



Cách thực hiện hỗ trợ sự sống cơ bản và CPR cho em bé tại nhà

Học cách thực hiện hỗ trợ sự sống cơ bản cho em bé của bạn theo phương pháp **DRSABC**.

Danger (Nguy hiểm)

Kiểm tra bất kỳ mối nguy hiểm nào đối với bạn, em bé, hoặc khu vực xung quanh bạn.

Response (Đổi phó)

Nói chuyện với bé và nhẹ nhàng chạm vào bé để xem bé có phản ứng không. Thử **bóp dái tai của bé** để xem bé có phản ứng đau không. **Không bao giờ rung lắc bé.**

Send for help (Tìm sự giúp đỡ)

Gọi Ba Số Không (000). Đặt điện thoại ở chế độ loa ngoài và yêu cầu xe cứu thương.

Nếu bé không thở, hãy làm theo các bước tiếp theo của **ABC** dưới đây. Nếu có ai khác ở bên bạn, họ nên gọi 000 trong khi bạn bắt đầu **ABC**.

Đừng lái xe đến bệnh viện. Hãy chờ xe cứu thương đến.

Airway (Đường thở)

Đặt bé lên bề mặt cứng và phẳng.

Đặt một tay lên đỉnh đầu của bé và một tay lên cằm.

Giữ cho đầu và cổ của bé thẳng và hơi **nâng cằm lên** để mở đường thở.

Nếu có thứ gì đó chặn đường thở của bé, hãy nhẹ nhàng lăn bé sang một bên và thông đường thở bằng ngón tay út của bạn.



Breathing (Thở)

Chú ý đến chuyển động của ngực.

Lắng nghe tiếng thở từ mũi và miệng của bé.

Cảm nhận hơi thở trên má của bạn.

Nếu bé **không thở** hoặc hơi thở không bình thường, **hãy thổi 2 hơi và bắt đầu CPR (hồi sức tim phổi).**

Dùng miệng của bạn lấp cả mũi và miệng của bé khi thổi hơi.

Compressions (CPR) (Ấn ngực - Hồi sức tim phổi)

Đặt 2 ngón tay vào giữa ngực của bé ngay dưới đường núm vú.

Ấn xuống độ sâu khoảng 1/3 ngực của bé.

Ấn 30 lần, sau đó thổi 2 hơi.

Ấn với tốc độ **2 lần mỗi giây.**



Cứ mỗi 2 phút, kiểm tra xem có thở không và đổi với người khác nếu có thể.

Bạn có thể ngừng CPR khi:

- bé bắt đầu thở - để bé nằm nghiêng và quan sát nhịp thở cho đến khi xe cứu thương đến.
- trợ giúp đến với thiết bị hỗ trợ sự sống hiện đại
- bạn đang một mình và trở nên quá mệt - nghỉ ngơi một chút là OK.

Để biết thêm thông tin

Xem video, Cách thực hiện CPR cho trẻ 0-12 tháng trên Better Health Channel (Kênh Sức khỏe Tốt hơn). Video hiện có trong một số ngôn ngữ. betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/cardiopulmonary-resuscitation-cpr

Bạn cần thông dịch viên?



Bạn có thể yêu cầu có thông dịch viên nếu cần.

D

Mối nguy hiểm

Kiểm tra và loại bỏ bất kỳ mối nguy nào đối với bạn hoặc con bạn.

R

Ứng phó

Nói chuyện với bé và nhẹ nhàng chạm vào bé xem có phản ứng không.
Vặn dái tai của bé để xem có phản ứng đau không.
Nếu không có phản ứng, hãy gọi số Ba số không (000).

S

Gọi trợ giúp – gọi Ba số không (000).

Đặt điện thoại ở chế độ loa ngoài.
Yêu cầu xe cứu thương.
Ở lại trên điện thoại và đừng cúp máy.

A

Đường thở

Mở đường thở bằng cách nâng cằm của bé lên khỏi ngực.
Nếu có thứ gì đó đang chặn đường thở của bé, hãy nghiêng bé sang một bên và dùng ngón tay út của bạn để lấy nó ra.

B

Thở

Kiểm tra xem bé có thở không: nhìn, nghe và cảm nhận.
Nếu bé không thở hoặc hơi thở không bình thường, hãy thổi 2 hơi và bắt đầu hồi sức tim phổi (CPR).
Che kín cả mũi lẫn miệng của bé khi hà hơi cho bé.

C

Hô hấp nhân tạo (CPR)

Đặt 2 ngón tay vào giữa ngực bé, ngay dưới đường núm vú.
Nhấn xuống sâu khoảng 1/3 chiều sâu lồng ngực.
Thực hiện 30 lần ép, sau đó thổi 2 hơi. Nhấn với tốc độ 2 lần ép mỗi giây.

Ghi lại địa chỉ chính xác nơi bạn hiện đang ở.

.....

.....

.....

.....