



PIRMOJI PAGALBA

- nuraminkite,
- suteikite kvėpavimą palengvinančią pusiarį sėdimą padėtį (atremkite pečius ir galvą, sulenkite kojas per kelio sąnarius) arba paguldykite į stabilią šoninę padėtį,
- duokite tabletę aspirino (325 mg),
- kuo skubiau kvieskite greitąją medicinos pagalbą,
- tuo pat metu stebėkite gyvybinius požymius: sąmonę (kalbindami), kvėpavimą (pridėdami ausį prie nosies ir stebėkite krūtinės ląstos kilnojimąsi) ir pulsą (dviem pirštais čiuopdami miego arteriją ant kaklo),
- jei nukentėjęs prarado sąmonę ir nebekvėpuoja, pradėkite gaivinimą (30 krūtinės paspaudimų ir du įpūtimai).

Kaip vienas reikšmingiausių veiksnių infarkto ir insulto vystymuisi yra netinkamas gyvenimo būdas: rūkymas, padidėjęs arterinis kraujospūdis, cukrinis diabetas, per didelis cholesterolio kiekis kraujyje (dislipidemija), nuolatinė emocinė įtampa, dažnas fizinis pervargimas, nutukimas, taip pat polinkis sirgti širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis tarp šeimos narių.

Gyventi sveikai labai sunku, bet tai perspektyvu. Saugokime savo ir savo artimųjų sveikatą ir gyvybę paskatindami juos kasdien gyventi sveikiau.



GREITĄJĄ PAGALBĄ KVIESKITE ŠAIS NUMERIAIS

03 – fiksuoto ryšio telefonas (TEO)

103 – Omnitel

033 – Bitė, Tele2

112 – Bendrasis pagalbos telefonas

JONAVOS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Chemikų g. 136, LT-55222 Jonava

Tel./faks. 8(349) 31064, el. p. info@jonavavsb.lt

www.jonavavsb.lt

Parengė

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Rūta Pugačiauskienė

Leidiny finansuojamas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis, 2014 m.

PIRMA PAGALBA IŠTIKUS INFARKTUI ir INSULTUI



Šiuo leidiniu siekiame suteikti žinių žmonėms, norintiems išgelbėti kitų žmonių gyvybes.



JONAVOS
VISUOMENĖS
SVEIKATOS
BIURAS

www.jonavavsb.lt