



♥ 왜 심폐소생술을 배워야 하나요?

심정지는 주요 사망 원인 중 하나입니다. 심장의 전기적 문제로 인해 불규칙한 심장 박동이 발생할 때 발생합니다. 이는 뇌, 폐 및 기타 장기로 가는 혈류를 방해합니다. 매년 미국에서는 35만 명 이상의 사람들이 병원 밖에서 심정지 진단을 받고 구급차로 이송됩니다.

이 중 23,000명 이상이 어린이이며, 그중 약 20%가 영유아입니다.

심정지가 발생할 때 주변의 누군가로부터 즉시 심폐소생술을 받았는지에 따라 생존 여부가 결정됩니다.

American Heart Association에 따르면, 병원밖 심정지를 경험하는 사람 중 약 90%가 생존하지 못한다고 합니다. 심폐소생술을 즉시 수행할 경우, 심정지 희생자의 생존 가능성을 두 배 또는 세 배로 높일 수 있습니다. 지금 바로 심폐소생술을 배워보세요. 준비하세요. 생명을 구하는 국가의 일원이 되세요.

누구도 인생을 바꿀 수 있는 순간을 혼자 맞이해서는 안 됩니다.

♥ 사랑하는 사람의 생명이 당신의 손에 달려 있습니다

심폐소생술을 실시하는 경우, 자녀, 배우자, 부모 또는 친구와 같은 사랑하는 사람의 생명을 살리려고 노력할 것입니다.



병원밖 심정지 사례 중 약 70%는 가정에서 발생합니다.



병원 밖에서 심정지를 겪는 사람의 40% 미만이 전문가가 도착하기 전에 필요한 즉각적인 도움을 받습니다.

성인의 경우, 가정, 직장 또는 공공장소에서 심정지가 발생했을 때 처음 몇 분 동안은 인공호흡을 통한 심폐소생술만큼 효과적인 것으로 나타났습니다.

손으로만 실시하는 CPR은 다음과 같은 간단한 두 가지 단계로 이루어집니다.

1  심대나 성인이 갑자기 기절하는 경우 911에 신고하십시오.

2  분당 100회 ~ 120회 비트 속도로 된 노래의 비트에 맞춰 흉부 중심을 빨리 세게 누릅니다.

호흡 문제는 종종 어린이에게 심장 마비를 일으킵니다. 그렇기 때문에 영유아의 경우 가슴압박 30세트를 할 때마다 두 번의 구조 호흡을 하는 것이 중요합니다.

♥ 911에 전화하기

911에 전화하는 것을 두려워하지 마세요.

심장마비는 응급상황입니다.

상담원이 물어볼 것입니다.

- 어떤 응급상황입니까?

- 내 위치(주소, 교차로 또는 주요 랜드마크나 회사)

- 현재 상황(예: CPR("씨-피-아르"로 발음)이 필요한 사람을 말함)

대부분의 911 센터에서는 다른 언어로 걸려온 전화에 응답할 수 있는 언어 회선을 사용하므로 영어를 하지 못하더라도 걱정하지 마세요.

♥ 음악으로 생명을 구할 수 있습니다

심폐소생술을 실시할 때는 분당 100-120회의 속도로 가슴을 압박해야 합니다.

박자를 유지하는 데 도움이 되는 노래는 다음과 같습니다.

Bee Gees의 *Stayin' Alive*, Beyoncé의 *Crazy in Love*, Shakira의 *Hips Don't Lie*, 또는 Johnny Cash의 *Walk the Line*.

지금 바로 심폐소생술을 배워보세요. 준비하세요. 생명을 구하는 국가의 일원이 되세요. 누구도 인생을 바꿀 수 있는 순간을 혼자 맞이해서는 안 됩니다.

참고: AHA에서는 유아 및 아동과 의사자, 약물 과용자 또는 호흡 문제로 인해 기절한 사람에 대해 여전히 압박과 인공 호흡으로 이루어진 CPR을 권장합니다.

Nation of Lifesavers 전국 후원사: *Walgreens*



준비하세요. heart.org/nation (영문 웹사이트) 에서 심폐소생술 강습을 찾아보세요.