



照顾您自己的健康



了解心脏病发作的迹象



到家庭医生处
就诊并进行体检



尝试新的有益心脏健康的食谱并进行运动, 让生活更健康



学习 CPR

- ♥ 观看单纯按压式 CPR (心肺复苏) 视频并分享给 5 位朋友——一分钟即可挽救一条生命
- ♥ 查找您附近由讲师指导的 CPR 课程
- ♥ 给您生活中的新生儿父母或祖父母提供 CPR Anytime Infant kit (随时练习婴儿 CPR 工具包)
- ♥ 在您的社区内组织 CPR 培训课程



倡导

- ♥ 访问 BeCPRSmart.org 并承诺提供支持
- ♥ 与当地企业联系, 为您子女的学校购买 CPR in Schools Training Kit (CPR 校内培训工具包)
- ♥ 举办募捐活动, 为社区中的组织购买 CPR Anytime Kits (CPR 随时练习工具包)



社交媒体

- ♥ 发布 CPR 宣传周图片作为您的 Twitter 或 Facebook 头像 使用
- ♥ 使用 #CPRwithHeart 标签在 Instagram 上发布您和家人的照片
- ♥ 通过链接到单纯按压式 CPR 视频, 在 Facebook 上向心脏骤停幸存者致敬
- ♥ “点赞”AHA CPR First Aid (美国心脏协会 CPR 急救) Facebook 页面
- ♥ 使用“救心英雄”称号表彰挽救生命的人士



公司

- ♥ 打印 CPR 宣传周隔间标牌
- ♥ 张贴或打印 CPR 宣传周标牌
- ♥ 要求人力资源部将 CPR Anytime (随时练习 CPR) 添加至员工健康计划
- ♥ 发起企业挑战, 看看哪个部门可以培训最多的 CPR 人员
- ♥ 举办一场提供健康零食的观看派对, 并播放单纯按压式 CPR 视频

