

ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΕΠΕΙΓΟΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ

Ε.Κ.Α.Β.

166

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ
ΠΟΥ ΕΓΙΝΕ
Πόσοι ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΠΑΣΧΟΝΤΕΣ
Ποιός ΕΙΣΤΕ ΚΑΙ ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ
ΑΠΟ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΚΑΛΕΙΤΕ

ΜΗΝ ΚΛΕΙΣΤΕΤΕ ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΠΡΩΤΟΣ

Η ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ ΣΑΣ
ΘΑ ΜΑΣ ΒΟΗΘΗΣΕΙ, ΝΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ

***ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Ο ασθενής/θύμα έχει τις αισθήσεις του; Αναπνέει;**



ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΙΣ

Στην Ελλάδα το Ε.Κ.Α.Β. αποτελεί τον μοναδικό Κρατικό Φορέα Προνοσοκομειακής Αντιμετώπισης Επειγόντων Περιστατικών με μεγάλη εμπειρία στην αντιμετώπιση καρδιακών ανακοπών.

Το τμήμα Εκπαίδευσης του Ε.Κ.Α.Β. Καβάλας διοργανώνει πιστοποιημένα σεμινάρια εκπαίδευσης στην ΚΑΡΠΑ.

Πληροφορίες: 6948131808

E-mail: kosatzis@gmail.com

Facebook: Εκαβ Καβαλας, ή Tasos Kosatzis

Εγγραφές: στο Ε.Κ.Α.Β. Καβάλας, Παιδόπολη, Αγ. Λουκάς.

τα ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ
μπορούν να σώσουν **ΤΗ ΖΩΗ** ενός αγαπημένου προσώπου



16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2014

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΜΕΡΑ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

*αυξάνοντας την ευαισθητοποίηση
για την καρδιακή ανακοπή*

WWW.RESTARTAHEART.EU

#restartaheart

16 Οκτωβρίου 2014

«Ευρωπαϊκή Ημέρα Επανεκκίνησης μιας Καρδιάς» Ας σώσουμε περισσότερες από 100.000 ζωές!

Κάθε χρόνο, περίπου 350.000 Ευρωπαίοι υφίστανται καρδιακή ανακοπή εκτός νοσοκομείου. Αυτή μπορεί να συμβεί οπουδήποτε: στο δρόμο, στη δουλειά, κατά τη διάρκεια άθλησης ή άλλης επίπονης δραστηριότητας... Η συντριπτική πλειοψηφία καρδιακών ανακοπών συμβαίνει στο σπίτι όπου τα μέλη της οικογένειας που παρευρίσκονται **έχουν** την ευκαιρία να σώσουν τη ζωή του δικού τους ανθρώπου **αρκεί** να γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν.

Η εφαρμογή Κάρδιο-Πνευμονικής Αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) από παρευρισκόμενους απλούς πολίτες, αυξάνει την επιβίωση 2 έως 3 φορές. Δυστυχώς όμως σήμερα εκτελείται μόνον σε 1 στις 5 καρδιακές ανακοπές. Γι' αυτό λοιπόν λιγότεροι από 1 στους 10 από αυτούς τους ασθενείς επιβιώνουν. Αυξάνοντας τη συχνότητα εκτέλεσης ΚΑΡΠΑ μπορούν να σωθούν 100.000 ζωές κάθε χρόνο στην Ευρώπη!

Για να γίνει πιο κατανοητό, οι 350.000 θάνατοι από καρδιακή ανακοπή αντιστοιχούν σε 1.000 θανάτους κάθε ημέρα ενός έτους. Σαν να συντρίβονται καθημερινά 2 γεμάτα jumbo jets αεροσκάφη με κανέναν επιζήσαντα! Συγκριτικά, 28.000 άνθρωποι πεθαίνουν στην Ευρώπη κάθε χρόνο σε τροχαία ατυχήματα αλλά η επένδυση για την ΚΑΡΠΑ δεν είναι ανάλογη της επένδυσης για τους δρόμους και την ασφάλεια των αυτοκινήτων.

Η ΚΑΡΠΑ είναι πιο εύκολη από ότι πιστεύουν οι περισσότεροι άνθρωποι και σώζει ζωές.

**Κάνοντας ΚΑΡΠΑ δεν μπορείς να κάνεις κακό,
το μόνο κακό είναι να μην κάνεις τίποτα.**



1 ΚΑΛΕΣΤΕ

- Βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές να προσεγγίσετε.
- Ελέγξτε αν το θύμα ανταποκρίνεται.
- Φωνάξτε για βοήθεια.
- Εκτείnete το κεφάλι προς τα πίσω. Ανυψώστε το πηγούνι και ελέγξτε για αναπνοή.
- Αν η αναπνοή δεν είναι φυσιολογική, η Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) είναι απαραίτητη.
- Καλέστε το 166 ή 112 και αναφέρετε ότι το θύμα δεν αναπνέει, η ΚΑΡΠΑ ξεκίνησε και δηλώστε το όνομα σας και την τοποθεσία.
- Αν κάποιος έχει έρθει να βοηθήσει, ζητήστε του να φέρει έναν Αυτόματο Εξωτερικό Απινιδωτή (ΑΕΑ).



2 ΣΥΜΠΙΕΣΤΕ

- Τοποθετήστε την παλάμη του ενός χεριού σας στο κέντρο του θώρακα.
- Τοποθετήστε το άλλο σας χέρι από πάνω και μπλέξτε τα δάχτυλα σας.
- Συμπιέστε τον θώρακα στον ρυθμό του "Staying Alive" μέχρι να είναι διαθέσιμος ένας ΑΕΑ ή μέχρι να φτάσει εξειδικευμένη βοήθεια.
- Αν είστε εκπαιδευμένος, δώστε δύο εμφυσησείς διάσωσης μετά από κάθε 30 συμπιέσεις, αλλιώς δώστε μόνο συμπιέσεις στον θώρακα.
- Πίεστε δυνατά. Μην ανησυχείτε, δεν πρόκειται να προκαλέσετε κακό.
- Αν είναι εφικτό, αλλάζετε τον ανανήπτη κάθε δύο λεπτά.



3 ΑΠΙΝΙΔΩΣΤΕ

- Εφόσον φτάσει ο ΑΕΑ, ενεργοποιήστε τον και ακολουθήστε τις οδηγίες.



4 ΧΑΜΟΓΕΛΑΣΤΕ

- Μόλις φτάσει 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



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu