

ԱՇԽԱՐՀԻ ԲՈԼՈՐ ՄԱՐԴԻՔ

կարող են

ՓՐԿԵԼ կյանքեր



16 ՀՈԿՏԵՄԲԵՐԻ 2022

Սրտի վերակենդանացման համաշխարհային օր

Իրազեկվածության բարձրացում սրտի կանգի վերաբերյալ



1. ԱՏՈՒԳԵԼ

Կատաի եղեք, որ տուժածին մոտենալը անվտանգ է

- Ստուգեք տուժածի գիտակցությունը:
- Գլուխը զգուշությամբ հետ տարեք, կզակը բարձրացրեք, ստուգեք նրա շնչառությունը:
- Եթե շնչառությունը բացակայում է կամ նորմալ չէ, հարկավոր է կատարել ՍԹՎ (Սիրտ-թոքային վերականգնացում):



2. ՉԱՆԳԱՅԱՐԵԼ

- Չանգահարեք 103 կամ 911 և հետևեք հրահանգներին:
- Եթե կարող եմ ձեզ օգնել, ինչո՞րք զանգահարեմ 103 և պահանջեմ ավտոմատացված արտաքին դեֆիբրիլատոր(AED):
- Սրտի մերսումները շատ կարևոր են կյանքը փրկելու համար: Մի հետաձգեք և մի դադարեցրեք սրտի մերսումները:



2. ՄԵՐՍՈՒՄ

- Երկու ձեռքերը տեղադրեք կրծքավանդակի մեջտեղում:
- Կատարեք մերսում 5-6 սմ խորությամբ, 100-120 անգամ/րոպեում, "Stayin Alive"-ի ռիթմով:
- Եթե սովորեցիք դա անել, ապա յուրաքանչյուր 30 մերսումը մեկ 2 անգամ ապահովեք օժանդակ շնչառությունը, հակառակ դեպքում անդադար կատարեք մերսումը:
- Սեղմեք ուժեղ և արագ՝ վախենալ պետք չէ, քանի որ որևէ կերպ չեք կարող վնասել տուժածին:
- Ավտոմատացված արտաքին դեֆիբրիլատորի (AED) հասնելուն պես անմիջապես միացրեք այն և հետևեք ցուցումներին:
- Երբ կժամանի ռեանիմացիոն անձնակազմը շարունակեք մերսումը մինչև կստանաք դադարեցնելու հրահանգ:
- Կեց՛ցեք:
- Ոչինչ չանելու փոխարեն միշտ ավելի լավ է որևէ կերպ օգնել և փրկել կյանքեր:

AN INITIATIVE BY



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL

MORE INFO

WWW.ILCOR.ORG/WRAH



#WORLDRESTARTAHEART