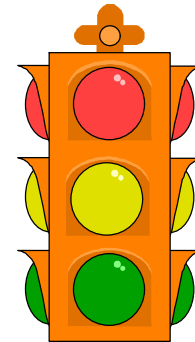
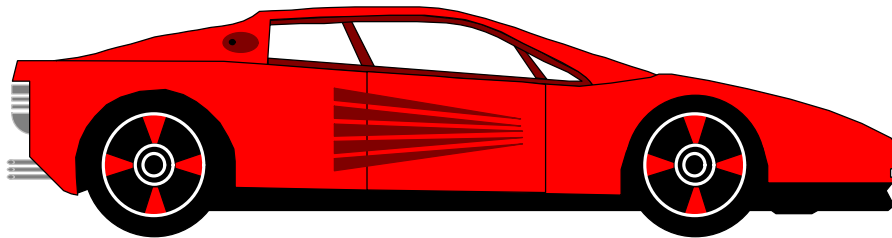


DIGAMOS QUE ÀS 5 E MEIA DA TARDE, VOCÊ ESTÁ INDO PARA CASA, SOZINHO, DE CARRO, DEPOIS DE UM DIA BASTANTE PESADO NO SERVIÇO. NÃO SÓ PORQUE TRABALHOU BASTANTE, COMO TAMBÉM PORQUE VOCÊ TEVE UMA DISCUSSÃO COM SEU CHEFE E NÃO HOUVE JEITO DE FAZÊ-LO ENTENDER SEU PONTO DE VISTA.



VOCÊ ESTÁ REALMENTE
ABORRECIDO E QUANTO MAIS
PENSA SOBRE O ASSUNTO, MAIS
TENSO VOCÊ FICA...

DE REPENTE, VOCÊ SENTE UMA **DOR**
MUITO FORTE NO PEITO, QUE SE IRRADIA
PELO BRAÇO E SOBE ATÉ O QUEIXO. VOCÊ
ESTÁ A UNS 8 QUILÔMETROS DO HOSPITAL
MAIS PRÓXIMO E NÃO TEM CERTEZA SE
VAI CONSEGUIR CHEGAR LÁ...

O QUE FAZER ???

VOCÊ FEZ UM CURSO DE
PRIMEIROS SOCORROS, MAS NÃO
É QUE O INSTRUTOR SE ESQUECEU
DE EXPLICAR O QUE FAZER
QUANDO A VÍTIMA É VOCÊ MESMO
???

**COMO CONSEGUIR SOBREVIVER A UM
ATAQUE CARDÍACO SE ESTIVER SOZINHO?**

**(É MUITO FREQUENTE AS PESSOAS
PASSAREM POR ESSA SITUAÇÃO!)**

**SEM ASSISTÊNCIA, A PESSOA CUJO
CORAÇÃO PÁRA DE FUNCIONAR
ADEQUADAMENTE E QUE COMEÇA A SENTIR
QUE VAI DESMAIAR, TEM APENAS 10
SEGUNDOS ANTES DE PERDER A
CONSCIÊNCIA !**

**O QUE FAZER PARA SOBREVIVER
QUANDO ESTIVER SOZINHO ?**

RESPOSTA:

ESSAS VÍTIMAS PODEM AJUDAR A SI MESMAS TOSSINDO COM FORÇA REPETIDAS VEZES. INSPIRE ANTES DE TOSSIR, TUSSA PROFUNDA E PROLONGADAMENTE, COMO QUANDO ESTÁ EXPELINDO CATARRO DE DENTRO DO PEITO.

REPITA A SEQÜÊNCIA INSPIRAR/TOSSIR A CADA DOIS SEGUNDOS, ATÉ QUE CHEGUE ALGUM AUXÍLIO OU ATÉ QUE O CORAÇÃO VOLTE A FUNCIONAR NORMALMENTE.

A INSPIRAÇÃO PROFUNDA LEVA **OXIGÊNIO**
AOS **PULMÕES** E A TOSSE CONTRAI O
CORAÇÃO E FAZ COM QUE O SANGUE
CIRCULE. A PRESSÃO DA CONTRAÇÃO NO
CORAÇÃO TAMBÉM O AJUDA A RETOMAR O
RITMO NORMAL. DESSE MODO, UMA VÍTIMA
DE UM **ATAQUE CARDÍACO** PODE FAZER
UMA LIGAÇÃO TELEFÔNICA E, ENTRE AS
INSPIRAÇÕES, PEDIR AJUDA.

ARTIGO PUBLICADO NO N.º 240 DO JOURNAL OF GENERAL
HOSPITAL ROCHESTER

**DIVULGUE ESTAS
INFORMAÇÕES A TANTAS
PESSOAS QUANTO POSSÍVEL**

**VOCÊ PODE ESTAR SALVANDO
MUITAS VIDAS !**

