

5 cách để tham gia



Chăm lo sức khỏe của bạn



Biết các dấu hiệu của cơn đau tim



Gặp bác sĩ gia đình để khám sức khỏe



Sống lành mạnh hơn bằng cách thử các công thức nấu ăn và bài tập thể dục mới tốt cho tim



Học CPR (Cardiopulmonary Resuscitation; Hồi sinh tim phổi)

- ♦ Xem video CPR nhấn ngực đơn thuần và chia sẻ với 5 người bạn – một phút có thể cứu một sinh mạng
- ♦ Tìm một khóa học CPR có giáo viên hướng dẫn ở gần bạn
- ♦ Tặng một bộ CPR Anytime Infant cho người mới lên chức cha mẹ hoặc ông bà trong cuộc đời bạn
- ♦ Tổ chức một buổi đào tạo CPR trong cộng đồng của bạn



Vận động chính sách

- ♦ Truy cập BeCPRSmart.org và Cam kết ủng hộ
- ♦ Đến một cơ sở kinh doanh tại địa phương để mua CPR in Schools Training Kit cho trường học của con bạn
- ♦ Tổ chức một buổi gây quỹ để mua các Bộ CPR Anytime cho một tổ chức trong cộng đồng của bạn



Truyền thông xã hội

- ♦ Đăng Hình ảnh Tuần lễ CPR làm ảnh đại diện trên trang Twitter hoặc Facebook của bạn
- ♦ Đăng một bức ảnh của bạn và gia đình lên Instagram với hashtag [#CPRwithHeart](https://www.instagram.com/CPRwithHeart)
- ♦ Tôn vinh người sống sót sau ngưng tim trên Facebook bằng cách dẫn liên kết đến video CPR nhấn ngực đơn thuần
- ♦ Nhấn “Thích” trang Facebook AHA CPR First Aid
- ♦ Vinh danh cá nhân đã cứu một sinh mạng là **Người hùng cứu trái tim**



Doanh nghiệp

- ♦ In biển gắn ở khu làm việc cho Tuần lễ CPR
- ♦ Đăng hoặc in biển Tuần lễ CPR
- ♦ Đề nghị Bộ phận Nhân sự thêm CPR Anytime vào chương trình phúc lợi dành cho nhân viên của bạn
- ♦ Khởi tranh một thử thách trong doanh nghiệp để xem bộ phận nào có thể đào tạo CPR cho nhiều người nhất
- ♦ Tổ chức tiệc xem chung với những món ăn vặt lành mạnh và chiếu video CPR nhấn ngực đơn thuần



Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập heart.org/handsonlycpr | [#CPRwithHeart](https://www.instagram.com/CPRwithHeart)