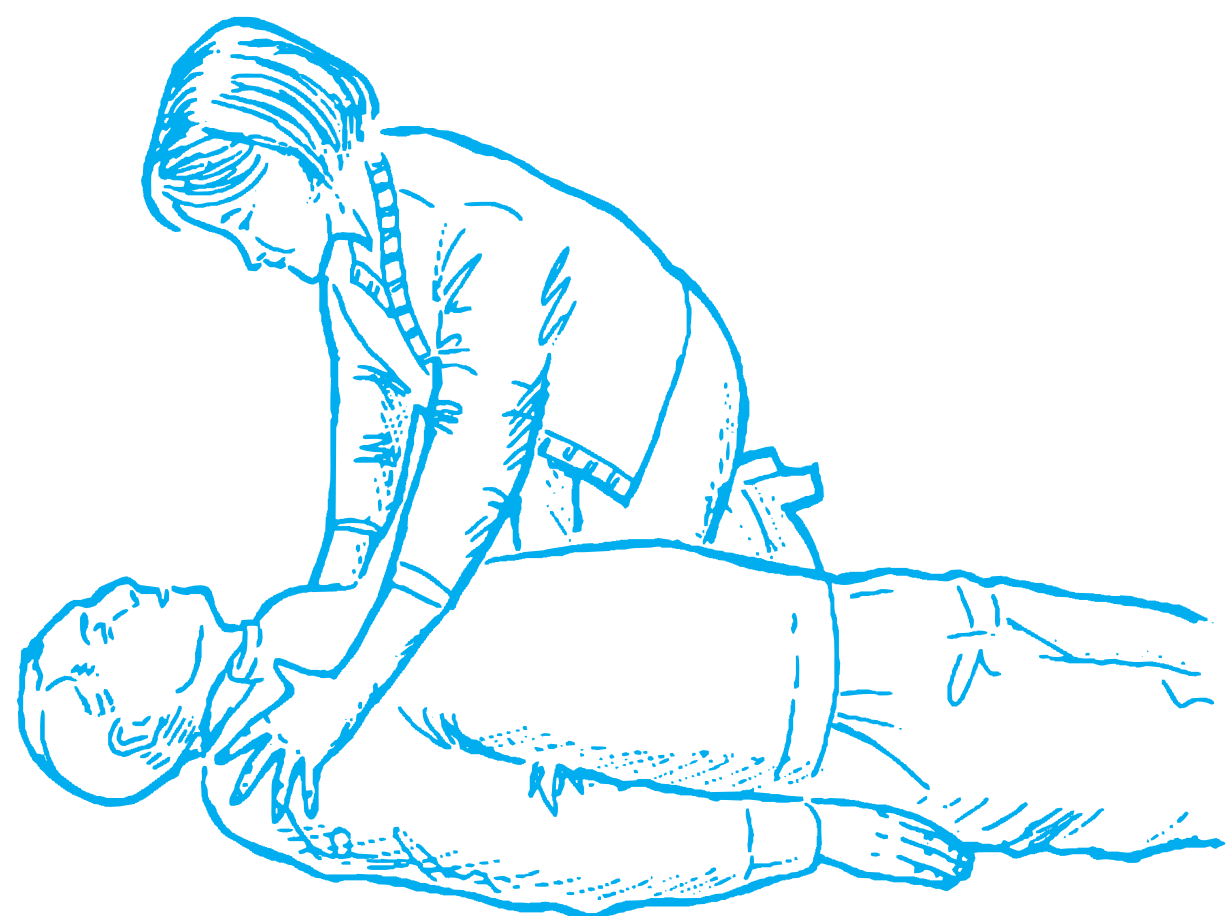


# oživljanje



## **Kaj je oživljanje?**

To je zaporedje pravočasnih in učinkovitih ukrepov, s katerimi lahko oživimo ljudi po nenadnem zastoju srca.

## **Koliko časa imamo na voljo za začetek oživljanja?**

Le 3 – 4 minute, ker daljši zastoj srca povzroči trajno okvaro možganov. Zato je le takojšnje oživljanje lahko uspešno.

## **Ali se negibni ponesrečenec odziva?**

Stanje zavesti ugotavljamo tako, da ponesrečenca narahlo stresemo in vprašamo: "Ali ste v redu?"

## **Kaj naredimo, če ponesrečeni odgovori ali se premakne?**

Zavarujemo ga pred morebitnimi dodatnimi nevarnostmi. Če ni nujno potrebno, ga ne premikamo. Preverimo, če morda krvavi, in krvavitev oskrbimo.

## **Če se ponesrečeni ne odziva...**

najprej preverimo dihanje. To storimo tako, da zvrnemo glavo ponesrečenca nazaj in mu dvignemo brado, nato pa se sklonimo k njegovi glavi in ugotovimo, ali bodisi slišimo oziroma čutimo dihanje na svojem obrazu ali vidimo dvigovanje prsnega koša. Za to porabimo največ 10 sekund.

## **Takoj nato pokličemo 112 in povemo:**

- > kdo smo;
- > od kod kličemo;
- > kaj, kdaj in kako se je zgodilo;
- > koliko ponesrečencev je, kakšno je njihovo trenutno stanje;
- > kakšna pomoč jim je bila nudena.

Nato počakamo na morebitna dodatna vprašanja in šele potem prekinemo zvezo.

## **Nemudoma začnemo zunanjo masažo srca.**

Peto dlani ene roke položimo na sredino med prsni bradavici in nato drugo dlan čez njo. Komolci so iztegnjeni, ramena so nad prsnim košem ponesrečenca. Masiramo s pritiskanjem na prsni koš, ki naj bi se ugreznil za 4 cm. Hitrost masaže je 100 pritiskov na minuto.

## **Po 30 pritiskih na prsni koš 2-krat vpihnemo zrak v pljuča ponesrečenca.**

Zvrnemo glavo ponesrečenca, dvignemo mu brado, zamašimo nos in objamemo njegova usta s svojimi ter mu vpihnemo zrak. Vpihnemo srednje globoko, ne prehitro. Istočasno opazujemo dvigovanje prsnega koša. Če iz kateregakoli razloga ne morete predihavati bolnika z usti na usta, vsaj nadaljujte zunanjo masažo srca.

## **Koliko časa vztrajamo z oživljanjem?**

Ko oživljanje začnemo, ga ne prekinjamo, razen če se pojavijo znaki ponovnega delovanja krvnega obtoka (premikanje, kašelj). Takrat se ustavimo za 10 sekund, da preverimo zavest in dihanje.

## **Oživljanje nadaljujemo bodisi:**

- > dokler ne začne ponesrečenec normalno dihati,
- > dokler ne prispe ekipa nujne medicinske pomoči,
- > vsaj 30 minut oziroma dokler nismo popolnoma izčrpani.