

τα
ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ
μπορούν **ΝΑ ΣΩΣΟΥΝ** περισσότερες
ΖΩΕΣ



16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2017

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΜΕΡΑ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

— αυξάνοντας την ευαισθητοποίηση για την καρδιακή ανακοπή —

WWW.RESTARTAHEART.EU

[#restartaheart](https://twitter.com/restartaheart)



ΚΑΛΕΣΤΕ

- Βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές να προσεγγίσετε
- Ελέγξτε αν το θύμα ανταποκρίνεται
- Φωνάξτε για βοήθεια
- Εκτείνετε το κεφάλι προς τα πίσω. Αναψύστε 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).



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.



ΑΠΙΝΙΔΩΣΤΕ

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



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 το να μην κάνεις τίποτα.
- Μπράβο!

Εργαστήριο Αναζωογόνησης
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
blsheraklion@gmail.com



European
Resuscitation
Council
www.erc.edu



Περιφέρεια Κρήτης
Περιφερειακή Ενότητα
Γιαννιολίου

με την συνδιοργάνωση της Περιφέρειας Κρήτης