

Hướng Dẫn Cách Cấp Cứu Hồi Sinh CPR

Giảm Thiểu Nguy Cơ Bi Bệnh Tim Của Bạn

- ◆ Vận động cơ thể mỗi ngày
- ◆ Theo sự hướng dẫn về cách ăn uống lành mạnh của *Canada's Food Guide for Healthy Eating*
- ◆ Không hút thuốc
- ◆ Học cách tránh sự căng thẳng
- ◆ Gửi gắm trọng lượng cân đối

Các Bước Cấp Cứu Hồi Sinh CPR:

	<i>Gọi số 9-1-1</i>
	<i>Ngửa đầu, nâng cằm lên, kiểm tra hơi thở Thổi hà hơi vào miệng</i>
	<i>Đặt hai tay lên chính giữa lồng ngực Ấn mạnh lồng ngực xuống 2 inches trong 30 lần</i>
<i>Tiếp tục thổi 2 hơi và ấn lồng ngực 30 lần cho đến khi có người đến giúp</i>	

*Học cách cấp cứu trong một khóa học về CPR. Tái huấn luyện hằng năm.
Hãy gọi 613 580-6744 để biết thêm chi tiết hoặc để tìm bản liệt kê các
khóa học về cấp cứu CPR xin vào mạng ottawaheartbeat.com/heartsaver*