

Якщо людина без свідомості та не дихає, викликайте **103** та негайно розпочинайте **серцево-легеневу реанімацію**.

Серцево-легенева реанімація складається з **компресій** (натиснень) на грудну клітку і **штучного дихання**.

Послідовність дій:

1. Встаньте на коліна збоку постраждалого.

2. Покладіть основу долоні однієї руки на центр грудної клітки постраждалого.



3. Покладіть основу другої руки поверх першої й з'єднайте пальці в замок. Переконайтеся, що не тиснете на ребра.



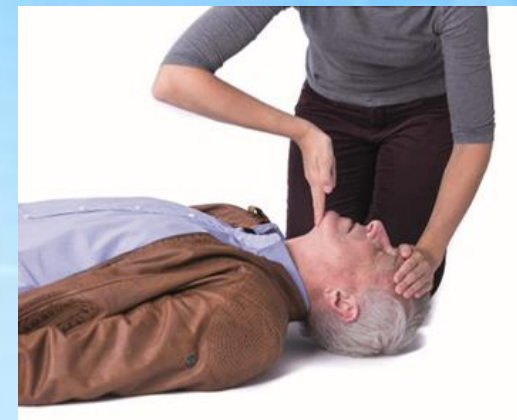
4. Тримайте руки прямо.

5. Розмістіться вертикально над грудною кліткою постраждалого і тисніть на грудину як мінімум на глибину 5 см, але не більш ніж 6 см. Після кожної компресії звільняйте грудину від тиску, але не відривайте руки від грудної клітки.

6. Зробіть 30 компресій з частотою 100–120/хв..

Розпочніть штучне дихання

7. Відкрийте дихальні шляхи (закидання голови й підйом підборіддя).



8. Вказівним і великим пальцем руки затисніть ніс постраждалого.

9. Дозвольте роту бути відкритим, але підборіддя підтримуйте

10. Зробіть нормальний вдих і обхопіть вашими губами губи постраждалого, так, щоб це було герметично.

11. Зробіть штучний вдих, дивлячись, чи піднімається грудна клітка постраждалого. Вдих тривалістю 1 секунда.

12. Підтримуйте розгинання голови й підйом підборіддя. Спостерігайте, як грудна клітка опускається.



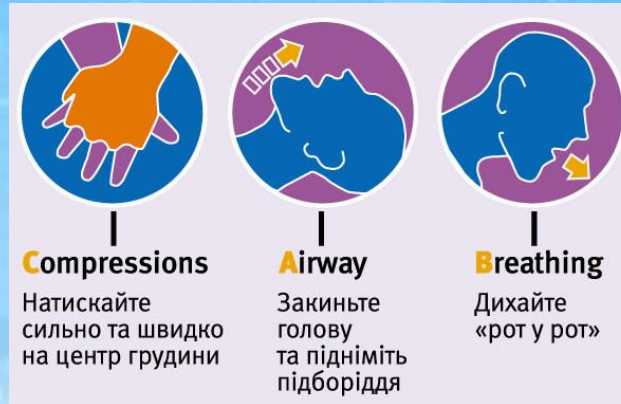
13. Зробіть ще один нормальний вдих і штучний видих.

14. Не переривайте компресії грудної клітки більш як на 10 сек.

15. Далі, терміново поверніть свої руки на грудину і робіть знову 30 компресій.

16. Продовжуйте компресії та штучне дихання у співвідношенні 30:2.

17. Не припиняйте виконання СЛР до появи очевидних ознак життя до потерпілого.



м. Кропивницький
вул. Попова, 20, к.5
тел.:36-20-07

Час роботи:

Вівторок – п'ятниця – 10-17год.

Субота – 10-16 год.

Неділя, понеділок – вихідні

Останній день місяця – санітарний день

Електронна пошта
centlib.f11@krmr.gov.ua

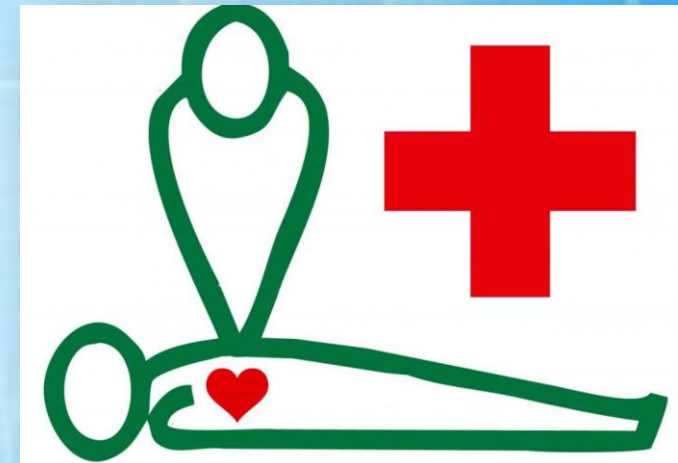
Наш сайт
<http://dytbiblioteka.edukit.kr.ua/admin>

Підготувала - головний бібліотекар
Чорна Г.О.

Міська централізована бібліотечна система міста Кропивницького

Центральна міська бібліотека

для дітей



Знання, що рятують життя

Інформаційна пам'ятка для користувачів 15+

м. Кропивницький

2021