





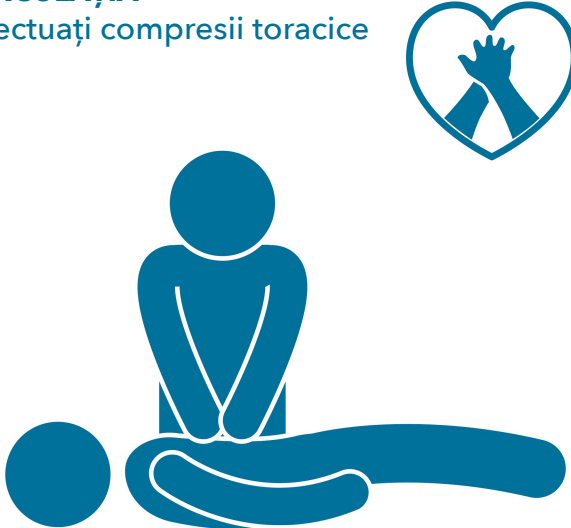


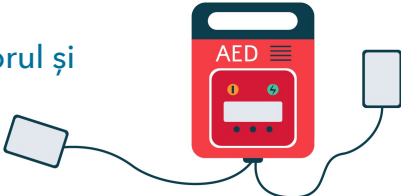
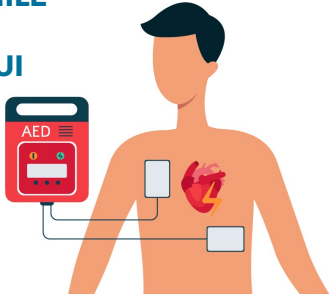


SECVENȚA/AȚIUNEA	DESCRIEREA TEHNICII
<b>SIGURANȚA</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asigurați-vă că dumneavoastră, victima și cei din jur sunt în siguranță înainte de a acționa</li> </ul>
<b>CONȘTIENȚA</b> Verificați dacă răspunde 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Scuturați ușor victima de umeri și întrebați tare: "Mă auziți? Sunteți bine?"</li> </ul>
<b>CALEA AERIANĂ</b> Deschideți căile aeriene 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dacă nu răspunde, poziționați victima pe spate</li> <li>Cu o palmă pe fruntea victimei și două degete pe zona osoasă a bărbiei, înclinați cu blândețe capul victimei spre spate, ridicându-i bărbia pentru deschiderea căilor aeriene superioare (hiperextensia capului)</li> </ul>
<b>RESPIRAȚIA</b> Priviți, ascultați și simțiți respirația 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Căutați semne ale prezenței respirației privind, ascultând și simțind, dar nu mai mult de 10 secunde</li> <li>O victimă ce respiră foarte rar sau care respiră convulsiv și neregulat, înseamnă că nu respiră normal</li> </ul>
<b>NU RESPIRĂ SAU NU RESPIRĂ NORMAL</b> Alertați serviciile de urgență 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dacă victima nu respiră sau nu respiră normal, cereți celor din jur să apeleze serviciile de urgență sau apălați chiar dumneavoastră</li> <li>Rămâneți alături de victimă dacă este posibil</li> <li>Activați funcția de difuzor a telefonului astfel încât să începeți manevrele de resuscitare în timp ce vorbiți cu serviciile de urgență</li> </ul>
<b>CEREȚI DEFIBRILATOR</b> Trimiteți pe cineva să aducă defibrilatorul 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trimiteți pe cineva să caute și să aducă un DEA (Defibrilator Extern Automat)</li> <li>Dacă nu aveți ajutoare, nu plecați de lângă victimă și începeți manevrele de resuscitare</li> </ul>
<b>CIRCULAȚIA</b> Efectuați compresii toracice 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Așezați-vă în genunchi lângă victimă</li> <li>Plasați mai întâi podul palmei unei mâini în centrul pieptului victimei - în jumătatea inferioară a sternului</li> <li>Așezați cealaltă mână cu podul palmei peste prima mână și încrucișați degetele celor două mâini</li> <li>Mențineți coatele drepte</li> <li>Poziționați-vă cu umerii deasupra victimei și apăsați pe torace la o adâncime de minim 5 cm (dar nu mai mult de 6 cm)</li> <li>După fiecare compresie permiteți toracelui să se ridice fără a pierde contactul dintre podul palmei și pieptul victimei</li> <li>Efectuați compresiile cu o frecvență de 100-120 compresii pe minut</li> </ul>

