

τα ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ
μπορούν να σώσουν **ΤΗ ΖΩΗ** ενός
αγαπημένου
προσώπου



16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2014
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΜΕΡΑ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ
αυξάνοντας την ευαισθητοποίηση
για την καρδιακή ανακοπή

WWW.RESTARTAHEART.EU

#restartaheart



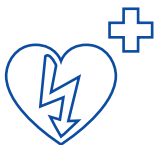
1 ΚΑΛΕΣΤΕ

- Βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές να προσεγγίσετε
- Ελέγξτε αν το θύμα ανταποκρίνεται
- Φωνάξτε για βοήθεια
- Εκκλίνετε το κεφάλι προς τα πίσω. Ανυψώστε το πηγούνι και ελέγξτε για αναπνοή.
- Αν η αναπνοή δεν είναι φυσιολογική, η Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) είναι απαραίτητη.
- Καλέστε το 112 και αναφέρετε ότι το θύμα δεν αναπνέει, η ΚΑΡΠΑ ξεκίνησε και δηλώστε το όνομα σας και την τοποθεσία.
- Αν κάποιος έχει έρθει να βοηθήσει, ζητήστε του να φέρει έναν Αυτόματο Εξωτερικό Απινιδωτή (ΑΕΑ).



2 ΣΥΜΠΙΕΣΤΕ

- Τοποθετήστε την παλάμη του ενός χεριού σας στο κέντρο του θώρακα του.
- Τοποθετήστε το άλλο χέρι στην κορυφή και μπλέξτε τα δάχτυλά σας.
- Συμπιέστε τον θώρακα στον ρυθμό του “Stayin Alive” μέχρι να είναι διαθέσιμος ένας ΑΕΑ ή μέχρι να φτάσει εξειδικευμένη βοήθεια.
- Αν είστε εκπαιδευμένος, δώστε δύο εμφυσήσεις διάσωσης για κάθε 30 συμπιέσεις, αλλιώς δώστε μόνο συμπιέσεις στον θώρακα.
- Πιέστε δυνατά. Μην ανησυχείτε, δεν πρόκειται να προκαλέσετε κακό.
- Αν είναι εφικτό, αλλάζετε τον ανανήπτη κάθε δύο λεπτά.



3 ΑΠΙΝΙΔΩΣΤΕ

- Εφόσον φτάσει ο ΑΕΑ, ενεργοποιήστε τον και ακολουθήστε τις οδηγίες.



4 ΧΑΜΟΓΕΛΑΣΤΕ

- Καθώς φτάνει η εξειδικευμένη βοήθεια, συνεχίστε, μέχρι να σας πουν να σταματήσετε.
- Χαμογελάστε! Τα χέρια σας θα μπορούσαν να επανεκκινήσουν μία καρδιά και να σώσουν μία ζωή.
- Κάνοντας κάτι, είναι ΠΑΝΤΑ καλύτερο από τον μην κάνεις τίποτα.
- Μπράβο!