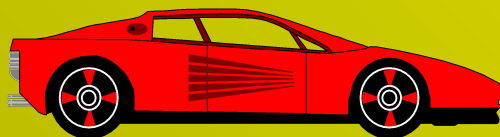


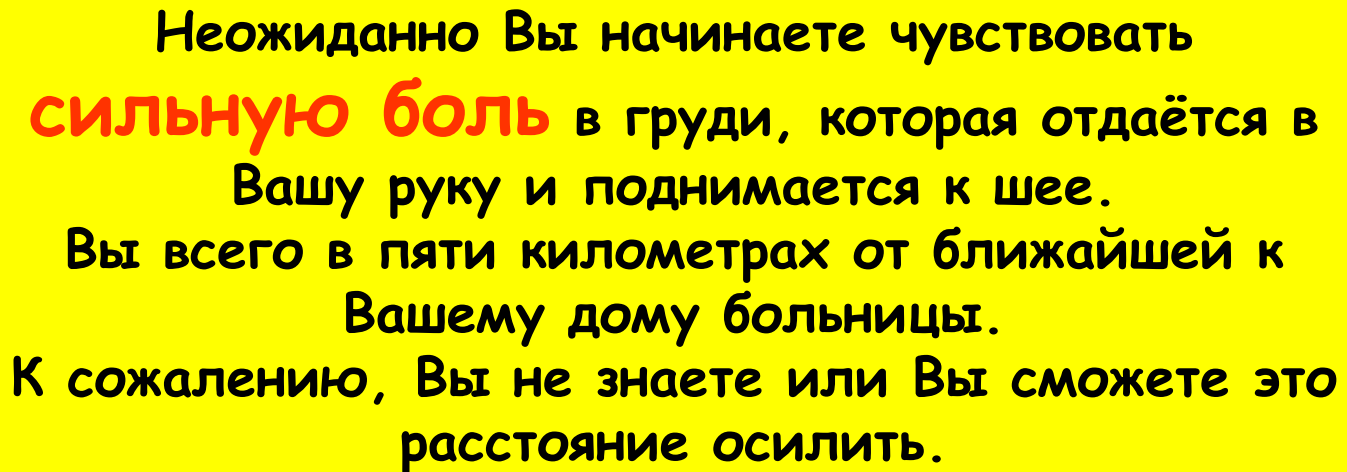
Предположим, сейчас 6:15
вечера и Вы едете домой (в
одиночестве, конечно) после
необычно тяжёлого дня на
работе.

Вы действительно устали и
ИЗМОТАНЫ.....



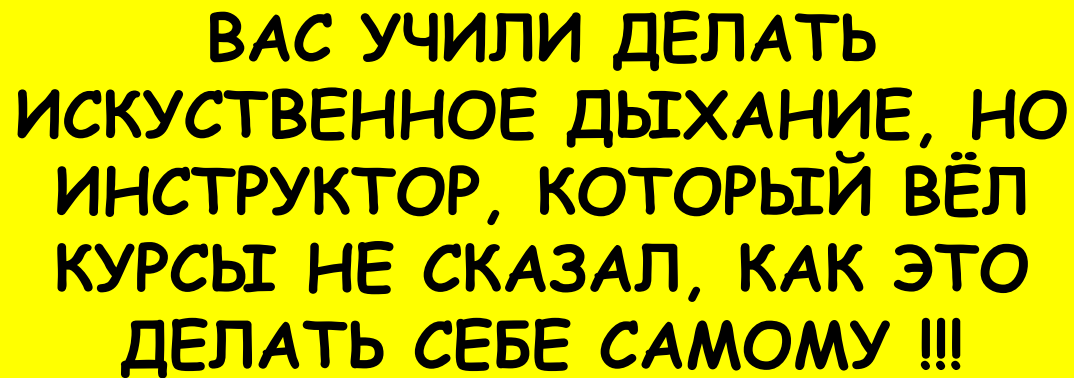
A large, red, multi-pointed starburst shape with a black outline, centered on a yellow background. It contains white text.

Вы действительно взволнованы и
расстроены из-за Вашего
начальника....

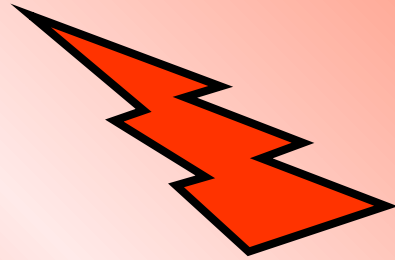
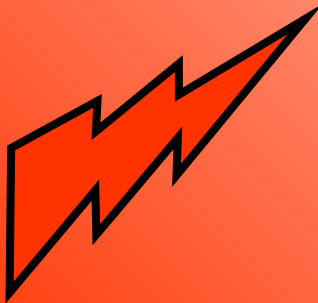
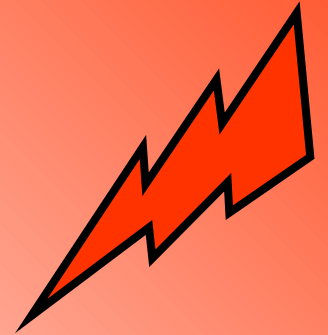
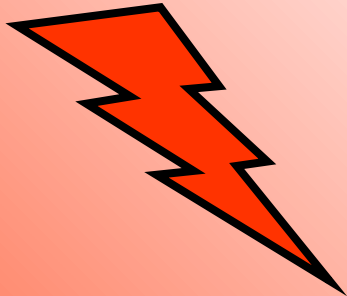
A yellow rectangular box with a thick black border, containing black text. The word 'сильную боль' is highlighted in red.

