

Salude,

Si su chi sighit, permittit una die  
de azudare mancàri èsseret  
una persona ebbia...

M'at a parrer de cumprender de  
esser servidu a carchi cosa

**!!!Comente facher fronte a unu  
infartu**

**Cando unu est solu ?**

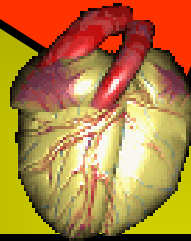


Mesu-mesu de s'ora de punta  
a bia de sas 18:15 sezis ghirande a  
domo (a solu, est craru) apustis de  
una zorronàda ispamtòsa in su  
traballu.

Sezis isfattu de istrachitudime,  
su nevrosu aumentat...!



SEZIS ABERU-ABERU  
ISTRESSADU  
e  
ISFADADU ...

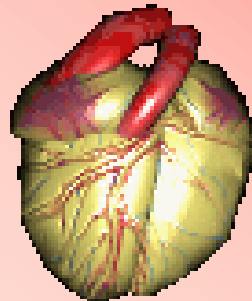


De repènte, intendides unu **douleore forte** in sa pettorra chi s'isparghet fintas a su bratzu de manca e finamentas a sa barra.

Bos agattades petzi a 5 Km da-e s'uspidale prus accutzu a domo bostra.

A dolu mannu, bos dimandades si azis a poder lomper gai attesu!

# ITE FAGHER ???

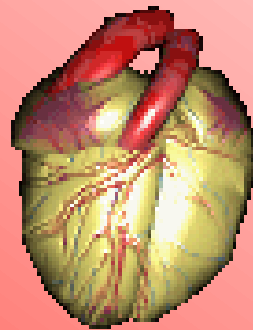


Bos an imparadu sa  
rianimatzione...  
Ma su mastru bostruno bos at  
indittadu comente  
fagher pro bos  
"lu fagher a bois etottu" !!!

.../...

# Comente superare unu infartu... Cando unu est solu ?

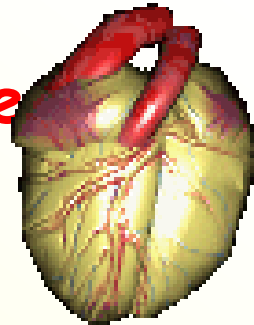
Medas personas sun solas  
e sena azudu, cando benit s' infartu.  
Su coro de custas persones palpitat  
irregulare e cumentzat a mancare,  
Tenen petzi 10 sigundos...  
...innantis de perder su sentidu !!!



**ITE FAGHER ???**

## Risposta:

No b'at de s'assustare, cumentzade a tussire  
A forte meda chentza bos firmare



Tra unu tussu e s'ateru inspirade bene a fundu.

Su tussu devet esser longu e fungùdu...

Comente a cando si grùspit su chi essit da-e  
fundu de prumones!

Inspirade e faghìde sighìre unu tussu fungùdu,

Devìdes repiter donzi 2 sigùndos

Chene, finas a retzìre s'azùdu,

o a intender chi su coro torrat a camminare cun sa

*Regula de semper ...*

## Ispricatzione:

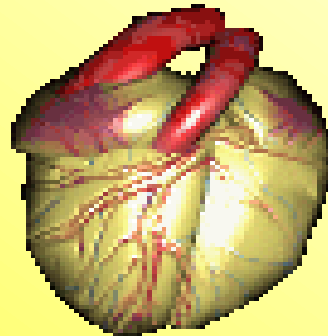
A ispirare a fumdu,

lompèt s'ossizenu a sos prumones.

Sos corfos de su tussu incàrcan su coro,  
e mantenen sa circolatzione de su samben.

A incarcare su coro in custa manera,  
azùdat a torrare a leare su ritmu normale.

In custu modu, sas vittimas d'infartu an  
Fortzis una possibilidade de lomper a s'uspidale.



Da un'articulu publicasu in su № 240 de su *JOURNAL OF GENERAL HOSPITAL  
ROCHESTER*

Faghìdelu ischire a totus sos amigos...(e a atere)  
Custu lis podet sarvare sa vida...

No pensesdas mai d'esser in seguru  
da un' attaccu ca sezis minores de 25/30 annos.

Pro sos traballos de custos tempos e pro sa vida chi si  
faghet semus totus "Potenziales",  
de cale sisiaat edade siamus.

**Siades generosos e trasmitide  
Cust'articulu a su pius mnanu numeru de amigos  
possibile !**





Si, tennereis **boisateros**  
sa possibilidade imbiande cust'articulu,

d'azudare,  
mancari  
una  
persona  
ebbia...



**Tamdo,**  
**no**  
**dudes**  
**!!!**