

UNIT 3 PERTOLONGAN CEMAS - **Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)**

Susunkan gambar di bawah mengikut mengikut susunan yang betul

BREATHING (BERNAFAS)

AIRWAYS (LALUAN PERNAFASAN)

CPR (CARDIOPULMONARY RESUSCITATION)

DANGER (BAHAYA)

RESPONSIVENESS (TINDAK BALAS)

ECC (EXTERNAL CARDIAC COMPRESSION)



1

- ✓ Pastikan persekitaran mangsa dalam keadaan selamat daripada sebarang ancaman bahaya seperti objek tajam, punca elektrik dan kawasan yang tidak stabil.



2

- ✓ Apabila didapati keadaan sekitar selamat, dekati mangsa dan periksa tindak balasnya.
- ✓ Tepuk bahu mangsa dengan kuat supaya dapat menyedarkan mangsa. Jika mangsa bertindak balas, tanyakan, "kamu okey?". Jika sebaliknya, penyelamat perlu meminta pertolongan dengan menghubungi talian kecemasan.
- ✓ Hubungi talian kecemasan 999 dengan segera untuk mendapatkan bantuan.



3

- ✓ Baringkan mangsa yang cedera di atas permukaan yang rata dan keras. Jika mangsa dalam keadaan tertiarap, pusingkan badan mangsa.
- ✓ Melutut di sisi kepala mangsa. Keluarkan sebarang benda asing yang menghalang saluran pernafasan. Buka saluran pernafasan dengan mengangkat dagu dan dongakkan kepala mangsa.



4

- ✓ Lihat pergerakan dada mangsa, dengar bunyi pernafasan dan rasa hembusan nafas menggunakan pipi. Jika tiada pernafasan, maka prosedur CPR perlu dilakukan.



5

- ✓ Jika tiada pernafasan, picit hidung mangsa untuk menutup lubang hidung dengan ibu jari dan jari telunjuk semasa hembusan diberikan.
- ✓ Lakukan hembusan udara dari mulut ke mulut sambil perhatikan pergerakan dada mangsa. Hembus satu saat bagi setiap hembusan. Periksa kadar nadi mangsa dalam masa 10 saat.



6

- ✓ Periksa kadar nadi mangsa. Jika tiada, cari posisi pertemuan di antara tulang rangka dengan cuaran xypoid (bahagian bawah tulang dada) dengan menggunakan jari telunjuk dan jari tengah. Letakkan tumit tapak tangan bersebelahan jari telunjuk. Letakkan tapak tangan kiri di atas tapak tangan kanan dan kemaskan jari-jemari antara tapak tangan. Sumber: NCORT Manual Basic Life Support For Healthcare Provider
- ✓ Luruskan kedua-dua lengan hingga ke paras bahu dengan mencondongkan badan ke hadapan. Lakukan sebanyak 30 kali tekanan dengan kedalaman 5 cm dan tidak melebihi 6 cm pada kadar kelajuan 100 hingga 120 tekanan seminit.
- ✓ Ulang langkah 5 dan 6 sehingga mangsa sedar.