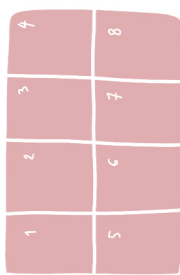
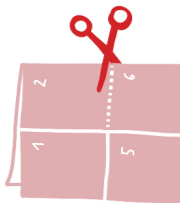


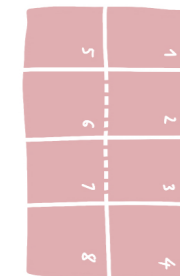
NAVODILA ZA IZDELAVO ZLOŽENKE



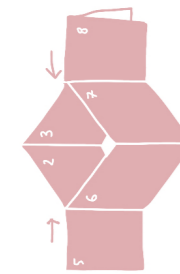
1. List prepogni po načrtu, da dobiš 8 enakih delov.



2. Na sredini, zarezaj po rdeči črtkani črti.



3. Zloži v priročno knjižico in po potrebi razpri.



4. Ta-dal Tvoj mini vodič je pripravljen za akcijo!



Pripravi škrjave in povprečno spretne prste.

PRVA POMOČ

UKREPAJ NA KRAJU NESREČE. RESI ŽIVLJENJE.

Naročnik | Razvojna Agencija Sotla, **Vodja projekta** | Anita Čebular, **Producent** | Rum Punch, **Idejna zasnova in oblikovanje** | Katja Šket, **Ilustracije** | Katja Šket, **Tisk** | Podoba d.o.o., **Besedilo povzeto** | www.lek.si/nujnastanja, **Naklada** | 300 izvodov, marec | 2023 | Za vsebino stripa je izključno odgovorna Razvojna agencija Sotla.



OSNOVNI POSTOPEK OŽIVLJANJA

PREVERITE ODZIVNOST

Nezavestno osebo primite za rame in jo nežno stresite ter ogovorite - glasno pokličite druge na pomoč.

OSEBA SE ODZIVA +

1. **Opazujte.**
2. Povprašajte, kaj je narobe in po potrebi pokličite pomoč.
3. Če je dihanje normalno, osebo obrnite na desni bok in pokličite reševalce – tel. 112 in ponovno preverite dihanje.

OSEBA SE NE ODZIVA -

1. **Sprostite dihalno pot:** glavo nagnite nazaj in dvignite brado (spodnjo čeljust).
2. **Preverite dihanje:** opazujte dvigovanje prsnega koša, poslušajte dihalne šume pri vdihu in izdihu, poskušajte začutiti izdih.

ČE DIHANJE NI NORMALNO

1. **Pokličite reševalce** – tel. 112.
2. Če je na kraju dogodka še kak očividec, naj steče po najbližji avtomatični defibrilator.
3. **Medtem izvedite masažo srca.**

MASAŽA SRCA IN UMETNO DIHANJE

1. **Masažo izvajajte** na sredini prsnega koša. Roki položite eno na drugo in sklenite prste med njima. Na spodnjo tretjino prsnice pritiskajte z iztegnjenima rokama. Izvedite 30 zaporednih pritiskov na prsni koš.
2. **Izvedite umetno dihanje**, 2 vdih po metodi "usta na usta". Nezavestnemu nagnite glavo nazaj, s palcem in kazalcem leve roke zatisnite nosnici, mu odprite usta in jih dobro objemite s svojimi. Vpih naj traja 1–1,5 sekunde – opazujte, ali se prsni koš dviga. Počakajte na izdih. Ponovite vdih.

moji zapiski:

Handwritten notes area with a pair of scissors icon and several horizontal lines for writing.

DEFIBRILATOR (AED)

Uporabite avtomatični defibrilator, takoj ko je na voljo. Uporaba avtomatičnega defibrilatorja je varna in preprosta. Sledite navodilom za uporabo. Če nimate defibrilatorja, ponavljajte: **30 stisov in 2 vpiha – dokler ne pride strokovna pomoč.**

POSTOPEK OŽIVLJANJA Z UPORABO AVTOMATSKEGA DEFIBRILATORJA

Preverite odzivnost - sprostite dihalno pot - preverite dihanje - pokličite reševalce (tel. 112) - dokler nimate defibrilatorja, izvajajte samo masažo srca in umetno dihanje.

