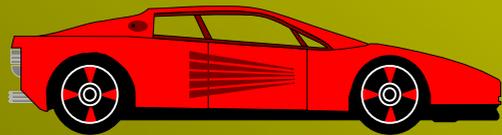
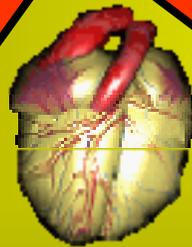


Diciamo che sono le 6.15 pm e tu
stai rincasando in macchina
(naturalmente da solo) dopo una dura
giornata di lavoro.
Sei davvero stanco e frustrato...

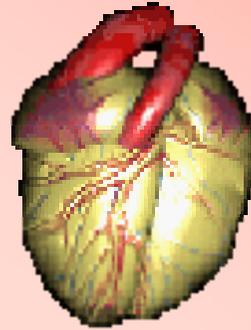


SEI VERAMENTE STRESSATO E
NERVOSO...



Improvvisamente senti un **forte dolore** al
petto che inizia ad irradiarsi verso il braccio
sinistro e sale fin su verso la mascella.
Ti trovi a meno di dieci chilometri dall'ospedale
della tua zona.
Disgraziatamente ti rendi conto che non sai se
riuscirai a raggiungerlo

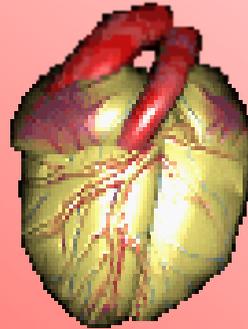
COSA FARE ???



**MAGARI HAI SEGUITO DELLE
LEZIONI DI PRONTO
SOCCORSO (PER GLI ALTRI!) MA
NESSUNO HA PENSATO DI
INSEGNARTI COME
SOCCORRERE TE STESSO!!!**

COME PUOI SOPRAVVIVERE AD UN ATTACCO DI CUORE QUANDO SEI SOLO?

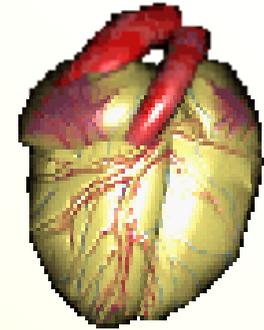
MOLTI SUBISCONO ATTACCHI DI CUORE "IN SOLITARIO"; LA PERSONA IL CUI CUORE INIZIA A PULSARE IRREGOLARMENTE O CHE SENTE I DOLORI DESCRITTI, SOLITAMENTE DISPONE DI NON PIU' DI 10 SECONDI PRIMA DI PERDERE IL CONTROLLO DELLA SITUAZIONE.



COSA FARE, ALLORA???

RISPOSTA:

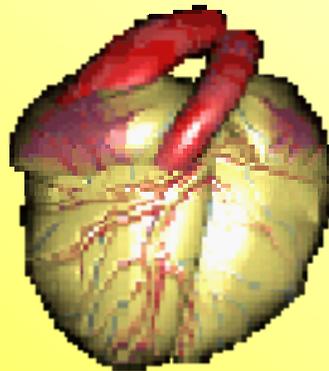
NON FARSI PRENDERE DAL PANICO, MA INIZIARE A TOSSIRE RIPETUTAMENTE E VIGOROSAMENTE.



UNA PROFONDA INSPIRAZIONE DEVE ESSERE FATTA PRIMA DI OGNI COLPO DI TOSSE, COLPO CHE DEVE ESSERE PROFONDO ED INTENSO, COME QUANDO SI VUOLE ESPETTORARE.

I PROFONDI RESPIRI ED I COLPI DI TOSSE DEVONO ESSERE RIPETUTI IN SEQUENZA OGNI 2 SECONDI, SENZA MAI SMETTERE, FINCHE' SI OTTIENE ASSISTENZA, O FINCHE' SI SENTE CHE IL CUORE HA RIPRESO UN BATTITO ED UN RITMO NORMALI.

LE INSPIRAZIONI PROFONDE PORTANO **OSSIGENO** NEI POLMONI (E NEL SANGUE) ED I COLPI DI TOSSE COMPRIMONO IL CUORE, COSTRINGENDO IL SANGUE A **CIRCOLARE**. LE COMPRESSIONI RIPETUTE SUL CUORE, INOLTRE, LO AIUTANO A RIPRENDERE UN RITMO NORMALE. IN QUESTO MODO, LA VITTIMA DI UN ATTACCO DI CUORE PUO' ARRIVARE ALL'OSPEDALE



ARTICLE PUBLISHED ON N.° 240 OF *JOURNAL OF GENERAL HOSPITAL ROCHESTER*

**Dai la massima diffusione a questo messaggio di
salvezza!**

**PUOI SALVARE MOLTE VITE!!! E NON CREDERE
DI ESSERE INDENNE DA RISCHI SE LA TUA
ETA' E' INTORNO AI 25 O 30 ANNI.
OGGIGIORNO, A CAUSA DEL "MODERNO"
STILE DI VITA, LE CRISI CARDIACHE
COLPISCONO IN QUALUNQUE ETA'!**

**COMPORTATI DA AMICO E, PER
FAVORE, INVIA QUESTO MESSAGGIO
A QUANTI PIU' AMICI PUOI.**

