အသက်ကယ်နည်း (CPR) လမ်းညွှန်

ငယ်ရွယ်သော ကလေးများကို ဤရေကူးကန်အား အသုံးပြုသည့်အခါ အရေးတယူ ကြီးကြပ်ပေးရလိမ့်မည်။

ရေကူးကန် တံခါးဂိတ်များကို တစ်ချိန်လုံး ပိတ်ထားရမည်။

အရာများ၊ ပစ္စည်းများနှင့် ဖွဲ့စည်းအရာများကို ရေကူးကန် အကာအရံတွင် အချိန်တိုင်း ရှင်းနေအောင်ထားပါ။

အသက်ပြန်ရှူအောင်လုပ်ပေးသည့် အသက်ကယ်နည်းလုပ်ရန် တရားဝင် ညွှန်ကြားချက်သည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်

အသက်ကယ်နည်း (CPR) ကို ကြည့်ရှုရန် စကင်လုပ်ပါ

ROYAL LIFE SAVING
NEW SOUTH WALES

D — အန္တရာယ် (DANGER) ကို စစ်ဆေးပါ

သင်ကိုယ်တိုင်၊ နဘေးရှိသူများ နှင့် ဒဏ်ရာရသူ အတွက်ဖြစ်သည်။

R — သတိရှိတုံ့ပြန်မှု (RESPONSE) ကိုစစ်ဆေးပါ

သူတို့၏ ပခုံးနှင့်လက်များကို ညစ်ကြည့်ပါ၊ ဒဏ်ရာနှင့်ပတ်သက်သည့် မေးခွန်းများကို မေးပါ။

S — အကူအညီ လာရောက်ရန် **တောင်းခံပါ (SEND)**

သတိမရ မတုံ့ပြန်လျှင် ဖုန်း သုညသုံးလုံး **(000)** ကို ခေါ်ပါ။

A — (AIRWAY) လေပြွန် ကို ဖွင့်ပေးပါ

ပထမဦးစွာ၊ လေပြွန်မှာ ပိတ်ဆို့မှုများနှင့်ရှင်းနေကြောင်း စစ်ဆေးပါ။ လိုအပ်လျှင် ရှင်းပေးပါ။ ယင်းနောက် ဦးခေါင်းကို စောင်းပေး၍ လေပြွန်ကို ရှင်းပေးပါ။ မွေးကင်းစကလေးများ ဦးခေါင်းကို စောင်းပေး၍ မရ။

B — ပုံမှန် အသက်ရှူနေပါသလား (BREATHING)။

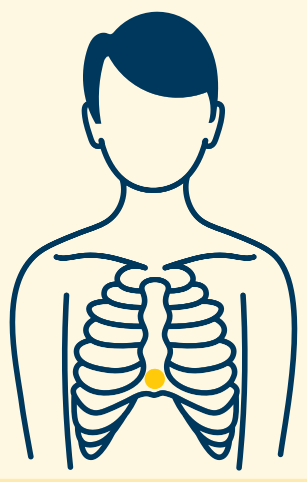
မရှူဘူး- အသက်ကယ်နည်း (CPR) ကိုစလုပ်ပါ - (ရှူနေလျှင်- ဒဏ်ရာရသူကို ဘေးစောင်းထားပေးပါ)။

C — အသက်ကယ်နည်း (CPR) စလုပ်ပါ

သတိမရ မတုံ့ပြန်သည့်အပြင် ပုံမှန် အသက်မရှူလျှင် - **အချက်ပေါင်း 30 ဖိပေးခြင်းများ နှင့် ပါးစပ်ဖြင့်လေမှုတ် 2 ခါ။**

ကလေး နှင့် လူကြီး (1 နှစ် အထက်)

ဖိပေးခြင်းလုပ်ရမည့် နေရာ
ရင်ဘတ် အလယ်ဗဟို၌ **လက် 1 ဖက် သို့မဟုတ် 2 ဖက်။** ရင်ဘတ်ချိုင့် **1/3** အနက်အထိ ဖိပေးပါ။

