

hastası olan bir kimseyle yaşayan veya birlikte çalışan bir kimse için çok önemlidir. CPR

(Cardio-Pulmonary Resuscitation) denilen kalp-akciğer canlandırmasını öğrenmek kolaydır. Kızılhaç CPR yöntemini ana dili İngilizce olmayan kişilere öğretmekte deneyimlidir. Kızılhaç (02) 229 4100 veya ücretsiz 18008 812 028 numaralı telefonlardan arayınız. CPR kursları St. John Ambülans Servisi tarafından da verilmektedir. İngilizce bilmeyen kişiler kursa beraberlerinde İngilizce bilen birisini getirebilirler. Kursta yer ayırtmak için ilgili memuru (02) 212 1088 numaralı telefonda arayınız. Ulusal Kalp Vakfı' da 6 ilâ 10 kişilik gruplara ya grup bireylerinden birinin evinde veya halk evlerinden birinde CPR öğretebilir. Bilgi almak için Ulusal Kalp Vakfı'nı (02) 211 5188 numaralı telefonda arayabilirsiniz. İngilizce bilmeyen kişilerden oluşan grupların kendi tercümanlarını temin etmeleri gereklidir. CPR öğrenmek istediğini bildiğiniz kimseler varsa bulunduğunuz yerin halk sağlığı merkezindeki etnik sağlık görevlisi ile görüşerek CPR öğrenmek isteyen kişilerden oluşan bir grubu biraraya getirmesini rica edebilirsiniz.

6-11 Mayıs haftası Kalp Haftası'dır. Bu süre boyunca Westfield çarşılarının birçoğunda halk için CPR gösterileri yapılacaktır.

Sağlık Tercümanlığı Servisi
Health Care Interpreter Service

Telefon Numaraları

Sydney (02):

Kuzey 438-7560

Merkez, Doğu

ve Güney 515-3222

Batı 840 3456

Wentworth 840 3456

Güney Batı 757 1800

Newcastle (049) 26-3533

Illawarra (042) 74-4211

Griffith (069) 62-3900

Hunter (049) 246 285

İş saatleri dışında (049) 61 5353

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

NSW Multicultural Health Communication Service

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

e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au

**multicultural
communication**

**TURKISH
29 APRIL 1996**

KALP KRİZİNİN UYARICI BELİRTİLERİNİ TANIYALIM VE HEMEN HAREKETE GEÇELİM

**Heart Attack:
Know the Warning Signs and Act Immediately**

NSW HEALTH
DEPARTMENT

KALP KRİZİNİN UYARICI BELİRTİLERİNİ TANIYALIM VE HEMEN HAREKETE GEÇELİM (Heart Attack: Know the Warning Signs and Act Immediately)

Avustralya’da her yıl birçok kişi, gerek kendilerinin gerekse o anda yanlarında bulunan kişilerin kalp krizi belirtilerini bilmemesinden veya harekete geçmekte gecikme, nedeniyle ölmektedir. Kalp krizinde uygulanan yeni tıbbi tedavi yöntemleri hayat kurtarıcı olmakta ve kalbin ciddi bir biçimde zarar görmesini engellemektedir. Ancak, kalp krizini takibeden ilk bir iki saat içinde tedaviye başlanması daha etkili olmaktadır.

Kalp krizinin uyarıcı belirtileri arasında şunları sayabiliriz:

- Göğsün ortasında veya göğüs kemiğinin arkasında on dakikadan fazla süren bir sıkışma hissi
- Omuzlara, boyuna ve kollara doğru yayılan sancılar
- Terleme ve nefes darlığı
- Mide bulantısı

Göğüste ani bir sancı veya rahatsızlık hissetmek hem sancıyı hisseden kişi için hem de o sırada yanında bulunanlar için korkutucu olabilir. Sorunun hazımsızlıktan veya göğüs kaslarından birinin zorlanması kaynaklandığını düşünerek harekete geçmekte gecikilmesi doğaldır. Ancak bu davranış ölümcül olabilir. Kişiler, ayrıca, önemsiz belirtiler için tıbbi yardım aramaktan utandıkları için de harekete geçmekte geç kalabilirler ve bu da ölümcül olabilir. Bunda utanılacak bir şey yoktur. Doktorlar ve hastane personeli sizin en doğru şeyi yaptığınızı bilirler.

Belirtiler kalp krizi belirtileri ise kaybedilecek vakit yoktur.

Avustralya Kalp Vakfı, yukarıdaki belirtileri kendiniz veya yanınızda bulunan bir kişi hissediyorsa hemen harekete geçerek aşağıda belirtilen adımları izlemenizi önemle belirtmektedir:

- 000 numaralı acil servise telefon ediniz.
- Bu numaradan ambulans servisine bağlanmayı isteyiniz.
- Bir kalp krizi olasılığını bildiriniz.
- İngilizce konuşmakta zorluk çekiyorsanız merak etmeyiniz ve telefon ediniz. İngilizce konuşmakta güçlük çektiğinizi anlayan santral memuru size yardım etmesi için Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi’ni arayacaktır.
- Hemen bir ambulans temin edilemiyorsa birisine rica ederek sizi hastaneye götürmesini isteyiniz.

Yanında bulunduğunuz kişi, akrabanız olsun yabancı bir kişi olsun, kalp krizi geçiriyorsa şunları yapınız:

- Yukarıda belirtilen adımları izleyiniz.
- Hastaneye veya hastanın doktoruna olayı bildiriniz.
- Hasta kendinde değilse ve kalp-akciğer canlandırmasını biliyorsanız bunu uygulayarak hastayı ayıltmaya çalışınız.

Kalp Krizi Geçirme Tehlikesini Azaltmanın Yolları:

- Sigara içmeyiniz.
- Doktorunuzu düzenli olarak görerek tansiyonunuzu ve kan kolesterolünüzü ölçtürünüz.
- Özellikle hayvani yağların bulunmadığı az yağlı bir yemek düzeni uygulayınız.
- Düzenli olarak hafif egzersiz yapınız (yürüyüş gibi).

Kalp-Akciğer Canlandırmasını Öğreniniz

Kalp krizinin etkisiyle baygın bir kimseyi ayıltmayı bilmek özellikle kalp