

## Temat: Pierwsza pomoc przedmedyczna. Jak poprawnie wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO)?

### Pierwsza pomoc – algorytm postępowania

Pierwsza pomoc jest łańcuchem czynności, które do pewnego momentu powinny przebiegać tak samo niezależnie od sytuacji. **Priorytetem jest bezpieczeństwo ratownika, wezwanie służb, a następnie, jeśli to konieczne, resuscytacja krążeniowo oddechowa**, by przywrócić czynności życiowe u poszkodowanego.

Szczegółowy **algorytm pierwszej pomocy** wygląda następująco:

1. **Ocena bezpieczeństwa** – pierwszym krokiem, wykonywanym **zanim jeszcze rozpocznie się udzielanie pierwszej pomocy**, powinna być ocena bezpieczeństwa otoczenia. Pozwoli to upewnić się, czy wszyscy inni uczestnicy zdarzenia są bezpieczni i czy udzielenie pomocy będzie bezpieczne dla samego ratownika.
2. **Ocena przytomności** – aby sprawdzić, czy poszkodowany jest przytomny, wystarczy kucnąć obok, delikatnie dotknąć jego ramienia i spytać „**Czy wszystko w porządku?**”. Taki sposób postępowania jest wystarczający, by upewnić się, że osoba jest lub nie jest przytomna. Jeśli jest, należy spróbować nawiązać rozmowę, by uzyskać możliwie jak najwięcej informacji o jej stanie i prawidłowo udzielić dalszej pomocy.
3. **Udrożnienie dróg oddechowych** – jeśli osoba jest nieprzytomna, w pierwszej kolejności należy głośno **wezwać pomoc** i jeśli to możliwe, polecić komuś zadzwonienie po służby ratunkowe. Najlepiej zrobić to, wskazując konkretną osobę i wydając jej spokojne polecenie. Następnie należy **udrożnić drogi oddechowe** poszkodowanego. W tym celu trzeba unieść delikatnie jego podbródek, odchylając głowę do tyłu i unosząc żuchwę. Można też zajrzeć do ust poszkodowanego, by sprawdzić, czy nie tkwi w nich ciało obce, blokujące przepływ powietrza.
4. **Ocena oddechu** – kolejnym krokiem jest ocena oddechu poszkodowanego. W tym celu należy obserwować ruchy klatki piersiowej, przyłożyć ucho do ust, starać się usłyszeć oddech lub wyczuć ruch powietrza na policzku. Do oceny wystarczy około **10 sekund**. Jeśli oddech jest prawidłowy, należy ułożyć poszkodowanego w **pozycji bezpiecznej** (tzw. bocznej pozycji ustalonej – na zdjęciu niżej) i sprawdzać co jakiś czas jego oddech aż do przyjazdu służb ratunkowych. Jeśli zachodzą jakiegokolwiek wątpliwości co do tego, czy osoba prawidłowo oddycha, należy podjąć resuscytację.
5. **Wezwanie pomocy** – jeśli wcześniej nie udało się wezwać pomocy (na przykład w okolicy nie ma żadnych innych ludzi), przed rozpoczęciem resuscytacji należy wykonać telefon na numer alarmowy **112** lub **999**, podając swoje dane, lokalizację i krótki opis sytuacji.
6. **Rozpoczęcie algorytmu RKO** – resuscytacja krążeniowo-oddechowa to ustalony algorytm naprzemiennych **30 uciśnień klatki piersiowej oraz 2 oddechów ratowniczych**. Sposób jej wykonania został opisany szczegółowo poniżej. Algorytm należy powtarzać, obserwując, czy wrócił oddech, aż do przyjazdu służb i przejęcia czynności przez ratownika. Gdy poszkodowany odzyska oddech, RKO należy przerwać.

- W celu prawidłowego wykonania uciśnień należy uklęknąć obok osoby nieprzytomnej, **położyć na jej mostku splecione dłonie** (nadgarstek jednej z nich styka się z ciałem osoby) w taki sposób, by nie uciskać dolnego końca mostka ani miękkiego nadbrzusza.
- Następnie należy pochylić się nad poszkodowanym, wyprostować ręce i **rytmicznie uciskać klatkę piersiową na głębokość około 4-6 cm, w tempie około 2 razy na sekundę**. Po uciśnięciu należy zwalniać nacisk, by klatka piersiowa wróciła do pierwotnego położenia, ale nie odrywać rąk.
- Po 30 uciśnięciach klatki piersiowej następują 2 oddechy ratownicze. W tym celu należy **zaciśnąć skrzydełka nosa poszkodowanego, wziąć normalny oddech i utrzymując uniesienie żuchwy, objąć szczelnie usta poszkodowanego własnymi. Następnie przez około sekundę wdmuchiwać powietrze do płuc poszkodowanego, obserwując, czy klatka piersiowa się unosi** (to oznaka dobrze wykonanego oddechu ratowniczego). Po odsunięciu ust klatka piersiowa powinna opaść.

#### **Praca domowa:**

**Na podstawie wiadomości z lekcji wykonaj plakat na kartonie z bloku rysunkowego lub kartce papieru ksero A4, która przedstawi w sposób wizualny w jak należy prawidłowo udzielać pierwszej pomocy. Praca ma być wykonana własnoręcznie i samodzielnie, nie może być wklejonym zdjęciem z Internetu, ani też ich kopią!!! Prace należy przesyłać na mój adres mailowy do poniedziałku 30.03.2020 (do godz. 24.00). Ocenę za pracę otrzymasz mailem. Uczniowie, którzy nie nadesłali prac w terminie otrzymają ocenę niedostateczną (1).**

emilia.wrobel.zsp4@gmail.com