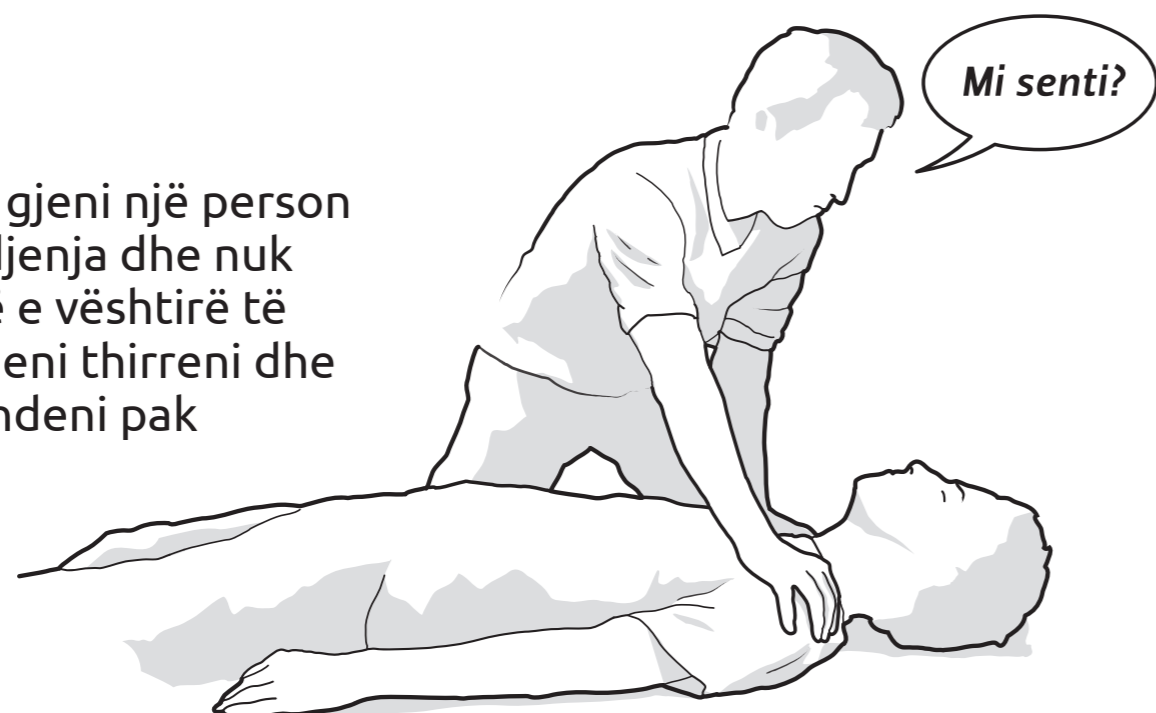


# Jeta në duart e tua

## Si të përballoni një pushim zemre

1

Nëse gjeni një person pa ndjenja dhe nuk është e vështirë të afroheni thirreni dhe shkundeni pak



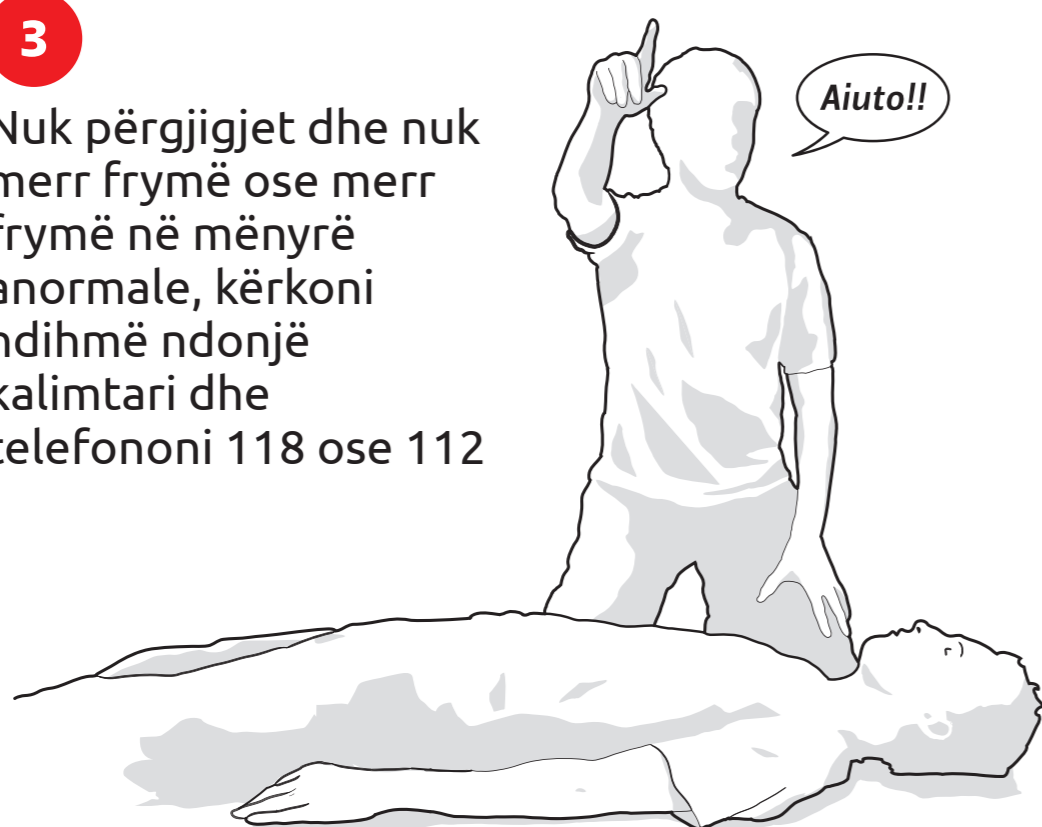
2

Nëse nuk përgjigjet, anojani kokën mbrapa dhe ngrijni mjekrën. Shikojani gjoksin dhe kontrolloni frymëmarrjen



