

## ZÁSADY PRVEJ POMOCI PRI OHROZENÍ ŽIVOTNÝCH FUNKCÍ

Ak postihnutý **NEDÝCHA** a je v **BEZVEDOMÍ**, treba hneď poskytnúť **UMELÉ DÝCHANIE SPOJENÉ S NEPRIAMOU MASÁŽOU SRDCA**

### **POSTUP:**

- 1. Zhodnotiť celkovú situáciu – ak ti hrozí riziko, dbaj o vlastnú bezpečnosť a volaj RZP – 155 alebo 112**
- 2. Zhodnotiť stav postihnutého**
- 3. Položiť ho na chrbát na tvrdú podložku**
- 4. Uvoľniť dýchacie cesty, vyčistiť ústnu dutinu**
- 5. Zakloniť hlavu**
- 6. Otvoriť ústa a zapchať nosné dierky**
- 7. Hlboký nádych a vdýchnutie vzduchu do úst postihnutého**
- 8. Ústa oddialime a uvoľníme nos**
- 9. Znovu zopakujeme umelý vdych**
- 10. Masáž srdca – prilož jednu ruku na stred hrudníka spodnou časťou dlane, na ňu polož druhú ruku, nakloň sa nad postihnutého, vystretými rukami stláčaj stred hrudníka do hĺbky približne 4 – 5 cm**
- 11. Striedaj masáž srdca s dýchaním z úst do úst 30-krát stláčaj hrudník a 2-krát dýchaj z úst do úst**