

# การปั๊มหัวใจด้วยมือเปล่า

จงทำให้แน่ใจว่าบริเวณโดยรอบปลอดภัย

หากไม่มีการตอบสนองและไม่มีการหายใจตามปกติจากตัวบุคคล:



แจ้ง 9-1-1

หรือให้ผู้อื่นแจ้ง 9-1-1

รับรู้พื้นที่ของคุณ

ใช้ภาษาประจำตัวถึงแม้ไม่ใช่ภาษาอังกฤษก็ตาม



ปั๊มให้แรงและเร็ว

ในบริเวณกลางหน้าอก

ลึกอย่างน้อย 2 นิ้ว (5 cm)



จงมีชีวิตอยู่

ปั๊ม 100-120 ครั้งต่อนาที

นึกถึงเพลงที่มีจังหวะ 100-120 ครั้งต่อนาทีเพื่อช่วยในการปั๊มหัวใจ



หยุด

ห้ามหยุดเด็ดขาด!

สลับกับผู้อื่นหากเริ่มมีอาการเหนื่อยล้า

จดบันทึก:

---

---

---

---

---

---

---

---

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



Seattle  
Office of Emergency  
Management



Public Health  
Seattle & King County

