




心肺復蘇法 (CPR) 參考指引

減低危險

- ◆ 每天都做體力活動
- ◆ 參照 ‘加拿大健康飲食指南’ 的指示
- ◆ 不吸煙
- ◆ 學會正確處理壓力
- ◆ 維持健康的體重。

使用心肺復蘇法的步驟:

	打 9-1-1
	按額托顎，檢查是否有呼吸 施行人工呼吸，吹氣兩次
	將雙手放在胸部中心位置 在胸部穩定地向下按壓 2 英寸深，做30次
重複兩次吹氣，30次按壓，直做到救援人員到場為止 學習心肺復蘇法 (CPR) 的課程有助於挽救你熟人的生命。每年重複訓練。	

有關詳情，請致電 613 580-6744，若要得到心肺復蘇法CPR的課程表可查詢：

ottawaheartbeat.com/heartsaver