



## 1. PROVJERA

Provjerite je li sigurno pristupiti

- Provjerite reagira li osoba na podražaj
- Zabacite glavu, podignite bradu i provjerite disanje
- Ukoliko osoba ne diše ili disanje nije normalno, započnite KPR



## 2. POZIV

- Nazovite 112 (194) i slijedite njihove upute
- Ukoliko je netko došao pomoći, zamolite ih da nazovu 112 (194) i neka donesu AVD
- Vanjska masaža srca najvažnija je za preživljavanje
- Nemojte odgadati ili prekidati vanjsku masažu srca



## 3. MASAŽA SRCA

- Položite obje ruke na sredinu prsnoga koša
- Utiskujte prsni koš 5-6 cm u dubinu, 100-120 puta u minuti, u ritmu pjesme "Stayin' Alive"
- Ukoliko ste uvježbani za umjetno disanje, primijenite 2 upuha između svakih 30 masaža prsnoga koša, ukoliko niste, masirajte prsni koš bez prekida
- Utiskujte prsni koš snažno i brzo
- Ne brinite, ne možete naškoditi
- Ukoliko stigne AVD, odmah ga uključite i slijedite glasovne upute
- Kad stigne Hitna medicinska pomoć, nastavite sve dok Vam se ne kaže da prekinete
- Dobro ste učinili ! Činiti nešto spašava živote i UVIJEK je bolje nego ne činiti ništa

Zajednička inicijativa



EUROPEAN  
RESUSCITATION  
COUNCIL  
www.erc.edu



ILCOR



WWW.ILCOR.ORG/WRAH  
#worldrestartaheart