

WSZYSZY OBYWATELE

świata

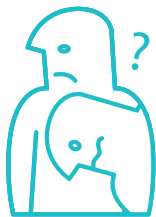
mogą **URATOWAĆ** życie



16 PAŹDZIERNIK 2019

ŚWIATOWY DZIEŃ PRZYWRACANIA
CZYNNOŚCI SERCA

Podnoszenie świadomości o zatrzymaniu krążenia.



1. SPRAWDŹ

Upewnij się, że działasz w bezpiecznym otoczeniu:

- Poszukuj jakiegokolwiek reakcji u osoby poszkodowanej.
- Odchyl głowę do tyłu, unieś żuchwę i oceń oddech.
- Jeśli brak oddechu lub jest on nieprawidłowy potrzebna jest RKO.



2. ZADZWOŃ

- Zadzwoń na 112 i postępuj zgodnie z instruktażem.
- Jeśli jest osoba do pomocy, poproś by zadzwoniła na 112, sprowadź AED jeśli to możliwe.
- Uciskanie klatki piersiowej jest najważniejsze do przeżycia. Nie opóźniaj ani nie przerywaj uciśnień klatki piersiowej.



3. UCISKAJ

- Umieść obydwie dłonie na środku klatki piersiowej.
- Uciskaj klatkę piersiową 5 do 6 cm 100-120 razy/min w rytmie "Stayin' Alive".
- Jeśli byłeś uczony jak to zrobić, wykonaj 2 oddechy ratownicze po każdym 30 uciśnięciach, jeśli nie - prowadź ciągle uciskanie klatki piersiowej.
- Uciskaj mocno. Nie martw się, nie zaszkożysz osobie poszkodowanej.
- Jeśli dostarczone jest AED natychmiast je włącz i wykonuj polecenia.
- Gdy przybędą służby ratunkowe, kontynuuj dopóki nie powiedzą Ci by przerwać.
- Dobra robota! Wykonywanie jakichkolwiek czynności jest ZAWSZE lepsze niż nie robienie niczego.

Inicjatywa



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu



WWW.PRC.KRAKOW.PL
#worldrestartaheart