Первая помощь: чек-лист сердечно-легочной реанимации

Если вы видите, что человек при вас упал и не двигается либо лежит посреди улицы или в любом другом месте, где он лежать не должен, то подойдите и проясните ситуацию.

1. **Обеспечение собственной безопасности**: средство индивидуальной защиты — перчатки.

Перед началом оказания первой помощи убедитесь, что вам ничего не угрожает. Если рядом с пострадавшим лежит электрический провод, уберите его сухой палкой, другими непроводящими ток предметами и по возможности отключите электричество с помощью выключателя, рубильника. На месте ДТП включите аварийную световую сигнализацию и выставите знак аварийной остановки.

2. **Определение сознания**: подходим к пострадавшему со стороны его головы и задаем вопрос: «Вам нужна помощь? Вы меня слышите?» (5 сек).

3. **Контроль реакции на тактильную и болевую чувствительность**: касаемся лица обеими ладонями, затем 1-2 хлопка по каждой щеке, с фиксацией головы противоположной рукой (5 сек).

4. **Контроль пульса**: ориентир – трахея, справа и слева от нее основные стволы сонных артерий. С каждой стороны попеременно в течение 10 секунд (считаем два раза от 1 до 10) проверьте наличие или отсутствие пульсации. И в это же время смотрите на грудную клетку и брюшную стенку и определяйте наличие или отсутствие дыхательных движений.

5. Если нет пульса и дыхания, произошла остановка сердца. **Приступайте к реанимации**:

1. Встаньте на колени сбоку от пострадавшего, так чтобы ваши колени касались его руки.

2. Освободите грудную клетку от одежды.

3. Найдите место, где сходятся реберные дуги, и выемку на шее (яремная ямка) и поделите расстояние между ними пополам – нижняя половина грудины и есть рабочая зона для непрямого массажа сердца.

4. Основания ладоней обеих рук, которые накладываются одна на другую, должны располагаться вдоль нижней половины грудины. Руки максимально разогнуты в локтевых суставах.

5. Непрямой массаж сердца — 30 надавливаний подряд (считаем три раза от 1 до 10), скорость — два надавливания в 1 сек (счет — один, два…). Общее время — 15 секунд. Глубина — 5-6 см.

6. **Вызов скорой**:

Если рядом еще есть очевидцы, попросите их вызвать скорую помощь (скорее всего, они это уже сделали, но лучше в этом убедиться). Если нет других очевидцев: на сотовом телефоне набираете номер 103 или 112, включаете громкую связь и кладете телефон с противоположной стороны от пострадавшего, и сразу продолжаете непрямой массаж сердца. Когда диспетчер ответит — разговаривайте с ним, не прекращая массажа сердца. Отвечайте на вопросы диспетчера коротко и ясно: главное — точный адрес, где вы находитесь.

7. **Непрямой массаж сердца** — 30 надавливаний подряд, скорость — два надавливания в 1 сек (всего — 15 сек).

8. **Установка валика**, сделанного из подручных средств — одежда пострадавшего, под верхнюю часть туловища — под плечи (5 сек).

9. **Непрямой массаж сердца** — 30 надавливаний подряд, скорость — два надавливания в 1 сек (всего — 15 сек).

10. **Осмотр ротовой полости**, при наличии удалить инородные тела и жидкость, и затем приступить к искусственной вентиляции легких:

1. С помощью пленки лицевой с обратным клапаном или свернутого в 3-4 слоя бинта, платка или элементов одежды спасателя: 2 вдоха (2 сек).

2. Проводится ИВЛ на усмотрение спасателя.

11. **Непрямой массаж сердца** — 30 надавливаний подряд, скорость — два надавливания в 1 сек (всего — 15 сек).

12. **Контроль пульса** на сонных артериях в течение 5 сек.

**Важно: паузы между сериями компрессий (30 надавливаний) должны быть минимальными — не больше 10 секунд.**

**Реанимацию проводить до прибытия скорой либо до появления самостоятельного пульса и дыхания.**

**Если реанимацию начать в первую минуту после остановки сердца, вероятность выживания более 80 %, через 4-5 минут – не более 20 %.**

Запись на бесплатные мастер-классы по оказанию первой помощи по телефону: 89220703808