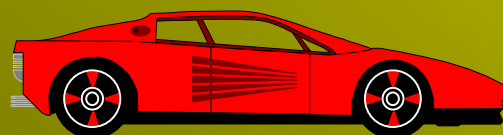


لنقل إنها الساعة السادسة والرابع مساءً وأنت تقود
سيارتك عائداً إلى البيت (لوحدهك طبعاً) بعد يوم من العمل
المرهق وغير العادي، أنت فعلاً متعب ومحبط

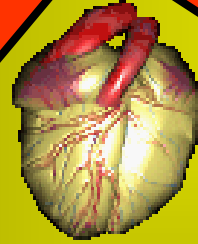
Let's say it's 6.15pm and you're
driving home (alone of course) after
an unusually hard day on the job.

You're really tired, and
frustrated.....



فعلاً أنت تحت ضغط نفسي
ومنز عج.....

YOU ARE REALLY STRESSED AND
UPSET ...



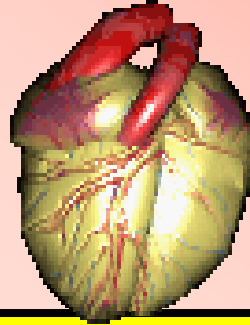
فجأة بدأت تشعر بألم شديد في صدرك وقد أخذ يمتد إلى يدك و إلى فكك وما تزال هناك خمسة أميال بين منزلك وبين أقرب مستشفى ولسوء الحظ لا تعرف إذا كنت ستصل في الوقت المناسب

Suddenly you start experiencing **severe pain** in your chest that starts to radiate out into your arm and up into your jaw.

You are only five miles from the hospital nearest your home. Unfortunately you don't know if you'll be able to make it that far

ماذا يجب أن تفعل ؟؟؟؟

WHAT TO DO ???



تم تدريبك على برنامج إنعاش القلب والرئتين، لكن
المدرّب الذي قدّم البرنامج لم يخبرك كيف تطبق ما تعلمت
على نفسك !!!

**YOU HAVE BEEN TRAINED IN CPR, BUT
THE GUY THAT CONDUCTED THE COURSE
DID NOT TELL YOU HOW TO PERFORM IT
ON YOURSELF !!!**

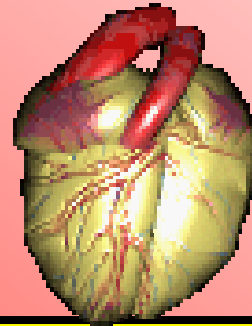
كيف تنجو من نوبة قلبية وأنت لوحدهك ؟

HOW TO SURVIVE A HEART ATTACK WHEN ALONE?

حيث أن الكثيرين يكونون لوحدهم وبدون مساعدة عندما يتعرضون لأزمة قلبية.

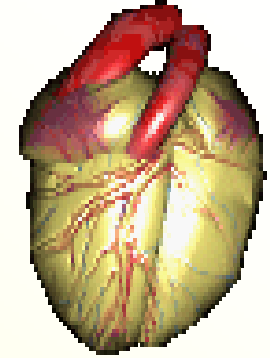
قد يكون لديهم فقط ١٠ ثوان قبل فقدانهم الوعي عندما يدق قلبهم على غير العادة وقد يشعرون بالدوار.

SINCE MANY PEOPLE ARE ALONE WHEN THEY SUFFER A HEART ATTACK, WITHOUT HELP, THE PERSON WHOSE HEART IS BEATING IMPROPERLY AND WHO BEGINS TO FEEL FAINT, HAS ONLY ABOUT 10 SECONDS LEFT BEFORE LOSING CONSCIOUS



ماذا عليك أن تفعل ??

WHAT TO DO ??



الجواب: ANSWER:

لا تفرع، لكن ابدأ بالسعال بشكل متواصل أو متكرر وبقوة

DO NOT PANIC, BUT START COUGHING REPEATEDLY AND VERY VIGOROUSLY.

خذ نفساً عميقاً قبل كل سعة، يجب أن تكون السعة عميقة وطويلة،

وكأنك تريد أن تخرج المخاط من أعماق صدرك.

A DEEP BREATH SHOULD BE TAKEN BEFORE EACH COUGH, THE COUGH MUST BE DEEP AND PROLONGED, AS WHEN PRODUCING SPUTUM FROM DEEP INSIDE THE CHEST.

يجب أن يتكرر أخذ النفس العميق والسعة كل ثانيتين بدون توقف حتى تصلك المساعدة

أو حتى تشعر بأن القلب عاد للنهض الطبيعي مرةً أخرى

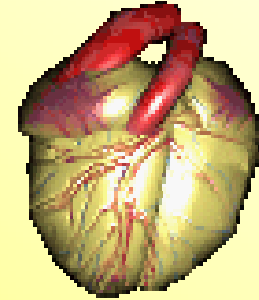
A BREATH AND A COUGH MUST BE REPEATED ABOUT EVERY TWO SECONDS WITHOUT LET- UP UNTIL HELP ARRIVES, OR UNTIL THE HEART IS FELT TO BE BEATING NORMALLY AGAIN.

يرسل النفس العميق **الأكسجين** عبر الرئة. أما السعلة فتضغط على القلب وتحافظ على **الدورة** الدموية. الضغط يعصر القلب ويساعده في العودة لضرباتة الطبيعية.

و

بهذه الطريقة، يمكن للمريض المصاب بالنوبة القلبية الذهاب إلى المستشفى

DEEP BREATHS GET OXYGEN INTO THE LUNGS AND COUGHING MOVEMENTS SQUEEZE THE HEART AND KEEP THE BLOOD CIRCULATING. THE SQUEEZING PRESSURE ON THE HEART ALSO HELPS IT REGAIN NORMAL RHYTHM. IN THIS WAY, HEART ATTACK VICTIMS CAN GET TO A HOSPITAL



أخبر أكبر عدد ممكن من الناس

TELL AS MANY OTHER PEOPLE AS POSSIBLE ABOUT THIS.

قد تستطيع إنقاذ حياتهم !!!

لا تظن أنك لن تكون عرضة للنوبات القلبية لأن عمرك أقل من ٢٥ أو ٣٠.
فهذه الأيام ونظراً للتغيرات في أسلوب الحياة المعيشية فقد وجد أن جميع الأعمار
معرضون

لإصابة بالنوبات القلبية

IT COULD SAVE THEIR LIVES !!!

**DON'T EVER THINK THAT YOU ARE NOT PRONE TO HEART
ATTACK AS YOUR AGE IS LESS THAN 25 OR 30.**

**NOWADAYS DUE TO THE CHANGE IN THE LIFE STYLE,
HEARTATTACK IS FOUND AMONG PEOPLE OF ALL AGE
GROUPS.**

كن صديقاً وأرسل هذه النشرة إلى أكبر عدد ممكن من أصدقائك

**BE A FRIEND AND PLEASE SEND THIS ARTICLE TO
AS MANY FRIENDS AS POSSIBLE**

شكراً لكم ودمتم بدوام الصحة والعافية

Thanks

&

May you Always Stay Healthy and Safe