SECVENȚA/AȚIUNEA	DESCRIEREA TEHNICII
<p><b>ALTERNAȚII INSUFLAȚIILE CU COMPRESIILE TORACICE</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dacă ați fost instruiți să faceți asta, după 30 de compresii toracice, deschideți căile aeriene ale victimei folosind manevra de hiperextensie a capului</li><li>• Pensați nasul victimei folosind indexul și policele de la mâna pe care ați așezat-o pe fruntea victimei</li><li>• Permiteți gurii victimei să se deschidă menținând hiperextensia capului</li><li>• Inspirați normal, apoi plasați buzele dumneavoastră în jurul gurii victimei, asigurând etanșeitatea</li><li>• Expirați constant în gura victimei, ca într-o expirație normală, în timp ce observați expansiunea toracelui, timp de aproximativ o secundă. Aceasta reprezintă o respirație salvatoare eficientă.</li><li>• Menținând hiperextensia capului, îndepărtați-vă de capul victimei și observați revenirea la normal a toracelui</li><li>• Inspirați încă odată și efectuați încă o insuflație la fel ca prima, pentru a avea un total de două insuflații</li><li>• Nu întrerupeți compresiile mai mult de 10 secunde pentru a efectua cele două insuflații, chiar dacă una sau ambele insuflații sunt ineficiente</li><li>• Continuați imediat cu încă 30 de compresii toracice înainte de a efectua alte două insuflații</li><li>• Continuați compresiile toracice și insuflațiile cu un raport de 30:2.</li></ul>
<p><b>RESUSCITARE BAZATĂ DOAR PE COMPRESII</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dacă nu ați fost instruit să faceți insuflații sau nu puteți să le efectuați, faceți doar compresii toracice continuu, cu o frecvență de 100-120 compresii pe minut</li></ul>
<p><b>IMEDIAT CE DEFIBRILATORUL ESTE DISPONIBIL</b> Porniți defibrilatorul și atașați electrozii</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Imediat ce defibrilatorul este disponibil, porniți-l și atașați electrozii autocolanți pe pieptul gol al victimei</li><li>• Dacă sunt prezenți mai mulți salvatori, compresiile toracice și insuflațiile ar trebui continuate în timp ce electrozii autocolanți sunt atașați pe pieptul victimei</li></ul>
<p><b>URMAȚI INSTRUCȚIUNILE VERBALE ȘI VIZUALE ALE DEFIBRILATORULUI</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Urmați instrucțiunile verbale și vizuale ale defibrilatorului</li><li>• Dacă defibrilatorul recomandă aplicarea șocului, asigurați-vă că nimeni nu atinge victima</li><li>• Apăsăți butonul pentru șoc conform indicațiilor defibrilatorului</li><li>• Reluați <b>imediat</b> compresiile toracice și continuați să urmați instrucțiunile defibrilatorului</li></ul>

# SUPOORT VITAL DE BAZĂ PAS-CU-PAS



SECVENȚA/ACTIUNEA	DESCRIEREA TEHNICII
<p><b>DACĂ NU SE RECOMANDĂ ȘOC</b> Continuați RCP</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dacă defibrilatorul nu recomandă șoc, reluați imediat resuscitarea cardio-pulmonară și urmăriți instrucțiunile defibrilatorului</li></ul>
<p><b>DACĂ DEFIBRILATORUL NU ESTE DISPONIBIL</b> Continuați RCP</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dacă defibrilatorul nu este disponibil sau cât timp așteptați sosirea defibrilatorului, continuați resuscitarea cardio-pulmonară</li><li>• Nu întrerupeți resuscitarea decât dacă:<ul style="list-style-type: none"><li>• Un profesionist medical vă spune să vă opriți</li><li>• Victima deschide ochii, se mișcă, sau respiră normal</li><li>• Sunteți epuizat și nu mai puteți continua</li></ul></li><li>• Rareori funcționalitatea inimii poate fi repornită doar prin resuscitare cardio-pulmonară. Dacă nu sunteți siguri că victima respiră normal, continuați RCP</li><li>• Semne că victima și-a revenit:<ul style="list-style-type: none"><li>• Se ridică</li><li>• Se mișcă</li><li>• Deschide ochii</li><li>• Respiră normal</li></ul></li></ul>
<p><b>DACĂ NU RĂSPUNDE DAR RESPIRĂ NORMAL</b> Așezați victima în Poziția Laterală de Siguranță</p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dacă sunteți siguri că victima respiră normal, dar este în stare de inconștiență (nu răspunde), așezați-o în Poziția Laterală de Siguranță (PLS)</li><li>• Fiți pregătiți să întoarceți victima pe spate și să începeți RCP imediat, dacă victima nu mai respiră normal</li></ul>