

ALGORYTM POSTĘPOWANIA PRZY ZAKRZTUSZENIU

1. Ocena sytuacji:

- Sprawdź, czy osoba oddycha, kaszle lub mówi.
- Jeśli osoba kaszle, zachęcaj ją do kontynuowania kaszlu – to naturalna i skuteczna reakcja na usunięcie przeszkody.
- Jeśli osoba nie oddycha, nie kaszle i nie mówi, konieczne jest natychmiastowe działanie.

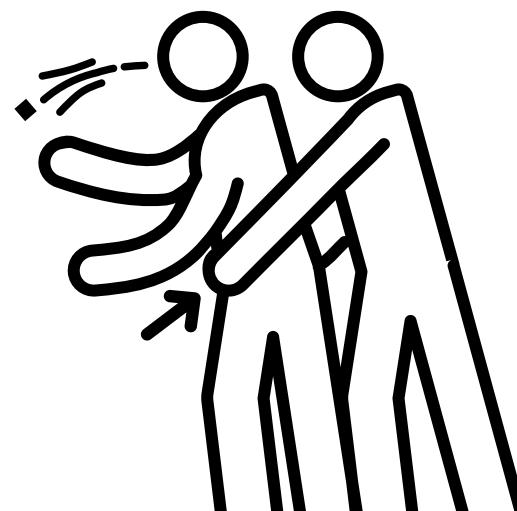


2. Wezwanie pomocy:

- Wskaż osobę która zadzwoni pod numer alarmowy (999 lub 112).
- Jeśli jesteś sam/sama, najpierw wezwij pomoc, a potem przystąp do działań.

3. Przeprowadzenie uciśnień na brzuchu (technika Heimlich):

- Stań za osobą, obejmując ją rękoma od tyłu.
- Złóż jedną dłoń w pięść i umieść ją nad pępkiem, a drugą rękę zaciskając na niej.
- Wykonuj szybkie, mocne pchnięcia do środka i w górę (w kierunku klatki piersiowej), aż przeszkoda zostanie usunięta lub osoba straci przytomność.



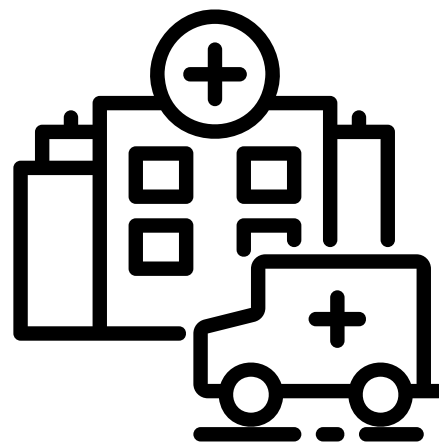


4. Jeśli osoba traci przytomność:

- Połóż ją na twardej powierzchni.
- Rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO):
 - 30 uciśnień klatki piersiowej na głębokości około 5 cm, tempo około 100-120 na minutę.
 - Następnie dwa oddechy ratownicze, jeśli są możliwe do wykonania.
- Kontynuuj RKO, aż nadjedzie pomoc medyczna lub osoba odzyska przytomność.

5. Po usunięciu przeszkody:

- Jeśli osoba odzyska oddech i jest przytomna, zapewnij jej spokój i monitoruj stan.
- Jeśli nie, kontynuuj działania ratunkowe do przybycia pomocy.



UWAGI:



- Nie należy wykonywać prób wywołania wymiotów.
- Nie należy wykonywać uciśnień na brzuchu, jeśli osoba ma trudności z oddychaniem lub jest w ciąży.

Pamiętaj, że szybkie i odpowiednie działanie może uratować życie!