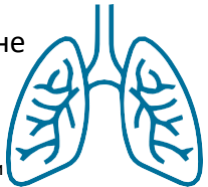
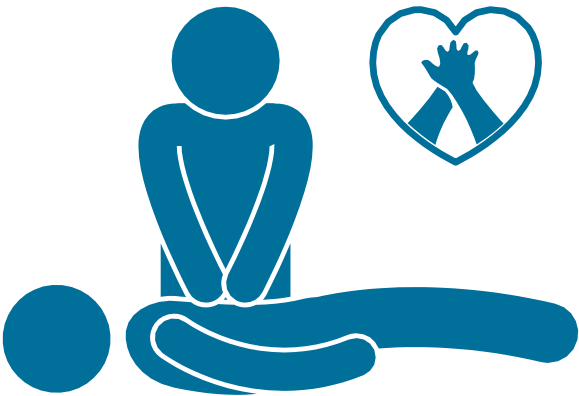
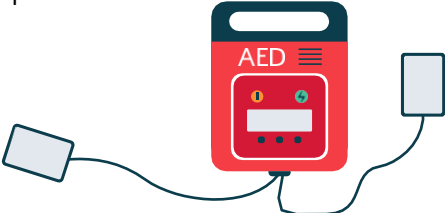
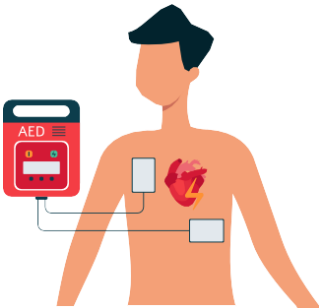


АДАПТИРАН АЛГОРИТЪМ ЗА КПР И АВД НА ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪВЕТ ПО РЕСУСЦИТАЦИЯ ЗА НЕЗРЯЩИ И СЛАБОВИЖДАЩИ ХОРА

БЕЗОПАСНОСТ  (Илюстрация на стилизиран щит с отметка, символизиращ защита.)	• Слушай внимателно за движение на коли, пламъци, викане, стъкла, трафик, ток, кучета или агресивни гласове. • Ако усетиш дим, изгоряло, газ, химикали или нещо необичайно – отдръпни се. • Внимавай, ако пода е хлъзгав и нестабилен или усетиш отломки и счупени стъкла. • Попитай хората наоколо: „Безопасно ли е тук? Ако не си сигурен – не навлизай. Обади се за помощ.
СЪЗНАНИЕ Провери за съзнание (Илюстрация на балонче с текст „Добре ли сте“.)	• Разтърси пострадалия внимателно за раменете и • извикай високо: „Добре ли сте?“
ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА Освободи дихателните пътища  (Илюстрация на глава в профил, отведена назад, една длан на челото ѝ и два пръста на друга ръка на брадичката ѝ.)	• Ако е в безсъзнание, постави го да лежи на гръб • Сложи едната си ръка на челото му и върховете на пръстите на другата си ръка под брадичката и внимателно отведи главата му назад, повдигайки брадичката, за да освободиш дихателните пътища
ДИШАНЕ Слушай и усещай за дишане  (Схематична илюстрация на бели дробове с дихателни пътища.)	• Слушай и усещай дъха от носа и устата му. Допри лакътя на ръката, с която придържаш брадичката, върху гърдите му и усети движението на гръдния кош за не повече от 10 сек. • Пострадал, който диша едва или поема нерегулярно, бавно и шумно въздух, не диша нормално
ЛИПСВАЩО ИЛИ НЕНОРМАЛНО ДИШАНЕ Обади се на Спешна медицинска помощ  (Илюстрация на мобилен телефон с балонче с надпис „112“.)	• Ако дишане липсва или не е нормално, помоли някого да се обади на СМП или се обади сам • Остани с пострадалия при възможност • Активирай функцията високоговорител или свободни ръце на телефона, така че да започнеш КПР, докато говориш с диспечера

ОСИГУРИ АВД Изпрати някого да донесе АВД  (Знак за автоматичен дефибрилатор с бяло сърце с мълния и надпис AED на английски език.)	• Изпрати някого да намери и донесе АВД, ако е налично • Ако си сам, НЕ ОСТАВЯЙ пострадалия и започни КПР
КРЪВООБРАЩЕНИЕ Започни извънгръдни притискания  (Схематична илюстрация на легнал човек в профил и друг, извършващ сърдечен масаж, надвесен над него. Горے в дясно сърце с две ръце със сключени пръсти в него.)	• Коленичи до пострадалия • Постави петата на дланта на едната си ръка в долната половина на гръдната кост (стернум). Намери мястото, като с малкия пръст на едната си ръка откриеш мечовидния израстък, където се събират долните ребра, а с малкия пръст на другата ръка маркирай ямката между двете ключици. С палците на двете ръце намери средата на гръдната кост и постави петата на едната длан точно под средата на гръдната кост по посока на краката на пострадалия. • Постави петата на дланта на другата си ръка върху първата и сключи пръстите си • Запази ръцете си изпънати • Застани вертикално върху гърдите на пострадалия и притискай стернума на дълбочина поне 5 см (но не повече от 6 см) • След всяко притискане освобождавай натиска без да губиш контакт между ръцете си и стернума • Повтаряй със скорост 100-120 /мин.
КОМБИНИРАЙ ИЗКУСТВЕНО ДИШАНЕ СЪС СЪРДЕЧЕН МАСАЖ  (Схематична илюстрация на легнал човек в профил и друг, извършващ обдишвания, надвесен над него.)	• Ако си обучен, след 30 притискания, освободи дихателните пътища с отвеждане на главата назад и повдигане на брадичката • Запуши носа, като го притиснеш с показалеца и палеца на ръката си, която е върху челото • Остави устата на пострадалия отворена, но брадичката повдигната • Поеми нормално въздух и обхвани с устни устата на пострадалия, така че въздухът да не излиза от страни • Вдухай продължително в устата на пострадалия за около 1 сек., като при нормално дишане. Това е ефективно вдухване

