

Elsősegélynyújtás alapvető lépései

1. Ha reagál:

- panaszok tisztázása
- megfelelő
elsősegélynyújtás,
- ha szükséges,
mentőt kell hívni **104, 112**

2. Ha nem reagál:

- segítségkérés
104, 112

3. Légutak szabaddá tétele, légzés vizsgálata

4. Ha lélegzik

- stabil oldalfektetés

5. Ha nem lélegzik

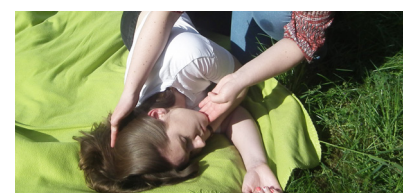
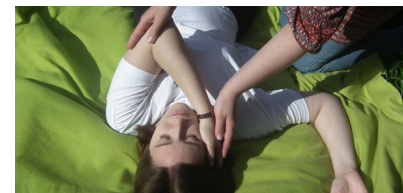
- újraélesztés

Stabil oldalfektetés lépései

Ha gerincsérülés gyanúja áll fenn, tilos mozgatni a sérültet! (Gerincsérülés gyanúja áll fenn, ha éles fájdalom keletkezik a beteg gerincében, vagy nem érzi, illetve nem tudja mozgatni a végtagjait.)

1. Fordítsd a beteget hanyatt, nyújtsd ki mindkét lábát!
2. Ellenőrizd a légzését! Térdelj mellé! Megfigyelés alatt a füled a sérült szája felett legyen, szemeddel kövesd a mellkas emelkedését (többszörös érzékelés: hallod a levegő áramlását, az arcodon érezheted a kiáramló levegőt, illetve a szemeddel láthatod a mellkas ütemes mozgását, emelkedését / süllyedését).
3. A hozzád közelebbi kezét helyezd a test mellé merőlegesen kifelé, a könyököt hajlítsd be, a tenyér felfelé nézzen!
4. A másik kezét keresztben húzd át a mellkason, a kézhát érjen az arcához! A tenyerét tartsd itt az átfordítás alatt!
5. Szabad kezeddal a távolabbi lábát térdnél behajlítva húzd fel úgy, hogy a talp a talajra feködjön!
6. Az egyik kezéd maradjon az arcánál, a másik kezeddal a térdénél (combjánál) fogva óvatosan fordítsd át az oldalára!
7. A lábakat helyezd úgy, hogy a felül lévő végtag a csípőízületnél és a térdnél is derékszögben legyen behajlítva. Az arc alatti tenyeret igazítsd úgy, hogy a fej kissé hátra és kissé lefelé legyen!

+ Folyamatosan figyeljünk a sérültre! Amíg megérkeznek a mentők, rendszeresen ellenőrizzük, hogy eszméleténél van-e, légzése normális-e. Fordítsunk különös figyelmet állapotá esetleges változásaira! Ha a légzése leáll, azonnal kezdjük el az újraélesztést!



Első lépés: figyeld a légzést.

**Tízíg számolj, meg ne moccanj,
nézd, hogy szusszan.**

**Hogyha szusszan, maradj ottan,
emeld a karját kilencven fokban.**

**Most jön a másik,
a távolabbi karja,
tenyerét simítsd
a közelebbi arcra.**

**Ha ez megvan, emeld a lábat,
de csak az egyiket, a másik
még várhat.**

**Emeld a távolabbit, húzd
fel a térdét,
közben megfigyelheted
a légzést.**

**Tenyér az arcon, karod a lábon,
billentsd csak bátran,
cél, hogy átforduljon!**



**Mentő 104
Tűzoltó 105
Rendőrség 107
SOS 112**



-  **ÁLLJ MEG! NE PÁNIKOLJ!**
-  **GONDOLKODJ!**
-  **CSELEKEDJ!**

SZÉCHENYI 2020



**Európai Unió
Európai Szociális
Alap**



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020



**Európai Unió
Európai Szociális
Alap**



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE