

Mỗi ngày, có khoảng 70 người Úc cần đến Cardio-Pulmonary Resuscitation (Hồi sức Tim-Phổi, còn gọi là hô hấp nhân tạo) (CPR) nơi cộng đồng. CPR là phương cách cứu sinh mà gồm có việc ấn ngực và thổi hơi thở để cấp cứu. Việc ấn ngực giúp máu lưu thông trong cơ thể đến các bộ phận quan trọng, và thổi hơi thở giúp cung cấp dưỡng khí.

Vì xe cứu thương có thể mất khoảng thời gian trung bình là 10 phút để đến nơi cần cấp cứu, điều quan trọng là dân chúng trong cộng đồng biết cách thực hiện CPR.

Nếu con em quý vị ngưng thở hôm nay, quý vị sẽ biết phải làm gì không?

Bệnh viện Nhi đồng tại Westmead đã soạn ra một **chương trình trực tuyến miễn phí**, gọi là **'Huấn luyện CPR cho phụ huynh'**, để hướng dẫn các bước thực hiện CPR đối với em bé (tuổi dưới 12 tháng) hoặc trẻ em (trên một tuổi). Cũng có thể sử dụng các bước này đối với người lớn.



Kiến thức và kỹ năng mà quý vị học hỏi trong chương trình ngày hôm nay, có thể CỨU một SINH MẠNG ngày mai. Nên nhớ, BẤT CỨ cố gắng thực hiện CPR vẫn tốt hơn là không làm gì cả.

Huấn luyện CPR cho Phụ huynh

Trang mạng cprtrainingforparents.org.au có sẵn công cụ trực tuyến nhằm huấn luyện CPR cho Phụ huynh và quý vị có thể truy cập mà không cần phải đăng nhập (login). Sẽ mất khoảng 1,5 giờ (một giờ rưỡi) để hoàn tất hết bảy phần (modules), mà quý vị cũng có thể thực hiện riêng rẽ từng phần một.

Các phần (modules) có sẵn trong chương trình huấn luyện gồm có:



Muốn biết thêm thông tin từ Bệnh viện Nhi đồng tại Westmead về sức khỏe và an toàn cho trẻ em, viếng trang mạng kidshealth.schn.health.nsw.gov.au

Endeavour Energy tự hào hỗ trợ việc dịch thuật tập thông tin này.

