



Προσεγγίστε με ασφάλεια!
Σιγουρευτείτε ότι εσείς το θύμα και οι παρευρισκόμενοι είστε ασφαλείς.

Ελέγξτε την επαφή του θύματος με το περιβάλλον.
Ταρακουνήστε ελαφρά τους ώμους του και ρωτήστε δυνατά: "Είσαι καλά;"

Εάν απαντήσει μη μετακινείτε το θύμα από το σημείο που το βρήκατε, ρωτήστε τι αισθάνεται και εάν είναι απαραίτητο τηλεφωνήστε στο ΕΚΑΒ 166 ή στο 112.



Αν δεν ανταποκρίνεται φωνάζτε δυνατά βοήθεια και ανοίξτε τον αεραγωγό κάνοντας έκταση της κεφαλής και ανύψωση της κάτω γνάθου ώστε να μπορείτε να ελέγξετε την αναπνοή.
Βλέπω την κίνηση του θώρακα, ακούω την αναπνοή ή την προσπάθεια αναπνοής και αισθάνομαι την εκπνοή στο πρόσωπό μου για μέχρι 10 sec.



Εάν δεν αναπνέει κανονικά ή δεν αναπνέει καθόλου ή δεν είστε σίγουροι τηλεφωνήστε άμεσα στο ΕΚΑΒ 166 ή στο 112 και ξεκινήστε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.

Εάν αναπνέει κανονικά τοποθετήστε τον σε Θέση Ανάνηψης και τηλεφωνήστε στο ΕΚΑΒ 166 ή στο 112. Μείνετε κοντά του και επανελέγχετε κάθε 1 min.



Εφαρμόστε με τεντωμένο χέρι, το κάτω μέρος της παλάμης σας στο κατώτερο μισό του στέρνου του θύματος και τοποθετήστε από πάνω το άλλο σας χέρι κλειδώνοντας με τα δάκτυλα.
Πιέστε 30 φορές με ρυθμό τουλάχιστον 100/1min αλλά χωρίς να ξεπεράσετε τις 120 συμπίεσεις/1min με βάθος τουλάχιστον 5 cm. Μην ξεπερνάτε τα 6 cm βάθους συμπίεσεων.
Συνεχίστε με 2 εμφυσήσεις.



Έκταση κεφαλής και ανύψωση της κάτω γνάθου. Κλείστε τη μύτη και εφαρμόστε τα χείλη σας σφραγίζοντας το στόμα του θύματος, δίνοντας την εκπνοή σας για 1 sec και μέχρι να ανασηκωθεί ο θώρακας του θύματος. Περιμένετε για την εκπνοή επιτρέποντας στο θώρακα να κατέβει και επαναλάβετε.



Συνεχίστε με συνδυασμό θωρακικών συμπίεσεων και εμφυσήσεων διάσωσης σε αναλογία 30:2 διακόπτοντας την καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση μόνο εάν:

- Κάνει κάποια κίνηση το θύμα.
- Έρθει η εξειδικευμένη ιατρική βοήθεια.
- Εξαντληθούμε ή η σκηνή του ατυχήματος γίνει επικίνδυνη για εμάς και το θύμα.

Αν οι εμφυσήσεις σας δεν κάνουν το στήθος να ανασηκώνεται, τότε πριν την επόμενη σας προσπάθειά κοιτάξτε μέσα στο στόμα του θύματος και αφαιρέστε τυχόν ξένα σώματα που φαίνονται ολόκληρα. Επανελέγξτε την βατότητα του αεραγωγού. Μην προσπαθείτε παραπάνω από δυο εμφυσήσεις τη φορά.

Εάν ενεργείτε σε ζευγάρι, ή υπάρχουν και άλλοι εκπαιδευμένοι, τότε, μπορεί να αλλάξει ο χειριστής ανά δύο λεπτά.

Εάν είστε ανεκπαιδευτοι ή δεν θέλετε να χορηγήσετε εμφυσήσεις, κάντε μόνο θωρακικές συμπίεσεις χωρίς διακοπή και με ρυθμό τουλάχιστον 100/1min αλλά χωρίς να ξεπεράσετε τις 120 συμπίεσεις/1min.