**Памятка по профилактике инсульта**

Инсульт (insulto – скачок, лат.) – острое нарушение мозгового кровообращения. Каждые 1,5 минуты в России кто-то из наших соотечественников заболевает инсультом. В Тюменской области ежегодно происходит до 4 500 инсультов. 80% из перенесших инсульт становятся глубокими инвалидами, если во время не была оказана помощь. Поэтому очень важно знать признаки инсульта, чтобы вовремя оказать помощь и спасти пострадавшему жизнь. В запасе совсем немного времени - всего 4,5 часа.

Основные признаки инсульта, которые довольно просто идентифицировать:

1. Попросите пострадавшего **УЛЫБНУТЬСЯ.** При улыбке рот перекошен.
2. Попросите **ЗАГОВОРИТЬ**. Попросить выговорить простое предложение. Не может внятно сказать свое имя.
3. Попросите его или ее **ПОДНЯТЬ** обе руки. Человек не может поднять в вверх одну или обе руки.

Еще один способ распознать инсульт помимо вышеупомянутых: попросите пострадавшего высунуть язык. И если язык кривой или неправильной формы и западает на одну или другую сторону, то это тоже признак инсульта.

Если Вы отметили у пострадавшего проблему с каким-то из этих заданий:

1. немедленно вызывайте скорую помощь;
2. уложить пострадавшего так, чтобы голова была приподнята (30градусов);
3. Открыть окно (если это помещение), чтобы поступал свежий воздух.
4. Снять или расстегнуть стесняющую одежду.

Дорогие ребята, каждый из нас живет в семье, в обществе. У каждого из вас есть мамы и папы, бабушки и дедушки. И я считаю, что помогать близким - это наш долг.

Будьте внимательны друг к другу!