

boso

BOSCH + SOHN  
GERMANY  
[www.boso.co.hu](http://www.boso.co.hu)



Tegyük fel, hogy 17:00 van és egy kemény munkanap után hazafelé tartasz az út egy magányos szakaszán.

Fáradt vagy és frusztrált.

boso

BOSCH + SOHN  
GERMANY  
[www.boso.co.hu](http://www.boso.co.hu)

Zaklatott vagy és ideges.

Hirtelen szűrő fájdalmat érzel a mellkasodban, ami a karodon át, gyorsan az arcodig terjed. Csak 5 km-re vagy a legközelebbi kórháztól, mégis úgy hiszed, hogy nem érsz el odáig.



boso

BOSCH + SOHN  
GERMANY  
[www.boso.co.hu](http://www.boso.co.hu)

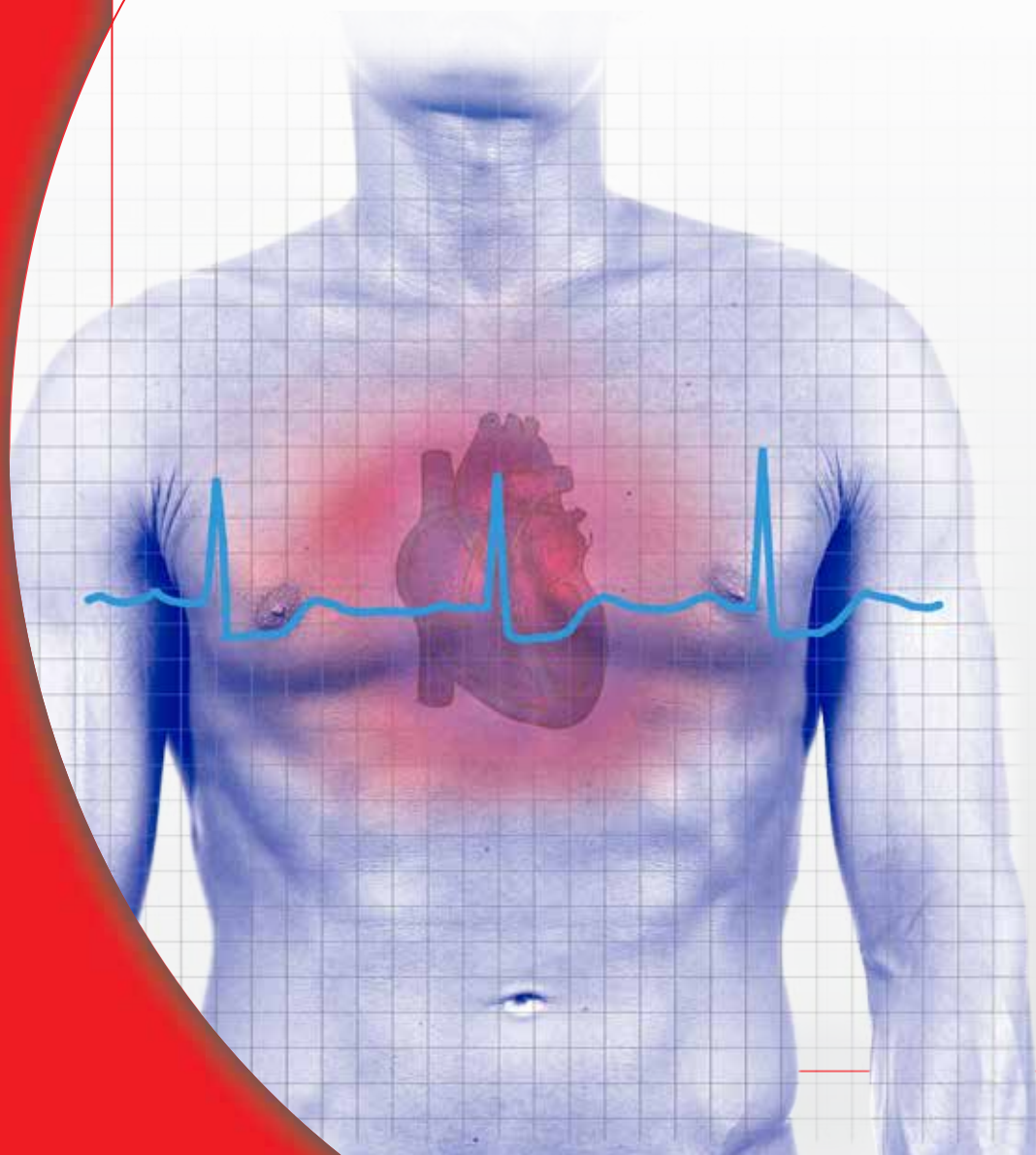
## Mit tehetünk?

