



ΚΑΛΕΣΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Προσέγγισε με ασφάλεια.

Έλεγξε για αντίδραση από το θύμα.

Φώναξε για βοήθεια.

Κάνε έκταση κεφαλής - ανύψωση της κάτω γνάθου και έλεγξε για αναπνοή.

Εάν η αναπνοή δεν είναι φυσιολογική ξεκίνησε συμπίεσεις.

Κάλεσε το 166 (112) και δήλωσε ότι υπάρχει ένα θύμα που δεν αναπνέει, ότι έχουν ξεκινήσει οι συμπίεσεις, δήλωσε ονοματεπώνυμο και ακριβή τοποθεσία.

Εάν κάποιος έχει έρθει για βοήθεια ζητήσέ του να φέρει έναν αυτόματο εξωτερικό απινιδωτή.



ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ

Τοποθέτησε την βάση της παλάμης του ενός χεριού στο κέντρο του θώρακα.

Τοποθέτησε το άλλο χέρι πάνω στο πρώτο και πλέξε τα δάχτυλα.

Ξεκίνησε τις συμπίεσεις στον ρυθμό του “Staying alive” μέχρι να έρθει ο αυτόματος εξωτερικός απινιδωτής ή η εξειδικευμένη βοήθεια.

Πίεσε δυνατά! Μην ανησυχείς, δεν μπορείς να κάνεις κακό!

Εάν είναι δυνατόν άλλαξε διασώστη κάθε 2 λεπτά.



ΑΠΙΝΙΔΩΣΗ

Εάν υπάρχει αυτόματος εξωτερικός απινιδωτής, σύνδεσε τον αμέσως και ακολούθησε τις οδηγίες.

Μόλις φτάσει η εξειδικευμένη βοήθεια συνέχισε μέχρι να σου ζητηθεί να σταματήσεις.



ΧΑΜΟΓΕΛΑ!

Τα χέρια σου μπορούν να επανεκκινήσουν μια καρδιά
και να σώσουν μια ζωή.

Το να κάνεις κάτι είναι πάντα καλύτερο από το να μην κάνεις τίποτα!

16 Οκτωβρίου

Ευρωπαϊκή Ημέρα Επανεκκίνησης της
Καρδιάς

YOUR HANDS CAN SAVE LIVES!



Ας σώσουμε πάνω από 100.000 ζωές!

Κάθε χρόνο, περίπου 350.000 Ευρωπαίοι γίνονται θύματα εξωνοσοκομειακής καρδιακής ανακοπής (out-of-hospital cardiac arrest - OHCA). Αυτό μπορεί να συμβεί οπουδήποτε, για παράδειγμα στο δρόμο, στην δουλειά, κατά την άσκηση ή κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε άλλης εντατικής ασχολίας. Η μεγαλύτερη πλειοψηφία συμβαίνει στο σπίτι. Προς το παρόν, λιγότερο από 1 στα 10 θύματα επιβιώνουν. Η εφαρμογή καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) από τους παρευρισκόμενους αυξάνει την επιβίωση 2-3 φορές περίπου, ωστόσο σήμερα παρέχεται μόνο σε 1 από τις 5 περιπτώσεις εξωνοσοκομειακή καρδιακή ανακοπή. Αυξάνοντας αυτό το ποσοστό, εφαρμογής καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) από τους παρευρισκόμενους, μπορούμε να σώσουμε πάνω από 100.000 ζωές το χρόνο στην Ευρώπη.

Διοργάνωση

Ελληνικό Συμβούλιο Εκπαίδευσης στην Αναζωογόνηση (ΕΣΕΑΝ)
Εργαστήριο Αναζωογόνησης, Τμήματος Ιατρικής Πανεπιστημίου Κρήτης
e-mail: blsilsals@gmail.com

Αναγνωρισμένο εκπαιδευτικό κέντρο
του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης
European Resuscitation Council – ERC
www.erc.edu



**EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL**