



♥ Tại sao nên học CPR?

Nùng tim là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu. Tình trạng này xảy ra khi vấn đề về điện ở tim gây ra nhịp tim không đều. Điều này làm gián đoạn lưu lượng máu đến não, phổi và các cơ quan khác. **Mỗi năm, hơn 350.000 người ở Hoa Kỳ bị ngừng tim ngoài bệnh viện được EMS đánh giá.**

Hơn 23.000 người là trẻ em và gần 20% trong số này là trẻ sơ sinh.

Khi một người bị ngừng tim, khả năng sống sót phụ thuộc vào việc được CPR từ một người nào đó ở gần ngay lập tức.

Theo American Heart Association, khoảng 90% số người bị ngừng tim ngoài bệnh viện không qua khỏi. CPR, đặc biệt là nếu được thực hiện ngay lập tức, có thể tăng gấp đôi hoặc gấp ba cơ hội sống sót. Hãy học cách tiến hành CPR ngay hôm nay. Hãy sẵn sàng. Hãy trở thành một phần của Quốc Gia Của Những Người Biết Sơ Cứu.

Không ai phải đơn độc đối mặt với khoảnh khắc thay đổi cuộc đời.

♥ Tạo nên sự khác biệt cho người mà quý vị yêu thương

Nếu quý vị thực hiện CPR, có thể quý vị đang cố gắng cứu mạng người quý vị yêu thương: con, vợ/chồng, cha mẹ hoặc bạn bè.



Có khoảng **70%** các ca ngừng tim ngoài bệnh viện xảy ra tại nhà.



Ít hơn 40% số người bị ngừng tim ngoài bệnh viện nhận được sự trợ giúp khẩn cấp mà họ cần trước khi có sự trợ giúp chuyên nghiệp

Đối với người lớn, CPR chỉ dùng tay đã được chứng minh là có hiệu quả trong vài phút đầu tiên như CPR có thổi ngạt để điều trị ngừng tim tại nhà, tại nơi làm việc hoặc nơi công cộng.

CPR chỉ dùng tay có hai bước để thực hiện theo thứ tự này:



Gọi 911 nếu quý vị nhìn thấy một thanh thiếu niên hoặc người lớn đột nhiên ngất xỉu.



Ấn mạnh và nhanh ở giữa ngực theo nhịp của một bài hát có từ 100 đến 120 nhịp mỗi phút.

Các vấn đề về hô hấp thường gây ra tình trạng ngừng tim ở trẻ em. Đây là lý do tại sao việc thực hiện hai lần thổi ngạt với mỗi lần ép tim 30 lần cho trẻ sơ sinh và trẻ em là rất quan trọng.

♥ Gọi 911

Đừng ngại gọi 911.

Ngừng tim là trường hợp cấp cứu.

Tổng đài viên sẽ hỏi quý vị:

- Quý vị gặp trường hợp cấp cứu gì?
- Địa điểm của quý vị (địa chỉ, đường phố hoặc các địa danh chính hoặc doanh nghiệp)
- Chuyện gì đang xảy ra (ví dụ như một người cần được CPR, phát âm là "xi pi a")

Nếu quý vị không nói được Tiếng Anh thì đừng lo lắng, hầu hết các tổng đài 911 đều có bộ phận ngôn ngữ giúp họ trả lời các cuộc gọi bằng các ngôn ngữ khác.

♥ Âm nhạc có thể cứu người

Khi thực hiện CPR, quý vị nên ấn vào ngực với tốc độ 100 đến 120 lần ấn mỗi phút. Các bài hát có thể giúp quý vị giữ nhịp ấn bao gồm *Stayin' Alive* của Bee Gees, *Crazy in Love* của Beyoncé, *Hips Don't Lie* của Shakira hoặc *Walk the Line* của Johnny Cash.

Hãy học cách tiến hành CPR ngay hôm nay. Hãy sẵn sàng. Hãy trở thành một phần của Quốc Gia Của Những Người Biết Sơ Cứu.
Không ai phải đơn độc đối mặt với khoảnh khắc thay đổi cuộc đời.

LƯU Ý: AHA vẫn khuyến cáo CPR bằng cách ấn tim và thổi ngạt cho trẻ sơ sinh và trẻ em cũng như nạn nhân đuối nước, dùng thuốc quá liều hoặc những người ngất xỉu do vấn đề về hô hấp.

Quốc Gia Của Những Người Biết Sơ Cứu được tài trợ trên toàn quốc bởi

Walgreens



Hãy sẵn sàng. Tìm lớp học CPR trên heart.org/nation (trang web bằng Tiếng Anh).

© Bản quyền 2025 American Heart Association, Inc., một tổ chức phi lợi nhuận theo mục 501(c)(3). Bảo lưu mọi quyền. Cấm sử dụng khi chưa được phép. WF-901404 5/25