**ПАМЯТКА**

**по правилам оказания первой помощи**

Вы обнаружили человека, лежащего на земле без движения. Осмотрите место происшествия, чтобы убедиться в отсутствии опасности и выяснить, что случилось. Если место происшествия не представляет опасности, вначале проведите первичный осмотр.

***Определите наличие сознания у пострадавшего:***

– Громко спросите «Вам нужна помощь?»

– Похлопайте в ладоши

– Сожмите трапециевидную мышцу пострадавшего, если он не реагирует.

***Если пострадавший реагирует на раздражители:***

– Проверьте, нет ли у него кровотечения и шока, и окажите необходимую помощь. ***Если сильного кровотечения не обнаружено:***

– Уложите пострадавшего в восстановительное положение.

– Проведите вторичный осмотр пострадавшего.

***Если пострадавший не реагирует:***

– Осторожно переверните пострадавшего на спину (только, если необходимо). Откройте дыхательные пути, запрокиньте голову и приподнимите подбородок

– Выдвинете нижнюю челюсть пострадавшего вперед в случае подозрения на травму шеи. Проверьте наличие дыхания

– Для определения наличия дыхания используйте зрительный, слуховой и осязательный контроль в течение 5 секунд.

***Если пострадавший не дышит:***

– Начинайте проведение искусственной вентиляции легких. Проверьте наличие пульса

– Нащупайте адамово яблоко (кадык).

– Переместите пальцы в углубление на шее со стороны, расположенной ближе к вам.

– Прощупайте пульс в течение 10 секунд.

***Если пульс у пострадавшего не определяется:***

– Переходите к сердечно-легочной реанимации

Вызовите скорую помощь

Попросите кого-нибудь вызвать скорую помощь