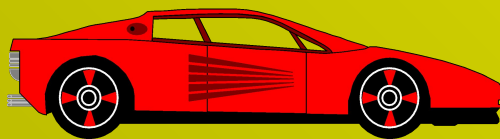


Предположим, сейчас 6:15  
вечера и Вы едете домой (в  
одиночестве, конечно) после  
необычно тяжёлого дня на  
работе.

Вы действительно устали и  
ИЗМОТАНЫ.....

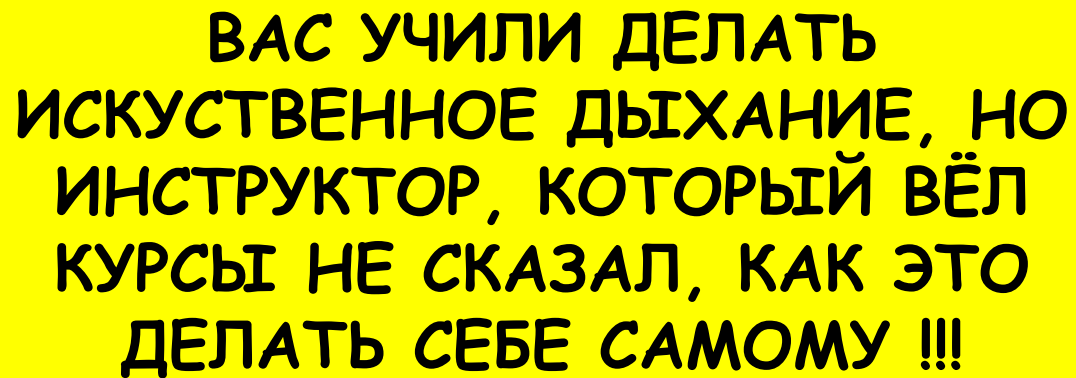


A large, red, multi-pointed starburst shape with a black outline, centered on a yellow background. It contains white text.

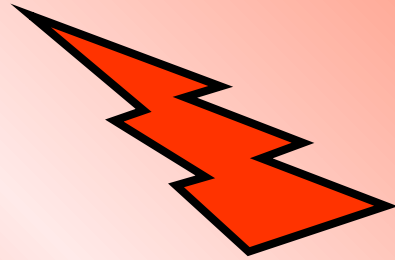
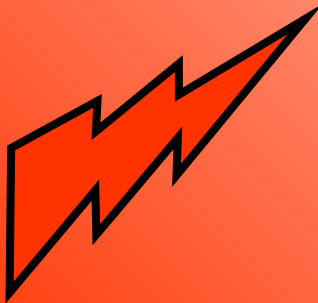
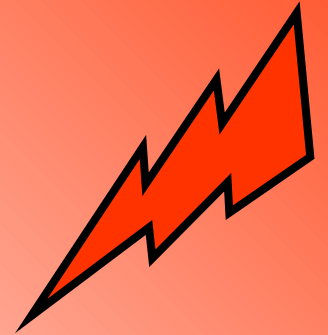
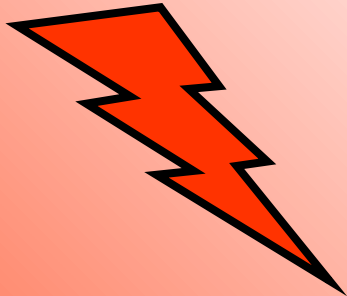
Вы действительно взволнованы и  
расстроены из-за Вашего  
начальника....

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.**

