



## 1. SKONTROLUJ

Uisti sa, že je pre teba bezpečné sa priblížiť

- Skontroluj, či postihnutá osoba akokoľvek reaguje
- Zakloň hlavu, zdvihni bradu a skontroluj dýchanie
- Ak nedýcha alebo nedýcha normálne, KPR je potrebná



## 2. ZAVOLAJ

- Zavolaj 112 a nasleduj ich inštrukcie
- Ak je tam niekto, kto ti môže pomôcť, popros ho, aby zavolať 112 miesto teba a priniesol AED
- Stláčanie hrudníka je najdôležitejšie pre prežitie. Neodďaľuj ani neprerušuj stláčanie hrudníka



## 3. STLÁČAJ

- Polož obe ruky do stredu hrudníka
- Stláčaj hrudník 5 až 6 cm 100-120 krát za minútu do rytmu „StayinAlive“
- Ak si sa učil ako to robiť, daj 2 záchranné vdychy po každých 30 stlačeniach, inak stláčaj hrudník bez prerušenia
- Stláčaj rýchlo a silno. Neboj sa, nemôžeš ublížiť
- Keď prinesú AED, okamžite ho zapni a nasleduj jeho inštrukcie
- Keď príde záchranka, pokračuj pokiaľ ti nepovedia, aby si prestal
- Dobrá práca! Urobiť čokoľvek môže zachrániť život a je to vždy lepšie ako neurobiť nič.

VIAC INFO

[WWW.ILCOR.ORG/WRAH](http://WWW.ILCOR.ORG/WRAH)

 #WORLDRESTARTAHEART

INICIATÍVA

