

Три простых действия, которые могут спасти жизнь человека.

Самой частой причиной смерти в мире остается ишемическая болезнь сердца. При этом заболевании сердце перестает получать достаточное количество крови и в конечном итоге останавливается.



Всего через несколько минут после остановки сердца в мозгу наступают необратимые изменения. Однако если в этот момент рядом окажется человек, который начнет сердечно-легочную реанимацию (СЛР), то шансы пострадавшего на выживание увеличиваются в 2-3 раза.

СЛР может проводить даже неподготовленный человек.



1. ПРОВЕРЬТЕ ПУЛЬС (4 пальца на шею сбоку от трахеи) И УБЕДИТЕСЬ, ЧТО СЕРДЦЕ ОСТАНОВИЛОСЬ.

Но даже если вы начнете делать СЛР человеку, чье сердце все еще бьется самостоятельно, причинить серьезный вред его здоровью вам будет очень сложно. Нельзя терять больше десяти секунд, потому что с каждой секундой шансы стремительно снижаются.



2. ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ или попросите это сделать ближайшего к вам человека. Всегда сначала звоните, потом реанимируйте. Исключение: 2 минуты реанимации может быть сделано для детей и утонувших.



3. ДАВИТЕ ЧАСТО И СИЛЬНО.

Сцепите руки в замок одну над другой костяшками вверх и энергично давите прямыми руками, используя вес всего тела, в центр грудины так часто и сильно, как только сможете. Продавливать грудину нужно на глубину не менее 5 см. При этом нужно давать грудной клетке полностью восстановить свою форму между толчками. Давить нужно с частотой не реже 100 раз в минуту. Искусственное дыхание можно не делать, если вы этому специально не учились.

Вы боитесь, что будете чувствовать себя плохо, если человеку после вашей помощи не станет лучше?

Вспомните, что не в вашей власти решать – выживет человек или нет.

Но вы будете знать, что вы сделали все, что от вас зависело!