

Τα παιδιά σώζουν ζωές



16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2016
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΗΜΕΡΑ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

αυξάνοντας την ευαισθητοποίηση για την καρδιακή ανακοπή

WWW.RESTARTAHEART.EU #restartaheart



1. ΚΑΛΕΣΤΕ

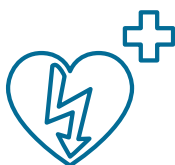
Βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές να προσεγγίσετε:

- Ελέγξτε αν το θύμα ανταποκρίνεται
- Εκτείnete το κεφάλι προς τα πίσω. Αναψώστε το πηγούνι και ελέγξτε για αναπνοή.
- Αν η αναπνοή δεν είναι φυσιολογική, η Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) είναι απαραίτητη.
- Καλέστε το 112 και ακολουθήστε τις οδηγίες.
- Αν κάποιος έχει έρθει να βοηθήσει, ζητήστε του να καλέσει το 112 και να φέρει έναν Αυτόματο Εξωτερικό Απινιδωτή (ΑΕΑ) αν είναι εφικτό



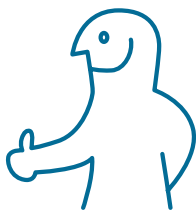
2. ΣΥΜΠΙΕΣΤΕ

- Τοποθετήστε και τα δύο χέρια στο κέντρο του θώρακα
- Συμπιέστε τον θώρακα στον ρυθμό του “Stayin Alive”
- Αν είστε εκπαιδευμένος, δώστε δύο εμφυσήσεις διάσωσης για κάθε 30 συμπιέσεις, αλλιώς δώστε μόνο διαδοχικές συμπιέσεις στον θώρακα.
- Πιέστε δυνατά. Μην ανησυχείτε, δεν πρόκειται να προκαλέσετε κακό.



3. ΑΠΙΝΙΔΩΣΤΕ

- Εφόσον φτάσει ο ΑΕΑ, ενεργοποιήστε τον άμεσα 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 το να μην κάνεις τίποτα.
- Μπράβο!

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



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu