

енглеском *CPR - Cardio-Pulmonary Resuscitation*) може се врло лако научити. Црвени крст има доста искуства са обучавањем људи којима енглески није матерњи језик. За ближа обавештења можете се обратити на телефон (02) 229 4100 (или - бесплатан позив - 18 008 812 028). Организација *St John's Ambulance* такође организује курсеве за пружање ове врсте помоћи где можете да доведете и некога ко ће да вам преводи ако је то потребно. За пријаву обратите се на телефон (02) 212 1088. Задужбина за борбу против срчаних болести такође обучава у пружању ове помоћи и то у кући неког од чланова или у дрштвеним просторијама. Потребно је да сакупиште групу од 6 до 10 лица која желе да се обуче за пружање ове врсте помоћи. За организацију курса назовите *National Heart Foundation* на телефон (02) 211 5188. Самн треба да се побринете за преводноца ако је то потребно. Ако познајете људе који су заинтересовани да науче метод вештачког дисања и масаже срца обратите се етничком раднику у локалном здравственом центру који ће вам помоћи око организовања курса.

Током Недеље борбе против срчаних обољења (6-11 маја) метод оживљавања *CPR* биће и практично показиван у готово свим трговачким *Westfield* центрима.

Телефонски бројеви исправни су у време објављивања чланка, али се касније не проверавају нити исправљају. Стога је потребно да их увек проверите у телефонском именуку.

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

СРЧАНИ НАПАД: ПРЕПОЗНАЈТЕ ЗНАКЕ УПОЗОРЕЊА
И ОДМАХ ТРАЖИТЕ ПОМОЋ
*HEART ATTACK: KNOW THE WARNING SIGNS AND ACT
IMMEDIATELY*

Велики број људи у Аустралији умире сваке године само зато што они сами - или они који су били крај њих - нису могли да препознају знаке срчаног напада и нису одмах тражили помоћ. Нови методи лечења у случају срчаног напада могу да спасу живот и спрече тешка оштећења срца, али третман је делотворан само ако се примени одмах, а најкасније сат-два после самог напада.

Знаци упозорења који претходе срчаном нападу су следећи:

- Осећање стезања или бола у средњем делу грудног коша или иза грудне кости који траје више од 10 минута.
- Бол који се шири према раменима, врату и рукама.
- Презнојавање и недостатак даха.
- Мучнина у стомаку.

Неочекивани бол или тегобе у пределу грудног коша могу бити застрашујући осећај, не само за особу која доживљава бол већ и за људе око њега/ње. Прва помисао је обично да је бол последица проблема са варењем или истезања мишића грудног коша па се и тражење помоћи одлаже. Овакав став може бити погубан као и страховање да ћете тражити лекарску помоћ због неких безначајних проблема. Али, нема разлога да вам због тога буде непријатно - лекар и болничко особље рећи ће вам да сте исправно поступили јер,

ако се ради о срчаном нападу, нема времена за губљење. Ако ви или неко из ваше околине осетите ове знаке упозорења, Задужбина за борбу против срчаних обољења (*National Heart Foundation of Australia*) препоручује вам да одмах предузмете следеће кораке:

- Назовите телефоном број 000
- Тражите службу хитне помоћи (*Ambulance service*)
- Реците службенику који одговори на ваш позив да се можда ради о срчаном нападу.
- Не брините ако вам енглески није најбољи - ваш позив ће бити примљен. Ако оператор не буде могао да вас разуме оп/она ће одмах ступити у везу са телефонском преводилачком службом која ће помоћи у споразумевању.
- Ако кола хитне помоћи не могу да буду послата одмах, замолите некога да вас што пре превезе у болницу.

Ако сте ви особа која помаже некоме потребно је да урадите следеће:

- Примените кораке које смо навели у претходном параграфу.
- Објасните болници или лекару шта се догодило.
- Ако је особа у бесвесном стању покушајте да повратите болесника вештачким дисањем и масажом срца, ако знате како то да радите.

Како смањити опасност од срчаног удара

- Немојте пушити
- Редовно проверавајте крвни притисак и холестерол
- Једите носну храну - посебно избегавајте животинске масноће.
- Одржавајте здраву телесну тежину.
- Редовно се крећите и радите физкултуру

Научите вештачко дисање и масажу срца

Веома је важно знати како да повратите некога ко је у несвести од последица срчаног удара, посебно ако живите или радите са особом која пати од болести срца. Метода оживљавања вештачким дисањем и масажом срца(на