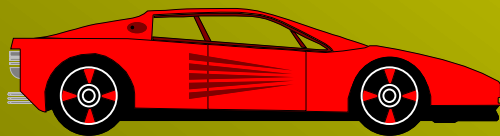
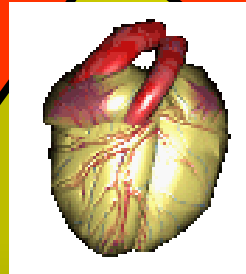


Ponera att klockan är 17.15 och du kör hem (ensam naturligtvis) efter en osedvanligt arbetsam dag på jobbet. Du är riktigt trött och frustrerad.....



DU ÄR MYCKET STRESSAD OCH
UPPRÖRD

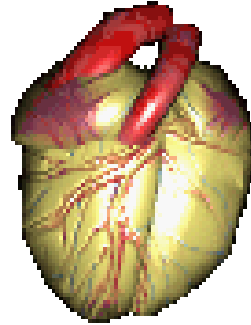


Plötsligt känner du **stark smärta** i ditt bröst.
Smärtan börjar stråla ut i din arm och upp i din
käke.

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.

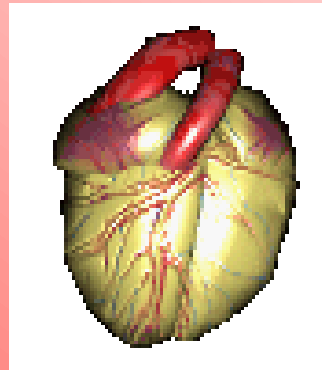
VAD GÖR DU ???



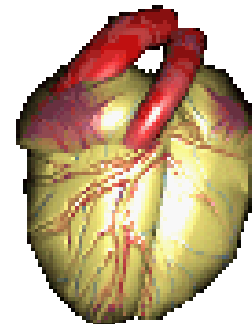
DU HAR GÅTT
LIVRÄDDNINGSKURSEN, MEN
INGEN LÄRDE DIG HUR DU KAN
LIVRÄDDA DIG SJÄLV !!!

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 ??



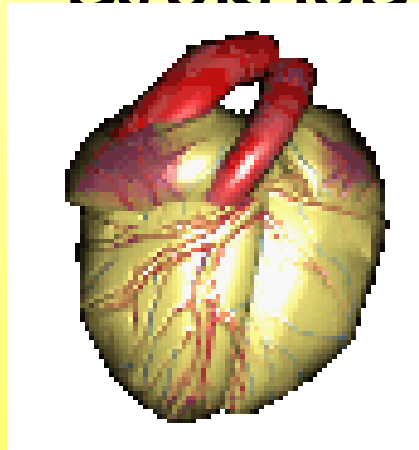
SVAR:

FÅ INTE PANIK MEN BÖRJA HOSTA UPPREP,
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
S.TUKHUS



ARTIKEL PUBLICERAD I N.º 240 AV *JOURNAL OF GENERAL
HOSPITAL ROCHESTER*

**BERÄTTA OM DETTA FÖR SÅ MÅNGA
MÄNNISKOR SOM MÖJLIGT.
DET KAN RÄDDA DERAS LIV !!! TRO ALDRIG
ATT DU INTE ÄR UTSATT FÖR RISKEN ATT FÅ
EN HJÄRTATTACK EFTERSOM DU ÄR UNDER
30. NUFÖRTIDEN, PÅ GRUND AV
FÖRÄNDRINGAR I VÅR LIVSSTIL, SKER
HJÄRTATTACKER MÄNNISKOR I ALLA ÅLDRAR.**

**VAR EN VÄN OCH SKICKA DENNA
ARTIKEL TILL SÅ MÅNGA VÄNNER
SOM MÖJLIGT**

