

# လက်များသာ အသုံးပြုသည့် CPR

အခင်းနေရာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းခြင်း ရှိစေရန် သေချာအောင်လုပ်ပါ။

လူနာက တုံ့ပြန်မှုမရှိလျှင်၊ ပုံမှန် အသက်မရှူလျှင်-



9-1-1 ကို ခေါ်ပါ

သို့မဟုတ် အခြားတစ်ယောက်ကို 9-1-1 သို့ ခေါ်ခိုင်းပါ

သင့်တည်နေရာကို သိအောင်လုပ်ပါ

အင်္ဂလိပ်စကားပြောသူမဟုတ်လျှင် သင့်ဘာသာစကားကို ပြောပါ



ခပ်ကြမ်းကြမ်းနှင့် မြန်မြန် ဖိပါ

ရင်ဘတ် အလယ်တည့်တည့်

100-120 အနည်းဆုံး 2" နက်အောင် ဖိချုပ်/ဖိနှိပ်



အသက်ရှင်

နေထိုင်ခြင်း



သင်ဖိချရာတွင် အကူအညီရစေရန် တစ်မိနစ်လျှင် 100-120 စီးချက်ရှိသော သီချင်းကို စဉ်းစားပါ



မရပ်ပါနှင့်။

ဖိရသည်မှာ ပင်ပန်းလာလျှင် အခြားတစ်ယောက်နှင့် အလှည့်ပြောင်းပါ

မှတ်ချက်-

---

---

---

---

---

---

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



Public Health  
Seattle & King County