

SVJETSKI DAN PRVE POMOĆI 14. RUJAN

ZAŠTO JE OSNOVNO ODRŽAVANJE ŽIVOTA VAŽNO?

Svaka minuta bez kardiopulmonalne reanimacije i defibrilacije smanjuje šanse za preživljavanje osobe za 10 % do 12 %. Brzo i učinkovito osnovno održavanje života može udvostručiti ili čak utrostručiti šanse za preživljavanje nakon srčanog zastoja, što ga čini ključnim skupom vještina za širu javnost.

OSNOVNO ODRŽAVANJE ŽIVOTA redosljed prema europskim smjernicama:

1. Osigurajte sigurnost: Uvijek provjerite je li područje sigurno i za spasitelja i za žrtvu.
2. Provjerite reakciju i disanje: Nježno protresite osobu i glasno je upitajte: "Jesi li dobro?" Ako nema odgovora i osoba ne diše ili samo dahće, potrebna joj je hitna pomoć.
3. Otvorite dišni put: Ako nema odgovora, postavite žrtvu na leđa. S rukom na čelu i vrhovima prstiju ispod vrha brade, nježno nagnite glavu žrtve unatrag, podižući bradu kako biste otvorili dišni put.
4. Gledajte, slušajte i osjetite kako dišete: gledajte, slušajte i osjetite kako dišete ne više od 10 sekundi. Ako disanje izostane ili je nenormalno, nazovite hitnu pomoć.
5. Obavijestite hitne službe: Nazovite ili neka netko drugi odmah nazove lokalni broj hitne pomoći. Brz pristup stručnoj pomoći je ključan.



SVJETSKI DAN PRVE POMOĆI 14. RUJAN

KORAK PO KORAK VODIČ ZA IZVOĐENJE OSNOVNO ODRŽAVANJE ŽIVOTA

Izvođenje kompresije prsnog koša:

1. Postavite svoje ruke: Postavite petu jedne ruke na središte prsa osobe, zatim stavite drugu ruku na vrh i isprepletite prste.
2. Pritisnite prema dolje: Držeći ruke ispravljene, težinom tijela **pritisnite prsa** najmanje **5 cm duboko**, ali ne više od **6 cm**.
3. Stopa kompresije: Izvršite kompresiju brzinom od **100 do 120 kompresija u minuti** (oko 2 kompresije u sekundi).

INTEGRIRANJE UDAHA ZA SPAŠAVANJE:

1. Otvorite dišni put: Lagano nagnite glavu žrtve unatrag i podignite bradu.
2. Udahnite za spašavanje: stisnite nos, normalno udahnite, pokrijte usta žrtve svojima kako biste stvorili nepropusnost i puhnite u usta oko 1 sekundu. Pobrinite se da se prsa vidljivo podignu.
3. Nastavite s kardiopulmonalnom reanimacijom: brzo se prebacite između **30 kompresija i 2 udisaja**.
 - Nastavite s kardiopulmonalnom reanimacijom dok ne stigne medicinska pomoć ili dok osoba ne pokaže znakove života.
 - Ako je prisutan još jedan spasilac, mijenjajte uloge svake 2 minute kako biste spriječili umor.

