**"Тыныс алу жолдарында бөгде заттың болуы кезіндегі жедел көмек. Геймлих әдісі"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Қадамдар** | **Әрекет алгоритмі мен орындау критерийлері** |
| 1 | Тұншығудың белгілерін анықтаңызЖедел жәрдем шақырыңыз | Тұншығудың белгілерін анықтаңыз (дауыс пен сөйлеудің болмауы, дүрбелеңге түседі, қашып кетуге тырысады, мойынды айналдыра ұстап алады) және жедел жәрдем шақырыңыз. |
| 2 | Науқастың хал-жағдайын нақтылау | Зардап шеккен адамға сұрақ қойыңыз: "сіз тұншықтыңыз ба?» деп. |
| 3 | Науқастың келісімін алыңыз | Стандартты сөйлемді айтыңыз: "Мен шұғыл көмек көрсете аламын. Мен сізге көмек көрсетсем бола ма?» |
| 4 | Өзін-өзі қалыпқа келтіру мүмкіндігін анықтаңыз | Сұрақ қою арқылы өзін-өзі қалыпқа келтіру мүмкіндігін анықтаңыз: "Сіз сөйлей аласыз ба, дем ала аласыз ба немесе жөтеле аласыз ба?» |
| 5 | Зардап шегушіні белден алға қарай еңкейтіңіз | Мүмкіндігінше жәбірленушіні белден алға қарай шамамен 90 градусқа еңкейтіңіз. |
| 6 | Арқасынан 4 рет қағыңыз  | Алақаныңызбен жауырын аралықтан арқасынан 4 рет қағыңыз  |
| **Көмек болмаған жағдайда!!!** |
| 7 | Зардап шегушінің артына тұрыңыз | Зардап шегушінің артқы жағында тұрыңыз |
| 8 | Зардап шегушіні қолмен ұстап алу | Зардап шегушіні қолдарыңызбен ұстаңыз, оң қолдың жұдырығын бас бармағымен семсертәрізді өсінді мен кіндік арасындағы нүктеге орналастырыңыз. |
| 9 | Екінші қолды дұрыс орналастыру | Екінші қолыңызды кіші саусақ жағынан жұдырыққа қойыңыз. |
| 10 | Жұдырықты екінші қолдың білегімен ұстап, ішке және жоғарыға қарай бағыттап қатты баса отырып итеріңіз | Қабырғаларды бүйірден қыспау үшін шынтағыңызды сыртқа қарай бұрыңыз. Зардап шегуші блоктау объектісінен құтылғанша немесе есін жоғалтқанша ішке және жоғарыға қарай өткір басуды жалғастырыңыз. Егер жәбірленуші есінен танып қалса, ЖӨР-на кірісіңіз. |