

POŘADÍ / KROK	POPIS POSTUPU
BEZPEČNOST 	<ul style="list-style-type: none"> Ujistěte se, že jste vy, postižený i svědci v bezpečí
Vědomí KONTROLA VĚDOMÍ 	<ul style="list-style-type: none"> Jemně zatřeste rameny postiženého a hlasitě se zeptejte: "Jste v pořádku?"
PŘIVOLEJTE ZZS 	<ul style="list-style-type: none"> Pokud postižený nereaguje, požádejte další osobu, aby zavolala ZZS, nebo ji zavolejte sami Pokud je to možné, zůstaňte u postiženého Aktivujte funkci hlasitého odposlechu nebo hands-free na telefonu, abyste mohli zahájit resuscitaci a zároveň hovořit s operátorem
DÝCHACÍ CESTY Zprůchodněte dýchací cesty 	<ul style="list-style-type: none"> Pokud postižený nereaguje, položte jej na záda S rukou na čele a konečky prstů pod špičkou brady jemně zakloňte hlavu postiženého dozadu a zvedněte bradu, abyste zprůchodnili dýchací cesty
DÝCHÁNÍ Zkontrolujte dýchání pohledem, poslechem a cítěním 	<ul style="list-style-type: none"> Pohledem, poslechem a cítěním zkontrolujte dýchání po dobu maximálně 10 sekund Postižený, který dýchá slabě nebo se pomalu, nepravidelně a hlasitě lapavě nadechuje, nedýchá normálně
POŠLETE PRO AED Pošlete někoho pro AED 	<ul style="list-style-type: none"> Pošlete někoho, aby našel a přinesl AED, pokud je k dispozici Jste-li na místě sami, jděte pro AED pouze v případě, že jej můžete najít a použít do jedné minuty; v ostatních případech okamžitě zahajte KPR
KREVNÍ OBĚH Zahajte stlačování hrudníku 	<ul style="list-style-type: none"> Klekněte si vedle postiženého Položte hranu jedné ruky do středu hrudníku postiženého – jedná se o dolní polovinu hrudníku (hrudní kost) Položte hranu druhé ruky na spodní ruku a propleťte prsty Propněte paže v loktech Zaujměte polohu nad hrudníkem postiženého a stlačte hrudní kost alespoň do hloubky 5 cm (ale ne více než 6 cm) Po každém stlačení hrudník uvolněte bez ztráty kontaktu. Opakujte frekvencí 100–120/min.
Samotné STLAČOVÁNÍ HRUDNÍKU 	<ul style="list-style-type: none"> Pokud nejste vycvičeni nebo nejste schopni provádět umělé vdechy, provádějte KPR pouze stlačováním hrudníku (nepřerušované stlačování frekvencí 100–120/min.)

AED – automatizovaný externí defibrilátor; KPR – kardiopulmonální resuscitace;
ZZS – zdravotnická záchranná služba

STŘÍDEJTE UMĚLÉ VDECHY SE STLAČOVÁNÍM HRUDNÍKU 	<ul style="list-style-type: none"> Pokud jste trénováni, po 30 stlačeních hrudníku znovu zprůchodněte dýchací cesty záklonem hlavy a zvednutím brady Stiskněte měkké části nosu mezi ukazováčkem a palcem ruky přiložené na čele postiženého Ústa postiženého ponechte otevřená, ale udržujte bradu zdviženou Normálně se nadechněte a přitiskněte svá ústa k ústům postiženého Plynule vdechujte do úst postiženého a sledujte zdvih hrudníku, po dobu asi 1 sekundy jako při normálním dýchání. Toto je účinný umělý vdech Udržujte záklon hlavy a zvednutí brady, oddalte ústa od úst postiženého a sledujte, jak hrudník při výdechu klesá Znovu se normálně nadechněte a ještě jednou vdechněte do úst postiženého, abyste dosáhli dvou účinných vdechů Pro provedení umělých vdechů nepřerušujte stlačování hrudníku na více než 10 sekund, a to i když jeden nebo oba vdechy nejsou účinné Poté okamžitě vraťte ruce do správné polohy na hrudní kost a proveďte dalších 30 stlačení hrudníku Pokračujte ve stlačování hrudníku a umělých vdeších v poměru 30:2
JAKMILE JE AED NA MÍSTĚ Zapněte AED a připojte elektrody 	<ul style="list-style-type: none"> Jakmile je AED na místě, zapněte jej a nalepte elektrody na holou hrud' postiženého Pokud je přítomno více zachránců, měla by KPR pokračovat i během nalepování elektrod
POSTUPUJTE PODLE HLASOVÝCH/ OBRAZOVÝCH POKYNŮ 	<ul style="list-style-type: none"> Postupujte podle hlasových a obrazových pokynů AED Pokud je výboj doporučen, ujistěte se, že se vy ani nikdo jiný postiženého nedotýká Stiskněte tlačítko výboje na výzvu přístroje Poté okamžitě pokračujte v resuscitaci podle pokynů AED
POKUD VÝBOJ NENÍ DOPORUČEN Pokračujte v KPR 	<ul style="list-style-type: none"> Pokud není výboj doporučen, okamžitě pokračujte v KPR a postupujte podle pokynů AED
POKUD AED NENÍ K DISPOZICI Pokračujte v KPR 	<ul style="list-style-type: none"> Pokud AED není k dispozici nebo zatímco čekáte na jeho přinesení, pokračujte v resuscitaci Nepřerušujte resuscitaci, dokud: <ul style="list-style-type: none"> vám zdravotnický pracovník neřekne, abyste přestali NEBO se oběť probouzí, hýbe se, otevírá oči a normálně dýchá NEBO nedojde k vašemu úplnému vyčerpaní Je vzácné, aby samotná resuscitace znovu obnovila činnost srdce. Pokud si nejste jisti, že se postižený zotavil, pokračujte v resuscitaci Známky toho, že se postižený zotavil: <ul style="list-style-type: none"> probouzí se aktivně se pohybuje otvírá oči normálně dýchá

AED – automatizovaný externí defibrilátor; KPR – kardiopulmonální resuscitace;
ZZS – zdravotnická záchranná služba