

# Алгоритм действий при остановке дыхания и сердечной деятельности у взрослых

## Обеспечь безопасность.

Оценка обстановки и наличие возможных опасностей для себя, пострадавшего (пострадавших) и окружающих. Если возможно устранить потенциальную угрозу, например отключить газ, остановить движущийся транспорт и т.д. Если это не в ваших силах, то нужно как можно осторожнее переместить пострадавшего.

01



## Оцени сознание пострадавшего.

Осторожно встряхните его за плечо и громко спросите: «Вы в порядке?» Если пострадавший отвечает поступай с принципами «Права хорошего самаритянина: Меня зовут (твое имя), могу ли я тебе помочь?» Оставьте его в этом положении. Узнайте, что случилось. В случае необходимости вызвать «скорую». Контролировать состояние пострадавшего. Если не реагирует то переходим к следующему шагу.

02



## Позови на помощь!

Позови на помощь, поскольку может поблизости найдутся люди, которые готовы поддержать вас в чрезвычайной ситуации. Вам придется организовать их, направив, например, кого-то за помощью, других – обезопасить место происшествия, кого-то для помощи в сердечно-легочной реанимации и так далее.

03



## Обеспечь проходимость дыхательных путей.

Переверните пострадавшего на спину и положите свою руку ему на лоб и осторожно запрокиньте голову назад, кончиками пальцев, размещенными под подбородком, подняв нижнюю челюсть, откройте дыхательные пути.

04



## Оцени дыхание.

Смотрите, слушайте и постарайтесь почувствовать присутствие нормального дыхания в течении 10 секунд. При любых сомнениях (отсутствие движения грудной клетки, не слышишь и не чувствуешь дыхание, аганальное дыхание) приступаем к сердечно-легочной реанимации.

05



## Вызови скорую помощь.

Позвони в экстренную службу или назначьте помощника, который позвонит в скорую помощь.

06



## Сделай 30 компрессий грудной клетки.

Уложи пострадавшего на твердую поверхность. Положи ладонь одной руки на середину грудной клетки. Ладонь второй руки положить на первую руку и сгнети пальцы. Нажимай на грудную клетку.

- Частота 100 – 120 на минуту.
- Глубина 4-5 см.
- Равное время нажатия и релаксации.

Если это возможно спасатели которые проводят реанимацию должны меняться каждые две минуты.

07



## Сделай 2 искусственных вдоха.

Поднимите подбородок пострадавшего кверху одной рукой и запрокиньте назад его голову. Закричите нос, широко откройте рот и обхватите им рот пострадавшего. Продолжительность каждого выдоха – одна секунда. Дай грудной клетки опуститься (происходит пассивный выдох). Повтори процедуру. Для своей безопасности и безопасности пострадавшего рекомендуем использовать маску для искусственного дыхания.

08

## Повторяй реанимацию в соотношении 30 компрессий – 2 искусственных вдоха.

Искусственное дыхание и компрессии грудной клетки следует производить до появления самостоятельного дыхания и восстановления деятельности сердца или до передачи пострадавшего медицинскому персоналу.

09



## Уложи в безопасном положении.

Если у пострадавшего появилось самостоятельное дыхание, уложи его в устойчивом боковом положении.

10