

## KAKO UKREPAM?

1. Dokler oseba učinkovito kašlja, jo samo spodbujam h kašlju.
2. Če oseba ne more več učinkovito kašljati, a je še pri zavesti, pomagam z:



- udarci po hrbtu med lopaticami –  
do **5**-krat

in



- Heimlichovim prijemom –  
do **5**-krat

Stopim za žrtev, jo od zadaj objamem, levo roko stisnem v pest, jo položim na trebuh med popek in žličko, z desno roko objamem pest in sunem navzad in navzgor – do 5-krat.

3. Če oseba izgubi zavest, začnem z oživljanjem.

