

JAK DBAĆ O SERCE?

WYSYPIAJ SIĘ,
ALE NIE ŚPIJ ZA DŁUGO

KONTROLUJ STRES

DBAJ O ZĘBY

NIE PAL
PAPIEROSÓW

NIE LEKCEWAŻ
INFEKCJI

JEDZ ZIELONE
WARZYWA

RUSZAJ SIĘ,
ĆWICZ

OGRANICZ SÓL

SPOŻYWAJ
TŁUSTE RYBY

WŁĄCZ DO DIETY
PRODUKTY WIELOZIARNISTE



Czytamy
z SERCEM

Serce
Dziecka



Pierwsza pomoc przedmedyczna

1

Zabezpiecz miejsce zdarzenia. Sprawdź: przytomność, oddech, tętno

2

W przypadku braku reakcji niezwłocznie przystąp do reanimacji

Udrożnij drogi oddechowe, wykonaj masaż serca:

30 uciśnień mostka i 2 wdechy, powtarzaj do odzyskania przytomności.

3

Wykonuj masaż:

- u niemowlaków – dwoma palcami
- u dzieci – jedną ręką
- u dorosłych – na wyprostowanych rękach

4

Jak najszybciej wezwij pomoc!
Zadzwoń pod nr 112 lub 999



Ważne numery:

112 ogólnoeuropejski
numer alarmowy

997 policja

998 straż pożarna

999 pogotowie ratunkowe

601 100 100 WOPR

601 100 300 GOPR

Serce
Dziecka



Od 2004 r Fundacja Serce Dziecka ratuje życie dzieci z wadami serca. Wspieramy leczenie i rehabilitację Podopiecznych oraz wyposażamy polskie szpitale w specjalistyczny sprzęt medyczny, ratujący życie i zdrowie pacjentów.

Zmieniaj świat chorych dzieci na SerceDziecka.org.pl

Fundacja Serce Dziecka

02-776 Warszawa, ul. Dereniowa 2/6, tel. 22 848 07 60 KRS 0000 2 666 44