3

Nuk përgjigjet dhe nuk merr frymë ose merr frymë në mënyrë anormale, kërkonti ndihmë ndonjë kalimtari dhe telefononi 118 ose 112



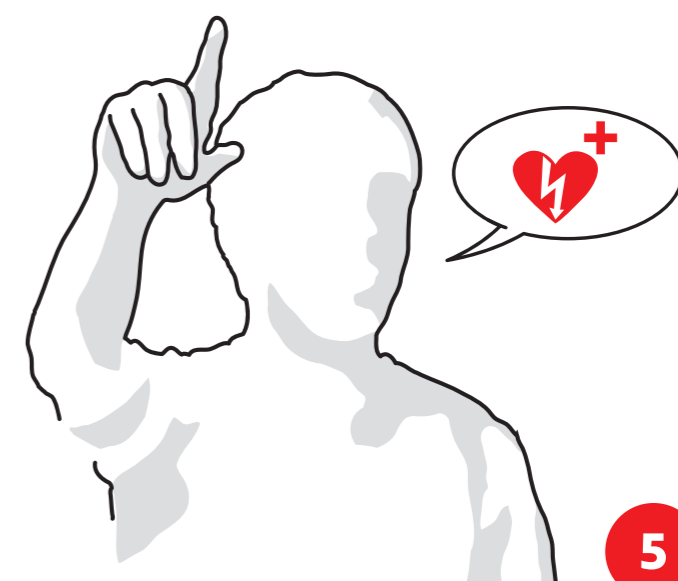
4

Ndiqni këshillat e atyre që do ju përgjigjen. Aktivizoni altoparlantin ose kufjet në mënyrë që duart e juaja të jenë të lira



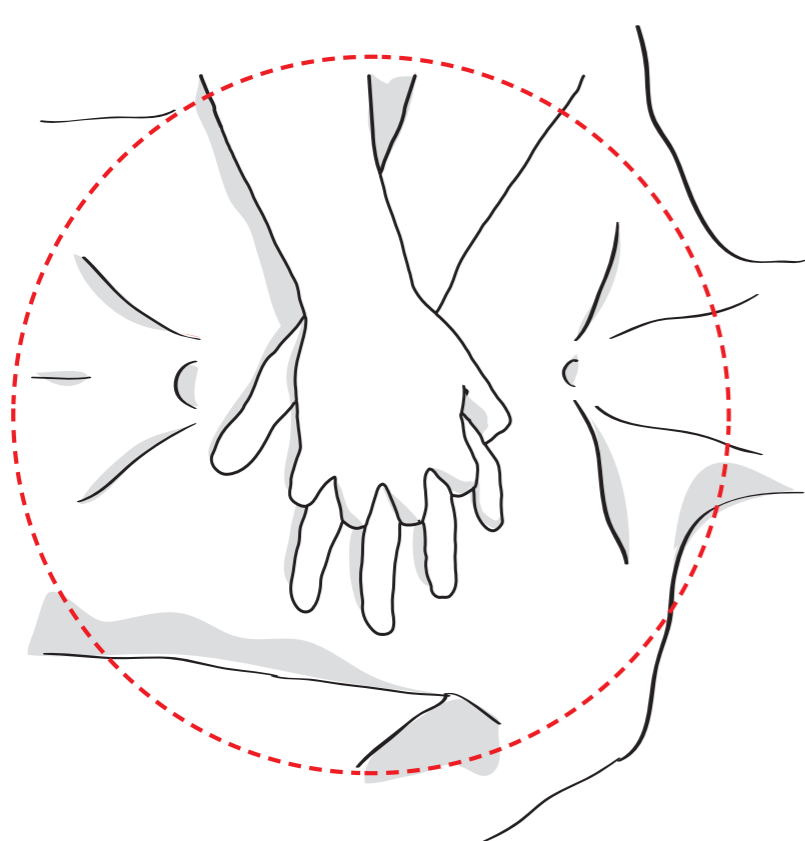
5

Merrni një defibrilator



6

Mbivendosni duart në qendër e gjoksit



7

Më krahët e tendosura, kryeni 30 ngjeshje të thella të gjoksit më shpejtësi (2 herë në sekondë) dhe pa ndërprerje. Lëreni gjoksin tuaj të ngrihet midis ngjeshjeve pa hequr duart. Jepini 2 frymëmarrje shpëtimi. Vazhdoni RCP 30:2



8

Nëse keni një defibrilator, ndizeni dhe ai do ju tregojë se çfarë të bëni



**viva!**

la settimana per la rianimazione cardiopolmonare

[www.settimanaviva.it](http://www.settimanaviva.it)

[viva@ircouncil.it](mailto:viva@ircouncil.it)

[ItalianResuscitationCouncil](https://www.facebook.com/ItalianResuscitationCouncil)

[@settimanaviva](https://www.instagram.com/settimanaviva)

KIDS  
SAVE  
LIVES



Italian Resuscitation Council

21  
25