



**TEVAGY  
A HŐS**

# ÉLETMENTÉS 5 LÉPÉSBEN

**1**

## REAKCIÓKÉPES?

Rázza meg a beteg vállát, kérdezzen tőle valamit: ha nem reagál, eszméletlen.



**2**

## KÖZÖS CSŐ

Fektesse hanyatt kemény talajon, fejét szegje hátra, hogy a légutak szabadok legyenek.



**3**

## LÉGZÉS?

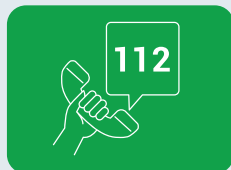
Hajoljon közel a szájához, ha nem hallja nem érzi a légzést, és nem látja a mellkas emelkedését akkor nincs a betegnek légzése.



**4**

## 112

Hívja a mentőket vagy kérjen meg valakit erre, és kezdje el a szívmasszázst.



**5**

## NYOMÁS

Helyezze egymásra a két kezét, az alsó tenyerét tegye a mellkas közepére úgy, hogy az éle közepre essen. Nyomja le a mellkast kb. 5cm, de legfeljebb 6cm mélyre percenként százszor. Ehhez a tempóhoz nagy segítséget jelent például egy gyors tempójú zeneszám, mint például a Bee Gees – Stayin' Alive dal dúdolása, aminek épp ilyen a ritmusa.



De mielőtt nekikezdsz az újraélesztésnek, gondoskodj saját maga és a beteg biztonságáról.

Legyél te is hős! Tanuld meg, hogy kell újraélesztetni, és adj te is második esélyt valakinek!

További információért látogasson a:  
[www.tevagyahos.hu](http://www.tevagyahos.hu)

