Svetový deň záchrany života: Zachrániť život môže každý

Datum	16.10.2026
Subjekt	Slovenský Červený kríž
Region	Slovensko
Kategorie	Zdravotnictví a nemocnice, Sociální služby

Včasná pomoc pri náhlom zastavení krvného obehu môže rozhodnúť o živote. Slovenský Červený kríž pri príležitosti Svetového dňa záchrany života pripomína, že zachrániť človeka môže každý – aj bez zdravotníckeho vzdelania.

Prvé minúty rozhodujú

Keď človek náhle skolabuje a upadne do bezvedomia, rozhodujú prvé minúty. Podľa ~~aktualizovaných~~ odporúčaní Európskej resuscitačnej rady (ERC Guidelines 2025) je pri nájdení človeka v bezvedomí dôležité **okamžite zavolať na tiesňovú linku 155 alebo 112**. Kontrolu dýchania vykonávame počas hovoru s operátorom, ktorý nás usmerní pri rozpoznávaní príznakov náhleho zastavenia krvného obehu a poskytovaní prvej pomoci.

Jednou z najväčších prekážok pri záchrane života je totiž nesprávne vyhodnotenie dýchania. Pri zastavení krvného obehu môže človek lapavo alebo chrčivo dýchať, čo si svedkovia často zamieňajú za normálne dýchanie. Pomoc preto privolajú neskoro.

SKONTROLUJ – ZAVOLAJ – KPR a AED

Ak ide o náhle zastavenie krvného obehu, okamžitá resuscitácia a použitie automatického externého defibrilátora (AED) môžu výrazne zvýšiť šance na prežitie, každá minúta bez pomoci šancu na prežitie znižuje.

V Európe prežije náhle zastavenie krvného obehu mimo nemocnice v priemere približne 7,5 percenta ľudí. Každý dobrovoľný záchranca, ktorý poskytuje kardiopulmonálnu resuscitáciu šanca toto percento zvyšuje. Až sedem z desiatich takýchto prípadov sa pritom odohrá doma, často v prítomnosti rodiny alebo blízkych.

Pomôcť môže každý

Strach, že nesprávnym postupom človeku ublížime by nám nemal brániť konať. Stláčanie hrudníka nesie menej rizík ako neskoré poskytnutie pomoci alebo čakanie na profesionálnu pomoc.

Základná KPR dospelého zahŕňa 30 stlačení hrudníka a 2 záchranné vdychy. Stláčame do hĺbky 5 až 6 centimetrov frekvenciou 100 až 120 stlačení za minútu. Ak záchranca nevie alebo nemôže poskytnúť záchranné vdychy, mal by postupovať podľa pokynov operátora tiesňovej linky. Pri deťoch a pri utopení platia osobitné postupy, preto je dôležité riadiť sa pokynmi operátora.

Pomocníkom môže byť aj automatický externý defibrilátor (AED), ktorý dokáže použiť aj človek bez zdravotníckeho vzdelania či predchádzajúceho školenia. Prístroj vydáva ~~poskytuje~~ hlasové pokyny a sám vyhodnotí, či je potrebný elektrický výboj. Stačí robiť to, čo hovorí.

Prvá pomoc patrí medzi dôležité životné zručnosti

Slovenský Červený kríž dlhodobo podporuje vzdelávanie verejnosti v oblasti prvej pomoci. Praktické kurzy pomáhajú ľuďom získať potrebné vedomosti, osvojiť si správne postupy a prekonať obavy z poskytnutia pomoci v kritickej situácii.

Dôležité je začínať už v detstve a vedomosti pravidelne opakovať. Čím viac ľudí vie rozpoznať život ohrozujúci stav, privolať pomoc a začať resuscitáciu, tým väčšia je šanca, že človek v núdzi dostane pomoc včas.

Svetový deň záchrany života, ktorý si pripomíname 16. októbra, upriamuje pozornosť na význam KPR a potrebu zapájať do záchrany života čo najširšiu verejnosť.

Na záchranu života netreba čakať na odborníkov. Stačí rozpoznať, že človek potrebuje pomoc, zavolať na tiesňovú linku a konať podľa pokynov operátora. Každý z nás môže byť tým, kto dá druhému šancu na život.

Naučte sa zachraňovať život. Vyskúšajte online kurz prvej pomoci Slovenského Červeného kríža.

https://redcross.sk/16-oktober-svetovy-den-zachrany-zivota-kazdy-clovek-moze-zachranit-zivot