

Базовая сердечно-легочная реанимация (СЛР) (последовательность действий)

- Проверить реакцию пострадавшего: аккуратно встряхнуть и громко спросить: «С вами всё в порядке?»
- При отсутствии сознания и нормального дыхания вызвать экстренную службу и немедленно начать компрессии грудной клетки:

- Разместить руки на центре грудной клетки
- Сделать 30 компрессий грудной клетки
 - Надавливать на грудную клетку сильно с глубиной как минимум 5 см, но не более 6 см
 - Выполнять компрессии грудной клетки с частотой как минимум 100/мин, но не более 120/мин
- Комбинировать компрессии грудной клетки с искусственными вдохами, если спасатель обучен и способен. Иначе - выполнять только компрессии грудной клетки
 - Приложить свои губы ко рту пострадавшего
 - Сделать искусственный вдох вплоть до видимого подъема грудной клетки пострадавшего
 - Сделать второй искусственный вдох после того, как грудная клетка опустится
- Продолжить сердечно-легочную реанимацию СЛР: 30 компрессий, 2 вдоха

- Продолжать СЛР до тех пор, пока вас не сменят, вы не истощитесь физически или не появятся очевидные признаки оживления.