



## CPR NHẤN NGỰC ĐƠN THUẦN SO VỚI CPR BẰNG HÔ HẤP

### CPR NHẤN NGỰC ĐƠN THUẦN



GỌI 911



ẤN MẠNH VÀ NHANH  
VÀO GIỮA NGỰC

Chiến dịch nâng cao nhận thức cộng đồng để thu hút nhiều người hành động hơn khi gặp ca ngưng tim. Xuất phát điểm để thu hút thêm nhiều người học CPR (Cardiopulmonary Resuscitation; Hồi sinh tim phổi)

**Sẽ không đáp ứng yêu cầu nếu bạn cần CPR cho công việc của mình.**

### ĐÀO TẠO CPR



NHẤN NGỰC + HÔ HẤP

Được cung cấp qua các lớp học trực tuyến hoặc trực tiếp. Cung cấp đào tạo chuyên sâu hơn với giáo viên hướng dẫn, bao gồm CPR bằng hô hấp và xử lý tắc nghẽn.

**Thường cần thiết đối với những người cần được đào tạo CPR cho công việc.**

## THỰC HIỆN THẾ NÀO?

**Nhấn ngực** có hiệu quả trong vài phút đầu đối với người bị ngưng tim bằng cách đẩy lượng oxy còn lại đi khắp cơ thể để duy trì sự sống của các cơ quan quan trọng. Kéo dài thời gian cho đến khi ai đó thành thạo kỹ năng hơn có thể giúp đỡ.

**CPR bằng hô hấp kết hợp nhấn ngực và hô hấp**, cung cấp thêm oxy để tuần hoàn khắp cơ thể.

## CÓ THỂ THỰC HIỆN CHO AI?

**Người lớn và thanh thiếu niên.**

**Bất kỳ ai bị ngưng tim, bao gồm:** người lớn, thanh thiếu niên, trẻ sơ sinh và trẻ em, phụ nữ mang thai và bất kỳ nạn nhân nào bị đuối nước, dùng thuốc quá liều, ngã quy do vấn đề về hô hấp hay ngưng tim kéo dài.

## HỌC BẰNG CÁCH NÀO?

Truy cập [heart.org/handsonlycpr](https://heart.org/handsonlycpr) để tìm hiểu các bước CPR nhấn ngực đơn thuần.

Truy cập [heart.org/cpr](https://heart.org/cpr) và nhấp vào FIND A COURSE (TÌM KHÓA HỌC) để tìm lớp học trực tuyến hoặc lớp học gần bạn.