

KAKO POMAGAŠ ČLOVEKU V STISKI?

Opazil si človeka, ki potrebuje pomoč. Morda je omedlel, se prijel za semafor, da ne bi padel, bil udeležen v nesreči ... **Kako mu lahko pomagaš?**

1. Na ves glas **vzbudi pozornost mimoidočih**, pokliči na pomoč.
2. **Varno pristopi** do človeka.
3. Premakni sebe in oslabelega človeka **na varno mesto**.
4. **Oceni ABC** (dihalna pot - dihanje - srce).
5. **Prični z masažo srca**, če oslabei neha dihati.

A = Airway dihalna pot

Poskrbi za odprto dihalno pot. Odstrani mu tujke iz ustne votline (hrana, zobna proteza).



B = Breathing dihanje

Ali človek diha?

Skloni se k človeku in opazuj njegovi nosnici. Ali diha, se premika prsni koš?

Če diha,

ga namesti v stabilen položaj za nezvestnega,



pokliči reševalce na **112** in ostani pri ponesrečencu do njihovega prihoda.

Če ne diha, pokliči reševalce na **112** in se pripravi na **zunanjo masažo srca**. Slecí odvečna oblačila, namesti se v pravilen položaj in pomagaj.

Tvoja pomoč je neprecenljiva!

C = Circulation srce

Kako pravilno masiraš srce in zagotavljaš kroženje krvi (cirkulacijo)?

- Pošlji nekoga od mimoidočih po avtomatski eksterni defibrilator (AED). Seznam defibrilatorjev v Sloveniji najdeš tukaj: www.aed-baza.si
- Človeka položi **na trdno podlago** (na tla ali na desko).
- Ob njem se postavi v pravilen položaj, prepleti prste, stegni roki, zakleni komolca.



- Poišči **prsnico** (točno na sredi prsnega koša).



Vtisni jo za 4-5 cm pri odraslem človeku, pri otrocih 1/3 debeline prsnega koša.

Masiraj vsaj 100× v minuti. Ne prekinjaj stika s človekom, ne dviguj rok.

- **Ne ustraši se škrtanja pod prsti ali pokanja reber. Gre za življenje ali smrt!**
- Ko dobiš defibrilator, ga prižgi in sledi zvočnim navodilom na aparatu.

Kako pravilno nalepiš elektrodi defibrilatorja?

Elektroda na **desni strani telesa** mora biti nameščena **višje** na telesu (pod desno ključnico) od elektrode **na levi strani** (na levem boku).

- Oživljaj človeka dokler mu srce ne začne spet biti, do skrajne izčrpanosti ali do prihoda reševalcev.

Počivaj, dal si vse od sebe, ker ti ni vseeno. Zaslužiš si!