

# თუ შენი მეგობარი ცუდად გრძნობს თავს

შეამოწმე, რაეგირებს თუ არა,  
როცა მას მხრებში ხელს ჰკიდებ და ანჯღრევ?

თუ მას გული არა აქვს წასული:

- დარჩი მასთან, სანამ იგი თავს უკეთ არ იგრძნობს
- თუ მას ძლიერი დაღლილობის გრძნობა აქვს, **დარეკე სასწრაფოში!** ეცადე არ ჩაეძინოს დახმარების მოსვლამდე



თუ მას გული აქვს წასული:

- გაუნთავისუფლე სასუნთქი გზები
- თავი გადააწვეინე უკან და თითებით მსუბუქად მაღლა აუწიე ნიკაპი. ასე მას არ გადაცდება, თუ რამე აქვს პირში და არ მოხდება სასუნთქი გზების ბლოკირება. ეს იხსნის მას დახრჩობისაგან
- **მიმართე სასწრაფო დახმარებას!**



სუნთქავს ის?

- შენი სახე ახლოს მიიტანე მის სახესთან
- ასე შენ შეგიძლია იგრძნო მისი სუნთქვა, მოძრაობს თუ არა მისი პეკრდი

ის სუნთქავს:

- დააწვინე იგი, **დაურეკე სასწრაფოს!**
- დარჩი მასთან და ყურადღება მიაქციე მის სუნთქვას
- თუ მას გული აერია, გაუნთავისუფლე პირი ნერწყვისაგან, რათა დაიხრჩოს, თავი გადააწვეინე უკან
- თუ მან სუნთქვა შეწყვიტა, ეცადე მას სიცოცხლე შთაბერო



ის არ სუნთქავს:

- დაურეკე სასწრაფოს! პირით პირში ჩაბერე ჰაერი
- დარწმუნდი, რომ მას სუნთქვაში არაფერი უშლის ხელს
- თავი გადაუწიე უკან
- ხელი მოუჭირე ცხვირზე, ტუჩები მიადებინე ერთმანეთს და ჩახუნტე პირში მიაქციე ყურადღება მის სუნთქვას, მოძრაობს თუ არა მისი მკერდი
- ჩაბერე მას კიდევ ერთხელ და შეამოწმე პულსი კისერზე

აქვს თუ არა მას პულსი?

- დაადე საჩვენებელი და შუა თითი ყელზე ჩაღრმავებულ ადგილას, ლავიწის ძვლის ზემოთ
- თუ პულსი აქვს, გაუკეთე ხელოვნური სუნთქვა, თან ამოწმე მისი პულსი
- თუ შენ მის პულსს ვერ გრძნობ, ე.ი. გული აღარ ცემს, გაუკეთე გულის მასაჟი
- თანდათან შეამოწმე მისი პულსი. დაიწყე გულის მასაჟი



დაადე ორი თითი მკერდის მორჩიდან ორი თითით ზემოდ

გაუკეთე გულის მასაჟი 15-ჯერ



დაადე შუა და საჩვენებელი თითი მკერდს ქვემოთ იმ ძვალზე, სადაც იწყება ნეკნები, მეორე ხელისგული დაიდე თითების წვერზე, გაუკეთე ხელოვნური სუნთქვა. ორჯერ ჩაუშვი ჰაერი

გაავრძელე გულის მასაჟი და ხელოვნური სუნთქვა დახმარების მოსვლამდე



დაელოდეთ რეპოზიციას ახალი რეკომენდაციების მიხედვით