

1. Если человек упал и не дышит, сразу сильно нажимайте на грудь, попросите окружающих позвонить 120 (номер скорой помощи в Китае; в России — 103 или 112) и найти AED (автоматический наружный дефибриллятор)

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность A · исходная версия

для жизни

бесплатно

несколько часов

без силы воли

Частично Китай

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Скорее всего, вы будете нажимать на грудь кому-то из своих близких: По данным китайского реестра BASIC-ОНСА, 79.2% случаев остановки сердца происходят дома. Если кто-то делает нажатия, доля тех, кто выписывается из больницы живым, повышается с 3.9% до 16.1%. Если человек не реагирует на обращение и не дышит, сразу начинайте нажимать. Место — середина линии между сосками. Положите одну ладонь поверх другой и сильно нажимайте 2 раза в секунду, без остановки. Попросите второго человека позвонить 120 (номер скорой помощи в Китае) и принести AED. Сами не прекращайте нажатия.

Россия. Для взрослого без сознания и дыхания памятка МЧС предусматривает вызов помощи и сердечно-лёгочную реанимацию. Звоните 103 или 112, а не по китайскому номеру 120.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Курс сердечно-лёгочной реанимации в Красном Кресте (红十字会) или больнице в Китае занимает от половины дня до дня. Одного курса хватит на много лет. Можно делать и без обучения: положите одну ладонь поверх другой в середине линии между сосками и сильно нажимайте вниз примерно 2 раза в секунду. Не останавливайтесь.

Россия. Российские затраты времени и условия оплаты пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. Объединённые данные 79 исследований с участием 142740 человек (метаанализ): среди людей, у которых сердце остановилось вне больницы (внебольничная остановка сердца), всего 7.6% выписываются из больницы живыми. Если присутствующие проводят сердечно-лёгочную реанимацию, доля тех, кто выписывается живым, повышается с 3.9% до 16.1%. В 53% случаев кто-то рядом видел, как это произошло, но лишь в 32% случаев присутствующие действительно делали нажатия на грудь. Китайский реестр BASIC-ОНСА зарегистрировал 38227 случаев оказания экстренной медицинской помощи. В 30282 из них (79.2%) остановка сердца произошла дома. В этой группе присутствующие делали нажатия в 20.3% случаев, а живыми выписались 1.2%. Порядок такой: сначала нажатия, затем попросите второго человека позвонить и принести AED. После включения аппарата следуйте его голосовым указаниям

Россия. Памятка МЧС для взрослого без сознания и дыхания предусматривает вызов помощи по 103 или 112 и сердечно-лёгочную реанимацию на твёрдой ровной поверхности. Надавливайте на середину груди глубиной 5–6 см с частотой 100–120 в минуту, чередуя 30 надавливаний и два вдоха.

Примечания

Китай — исходная версия. Для детей младше 1 года техника другая, нужны искусственные вдохи. См. пункт 44 этого раздела (сердечно-лёгочная реанимация младенцев). Не начинайте с надавливания на область между носом и верхней губой, не ищите сначала родственников, не снимайте сначала видео. И не бойтесь нажимать сильно из-за страха сломать рёбра. Статья 184 Гражданского кодекса КНР (民法典) прямо предусматривает: если при добровольном оказании экстренной помощи причинён вред человеку, которому помогают, оказывающий помощь не несёт гражданской ответственности.

Россия. Частичная сверка на 06.10.2026: подтверждены номера вызова и базовые параметры реанимации взрослого. Это краткая сверка, а не полный алгоритм: порядок оценки дыхания и проведения реанимации приведён в памятке МЧС. Китайские показатели выживаемости и положения об освобождении помогающего от ответственности не проверены для России.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Sasson C 等 (2010). Predictors of survival from out-of-hospital cardiac arrest: a systematic review and meta-analysis. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*.
doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.109.889576
2. Zheng J 等 (2023). Incidence, process of care, and outcomes of out-of-hospital cardiac arrest in China: a prospective study of the BASIC-OHCA registry. *The Lancet Public Health*.
[doi.org/10.1016/S2468-2667\(23\)00173-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(23)00173-1)
3. 全国人大 (2020). 民法典（第一百八十四条）.
www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

Россия — источники

1. МЧС России. Сердечно-легочная реанимация (СЛР). Проверено 06.10.2026.
mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/serdechno-legochnaya-r...
2. Россия: МЧС России. Как правильно вызвать скорую. Проверено 06.10.2026.
mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazhdan/kak-pravilno-vyzvat-sk...