

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 ratowanego,
- 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 mięśniem 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



<p>wydech.</p> <p>Jeżeli nie ma krążenia, rozpocznij masaż zewnątrzny serca:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 uciśnień mostka/min.	 <p>The image contains two parts. On the left is a circular diagram with a yellow background and a white border, showing two hands interlocking their fingers and wrists to form a firm base for chest compressions. On the right is a photograph of a person in a black shirt performing chest compressions on a person lying on their back on a wooden floor. The rescuer is leaning over the victim, with their hands positioned in the center of the chest, and their body weight is being used to compress the chest.</p>
--	--

Gdy prowadzisz jednocześnie oddech i wentylację:

- sekwencja 15 uciśnień mostka na 2 oddechy.

Gdy jesteś sam i nie dajesz sobie rady:

- prowadź sam masaż.