

**SVI GRAĐANI**  
svijeta  
— mogu **SPASITI** život —



**16 OKTOBAR**  
Svjetski dan reanimacije

podizanje svijesti o srčanom zastoju



## 1. PROVJERA

Provjerite je li sigurno pristupiti:

- Provjerite ima li žrtva ikakve reakcije
- Zabacite glavu unatrag, podignite bradu i provjerite disanje
- Ako nema disanja ili nije normalno, potreban je CPR



## 2. POZIV

- Pozovite 124 i slijedite njihove upute.
- Ako ima neko tu da pomogne, zamolite da umjesto vas pozove 124 i neka donese AED
- Kompresije su najvažnije za preživljavanje. Nemojte odgađati ili prekidati kompresije



## 3. KOMPRESIJE

- Položite obje ruke u središte grudnog koša
- Pritisnite grudni koš 5 do 6 cm, 100-120 puta / min prema ritmu "Stayin' Alive".
- Ako znate kako to učiniti, dajte 2 udisaja između svakih 30 kompresija, ako ne radite kompresije bez prekida
- Stisnite jako i brzo. Ne brinite, ne možete nanijeti štetu.
- Ako stigne AED, odmah ga uključite i slijedite upute.
- Nakon dolaska hitne pomoći, nastavite sve dok vam ne kažu da prestanete.
- Svaka čast! Učiniti nešto spašava živote i UVIJEK je bolje nego ne učiniti ništa.

Inicijativa



EUROPEAN  
RESUSCITATION  
COUNCIL  
www.erc.edu



**WWW.ILCOR.ORG/WRAH**  
**#WORLDRESTARTAHEART**