Жүрек-өкпе реанимациясы



1 Өзіңе қауіп жоғына көз жеткіз



2 Иығынан ақырын сілкіп, дауыстап сұра: «Сізге не болды?»



3 Тыныс алуын 10 секунд тексер: қара, тыңда, сез



4 Тыныс алмаса — 103 немесе 112 нөміріне қоңырау шал



5 Кеуденің ортасына 30 рет бас: тереңдігі 5–6 см, жиілігі минутына 100–120



6 2 рет үрле және циклды дәрігерлер келгенше қайтала: 30 : 2

Үрлей алмасаң немесе білмесең — тек кеудеге басуды үзіліссіз жалғастыр

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша.

Сердечно-лёгочная реанимация



1 Убедись, что тебе ничего не угрожает



2 Слегка потряси за плечи и громко спроси: «Что с вами?»



3 10 секунд проверь дыхание: смотри, слушай, ощущай



4 Если не дышит — позвони 103 или 112



5 30 надавливаний на центр груди: глубина 5–6 см, частота 100–120 в минуту



6 2 вдоха и повторяй цикл до приезда врачей: 30 : 2

Если не можешь делать вдохи — продолжай только непрерывные надавливания на грудь

© 2026 walls.kz. Бесплатно для школ и учителей. Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.

Жүрек-өкпе реанимациясы

Сердечно-лёгочная реанимация



1 Өзіңе қауіп жоғына көз жеткіз
Убедись, что тебе ничего не угрожает



2 Иығынан ақырын сілкіп, дауыстап сұра: «Сізге не болды?»
Слегка потряси за плечи и громко спроси: «Что с вами?»



3 Тыныс алуын 10 секунд тексер: қара, тыңда, сез
10 секунд проверь дыхание: смотри, слушай, ощущай



4 Тыныс алмаса — 103 немесе 112 нөміріне қоңырау шал
Если не дышит — позвони 103 или 112



5 Кеуденің ортасына 30 рет бас: тереңдігі 5–6 см, жиілігі минутына 100–120
30 надавливаний на центр груди: глубина 5–6 см, частота 100–120 в минуту



6 2 рет үрле және циклды дәрігерлер келгенше қайтала: 30 : 2
2 вдоха и повторяй цикл до приезда врачей: 30 : 2

Үрлей алмасаң немесе білмесең — тек кеудеге басуды үзіліссіз жалғастыр
Если не можешь делать вдохи — продолжай только непрерывные надавливания на грудь

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін / Бесплатно для школ и учителей. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша / Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.