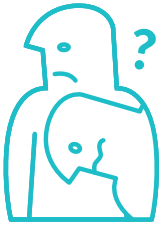


SINU käed

PÄÄSTAVAD elu



16 oktoober
2019



1. KONTROLLI

- Veendu, et oleks ohutu läheneda kannatanule;
- kontrolli, kas kannatanu on teadvusel;
- kalluta kannatanu pea taha, tõsta lõug üles ja kontrolli hingamist;
- kui hingamine puudub, alusta elustamisega.



2. HELISTA

- Helista 112 ja järgi saadud juhiseid;
- kui läheduses on inimene, siis palu temal helistada 112 ja tuua AED;
- südagemassaaž on ellujäämiseks kõige olulisem, ära viivita südagemassaaži alustamisega.



3. SÜDAMEMASSAAŽ

- Aseta mõlemad käed kannatanu rinnakorvi keskele;
- suru rindkerele 5-6 cm sügavusele 100-120 korda minutis;
- suru kõvasti ja kiiresti. Ära muretse, sa ei saa kannatanule rohkem vigi teha;
- kui oled õppinud kunstliku hingamise tegemist, siis tee 2 hingamist ja 30 rindkerevajutust kuni kiirabi saabumiseni;
- kui tuuakse AED, järgi AED juhiseid;
- kui kiirabi jõuab, siis jätkka oma tegevust seni, kuni palutakse lõpetada;
- TUBLI! Abi andes päästad elu!

An initiative by



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu



WWW.ILCOR.ORG/WRAH
#worldreheartaheart