

*nowa  
era*



*Twoje mocne strony*

# ***Wytyczne resuscytacji 2021 i Wytyczne COVID-19***

Wyciąg z nowych wytycznych ERC

Edukacja dla bezpieczeństwa



## Spis treści

Wstęp	4
<i>Wytyczne COVID-19</i>	6
Nowe rozdziały <i>Wytycznych resuscytacji 2021</i>	10
<i>Wytyczne resuscytacji 2021 – RKO dorosłych</i>	12
<i>Wytyczne resuscytacji 2021 – RKO dzieci</i>	15
<i>Wytyczne resuscytacji 2021 – pierwsza pomoc</i>	18



*Twoje mocne strony*

# Wstęp

Przybliżymy tu dwa dokumenty wydane ostatnio przez Europejską Radę Resuscytacji (European Resuscitation Council – ERC):

- **Wytyczne resuscytacji 2021** ([https://www.prc.krakow.pl/wytyczne\\_2021.html](https://www.prc.krakow.pl/wytyczne_2021.html)), ukazały się 25.03.2021 r., prezentują aktualne zalecenia dotyczące resuscytacji i pierwszej pomocy.
- **Wytyczne COVID-19** ([https://www.prc.krakow.pl/wytyczne\\_covid.html](https://www.prc.krakow.pl/wytyczne_covid.html)), opublikowane 24.04.2020 r., informują o sposobie udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia podczas pandemii SARS-CoV-2.

Najwięcej zmian w nowych wytycznych dotyczy udzielania pomocy przez ratowników wykwalifikowanych oraz medyków. W tej prezentacji skupimy się tylko na czynnościach wykonywanych przez niewykwalifikowanego świadka zdarzenia.

**Zmiany i nowe zalecenia w Wytycznych resuscytacji 2021 dotyczą:**

- resuscytacji u dzieci,
- pierwszej pomocy (stan przedomdleniowy, pozycja bezpieczna).

Drobne modyfikacje zaszły również w instrukcjach dotyczących **oparzeń termicznych**.

Nowe wytyczne położyły większy nacisk na:

- rozpoznawanie udarów,
- tamowanie rozległych krwawień,
- postępowanie w przypadku udaru cieplnego.

Nie wprowadzono natomiast zmian w zabiegach resuscytacyjnych u dorosłych.



*Twoje mocne strony*

# ***Wytyczne COVID-19***

## Pierwsza pomoc w czasie pandemii COVID-19

Zawsze należy zakładać, że poszkodowany jest osobą zakażoną wirusem COVID-19, i przede wszystkim **zadbać o własne bezpieczeństwo!**

**Jeśli poszkodowany przebywa w otoczeniu bliskich**, trzeba z bezpiecznej odległości ich poinstruować, jak poprawnie udzielić mu pomocy.

**Gdy poszkodowany jest przytomny i może wykonać nasze polecenia**, należy udzielić mu wskazówek z bezpiecznej odległości.

**Jeśli poszkodowany nie reaguje lub nie jest w stanie sam sobie pomóc**, powinniśmy zapewnić mu opiekę.



## Pierwsza pomoc w czasie pandemii COVID-19

Podczas udzielania pomocy trzeba używać środków ochrony indywidualnej – założyć **rękawiczki, maskę albo maseczkę, okulary ochronne**.

Jeśli poszkodowany leży, należy sprawdzić, czy jest przytomny i oddycha – potrząsnąć go delikatnie za ramiona i zapytać: „Czy wszystko jest w porządku?”.

**Oddech oceniamy wyłącznie za pomocą wzroku** – obserwujemy, czy klatka piersiowa i brzuch się unoszą. Aby minimalizować ryzyko zakażenia, **nie powinno się udrażniać dróg oddechowych ani pochylać nad poszkodowanym w czasie oceny oddechu**.

Następnie trzeba zadzwonić po pogotowie.

Jeśli stwierdzi się brak oddechu, należy przystąpić do resuscytacji. Wykonuje się **wyłącznie uciski**. Warto zasłonić usta poszkodowanego, np. chusteczką, aby zminimalizować wydzielanie aerozolu.

Po udzieleniu pomocy trzeba jak najszybciej zdjąć środki ochrony indywidualnej, umyć ręce wodą z mydłem i je zdezynfekować, a potem uprać ubranie, które miało kontakt z poszkodowanym.







## Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice



Przed nałożeniem na dłonie rękawic **dokładnie umyj ręce wodą z mydłem** przez minimum 20 sekund

ZAKŁADANIE:



1

Wymij rękawicę z opakowania



4

Drugą rękawicę wymij gołą dłonią



2

Uchwycić ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsunąć ją na dłoń



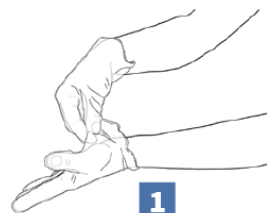
3

Nałóż pierwszą rękawicę



5

Odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę



1

Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnij ją wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch



2

Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce w rękawiczce i ruchem ślizgowym włóż palce gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę zdejmując ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij na trzymaną w palcach rękawicę



3

Wrzuć zdjętą rękawicę do kosza

ZDJEMOWANIE:



**Nie wrzucaj rękawiczek do toalety!**



**Nie dotykaj twarzy w rękawiczkach!**

Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS\_gov



/GISgovpl



/GIS\_gov\_pl



/gis.gov.pl



*Twoje mocne strony*

# **Nowe rozdziały *Wytycznych resuscytacji 2021***

**Epidemiologia** – rozdział wskazujący potrzebę tworzenia rejestru występowania i leczenia poza- i wewnątrzszpitalnego nagłego zatrzymania krążenia (NZK), by na podstawie zebranych danych poprawić strategię reagowania na NZK.

**System ratujący życie** – rozdział opisujący łańcuch przeżycia, media oraz aplikacje zachęcające do udzielania pierwszej pomocy. **Podczas nagłego zatrzymania krążenia liczy się każda minuta!**

Źródło ilustracji: <https://www.prc.krakow.pl/wytyczne2021/rozd1.pdf>

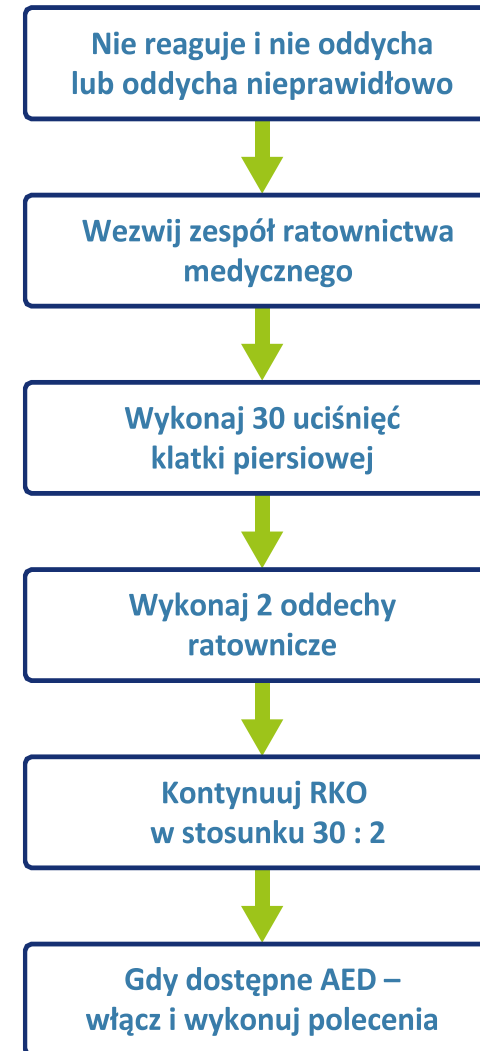




*Twoje mocne strony*

# ***Wytyczne resuscytacji 2021 – RKO dorosłych***

## Resuscytacja dorosłych



## Resuscytacja dorosłych

Nierozpoznanie nagłego zatrzymania krążenia bardzo zmniejsza szansę na uratowanie poszkodowanego!

Należy jak najszybciej rozpocząć RKO u osoby, która nie reaguje oraz nie oddycha bądź oddycha nieprawidłowo (czyli gdy nie obserwuje się 2 oddechów w ciągu 10 s).

Trzeba ułożyć dłonie pośrodku klatki piersiowej i wykonywać uciski na głębokość 5–6 cm w tempie 100–120 razy na minutę. Po każdym uciśnięciu klatka musi się rozprężyć. Należy minimalizować przerwy w uciskach!

