

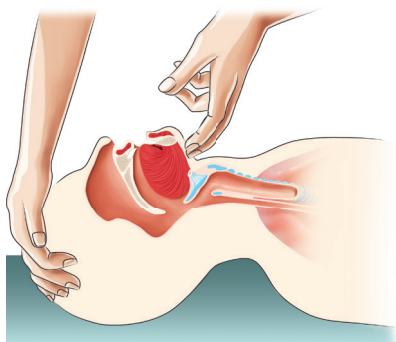
# Resuscytacja krążeniowo-oddechowa u starszych dzieci (powyżej 8 lat) i dorosłych

## UWAGA!

Zanim podejmiesz resuscytację upewnij się, że dziecko nie zachłysnęło się lub nie zadławiło. Usuń widoczne ciała obce mogące powodować niedrożność dróg oddechowych.

1. Dziecko / dorosły nie reaguje – **głośno wołaj o pomoc!**

2. Udrożnij drogi oddechowe i sprawdź, **czy jest oddech**.



Odegnij głowę ratowanego ku tyłowi, unieś żuchwę.



Sprawdź, czy ratowany sam oddycha przysuwając policzek do jego twarzy i patrząc na ruchy klatki piersiowej.

3. **Brak prawidłowego oddechu – wezwij pomoc!**

Poproś konkretną osobę o telefon pod numer **999** lub **112**, podaj jej podstawowe informacje o ratowanym dziecku / dorosłym.

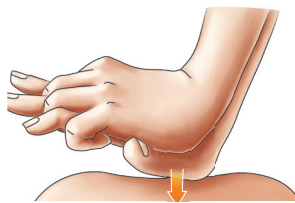
Jeżeli jesteś sam, zacznij resuscytację i jednocześnie dzwoń po pomoc. Numery ratunkowe: **999** i **112** warto zakodować we wszystkich telefonach pod przyciskiem szybkiego wyboru.

## ANEKS 8

# Resuscytacja krążeniowo-oddechowa u starszych dzieci (powyżej 8 lat) i dorosłych

4.

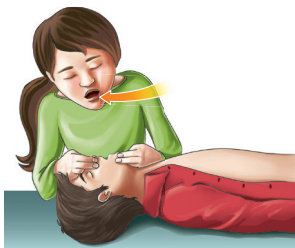
Masaż serca **30 uciśnieć**.



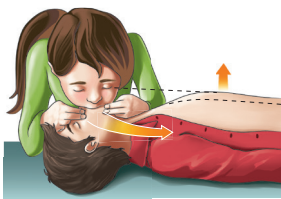
Wykonaj 30 uciśnieć w centralnej części klatki piersiowej na głębokość około 5 cm z częstotliwością 100 uciśnieć/min. – ucisk powinien być wykonany dwoma nadgarstkami ułożonymi jeden na drugim (palce dłoni możesz spleść).

5.

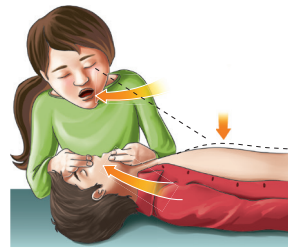
Wykonaj **2 oddechy**.



Odegnij głowę ratowanego i unieś żuchwę, zaciśnij dłońmi miękkie części nosa, rozchyl usta ratowanego, nabierz powietrza.



Wykonaj powolny wdech do ust ratowanego trwający ok. 1–1,5 sek., obserwuj równocześnie unoszenie się klatki piersiowej.



Nabierając kolejny wdech obserwuj opadanie klatki piersiowej ratowanego.

**KONTYNUUJ RESUSCYTACJĘ DO MOMENTU PRZYBYCIA POMOCY, POWROTU OZNAK ŻYCIA LUB WYCZERPANIA WŁASNYCH SIŁ.**

30 UCIŚNIĘĆ

↓  
2 ODDECHY