



### 3. ZAUSTAVLJANJE KRVAVITVE

1. S pritiskom na rano, preko gaze.



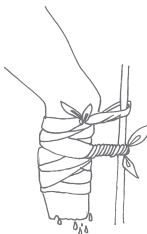
2. S pritiskom na žilo.



3. S kompresijskim povojem.



4. S prevezo uda (izjemoma, le pri amputaciji, če še vedno zelo močno krvavi!). Široki trakovi, zapiši uro namestitve!



5. Ob znakih šoka (huda krvavitev, bled, omoččen) položaj za šokiranega.



Zdravstveni dom Ljubljana, maj 2010

**ZDL** Community Health Centre Ljubljana  
Zdravstveni dom Ljubljana  
Metelkova ulica 9, 1000 Ljubljana

## NAJPOMEMBNEJŠI POSTOPKI PRVE POMOČI



Predstavljamo 3 ukrepe prve pomoči, s katerimi lahko rešimo življenje.

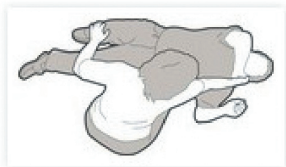
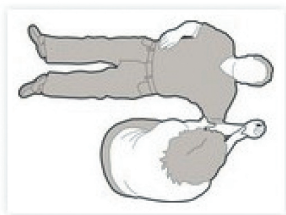


## 1. PRAVA POMOČ NEZAVESTNEMU, KI DIHA



### OBRAČANJE V STABILNI BOČNI POLOŽAJ

1. Bližjo roko dvignemo nad glavo.
2. Oddaljeno roko in nogo skrčimo, roko položimo navzpred, pred obraz. Primemo za nogo pod kolonom in za roko ali ramo, obrnemo nezavestnega proti sebi.
3. Spodnjo roko rahlo skrčimo, dlan zgornje roke položimo pod obraz, zgornjo nogo skrčeno položimo ob spodnjo, ki je iztegnjena.
4. Nezavestne osebe ne zapuščamo do prihoda reševalcev, opazujemo njeno stanje, predvsem dihanje.



Vir slikovnega materiala: lasten arhiv ZD Ljubljana

[www.redcross.org.uk](http://www.redcross.org.uk)

## 2. ODSTRANITEV TUJKA V DIHALIH

1. Dokler oseba učinkovito kašlja, jo samo spodbujamo h kašlju.
2. Če oseba ne more več učinkovito kašljati, a je še pri zavesti, pomagamo z

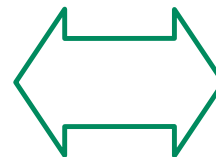
udarci po hrbtu,  
med lopatici do 5x

IN

Heimlichovim prijemom\*  
do 5x



**PONAVLJAMO**



\* Stopimo za žrtev, jo objamemo, levo roko stisnemo v pest, jo položimo na trebuh žrtve med popek in žličko, z desno roko objamemo pest in sunemo navzad in navzgor, ponovimo do 5x.

3. Če oseba izgubi zavest, začnemo z oživljanjem.