

# មគ្គុទ្ទេសក៍សម្រាប់ (CPR) ការជួយធ្វើឱ្យចរន្តបេះដូងមានដំណើរការឡើងវិញ

## ការកាត់បន្ថយភាពគ្រោះថ្នាក់

- ធ្វើសកម្មភាព (ហាត់ប្រាណ) ឱ្យបានរៀងរាល់ថ្ងៃ ។
- ធ្វើតាមមគ្គុទ្ទេសក៍ម្ហូបរបស់កាណាដា ទើបបរិភោគទៅមានសុខភាពល្អ ។
- កុំទទួលទានបារី ។
- រៀនសម្រួលភាពតានតឹង (សង្កត់ចិត្ត) ។
- រក្សាទម្ងន់ឱ្យមានសុខភាពល្អ ។

## របៀបធ្វើឱ្យចរន្តបេះដូងមានដំណើរការឡើងវិញ :

	<p>ទូរស័ព្ទ 9-1-1</p>
	<p>ផ្អែកក្បាលចុះហើយលើកចង្កាឡើង ពិនិត្យមើលដង្ហើម ផ្តុំខ្យល់បញ្ចូលឱ្យបាន 2 ដង ។</p>
	<p>ពិនិត្យមើលសញ្ញាមានជីវិត (ឧទាហរណ៍ដូចជា មានពណ៌ល្អ) ។ ដាក់ដៃចំកណ្តាលទ្រូង សង្កត់ឱ្យបានមាំចុះក្រោម 2 អ៊ុញ្យ ទៅលើទ្រូង ចំនួន 30 ដង ។</p>
<p><b>បន្តការផ្តុំខ្យល់បញ្ចូល 2 ដង ហើយនិងសង្កត់ 30 ដង រហូតអ្នកជំនួយមកដល់ ។</b></p>	

រៀនជួយសង្គ្រោះជីវិតតាមរយៈមុខវិជ្ជា ជួយចរន្តបេះដូងឱ្យមានដំណើរការឡើងវិញ លេខទូរសព្ទទាក់ទង (613) 580-6744 សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ឬ សម្រាប់បញ្ជី ឈ្មោះទឹកនៃរៀនវិជ្ជា CPR គឺ [ottawaheartbeat.com/heartsaver](http://ottawaheartbeat.com/heartsaver) ។



CPR Reference Guide/Cambodian [10/06](#)  
Available in Amharic, Arabic, Cambodian, Chinese, Somali, Spanish and Vietnamese.