



## JAK PROWADZIĆ RESUSCYTACJĘ KRAŻENIOWO-ODDECHOWĄ

Resuscytacja krążeniowo-oddechowa, w skrócie RKO, to prosta technika ratowania życia, którą wykonuje się u osoby z zatrzymaniem krążenia. Ma ona na celu podtrzymanie pracy serca i płuc poprzez utrzymanie przepływu krwi i tlenu przez organizm.

1

### SPRAWDŹ, CZY NIE NARAŻASZ SIĘ NA NIEBEZPIECZEŃSTWO

Rozejrzyj się dookoła i sprawdź, czy udzielając pomocy nie narazisz się na niebezpieczeństwo



2

### SPRAWDŹ, CZY JEST REAKCJA

Delikatnie potrząśnij osobę za ramiona i zapytaj, czy Cię słyszy.



3

### ZAWOŁAJ O POMOC

Jeśli nie uzyskasz odpowiedzi, a osoba nie oddycha lub oddycha nieprawidłowo (nie umieszczaj twarzy obok twarzy podczas sprawdzania), oznacza to, że doszło do zatrzymania krążenia i należy zawołać o pomoc.



4

### ZADZWOŃ POD NUMER 999

Zadzwoń pod numer 999 i upewnij się, że karetka jest już w drodze. Operator przekaze Ci instrukcje i poda lokalizację defibrylatora, jeśli jest w pobliżu.



5

### PRZYKRYJ USTA I NOS KAWAŁKIEM TKANINY

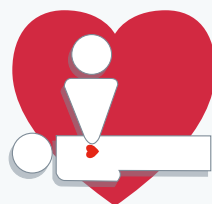
Jeśli obawiasz się infekcji, zakryj usta i nos poszkodowanego ściereczką, ręcznikiem lub fragmentem ubrania.



6

### ROZPOCZNIJ MANUALNĄ RESUSCYTACJĘ KRAŻENIOWO-ODDECHOWĄ

Złóż obie ręce razem i spleć palce, umieść dłonie na środku klatki piersiowej i uciskaj mocno i szybko w rytm Stayin' Alive lub Baby Shark. Kontynuuj do czasu przybycia profesjonalnej pomocy lub do momentu, gdy osoba zacznie odzyskiwać przytomność.



7

### UŻYJ DEFIBRYLATORA

Zobacz plakat „Jak korzystać z defibrylatora”.