Uciśnięcia trzeba robić na zmianę z oddechami w stosunku 30 do 2. Jeśli wykonywanie oddechów jest niemożliwe lub ratujący nie chce ich robić, powtarza tylko uciśnięcia do momentu przyjazdu karetki bądź pojawienia się oznak życia.

Jeśli obok miejsca zdarzenia jest AED, trzeba jak najszybciej kogoś poprosić, aby je przyniósł. Po naklejeniu elektrod należy uruchomić AED i postępować zgodnie z jego poleceniami.



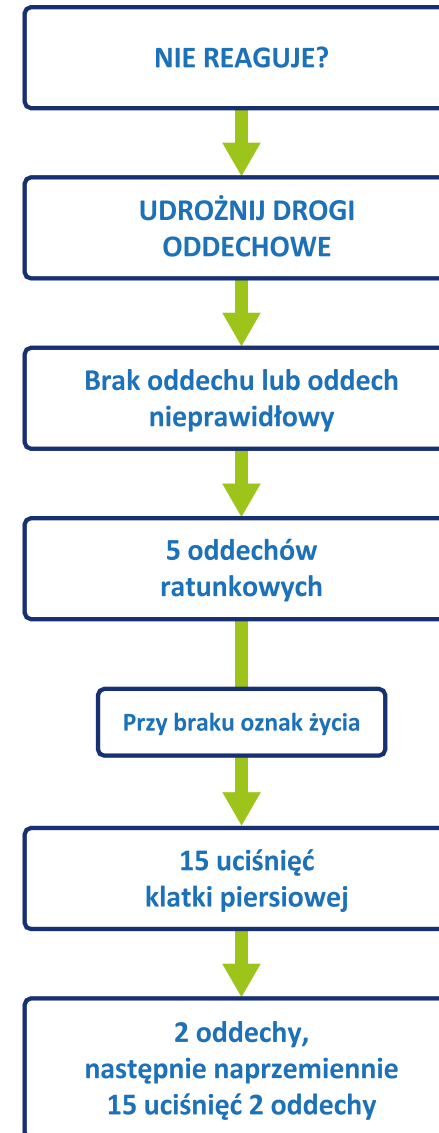
*Twoje mocne strony*

# ***Wytyczne resuscytacji 2021 – RKO dzieci***

# Resuscytacja dzieci



## OCEŃ BEZPIECZEŃSTWO – ZAWOŁAJ O POMOC



### DRUGI RATOWNIK:

- Wezwij ZRM / zespół resuscytacyjny (funkcja głośnomówiąca)
- Przynieś i podłącz AED (jeżeli dostępne)

- Jeżeli jesteś kompetentny, zastosuj wentylację workiem z maską (2-osobową) z tlenem
- Jeśli nie można wentylować, prowadź ciągłe uciskanie klatki piersiowej; dodaj oddechy ratunkowe tak szybko, jak to możliwe

### POJEDYNCZY RATOWNIK:

- Wezwij ZRM / zespół resuscytacyjny (funkcja głośnomówiąca)
- Przynieś i podłącz AED w przypadku nagłej utraty przytomności przy świadkach (jeżeli dostępne)



## Resuscytacja dzieci

Jeśli dziecko nie reaguje na głos i dotyk, należy ocenić jego oddech. Jeżeli ma się wątpliwości, czy oddech jest prawidłowy, trzeba postępować tak, jakby dziecko nie oddychało.

Gdy stwierdzi się brak oddechu, należy wykonać 5 oddechów ratunkowych. Głowa u niemowląt powinna być w pozycji neutralnej, a u dzieci starszych – odchylona ku tyłowi.

**UWAGA! Nowością w wytycznych jest to, iż zaraz po oddechach ratunkowych trzeba przejść do uciskania klatki piersiowej, chyba że są jakieś oznaki krążenia (np. ruch czy kaszel). Nie sprawdza się już, czy po wykonaniu oddechów ratowniczych oddech dziecka powrócił!**

Częstość ucisków to 100–120 razy na minutę. Wykonuje się je na ok. 1/3 głębokości klatki piersiowej – u noworodka i niemowlęcia dwoma palcami, a u dzieci starszych jedną ręką. Stosunek ucisków do wdechów to 3 : 1 u noworodka, a u niemowlęcia oraz dzieci starszych 15 : 2.



