

Saznaj više informacija o oživljavanju i korištenju AVD-a

Korisne web stranice

Najpopularnija internetska stranica u Hrvatskoj je www.ozivi.me gdje možeš pronaći odgovore na najčešća pitanja vezana uz oživljavanje, pogledati zanimljive video sadržaje i postaviti pitanja koja te zanimaju. Ako želiš testirati svoje znanje i naučiti više kako pomoći drugima, posjeti interaktivnu stranicu Life Saver na www.life-saver.org.uk (na engleskom jeziku).

Korisna aplikacija za tvoj smartphone

Mobilna aplikacija Oživi me je osmišljena s ciljem informiranja šire javnosti te podizanja svijesti o važnosti poznavanja postupaka oživljavanja. Aplikacija ima upute za postupke oživljavanja, integriran poziv prema hitnoj medicinskoj pomoći, poveznicu na instrukcijska videa za "Oživljavanje samo rukama" i "Oživljavanje s umjetnim disanjem i korištenjem AVD-a", mapu automatskih vanjskih defibrilatora te druge opcije. Aplikacija "Oživi me" dostupna je na iTunesu za iOS uređaje (iPhone, iPad i iPod) te Android uređaje na GooglePlayu. Aplikacija je vlasništvo istoimene javnozdravstvene kampanje.

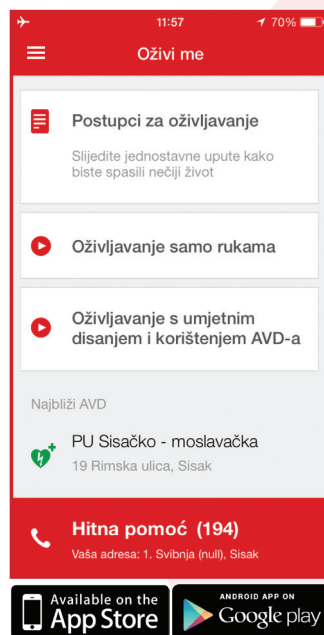
Gdje naučiti više o oživljavanju

Edukacijski centar Zavoda za hitnu medicinu Sisačko-moslavačke županije i gradska društva Crvenog križa provode tečajeve oživljavanja za građane. Javi se u najbliži ured Crvenog križa ili u Edu centar ZHM SMŽ na email edukacija@zhm-smz.hr



ZAVOD ZA HITNU MEDICINU
SISAČKO MOSLAVAČKE ŽUPANIJE

U 2015. godini, uz potporu Sisačko-moslavačke županije, županijski Zavod za hitnu medicinu provodi edukaciju učenika u srednjim školama čitave županije. Ovaj projekt je od značajne javnozdravstvene važnosti. Samo zajedničkim naporom možemo postići uspjeh - spasiti ljudske živote. Ako spasimo samo jedan ljudski život, spasili smo nečiji čitav svijet. Pridružite nam se u ovim nastojanjima. iPhone, AppStore, Android, Google play i Oživime su zaštićena su loga i imena njihovih vlasnika. Aplikacija je vlasništvo istoimene javnozdravstvene kampanje.



ZNAŠ LI SPASITI ŽIVOT?

NAUČI VEĆ DANAS!

Zašto je oživljavanje samo rukama važno?

U Hrvatskoj svakoga dana umiru 24 osobe zbog iznenadne srčane smrti

Koliko je česta iznenadna srčana smrt i kako pomoći? Iznenadna srčana smrt češća je nego što se čini. Svakoga sata u Hrvatskoj jedna osoba umire zbog iznenadnog prestanka rada srca. Ako se ništa ne poduzima odmah čim srce prestane kucati, osoba gotovo sigurno umire. Ovo se ne događa samo starijima i bolesnima, već nerijetko srce može prestati kucati mladim i naizgled zdravim osobama, poput sportaša. Zato je važno da svatko od nas zna **prepoznati** srčani zastoj, **pozvati** pomoć i **započeti** s oživljavanjem samo rukama.

Tvoja pomoć jednako je važna kao i ona hitne medicinske pomoći! Hitna medicinska pomoć će po pozivu doći vrlo brzo, najčešće za 8 - 12 minuta. No to nije dovoljno da se spasi život osobe čije je srce prestalo kucati. Od iznimne je važnosti da svojim rukama takvoj osobi pomogneš da njezino srce i dalje pumpa krv sve do dolaska hitne pomoći, kada će liječnik i njegov tim preuzeti daljnju brigu oko života osobe kojoj je srce prestalo kucati.

1. PREPOZNAJ srčani zastoj

Kada nekome pružaš pomoć, uvijek se uvjeri da **nisi u opasnosti**. Nikada ne izlaži sebe i druge opasnostima.

Osobu glasno **dozovi** i lagano **protresi** za ramena. Ako **ne reagira**, osoba **nije pri svijesti**.

Otvori **dišni put** zabacivanjem glave unazad. Provjeri **diše li osoba**. Gledaj, slušaj i osjećaj normalno disanje 10 sekundi.

Ako osoba
X nije pri svijesti
X ima plavičasto-sivu boju lica
X ne diše

...on/ona je u srčanom zastoju! Pomozi joj!



2. POZOVI hitnu pomoć NA 112

Nazovi hitnu pomoć na broj **112** ili zamoli nekoga da to učini. Predstavi se, reci svoju lokaciju i što se dogodilo. Ne prekidaj poziv. Osoba na telefonu će ti pomoći savjetom i uputama za oživljavanje.



3. ZAPOČNI oživljavanje samo rukama

Položi dlan jedne ruke na **sredinu prsnog koša**, potom postavi drugu ruku na već postavljenu ruku. Isprepleti prste kao na slici.

Nagni se iznad osobe, ispruži laktove i započni utiskivati sredinu prsnog koša **brzo** (100-120 puta u minuti) i **snažno** (5-6 cm u dubinu).



Primjenjuj **oživljavanje samo rukama** sve dok ne dođe hitna medicinska pomoć ili dok osoba ne počne pokazivati znakove života (kašljati, micati se, otvarati oči i/ili normalno disati). Ako je netko tko zna oživljavati u blizini, zamijenjuj se s njim/njom svake 2 minute kako se ne bi umorili.