








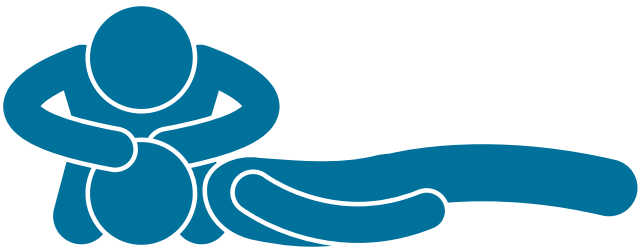

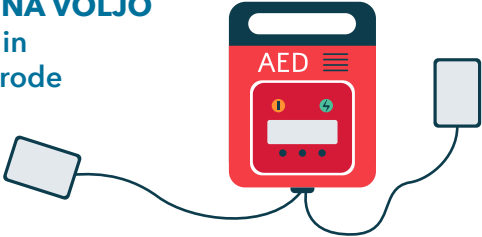
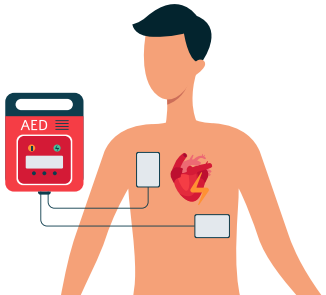
TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

Zaporedje korakov

ZAPOREDJE/POSTOPEK	OPIS
<p>VARNOST</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Preveri, ali je poskrbljeno za varnost reševalca, žrtve in okolice
<p>ODZIVNOST Preveri odzivnost</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Nežno stresi žrtev za ramena in glasno vprašaj: "Ali ste v redu?"
<p>DIHALNA POT Odpri dihalno pot</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Če se oseba ne odziva, jo položi na hrbet • Z eno roko na čelu in s prsti druge roke pod brado previdno zvrni glavo navzad in dvigni brado tako, da odpreš dihalno pot
<p>DIHANJE Glej, poslušaj in čuti dihanje</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Glej, poslušaj in čuti dihanje, ne več kot 10 sekund • Oseba, ki komajda diha ali pa ko diha neredno, s počasnimi in glasnimi vdih, ne diha normalno
<p>ODSOTNO ALI NENORMALNO DIHANJE</p> <p>Obvesti nujno medicinsko pomoč</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Če je dihanje odsotno ali ni normalno, prosi nekoga, da pokliče nujno medicinsko pomoč ali pa jo pokliči sam • Ostani z žrtvijo, če je le mogoče • Na telefonu vključi zvočnik ali drugo prostoročno obliko telefoniranja, da lahko začneš TPO medtem, ko govoriš z dispečerjem
<p>POŠLJI PO AED Pošlji nekoga po AED</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pošlji nekoga, da najde in prinese AED, če je dostopen • Če si sam, NE ZAPUŠČAJ žrtve, temveč začni s TPO
<p>KRVNI OBTOK Začni s stisi prsnega koša</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Poklekni ob stran žrtve • Položi peto ene dlani na sredino prsnega koša - to je spodnja polovica prsnice • Položi peto druge dlani na vrh prve roke in skleni prste • Komolce imej stegnjene • Bodi navpično nad žrtvijo in stiskaj prsni koš vsaj 5 cm globoko (vendar ne več kot 6 cm) • Po vsakem stisu povsem sprosti pritisk na prsni koš, ob tem z rokami še vedno ostani v stiku s prsnico • Ponavljalj s hitrostjo 100-120 min⁻¹




TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

Zaporedje korakov

ZAPOREDJE/POSTOPEK	OPIS
<p>ZDRUŽI UMETNE VPIHE S STISI PRSNEGA KOŠA, če si izučen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Če si izučen, po 30 stisih prsnega koša ponovno odpri dihalno pot tako, da zvrneš glavo in dvigneš brado • Stisni nosnici s palcem in kazalcem roke, ki je na čelu • Pusti usta žrtve odprta, ob tem naj bo brada dvignjena • Zajemi normalen vdih, položi ustnice okoli žrtvinih ust, da tesnijo • Pihaj vztrajno v usta, medtem opazuj, da se prsni koš žrtve dvigne. Pihaj 1 sekundo kot ob normalnem dihanju. To je učinkovit umetni vpih. • Medtem, ko držiš zvrnjeno glavo in dvignjeno brado, se odmakni od žrtve in opazuj, če se prsni koš spusti, ko gre zrak ven • Zajemi še en normalen vdih in pihni še enkrat v usta žrtve, da narediš skupno 2 umetna vpiha • Ne prekinjaj stisov prsnega koša za več kot 10 sekund za 2 umetna vpiha, tudi če eden ali oba nista učinkovita • Nato čimprej položi roki na pravilno lokacijo na prsnici in daj nadaljnjih 30 stisov prsnega koša • Nadaljuj s stisi prsnega koša in umetnimi vpihi v razmerju 30:2
<p>OŽIVLJANJE SAMO S STISI PRSNEGA KOŠA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Če nisi izučen ali ne moreš dati umetnih vpihov, izvajaj TPO le s stisi prsnega koša (neprestani stisi s hitrostjo 100-120 min⁻¹)
<p>KO JE AED NA VOLJO Vklopi AED in nalepi elektrode</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Takoj ko AED prispe, ga prižgi in nalepi elektrode na gol prsni koš žrtve • Če sta prisotna vsaj 2 reševalca, eden izvaja TPO ves čas, ko drugi lepi elektrode AED
<p>GLASOVNA/SLIKOVNA NAVODILA</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Sledi govorjenim in slikovnim navodilom AED • Če je šok svetovan, poskrbi, da se ti ali kdo drug ne dotika žrtve • Pritisni gumb za šok, kot je svetovano • Nato takoj nadaljuj s TPO in ukrepaj glede na navodila AED

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

Zaporedje korakov

SEQUENCE/ACTION	TECHNICAL DESCRIPTION
<p>ČE ŠOK NI SVETOVAN, nadaljuj s TPO</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Če šok ni svetovan, takoj nadaljuj s TPO po navodilih AED
<p>ČE AED NI NA RAZPOLAGO, nadaljuj s TPO</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Če AED ni na voljo ali če čakaš nanj, nadaljuj s TPO• Ne prekinjaj oživljanja, dokler:<ul style="list-style-type: none">• ti ekipa nujne medicinske pomoči ne reče, da prehehaš ALI• dokler se žrtev ne prebudi, se začne premikati, odpre oči ali začne normalno dihati• ALI• postaneš izmučen• Redko lahko samo s TPO ponovno zaženemo srce. Če nisi prepričan, da žrtev ni več v srčnem zastoju, nadaljuj s TPO• Znaki življenja so<ul style="list-style-type: none">• budnost• premikanje• odpiranje oči• normalno dihanje
<p>ČE JE ŽRTEV NEODZIVNA, Vendar DIHA NORMALNO Položi jo v stabilni bočni položaj</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Če si prepričan, da žrtev diha normalno, vendar je še vedno neodzivna, jo položi v stabilni bočni položaj (glej poglavje prve pomoči)• Bodi pripravljen, da začneš s TPO takoj, če žrtev postane neodzivna in ne diha ali nenormalno diha