

**Оказание первой помощи  
при остановке дыхания.**

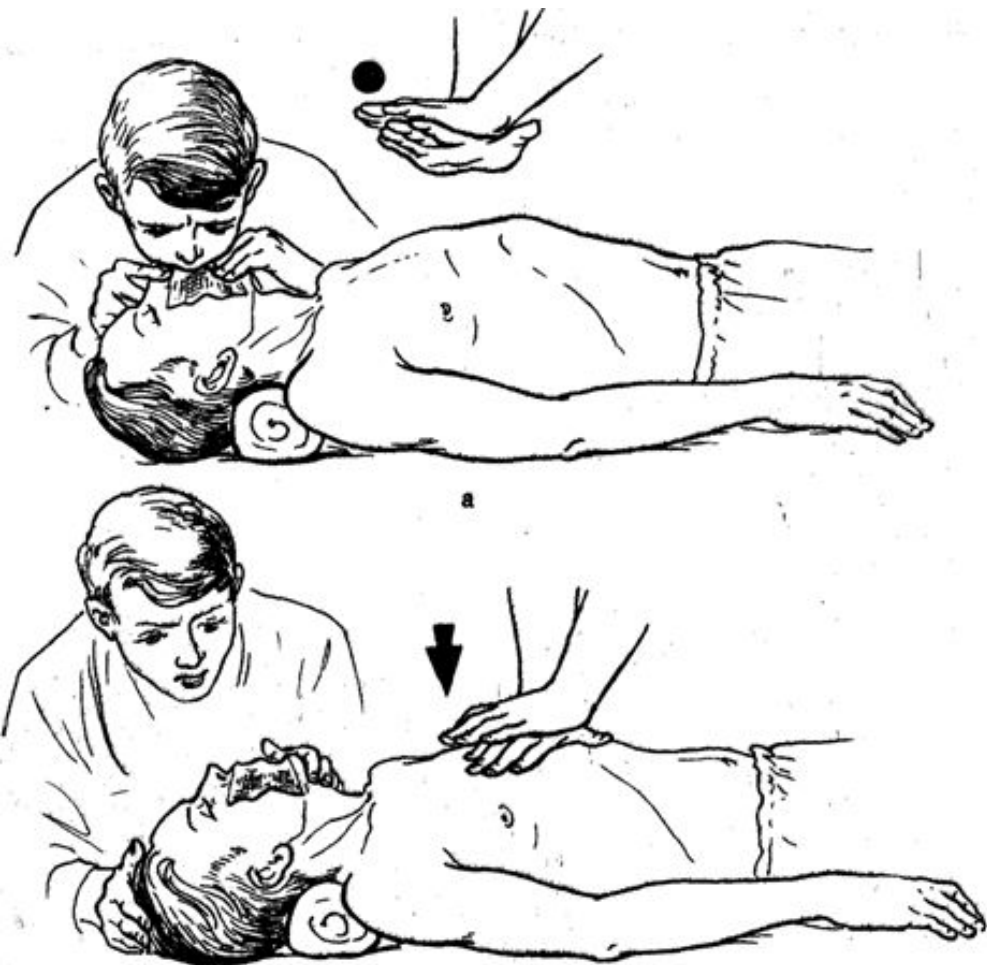
**Профилактика заболеваний  
органов дыхания.**

# Искусственное дыхание «Рот в рот»



1. Вдыхайте по 10 раз в минуту.
2. Поднимите подбородок.
3. Держите голову запрокинутой.

# Искусственное дыхание «Рот в нос»



1. Рот пострадавшего закрыт.
2. Плотно обхватите губами нос и дуйте.
3. Откройте ему рот для выдоха.
4. Продолжайте эту процедуру.

# Непрямой массаж сердца.

## ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ НАРУЖНОГО МАССАЖА СЕРДЦА



Ладонями, наложенными одна на другую, прямыми руками резкими толчками надавливай на область нижней трети грудины.



Глубина продавливания грудной клетки – не менее 3-4 см.  
Частота надавливания – 60-70 надавливаний в минуту.

1. Найдите точку, где пальцы должны касаться ребер.
2. Можете делать массаж считая раз, :два
3. Надавите ладонями вниз.
4. Держите ладонями прямо на груди, не давя на ребра.

# К своему здоровью нужно быть внимательным каждый день.

1. Образ жизни.
2. Условия труда и проживание.
3. Привычки и поведение.



# Вентиляция.

Загрязненный воздух.

В непроветренной комнате:  
Углекислота от 0,03% до 0,8%- в 20 раз.

СО-10-15 мл в сутки-  
Гипоксия.

СНз

NHЗ

Альдегиды,

Кетоны.

