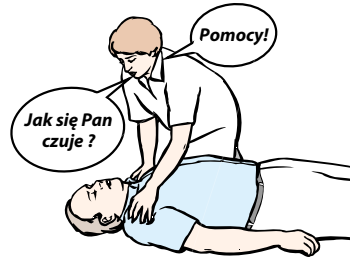


# PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE U OSÓB DOROSŁYCH

## Sprawdź reakcje ratowanego



**Jeżeli nie ma reakcji:**  
Wzywaj pomocy

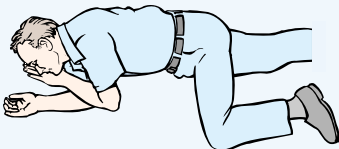
**Jeżeli reaguje:**  
Regularnie oceniaj stan ratowanego  
W razie potrzeby wzywaj pomoc

## Udroźnij drogi oddechowe Sprawdź czy ratowany oddycha



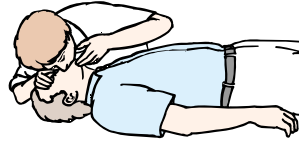
**Jeżeli nie oddycha prawidłowo**

**Jeżeli ratowany prawidłowo oddycha:**  
Ułóż go w pozycji bezpiecznej  
Udaj się po pomoc  
Regularnie oceniaj oddychanie



**Wzwyj pomoc**

## Wykonaj dwa skuteczne oddechy ratownicze



## Sprawdź, czy występują oznaki zachowanego krążenia



**Jeżeli nie stwierdzisz oznak zachowanego krążenia lub nie masz co do tego pewności**

**Jeżeli masz pewność, że występują  
oznaki zachowanego krążenia:**  
Kontynuuj sztuczną wentylację  
Co minutę ponawiaj sprawdzanie oznak  
zachowanego krążenia



## Rozpocznij masaż serca



**Kontynuuj resuscytację**

Delikatnie potrząśnij ratowanym  
Głośno wzywaj pomoc

Odchyl głowę poszkodowanego ku tyłowi  
i unieś jego żuchwę

Wzrokowo, słuchowo i dotykowo sprawdź  
obecność prawidłowego oddechu  
Nie przeznaczaj na te czynności więcej niż  
10 sekund

Jeżeli to tylko możliwe, wyślij kogoś żeby  
zadzwoił lub udał się po pomoc

Możliwie szczelnie ułóż swoje wargi wokół  
ust ratowanego  
Wdmuchuj powietrze do ust ratowanego,  
aż zaobserwujesz że podnosi się jego klatka  
piersiowa  
Gdy klatka piersiowa ratowanego opadnie  
ponów powyższą czynność

Sprawdź obecność prawidłowego oddechu,  
kaszlu lub ruchów ratowanego  
Jeżeli zostałeś odpowiednio przeszkolony  
sprawdź tętno na tętnicach szyjnych  
ratowanego  
Nie przeznaczaj na te czynności więcej niż  
10 sekund

Wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej  
Połóż swoją jedną rękę na dolnej połowie  
mostka ratowanego, a drugą rękę na górnej  
Uciskaj mostek z taką siłą, żeby obniżał się on  
o 4-5 cm z częstotliwością 100 razy na minutę

Po każdym 30 uciśnięciach wykonaj  
2 skuteczne oddechy ratownicze

Kontynuuj resuscytację do czasu nadejścia  
wykwalifikowanej pomocy