



♥ Bakit Kailangang Matuto ng CPR?

Ang cardiac arrest ay isa sa mga nangungunang sanhi ng pagkamatay. Nangyayari ito kapag nagdulot ng iregular na tibok ng puso ang isang problema sa kuryente sa puso. Dahil dito, puwedeng huminto ang pagdaloy ng dugo papunta sa utak, mga baga, at iba pang organ. **Kada taon, lampas 350,000 tao sa U.S. ang nakakaranas ng cardiac arrest sa labas ng ospital na na-assess ng EMS.**

Lampas 23,000 ay mga bata, at halos 20% sa mga ito ay mga sanggol.

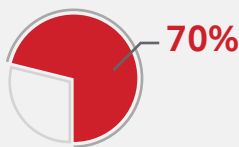
Kapag nasa cardiac arrest ang isang tao, nakadepende ang kaligtasan sa agarang pagtanggap ng CPR mula sa isang tao sa malapit.

Ayon sa American Heart Association, humigit-kumulang 90% ng mga taong nakakaranas ng mga cardiac arrest sa labas ng ospital ang namamatay. Kapag ginawa ang CPR, lalo na kung agaran, posible nitong madoble o matriple ang posibilidad na makaligtas ang isang tao. Mag-aral na ng CPR. Maging handa. Maging bahagi ng Nation of Lifesavers.

Walang sinuman ang dapat humarap sa isang kritikal na sandali nang mag-isa.

♥ Maging Pagbabago para sa Mga Taong Mahal Mo

Kung magbibigay ka ng CPR, malamang na sinusubukan mong iligtas ang buhay ng isang taong mahal mo: isang anak, asawa, magulang, o kaibigan.



Humigit-kumulang **70 porsyento** ng mga cardiac arrest sa labas ng ospital ay nangyayari sa bahay.



Wala pang 40% ng mga taong nakakaranas ng cardiac arrest sa labas ng ospital ang nakakatanggap ng agarang tulong na kailangan nila bago dumating ang propesyonal na tulong

Para sa mga nasa hustong gulang, napatunayan nang kasimbisa ng CPR na may mga paghinga ang Hands-Only na CPR sa loob ng unang ilang minuto para sa cardiac arrest na nangyayari sa bahay, sa trabaho, o sa publiko.

May dalawang madaling hakbang ang Hands-Only na CPR, na isinasagawa sa ayo na ito:



Tumawag sa 911 kung may makikita kang teenager o nasa hustong gulang na biglang hinimatay.



Diinan nang husto at nang mabilis ang gitnang bahagi ng dibdib sa beat ng isang kanta na may 100 hanggang 120 beat kada minuto.

Kadalasan, mga problema sa paghinga ang dahilan ng cardiac arrest sa mga bata. Kaya mahalagang magbigay ng dalawang pang-rescue na paghinga sa bawat set ng 30 compression para sa mga sanggol at bata.

♥ Tumawag sa 911

Huwag matakot tumawag sa 911.

Emergency ang cardiac arrest.

Itatanong sa iyo ng operator:

- Ano ang emergency mo?
- Lokasyon mo (address, mga kanto, o mga pangunahing landmark o negosyo)
- Ano ang nangyayari (kunwari, may taong nangangailangan ng CPR, o "see-pee aar")

Kung hindi ka nagsasalita ng Ingles, huwag mag-alala, may language line ang karamihan sa mga 911 center na nakakatulong sa kanilang sumagot ng mga tawag sa ibang wika.

♥ Makakapagligtas ng Buhay ang Musika

Habang nagsasagawa ng CPR, dapat mong diinan ang dibdib sa bilis na 100 hanggang 120 compression kada minuto. Kasama sa mga kantang makakatulong sa iyo sa pagtiyempo ang *Stayin' Alive* ng Bee Gees, *Crazy in Love* ni Beyoncé, *Hips Don't Lie* ni Shakira o *Walk the Line* ni Johnny Cash.

Mag-aral na ng CPR. Maging handa. Maging bahagi ng Nation of Lifesavers. Walang sinuman ang dapat humarap sa isang kritikal na sandali nang mag-isa.

TANDAAN: Inirerekomenda pa rin ng AHA ang CPR na may mga compression at paghinga para sa mga sanggol at bata at mga biktima ng pagkalunod, pagka-overdose sa gamot, o mga taong nahihimatay dahil sa mga problema sa paghinga.

Ang pambansang sponsor ng Bayan ng Lifesavers ay **Walgreens**



Maging Handa. Humanap ng CPR class sa heart.org/nation.