

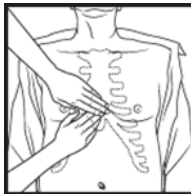
# Chỉ dẫn Hô Hấp Nhân Tạo bằng sức ép

- \* Khoảng chừng 350,000 cuộc nhồi máu cơ tim xảy ra mỗi năm trên nước Mỹ
- \* 75% xảy ra ở nhà
- \* Cơ hội sống sót tăng 2-3 lần nếu người ngoài cuộc thực hiện hô hấp nhân tạo ngay lập tức

**Nên hô hấp nhân tạo khi nào:** khi một người nào đó không phản hồi, không thở bình thường



- \* Gọi **9-1-1**



- \* Đặt tay vào giữa ngực
- \* Đặt một tay trên tay kia.



- \* Khóa khuỷu tay và đẩy xuống mạnh và nhanh

Đăng ký để tìm hiểu thêm về hô hấp nhân tạo bằng sức ép với Red Cross hoặc American Heart Association.

## Biết thêm chi tiết:

### King County Emergency Medical Services:

401 5th Avenue, Suite 1200  
Seattle, WA 98104

<http://www.kingcounty.gov/healthservices/>

### Chinese Information & Service Center (CISC)

611 S Lane St  
Seattle, WA 98104

<http://www.cisc-seattle.org>

## Số Không Khẩn Cấp

### 5-1-1

- \* Cho thông tin giao thông

### 2-1-1

- \* Cho các dịch vụ xã hội
- \* Cho tất cả những câu hỏi khác/thông tin cần thiết

### Số không khẩn cấp của cảnh sát

- \* Cho những tội phạm mà đã xảy ra  
Seattle: (206) 625-5011  
Kent, Renton, Auburn, Federal Way: (253) 852-2121  
Sea-Tac: (206)296- 3311

Tài Liệu: American Heart Associations.

Thiết kế và Phát triển bởi: Jennifer Liu & Megan Swanson, School of Public Health - University of Washington.2015.

# Những điều cần biết về 9-1-1 và Hô Hấp Nhân Tạo



服務社 **CISC**  
BRIDGING CULTURES  
COMMUNITIES & GENERATIONS



## 9-1-1

### Cảnh Sát • Cứu Hỏa • Y Tế

\* 9-1-1 có thể dùng 24/7

\* Gọi cho 9-1-1 không cần phải trả chi phí.

\* Những người nói tiếng Anh hạn chế ít có khả năng gọi 9-1-1 hơn những người nói tiếng Anh tốt.

\* Để chuẩn bị cho những tình huống khẩn cấp, bạn nên tập đọc địa chỉ của bạn bằng tiếng Anh.

\* Có những dịch vụ thông dịch miễn phí. Bạn nên cho điều hành viên biết ngôn ngữ mà bạn muốn nói.

\* Nếu bạn không cảm thấy tự tin vào kỹ năng hô hấp nhân tạo của bạn, 9-1-1 sẽ hướng dẫn bạn qua điện thoại.



## Các tình huống ví dụ để gọi 9-1-1

**Cảnh sát:** Cướp giật đang xảy ra, hoạt động bắn súng, Đụng và Chạy



**Hỏa:** Nhà đang cháy, xe đang cháy, cháy



tự nhiên

**Y tế:** Nhồi máu cơ tim, tai nạn nghiêm trọng, dùng thuốc quá liều, chảy máu nghiêm trọng



## Ví dụ cho những tình huống không khẩn cấp

- \* Cuộc tấn công đã xảy ra đêm qua tại một quán bar, trộm cắp qua đêm
- \* Tình huống không khẩn cấp đang xảy ra: tiệc ồn ào, sử dụng ma túy
- \* Vấn đề tái diễn: làm xấu công cộng /sở hữu tư nhân



- \* Những tình huống không đe dọa và không có bằng chứng: Hoạt động phát triển cần sa
- \* Refill thuốc theo toa (xin vui lòng liên lạc bác sĩ của bạn)



Những số liên lạc cho những tình huống không khẩn cấp được liệt kê bên trang sau.