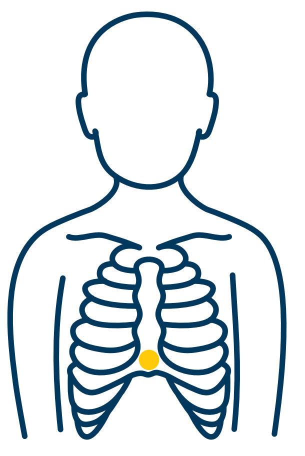


ဖိပေးခြင်းလုပ်ရမည့် နှုန်း
တစ်မိနစ်လျှင် ဖိပေးခြင်း **အကြိမ် 100-120** နှုန်းဖြင့် ဖိပေးပါ။

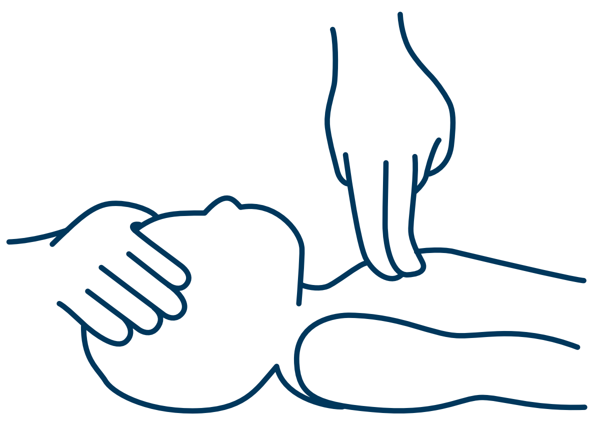
ပါးစပ်ဖြင့် လေမှုတ်ပေးခြင်း
ဦးခေါင်းကို စောင်းပေး မေးစေ့ကို ပင့်၊ ပါးစပ်ဖြင့် လေမှုတ်ပေးပါ။ လေမှုတ်ပေးသည့်အကြိမ်များအကြားတွင် ရင်ဘတ် ဖေါင်းကြွလိုက် နိမ့်ကျလိုက် ဖြစ်မဖြစ်ကို ကြည့်ပါ။

မွေးကင်းစကလေး (0-1 နှစ်)

ဖိပေးခြင်းလုပ်ရမည့် နေရာ
ရင်ဘတ် အလယ်ဗဟို၌ **လက်ချောင်း 2 ချောင်း။** ရင်ဘတ်ချိုင့် **1/3** အနက်အထိ ဖိပေးပါ။



ဖိပေးခြင်းလုပ်ရမည့် နှုန်း
တစ်မိနစ်လျှင် ဖိပေးခြင်း **အကြိမ် 100-120** နှုန်းဖြင့် ဖိပေးပါ။



ပါးစပ်ဖြင့် လေမှုတ်ပေးခြင်း
ဦးခေါင်းကို စောင်းမပေးနှင့်၊ **အလိုက်သင့် အနေအထား** ဖြင့်ဆက်ထားပါ၊ မေးရိုးကို ထောက်ခံပေးပါ၊ ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းကို ပိတ်ပေးပါ။ လေမှုတ်ပေးသည့်အကြိမ်များအကြားတွင် ရင်ဘတ် ဖေါင်းကြွလိုက် နိမ့်ကျလိုက် ဖြစ်မဖြစ်ကို ကြည့်ပါ။

အသက်ကယ်နည်း (CPR) ကို သတိပြန်လည်လာသည့်တိုင် သို့မဟုတ် ပုံမှန် အသက်ပြန်ရှူလာသည့်တိုင် ဆက်လုပ်ပေးပါ။ ပုံမှန် အသက်ပြန်ရှူလာလျှင် ဒဏ်ရာရသူကို ဘေးတိုက်ထားပေးပြီး လေပြွန်ပွင့်နေအောင် ထိန်းသိမ်းပေးပါ။ ဒဏ်ရာရသူကို နီးနီးကပ်ကပ် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပေးပါ။

D — နှလုံးပြန်ခုန်အောင်လုပ်သည့်စက် (DEFIBRILLATOR) ကိုတပ်ပေးပါ

ရနိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး၊ စက်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း လိုက်လုပ်ပါ။

©2019v1