

# በእጅ ብቻ የሚሰጥ ሲፒኦር

አካባቢው ደህንነቱ የተጠበቀ መሆኑን ያረጋግጡ

ግለሰቡ እንደተለመደው የማይተነፍስ እና ምላሽ የማይሰጥ ከሆነ፡-



9-1-1 ላይ ይደውሉ  
ወይም 9-1-1 ላይ እንዲደውል ሌላ ሰው ይላኩ  
ያሉበትን ስፍራ ይወቁ  
ጽንፈኞችን ይናገሩ፣ እንግሊዘኛ ካልሆነ



ጠንከር አድርገው በፍጥነት ይግፉ  
በደረት መካከል  
ቢያንስ 2" (5 cm) ወደ ታች



በሕይወት  
መቆየት

100-120 ግፊት /በደቂቃ  
ግፊቱን ያግዝዎት ዘንድ በደቂቃ 100-120 ምት ያለው መዞቀ ያስቡ



አታቁም!  
መግፋት ከደከምዎ፣ ከሌላ ሰው ጋር በመቀየረ ያድርጉት

ማስታወሻዎች፡

---

---

---

---

---

[www.kingcounty.gov/cpr](http://www.kingcounty.gov/cpr)



Public Health  
Seattle & King County