Elvégeztél egy elsősegély tanfolyamot, de senki sem mondta el  
hogyan tudsz magadon segíteni!



boso

BOSCH + SOHN  
GERMANY  
[www.boso.co.hu](http://www.boso.co.hu)



Hogy lehet túlélni egy szívrohamot,  
ha az ember egyedül van?

Sokan vannak egyedül,  
mikor szívrohamot kapnak és körülbelül csak  
10 mp-ük van az eszméletvesztés előtt.

Mit tegyünk?

**Válasz:**

Ne pánikolj! Kezdj energikusan köhögni és olyan gyakran, ahányszor csak lehet.

Minden köhögés előtt vedd mély lélegzetet. A köhögésnek, mélynek és tartósnak kell lennie, mintha mélyről, a mellkasodból nyálkát akarnál termelni.

A köhögést és a belégzést 2 mp-ként meg kell ismételni, amíg a segítség oda nem ér vagy a szíved újra normálisan nem ver.

boso

BOSCH + SOHN  
GERMANY  
[www.boso.co.hu](http://www.boso.co.hu)

A mély lélegzetek oxigént hoznak a tüdőbe.  
A köhögés felpumpálja a szívet és vért keringésben tartja.  
A nyomás a szíven is segít, a ritmus újra normalizálódik.  
Így még időben beérünk a kórházba.





boso

BOSCH + SOHN  
GERMANY  
[www.boso.co.hu](http://www.boso.co.hu)

Kérlek, küldd el ezt a levelet annyi ember számára, ahánynak csak lehetséges.  
Életet menthet!

Senki sincs biztonságban a szívinfarktustól, még ha csak 20 vagy 30 éves vagy sem.  
A jelenlegi életmód miatt minden korosztály veszélyeztetett.

Légy egy barát és küldd el ezt az üzenetet annyi embernek,  
ahánynak csak lehetséges.



boso

BOSCH + SOHN  
GERMANY  
[www.boso.co.hu](http://www.boso.co.hu)

## Egy valós esemény:

Grillezés alatt Ingrid megbotlott és elesett. Felajánlották neki, hogy hívják a mentőket, de biztosított mindenkit arról, hogy jól van és csak az új cipője miatt botlott meg egy kőben.





Mivel egy kicsit sápadt volt és remegett, segítettek neki megtisztítania magát és hoztak neki egy másik tányért étellel. Ingrid az est hátralevő részét derűsen és vidáman töltötte. Ingrid férje később telefonált és elmondta mindenkinek, hogy a feleségét kórházba vitték.

23:00-kor Ingrid meghalt. Grillezéskor agyvérzést kapott.

boso

BOSCH + SOHN  
GERMANY  
[www.boso.co.hu](http://www.boso.co.hu)

Ha a barátai tudták volna, mik egy agyvérzés jelei, Ingrid még ma is élhetne.



boso

BOSCH + SOHN  
GERMANY  
[www.boso.co.hu](http://www.boso.co.hu)

Néhányan nem halnak meg azonnal.  
Gyakran hosszú ideig segítségre szoruló, reménytelen helyzetben maradnak.

Csak 1 percig tart tovább olvasni...



boso

BOSCH + SOHN  
GERMANY  
[www.boso.co.hu](http://www.boso.co.hu)



Egy neurológus azt mondta, ha egy agyvérzéses áldozat 3 órán belül megérkezik hozzá, az agyvérzés hatásait meg tudja szüntetni. Az lenne a trükk, hogy felismerik a stroke-t, diagnosztizálják és a páciens 3 órán belül kezelve van – ami persze nem könnyű.

boso

BOSCH + SOHN  
GERMANY  
[www.boso.co.hu](http://www.boso.co.hu)

## Mit lehet tenni?

Egy agyvérzés felismerése:  
4 lépés van, melyet, ha betartanak, a stroke felismerhető lesz.

Kérje meg a személyt, hogy mosolyogjon. (Ezt nem fogja megtenni.)

Kérje meg a személyt egy nagyon egyszerű mondat elmondására.

(pl.: Ma nagyon szép napunk van.)

Kérje meg a személyt, hogy emelje fel mindkét karját.

(Ezt nem vagy csak részben teszi meg.)

Kérje meg a személyt, hogy nyújtsa ki a nyelvét.

(Ha a nyelv egyik oldalról a másikra görbül, szintén egy jele az agyvérzésnek.)

**Ha valakinél ezek a problémák fennállnak,  
rögtön hívjon mentőt és írja le telefonban a tüneteket.**



boso

BOSCH + SOHN  
GERMANY  
www.boso.co.hu

Egy kardiológus azt mondta, ha ezt az e-mailt legalább 10 embernek elküldik, biztosak lehetnek benne, hogy az életben marad – terjed.

**Ezáltal minket is meg lehet menteni.**

Annyi szemetet küldünk naponta a világháló által, hogy az értelmes dolgokat is megoszthatnánk másokkal, Ön nem így gondolja?