PRIPRAVA DEFIBRILATORJA

1. **Vključite** avtomatski defibrilator s tipko ON/OFF. Pravočasno sledite glasovnim navodilom in navodilom na zaslonu.
2. **namestite elektrode.** Elektrode prilepite na golo kožo: levo elektrodo namestite na levo stran prsnega koša (nižje od prsne bradavice), desno elektrodo namestite pod desno ključnico.
3. **Ugotavljanje motnje srčnega ritma:** odmaknite se od nezavestnega. Vsi se morajo odmakniti od človeka, ki je nezavesten, se ne odziva in ga oživljajo, ter defibrilatorja, da naprava lahko pravilno odčita srčni ritem. **Po analizi vas defibrilator obvesti o rezultatu.** Če je potrebna sprožitev električnega sunka (defibrilacija) - preverite, da se nihče ne dotika nezavestnega.
4. **Sprožite električni sunek.** Ko zaslišite zvočno navodilo, da je naprava pripravljena, s pritiskom na ustrezno tipko sprožite električni sunek. Po sunku defibrilator ponovno prične z analizo srčnega ritma.

Če srce ni začelo pravilno delovati, sledite navodilom defibrilatorja.

Kadar vam defibrilator svetuje, nemudoma za 2 minuti nadaljujte z masažo srca in umetnim dihanjem v razmerju: 30 stisov in 2 vpiha. Običajno si sledijo trije poskusi uporabe defibrilatorja: po vsakem električnem sunku, ki ga izvede defibrilator, naj sledita 2 minuti oživljanja z masažo srca in umetnim dihanjem.

Če električni sunek ni potreben

Po potrebi (oseba se ne odziva, ne diha) nadaljujte z masažo srca in umetnim dihanjem v razmerju: 30 stisov in 2 vpiha – dokler ne pride strokovna pomoč. Pri osebi, ki se odziva ali enakomerno diha, defibrilatorja ne uporabljajte!

Če je srce začelo pravilno delovati prenehajte z oživljanjem. Ko oseba začne normalno dihati, prenehajte z oživljanjem. ❤️ ❤️ ❤️

KDAJ UPORABITI AVTOMATIČNI DEFIBRILATOR?

Uporabimo ga vedno, ko se bolnik ne odziva in ne diha oziroma ne kaže znakov življenja. Vsaka uporaba še ne pomeni, da bo izveden električni sunek: naprava po pritrditvi elektrod na prsni koš in vklopu defibrilatorja sama ugotovi, ali je sunek potreben, in da uporabniku ustrežna zvočna in vidna navodila za izvedbo. Uporaba avtomatičnega defibrilatorja je varna.

Avtomatični defibrilator je pri analizi srčnega ritma izredno zanesljiv in nikoli ne izvede električnega sunka, če to ni potrebno. Nasprotno, bolnika ogrozimo le, če naprave ne uporabimo ali jo uporabimo prepozno. Uporaba defibrilatorja je varna tudi za izvajalca, če upošteva navodila in se med analizo ritma in defibrilacijo ne dotika bolnika, sicer pa dotikanje bolnika med oživljanjem ni nevarno.

4. korak KLIC 112

Ko si soočen z nesrečo ali potrebuješ pomoč, ki presega tvoje zmožnosti, nemudoma pokliči številko **112 - regijski center za obveščanje**. Zbrano in umirjeno povej:

KDO KLIČE?

KAJ SE JE ZGODILO?

KJE SE JE ZGODILO?

KAKŠNO POMOČ POTREBUJEŠ?

KOLIKO JE POŠKODOVANIH?

Poslušaj navodila in dodatna vprašanja operativca.

AHA

112 lahko pokličeš brez denarja na mobilnem telefonu. Če ne gre drugače, lahko v sili pošlješ tudi SMS sporočilo.

prod.kajjarumpunch

PRVA POMOČ

UKREPAJ NA KRAJU NESREČE.
REŠI ŽIVLJENJE.

