



10 ХВИЛИН для ЖИТТЯ

ПРОФІЛАКТИКА

ДО ГРУПИ РИЗИКУ ЛЮДЕЙ, У ЯКИХ МОЖЕ ТРАПИТИСЯ РЗС, МОЖУТЬ НАЛЕЖАТИ ЯК ОСОБИ СТАРШОГО ВІКУ, ТАК І МОЛОДЬ, ЯКА НЕ МАЄ ОСОБЛИВИХ ПРОБЛЕМ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ, А ТАКОЖ СПОРТСМЕНИ.

10 ХВИЛИН, ЯКІ ВИ РЕГУЛЯРНО ПРИДІЛЯТИМЕТЕ ВЛАСНОМУ ЗДОРОВ'Ю, ЗМЕНШАТЬ РИЗИК РЗС.
НИЖЧЕ - НИЗКА ПРОСТИХ ДІЙ, ЯКІ МОЖУТЬ СУТТЄВО ЗМЕНШИТИ РИЗИК РЗС.



10 ХВИЛИН для ЖИТТЯ

ВРАНЦІ

Приділіть цей час контрастному душу та зарядці



10 ХВИЛИН для ЖИТТЯ

В ОБІДНЮ ГОДИНУ

Випийте фреш, прогуляйтеся



10 ХВИЛИН для ЖИТТЯ

ВВЕЧЕРІ ТА У ВИХІДНІ ДНІ

Присвятіть час фізичній активності

ВИЗНАЧТЕ НАЙБІЛЬШ ПРИЙНЯТНІ ВПРАВИ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ТА ВИКОНУЙТЕ ПРОСТІ ПОРАДИ, ЯКІ ДОЗВОЛЯТЬ ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ:

1. Підтримуйте свою вагу в межах норми.
2. Регулярно виділяйте час для активних фізичних вправ.
3. Дотримуйтесь здорової дієти.
4. Контролюйте артеріальний тиск.
5. Контролюйте рівень холестерину та цукру у крові в межах норми.



10 ХВИЛИН для ЖИТТЯ

ЩО ТАКЕ 10 ХВИЛИН ДЛЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ?

ЗА ЦЕЙ ЧАС МОЖНА ПРИЙНЯТИ ДУШ АБО ЩОСЬ ПЕРЕХОПИТИ. А ЩЕ 10 ХВИЛИН – ЦЕ КРИТИЧНИЙ ЧАС ДЛЯ ЛЮДИНИ, У ЯКОЇ РАПТОВО ЗУПИНИЛОСЯ СЕРЦЕ.

РАПТОВА ЗУПИНКА СЕРЦЯ (РЗС) – ЦЕ ПРОБЛЕМА, ЩО СТОСУЄТЬСЯ КОЖНОГО. БУДЬ-ЯКА ЛЮДИНА МОЖЕ ОПИНИТИСЯ НА МІСЦІ ТОГО, ХТО ПОТРЕБУЄ ДОПОМОГИ ЧИ МАЄ ЇЇ НАДАТИ.

МІСІЯ ПРОЕКТУ «10 ХВИЛИН ДЛЯ ЖИТТЯ» – ОЗНАЙОМИТИ З ПРАВИЛАМИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ В СИТУАЦІЇ, КОЛИ У ВАС Є ЛИШЕ 10 ХВИЛИН ДЛЯ ДОПОМОГИ.

1 ШВИДКА ДІАГНОСТИКА 5 СЕКУНД

- Свідомість, самостійні рухи, дихання відсутні. Шкірні покриви бліді або синюшні.
- Перевірте пульс на сонних артеріях відповідно до малюнку 1.

ВАЖЛИВО: Обмежтеся 5 сек. для діагностики. Чим раніше Ви почнете надавати допомогу, тим більше шансів на успіх. 3 хв. – це час від зупинки кровообігу до початку необоротних змін у мозку.

ВАЖЛИВО: Не витрачайте час, аби за допомогою дзеркала або нитки визначити чи дихає людина – достатньо не бачити руху грудної клітки. Не намагайтеся привести людину до тями криком або струсом – достатньо відсутності реакції на Ваше звернення.

3 ПІДГОТОВКА ДО РЕАНІМАЦІЇ 10 СЕКУНД

- Переконайтеся, що у роті потерпілого немає рідини та сторонніх предметів.
- Покладіть потерпілого горизонтально, горілиць на рівну тверду поверхню – тротуар, підлогу тощо.

ВАЖЛИВО: Не піднімайте потерпілого, не перекладайте його на лавку, меблі тощо!

2 ВИКЛИК ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ 5 СЕКУНД

- Попросіть людей, які знаходяться поруч, терміново викликати швидку допомогу.

ВАЖЛИВО: Не витрачайте власний час на виклик швидкої допомоги – невідкладно розпочинайте реанімаційні дії.

4 РЕАНІМАЦІЯ ДО 30 ХВИЛИН

- Станьте навколішки біля потерпілого, покладіть руки на груди відповідно до малюнку 2.
- Почніть ритмічні натискання з частотою 100 разів на хвилину, глибина поштовхів не менш 5 см.
- Стискання робляться прямими рухами за допомогою м'язів спини, лікті згинати не можна. Малюнок 3.
- Грудна клітка має повністю розпростуватися перед наступною компресією.

ВАЖЛИВО: Якщо швидка допомога затримується, робіть масаж протягом 30 хв.

