

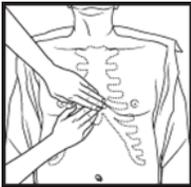
心肺復甦法的步驟：

- * 美國每年大約有350,000心臟驟停案例, 約 75%發生在家中
- * 假如有旁觀者盡快使用心肺復甦法, 病人生存機會會增加兩至三倍

什麼時候應使用心肺復甦法?



致電9-1-1



將手放在胸口正中心



將其中一隻手放在另外一隻手之上, 將手肘鎖定並大力快速向下壓

參加由Red Cross 或American Heart Association舉辦的心肺復甦法!

更多資料：

景郡緊急醫療服務 (King County Emergency Medical Services)

401 5th Avenue, Suite 1200
Seattle, WA 98104
<http://www.kingcounty.gov/healthservices/>

仁人服務社(CISC)

611 S Lane St
Seattle, WA 98104
<http://www.cisc-seattle.org>

非緊急電話號碼：

5-1-1

- * 交通資料

2-1-1

- * 社會服務
- * 其他問題或資料查詢

警局非緊急電話號碼

- * 非進行中的犯罪活動

Seattle: (206) 625-5011

Kent, Renton, Auburn, Federal

Way: (253) 852-2121

Sea-Tac: (206)296- 3311

參考資料: American Heart Association

這本小冊子的設計和編寫: Jennifer Liu & Megan Swanson, School of Public Health—University of Washington. 2015.

9-1-1 與心肺復甦法須知



9-1-1

警察 • 火警 • 醫療

- * 9-1-1 是每天24小時、全年候命
- * 致電9-1-1是免費
- * 英語能力有限的人比能說一口流利英語的人少使用9-1-1服務
- * 及時應付緊急情況發生，請確保你能以英語說出事發地點
- * 9-1-1能提供免費翻譯服務，只需告訴9-1-1 接線員你講的語言便可。
- * 如果你沒有足夠的信心使用心肺復甦法，9-1-1的工作人員可以透過電話對你作出指引。



致電9-1-1的例子

警察：搶劫進行中、正在進行中的槍



擊、肇事後不顧而去

火警：房屋著火、汽車起火、野生火災



醫療：心臟驟停、嚴重意外、服藥過



非緊急例子

- * **罪案不在進行中：**昨晚在酒吧發生的襲擊、昨晚發生的偷竊
- * **進行中的非緊急情況：**嘈吵的派對、正在濫用藥物
- * **經常出現的問題：**塗鴉，污損公共或私人地方



- * 沒有證據下的非威脅性可疑情況：大麻種植經營
- * 需要補給處藥方請打電話給你的醫生
- * 關於其他的公共服務問題

