



CPR 急救教學



關鍵4分鐘救人一命!

當有人倒下、沒有呼吸心跳時，把握黃金4分鐘，立刻開始 CPR!

1 確認現場安全

2 喚醒病患並觀察有無呼吸

3 立即撥打119求救

4 進行胸外按壓

- + 每分鐘壓100~120下，深度5~6公分
- + 雙手交疊壓胸口正中央
- + 每壓一下讓胸部回彈、不間斷

5 使用AED(電擊器)

- + 開機、貼上貼片、依語音指示操作
- + AED說電擊時，確認沒人碰觸後再按下



請分享這則貼文，
告訴大家CPR的
急救技巧!

持續CPR並依AED指示進行，直到病患恢復或救護人員接手





CPR first aid tutorial

Save a life in the critical first 4 minutes



When someone collapses, stops breathing and their heart stops beating, it is important to act within the golden first 4 minutes and start CPR immediately

1

Ensure the scene is safe



2

Try to wake the person and check if they are breathing

3

Immediately call 119 for the emergency services

4

Begin chest compressions

- + Press 100–120 times per minute, at a depth of 5-6cm
- + Place both hands in the center of the chest, one on top of the other
- + Allow the chest to fully recoil after each compression without stopping

5

Use an AED (Automated External Defibrillator)

- + Turn on the device, attach the electrode pads and follow the audio prompts
- + When the AED says to deliver a shock, make sure no one is touching the patient, then press the shock button

Share this post and help spread life-saving CPR skills



Continue to perform CPR and use the AED as instructed until the patient regains consciousness or emergency services arrive and take over



Panduan **CPR** Darurat

4 Menit Waktu Kunci

Menyelamatkan Nyawa!



Ketika ada orang yang tiba-tiba jatuh pingsan dan tidak bernapas atau jantungnya berhenti, manfaatkan waktu emas 4 menit ini dan segera lakukan CPR!

1 Pastikan area sekitar aman

2 Coba bangunkan korban sambil memeriksa apakah masih bernapas



3 Segera hubungi 119 untuk minta bantuan medis

4 Lakukan kompresi dada

- + Tekan 100-120 kali per menit, dengan kedalaman 5-6 cm
- + Letakkan kedua tangan bertumpuk di tengah dada
- + Setiap tekanan biarkan dada kembali mengembang, jangan terputus

5 Gunakan AED (Alat Kejut Jantung)

- + Nyalakan alat, tempelkan bantalan elektroda, ikuti petunjuk suara
- + Saat AED memberi perintah untuk kejut, pastikan tidak ada yang menyentuh korban baru tekan tombol



Lanjutkan CPR dan ikuti petunjuk AED sampai korban sadar kembali atau tim medis tiba dan mengambil alih.

Bagikan postingan ini, beritahu semua orang teknik penyelamatan CPR!



Hướng dẫn sơ cứu CPR

4 phút vàng cứu người!



Khi có người bất ngờ gục xuống, ngừng thở và tim ngừng đập, hãy tận dụng 4 phút vàng, thực hiện CPR ngay lập tức!

1

Kiểm tra an toàn hiện trường.

2

Đánh thức và kiểm tra hơi thở của nạn nhân.



3

Gọi ngay 119 để được hỗ trợ khẩn cấp

4

Thực hiện ép tim ngoài lồng ngực

- + Ép từ 100–120 lần/phút, độ sâu 5–6 cm.
- + Hai bàn tay chồng lên nhau, ép vào chính giữa ngực.
- + Mỗi lần ép phải để ngực đàn hồi lại, không được ngắt quãng.

5

Sử dụng AED (máy khử rung tim tự động)

- + Mở máy, dán miếng dán điện cực, làm theo hướng dẫn bằng giọng nói.
- + Khi AED thông báo sốc điện, hãy đảm bảo không ai chạm vào trước khi nhấn nút sốc điện.



Hãy chia sẻ bài viết này để mọi người cùng biết kỹ năng sơ cứu CPR!

Tiếp tục thực hiện CPR và làm theo hướng dẫn của AED, cho đến khi bệnh nhân hồi tỉnh hoặc nhân viên cấp cứu tiếp quản.





สอนการทำ CPR

ช่วยชีวิตใน 4 นาทีทอง !

เมื่อมีคนล้มลงและไม่มีลมหายใจหรือชีพจรหยุดเต้น อย่ารอช้า! ใช้ 4 นาทีทอง เริ่มทำ CPR ทันที!

1

ตรวจสอบความปลอดภัยของจุดเกิดเหตุ

2

ปลุกผู้ป่วยและสังเกตว่ามีการหายใจหรือไม่

3

โทรขอความช่วยเหลือที่ 119

4

เริ่มปั๊มหัวใจ

- + กดหน้าอกด้วยความเร็ว 100–120 ครั้งต่อนาที ความลึก 5–6 ซม.
- + ใช้มือสองข้างประสานกัน กดที่กึ่งกลางหน้าอก
- + กดให้หน้าอกยุบลงและปล่อยให้คืนตัวเต็มที่ ทำอย่างต่อเนื่อง

5

ใช้เครื่อง AED (เครื่องช็อกไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติ)

- + เปิดเครื่อง ติดแผ่นอิเล็กโทรดและทำตามคำแนะนำจากเสียงจากเครื่อง
- + เมื่อเครื่องสั่งให้ช็อก ต้องตรวจสอบว่าไม่มีใครแตะตัวผู้ป่วยก่อนกดปุ่ม

ทำ CPR อย่างต่อเนื่องและปฏิบัติตามคำแนะนำของ AED
จนกว่าผู้ป่วยจะฟื้นหรือเจ้าหน้าที่กู้ชีพมาถึง

กรุณาแชร์โพสต์นี้เพื่อบอก
ต่อเทคนิคช่วยชีวิตด้วย CPR !

