

Ponera att klockan är 17.15 och du kör hem (ensam naturligtvis) efter en osedvanligt arbetsam dag på jobbet. Du är riktigt trött och frustrerad.....



DU ÄR MYCKET STRESSAD OCH
UPPRÖRD ...



Plötsligt känner du **stark smärta** i ditt bröst. Smärtan börjar stråla ut i din arm och upp i din käke.
Du är mindre än en mil från det sjukhus som ligger närmast där du bor.
Tyvärr vet du inte om du kommer att kunna klara av att åka så långt.

VAD GÖR DU ???



DU HAR GÅTT
LIVRÄDDNINGSKURSEN, MEN
INGEN LÄRDE DIG HUR DU KAN
LIVRÄDDA DIG SJÄLV !!!

HUR ÖVERLEVER MAN EN HJÄRTATTACK
NÄR MAN ÄR ENSAM?

EFTERSOM MÅNGA ÄR ENSAMMA NÄR DE FÅR
EN HJÄRTATTACK, OCH ÄR UTAN HJÄLP, SÅ
HAR PERSONEN, VARS HJÄRTA SLÅR FELAKTIGT
OCH BÖRJAR KÄNNA SIG YR, ENDAST CIRKA 10
SEKUNDER PÅ SIG INNAN DE FÖRLORAR
MEDVETANDET



VAD GÖR MAN ??



SVAR:

FÅ INTE PANIK MEN BÖRJA HOSTA UPPREPADE GÅNGER OCH MYCKET KRAFTIGT.

ETT DJUPT ANDETAG SKALL TAS FÖRE VARJE HOSTNING, HOSTNINGEN MÅSTE VARA DJUP OCH SÅ LÅNG SOM MÖJLIGT, PÅ SAMMA SÄTT SOM NÄR MAN FÖRSÖKER FÅ UPP SLEM FRÅN LUNGORNA.

ETT ANDETAG OCH EN HOSTNING MÅSTE UPPREPAS HELA TIDEN UNGEFÄR VARANNAN SEKUND UTAN UPPEHÅLL TILL DESS ATT HJÄLP ANLÄNDER ELLER TILL DESS ATT HJÄRTAT KÄNNES SOM OM DET SLÅR NORMALT IGEN.

DJUPA ANDETAG FÖR NER **SYRE** I LUNGORNA OCH HOSTRÖRELSER KRAMAR HJÄRTAT OCH HÅLLER BLODET I **CIRKULATION**. DET KRAMANDE TRYCKET PÅ HJÄRTAT HJÄLPER HJÄRTAT ATT ÅTERFÅ NORMAL RYTM. PÅ DETTA SÄTT KAN HJÄRTATTACK-OFFER TA SIG TILL ETT SJUKHUS

