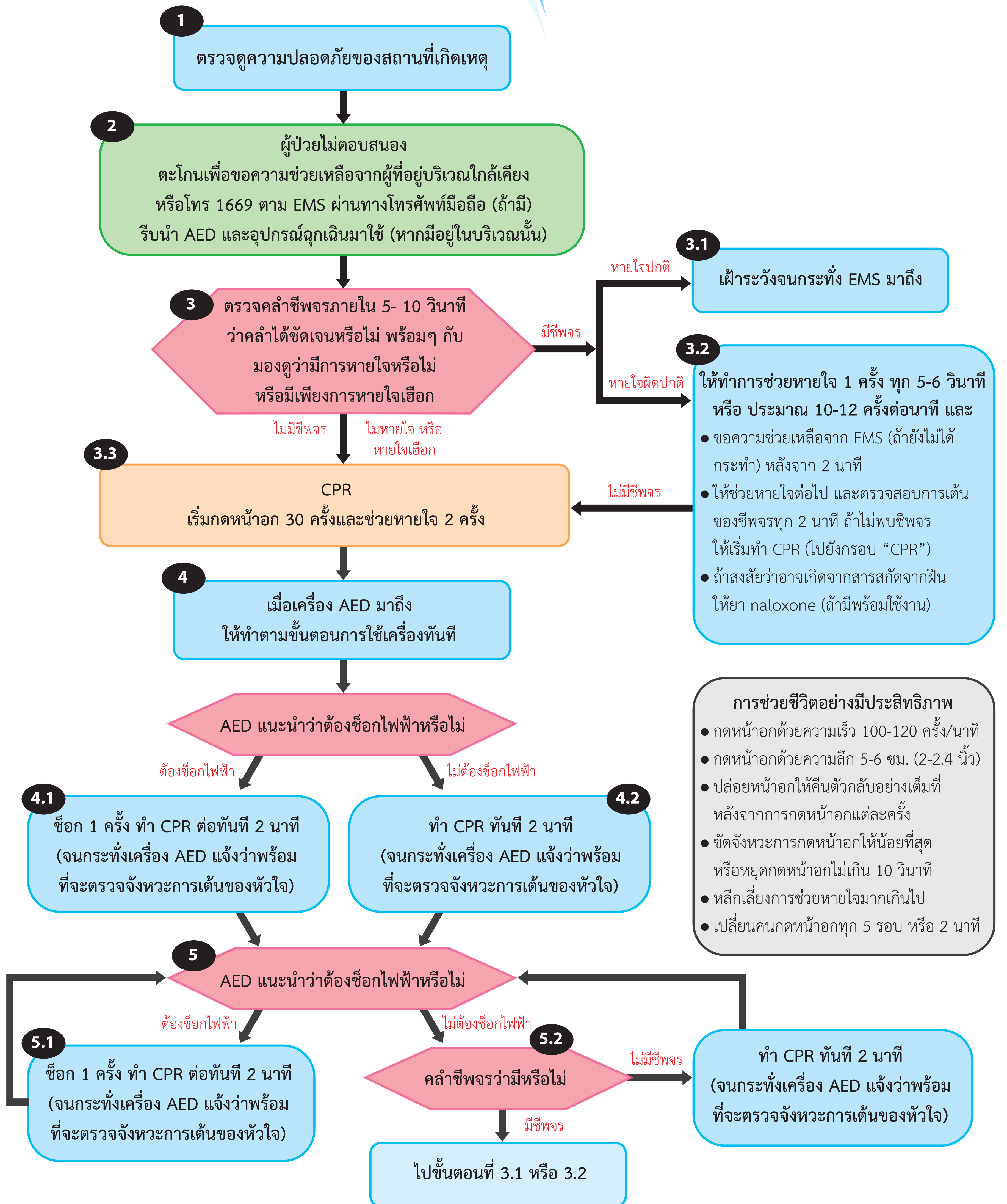


ขั้นตอนการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐานสำหรับภาวะหัวใจหยุดเต้นในผู้ใหญ่

โดยบุคลากรทางการแพทย์ ฉบับปรับปรุง ปี ค.ศ. 2015



การช่วยชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

- กดหน้าอกด้วยความเร็ว 100-120 ครั้ง/นาที
- กดหน้าอกด้วยความลึก 5-6 ซม. (2-2.4 นิ้ว)
- ปล่อยหน้าอกให้คืนตัวกลับอย่างเต็มที่
หลังจากการกดหน้าอกแต่ละครั้ง
- ขัดจังหวะการกดหน้าอกให้น้อยที่สุด
หรือหยุดกดหน้าอกไม่เกิน 10 วินาที
- หลีกเลี่ยงการช่วยหายใจมากเกินไป
- เปลี่ยนคนกดหน้าอกทุก 5 รอบ หรือ 2 นาที