
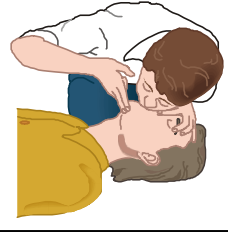
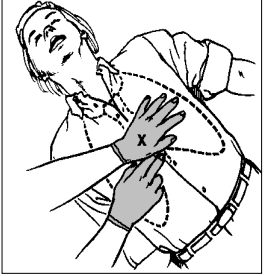


دليل رد الحياة عن طريق إنعاش القلب وأجهزة التنفس CPR المرجعي

قلل مخاطر إصابتك بأمراض القلب

- ♥ مارس النشاط البدني كل يوم
- ♥ اتبع دليل كندا الغذائي للطعام الصحي
- ♥ عش حياة خالية من التدخين
- ♥ تعلم كيف تتعامل مع الإجهاد

خطوات رد الحياة عن طريق إنعاش القلب وأجهزة التنفس CPR:

اتصل بـ 9-1-1	
قم بإمالة الرأس ورفع الذقن والتأكد من التنفس قم بإعطاء نفسين اصطناعيين.	
تأكد من وجود ما يدل على الحياة (اللون المناسب مثلاً) ضع اليدين في وسط الصدر اضغط بقوة ولأسفل بمعدل ٢ بوصة على الصدر ١٥ مرة	
استمر بإعطاء نفسين اصطناعيين و ١٥ ضغطة حتى تصل النجدة	

تعلم كيف تنقذ روحاً في برنامج رد الحياة عن طريق إنعاش القلب وأجهزة التنفس CPR.

عاود التدريب مرة كل عام

اتصل بـ 724-4179 للحصول على المعلومات



CPR Reference Guide/
Arabic 05/03

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