




# មគ្គុទ្ទេសក៍សម្រាប់ (CPR) ការជួយធ្វើឱ្យចរន្តបេះដូងមានដំណើរការឡើងវិញ

## ការកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃរោគបេះដូង របស់លោកអ្នក

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

## របៀបធ្វើឱ្យចរន្តបេះដូងមានដំណើរការឡើងវិញ :

	<p>ទូរស័ព្ទ 9-1-1</p>
	<p>ផ្អែកក្បាលចុះហើយលើកចង្កាឡើង ពិនិត្យមើលដង្ហើម ផ្ទុំខ្យល់បញ្ចូលឱ្យបាន ២ដង ។</p>
	<p>ពិនិត្យមើលសញ្ញាមានជីវិត (ឧទាហរណ៍ដូចជា មានពណ៌ល្អ) ។ ដាក់ដៃចំកណ្តាលទ្រូង សង្កត់ឱ្យបានមាំចុះក្រោម ២អ៊ុន្លី ទៅលើទ្រូង ចំនួន ១៥ដង ។</p>
<p>បន្តការផ្ទុំខ្យល់បញ្ចូល ២ដង ហើយនិងសង្កត់ ១៥ដង រហូតអ្នកជំនួយមកដល់ ។</p>	

រៀនជួយសង្គ្រោះជីវិតតាមរយៈមុខវិជ្ជា ជួយចរន្តបេះដូងឱ្យមានដំណើរការឡើងវិញ  
លេខទូរសព្ទទាក់ទង ៧២៤-៤១៧៩ (724-4179) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ។



CPR Reference Guide/  
Cambodian (Khmer) 03/03

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