	• Поддържайки главата назад и брадичката нагоре, отдръпни устата си от пострадалия и изчакай около 1 сек. докато издиша • Отново поемете нормално въздух и вдишайте в устата на пострадалия втори път, за да извършите общо 2 вдишвания • Не прекъсвай притисканията за повече от 10 сек., за да направиш двете вдишвания, дори едното или и двете да са неефективни • След това без да се бавиш постави ръцете си в правилната позиция върху стернума и направи нови 30 извънгръдни притискания • Продължи с извънгръдни притискания и вдишвания в съотношение 30:2
КПР САМО С ПРИТИСКАНИЯ  (Схематична илюстрация на сърце с две ръце със склучени пръсти в него.)	• Ако не си обучен или нямаш възможност да правиш обдишвания, извършвай КПР само с притискания (постоянни притискания с темпо 100-120/мин.)
КОГАТО АВД Е НА МЯСТОТО Включи го и залепи подложките за дефибрилация  (Схематична илюстрация на автоматичен дефибрилатор, от който излизат два кабела, завършващи с подложки за дефибрилация.)	• Веднага щом АВД е налично, включи го и постави подложките за дефибрилация върху голите гърди на пострадалия. Размяната на лява и дясна подложка при поляризиран подложки, не е значима грешка в случая (стр. 19, PBLIS ERC Guidelines 2021 edition) • Ако има повече от един оказващ първа помощ, КПР не бива да се прекъсва, докато се поставят подложките върху гърдите му
СЛЕДВАЙ ГЛАСОВИТЕ КОМАНДИ  (Илюстрация на горна част на тялото на човек със схематично изобразено сърце, две залепени подложки, свързани с кабели към автоматичен дефибрилатор.)	• Следвай гласовите команди, подавани от АВД • Ако ще бъде извършвана дефибрилация, увери се, че никой не докосва пострадалия, като настоятелно извикаш "Всички да се отдръпнат, ще бъде извършен шок! Стойте настрана, ще бъде извършен шок!" и демонстративно се отдръпнеш назад и сигнализираш със жестове. • Натисни бутона за дефибрилация, ако АВД подаде такава инструкция • Незабавно продължи КПР и следвай инструкциите на АВД

АКО НЯМА ДА СЕ ИЗВЪРШВА ДЕФИБРИЛАЦИЯ Продължи КПР  (Схематична илюстрация на сърце с две ръце със сключени пръсти в него.)	Ако не е подадена инструкцията от АВД за извършване на дефибрилация, незабавно подновете КПР и продължи да следваш инструкциите
АКО АВД НЕ Е НАЛИЧЕН Продължи КПР  (Схематична илюстрация на легнал човек в профил и друг, извършващ сърдечен масаж, надвесен над него. Горно в дясно сърце с две ръце със сключени пръсти в него.)	- Ако АВД не е наличен ИЛИ докато чакаш да го донесат, продължавай КПР - Не прекъсвай ресусцитацията до: - Медицинско лице ти каже да спреш - Усетиш, че пострадалият дойде в съзнание, движи се, издава звук, диша нормално ИЛИ се изтощиш - Рядко се случва КПР самостоятелно да рестартира сърцето. Ако не си сигурен, дали пострадалият се е възстановил, продължавай КПР - Признаци, че пострадалия се е възстановил - Движи се - Издава звук - Диша нормално
АКО Е В БЕЗСЪЗНАНИЕ, НО ДИША НОРМАЛНО Постави в странично стабилно положение  (Илюстрация на легнал настрани човек, горният му крак е сгънат в коляното под прав ъгъл и горната му ръка е свита с длан под бузата.)	- Ако си сигурен, че пострадалият диша нормално, но все още е в безсъзнание, постави го в стабилно странично положение - Бъди в готовност да започнеш отново КПР, ако пострадалия изпадне в безсъзнание, без дишане или с ненормално дишане

* Илюстрациите са взети от официалния алгоритъм на Европейския съвет по ресусцитация <https://erc.edu>