

Revive & Survive San Diego: Một triệu cơ hội để cứu mạng sống

Học cách thực hành hồi sức tim phổi (CPR) ngay hôm nay!

Hồi sức tim phổi là gì?

Hồi sức tim phổi (CPR) là điều bạn có thể làm để cứu sống một người bị ngừng tim. Có khoảng 350.000 ca ngừng tim xảy ra ngoài bệnh viện ở Hoa Kỳ mỗi năm. Khi tim ngừng các cơ quan quan trọng của cơ thể, bao gồm não, không nhận được máu giàu oxy. Khi tim ngừng, thời gian rất quan trọng. Một người có khả năng tử vong trong vòng vài phút nếu không được điều trị kịp thời.

Hồi Sức Tim Phổi Trong 2 Bước



Gọi 9-1-1 nếu bạn thấy một người bất tỉnh, thở không bình thường hoặc ngừng thở



Ép tim ngoài lồng ngực như trên theo nhịp của một bài hát quen thuộc (với tốc độ 100-120 lần/phút)

Một số bài hát có nhịp độ từ 100-120 nhịp mỗi phút bao gồm, "Stayin' Alive," của the Bee Gees, "Can't Stop the Feeling!" của Justin Timberlake, "Love Story" của Taylor Swift. Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ có một danh sách bài hát "Don't Drop the Beat" trên Spotify để giúp bạn giữ nhịp.

Tại sao hồi sức tim phổi (CPR) sớm là cần thiết?

Hồi sức tim phổi giúp duy trì cho máu lưu thông và cung cấp oxy cho cơ thể, đảm bảo lượng oxy cho não và các cơ quan quan trọng cho đến khi có phương pháp điều trị chuyên khoa. Cứ mỗi phút CPR bị trì hoãn, cơ hội sống sót sẽ giảm đi khoảng 10%. Để mang lại cho một người cơ hội sống sót và trở lại cuộc sống bình thường tốt nhất, điều cần làm là phải tiến hành CPR ngay lập tức.

Làm cách nào để học CPR?

CPR là điều mà hầu hết mọi người đều có thể học chỉ trong vài phút. Hãy truy cập trang web của chúng tôi để biết danh sách đầy đủ các cơ hội đào tạo miễn phí trong khu vực của bạn.

revivesurvive.ucsd.edu