprawdź oddech**

- Odchyl głowę i unieś żuchwę
- Patrz
- Słuchaj
- Wyczuj
- Nie dłużej niż 10 sek.



*Jeśli reaguje*

- Obserwuj
- W razie konieczności sprowadź pomoc



→ Jeśli nie oddycha prawidłowo

**Zadzwoń 112 lub 999  
Wykonaj 30 uciśnień klatki  
piersiowej**

Położ ręce na środku klatki piersiowej

**Wykonaj 2 wdechy**

- Przyłóż szczelnie usta wokół ust poszkodowanego
- Wdmuchuj powietrze, aż klatka piersiowa się uniesie
- Wykonaj następny oddech gdy klatka opadnie



→ Kontynuuj RKO 30:2 do przyjazdu pogotowia ratunkowego

*Jeśli oddycha prawidłowo*

- Ułóż w pozycji bezpiecznej
- Sprowadź pomoc
- Ponownie oceń oddech



## RKO W UTONIĘCIACH

