

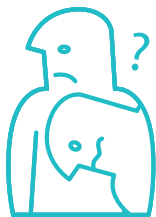
VSAK ZEMLJAN
lahko **REŠI** življenje



16. oktober 2020

Svetovni dan oživljanja

Ozaveščanje o pomenu temeljnih postopkov oživljanja



1. PREVERI

Varno pristopi, nato pa:

- Preveri odzivnost (osebo pokliči in jo rahlo stresi za ramena).
- Nagni glavo nazaj, dvigni brado in preveri dihanje (glej, če se prsni koš dviga, če čutiš in slišiš dihanje).
- Če je oseba neodzivna in ne diha ali ne diha normalno, začni z izvajanjem temeljnih postopkov oživljanja.



2. POKLIČI 112

- Pokliči 112 in poslušaj navodila zdravstvenega dispečerja. Daj telefon na prostoročno telefoniranje.
- Če je prisoten še en očividec, naj ta že prej pokliče 112 in prinese AED (avtomatski zunanji defibrilator).
- Stisi prsnega koša so najpomembnejši za preživetje. Začni z izvajanjem stisov prsnega koša takoj in jih čim manj prekinjaj.



3. STISI PRSNEGA KOŠA

- Položi prekržani roki na sredino prsnega koša in iztegni komolca (bodi z rokami pravokotno na prsni koš).
- Stiskaj prsni koš 5 do 6 cm v globino s hitrostjo 100 - 120 stisov v minuti (po ritmu pesmi 'Shine like a diamond' ali 'Stayin' alive').
- Če znaš dati umetne vpihe, izvajaj 30 stisov prsnega koša izmenjaje z 2 umetnima vpihoma, sicer izvajaj stise prsnega koša neprekinjeno.
- Če je prisotnih več očividcev, se pri izvajanju stisov prsnega koša na 2 minuti zamenjaj. Lahko se zgodi, da pridejo na kraj tudi prvi posredovalci (gasilci) in ti pomagajo.
- Ko je na voljo AED, ga takoj vklopi in poslušaj navodila.
- Ko prispe nujna medicinska pomoč, nadaljuj z oživljanjem, dokler ti ni svetovano drugače.
- Odlično opravljeno! Da narediš vsaj nekaj, je vedno bolje, kot da ne narediš ničesar.

Pobuda



medijski partner:



[WWW.ILCOR.ORG/WRAH](http://www.ilcor.org/wrah)

#WorldRestartAHeart

<http://slors.szum.si/tecaji/svetovni-dan-ozivljanja/>

