

# Prvá pomoc pri ohrození života

## 1. Zhodnotiť celkovú situáciu

Hrozí záchrancovi alebo postihnutej osobe nejaké riziko?

- **Áno** - záchranca má dbať o vlastnú bezpečnosť a volať **záchrannú zdravotnú službu - 155 alebo 112.**
- **Nie** - záchranca má venovať pozornosť postihnutej osobe.

## 2. Zhodnotiť stav postihnutej osoby – vyšetrit' základné životné funkcie.

- vedomie a dýchanie, aby záchranca vedel, či treba postihnutú osobu oživovať.

a) **Vyšetrit' vedomie** – záchranca:

- sa má hlasno prihovárať k postihnutej osobe,
- ak nereaguje, zatriasť jej ramenami,
- ak nereaguje ani potom – je postihnutá osoba v **bezvedomí.**

b) **Vyšetrit' dýchanie**

- **Zakloniť hlavu** tlačením čela dole a zdvihnutím brady.
- **Dýcha normálne** – dýcha približne ako ty, nadýchne sa aspoň 2-krát za 10 sekúnd.
- **Nedýcha normálne** – chrčí, lapá po vzduchu alebo nedýcha vôbec – **treba začať oživovať** a volať záchrannú službu.

## 3. Telefonovať na tiesňovú linku – 155 alebo 112.

- Zaktivovať si reproduktor v telefóne na hlasné počúvanie, aby mal záchranca voľné ruky.
- Operátor záchranej služby bude so záchrancom v kontakte počas celého oživovania.

## 4. Začiatok oživovania

- **Oživovanie – 30 stlačení hrudníka za minútu** (pomôže počítanie v duchu A1,A2,A3, ... až po A30).
- Hĺbka stlačenia hrudníku u dospeljej osoby má byť asi 5 cm, nie viac ako 6 cm.

## 5. Záchranné dýchanie

- **Dýchanie z úst do úst – záchranné vdychy** robia tréningy záchrancovia, aby bolo viditeľné dvíhanie hrudníka.
- Ak záchranca **nevie** dýchanie z úst do úst, pri oživovaní **nemusi** záchranne dýchať, musí iba **stláčať hrudník.**

## 6. Oživovanie

- Stále treba **30-krát stláčať hrudník a 2-krát dýchať z úst do úst (30:2),**
- pokračovať, kým postihnutá osoba začne dýchať alebo príde odborná pomoc.