

تحقق

- تأكد من أنه من الآمن الاقتراب من :.
- تحقق من وجود أي رد فعل من الضحية
- قم بإمالة الرأس للخلف، ارفع الذقن وتحقق من التنفس
- إذا كان التنفس غائبًا أو غير طبيعي، فهناك حاجة إلى الإنعاش القلبي الرئوي



طلب المساعدة

- اتصل بالرقم المحلي لخدمات الطوارئ الطبية واتبع التعليمات
- إذا كان هناك شخص ما للمساعدة، فاطلب منه الاتصال بالرقم المحلي لخدمات الطوارئ الطبية من أجلك، ودعه يجلب جهاز إزالة الرجفان
- الضغط القلبي هو الأكثر أهمية للبقاء على قيد الحياة لا تؤجل أو تقطع الضغوطات القلبية



اضغط

- ضع كلتا يديك في وسط الصدر
- اضغط على الصدر من 5 إلى 6 سم 100-120 مرة / دقيقة
- على إيقاع اغنية Stayin Alive
- إذا تعلمت كيفية القيام بذلك، قم بإعطاء نفسين إنقاذ بين كل 30 ضغطة وإلا قم بالضغط على الصدر باستمرار
- اضغط بقوة وبسرعة. لا تقلق، لا يمكنك إلحاق أي ضرر
- في حالة إتاحة جهاز إزالة الرجفان، قم بتشغيله على الفور واتبع التعليمات
- بمجرد وصول خدمات الطوارئ، استمر حتى يُطلب منك التوقف
- أحسنت! القيام بشيء ما ينقذ الأرواح هو دائمًا أفضل من عدم القيام بأي شيء



مبادرة من



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL
www.erc.edu



WWW.ILCOR.ORG/WRAH
#worldrestartaheart