MINI VODIČ
ZA MAXI POMOČ

IME

PRILIMEK

De prenosni aparat, ki sprozi električni sunek. Naprava je enostavna za uporabo. Odpres kovček, prižgeš tipko za vklop, namestiš elektrodu in slediš glasovnim navodilom iz zvočnika.

DEFIBRILATOR



KAKO UGOTOVIŠ ALI OSEBA DIHA?

3. korak

D
I
H
A
N
I
E

Če poškodovanec ni odziven in ne diha ali ne diha normalno je najverjetneje srčnem zastopju in boš za uspešno oživljanje potreboval strokovno pomoč. Takoj pokliči 112 in nato nemudoma prični z oživljanjem, zunanjo masažo srca. Izvajaš 30 zaporednih pritiskov na prsni koš in dva vpiha skozi usta. V ritmu Rihanine pesmi Shine bright like a diamond! Približno dva stiska na sekundo. To je garaško delo. V kolikor imaš v bližini AED defibrilator, napravo za pomoč pri oživljanju, ga takoj uporabi, sledi navodilom v kovčku.

Poškodovanca najprej sprostito dihalno pot. Kako? Dvigneš brado in vzvrneš glavo. Nato poskušaš zacutiti sapo na obrazu ali slišati sapo ter opazuješ dvigovanje prsnega koša.

Če poškodovanec ni odziven, vendar diha, ga namesti v stabilni bočni položaj, razen če sumiš poškodbe hrbtenice. Takoj pokliči 112 in spremeni stanje poškodovanca.

STABILNI BOČNI PLOŽAJ
1 Pokrči desno nogo in roko.
2 Zvrni na bok.
3 Zvrni glavo nazaj.

IME
PRILIMEK

MINI VODIČ
ZA MAXI POMOČ

KAKO UKREPAMO NA KRAJU NESREČE?

2. korak

ODZIVNOST

Pristopi k špoškodovanca. Ostani miren, govori z navadnim glasom, osebo ogovori in jo pomiri. Glasno vprašaj "Ali ste v redu?" Skušaj ugotoviti vzrok nesreče. Skušaj ugotoviti ali gre za stanje, ki je življenjsko ogrožajoče. V primeru odziva povprašaj kaj se je zgodilo in kako se poškodovanec počuti, po potrebi pokliči 112. Pri neodzivnih osebah ugotavljam o ali diha.

VRTI SE MI, KJE SEM?
KAJ SE JE ZGODILO?



AHA
Kdo potrebuje pomoč najprej? Nekdo, ki kriči od bolečin ali nekdo, ki ne daje glasu od sebe?

Pri nudenju prve pomoči je vedno na prvem mestu skrb za tvojo lastno varnost! Če ne obvaruješ sebe, ne boš mogel nikomur pomagati. Presodi okoliščine. Vedno najprej oceni situacijo in odpravi morebitne nevarnosti za vse navzoče. Ko si zavaroval kraj nesreče in poškodovance, ter se prepričaj, da nikomur v nesreči ne grozi nobena nevarnost, se pozorno približaj ter oceni število in tezo njihovih poškodb. Če je poškododavnih več oseb, se najprej osredotoči na hujše poškodovane. SI DOBRA? TE KAJ BOLJ?

PONUDI ROKO V POMOČ

Kdaj? Pomagati ljudem v nujnem primeru je osnova medsebojnih človeških odnosov. Danes potrebuje pomoč nekdo drug, jutri jo boš morda ti?

Kaj? Vedno rešujemo najprej tiste težave, ki prizadetega najbolj ogrožajo.

Kdaj? Prvo pomoč (PP) izvedemo takoj na kraju dogodka in ne čakamo zdravnika ali reševalcev.

Koliko? Obseg prve pomoči je odvisen od usposobljenosti pomagalca. Izobrazi se, saj vsako znanje šteje!

Kako? Pogosto je potrebno ukrepati hitro in odločno.



CILJI PRVE POMOČI

1. Ohrani življenje.
2. Prepreči poslabšanje zdravstvenega stanja.
3. Poskrbi za strokovno pomoč.

CILJAM NA
VITALNE FUNKCIJE!

