

# Podstawowe zabiegi resuscytacyjne (BLS)

przeprowadzane w przypadku podejrzenia lub potwierdzenia występowania COVID-19\*



- 1** Zadbaj o bezpieczeństwo swoje i osoby poszkodowanej (zakryj nos i usta, użyj rękawiczek). Poproś o pomoc kogoś w pobliżu, oznacz miejsce zdarzenia.



- 2** Oceń stan przytomności poszkodowanego, potrząsając go za ramiona, i wydaj prosty komunikat głosowy (np. „Halo, proszę pana, proszę otworzyć oczy”).

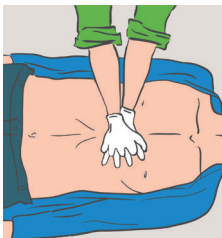
- 3** Aby zminimalizować ryzyko zakażenia, oceniając oddech, nie pochylaj się nad poszkodowanym i nie udrażniaj dróg oddechowych. Ocenę przeprowadź wzrokowo, obserwując klatkę piersiową, przez maksymalnie 10 sekund.



- 4** Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny i nie oddycha prawidłowo, natychmiast wezwij Zespół Ratownictwa Medycznego (999/112). Jeśli to możliwe, zleć wezwanie ZRM innej osobie lub jednocześnie prowadź resuscytację krążeniowo-oddechową i wzywaj pomoc (używając zestawu głośnomówiącego lub słuchawkowego).



- 5** Przed rozpoczęciem działań resuscytacyjnych warto zasłonić usta i nos poszkodowanego tkaniną (ręcznikiem, maską chirurgiczną, elementem odzieży), aby zminimalizować ewentualne ryzyko zakażenia.



Ręce ułoż na środku klatki piersiowej i rozpocznij uciśnięcia (tempo ok. 100 – 120 uciśnięć na minutę, głębokość uciśnięć ok. 5 – 6 cm) do momentu przyjazdu ZRM.



Jeśli dostępne jest AED, włącz je i stosuj się do poleceń urządzenia. Jego użycie znacznie zwiększa szansę przeżycia osób, u których doszło do nagłego zatrzymania krążenia.

Po zakończeniu udzielania pierwszej pomocy umyj dokładnie ręce (co najmniej przez 30 sekund) i zdezynfekuj je odpowiednim preparatem na bazie alkoholu. Skonsultuj się także telefonicznie z przedstawicielem Sanepidu, Narodowego Funduszu Zdrowia lub najbliższego oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

\*Wg. zaleceń Europejskiej Rady Resuscytacji.