

## Соблюдайте правило «Золотого часа»

Уважаемые жители города Салехарда! Соблюдайте правило «Золотого часа» при первых признаках инсульта и инфаркта! Компенсаторных возможностей организма хватает только на час! Срочно обращайтесь в экстренные службы по телефонам: скорой медицинской помощи - 03 вызов с городского телефона, 103 - вызов с мобильного телефона и на единый номер вызова экстренных оперативных служб - 112. Помните! Инсульт и инфаркт может коснуться каждого!

### ПРАВИЛО «ЗОЛОТОГО ЧАСА»

## ИНСУЛЬТ МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО!

Запомните простой тест, который поможет его распознать и вызвать вовремя «скорую»



Не может улыбнуться?  
Уголок рта опущен?



Не может поднять обе руки?  
Одна ослабла?



Не может разборчиво  
произнести свое имя?



У врачей есть только 4,5 часа  
чтобы спасти жизнь больного.

#### ЭКСТРЕННЫЕ СЛУЖБЫ:

СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

**03**

вызов  
с городского  
телефона

**103**

вызов  
с мобильного  
телефона

ЕДИНЫЙ НОМЕР ВЫЗОВА  
ЭКСТРЕННЫХ ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ

**112**

### ПРАВИЛО «ЗОЛОТОГО ЧАСА»

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ (ИНФАРКТЕ МИОКАРДА)

ЧЕЛОВЕК ИСПЫТЫВАЕТ:



НАРАСТАЮЩУЮ  
БОЛЬ В ГРУДИ



НЕХВАТКУ  
ВОЗДУХА



СИЛЬНУЮ  
СЛАБОСТЬ



ОДЫШКУ

ЧТО ДЕЛАТЬ:



НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ  
МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ



УЛОЖИТЬ ЧЕЛОВЕКА В ПОСТЕЛЬ  
С ПРИПОДНЯТЫМ ИЗГОЛОВЬЕМ

**03**

вызов  
с городского  
телефона

**103**

вызов  
с мобильного  
телефона



ПРИНЯТЬ 0,5 МГ. НИТРОГЛИЦЕРИНА –  
ПОД ЯЗЫК; РАЗЖЕВАТЬ 0,25 Г. АСПИРИНА



ОБЕСПЕЧИТЬ ПОСТУПЛЕНИЕ СВЕЖЕГО  
ВОЗДУХА (ОТКРЫТЬ ФОРТОЧКУ ИЛИ ОКНО)

ЕДИНЫЙ НОМЕР ВЫЗОВА ЭКСТРЕННЫХ  
ОПЕРАТИВНЫХ СЛУЖБ

**112**

## ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ТВОЕ ПРАВО!

### 5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ЕСТЬ  
ОВОЩИ И  
ФРУКТЫ

ФИЗКУЛЬТУРА  
КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ

КОНТРОЛЬ  
ВЕСА

НЕ КУРИТЬ

ОТСУТСТВИЕ  
СТРЕССА

## КОНЦЕПЦИЯ «ЗОЛОТОГО ЧАСА»

КОМПЕНСАТОРНЫХ  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ  
ОРГАНИЗМА ХВАТАЕТ  
ПРИМЕРНО НА 1 ЧАС

### ЕСЛИ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ НЕ ОКАЗАТЬ:

В ТЕЧЕНИЕ 1 ЧАСА – СМЕРТНОСТЬ БОЛЬШЕ НА 30 %

В ТЕЧЕНИЕ 3 ЧАСОВ – СМЕРТНОСТЬ БОЛЬШЕ НА 60 %

В ТЕЧЕНИЕ 6 ЧАСОВ – СМЕРТНОСТЬ БОЛЬШЕ НА 90 %

## ТЕЛЕФОН СКОРОЙ ПОМОЩИ

**03, 8 (34922) 4-60-75**

**Сотовая связь: 103**