








# TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA




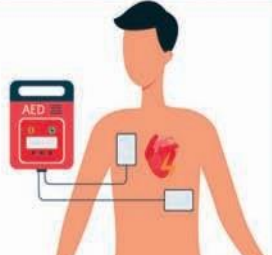
## Zaporedje korakov

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

# TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA




## Zaporedje korakov



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

# TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

## Zaporedje korakov

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

# TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA OTROK



VARNO? - ZAKLIČI "NA POMOČ"

