**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