

**KUKA TAHANSA**  
maailmassa  
voi **PELASTAA** elämän

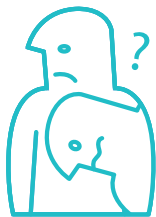


**16 LOKAKUUTA**

Kansainvälinen Restart a Heart -päivä

Lisää tietoisuutta sydänpysähdyksen hoitamisesta

---



## 1. TARKISTA

Varmista että autettavaa on turvallista lähestyä

- Tarkista reagoiko autettava puhutteluun tai ravisteluun
- Käännä autettavan päät taaksepäin, nosta leukaa ja tarkista hengittääkö potilas
- Jos potilas ei hengitä tai hengittää epänormaalisti, aloita elvytys



## 2. SOITA

- Soita 112 ja noudata saamiasi ohjeita.
- Jos paikalla on muita, pyydä heitä soittamaan 112 puolestasi, pyydä heitä hakemaan myös sydäniskuri jos se on saatavilla
- Paineluelvytys on kaikkein tärkeintä selviytymisen kannalta. Aloita painelu viivyttelämättä äläkä keskeytä sitä



## 3. PAINELE

- Laita molemmat kädet keskelle autettavan rintakehää
- Painele rintakehään 5-6 senttimetrin syvyyteen 100-120 kertaa minuutissa - "Staying Alive" -kappaleen rytmissä
- Painele kovaa ja nopeasti. Älä huolehdi - et voi aiheuttaa vahinkoa
- Jos sydäniskuri saadaan paikalle, kytke siihen virta välittömästi ja seuraa laitteen antamia ohjeita
- Kun ammattiapu saapuu paikalle, jatka kunnes sinun käsketään lopettaa
- Hyvin tehty! On parempi tehdä edes jotain, kuin olla tekemättä mitään

Aloitteen tekijänä