**ALI VESTE,**

da kar 37 % Slovencev umre zaradi bolezni srca in ožilja,

da kar pet Slovencev vsak dan umre zaradi srčnega zastoja,

da je umrljivost zaradi srčnega zastoja več kot 90%.

**»ČUVAJMO TOREJ NAŠE ZLATO SRCE«**

**KAKO POMAGAMO ČLOVEKU, KI SE ZGRUDI PRED NAMI**

**ALI GA NAJDEMO BREZ ZAVESTI, OZIROMA DOŽIVI**

**SRČNI ZASTOJ?**

-primemo ga za ramena,stresemo in **glasno pokličemo**: »GOSPOD/GOSPA«

-če se ne odzove takoj pokličemo 112, kjer nam povedo kako ukrepati in kje

 je nameščen **najbližji avtomatični defibrilator**

-pokličemo pomoč,da nam pomaga **masirati srčno mišico** ali pa gre po **avtomatični**

 **defibrilator**,če je nameščen kje v bližini

-takoj začnemo masirati **srčno mišico**,z močnimi in hitrimi pritiski na sredino

 prsnega koša-okrog 100 pritiskov na minuto, **4 do 5** cm globoko

-vsakih 30 pritiskov na prsni koš lahko damo dva vpiha usta na usta, ni pa nujno

-če prinesejo **avtomatični defibrilator** ga odpremo,namestimo samolepilne

 elektrode na prsni koš, vključimo in ukrepamo po navodilih,ki nam jih daje aparat

-sicer do sprememb pri bolniku ali prihoda reševalcev **masiramo srčno mišico**

**KAJ NAS OGROŽA?**

POVIŠAN HOLESTEROL

POVIŠAN KRVNI TLAK

SLADKORNA BOLEZEN

DEBELOST , KAJENJE

MOTNJE RITMA SRCA

BOLEZNI LEDVIC

TELESNA NEDEJAVNOST

STRES , DEPRESIJA

DRUŽINSKO POJAVLJANJE