

心肺復甦法 (CPR) 參考指引

減低患上心臟病的機會

- ♥ 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

使用心肺復甦法的步驟：

	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
	檢查是否有生命的跡象（例如：面色好） 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15次
重複兩次吹氣，15次按壓，直做到救援人員到場為止	

學習心肺復甦法去挽救生命。每年重複訓練。
有關詳情，請致電 724-4179



CPR Reference Guide/
Traditional Chinese 05/03

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