

الدليل المرجعي لإنعاش القلب والرئتين (CPR)

قلل مخاطر إصابتك

- ◆ مارس النشاط البدني كل يوم
- ◆ إتبع دليل كندا الغذائي للطعام الصحي
- ◆ عش حياة خالية من التدخين
- ◆ تعلم كيف تتعامل مع الإجهاد
- ◆ حافظ على وزن مثالي

خطوات إنعاش القلب والرئتين (CPR):

	إتصل بـ 9-1-1
	قم بإمالة الرأس ورفع الذقن وفحص التنفس قم بإعطاء نفسين إصطناعيين إثنين
	ضع اليدين في وسط الصدر إضغط بقوة ولأسفل بعمق 2 بوصة على الصدر 30 مرة
إستمر بإعطاء نفسين إصطناعيين إثنين و 30 ضغطة حتى تصل النجدة	

تعلم كيف تنقذ حياة شخص تعرفه في دورة إنعاش القلب والرئتين
عاود التدريب سنويا. لمزيد من المعلومات، إتصل بـ 613 580-6744 أو للحصول على قائمة بدورات
CPR : ottawaheartbeat.com/heartsaver