

Tabela kroków resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO)

Krok	Czynność	Opis działania
1	Zadbaj o bezpieczeństwo	Sprawdź, czy miejsce zdarzenia jest bezpieczne dla Ciebie i poszkodowanego
2	Sprawdź przytomność	Potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: „Czy mnie słyszysz?”
3	Wezwij pomoc	Zawołaj o pomoc, zadzwoń 112 lub wskaż konkretną osobę
4	Udrożnij drogi oddechowe	Odchyl głowę do tyłu, unieś żuchwę
5	Sprawdź oddech (10 s)	Patrz, słuchaj i czuj – brak prawidłowego oddechu = RKO
6	Rozpocznij uciski klatki piersiowej	Środek klatki piersiowej, ramiona proste
7	Parametry ucisków	Głębokość 5–6 cm , tempo 100–120/min
8	Oddechy ratownicze	Po 30 uciśnięciach wykonaj 2 oddechy
9	Schemat RKO	30 uciśnieć : 2 oddechy
10	Użyj AED (jeśli dostępne)	Włącz AED i wykonuj polecenia głosowe
11	Kontynuuj RKO	Do przyjazdu ZRM, powrotu oddechu lub wyczerpania
12	Przerwij RKO	Gdy poszkodowany zacznie oddychać lub przejmą służby