*Twoje mocne strony*

# ***Wytyczne resuscytacji 2021 – pierwsza pomoc***

## Pozycja bezpieczna



Dorostych oraz dzieci z obniżonym poziomem świadomości, którzy nie wymagają wspomaganego oddechu bądź ucisków klatki piersiowej, wytyczne ERC 2021 nadal zalecają układać w pozycji leżącej na boku.



**Dodatkowo w wytycznych wprowadzono pozycję częściowo na boku.**

Zaleca się, by stosować ją u osób, które przedawkowały opioidy.

## Stan przedomdleniowy



1. Kucanie



2. Napinanie mięśni ramion



3. Napinanie mięśni nóg

## Stan przedomdleniowy

Nowym zagadnieniem, które pojawiło się w *Wytycznych resuscytacji 2021*, jest stan przedomdleniowy.

Objawy omdlenia to: zawroty głowy, nudności, pocenie, mroczki przed oczami oraz uczucie utraty przytomności.

Należy się upewnić, że poszkodowanemu nie zagraża niebezpieczeństwo w wyniku upadku.

***Wytyczne resuscytacji 2021* zalecają, aby w momencie pojawienia się u poszkodowanego pierwszych objawów poprosić go, żeby:**

- kucnął,
- chwycił dłoń za dłoń i napiął mięśnie ramion, zginał szyję,
- skrzyżował nogi i napiął ich mięśnie.

**W Wytycznych resuscytacji 2021 położono duży nacisk na rozpoznawanie udaru.**

Można to zrobić, np. korzystając ze schematu FAST.

## Jak rozpoznać udar?

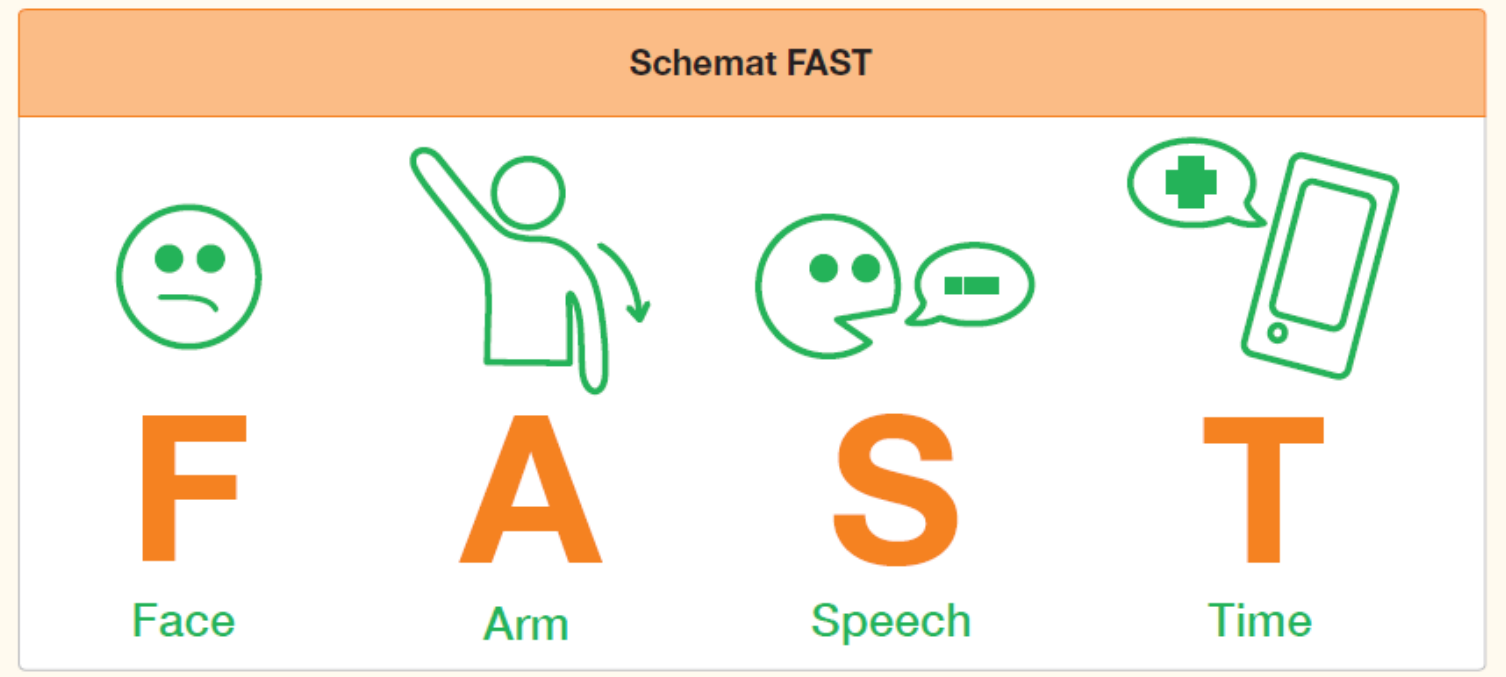
Udar możesz rozpoznać, wykorzystując **schemat FAST** (ang. *face, arm, speech, time* – twarz, ramię, mowa, czas).

