

# ВСИЧКИ ХОРА

по света  
могат

# ДА СПАСЯВАТ

ЖИВОТ

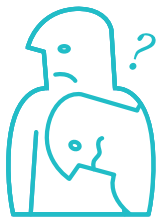


## 16 октомври 2022 г.

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
- Bravo! 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](http://WWW.ILCOR.ORG/WRAH)  
#worldrestartaheart