



♥ Зачем проходить обучению про проведению СЛР?

Остановка сердца является одной из основных причин смертности. Обычно она возникает из-за нарушения биоэлектрической активности сердца, что приводит к нерегулярным сердечным сокращениям. При этом прекращается кровоснабжение головного мозга, легких и других органов. **Ежегодно в США работники службы неотложной медицинской помощи регистрируют более 350 000 случаев остановки сердца вне больницы.**

При этом число детей составляет более 23 000 и почти 20 % из них — младенцы.

При остановке сердца вероятность выживания пациента зависит от того, сможет ли кто-то из окружающих немедленно начать СЛР.

По данным организации American Heart Association, около 90 % случаев остановки сердца вне больницы заканчиваются летальным исходом. Немедленное проведение СЛР может в два или три раза повысить шансы на выживание. Научитесь проводить СЛР прямо сейчас. Будьте готовы оказать помощь. Станьте частью Сообщества спасателей жизни.

Человек не должен оставаться один в переломный момент жизни.

♥ Придите на помощь близким

Если когда-нибудь вам придется выполнять СЛР, скорее всего, пострадавшим будет кто-то из ваших близких — ребенок, супруг, родитель или друг.



Около **70 %** всех случаев остановки сердца вне больницы происходят дома



При остановке сердца вне больницы **менее 40 %** пациентов получают необходимую неотложную помощь до прибытия врачей

Было доказано, что в случае взрослых ручная СЛР без искусственного дыхания является такой же эффективной при проведении ее в течение первых нескольких минут остановки сердца, как и СЛР с вентиляцией легких, в случае остановки сердца дома, на работе или в общественных местах.

Для проведения СЛР без искусственного дыхания нужно выполнить два простых действия в следующем порядке:



Если вы видите, что взрослый человек или подросток потерял сознание, позвоните по телефону 911.



Сильно и быстро нажимайте на центр грудной клетки пострадавшего в ритме песни, темп которой составляет 100–120 ударов в минуту

Нарушение или остановка дыхания часто являются причиной остановки сердца у детей. Именно поэтому в случае детей и младенцев важно выполнять два вдоха на каждые 30 нажатий.

♥ Позвоните в службу 911

Не бойтесь звонить в службу 911.

Остановка сердца является экстренной ситуацией.

Оператор спросит у вас:

- Что у вас случилось?

- Где вы находитесь? (адрес, пересечение улиц, известные достопримечательности или предприятия)

- Что происходит? (скажите, что человеку требуется СЛР; на английском — «CPR», произносится как «си-пи-ар»)

Если вы не говорите по-английски, не переживайте: в большинстве случаев у службы 911 есть отдельная линия связи, помогающая им принимать вызовы на других языках.

♥ Музыка для спасения жизни

При проведении СЛР нужно нажимать на грудную клетку пострадавшего с частотой 100–120 компрессий в минуту. Держать нужный ритм, возможно, вам поможет темп следующих песен: «*Stayin' Alive*» группы Bee Gees, «*Crazy in Love*» Бейонсе, «*Hips Don't Lie*» Шакиры или «*Walk the Line*» Джонни Кэша.

**Научитесь проводить СЛР прямо сейчас. Будьте готовы оказать помощь.
Станьте частью Сообщества спасателей жизни.**

Человек не должен оставаться один в переломный момент жизни.

ПРИМЕЧАНИЕ. АНА рекомендует проводить СЛР с непрямым массажем грудной клетки и искусственным дыханием младенцам и детям, а также утопающим, жертвам передозировки наркотиками и людям, потерявшим сознание из-за нарушения или остановки дыхания.

Сообщество спасателей жизни спонсируется на национальном уровне компанией

Walgreens



Будьте готовы оказать помощь. Вы можете найти курсы обучения СЛР на сайте heart.org/nation (веб-сайт на английском языке).