

КОЖНА ЛЮДИНА

у світі може

ВРЯТУВАТИ ЖИТТЯ



16 ЖОВТНЯ

World Restart a Heart day

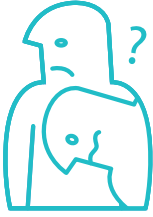
Всесвітній день реанімації серця

покращення рівня обізнаності щодо зупинки серця

1. ОЦІНІТЬ

Переконайтеся у власній безпеці.

- Перевірте свідомість людини.
- Відхиліть назад голову людини, підніміть підборіддя та перевірте дихання.
- Якщо дихання відсутнє або порушене (менше трьох разів за 10 секунд) потрібно почати серцево-легеневу реанімацію.



2. ВИКЛИЧТЕ НА ДОПОМОГУ

- Зателефонуйте на номер 103 та дотримуйтесь інструкцій диспетчера.
- Якщо хтось є поруч, попросіть принести автоматичний зовнішній дефібрилятор.
- Головне для виживання людини – компресії грудної клітки. Компресії потрібно почати якомога швидше та не зупинятись.



3. ВИКОНУЙТЕ КОМПРЕСІЇ ГРУДНОЇ КЛІТКИ

- Складіть руки в замок та покладіть їх на центр грудної клітки.
- Натискайте на грудну клітку на глибину 5-6 см з частотою 100-120 за хвилину.
- Якщо ви навчені, робіть 2 штучних вдихи після кожних 30 компресій грудної клітки. Якщо ні – виконуйте безперервно лише компресії.
- Натискайте швидко та сильно. Не турбуйтеся – ви не завдаєте шкоди!
- Якщо вам принесуть автоматичний зовнішній дефібрилятор, негайно увімкніть його та дотримуйтесь голосових вказівок.
- Продовжуйте серцево-легеневу реанімацію до прибуття бригади екстреної медичної допомоги.
- Ви – молодець! Ваші дії допомогли врятувати життя людині!



Ініціатива



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu



ILCOR



WWW.ILCOR.ORG/WRAH
#worldrestartaheart