



Как пережить сердечный приступ, если Вы находитесь в одиночестве.

Часто происходит так, что сердечный приступ случается с людьми, когда они находятся в полном одиночестве, и некому им помочь. Если вы вдруг почувствуете, что сердце ваше стало биться «неправильно» и вы близки к обморочному состоянию, у вас есть всего лишь порядка 10 секунд, прежде чем вы потеряете сознание. Между тем, все жертвы сердечных приступов

**МО**

**гли бы помочь сами себе**

. Для этого

**необходимо начать кашлять – много раз и с очень большой силой.**

Каждый раз, перед тем как кашлянуть, сделайте глубокий вдох, кашель должен быть глубоким и продолжительным, как будто вы отплевываете мокроту глубоко из груди.

**Вдохи и кашель должны повторяться каждые 2 секунды без перерывов и остановок**, вплоть до прихода медицинской помощи, или же вплоть до того момента, пока сердце вновь не начнет биться в нормальном ритме.

Глубокий вдох позволяет кислороду проникнуть в легкие, а кашлевые движения «сжимают» сердце и заставляют кровь циркулировать. Это давление на сердце также помогает ему добиться своего нормального ритма. Таким образом, жертвы сердечных

приступов получают дополнительное время на то, чтобы дождаться прихода врачей или доехать до больницы. Расскажите об этом как можно большему количеству людей. Это может спасти их жизни! Тэги: [как](#) , [что](#) , [если](#) , [вы](#) , [ваше](#) , [сердечный](#) , [близки](#) , [обморочному](#)

,  
[«неправильно»](#)

,  
[состоянию](#)

,  
[стало](#)

,  
[биться](#)

,  
[находитесь](#)

,  
[приступ](#)

,  
[пережить](#)