



تحدث السكتة القلبية عندما يتوقف قلب الشخص عن النبض فجأة، ويصبح تنفسه غير طبيعي أو يتوقف.

إذا لم تتصرف بسرعة، سيموت الشخص المصاب

تحقق من عدم وجود خطر، ثم اتبع على الفور هذه الخطوات البسيطة لتمنح الشخص المصاب فرصته المثلى في النجاة:

1. اصرخ طالباً المساعدة.

• هز المصاب بلطف.

2. انظر واستمع إلى علامات التنفس الطبيعي.

• راقب ارتفاع الصدر وانخفاضه.

3. اتصل بالرقم 999. افتح مكبر الصوت على الهاتف، وأخبرهم

أنك بصحبة شخص توقف عن التنفس.

4. سوف يخبرك المسعف على الهاتف بأقرب

جهاز إنعاش آلي خارجي (AED). في حال

وجود شخص آخر معك، اطلب منه إحضاره.

لا تترك الشخص إذا كنت بمفردك.

5. ابدأ بالضغط على الصدر.

• اجعل أصابعك متداخلة في بعضها البعض.

• ضع يديك في منتصف الصدر.

• ادفع بقوة ثم تراجع بمعدل مرتين في الثانية، ولا تتوقف.

سيساعدك المسعف على الهاتف.

6. في حال كان لديك جهاز إنعاش، شغله ثم اتبع التعليمات.

سيرشدك الجهاز لما يتعين عليك فعله بالضبط.

7. استمر في الإنعاش القلبي الرئوي حتى:

• يطلب منك جهاز الإنعاش الآلي التوقف بينما يعيد تقييم

الموقف ويعطي صدمة أخرى عند الحاجة.

• يصل المسعف ويخبرك بما عليك فعله.

• يُظهر الشخص المصاب علامات الحياة.