

Telefonate all'ufficio prenotazioni al numero 02 212 1088. Anche la National Heart Foundation terrà corsi di CPR, a patto però che vengano formati gruppi di almeno sei persone, oppure presso un qualsiasi Community Centre. In questo caso il gruppo deve preoccuparsi di trovare un interprete. Se desiderate apprendere il sistema di CPR rivolgetevi al più vicino Community Centre.

Durante la "Heart Week" (6-11 maggio) sarà possibile assistere a dimostrazioni di CPR presso i vari "Westfield Shopping Centre".



ITALIAN  
29 aprile 1996

**Attacco cardiaco: imparate  
a conoscere i segnali di allarme  
ed agite tempestivamente**  
(Heart Attack: Know the Warning Signs  
and Act Immediately)

**NSW Multicultural Health Communication Service**

Website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

Molte persone muoiono ogni anno in Australia per il semplice motivo che esse stesse, oppure coloro che si trovano assieme a loro quando si sentono male, ignorano completamente i sintomi, o se preferite i segnali di allarme, dell'attacco cardiaco e di conseguenza non intervengono con la dovuta tempestività. Oggi, in seguito ad un attacco cardiaco è possibile intervenire con molte probabilità di successo, ma è assolutamente necessario che tale intervento venga effettuato non più tardi di un'ora o due dopo l'attacco stesso.

#### I segnali di allarme dell'attacco cardiaco includono:

- \* Dolore al centro del petto della durata di dieci minuti o più;
- \* Dolore che dal centro del petto si espande verso le spalle, il collo e le braccia;
- \* Sudore e mancanza di fiato;
- \* Un senso di malessere allo stomaco.

L'improvviso dolore al petto è, di solito, motivo di preoccupazione per coloro che lo subiscono e per i familiari o gli amici che sono loro vicini. Solitamente si è indotti a pensare che il dolore in questione sia stato causato da cattiva digestione oppure da uno strappo muscolare. Questo modo di pensare può essere fatale. Inoltre potrebbe essere causa di imbarazzo se, una volta chiamato il medico, ci si sente dire che non c'è proprio di che preoccuparsi poichè si tratta di disturbi leggeri e passeggeri. In effetti non c'è proprio niente di cui essere imbarazzati. Nel dubbio, infatti, è meglio ricorrere subito ai ripari, anzichè farlo quando sarà ormai troppo tardi.

#### Se si tratta di attacco cardiaco, c'è ben poco tempo da perdere.

La National Heart Foundation consiglia di agire tempestivamente al primo sintomo sospetto. Ecco cosa bisogna fare:

- \* chiamare al telefono il numero 000;
- \* chiamare l'ambulanza;
- \* dire di aver subito un attacco cardiaco;
- \* non preoccupatevi se avete difficoltà a parlare l'inglese. Se la centralista non riuscirà a capirvi sarà sua premura chiedere l'assisten-

za del servizio telefonico interpreti;

\* se non sarà possibile avere subito un'ambulanza, fatevi accompagnare da qualcuno al più vicino ospedale.

#### Se siete un familiare oppure qualcuno che si trova per caso presente al momento dell'improvviso malessere, ecco come dovete regolarvi:

\* riferite al medico oppure al personale dell'ospedale esattamente ciò che è accaduto;

\* se la persona che ha subito l'attacco cardiaco ha perso i sensi e se siete in grado di applicare la resuscitazione bocca a bocca, non rimandate il vostro intervento neppure di un solo istante.

#### Alcuni provvedimenti da adottare per prevenire un eventuale attacco cardiaco.

- \* evitate il fumo;
- \* controllate periodicamente la pressione del sangue ed il livello di colesterolo;
- \* fate uso di alimenti con pochissimo, o senza, grasso, e in modo particolare grasso animale;
- \* controllate il peso evitando l'obesità;
- \* fate spesso esercizi fisici.

#### Ecco come applicare la respirazione bocca a bocca.

E' molto importante essere in grado di rianimare una persona che abbia perso i sensi a causa di un attacco cardiaco. Imparare questa tecnica è particolarmente utile per coloro che vivono o lavorano con persone a rischio. E' molto facile imparare il metodo di respirazione e resuscitazione bocca a bocca, comunemente noto con la sigla CPR (Cardio-Pulmonary Resuscitation). La Croce Rossa (tel. 02 229 4100; oppure 18008 812 028) sarà ben lieta di insegnare questo metodo anche ai gruppi etnici non di lingua inglese. Questi corsi vengono impartiti attraverso la St. John's Ambulance che all'occorrenza invita gli interessati a portare con sè un familiare o un amico in grado di assisterli se hanno difficoltà di lingua.