**F (face)** – poproś chorego, aby się uśmiechnął, i obserwuj, czy ruchy twarzy są symetryczne.

**A (arm)** – poproś chorego, żeby podniósł obie ręce, i obserwuj, czy jedna opada lub jest słabsza.

**S (speech)** – poproś chorego, aby powtórzył proste zdanie, i obserwuj, czy ma problemy z mową.

**T (time)** – jeśli zaobserwujesz którykolwiek z powyższych objawów, wezwij pogotowie ratunkowe, ponieważ w przypadku udaru mózgu liczy się każda minuta.



## Krwotoki zagrażające życiu



W miejscu dużego krwotoku zewnętrznego należy położyć opatrunek gazowy i mocno uciskać miejsce krwawienia. Jeśli opatrunek przecieka, trzeba dokładać kolejne warstwy gazy, mocno uciskać kończynę i ją unieść.

Udowodniono, że stosowanie opasek uciskowych zwiększa przeżywalność.

**W Wytycznych resuscytacji 2021 zaleca się szybkie użycie opaski uciskowej.** Należy ją założyć 5–7 cm powyżej miejsca krwawienia.

## Udar cieplny



Objawy to: podwyższona temperatura ciała, pobudzenie, drgawki, a nawet śpiączka.

Osobę, którą podejrzewamy o udar cieplny, należy zabrać w zacienione miejsce.

**Jeśli temperatura jej ciała wynosi 40 stopni Celsjusza lub więcej, należy zanurzyć ją w zimnej wodzie.**

Dodatkowo trzeba wykonywać zimne okłady.

Jeśli nie można zanurzyć poszkodowanego w zimnej wodzie, **należy stosować alternatywne chłodzenie** – przykładają pakiety z lodem lub opakowania z lodem, np. mrożonki z zamrażalnika.



## Oparzenia termiczna



Należy schładzać oparzone miejsce pod zimną bieżącą wodą. Nie może być ona jednak lodowata, bo można by w ten sposób doprowadzić do hipotermii.

Wytyczne resuscytacji 2021 zmieniają zalecany czas schładzania. **Oparzone miejsce trzeba schładzać przez 20 minut.** Następnie powinno się założyć jałowy opatrunek bądź zakryć oparzone miejsce folią spożywczą i udać się po pomoc.



*Twoje mocne strony*

**Autor**

**Kinga Kowalik – ratownik medyczny**

**Opracowanie redakcyjne**

**Aleksandra Hofman  
Anna Lisiecka**

Zdjęcia: Adam Brzoza (ucisk klatki piersiowej, ucisk klatki piersiowej – zbliżenie);  
Getty Images: iStock/Getty Images Plus – Andres Victorero (rękawiczki ochronne i okulary ochronne), CHUTIDECH  
CH AISAB (maseczka wielorazowa); Shutterstock: Mtsaride (maseczka jednorazowa), Vectorfusionart (wirusy Covid-19).  
Ilustracje (na podstawie grafik Polskiej Rady Resuscytacji): Paulina Podolska

Źródła: Główny Inspektorat Sanitarny ([www.gov.pl](http://www.gov.pl)), Polska Rada Resuscytacji ([prc.krakow.pl](http://prc.krakow.pl))

*nowa  
era*



*Twoje mocne strony*