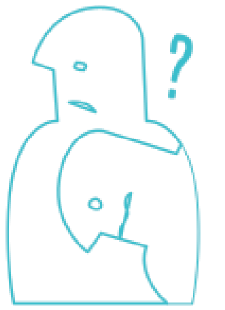
ԱՇԽԱՐՀԻ ԲՈԼՈՐ ՄԱՐԴԻԿ

կարող են **ՓՐԿԵԼ** կյանքեր

ՀՈԿՏԵՄԲԵՐԻ 16

Սրտի վերակենդանացման համաշխարհային օր

Իրազեկվածության բարձրացում սրտի կանգի վերաբերյալ

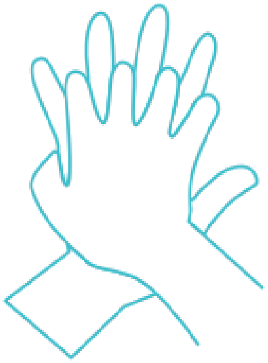


1. ՍՏՈՒԳԵ՛Լ

- Վստահ եղե՛ք, որ տուժածին մոտենալը անվտանգ է
- Ստուգե՛ք տուժածի գիտակցությունը
- Գլուխը զգուշությամբ հետ տարե՛ք, կզակը բարձրացրե՛ք, ստուգե՛ք նրա շնչառությունը
- Եթե շնչառությունը բացակայում է կամ նորմալ չէ, հարկավոր է կատարել **ՍԹՎ** (սիրտ-թոքային վերակենդանացում)

2. ԱՀԱԶԱՆԳԵ՛Լ

- Ահազանգե՛ք **103 / 911** և հետևե՛ք հրահանգներին
- Եթե կան օգնողներ, խնդրե՛ք, որպեսզի իրենք ահազանգեն **103 / 911** և անպայման տեղեկացնեն սրտի կանգի մասին
- Սրտի անուղղակի սեղմումները շատ կարևոր են կյանքը փրկելու համար
- Մի՛ հետաձգեք և մի՛ դադարեցրեք սրտի անուղղակի սեղմումները



3. ՍԵՂՄՈՒՄՆԵՐ

- Երկու ձեռքերը տեղադրեք կրծքավանդակի մեջտեղում
- Կատարե՛ք սեղմումները. **5-6 սմ** խորությամբ, **100-120** անգամ/րոպեում, **”Stayin Alive”**-ի ռիթմով
- Եթե կարող եք, ապա յուրաքանչյուր 30 սեղմումից հետո 2 անգամ ապահովեք արհեստական շնչառություն, հակառակ պարագայում անդադար կատարեք սեղմումները
- Սեղմե՛ք ուժեղ և արագ՝ վախենալ պետք չէ, քանի որ որևէ կերպ չեք կարող վնասել տուժածին
- Ավտոմատացված արտաքին դեֆիբրիլյատորի (AED) հասանելի լինելուն պես անմիջապես միացրեք այն և հետևե՛ք ցուցումներին
- Երբ ժամանի ռեանիմացիոն անձնակազմը շարունակեք սեղմումները մինչև կստանաք դադարեցնելու հրահանգ
- **Կեցցե՛ք.** Ոչինչ չանելու փոխարեն միշտ ավելի լավ է որևէ կերպ օգնել և փրկել կյանքեր

AN INITIAVE BY

ILCOR

EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL

MORE INFO

WWW.ILCOR.ORG/WRAH

#WORLDRESTARTAHEART