



Ogłaszamy konkurs z okazji Światowego Dnia Przywracania Czynności Serca!

Z okazji przypadającego na dzień 16 października Światowego Dnia Przywracania Czynności Serca ogłaszamy dzisiaj konkurs, który ma na celu utrwalić podstawowe zasady resuscytacji krążeniowo - oddechowej i pierwszej pomocy.

Konkurs przeprowadzony będzie na [Facebooku](#). Polegać będzie na podaniu poprawnych odpowiedzi na zadane pytania i udostępnieniu postu, następnie spośród wszystkich prawidłowych odpowiedzi wylosujemy 3 osoby które otrzymają apteczki pierwszej pomocy. Zapraszamy do udziału!

Pamiętajmy, że znajomość podstawowych kroków RKO (resuscytacji krążeniowo - oddechowej) ma kluczowe znaczenie, ponieważ każdy z nas może znaleźć się w sytuacji, w której będzie musiał w praktyce wykorzystać zasady pierwszej pomocy i być może, uratować życie drugiej osobie.

Dlatego poniżej przypominam kilka najważniejszych czynności, które należy wykonać podczas akcji resuscytacji krążeniowo - oddechowej.

Ogólne zasady RKO u osoby dorosłej:

Po upewnieniu się, że ratownikowi nic nie zagraża, należy podjąć siedem następujących kroków:

1. podejście do poszkodowanego i ocena jego stanu zdrowia;
2. sprawdzenie przytomności - należy potrząsnąć poszkodowanego za ramiona i zapytać, „Co się stało?” lub „Czy pan/pani mnie słyszy?”;
3. zapewnienie pomocy - telefon na pogotowie ratunkowe (numer 999 lub 112). Podczas zgłoszenia alarmowego należy podać następujące informacje: kto wzywa pomoc, dokładne miejsce wypadku, rodzaj i opis wypadku, kto został poszkodowany i ile osób potrzebuje pomocy medycznej, jakie czynności ratunkowe zostały wykonane, czy istnieją zagrożenia. Nie należy przerywać rozmowy, dopóki nie zdecyduje o tym dyspozytor;
4. udrożnienie dróg oddechowych polegające na usunięciu z jamy ustnej ciała obcych i odchylenie głowy - należy zrobić to w przypadku, gdy poszkodowany nie jest przytomny;
5. sprawdzenie, czy poszkodowany oddycha (ocena powinna trwać 10 sekund, w których trakcie powinny wystąpić 2 oddechy);
6. sprawdzenie, czy poszkodowany nie posiada niebezpiecznych przedmiotów;
7. jeżeli poszkodowany oddycha, należy wezwać pomoc i oczekując na pogotowie, ułożyć go w pozycji bocznej bezpiecznej, sprawdzając oddech co minutę. Jeśli nie oddycha, wymaganą procedurą jest RKO.

Warto pamiętać, że przypadku osób urazowych (złamanie, krwotok, uszkodzenie kręgosłupa) poszkodowanego nie należy układać w pozycji bocznej. Ważne, aby osobie poszkodowanej nie podawać leków. Jeżeli nalega na przyjęcie środków przeciwbólowych przed przyjazdem pogotowia, powinna zrobić to sama.

Ogólną zasadą przeprowadzania RKO u osoby dorosłej jest schemat rozpoczynający się od 30 uciśnień klatki piersiowej i zrobieniu 2 wdechów. Czynności te należy powtarzać do momentu odzyskania oddechu przez ofiarę lub przyjazdu pogotowia. Istnieją okoliczności, w których ratownik może przerwać resuscytację, np. jest wyczerpany lub zaistniało zagrożenie jego

bezpieczeństwa. Ratownik może także poprosić inną osobę o zastępstwo.

Uciśnięcia: należy wykonywać je na środku klatki piersiowej, używając ciężaru własnego ciała. Dłonie powinny być splecione, łokcie zablokowane. 30 uciśnięć należy wykonać na głębokość około 5-6 cm (u dorosłego człowieka), z częstotliwością 100-120 uciśnięć na minutę.

Wdechy: przez maseczkę należy wdmuchnąć około 0,5 litra powietrza – tak, aby delikatnie uniosła się klatka piersiowa poszkodowanego. Nos osoby, której pomagamy, powinien być zatkany, a głowa odchylona do tyłu.



Światowy Dzień Przywracania Czynności Serca to ważna inicjatywa ustanowiona w celu podniesieniu świadomości społecznej na temat zasad resuscytacji. Warto się w nią włączyć i poszerzać swoją wiedzę na temat zasad pierwszej pomocy w nagłych wypadkach. Taka wiedza może ratować życie!

