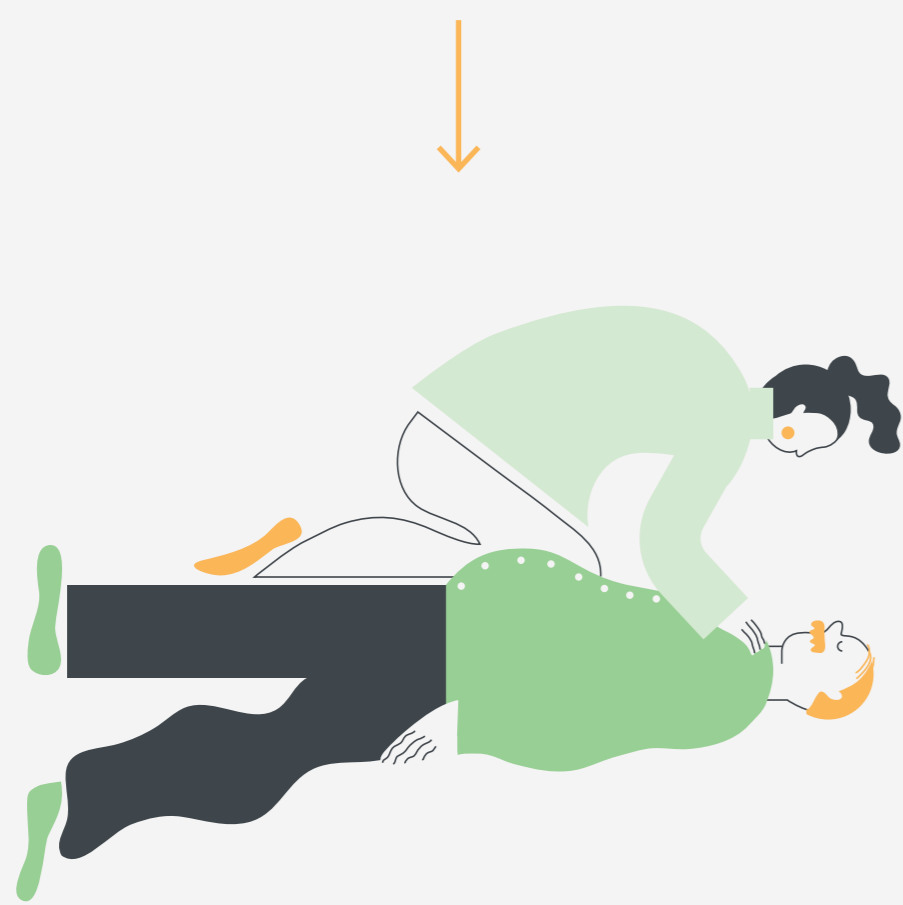


# Gaivinimo ABC

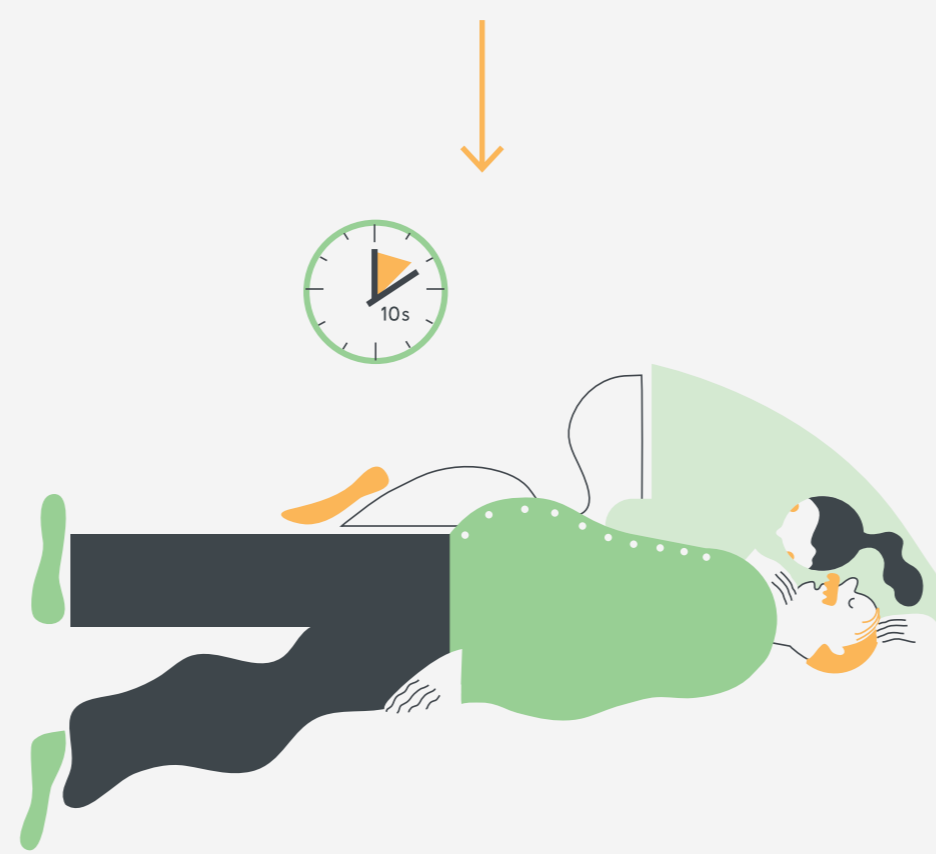
## 1 Patikrink, ar reaguoja

Pajudink žmogų ir paklausk, kas nutiko. Jei nereaguoja, šaukis pagalbos.



