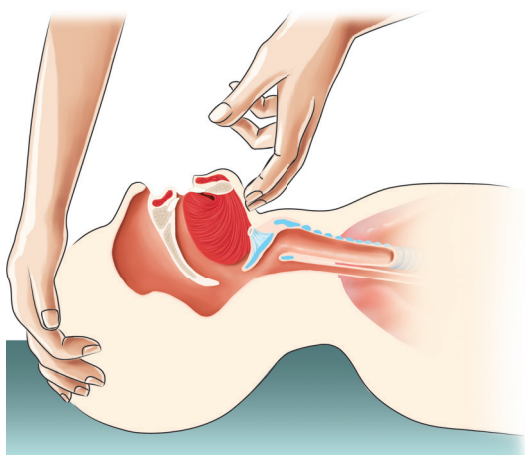


UWAGA!

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

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

2. Udrożnij drogi oddechowe i sprawdź, **czy dziecko oddycha**.



Odegnij głowę dziecka ku tyłowi, unieś żuchwę.



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

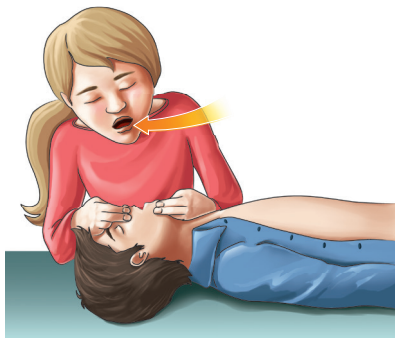
3. **Brak prawidłowego oddechu – wezwij pomoc!**

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

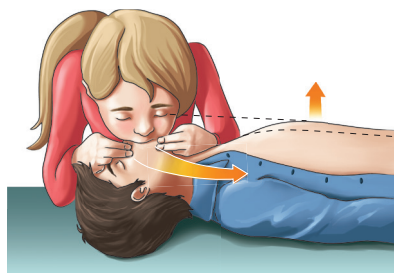
Jeżeli jesteś sam, zacznij resuscytację i jednocześnie dzwoń po pomoc. Numery ratunkowe: **999** i **112** warto zakodować we wszystkich telefonach pod przyciskiem szybkiego wyboru.

4.

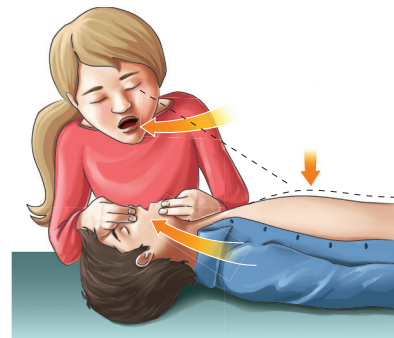
Wykonaj **5 oddechów ratowniczych** i ponownie sprawdź oddech.



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



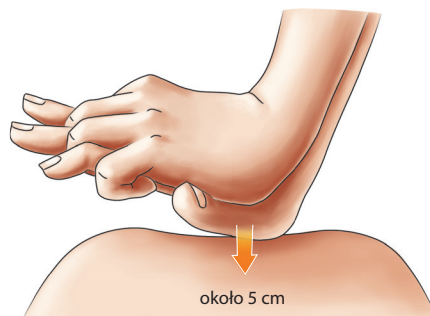
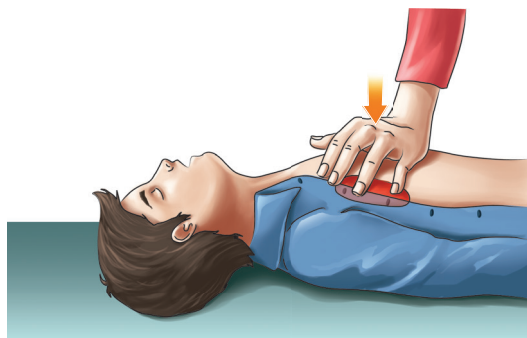
Wykonaj powolny wdech do ust dziecka trwający ok. 1–1,5 sek., obserwuj równocześnie unoszenie się klatki piersiowej.



Nabierając kolejny wdech obserwuj opadanie klatki piersiowej dziecka.

5.

Masaż serca **30 uciśnieć**.



Wykonaj 30 uciśnieć w centralnej części klatki piersiowej na głębokość około 5 cm (1/3 wymiaru przednio-tylnego) z częstotliwością 100–120 uciśnieć/min. – technika uciskania jedną lub u starszych dzieci dwoma rękami.

6.

Wykonaj **2 oddechy**, a po nich kolejnych **30 uciśnieć**.

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

2 ODDECHY
↓
30 UCIŚNIĘĆ