

چگونه نجات‌گر باشیم؟!

راهنما و آموزش تصویری
احیای قلبی ریوی پایه
برای افراد غیر حرفه ای

بر اساس پروتکل AHA

در زمان برخورد با بیمار ابتدا خونسردی خود را حفظ کرده و پس از
بررسی امنیت محیط (مثلاً نبود خطر تصادف در بزرگراه برای
امدادگر یا ایمن بودن از خطر برق گرفتگی در محل حادثه)
اقدامات زیر را به ترتیب انجام می دهید:

۱ **بررسی هوشیاری و پاسخ دهی بیمار از طریق**

ضربه زدن به شانه ها و بلند صدا زدن بیمار

در صورت پاسخ ندادن و نداشتن تنفس طبیعی



۲ **تماس با اورژانس ۱۱۵**

و درخواست کمک از اطرافیان برای شروع

و کمک به احیای قلبی ریوی



۳ **فشار دادن قفسه سینه**

(به صورت محکم و سریع): **۳۰ بار**

(مثل تصویر دست ها را در یکدیگر قفل کرده و کف دست را
بصورت عمود در مرکز قفسه سینه بیمار قرار دهید و سریع
و محکم، فشار بر قفسه سینه را شروع کنید.)



۴ **دادن تنفس مصنوعی: ۲ بار**

* سر بیمار را به عقب و چانه را به سمت بالا حرکت دهید و با یک دست بینی
بیمار را بگیرید و ببندید. سپس یک تنفس به بیمار بدهید. با بالا آمدن قفسه
سینه بیمار مطمئن می شوید که تنفس با موفقیت داده شده است. سریع تنفس
دوم را با همان شرایط قبل به بیمار میدهیم. فاصله بین دو تنفس باید یک ثانیه باشد



**تکرار مداوم چرخه
۳۰ ماساژ و ۲ تنفس**

تا زمان رسیدن آمبولانس اورژانس ۱۱۵



دستگاه AED (دستگاه الکتروشوک خودکار خارجی)

این دستگاه در برخی از مکانهای عمومی قرار دارد و در سرتاسر ایران هنوز فراگیر نشده است.

در صورت موجود بودن: دستگاه را روشن کنید و طبق راهنمای دستگاه عمل کنید. پدهای آن را در محل

مشخص شده روی قفسه سینه بیمار بچسبانید. در هنگام شوک دادن از تماس با بیمار خودداری نمایید.



تعداد: **۳۰ بار**

عمق فشار: **۵ تا ۶ سانتیمتر**

با هر بار فشار دادن، اجازه برگشت
به حالت اولیه قفسه سینه را بدهید



شماره ثبت: ۱۹۵۷۵ / الف
هرگونه کپی برداری بدون اجازه ی ناشر پیگرد قانونی دارد
سفارش پوستر: ۰۹۲۲۰۸۰۱۱۰۴
TahaPoster.ir



BLS

Cardiopulmonary Resuscitation-Basic Life Support
According to the America Heart Association 2020 Guidelines

Designer: Mostafa Ghazvinian, MSc. Nursing
Editor: Hamid Naderloo, MSc. Nursing
Confirmation: Dr. Seyyed Yasser Foroughi, Emergency Medicine Specialist
Thanks to: Reza Enayati و Saba Khadem Hosseini