## 2 Patikrink, ar kvėpuoja

Žiūrėk, klausyk ir jausk ne ilgiau nei 10 sekundžių. Jei įtari, jog kvėpavimas nėra normalus, kviesk pagalbą ir ruoškis gaivinimui.



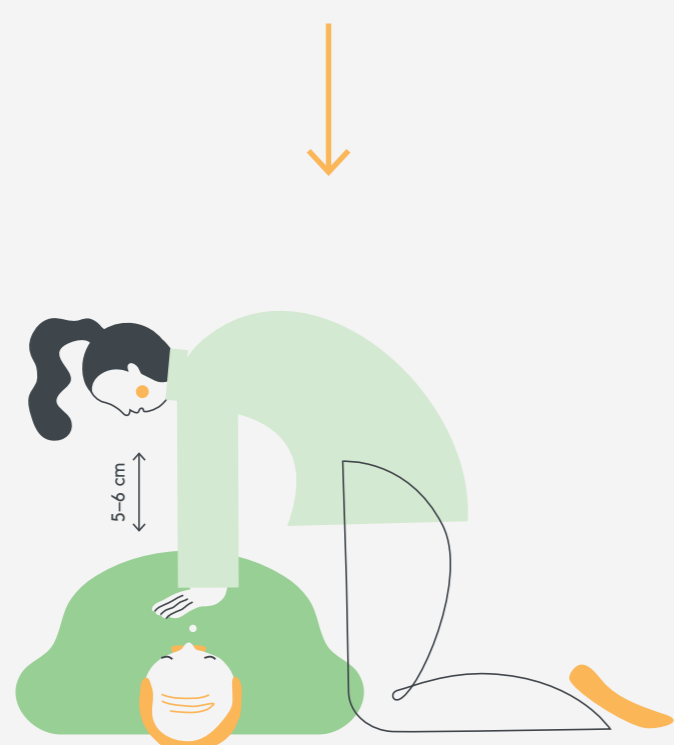
## 3 Skambink 033

Aiškiai nurodyk šalia esančiam žmogui skambinti 033. Jei esi vienas, įsijunk garsiakalbį.



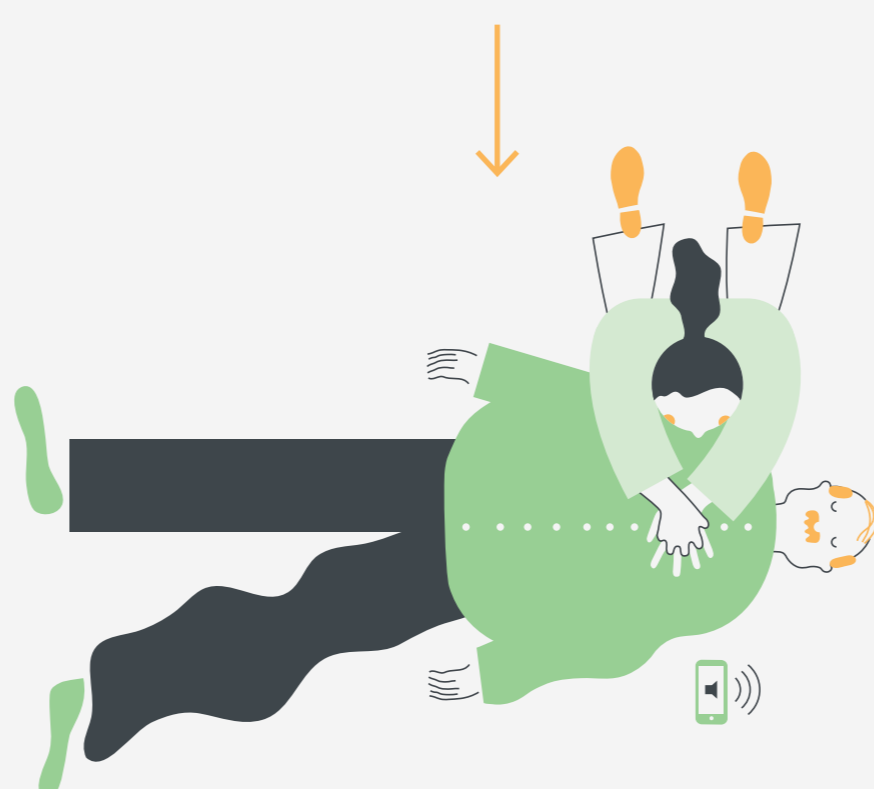
## 4 Atlik krūtinės paspaudimus

Sunerk rankas ir delnu spausk krūtinę ties krūtinkaulio apačia. Paspaudimų gylis → 5–6 cm. Po kiekvieno paspaudimo krūtinė turi grįžti į pradinę padėtį.



## 5 Tęsk krūtinės paspaudimus

Tavo kūnas turi būti tiesiai virš gaivinamojo, rankos – likti ištiestos. Stenkis paspaudimus atlikti 100 k./min dažniu (dainos STAYIN' ALIVE ritmu). Jei aplinkui yra žmonių, po kelių minučių paprašyk, kad tave pakeistų.



## 6 Įjunk defibriliatorių ir klausyk jo instrukcijų

Defibriliatorius įsijungia jį atidarius. Paprašyk šalia esančio žmogaus pagal instrukciją užklijuoti lipdukus.



## 7 Defibriliatoriui liepus, atsitrauk

Garsiai pranešk tai kitiems. Įsitikink, ar niekas neličia gaivinamojo.



## 8 Defibriliatoriui atlikus elektrošoką, tęsk paspaudimus

Klausyk tolimesnių defibriliatoriaus nurodymų. Nesustok iki greitosios pagalbos atvykimo!

