

CPR Training
for Parents

cprtrainingforparents.org.au

آموزش CPR
برای والدین

اگر فرزندتان نفس نکشد چه کار
خواهید کرد؟

آموزش CPR برای والدین

آموزش CPR برای والدین در سایت cprtrainingforparents.org.au موجود است و نیازی به داشتن حساب کاربری ندارد. برای تکمیل تمام هفت ماژول، که می‌شود آنها را جداگانه انجام داد، تقریباً ۱,۵ ساعت زمان لازم است. ماژولهای موجود در برنامه آموزشی عبارتند از:

Automated External Defibrillator
(AED) (دیفیلاتور بیرونی اتوماتیک)

CPR کودک

وضعیت بهبود

CPR نوزاد

خفگی

ماسک و محافظ صورت

کمکهای اولیه برای سوختگی

برای دریافت اطلاعات بیشتر در باره بهداشت و ایمنی کودکان از بیمارستان کودکان در وست مید از سایت kidshealth.schn.health.nsw.gov.au دیدن کنید.

ترجمه این بروشور با مناعت توسط Endeavour Energy پشتیبانی شده است.

هر روز تقریباً ۷۰ نفر استرالیایی در جامعه به **Cardio-Pulmonary Resuscitation** (احیای قلبی ریوی) (CPR) نیاز دارند. CPR یک عمل نجات دهنده زندگی است که شامل فشرده سازی و نفس های نجات است. کمپرس کردن قفسه سینه خون را در اطراف بدن به اندام های مهم منتقل می کند و نفس ها اکسیژن را تأمین می کنند. از آنجا که رسیدن آمبولانس به یک اورژانس بطور متوسط ۱۰ دقیقه طول می کشد، مهم است که افراد در جامعه نحوه انجام CPR را بدانند.

اگر نفس کشیدن کودک شما امروز متوقف شود، می دانید چه کار کنید؟

بیمارستان کودکان در وست مید یک برنامه آنلاین رایگان، "آموزش CPR برای والدین" تهیه کرده است تا اعمال CPR را برای یک نوزاد (کمتر از ۱۲ ماهه) یا یک کودک (بزرگتر از یک ساله) آموزش دهد. این اعمال را روی یک فرد بزرگسال هم می شود انجام داد.



دانش و مهارتهایی که شما امروز در این برنامه یاد می گیرید، ممکن است فردا یک زندگی را نجات دهد. به یاد داشته باشید، هر تلاشی برای CPR از تلاش نکردن بهتر است.

رویکرد DRS ABCD برای نوزاد و کودک

خطر را بر طرف یا کودک را از خطر دور کنید

بله
←
→

D آیا خطر هاست؟
ببینید برای خودتان، کودک و هر کس دیگری در آن محل خطری هست یا نه (DANGER) هست یا نه

نه ↓

در کنار کودک بمانید تا از بهبودی او مطمئن شوید

بله ←

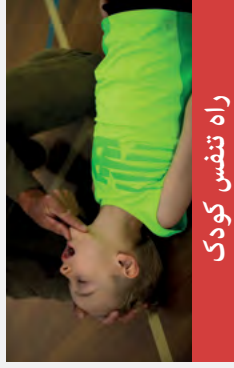
R هوشیاری (RESPONSE) را چک کنید
وقتی کودک را لمس می‌کنید یا با او حرف می‌زنید آیا چشمهایش را باز می‌کند یا صدایی از او می‌آید؟
آیا کودک هوشیار است؟

نه ↓

S با تلفن زدن به سه صفر (000) و درخواست آمبولانس کمک بگیرید (SEND FOR HELP)

↓

A راه تنفس (AIRWAY) کودک را باز کنید



راه تنفس کودک



راه تنفس نوزاد

سر را به عقب خم کنید و چانه را بالا بیاورید

نوزاد را در حالت طاقباز قرار دهید و چانه او را بالا بیاورید

↓

کودک را در وضعیت بهبود قرار دهید و در مدتی که منتظر آمدن آمبولانس هستید مرتباً او را چک کنید

بله ←

B چک کنید که کودک بطور عادی تنفس (BREATHING) می‌کند یا نه
تا ۱۰ ثانیه نگاه کنید، گوش بدهید و حس کنید
آیا کودک بطور عادی تنفس می‌کند؟

نه ↓

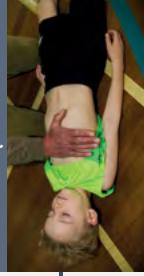
C CPR را شروع کنید
۱/۳ عمق سینه را به میزان ۱۰۰ - ۱۲۰ بار در دقیقه به پایین فشار دهید تا آمبولانس بیاید و کنترل را به دست بگیرد یا کودک هوشیار شود به این کار ادامه دهید

کودک CPR

۲ نفس



۳۰ کمپرس



نوزاد CPR

۲ نفس



۳۰ کمپرس



↓

D اگر یک دفیبریلاتور (DEFIBRILLATOR) یا AED در دسترس است آن را روشن کرده و دستورالعمل‌ها را دنبال کنید