



# Сердечно-легочная реанимация

## **1** Убедитесь в безопасности

Обнаружив лежащего неподвижно человека, убедитесь в собственной безопасности!

- Отсутствуют оголенные электропровода.
- Нет разлития горючих или взрывоопасных жидкостей.
- Пригодная для дыхания атмосфера.
- Нет угрозы обрушения деталей строительных конструкций.

## **2** Проверьте сознание

Встряхните пострадавшего за плечи и громко окликните его:  
«Что с вами?»

*Рекомендуется сделать это дважды.*



### **3** Позовите на помощь

Если пострадавший **не реагирует** на оклик и встряхивание - немедленно позовите на помощь кого-либо из окружающих и попросите остаться с вами.



## **4** Проверьте дыхание

Запрокиньте двумя руками голову пострадавшего. Наклонитесь щекой к его лицу, смотрите на грудную клетку.

В течение **10 секунд** попытайтесь

- **увидеть** дыхательные движения;
- **услышать** шум дыхания;
- **почувствовать тепло** выдыхаемого воздуха своей щекой.



## **5** Вызовите «скорую»

Если дыхания нет, тотчас попросите помощника вызвать скорую медицинскую помощь, обязательно указав на отсутствие дыхания и сознания у пострадавшего.

*У пострадавшего могут быть слишком частые или редкие, шумные вдохи! Не путайте их с нормальным дыханием! При любых сомнениях действуйте как при отсутствии дыхания!*



## **6** Начните массаж сердца

Немедленно приступайте к проведению **30** массажных толчков подряд, установив руки строго в центре грудной клетки.

*Темп массажа - не менее 100  
В минуту!*

*Глубина каждого толчка - 5 см!*



## **7** Начните искусственное дыхание

Зажмите двумя пальцами нос пострадавшего и сделайте два вдоха в его рот, по возможности, используя средства защиты органов дыхания.

*Не забывайте держать голову пострадавшего запрокинутой!*

*Объем вдоха - **0,5 литра!***

*Продолжительность каждого вдоха - **1 секунда!***





# 8

## Не прекращайте реанимации!

Ч е р е д у й т е  
м а с с а ж н ы е т о л ч к и с  
и с к у с с т в е н н ы м и  
в д о х а м и в  
с о о т н о ш е н и и 30  
т о л ч к о в : 2 в д о х а : 30  
т о л ч к о в : 2 в д о х а и т а к  
д а л е е д о п р и б ы т и я  
с к о р о й м е д и ц и н с к о й  
п о м о щ и .



## 9 При восстановлении дыхания придайте пострадавшему «стабильное боковое положение»

Если самостоятельное дыхание появилось до приезда бригады скорой медицинской помощи, придайте пострадавшему «стабильное боковое положение»:

- одной рукой согните в колене дальнюю от вас ногу пострадавшего;
- давлением руки на колено бережно поверните пострадавшего на себя, удерживая его голову на ладони другой руки;
- уложите пострадавшего на бок;
- проверьте дыхание и пульс пострадавшего;
- наблюдайте за ним до прибытия скорой медицинской помощи.



