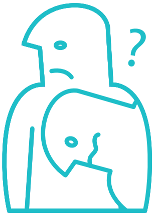
IĊ-ĊITTADINI KOLLHA
tad-dinja
kapaċi JSALVAW ħajja

16 ta' Ottubru 2019

Jum Dinji għal li tista' terġa ġġib qalb tħabbat

Inżidu l-għarfien dwar il-qalb li tieqaf tħabbat



1. IĊĊEKKJA

Kun żgur li m'hemmx periklu biex tersaq lejn il-vittma:

- Ara hemmx xi rispons mill-vittma
- Mejjel ir-ras lura, għolli l-geddum u ara hemmx nifs
- Jekk m'hemmx nifs jew in-nifs mhux normali, jinħtieg jinbeda CPR

2. ĊEMPEL

- Ċempel 112 u segwi dak li jgħidulek tagħmel
- Jekk hemm xi ħadd li jista' jagħti daqqa t'id, għidilhom iċemplu huma l-112 u jekk possibli jmorru jġibu l-AED
- Il-kompressjonijiet tal-qalb huma l-aktar importanti biex il-vittma jsalva. Il-kompressjonijiet tal-qalb jenħtieġ li jinbdew minnufih u ma jieqfux

3. AGĦFAS

- Qiegħed idejk it-tnejn fin-nofs fuq sider il-vittma
- Agħfas is-sider 5 sa 6 ċm, bejn 100 - 120 darba / minuta għar-ritmu ta' "Stayin´Alive"
- Jekk tgħallimt kif tagħmilhom, agħti żewġ nifsijiet bejn kull 30 għafsa; jekk le, ippompja fuq is-sider il-ħin kollu
- Agħfas bis-saħħa u bl-għaġla. Tħabbilx rasek, ma tistax tagħmel ħsara
- Jekk jasal AED, ixegħlu mal-ewwel u segwi l-istruzzjonijiet
- Meta jaslu s-servizzi tal-emerġenza, kompli sejjer sakemm jgħidulek tieqaf
- Prosit. Li tagħmel xi ħaġa DEJJEM aħjar milli ma tagħmel xejn

Inizjattiva minn

EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL
www.erc.edu

ILCOR

malta resuscitation council

WWW.ILCOR.ORG/WRAH
#worldrestartaheart