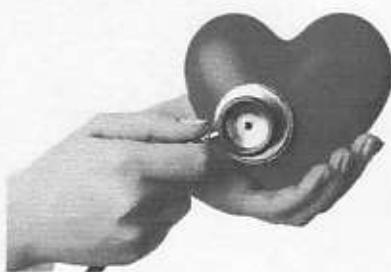


# **КАК ВЫЖИТЬ, ЕСЛИ У ВАС СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП, И ВЫ В КВАРТИРЕ ОДНИ.**

Обычно у больного есть всего 10 секунд после того, как он обнаружил, что с «сердцем что-то не так» и до того, как он рухнет на пол без сознания.

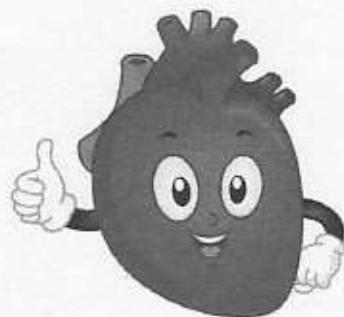
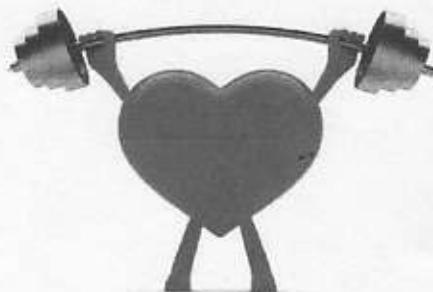
Итак, что же делать, если перед глазами резко «поплыло», а стуки сердца стали необычными?



**НАЧНИТЕ СИЛЬНО И ГРОМКО  
КАШЛЯТЬ! КАЖДЫЙ РАЗ ПЕРЕД  
ТЕМ, КАК КАШЛЯНУТЬ, ДЕЛАЙТЕ  
МАКСИМАЛЬНО ГЛУБОКИЙ ВДОХ.**

## **Как все это работает?**

Во-первых, глубокий вдох позволяет кислороду глубже проникать в легкие и быстро разноситься по телу.



Во-вторых, каждый раз, когда вы кашляете, происходит своего рода искусственный массаж сердца, стимулирующий его и мешающий ему остановиться.

**Естественно, саму проблему таким образом решить нельзя!**

Поэтому если после этих процедур вам полегчало, надо тут же звонить в больницу. Вы выиграли время, чтобы до нее доехать!