

## Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO)

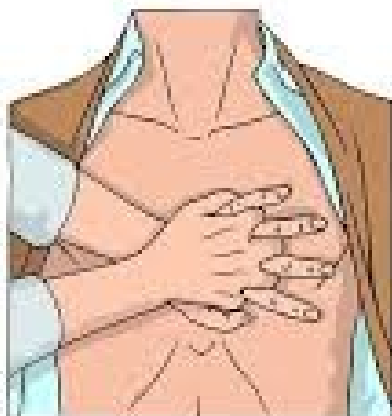
Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO) jest zespołem działań, które wykonuje się u osób z podejrzeniem nagłego zatrzymania krążenia.

Nagłe zatrzymanie krążenia w ciągu zaledwie kilku minut może doprowadzić do nieodwracalnych zmian w mózgu.

Resuscytację u dorosłych rozpoczyna się od **30 uciśnień klatki piersiowej**  
**Zadzwoń na nr 112 albo 999, lub wskaż osobę która to zrobi celem wezwania pogotowia ratunkowego!**

- Uklęknij obok poszkodowanego na wysokości jego klatki piersiowej.
- Połóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej w linii środkowej ciała, następnie dołącz do niej nadgarstek drugiej ręki.
- Uciskaj klatkę piersiową 30 razy na głębokość 4-5 cm z częstością około 100 razy na minutę.

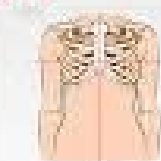
### UCISKANIE KLATKI PIERSIOWEJ



- Połóż nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej
- Połóż drugą rękę na pierwszej
- Spleć palce
- Uciskaj klatkę piersiową
  - Częstość 100 min<sup>-1</sup>
  - Głębokość 4-5 cm
  - Równy czas uciśnięcia i relaksacji
- Jeżeli to możliwe ratownicy prowadzący RKO powinni się zmieniać co 2 minuty

