



důležitá
telefonní čísla

155

Zdravotnická
záchranná služba

150 Hasičský
záchranný sbor

158 Policie ČR

112 Mezinárodní evropská
tísňová linka

156 Městská policie



Zachránit život
není vůbec složité,
stačí si zapamatovat několik
jednoduchých zásad.

V případě, že si nejste jisti,
platí jen jedno pravidlo - ihned
zavolat na telefonní číslo 155
a postupovat podle instrukcí
operátora.

Připraveno
ve spolupráci se
společností
POMAMED s. r. o.
a v souladu s posledními
doporučeními ERC (2015)

Nebojte se zachránit život!



Instrukce pro zachránce

Jednejte okamžitě



1

Nezapomeňte!

Myslet na prvním místě na vlastní bezpečnost. Zjistit stav postiženého jemným zatřesením jeho rameny a dotazem, zda je v pořádku.

Není-li přítomno normální dýchání, zavolat pomocníka a zahájit ožívání.



2

Vy nebo pomocník zavolejte 155 a uvolněte oděv záchraňovaného. Pokud je k dispozici automatizovaný externí defibrilátor (AED), postupujte podle instrukcí přístroje.



3

Pokud nemáte AED, zvolte ve středu hrudníku kompresní bod. U většiny osob se nachází mezi prsními bradavkami.

Kompresie hrudníku



4

Střed hrudníku

Klekněte si z boku vedle hrudníku postiženého s koleny mírně od sebe.



5

Položte dlaň horní ruky na hřbet spodní ruky, propleťte prsty a napněte paže.



6

Hloubka 5 až 6 cm, frekvence 100 až 120/min

Nakloňte se nad hrudník záchraňovaného. Přeš napjaté paže hranou spodní ruky kolmo stlačujte hrudník v kompresním bodu.

Umělé dýchání – provádí jen školený záchránce



1

Zakloní hlavu záchraňovaného, stiskne jeho nos, ústa zůstanou otevřená.



2

30 kompresí, 2 dechy

Normálně se nadechne, obejmě svými rty ústa záchraňovaného a vdechne. Po výdechu záchraňované osoby vdech zopakujte. Umělé dechy pravidelně střídá s kompresemi hrudníku.



Ožívování do vystřídání (ideálně po 2 minutách) nebo příjezdu zdravotnické záchranné služby nepřerušujte.