

ВСИЧКИ ХОРА

по света
могат

ДА СПАСЯВАТ

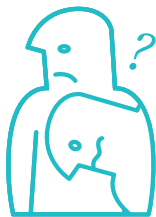
ЖИВОТ



16 октомври

World Restart a Heart day

повишаване на информираността за сърдечния арест



1. ПРОВЕРИ

Увери се, че е безопасно да се приближиш

- Провери дали пострадалият реагира
- Отведи главата назад, повдигни брадичката и провери дали диша
- Ако дишането липсва или не е нормално, има нужда от КПР



2. ОБАДИ СЕ

- Обади се на тел. 112 и следвай инструкциите
- Ако още някой може да помогне, помоли го да се обади на тел. 112 вместо теб и да донесе АВД, ако е възможно
- Притисканията на сърцето са най-важни за оцеляването. Не отлагай и не прекъсвай притисканията на сърцето



3. ПРИТИСКАЙ

- Постави двете си ръце в центъра на гърдите
 - Притискай гърдите 5 до 6 см с темпо 100-120 пъти в минута в ритъма на "Stayin' Alive"
 - Притискай силно и бързо. Не се тревожи, не можеш да навредиш
 - Ако разполагаш с АВД, включи го незабавно и следвай инструкциите
 - Когато СМП пристигнат, продължавай докато ти кажат да спреш
 - Браво! Да направиш нещо, за да спасиш живот
- ВИНАГИ е по-добре, отколкото да не направиш нищо.

По инициатива на



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu



WWW.ILCOR.ORG/WRAH
[#worldrestartaheart](https://twitter.com/worldrestartaheart)