



♥ 为什么要学习心肺复苏术 (CPR)?

心脏骤停是主要的死亡原因之一。它发生在心脏的电信号出现问题,导致心律不齐时。这会中断血液流向大脑、肺部及其他器官。**每年,美国有超过 350,000 人发生经紧急医疗服务 (EMS) 评估的院外心脏骤停。**

其中超过 23,000 名是儿童,近 20% 是婴儿。

当一个人发生心脏骤停时,能否存活取决于是否能立即接受周围人的 CPR 急救。

根据美国心脏协会的数据,大约 90% 的院外心脏骤停患者无法存活。进行 CPR,尤其是立即施救,可使生存率提高两到三倍。今天就学习 CPR。做好准备。成为“拯救生命者国家”的一员。

没有人应该独自面对改变生命的时刻。

♥ 为所爱之人做出改变

如果您进行 CPR,您可能是在拯救自己所爱的人:孩子、配偶、父母或朋友。



大约 70% 的院外心脏骤停发生在家中。



不到 40% 的院外心脏骤停患者在专业救援到达前得到及时帮助。

研究表明,对成人来说,在家中、工作场所或公共场所发生心脏骤停的最初几分钟,仅胸部按压 CPR 与带人工呼吸的 CPR 同样有效。

仅胸部按压 CPR 只有两个简单步骤,顺序如下:



如果看到青少年或成人突然倒下,请拨打 911。



用力快速按压胸部中心,按照每分钟 100 至 120 次的节奏进行。

呼吸问题常导致儿童发生心脏骤停。因此,对婴儿和儿童进行 CPR 时,每 30 次按压后需进行 2 次人工呼吸。

♥ 拨打 911

不要害怕拨打 911。

心脏骤停是一种紧急情况。

接线员会询问:

- 您遇到何种紧急情况?
- 您的位置 (地址、十字路口或者主要地标或营业场所)
- 发生了何事 (告诉接线员某人需要 CPR [读作“see-pee aar”])

如果您不会说英语,也不用担心,大多数 911 中心都使用语言翻译服务 (language line),该服务能帮助其应答其他语言的呼叫。

♥ 音乐可以拯救生命

进行 CPR 时,应以每分钟 100 至 120 次的频率按压胸部。可帮助您保持节奏的歌曲包括: Bee Gees 的 *Stayin' Alive*, Beyoncé 的 *Crazy in Love*, Shakira 的 *Hips Don't Lie* 或者 Johnny Cash 的 *Walk the Line*。

今天就学习 CPR。做好准备。成为“拯救生命者国家”的一员。
没有人应该独自面对改变生命的时刻。

注意:美国心脏协会 (AHA) 仍然建议对婴儿、儿童、溺水者、药物过量者或因呼吸问题倒下的人进行胸外按压加人工呼吸的 CPR。

救生员部落在全美的赞助商是

Walgreens



做好准备。访问 heart.org/nation 寻找 CPR 课程。