Головная боль

Утомление

Отравление

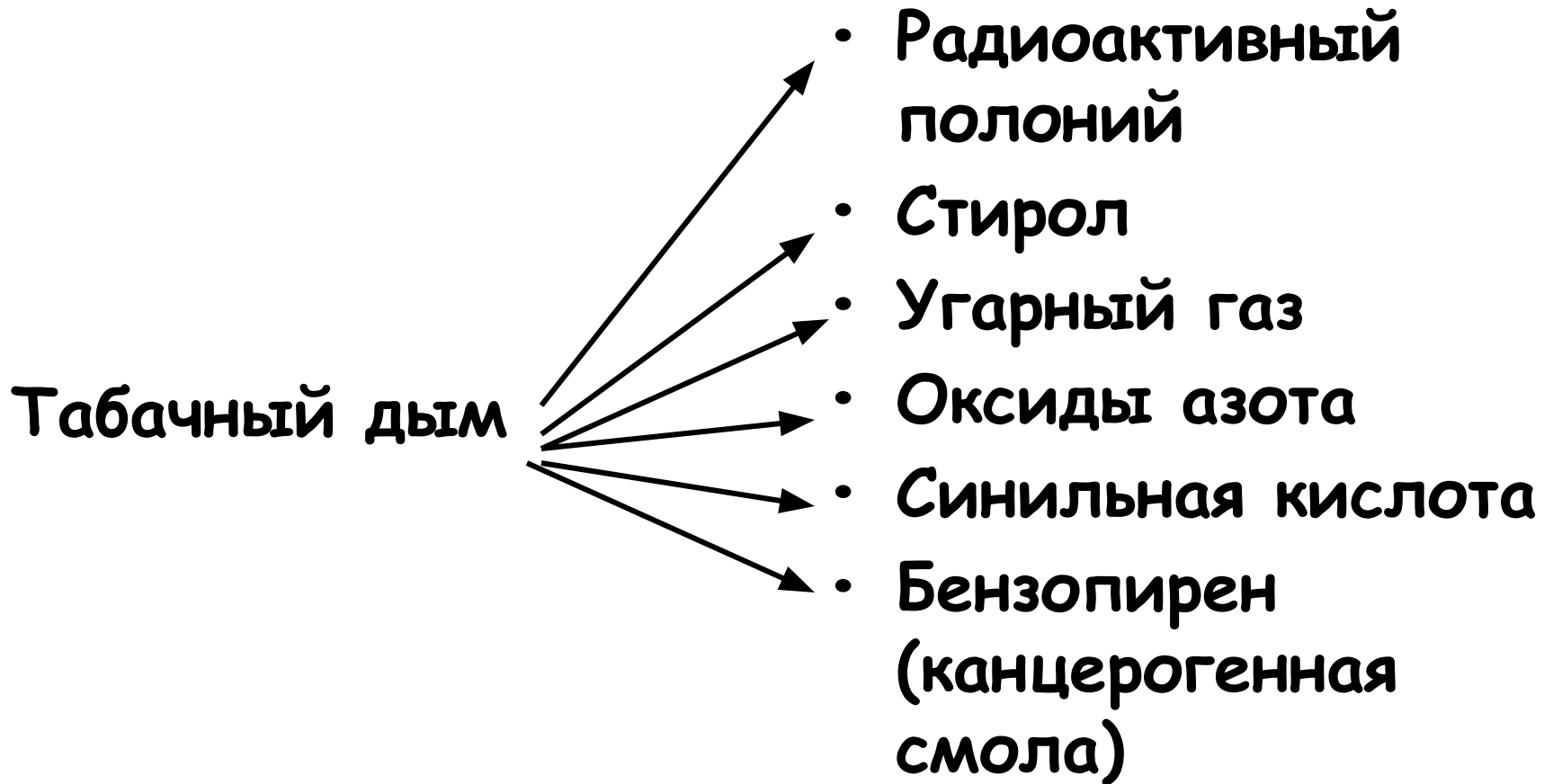
- Чистый.
- Проветривание.

Чаще быть на свежем воздухе!

# Курение и органы дыхания.



# Табачный дым.





# При оказании первой помощи нужно:

1. Обеспечить подачу  $O_2$  в легкие.
2. Срочно вызвать врача-03
3. Дыхание должно быть правильным.
4. Необходимым условием для нормального газообмена является чистый воздух.
5. Курение вредно для органов дыхания и всего организма.
6. К инфекционным заболеваниям относят: грипп, дифтерию и туберкулез.
7. Профилактические меры борьбы: дезинфекция, проветривание, влажная уборка, проветривание и борьба с пылью.