



## 单纯按压式 CPR 与人工呼吸 CPR

### 单纯按压式 CPR



拨打 120



用力快速按压胸部正中位置

公众意识宣教活动，让更多的人在遇到心脏骤停情况时采取行动。让更多人学习 CPR（心肺复苏）的起点。

如果您的工作中需要您具备完整 CPR 技能，则不符合要求。

### CPR 培训



按压 + 人工呼吸

通过在线或面对面课程提供。提供由导师指导的更深入的培训，包括含人工呼吸 CPR 和解除窒息。

对于需要 CPR 培训才能入职的人来说，这通常是必要的。

## 如何操作？

**胸部按压**在心脏骤停的最初几分钟是有效的，可以将剩余的氧气输送至全身，以维持重要器官的存活。争取时间，等到具备更高技能的人提供帮助。

**含人工呼吸的 CPR 将胸外按压和人工呼吸相结合**，为全身循环提供额外的氧气。

## 可以用于哪些人？

**成人和青少年。**

**任何心脏骤停患者，包括：**成人和青少年、婴儿和儿童、孕妇和任何因溺水、用药过量、因呼吸问题或长时间心脏骤停而晕倒的患者。

## 如何学习？

请访问 [heart.org/handsonlycpr](https://heart.org/handsonlycpr)  
学习单纯按压式 CPR 的步骤。

请访问 [heart.org/cpr](https://heart.org/cpr)  
并点击“FIND A COURSE”（查找课程）  
查找在线课程或您附近的课程。