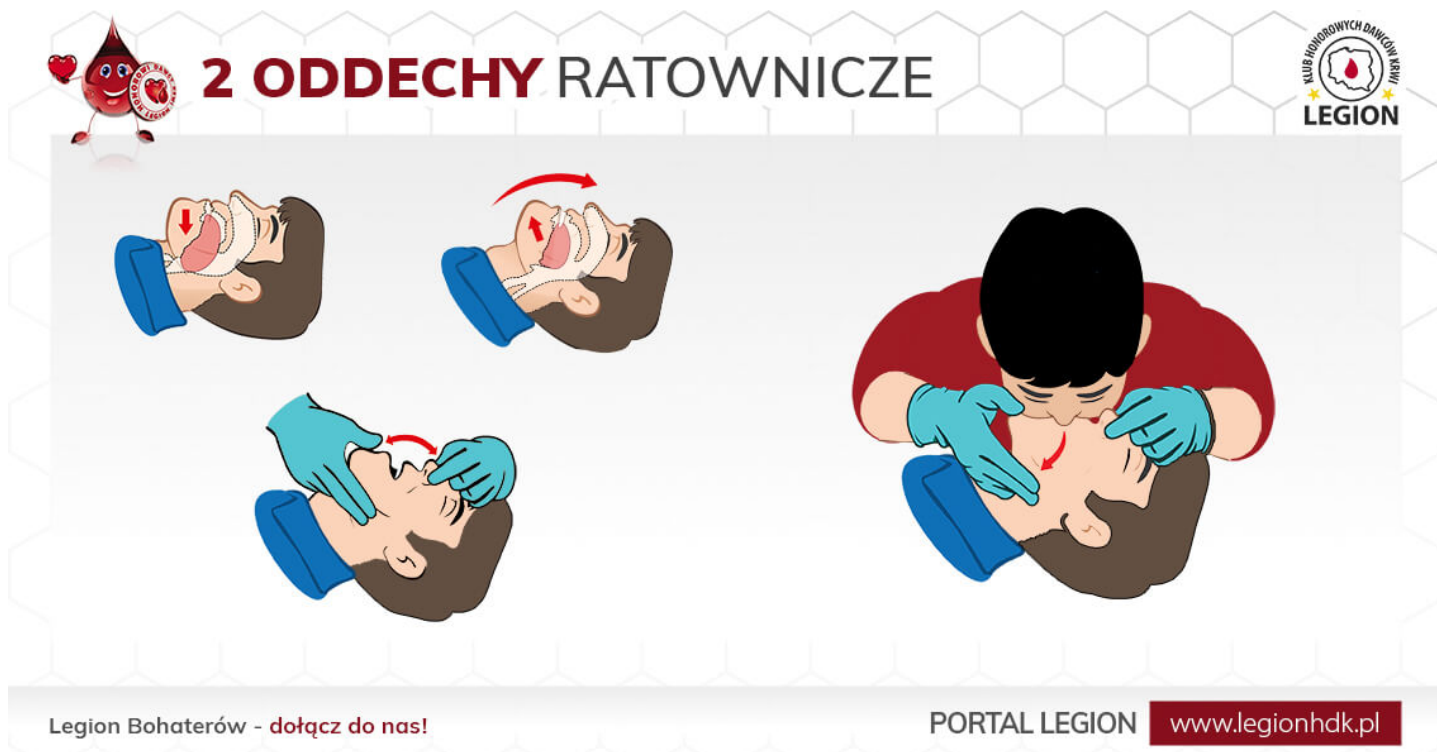


### 30 UCIŚNIĘĆ KLATKI PIERSIOWEJ



Po wykonaniu 30 uciśnień udroźnij drogi oddechowe ratowanego przez odchylenie głowy, trzymając jedną ręką za czoło a drugą za żuchwę.

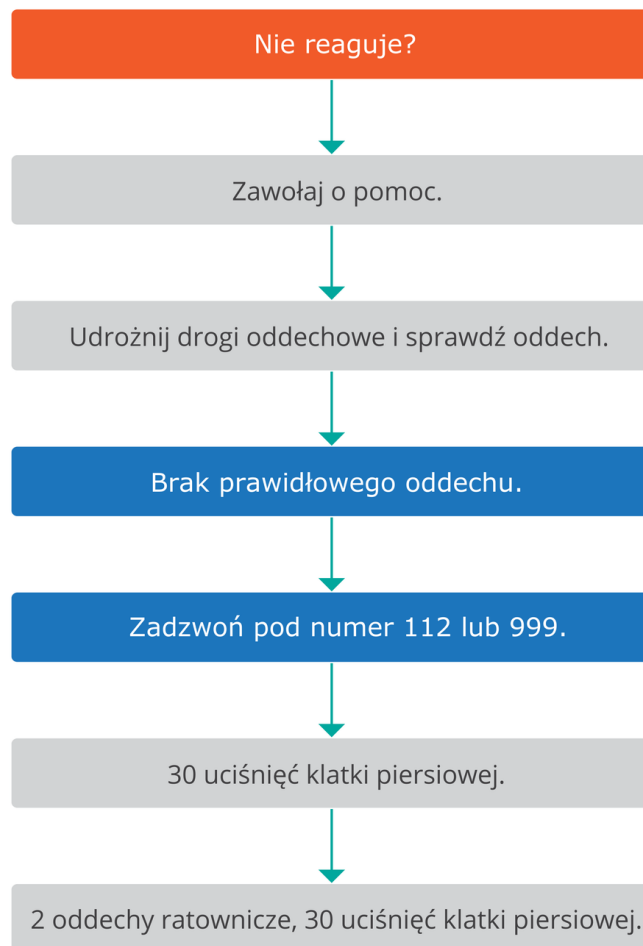
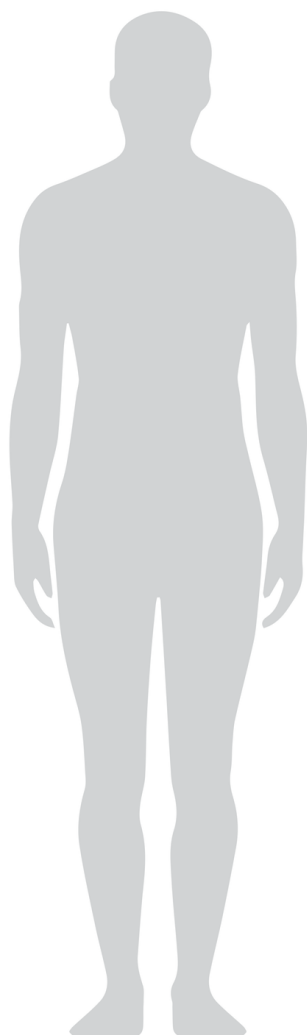
- Wykonaj dwa skuteczne oddechy ratownicze (powietrze wdmuchujemy przez usta tak aby klatka piersiowa się widocznie uniosła, czas wdmuchiwanie około jedna sekunda).



Klatka piersiowa poszkodowanego w czasie wdechu powinna unosić się do góry. Trzeba też pamiętać, że przerwa przeznaczona na oddechy nie może być dłuższa niż 10 sekund.

Kontynuuj uciskanie klatki piersiowej i oddechy w stosunku **30 do 2**.

## ALGORYTM POSTĘPOWANIA PRZY NZK



Prowadząc resuscytację krążeniowo-oddechową, należy korzystać ze **środków ochrony osobistej** – rękawiczek jednorazowych i maseczek do sztucznego oddychania (chust twarzowych).

**Resuscytację należy prowadzić do przyjazdu służb ratunkowych, opadnięcia z sił lub momentu, gdy poszkodowany zacznie reagować: poruszy się, otworzy oczy i zacznie prawidłowo oddychać.**