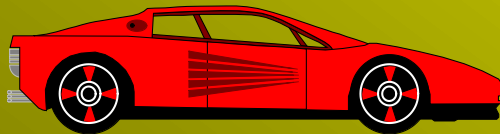
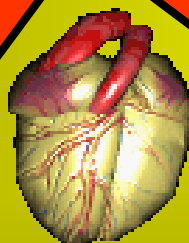


Digamos (apenas por hipótese) que
são 18:15h e você está voltando prá
casa, depois de um dia de trabalho
particularmente difícil.
Você está muito cansado e realmente
frustrado...



ESTÁ BASTANTE TENSO E MAL
DISPOSTO...

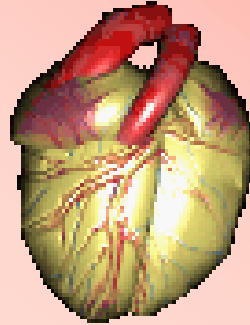


Repentinamente, você sente uma **forte dor** no
peito, que se difunde até o seu braço e até
mais acima, à mandíbula.

Você está a 8 km do hospital mais próximo
de casa.

Infelizmente, não sabe se conseguirá
percorrer essa distância e chegar lá.

QUE DEVO FAZER ???

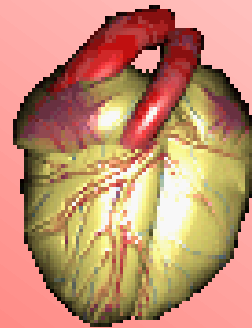


**MESMO QUE TENHA SIDO
TREINADO EM RCP (Ressuscitação
Cardio Pulmonar), PROVAVELMENTE
O INSTRUTOR DO CURSO NÃO
LHE DISSE COMO APLICÁ-LA EM
VOCÊ MESMO !!!**

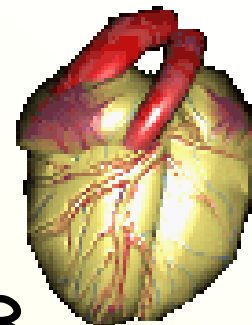
COMO VOCÊ PODERÁ SOBREVIVER A UM ATAQUE DO CORAÇÃO, QUANDO ESTIVER SÓ?

MUITAS PESSOAS ENCONTRAM-SE SOZINHAS QUANDO SOFREM UM ATAQUE DE CORAÇÃO.

SEM AJUDA, UMA PESSOA NA QUAL O CORAÇÃO BATA INCORRETAMENTE E QUE COMECE A SENTIR-SE DESMAIAR, **SÓ TEM 10 SEGUNDOS**, ANTES DE PERDER A CONSCIÊNCIA.



O QUE FAZER ??



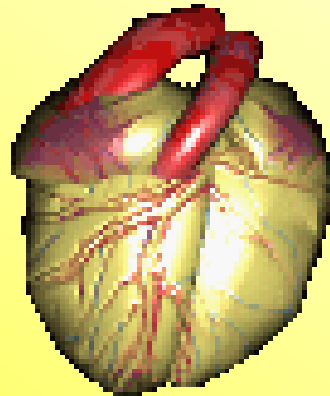
RESPOSTA:

NÃO ENTRE EM PÂNICO, COMECE A TOSSIR REPETIDA E VIGOROSAMENTE.

VOCÊ DEVE RESPIRAR PROFUNDAMENTE, ANTES DE CADA TOSSIDA. A TOSSE DEVE SER PROFUNDA E PROLONGADA, COMO QUANDO SE PRODUZ UM FORTE ATAQUE DE TOSSE, PROVENIENTE DO DIAFRAGMA.

CADA INALAÇÃO E CADA TOSSIDA DEVEM SER REPETIDAS DE DOIS EM DOIS SEGUNDOS, APROXIMADAMENTE, E SEM PARAR, ATÉ QUE SE CONSIGA UMA AJUDA, OU ATÉ QUE O CORAÇÃO VOLTE A BATER NORMALMENTE.

AS INSPIRAÇÕES PROFUNDAS LEVAM **OXIGÊNIO**
AOS PULMÕES E OS MOVIMENTOS DE
CONTRAÇÃO DA TOSSE COMPRIMEM O
CORAÇÃO E MANTÉM O SANGUE **CIRCULANDO**.
A PRESSÃO SOBRE O CORAÇÃO TAMBÉM AJUDA
A RECUPERAR O RITMO CARDÍACO NORMAL.
DESTA MANEIRA, AS VÍTIMAS DE UM ATAQUE
DE CORAÇÃO PODEM CHEGAR AO HOSPITAL E
SOBREVIVER.



ARTICLE PUBLISHED ON N.º 240 OF JOURNAL OF GENERAL
HOSPITAL ROCHESTER

**COMPARTILHE ESTA INFORMAÇÃO COM
TANTAS PESSOAS QUANTO FOR POSSÍVEL.**

**ISTO PODERÁ SALVAR AS SUAS VIDAS!!!
E SE A SUA IDADE FOR INFERIOR A 25 OU 30
ANOS, NÃO PENSE QUE ESSA PESSOA NÃO É
PROPENSA A UM ATAQUE DE CORAÇÃO. HOJE
EM DIA, DEVIDO À MUDANÇA DO NOSSO
ESTILO DE VIDA, OS ATAQUES DO CORAÇÃO
ATINGEM PESSOAS DE TODAS AS IDADES.**

**SEJA AMIGO DO SEU AMIGO E, POR
FAVOR, ENVIE ESTE ARQUIVO AO
MAIOR NÚMERO POSSÍVEL DE
PESSOAS.**

