

vaše
RUCE
mohou **ZACHRÁNIT** více
ŽIVOTŮ

S NOVÝMI POSTUPY



16. ŘÍJEN 2015

EVROPSKÝ DEN ZÁCHRANY ŽIVOTA

— pro zlepšení informovanosti o srdeční zástavě —

WWW.RESTARTAHEART.EU

[#restartaheart](https://twitter.com/restartaheart)



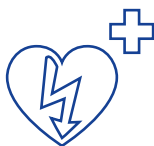
1 ZAVOLEJTE

- Ujistěte se, že můžete bezpečně přistoupit
- Zkontrolujte, zda postižený reaguje
- Křikem přivolejte pomoc
- Zakloňte hlavu a zvedněte bradu vzhůru. Zkontrolujte dýchání
- Pokud postižený nedýchá normálně, je nutné zahájit resuscitaci
- Volejte 155 a oznamte, že jste svědkem srdeční zástavy. Popište přesně místo, kde se postižený nachází.
- Pokud je na místě někdo další, požádejte jej o přinesení defibrilátoru (AED)



2 STLAČUJTE

- Položte zápěstní část vaší dlaně na střed hrudníku postiženého
- Shora přiložte druhou ruku a propleťte svoje prsty
- Stlačujte hrudník frekvencí 100 až 120 za minutu až do příjezdu zdravotnické záchranné služby
- Pokud jste prakticky vyškoleni v umělém dýchání, proved'te 2 umělé vdechy po každých 30 stlačeních hrudníku, jinak srdeční masáž nepřerušujte
- Stlačujte hrudník co nejvíce. Nemůžete ublížit!
- Pokud je to možné, vystřídejte se v srdeční masáži po každých 2 minutách



3 DEFIBRILUJTE

- Máte-li přístroj AED, zapněte jej a postupujte podle hlasových pokynů



4 ZVLÁDLI JSTE TO!

- Po příjezdu sanitky pokračujte v srdeční masáži, dokud vás nevystřídají pracovníci záchranné služby
- Usmějte se! Vaše ruce obnovily činnost srdce a zachránily tak život
- Jakákoliv pomoc je VŽDY lepší, než nedělat vůbec nic
- Skvělá práce!