

الإنعاش القلبي الرئوي



١. **التأكد من سلامة المكان .**
تأكد من سلامة المكان عليك وعلى المصاب . مثلاً : تأكد من عدم وجود حريق أو غازات سامة .
٢. **فحص استجابة المصاب .**
اجلس على ركبتيك بجانب المصاب ، وهز أكتافه بهدوء مع المناداة عليه بصوت مرتفع " هل أنت بخير؟ " .
٣. **طلب المساعدة .**
إذا لم يستجب المصاب ، فمن المهم استدعاء المساعدة الطبية بأسرع وقت ممكن .
٤. **فحص التنفس .**
بعد أن يتضح لك بأن المصاب فاقدًا للوعي ، افحص هل المصاب يتنفس بشكل طبيعي . وذلك بالنظر إلى حركة ارتفاع صدر المصاب . يجب أن لا تستغرق مدة الفحص أقل من ٥ ثوان ولا أكثر من ١٠ ثوان .
٥. **الضغط على الصدر .**
إذا لم تلاحظ وجود تنفس طبيعي ، ابدأ بتطبيق ٣٠ ضغطة على صدر المصاب .
٦. **فتح المسالك الهوائية .**
افتح المسالك الهوائية بطريقة حني الرأس ورفع الذقن .
٧. **إعطاء التنفس الاصطناعي .**
قم بإعطاء المصاب نفختين متتاليتين . مدة كل نفخة ثانية واحدة فقط .
٨. **تكرار جولات من الضغط والنفخ .**
استمر بتكرار جولات من ٣٠ ضغطة مقابل نفختين . لحين :
 - بدأ المصاب بالحركة .
 - وصول المساعدة الطبية .
 - حدوث التعب الشديد .