

## **ABC REANIMACJI – MINIPORADNIK**

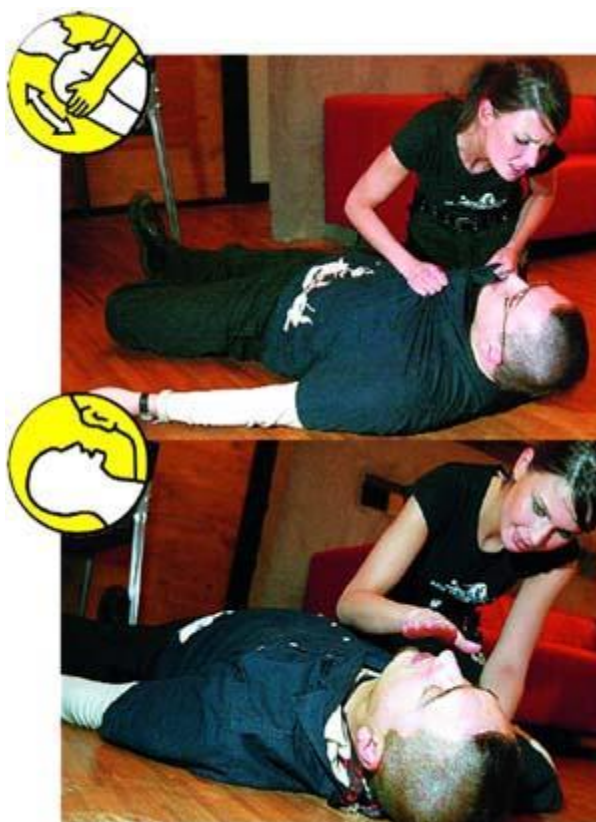
Pięć minut bezdechu i zatrzymanej pracy serca wystarczy, aby w mózgu ludzkim zaszły nieodwracalne zmiany. W takich przypadkach czas jest bezcenny. W Polsce na przyjazd karetki czeka się 10-20 minut. Dlatego tak ważne jest, aby świadkowie umieli udzielić pierwszej pomocy. W sytuacji świadka może znaleźć się każdy.

### **Sprawdź, czy jest przytomny:**

- delikatnie potrząśnij za ramiona,
- głośno zapytaj - np.: Co się Pani (Panu) stało?
- sprawdź reakcje na np. klepnięcie w policzek lub ból,
- sprawdź, czy występują mocne krwawienia.

### **Sprawdź, czy oddycha:**

- posłuchaj oddechu przy ustach ratownika,
- poczuj wydychane powietrze na policzku (grzbiecie dłoni),
- popatrz na ruchy oddechowe klatki piersiowej lub brzucha.



### Sprawdź krążenie:

- zbadaj tętno na tętnicy szyjnej (do 10 sekund)
  - opuszki dwóch palców (wskazujący i środkowy) przykładają się lekko uciskając w zagłębieniu pomiędzy chrząstkami krtani a mięśniami szyi,
- sprawdź po obu stronach.

### Jeżeli nie oddycha:

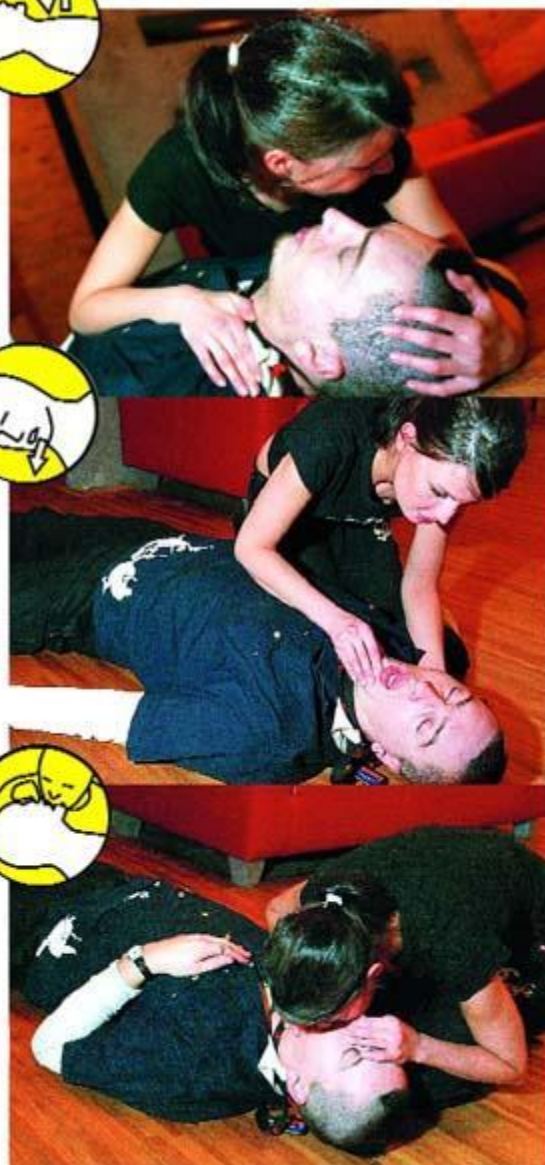
- odegnij głowę do tyłu (nie wolno w podejrzeniu urazu szyi!),
- wysuń żuchwę pacjenta do przodu.

### Rozpocznij sztuczni wentylację:

- ułóż ratowanego na plecach i usuń ciała obce z jego ust,
- zaciśnij palce jednej ręki na nosie ratowanego, mocno przyciśnij usta do ust ratowanego i wykonaj powolny, zdecydowany wydech.

### Jeżeli nie ma krążenia, rozpocznij masaż zewnętrzny serca:

- zdejmij ubranie z klatki piersiowej ratowanego,
- znajdź punkt ucisku, znajduje się on w odległości ok. dwóch szerokości palca od „dolnego” końca mostka,
- połóż w tym punkcie nadgarstek jednej ręki, na nim nadgarstek drugiej, spleć palce rąk,
- wyprostuj ramiona - uciśnięcia wykonuj dzięki ciężarowi swojego ciała,
- ucisk powinien powodować ugięcie mostka na 3-5 cm.,
- uciskaj rytmicznie z częstotliwością 100 uciśnięć mostka/min.



FOT: WOJCIECH GRZĘDZIŃSKI

### **Gdy prowadzisz jednocześnie oddech i wentylację:**

- sekwencja 30 uciśnień mostka na 2 oddechy.

### **Gdy jesteś sam i nie dajesz sobie rady:**

- prowadź sam masaż.

### **Jak zatamować krwawienie**

**Krew z żyły jest ciemnoczerwona, wypływa jednostajną strużką. Krew tętnicza jest jasna, wypływa rytmicznie:**

- 14 Lekkie krwawienie z reguły ustaje samo,
- w przypadku mocnego krwawienia spróbuj ucisnąć tętnicę doprowadzającą krew, podnieść krwawiącą kończynę powyżej serca.

### **Zalóż opatrunek uciskowy:**

- nakryj ranę gazą jałową,
- umocuj ją kilkoma okrążeniami opaski (prowizorycznie możesz użyć paska, krawata),
- na gazę nałóż „poduszeczkę” np. z nierozwiniętego bandaża lub dowolnego materiału,
- owiń wszystko mocno opaską,
- tylko w wyjątkowych sytuacjach (np. amputacja kończyny, duże obce ciało tkwiące w ranie) możesz zastosować opaskę uciskową odcinającą całkowicie dopływ krwi do rany.

### **Rekomendacje MSWiA.**

Źródło <https://www.mswia.gov.pl/pl/bezpieczenstwo/terroryzm-co-robic-w-s/242,dok.html>