

# إنعاش القلب والرئتين باليدين فقط

تأكد من سلامة المكان من حولك  
في حالة عدم استجابة المريض وعدم تنفسه بشكل طبيعي:

اتصل بالرقم 911

أو أرسل شخصًا للاتصال بالرقم 911

اعرف مكانك

اذكر لغتك، إذا لم تكن الإنجليزية



اضغط بقوة وبسرعة

في منتصف الصدر

حتى عمق 2" (5 cm) على الأقل



100 - 120 ضغطة/الدقيقة

فكر في أغنية تتضمن 100 إلى 120 إيقاعًا في الدقيقة لمساعدتك

أثناء الضغط



لا تتوقف!

إذا شعرت بالتعب من الضغط، فتبادل الدور مع شخص آخر

ملاحظات:

---

---

---

---

---

[www.kingcounty.gov/cpr](http://www.kingcounty.gov/cpr)



Public Health  
Seattle & King County



ARABIC