

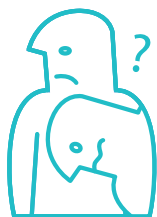
KAŽDÝ ČLOVEK
na svete
môže **ZACHRÁNIŤ** život



16. október

Deň záchrany života

zvýšenie povedomia o zastavení srdca



1. SKONTROLUJ

Uisti sa, že je pre teba bezpečné sa priblížiť

- Skontroluj, či postihnutá osoba akokoľvek reaguje
- Zakloň hlavu, zdvihni bradu a skontroluj dýchanie
- Ak nedýcha alebo nedýcha normálne, KPR je potrebná



2. ZAVOLAJ

- Zavolaj 112 a nasleduj ich inštrukcie
- Ak je tam niekto, kto ti môže pomôcť, popros ho, aby zavolať 112 miesto teba a priniesol AED
- Stláčanie hrudníka je najdôležitejšie pre prežitie. Neodďaľuj ani neprerušuj stláčanie hrudníka



3. STLÁČAJ

- Polož obe ruky do stredu hrudníka
- Stláčaj hrudník 5 až 6 cm 100-120 krát za minútu do rytmu "Stayin' Alive"
- Stláčaj rýchlo a silno. Neboj sa, nemôžeš ublížiť
- Keď prinesú AED, okamžite ho zapni a nasleduj jeho inštrukcie
- Keď príde záchranka, pokračuj pokiaľ ti nepovedia, aby si prestal
- Dobrá práca! Urobiť čokoľvek môže zachrániť život a je to vždy lepšie ako neurobiť nič.

Iniciatíva



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu



WWW.ILCOR.ORG/WRAH
#WorldRestartAHeart