



也舉辦 CPR 的課程。如果人們喜歡的話，可以帶一個親戚或朋友同來為他們作口譯。聯絡預約員的電話號碼是 (02) 212 1088。國立心臟基金會 (02) 211 5188 也可以在某團體的成員家中或社區中心向六個至十個人教導 CPR，該團體需要自己安排一位口譯員。如果您知道誰想學習 CPR 的方法，可以請您當地社區中心的民族保健員 (Ethnic Health Officer) 幫助您安排一個小組。

在心臟週中(五月六日至五月十一日)，在大部份 Westfield 購物中心內會有 CPR 方法的示範表演。

**心臟病發：  
認識它的警告信號，  
並且立即採取行動**

**HEART ATTACK:  
KNOW THE WARNING SIGNS  
AND ACT IMMEDIATELY**

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，  
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

每年在澳洲有很多人由於他們一或當時與他們在一起的人一沒有察覺心臟病發的跡象或等得太久才採取行動，於是導致他們死亡。用來醫治心臟病發的新方法可以挽救生命和預防心臟嚴重受損一但如果在心臟病發後的一個小時或兩個小時內開始進行這些治療，就最有效。

### 心臟病發的警告信號包括：

- 胸部中央或胸骨後面有持續超過十分鐘的緊捏感覺或痛楚。
- 伸展至肩膀、脖子或手臂的痛楚。
- 出汗和感覺氣促。
- 胃部感覺不適。

胸部突然疼痛或不適可以使人吃驚一不只那個有痛楚的人會這樣，其他在場的人也會感到害怕。期望該問題只是由於消化不良或拉傷了胸肌等原因所導致是自然的想法，因而延遲採取行動。這種想法可以使人致命。如果您怕請醫生幫助，後來發覺只是甚輕微的病徵而感到尷尬，這種想法也會使您致命。其實無須感覺尷尬一醫生們和醫院的職員會認為您做得對。

### 如果是心臟病發，就要馬上採取行動

如果您或者與您在一起的人有這些警告信號，澳洲國立心臟基金會 (National Heart Foundation) 力促您立即採取行動：

- 用電話打 000。
- 要求接通救護車服務。

- 告訴他們有人可能心臟病發。
- 如果您不大會說英語，不要擔心。您仍然可以打這個電話。如果接綫生不明白您所說的話，他/她會向翻譯暨口譯服務 (Translating and Interpreting Service) 求助。
- 如果救護車不能很快就到，請人開車送您去醫院吧。

### 如果您是那人的親戚或旁觀者，您應：

- 按照上述的步驟去做。
- 告訴醫院或病人的醫生發生了什麼事。
- 如果那人不省人事，而且您知道怎樣做心肺復甦法，嘗試使他們甦醒過來吧。

### 減少您心臟病發的可能性的方法：

- 不要抽煙。
- 去見醫生。定期檢查血壓和血膽固醇的份量。
- 吃低脂的飲食，尤其是要少吃動物的脂肪。
- 保持健康的體重。
- 定期做適度的運動，例如步行。

### 學習怎樣做心肺復甦法

知道怎樣使某個因心臟病發而不省人事的人甦醒是重要的，尤其是對於任何與有心臟病的人一起生活或工作的人而言。心肺復甦法 (Cardio-Pulmonary Resuscitation, 簡稱 CPR) 是容易學習的。紅十字會 (02) 229 4100 (免費電話: 18008 812 028) 在教授非英語背景的人 CPR 方面很有經驗。聖約翰救護車隊 (St. John's Ambulance)