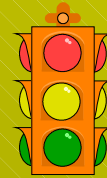
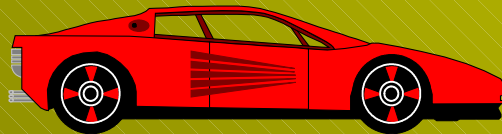
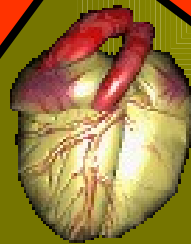


Powiedzmy, że jest 18.15 i wracasz do domu samochodem (oczywiście sam) po niezwykle ciężkim dniu pracy. Jesteś naprawdę zmęczony i sfrustrowany.



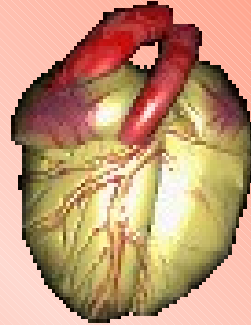
Jesteś naprawdę zestresowany i zdenerwowany.



Nagle odczuwasz **SILNY BÓL** w klatce piersiowej, który zaczyna promieniować w kierunku ramienia i w górę w kierunku szczęki.

Jesteś w odległości zaledwie pięciu mil (1 mila = 1,61 km) od szpitala najbliższego miejsca Twojego zamieszkania. Niestety nie wiesz czy będziesz w stanie tam dotrzeć.

# CO ROBIĆ ???

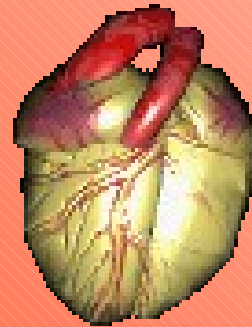


Byłeś szkolony w udzielaniu pierwszej pomocy w przypadku pomocy w zawałe serca , ale człowiek który prowadził szkolenie nie powiedział Wam jak postępować z samym sobą !!!

# JAK PRZEŻYC ATAK SERCA KIEDY JESTEŚ SAM?

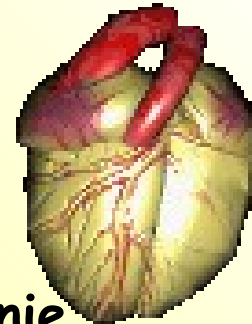
Ponieważ wielu ludzi w trakcie dokonywania się zawału serca jest zdana na samych siebie, bez pomocy, osobie której serce bije nieprawidłowo i która zaczyna odczuwać omdlenie

**ZOSTAJE TYLKO OKOŁO 10 SEKUND ZANIM  
UTRACI PRZYTOMNOŚĆ !**



**CO ROBIĆ ??**

## ODPOWIEDŹ:

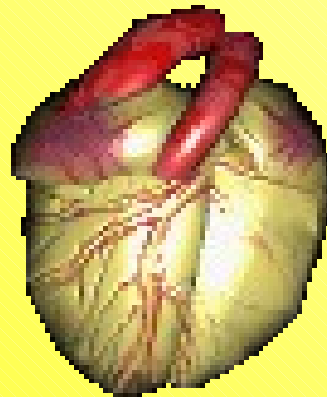


**Nie panikuj, ale zacznij KASZLEĆ bardzo intensywnie powtarzając tą czynność**

**Przed każdym kaszlnięciem powinien być nabrany głęboki oddech, kaszel powinien być głęboki i przedłużony w celu ewakuowania plwociny zalegającej głęboko wewnątrz klatki piersiowej.**

**Oddech i kaszel musi być powtarzany co dwie sekundy bez przerwy aż do chwili przybycia pomocy, lub do chwili w której poczujesz, że serce ponownie bije normalnie.**

Głęboki oddech doprowadza **TLEN** do płuc, a ruch związany z kaszlem uciska serce i utrzymuje **KRAŻENIE** krwi. Ciśnienie wywołane uciskiem na serce podczas kaszlu pomaga również odzyskać prawidłowy rytm serca. W ten sposób ofiary ataku serca mogą dotrzeć do szpitala.



*Artykuł opublikowany pod numerem 240 w Journal of General Hospital Rochester.*

Przekaz ta wiadomość tak dużej ilości ludzi jak to tylko możliwe. To może uratować ich ŻYCIE !!! Nawet nie myśl że nie jesteś predysponowany do ataku serca ponieważ masz mniej niż 25 - 30 lat. W dzisiejszych czasach w związku ze zmianą stylu życia atak serca jest stwierdzany wśród ludzi we wszystkich grupach wiekowych.

**BĄDŹ PRZYJACIELEM I PROSZĘ PRZEŚLIJ TEN ARTYKUŁ DO TAK WIELU TWOICH PRZYJACIÓŁ JAK TO TYLKO MOŻLIWE !!!**

