



OBMOČNO ZDRUŽENJE BREŽICE

**NA POT SE ODPRAVIMO NASPANI IN SPOČITI!
NA POTI NE UŽIVAMO ALKOHOLNIH PIJAČ!
DOJENČKOV, MALIH OTROK, OTROK, OBOLELIH, STAREJŠIH in HIŠNIH
LJUBLJENCEV NE PUŠČAMO V PREGRETEM VOZILU!**

NE POZABIMO NA VODO - piti je potrebno čim več tekočine; voda, čaj, limonada!
MED VOŽNJO NE JEMO, TEMVEČ SE USTAVIMO - priporočljiv postanek vsaki dve uri, da se pretegnemo, nadihamo svežega zraka in zaužijemo LAHKOTNO HRANO!

**NUDENJE PRVE POMOČI OB NESREČAH REŠUJE ŽIVLJENJA,
zato imamo vedno v svojem avtomobilu
KOMPLET PRVE POMOČI, VARNOSTNI TRIKOTNIK in ODSEVNI TELOVNIK!**

»REŠIMO KRIŽE IN TEŽAVE NA POTI«

ČE SE ZGODI PROMETNA NESREČA

Če smo udeleženci v prometni nesreči in nimamo težjih poškodb, varno zapustimo vozilo in se odmaknemo na varno mesto, da ne oviramo ostalih udeležencev v prometu. Na avtocesti ali hitri cesti vozilo odmaknemo na odstavni pas, prižgemo varnostne utripalke, pred izstopom iz vozila oblečemo odsevni telovnik in se odmaknemo za varnostno ograjo. Spremljamo promet okoli sebe in poskrbimo za svojo varnost in varnost ostalih udeležencev.

Zavarujemo kraj prometne nesreče in postavimo varnostni trikotnik. Nekdo od udeležencev naj prihajajoča vozila opozarja na nevarnost. Čim prej pokličemo policijo na 113 ali reševalce na 112 (če so v nesreči ponesrečenci). Na varnem mestu počakamo prihod policistov ali reševalcev.

OB KLICU NA 112 DISPEČERJU SPOROČIMO

KDO kliče?

KAJ se je zgodilo?

KJE se je pripetila nezgoda?

KDAJ se je zgodilo?

KOLIKO oseb je treba oskrbeti?

KAKŠNE znake poškodb ali bolezni kažejo prizadeti?

KAKŠNO pomoč potrebujemo?

NAVODILO ZA TEMELJNE POSTOPKE OŽIVLJANJA (TPO)

1. Zagotovimo lastno varnost in varnost prizadetega.

2. Ocenimo stanje zavesti: prizadetega nežno stresemo za ramena in glasno vprašamo: »Ali ste v redu?«

3.1. Če na vprašanje odgovori, kašlja ali se premakne:

- Če mu ne grozi nevarnost iz okolice, ga pustimo v obstoječem stanju.
- Po potrebi pokličemo 112.
- V rednih presledkih preverjamo stanje prizadetega.

3.2. Če se prizadeti **NE** odziva:

- Poskušamo priklicati pomoč, glasno vzkliknemo »NA POMOČ«.
- Obrnemo ga na hrbet ter sprostimo dihalno pot (zvrnemo glavo nazaj, privzdignemo brado).
- Ocenimo dihanje (ali se prsni koš dviga) – preverjamo 10 sekund, če smo v dvomih, ravnamo, kot da ne diha.

4.1. Če prizadeti diha normalno (ne le posamezni vdih):

- Ga namestimo v položaj za nezavestnega – zvrnemo ga na bok.
- Pokličemo 112 ali pošljemo nekoga po pomoč.

4.2. Če prizadeti **NE** diha oz. ne diha normalno:

- Če smo sami, pokličemo 112.
- Začnemo izvajati neprekinjene stise na sredini prsnega koša s hitrostjo 100 stisov/min, 5 cm globoko (pri otroku 1/3 prsnega koša).
- Če je možno in je prisoten še drug očividec, ga pošljemo po AED (avtomatski defibrilator).
- Po 30 stisih prsnega koša damo 2 umetna vpiha (ne v primeru, če prizadeti bruha, če sumimo na Covid okužbo, prisotnost strupa), vpih naj traja 1 sekundo.

KOLIKO ČASA OŽIVLJAMO

Zunanjo masažo srca in umetno dihanje izvajamo **v razmerju 30:2**, dokler ne pride ekipa nujne medicinske pomoči ali dokler fizično še zmoremo.

Če je možno, se menjavamo pri masaži z drugimi prisotnimi na 2 minuti.

PRI OTROCIH: Srčni zastoj običajno nastane zaradi **zastoja dihanja**, zato je pri njih potrebno na začetku dati **5 začetnih vpihov**, nato sledi oživljanje kot pri odraslem v razmerju **30:2**. Pri otroku izvajamo stise z eno dlanjo, pri dojenčku z dvema prstoma.

Posebno pozornost moramo nameniti tistim nezavestnim, pri katerih sumimo **na poškodbo hrbtenice** (udeležencem v prometnih nezgodah, ponesrečencem pri padcu z višine...). Nikoli ne smemo sami izvleči iz avta poškodovanca, udeleženega v avtomobilski nesreči, če nismo prepričani, da nima poškodovane hrbtenice. Dihalno pot sprostimo z dvigom brade **BREZ** zvrčanja glave.