



## ♥ 為何要學習 CPR?

心跳驟停是導致死亡的主要原因之一。當心臟的電氣問題導致心律不規則時，就會發生心跳驟停。這會中斷血液流向大腦、肺部和其他器官。每年，美國有超過 35 萬人發生經緊急醫療服務 (EMS) 評估的院外心跳驟停。

其中超過 23,000 人是兒童，且近 20% 是嬰兒。

當一個人發生心跳驟停時，生存與否取決於是否能夠立即從旁人獲得 CPR。

根據美國心臟協會 (AHA)，大約 90% 的院外心跳驟停患者無法存活。CPR，特別是立即施行時，可以使存活機率提高兩到三倍。今天就學習 CPR。做好準備。成為拯救生命國家的一員。

沒有人應該在改變生命的重要時刻獨自面對。

## ♥ 成為所愛之人的希望

如果你施行 CPR，你很可能是試圖拯救所愛之人的生命：孩子、配偶、父母或朋友。



約有 70% 的院外心跳驟停發生在家中。



不到 40% 的院外心跳驟停患者在專業救援人員到達前獲得必要的急救。

對於成人而言，在家中、工作場所或公共場所發生心跳驟停的最初幾分鐘內，「徒手 CPR」已被證明與含人工呼吸的 CPR 一樣有效。

「徒手 CPR」有兩個簡單步驟，  
按以下順序執行：



如果你看到青少年或成人突然倒下，請撥打 911。



以每分鐘 100 到 120 次的節奏，  
在胸部中央用力且快速按壓。

兒童的心跳驟停通常是由呼吸問題引起的。  
因此，對於嬰兒和兒童，每次 30 次按壓後應進行 2 次人工呼吸。

## ♥ 打 911

不要害怕打 911。

心臟停止是緊急情況。

接線員會詢問您：

- 是什麼緊急情況？
- 您的位置 (地址、交叉路口或重要地標或商家)
- 發生什麼事 (例如某人需要 CPR，發音是「see-pee aarj」)

如果您不會說英語也不用擔心，大部分 911 中心使用語言專線，可協助他們回應其他語言的來電。

## ♥ 音樂能救人一命

在施行 CPR 時，你應該以每分鐘 100 到 120 次按壓的速度壓胸。可以幫助你保持節奏的歌曲包括：Bee Gees 的 *Stayin' Alive*、Beyoncé 的 *Crazy in Love*、Shakira 的 *Hips Don't Lie* 或 Johnny Cash 的 *Walk the Line*。

今天就學習 CPR。做好準備。成為拯救生命國家的一員。  
沒有人應該在改變生命的重要時刻獨自面對。

注意：AHA 仍然建議對嬰兒、兒童、溺水者、藥物過量者或因呼吸問題倒下的人施行包括按壓與人工呼吸的 CPR。

「救生者國度」獲得以下全國性贊助支持



Walgreens

做好準備。在 [heart.org/nation](http://heart.org/nation) 找到 CPR 課程。