

# PRVNÍ POMOC

## VE ČTYŘECH KROCÍCH

1



### DÝCHÁNÍ

- Zjistěte, jestli zraněný dýchá.
- Pokud **DÝCHÁ**, zvedněte mu nohy nahoru, někdy to stačí, aby se probral.
- Pokud **NEDÝCHÁ**, zavolejte linku 155.

2



### LINKA 155

- Zavolejte linku 155, představte se, řekněte co se stalo, komu a kde.
- Odpovězte na otázky operátora.

3



### VODOROVNÁ POLOHA

- Zraněného přemístěte do vodorovné polohy.
- Zakloňte mu hlavu. To zlepší průchodnost dýchacích cest.
- Přejděte ke kroku 4.

4



### MASÁŽ SRDCE

- Nahmatejte dolní konec hrudní kosti.
- Přiložte ruku do střední části hrudní kosti. Druhou ruku dejte na hřbet první ruky. Lokty musí být napjaty.
- Stlačujte hrudník **100x** za minutu (rytmus písničky Rolničky), dokud nepřijede záchranná služba.