

Revive & Survive San Diego: Isang Milyong Pagkakataon na Magligtas ng Buhay

Matutuong magbigay ng CPR gamit ng kamay lamang!

Ano ang CPR?

Ang Cardiopulmonary Resuscitation (CPR) ay isang paraan upang maisalba ang buhay ng isang taong nasa cardiac arrest (ang pagtigil ng pagtibok ng puso). Mahigit 350,000 cardiac arrest ang naitatala sa labas ng ospital bawat taon sa U.S. Bawat panahon na walang CPR ay isang trahedyang may isang taong nawalan ng pagdaloy ng dugo sa ibat-ibang parte ng katawan, kasama na ang mga baga, utak, at ang puso mismo.

CPR Gamit ng Kamay Lamang sa 2 Hakbang



Tumawag ng 9-1-1 kung may taong tumigil sa paghinga at walang senyales ng buhay



Tulakin ang dibdib ng malakas at mabilis sa tugtog ng pamilyar na kanta (100-120 beats bawat minuto)

Kasama sa mga kantang may 100-200 beat bawat minuto ay ang, "Stayin' Alive" ng Bee Gees, "Can't Stop the Feeling!" ni Justin Timberlake, at ang "Love Story (Taylor's Version)" ni Taylor Swift. Bisitahin ang "Don't Drop the Beat" playlist ng American Heart Association sa Spotify para sa listahan ng mahigit 100 mga kanta para makatulong sa pagpapanatili ng ritmo sa CPR.

Bakit importante ang maagang pagbigay ng CPR gamit ng kamay lamang?

Ang maagang pagbigay ng CPR gamit ng kamay lamang sa taong nawalan ng pagtibok ng puso ay nakatutulong sa pagdaloy ng dugo sa katawan habang iniintay na makarating ang mga propesyonal na rescuers. Sa bawat minuto na hindi naibibigay ang CPR, may mahigit-kumulang 10% na pagbagsak ng tsansa na mabuhay. Ang tsansa na mabubuhay ang taong may cardiac arrest at mabubuhay ulit ng normal ay depende sa magandang kalidad at maaga na CPR mula sa mga mamamayang nasa paligid.

Paano ako pwedeng matutong magbigay ng CPR gamit ng kamay lamang?

Ang CPR gamit ng kamay lamang ay pwedeng matutunan sa loob ng ilang minuto lamang. Bisitahin ang aming website para sa listahan ng mga libreng klase malapit sa inyong tahanan.

revivesurvive.ucsd.edu