

PODSTAWOWE ZASADY RKO

RATUJ ŻYCIE! TWOJE RĘCE MAJĄ MOC

KAŻDA SEKUNDA MA ZNACZENIE!

- ✓ Jeśli poszkodowany nie oddycha lub oddycha nienormalnie – rozpocznij RKO i wezwij pomoc.



*Twoja reakcja
może uratować
czyjeś życie!*

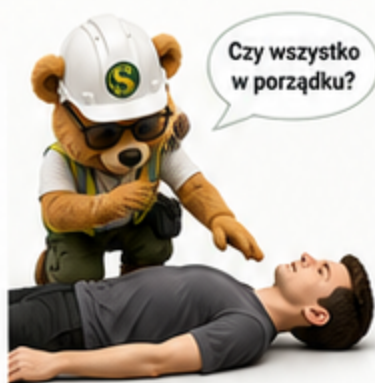
RKO – 5 PROSTYCH KROKÓW

1 SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO



Upewnij się, że miejsce jest bezpieczne dla Ciebie i poszkodowanego.

2 SPRAWDŹ REAKCJĘ



Delikatnie potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: „Czy wszystko w porządku?”

3 ZADZWOŃ PO POMOC



Zadzwoń pod numer 112 lub poproś kogoś o wezwanie pomocy i przyniesienie AED.

4 30 UCISKÓW KŁATKI PIERSIOWEJ



Uklęknij obok poszkodowanego. Ułóż dłonie na środku klatki piersiowej i uciskaj na głębokość 5-6 cm z częstotliwością 100-120/min.

5 2 ODDECHY RATOWNICZE



Udrożnij drogi oddechowe, zatkaj nos, obejmij usta poszkodowanego swoimi ustami i wykonaj 2 skuteczne oddechy.



Kontynuuj RKO w cyklu 30:2

Czyli 30 uciśnień klatki piersiowej i 2 oddechy ratownicze – bez przerw, aż do przyjazdu służb ratunkowych lub do momentu, gdy poszkodowany zacznie oddychać.

GDY DOSTĘPNE JEST AED



- ✓ Włącz AED i postępuj zgodnie z instrukcjami głosowymi.
- ✓ Przyłóż elektrody do klatki piersiowej poszkodowanego.
- ✓ Nie dotykaj poszkodowanego podczas analizy rytmu.
- ✓ Jeśli AED zaleci wyładowanie – upewnij się, że nikt nie dotyka poszkodowanego i naciśnij przycisk.
- ✓ Kontynuuj RKO zgodnie z poleceniami AED.

PAMIĘTAJ!

- ! Nie bój się działać – każda pomoc jest lepsza niż żadna.
- ! RKO może uratować życie do czasu przyjazdu służb.
- ! Twoje ręce mogą być czymś jedynym ratunkiem.
- ! Nie przerywaj RKO, jeśli nie musisz – liczy się rytm i czas.



**NUMERY
ALARMOWE**



112
NUMER ALARMOWY



999
POGOTOWIE



998
STRAŻ POŻARNA



997
POLICJA



*Bezpieczeństwo
zaczyna się od wiedzy!*

☎ 795 000 896

✉ sokrates.szkolenie@gmail.com

🌐 www.bhpsokrates.pl

