

BLS 2021

5 ZASAD GŁÓWNYCH



**EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL**



**1. ROZPOZNAJ NAGŁE ZATRZYMANIE
KRAŻENIA I ROZPOCZNIJ RKO**

**2. WEZWIJ ZESPÓŁ RATOWNICTWA
MEDYCZNEGO**

**3. ROZPOCZNIJ UCIŚNIĘCIA KLATKI
PIERSIOWEJ**

**4. DOSTARCZ AUTOMATYCZNY
DEFIBRYLATOR ZEWNĘTRZNY (AED)**

5. NAUCZ SIĘ, JAK PROWADZIĆ RKO

ROZPOZNAJ NAGŁE ZATRZYMANIE KRĄŻENIA I ROZPOCZNIJ RKO

KLUCZOWE DOWODY NAUKOWE



Wczesne
rozpoznanie
zatrzymania
krążenia zwiększa
przeżywalność



Zatrzymanie krążenia
rozpoznaje się, gdy
osoba nieprzytomna
nie oddycha lub
oddycha nieprawidłowo

Oddech agonalny i drgawki
pojawiają się często
bezpośrednio po zatrzymaniu
krążenia i mogą być mylone
z oznakami życia, prowadząc
do opóźnienia RKO

GŁÓWNE ZALECENIA

W przypadku utraty
przytomności i braku
normalnego oddechu -
rozpocznij RKO



2x NIE? UCISKANIE!
Przytomny? - NIE;
Oddycha normalnie? - NIE:
UCISKANIE - rozpocznij RKO

WEZWIJ ZESPÓŁ RATOWNICTWA MEDYCZNEGO

KLUCZOWE DOWODY NAUKOWE



Strategia „Najpierw RKO” wiąże się z lepszymi wynikami w porównaniu ze strategią „Najpierw zadzwoń”, dlatego ważne jest skrócenie czasu do RKO



Dostępność smartfonów z trybem głośnomówiącym lub zestawem słuchawkowym umożliwia świadkom zdarzenia wzywanie pomocy i jednocześnie rozpoczęcie resuscytacji

GŁÓWNE ZALECENIA



Natychmiast powiadom pogotowie ratunkowe (ZRM), jeśli osoba jest nieprzytomna i nie oddycha / oddycha nienormalnie



Jeśli jesteś sam, wybierz numer EMS, włącz głośnik lub opcję zestawu głośnomówiącego, aby natychmiast rozpocząć resuscytację podczas uzyskiwania pomocy od dyspozytora

ROZPOCZNIJ UCIŚNIĘCIA KLATKI PIERSIOWEJ

KLUCZOWE DOWODY NAUKOWE



Wysokiej jakości uciśnięcia klatki piersiowej (wystarczająco szybkie i wystarczająco głębokie z minimalnymi przerwami) zwiększają szansę przeżycia



Uciśnięcia klatki piersiowej są bezpieczne (rzadkie są doniesienia o uszkodzeniach w przypadku nieumyślnego wykonywania RKO u osób bez zatrzymania krążenia)

GŁÓWNE ZALECENIA



Położ ręce na środku klatki piersiowej



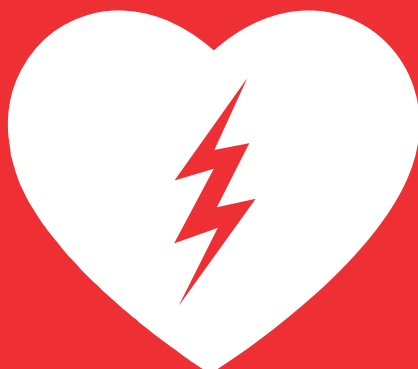
Uciskaj z tempie 100-120/min na głębokość 5-6 cm



Nie przerywaj, dopóki nie przybędzie pomoc lub poszkodowany nie odzyska przytomności

DOSTARCZ AUTOMATYCZNY DEFIBRYLATOR ZEWNĘTRZNY (AED)

KLUCZOWE DOWODY NAUKOWE



Szanse na przeżycie
spadają dramatycznie
z każdą minutą
opóźnienia defibrylacji



Urządzenia AED mogą
być bezpiecznie używane
przez osoby postronne
i ratowników-ochotników

GŁÓWNE ZALECENIA



Jak najszybciej przynieś
defibrylator AED, włącz
go i postępuj zgodnie
z poleceniami



Jeśli nie jesteś sam, spróbuj
minimalizować przerwy w RKO:
jedna osoba uciska klatkę
piersiową, podczas gdy druga
włącza AED i nakleja elektrody

NAUCZ SIĘ, JAK PROWADZIĆ RKO

KLUCZOWE DOWODY NAUKOWE



RKO prowadzone przez świadków zdarzenia poprawia przeżywalność po zatrzymaniu krążenia - nauczenie się, jak rozpoznać zatrzymanie krążenia i rozpocząć RKO, może uratować życie



Znaczenie wczesnej wentylacji podczas zatrzymania krążenia pozostaje niepewne, ale uciśnięcia klatki piersiowej należy zawsze rozpoczynać jak najszybciej

GŁÓWNE ZALECENIA



Uciśnięcia klatki piersiowej należy wykonywać u każdej niereagującej osoby, która nie oddycha prawidłowo



Jeśli jesteś przeszkolony i jesteś w stanie zapewnić wentylację usta-usta, powinieneś rozpocząć RKO 30:2