

ΟΛΟΙ ΟΙ ΠΟΛΙΤΕΣ του κόσμου μπορούν ΝΑ ΣΩΣΟΥΝ μια ζωή



16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Παγκόσμια μέρα επανεκκίνησης καρδιάς

Επανεκκινήστε μια καρδιά σε **3** απλά βήματα.



1 Ελέγξτε



2 Καλέστε



3 Συμπιέστε

#WORLDRESTARTAHEART



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL



1. ΕΛΕΓΞΕΤΕ

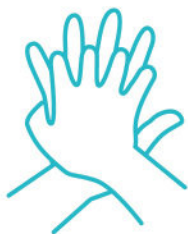
Βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές να προσεγγίσετε

- Ελέγξτε αν το θύμα ανταποκρίνεται
- Εκτείνετε το κεφάλι προς τα πίσω. Αnuψώστε το πηγούνι και ελέγξτε για αναπνοή.
- Αν η αναπνοή δεν είναι φυσιολογική, η Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) είναι απαραίτητη



2. ΚΑΛΕΣΤΕ

- Καλέστε το 166 ή το 112 και ακολουθήστε τις οδηγίες τους.
- Αν κάποιος έχει έρθει να βοηθήσει, ζητήστε του να καλέσει το 166 ή το 112 για σας και να φέρει έναν Αυτόματο Εξωτερικό Απινιδωτή (ΑΕΑ).
- Οι Καρδιακές συμπίεσεις είναι το πιο σημαντικό για την επιβίωση. Μην καθυστερήσετε ή διακόψετε τις καρδιακές μαλάξεις



3. ΣΥΜΠΙΕΣΤΕ

- Βάλτε τα δύο χέρια στο κέντρο του θώρακα
- Συμπιέστε τον θώρακα 5 έως 6 cm και 100-120 φορές ανά λεπτό στον ρυθμό του "Stayin Alive"
- Πιέστε δυνατά και γρήγορα Μην ανησυχείτε, δεν πρόκειται να προκαλέσετε κακό
- Εφόσον φτάσει ο ΑΕΑ, ενεργοποιήστε τον και ακολουθήστε τις οδηγίες.
- Καθώς φτάνει η εξειδικευμένη βοήθεια, συνεχίστε, μέχρι να σας πουν να σταματήσετε
- Μπράβο! Κάνοντας κάτι σώζεις ζωές και είναι ΠΑΝΤΑ καλύτερο από το να μην κάνεις τίποτα.