

Pierwsza Pomoc-Resuscytacja.

RKO, czyli resuscytacja krążeniowo-oddechowa, to sekwencja prostych czynności, których celem jest podtrzymanie czynności życiowych poszkodowanego. Nie należy się ich bać, bo nie są trudne. Ich podjęcie daje poszkodowanemu realne szanse na przeżycie. Wielu z nas kojarzy pierwszą pomoc przedmedyczną właśnie z RKO, choć często pod pojęciami „reanimacji” albo „masażu serca”. Określenia te są z medycznego punktu widzenia nie poprawne.

Teoretycznie każdy z nas powinien przejść odpowiednie przeszkolenie z RKO już w szkole, a także podczas kursu na prawo jazdy czy szkolenia BHP w pracy. W praktyce jednak niewielu z nas ma to szczęście.

Nigdy nie zapominaj, że najważniejsze w akcji ratowniczej jest bezpieczeństwo twoje i innych osób. Dobry ratownik, to żywy ratownik. Przede wszystkim nie chcemy pogarszać sytuacji. Zadbaj o siebie, załóż rękawiczki i zabezpiecz miejsce zdarzenia.

Podczas RKO należy zrobić 30 uciśnień na 2 oddechy i powtórzyć to dwa razy. Resuscytację można przerwać dopiero gdy przybędą służby ratunkowe, w przypadku gdy pacjent zacznie prawidłowo oddychać albo kiedy osoba wykonująca resuscytację ulegnie wyczerpaniu.