

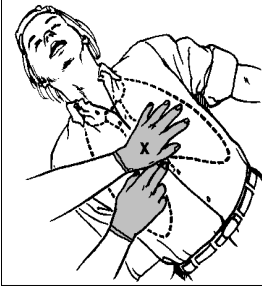


ሲፒአር (CPR) መመሪያ

ሊያጋጥምዎ የሚችልን የልብ ህመም አደጋ ይቀንሱ

- ♥ ሰውነትዎ በየቀኑ ንቁ ይሁን
- ♥ ለጤናማ አመጋገብ የካናዳን የምግብ መመሪያ ይከተሉ
- ♥ ከማጨስ ነጻ የሆነ ህይወት ይኑርዎት
- ♥ ጭንቀትን መቆጣጠርን ይማሩ

ሲፒአር (CPR) ደረጃዎች:

	<p>9-1-1 ይደውሉ።</p>
	<p>ራስን ጋደል ያድርጉ፤ አገጭን ከፍ ያድርጉ፤ አተነፋፈስን ያረጋግጡ።</p> <p>2 ጊዜ ይተንፍሱበት።</p>
	<p>ነፍስ እንዳለ የሚያሳዩ ምልክቶችን ያስታውሉ (ምሳሌ ጥሩ ቀለም)።</p> <p>እጅዎን በደረት መካከል ላይ ያስቀምጡ</p> <p>ጠበቅ በማድረግ ደረትን 2 ኢንች ወደታች 15 ጊዜ ይጫኑ።</p>
<p>በዚህ መልክ 2 ጊዜ በመተንፈስና 15 ጊዜ ደረትን በመጫን እርዳታ እስኪመጣ ይደጋግሙ።</p>	

የሲፒአር ስልጠና በመውሰድ ህይወትን ለማዳን መርዳትን ይማሩ።
 በየዓመቱ ስልጠናውን ይውሰዱ። ለተጨማሪ መረጃ 724-4179 ይደውሉ።



CPR Reference Guide/
Amharic 05/03

Available in Amharic, Arabic, Cambodian, Chinese, Somali, Spanish and Vietnamese.