

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК

в мире

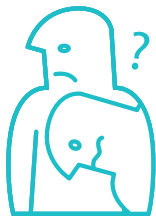
может **СПАСТИ** жизнь



16 октября 2019

World Restart a Heart день

увеличение информированности об остановке сердца



1. ОЦЕНИТЕ

Убедитесь в собственной безопасности

- Проверьте реакцию человека
- Запрокиньте назад голову человека, поднимите подбородок и проверьте дыхание
- Если дыхания нет или оно ненормальное, нужно начать сердечно-легочную реанимацию



2. ВЫЗОВИТЕ ПОМОЩЬ

- Позвоните 103(112) и следуйте инструкциям диспетчера
- Если кто-то есть рядом, попросите этого человека вызвать 112 и принести автоматический наружный дефибриллятор
- Главное для выживания человека - компрессии грудной клетки. Их нужно начинать как можно быстрее и не прерывать.



3. ВЫПОЛНИТЕ КОМПРЕССИИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

- Положите обе руки на центр грудной клетки
- Сжимайте грудную клетку на 5-6 см с частотой 100-120/мин в ритме песни "Stayin' Alive"
- Если вы обучены - делайте 2 искусственных вдоха после каждых 30 компрессий грудной клетки. Если не обучены - выполняйте компрессии непрерывно.
- Нажимайте быстро и сильно. Не беспокойтесь - вы не причините вреда!
- Если вам принесут автоматический наружный дефибриллятор, немедленно его включите и следуйте голосовым командам прибора
- Продолжайте реанимацию, пока вас не остановят сотрудники экстренной службы
- Вы молодец! Ваши действия помогли спасти жизнь человека!

Инициатива