

# CPR HỒI SỨC TIM PHỔI CHỈ DÙNG TAY

TRƯỚC KHI CÓ SỰ TRỢ GIÚP ĐẾN, CHÚNG TA NÊN LÀM GÌ:

- Hãy gọi 9-1-1 (phone graphic)
- Đặt người nằm ngửa mặt lên và mở đường thở cho họ
- Quỳ xuống gần cơ thể người khác (could we find a simple graphic of CPR?)
- Các ngón tay đan vào nhau và đặt gót bàn tay lên ngực
- Khóa khuỷu tay, giữ thẳng cánh tay
- Đẩy mạnh và nhanh (sâu 2 inch, 100-120 lần nén mỗi phút)
- Nén lặp lại cho đến khi xe cứu thương hoặc dấu hiệu phản hồi đầu tiên đến (ambulance graphic)

## TÌM MẠCH:

Đặt ngón trỏ và ngón giữa trên cổ tay, ở gốc của ngón cái. Đếm xem bạn cảm thấy bao nhiêu nhịp trong ba mươi giây và bội số của hai.



# CPR HỒI SỨC TIM PHỔI CHỈ DỪNG TAY

TRƯỚC KHI CÓ SỰ TRỢ GIÚP ĐẾN, CHÚNG TA NÊN LÀM GÌ:

- Hãy gọi 9-1-1 (phone graphic)
- Đặt người nằm ngửa mặt lên và mở đường thở cho họ
- Quỳ xuống gần cơ thể người khác (could we find a simple graphic of CPR?)
- Các ngón tay đan vào nhau và đặt gót bàn tay lên ngực
- Khóa khuỷu tay, giữ thẳng cánh tay
- Đẩy mạnh và nhanh (sâu 2 inch, 100-120 lần nén mỗi phút)
- Nén lặp lại cho đến khi xe cứu thương hoặc dấu hiệu phản hồi đầu tiên đến (ambulance graphic)

## TÌM MẠCH:

Đặt ngón trỏ và ngón giữa trên cổ tay, ở gốc của ngón cái. Đếm xem bạn cảm thấy bao nhiêu nhịp trong ba mươi giây và bội số của hai.