Неожиданно Вы начинаете чувствовать
сильную боль в груди, которая отдаётся в
Вашу руку и поднимается к шее.
Вы всего в пяти километрах от ближайшей к
Вашему дому больницы.
К сожалению, Вы не знаете или Вы сможете это
расстояние осилить.

Что делать ???



ВАС УЧИЛИ ДЕЛАТЬ
ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ, НО
ИНСТРУКТОР, КОТОРЫЙ ВЁЛ
КУРСЫ НЕ СКАЗАЛ, КАК ЭТО
ДЕЛАТЬ СЕБЕ САМОМУ !!!



КАК ПЕРЕЖИТЬ ИНФАРКТ КОГДА ВЫ ОДИН?

ПОСКОЛЬКУ БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ
ИСПЫТЫВАЮТ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП, КОГДА
РЯДОМ НИКОГО НЕТ, БЕЗ ПОМОЩИ, У
ЧЕЛОВЕКА, ЧЬЁ СЕРДЦЕ БЬЁТСЯ НЕПРАВИЛЬНО
И КОТОРЫЙ НАЧИНАЕТ СЛАБЕТЬ, ЕСТЬ
ТОЛЬКО ПРИМЕРНО 10 СЕКУНД ДО ПОТЕРИ
СОЗНАНИЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ ??

ОТВЕТ:

**НЕ ПАНИКУЙТЕ, А НАЧИНАЙТЕ КАШЛЯТЬ
БЫСТРО И ОЧЕНЬ СИЛЬНО.**

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ГЛУБОКО ВДОХНИТЕ ПЕРЕД
КАЖДЫМ КАШЛЕМ. КАШЕЛЬ ДОЛЖЕН БЫТЬ
ГЛУБОКИМ И ДОЛГИМ, ОТХАРКИВАЮЩИМ, ИЗ
САМОЙ ГЛУБИНЫ ГРУДИ.**

**ВДОХ И КАШЕЛЬ ДОЛЖНЫ ПОВТОРЯТЬСЯ
ПРИМЕРНО КАЖДЫЕ ДВЕ СЕКУНДЫ БЕЗ
ПЕРЕДЫШКИ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ
ПОДОСТПЕЕТ ПОМОЩЬ, ИЛИ ВЫ
ПОЧУВСТВОВАЛИ, ЧТО СЕРДЦЕ СНОВА СТАЛО
БИТЬСЯ НОРМАЛЬНО.**

ГЛУБОКИЕ ВДОХИ ПОДАЮТ
КИСЛОРОД В ЛЁГКИЕ, А КАШЕЛЬ
СЖИМАЕТ СЕРДЦЕ И ПОМОГАЕТ
КРОВИ **ЦИРКУЛИРОВАТЬ**.

СЖИМАЮЩЕЕ ДАВЛЕНИЕ НА
СЕРДЦЕ ТАКЖЕ ПОМОГАЕТ ЕМУ
ВОССТАНОВИТЬ НОРМАЛЬНЫЙ
РИТМ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЖЕРТВА
ИНФАРКТА МОЖЕТ ДОБРАТЬСЯ ДО
БОЛЬНИЦЫ.

СТАТЬЯ ОПУБЛИКОВАНА В N.º 240 ЖУРНАЛА "JOURNAL OF
GENERAL HOSPITAL ROCHESTER"

**РАССКАЖИТЕ ОБ ЭТОМ КАК МОЖНО
БОЛЬШЕМУ ЧИСЛУ ЛЮДЕЙ.
ЭТО МОЖЕТ СПАСТИ ИХ ЖИЗНИ !!! ДАЖЕ НЕ
ДУМАЙТЕ, ЧТО ИНФАРКТ ОБОЙДЁТ ВАС
СТОРОНОЙ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО ВАМ
МЕНЬШЕ 25 ИЛИ 30. В НАШЕ ВРЕМЯ, ИЗ-ЗА
СМЕНЫ СТИЛЯ ЖИЗНИ, ИНФАРКТЫ
СЛУЧАЮТСЯ С ЛЮДЬМИ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ.**

**БУДЬ ДРУГОМ И, ПОЖАЛУЙСТА,
ОТПРАВЬ ЭТУ СТАТЬЮ КАК МОЖНО
БОЛЬШЕМУ ЧИСЛУ ДРУЗЕЙ.**

