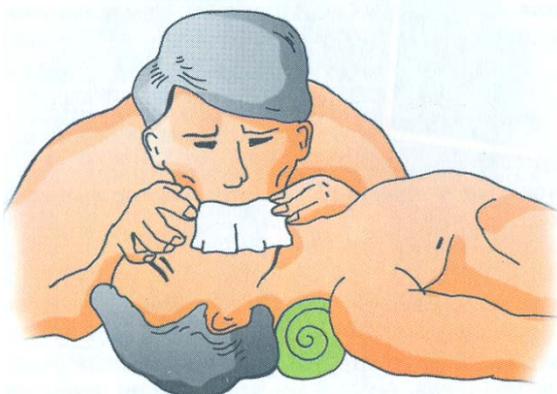


КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ

1. Искусственное дыхание может спасти жизнь человеку и при утоплении, и при удушении, и при поражении электрическим током, и при солнечном ударе... Как проводить этот прием на практике?



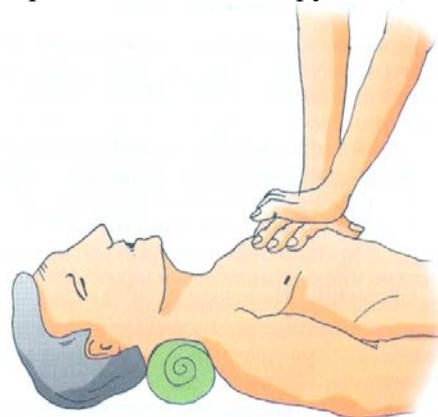
Пострадавшего уложите горизонтально, очистите его рот и нос от слизи, воды, земли, тины и т.п.

Запрокиньте его голову назад, а челюсти (если они сжаты) раздвиньте.

Положив одну руку на лоб пострадавшему, а другую – на затылок, зажмите ему нос. Сделав глубокий вдох; выдох делайте прямо в рот тому человеку, которого вы хотите спасти (он должен длиться около секунды); таких вдохов-выдохов нужно сделать 16-18 в минуту.

2. Массаж сердца осуществляется в том случае, если оно перестало биться. **По каким признакам это можно определить?** Человек внезапно теряет сознание, бледнеет, у него исчезает пульс. При этом одну ладонь нужно положить поперек нижней части грудины, а другую – крест на крест на нее. Затем нужно надавить на грудь пострадавшего так, чтобы она прогнулась на 3-5 см, и сразу же отпустить. Этот прием необходимо повторять с частотой не менее 60 раз в минуту, а для толчка использовать весь вес своего тела (у детей массаж производится одной рукой, а у новорожденных – кончиками указательного и среднего пальцев с частотой 100-110 толчков в минуту).

Помочь такой массаж сердца (он называется *непрямым*) может, только если его делают одновременно с **искусственным дыханием**. А потому «работать» лучше вдвоем: один человек занимается сердцем, а другой – дыханием. Даже если вы не видите явного улучшения, не прекращайте работу по оживлению до приезда «скорой помощи» – нельзя упустить ни одного шанса спасти человека!



3. Помощь при обмороке

Обморок – это внезапная кратковременная потеря сознания. Он возникает при нарушении снабжения головного мозга кровью и продолжается от нескольких секунд до 10-15 минут (и более). Человека в обморочном состоянии нужно уложить на спину так, чтобы голова оказалась ниже ног. К ногам лучше всего положить грелку, а лицо обрызгать холодной водой. К носу поднесите ватку, смоченную нашатырным спиртом. Если обморок длительный, то хорошо бы сделать пострадавшему *искусственное дыхание*.