

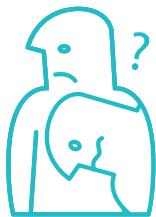
ΟΛΟΙ ΟΙ ΠΟΛΙΤΕΣ
του κόσμου μπορούν να
ΣΩΣΟΥΝ μια ζωή



16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Παγκόσμια ημέρα επανεκκίνησης καρδιάς

αυξάνοντας την ευαισθητοποίηση για την καρδιακή ανακοπή



1. ΕΛΕΓΞΤΕ

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 112 και ακολουθήστε τις οδηγίες τους.
- Αν κάποιος έχει έρθει να βοηθήσει, ζητήστε του να καλέσει 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.

Μια πρωτοβουλία της



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu



WWW.ILCOR.ORG/WRAH
#worldrestartaheart