

## Revive & Survive San Diego: 一百万次机会拯救一条生命

立即接受徒手心肺复苏培训！

### 什么是心肺复苏？

心肺复苏 (CPR) 可以帮助挽救心脏停止跳动 (心脏骤停) 患者的生命。每年，美国约有 35 万人在医院外发生心脏骤停。一旦某人的心脏停止跳动，每一分钟没有进行心肺复苏 (CPR) 是一分钟某人的身体部位，包括肺部、大脑和心脏，没有血液流动。

### 两步徒手心肺复苏



如果您发现有人没有呼吸或者没有生命迹象，  
请拨打 911



按照熟悉歌曲的节拍用力快速按压患者的胸部 (每分钟 100-120 节拍)

访问 Spotify 上的美国心脏协会 (American Heart Association) 的 “Don't Drop the Beat” 播放列表，获取 100 多首每分钟 100-120 节拍歌曲。

### 为什么早期手动心肺复苏 (CPR) 很重要？

通过早期徒手心肺复苏，您可以将血液泵送到没有心跳的人的身体周围，直到其他救援人员到达。心肺复苏延迟的每一分钟可以降低生存机会约 10%。心脏骤停患者能否幸存并再次过上正常生活的机会取决于旁观者是否能尽早进行高质量的心肺复苏。

### 我如何学习徒手心肺复苏术？

几乎每个人都可以在短短几分钟内学会徒手心肺复苏术。请访问我们的网站，获取您所在地区免费培训机会的完整列表。

[revivesurvive.ucsd.edu](https://revivesurvive.ucsd.edu)