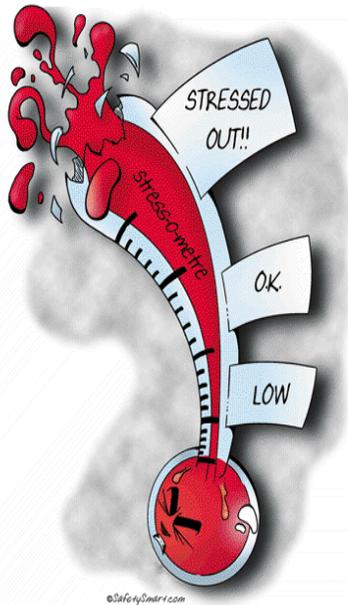




Workplace Health and Safety Bulletin

How to deal with a heart attack, if you are all alone



Say it is 6:30 p.m., and you are driving your car alone after a long tiring day at work. You suddenly start to feel a sharp pain in the chest that extends to your arm, mouth, and jaw. It feels like a heart attack, and you are about 8 km from the nearest hospital.

Unfortunately you do not know if you will make it there on time. You are trained on CPR, but the trainer did not teach you how to do it to yourself...!

THEN ... HOW DO YOU SURVIVE A HEART ATTACK WHEN YOU'RE ALL ALONE?

Any person, whose heart is beating abnormally and starts to faint, has only 10 seconds before losing consciousness.

However, victims of a heart attack can rescue themselves by coughing repeatedly and very vigorously. A deep breath should be taken before each cough, and the cough must be intense, long, and every 2 seconds without stopping or giving, up until help arrives, or until you feel that the heart has started beating normally.

Deep breathing helps oxygen to enter the lungs, and coughing applies pressure on the heart, thus circulates the blood.

The pressure on the heart, resulting from vigorous coughing, leads to regulating the heartbeat.

دعنا نقول أنها الساعة السادسة والنصف مساءً وأنت تقود مركبتك وحدك وبعد عناءٍ غير عادي في العمل، أنت مُتعب جدًا، مُنهك وعابس. فجأة بدأت تشعر بألم شديد في صدرك والذي أخذ بالانتشار للأعلى لكتفك ويدك حتى فمك .. وكأنها بوابر السكتة القلبية ، أنت على بعد 8 كيلومتر من أقرب مستشفى ولكنك للأسف لا تعلم هل يمكنك قطع هذه المسافة قبل أن تسكتك السكتة القلبية! ... ماذا تستطيع أن تفعل !!؟ لقد تدربت عن الإنعاش القلبي الرئوي لكن المُدرب الذي دربك لم يُبين لك كيف تقوم بها و أنت بمفردك.

إذن كيف تقوم بإنعاش قلبك و أنت بمفردك دون مساعدة ؟

الشخص الذي لا ينبض قلبه بانتظام وأصبح يشعر بالاغماء فإن لديه فقط عشرثواني قبل أن يفقد كامل وعيه. على كل حال، ضحايا السكتة القلبية يستطيعون مساعدة انفسهم بواسطة الكحة بقوة شديدة وبشكل متكرر. نفس عميق يجب أن يؤخذ قبل كل كحة. والكحة يجب أن تكون عميقة وطويلة وتكرر كل ثانيتين على الاقل بدون توقف او استسلام إلى أن تأتي المساعدة أو حتى يشعر أن القلب رجع للنبض الطبيعي .
التنفس العميق : يدخل الاكسجين إلى الرئتين أما حركة الكحة فهي تضغط على القلب وتحرك الدورة الدموية
الضغط على القلب المتولد عن الكح يعيد النبض الطبيعي للقلب أيضاً.