



# إنقاذ حياة

## الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)



الهدف الاساسي من الانعاش القلبي الرئوي هو الحفاظ على دورة دموية و تنفسية للحفاظ على خلايا المخ حتى وصول المساعدة الطبية

### قبل البدء بعملية الإنعاش:

هل الشخص بوعيه ام فاقد للوعي



اطلب الإسعاف فوراً



### 1. ضع المصاب على ظهره وعلى سطح ثابت:

ضع رسيغ احدى اليدين وسط صدر المصاب  
ووضع يدك الاخرى فوق الاولى حافظ على  
ذراعك بوضع مستقيم، استخدم وزن الجزء  
العلوي من جسمك واضغط على الصدر بمقدار  
5سم للداخل، بمعدل 100 ضغطة في الدقيقة



اجلس بجانب المريض، حاول  
التحدث معه وتأكد من عدم وجود  
اي إستجابة عن طريق هز كتفيه  
ومناداته بصوت مرتفع او توجيه  
بعض الأسئلة: "هل أنت بخير".



### 2. فتح المجرى التنفسي :

افتح مجرى التنفس للمصاب عن طريق إمالة رأسه  
إلى الخلف برفق ثم ارفع بلطف الذقن إلى الأمام لفتح  
مجرى الهواء.



10%

لا تضيق أكثر من 10 ثواني في فحص تنفس المريض التلقائي

تأكد من ان التنفس طبيعي وذلك  
عن طريق: النظر لحركة الصدر  
عندما يرتفع وينخفض ، او  
محاولة سماع نفس المريض.



### 3. التنفس الاصطناعي :

يمكن ان يكون عن طريق الفم الى الفم أو الفم إلى الأنف ، إعطي النفس الأول  
لمدة ثانية واحدة ، ولاحظ ارتفاع صدر المريض، ثم إعطي النفس الثاني .  
(30 ضغطة على الصدر تتبعها تنفسين صناعيين تعتبر دورة ، وبالعادة تحتاج إلى  
عمل 5 دورات على الأقل).

