

# *Первая помощь при остановке сердца: Проведение сердечно легочной реанимации*

Вы обнаружили человека, лежащего на земле без движения. Прежде всего, удостоверьтесь, что место происшествия не представляет опасности.



**Определите, находится ли пострадавший в сознании**

- Громко спросите: «Тебе нужна помощь?»
- Похлопайте в ладоши.
- Сожмите трапециевидную мышцу.

**Если человек без сознания:**

- Осторожно переверните человека на спину (только если необходимо).



**Откройте дыхательные пути  
и проверьте наличие  
дыхания**

- Осторожно запрокиньте голову пострадавшего и приподнимите подбородок.
- Для определения наличия дыхания используйте зрительный, слуховой и осязательный контроль в течение 5 секунд.

**Если человек не дышит:**

- Положите пострадавшего на спину на твердую поверхность, чтобы его голова и сердце находились на одном уровне.



**Сделайте два полных  
вдувания «изо рта в рот»**

- Зажмите ноздри человека и плотно обхватите губами его рот.
- Сделайте 2 полных вдувания, продолжительностью 1,5-2 секунды каждый, избегая сильных вдуваний.
- Следите за поднятием грудной клетки, чтобы убедиться, что воздух проходит в легкие.