**HELP paper**

1. Kiálts segítségért
2. Fektesd az alkarodra, térdedre kissé lefelé lógó fejjel
3. Lapockái közé a hátán üss 5x
4. Ha nincs reakció 5x mellkas nyomás ujjakkal
5. Lapockái közé a hátán üss 5x
6. Ha nincs reakció és még nem tette meg senki, hívd a 112-őt
7. Fektesd vízszintes kemény felületre
8. Hajtsd hátra kissé a fejét, ha tudod távolítsd el a falatot, ha nem megy elsőre ne próbálkozz tovább
9. Végezz 5x befújást az orron és szájon egyszerre vagy csak szájon
10. 15x nyomj a mellkasára kisebb nyomásokkal vagy a két hüvelyk ujjaddal
11. Végezz 2x befújást az orron és szájon egyszerre vagy csak szájon
12. 15x nyomj a mellkasára kisebb nyomásokkal vagy a két hüvelyk ujjaddal
13. Innentől amíg a mentők odaérnek, felváltva tedd az előbb leírtakat:
14. Végezz 2x befújást az orron és szájon egyszerre vagy csak szájon
15. 15x nyomj a mellkasára kisebb nyomásokkal vagy a két hüvelyk ujjaddal

blwbolt.hu