

Újraélesztés lépései

0. biztonság

1. **Szólítsa** meg, és ezzel egy időben vállainál **rázza meg** a sérültet!



2. **Ha nem reagál**, vizsgálja a légzést!



Hajtsa hátra a bajbajutott fejét, a hajas fejbőrnél és az állánál megfogva

Fülét tegye a sérült orra elé (így hallja a légzőmozgásokat)

Szemével figyelje a mellkasmozgását

A vizsgálatot legalább 10 másodpercig végezze!

Ha ez idő alatt nincs minimum 2 lélegzés, hívjon mentőt!

3. Hívjon mentőt! /112 vagy104/



Helyszínen lévő másik segédnyújtóval hívasson mentőt

Tájékoztassa a mentőket, hogy megkezdett újraélesztéshez kér

mentőt, kérdezze meg, van-e a közelben félautomata

defibrillátor

4. Kezdje el a **mellkas-kompressziót** (lenyomást)!



Két kézfejét ujjainál kulcsolja át, alul lévő tenyerének párnás részét (kéztő) helyezze a mellkas középvonalába, a szegycsont alsó harmadára egy vonalba

Kezdje el a mellkas lenyomásokat

lenyomások mélysége: 5cm

lenyomások üteme: 100-120/perc legyen

Egyszerre 30 lenyomást végezzen!

5. Végezzen két **befűjást**!



A bajba jutott fejét hajtsa hátra, orrát fogja be, majd egy normál légvételnyi levegőt fújjon a beteg szájába.

A befűjást követően arcát fordítsa a sérült mellkasa felé, nézze annak süllyedését, illetve vegyen friss levegőt, majd fújjon be még egyet.

A 30:2 arányú kompresszió-befűvást addig végezze, míg nem érkeznek meg a mentők / a defibrillátor, nem rendeződik a sérült keringése, illetve nem fárad ki.

készítette: Nyitrai Hanna
Teare Amelia