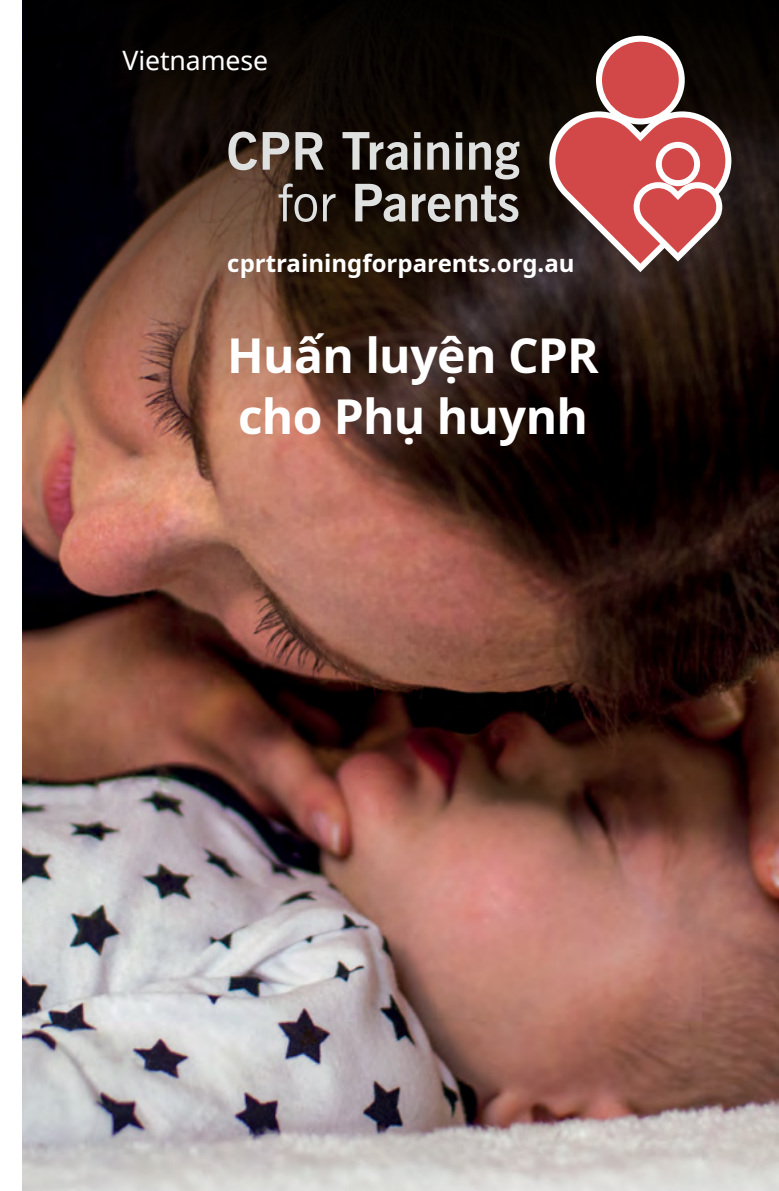
Vietnamese

**CPR Training
for Parents**

cprtrainingforparents.org.au



**Huấn luyện CPR
cho Phụ huynh**



**QUÝ VỊ SẼ LÀM GÌ NẾU CON
MÌNH NGỪNG THỞ?**

**kids
health**

the children's hospital at Westmead
Child Health Promotion Unit



The Sydney
children's
Hospitals Network

care, advocacy, research, education

Cách hô hấp nhân tạo DRS ABCD cho em bé và trẻ em

Có
↔
←

Kiểm tra xem có **NGUY HIỂM (DANGER - D)** nào đối với chính mình, đối với trẻ và bất cứ người nào khác tại nơi đó
Có mỗi nguy hiểm nào không?

Loại bỏ mỗi nguy hiểm hoặc dời trẻ khỏi mỗi nguy hiểm đó

↓
Không

Có
↔
←

Kiểm tra xem có **PHẢN ỨNG (RESPONSE - R)**
Trẻ có mở mắt hoặc gây tiếng động khi quý vị sờ chạm hoặc nói với em?

Hãy ở bên trẻ cho đến khi em hồi sức

↓
Không

TÌM GIÚP ĐỠ (SEND FOR HELP - S) bằng cách gọi ba số không (000) và yêu cầu xe cứu thương

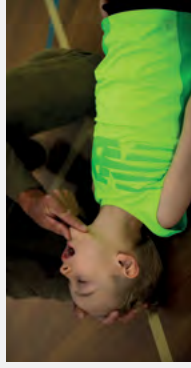
↓

Làm thông thoáng **ĐƯỜNG HÔ HẤP (AIRWAY - A)** của trẻ



Đường hô hấp của em bé

Đặt em bé ở vị trí nằm thẳng và nâng cằm



Đường hô hấp của trẻ em

Nghiêng đầu của trẻ ra phía sau và nâng cằm

↓

Kiểm tra xem trẻ có **THỞ (BREATHING - B)** bình thường
Nhìn, lắng nghe và cảm nhận trong vòng tới 10 giây
Trẻ có thở bình thường không?

Có
↔
←

Đặt trẻ ở tư thế hồi sức và thường xuyên kiểm tra trẻ trong lúc chờ xe cứu thương tới

↓
Không

Bắt đầu thực hiện **CPR (hô hấp nhân tạo)**

Ấn xuống khoảng 1/3 chiều sâu lồng ngực, ở nhịp độ 100-120 lần ấn mỗi phút
Tiếp tục cho đến khi trẻ bắt đầu phản ứng hoặc đến khi xe cứu thương đến và họ sẽ lo liệu tiếp



Hô hấp nhân tạo (CPR) cho em bé

30 lần ấn ngực



2 lần thổi hơi thở



Hô hấp nhân tạo (CPR) cho trẻ em

30 lần ấn ngực



2 lần thổi hơi thở

↓

Nếu có sẵn máy **GIÚP ĐIỀU HÒA NHỊP TIM (DEFIBRILLATOR - D)** hoặc **AED**, hãy mở máy và làm theo hướng dẫn