

THAUM
YAM PHEM
TSHWM



ARC XXXX

Qhov uas cov neeg phem nyuam qhuav ua tsis ntev no yuav ua rau koj nug ntau yam txog tej uas koj ib txwm ntseeg txog kev tso siab rau koj tus kheej, thiab koj tsevneeg thiab tej phoojywg. Thaum peb tseem yau, peb raug qhia tias yog peb ua zoo, yam zoo yuav tshwm rau peb. Muaj ntau zaug peb pom qee yam uas ua rau peb rov qab xav tias tej yam peb tau kawm no puas yog ib yam uas tseeb tiag.

Phau ntawv me me no yuav tsis muaj peevxwm teb tau koj txhua los lus nug. Qhov zoo tshaj plaws uas peb ua tau rau koj yog qhia kom koj pom tias nws tsis yog tej yam txawv txawv uas koj tau nug tias vim li cas lossis ua cas tej yam phem tag npaum no thiaj tshwm. Lwm tus tibneeg uas pom tej xwmtxheej phem no lossis ntsib tej tug uas pom tej yam phem li no los yeej muaj lus nug ib yam li no thiab. Qhov uas peb muaj cuab kav ua pab koj yog qhia qee yam rau koj txog tej yam kev xav thiab kev uas koj muaj ntawm sab siab ntsws thiab sab nqaij tawv, thiab muab qee lub tswvyim pab kom koj muab tau qhov xwmtxheej no tso rau qhov uas koj tsis ntxhov siab nyob hauv koj lubneej.

Yog vim li cas qhov xwmtxheej no yuav yog ib yam uas ntxhov siab heev?

Tej xwmtxheej phem uas yog tibneeg ua yeej yog ib yam uas txaus ntshai dua li tej xwmtxheej phem uas tshwm raws li lub ntiajteb xwsli dej nyab thiab tej cua daj cua dub nram hiavtxwv los yog vim li no —

- ***Nws tsis muaj kev ceebtoom thiab tsis muaj sijhawm los npaj.*** Nws tsis zoo li tej cua daj cua dub lossis dej nyab uas maj mam puv zuj zus. Peb yeej tsis muaj ncauj kev npaj peb tus kheej rau tej yam xwmtxheej phem li no.

- ***Peb yeej tsis xav tias yuav muaj tej xwmtxheej phem no hlo li.*** Tej xwmtxheej phem uas tshwm nyob rau teבחaws no feem ntau yog tshwm vim huab cua tsis zoo los yog muaj lwm yam teebmeem. Peb yeej yuav luag tsis muaj keebkwm txog tej tibneeg phem uas tau ua raws li qhov xwmtxheej nyuam qhuav tshwm no, thiab tej yam zoo li no ua rau peb totaub nyuaj thiab yog ib yam uas ntseeg tsis tau kiag li hais tias cas yuav muaj tej yam phem zoo li no tshwm.
- ***Nws yog ib qho ua rau peb totaub nyuaj heev tias yog vim li cas yuav muaj tej tus tibneeg muaj lub siab ciali txhob txwm ua tej yam phem li no*** uas muaj peevxwm ua rau tibneeg tuag thiab raug mob, tshwjxeeb yog thaum uas tej yam phem li no los raug rau tej minyuam yaus.
- ***TV, xovtooj cua, thiab tej ntaub ntawv xovxwm*** muaj peevxwm muab peb rub los ua ib feem ntawm tej yam phem uas tshwm li no vim peb dhau los ua ib co uas hlub thiab tshua txog lwm tus thaum lawv raug tej yam phem zoo li no.
- ***Nws yeej tsis muaj ib yam dabtsi qhia tau rau peb tias tej yam phem li no yuav tsis tshwm rau lwm qhov chaw.*** Los ntawm qhov uas tsis tshem peb txoj kev ywjpheej tawm, cov neeg txawj ntse nrhiav kev los thaiv kom tej yam no txhob tshwm.

Nws yog ib txoj kev tu siab kawg thaum peb pom ib tug twg raug mob lossis tuag, tiamsis qhov tu siab tshajplaws yog thaum muaj ib tug minyuam twg raug mob. Peb sawvdaws yeej paub zoo lawm hais tias peb yuav tau ua txhua yam kom hlub thiab pab tau cov minyuam mos los yog minyuam yaus no, yog li thaum muaj tej yam phem li no tshwm mas ua rau peb tsis totaub thiab ntseeg tsis tau tias yog ua cas tej yam

phem no yuav los raug rau lawv.

Tej kuv pheej xav no puas yog ib yam zoo, thiab lwm tus puas xav li kuv xav thiab?

Nws muaj ntau yam uas tibneeg yuav xav thiab ua tom qab tej yam phem zoo li no tshwm. Tej yam koj pheej xav thiab tej teebmeem uas raug rau koj los zoo tib yam li tej ua raug rau lwm tus tibneeg thiab. Tej yam ntawd yog zoo li no:

- Kev tu siab, tej zaum tej yam zoo li no yuav ua rau koj quaj yoojyim lossis pheej xav quaj.
- Chim.
- Ntshai.
- Muaj txoj kev xav tsis thoob tias yus ntsib kev noj qab nyob zoo tiamsis lwm tus ho raug mob.
- Pw tsis tsaug zog, pheej sawv los nyob, lossis pheej muaj npau suav phem heev.
- Yus kev noj zaub noj mov hloov — noj ntau dhau lossis tsis hnov tshaib plab hlo li.
- Muaj teebmeem txog txoj kev kawm ntawv thiab ciali xav thiab kawm tsis tau li.
- Muaj txoj kev xav tias yus ces yog ib tug tibneeg uas tsis muaj peevxwm ua tau ib yam dabtsi hlo li
- Xav nyob yus ib leeg heev dua li yav tag los, lossis tsis xav kom nyob ib leeg hlo li.
- Coojpwm hloov sai heev thiab pheej xeeb xeeb txob yus kawg li.

Tagnrho cov uas hais los saum no puavleej yog tej yam uas peb xav txog thaum peb ntsib tej xwmtxheej phem uas tshwm.

Tej zaum tej kev xav no yuav ploj mus ib ntus thiab yuav rov qab tshwm yog muaj qee yam ua rau koj xav txog yam

xwmtxheej phem uas tau tshwm ntawd. Txawm zoo li no los koj txhob poob siab, tej yam zoo li no yeej yuav tsum muaj. Yog koj twb ntsib lwm yam xwmtxheej phem uas tau tshwm ib yam li av qeeg, cua daj cua dub lossis dej nyab, koj yuav pom koj tus kheej tig rov nco txog yam xwmtxheej phem ntawd thiab koj kev xav yuav zoo li thaum nws tshwm ntawd thiab.

Koj yuav pom tau tias tej yam suab uas nrov nrov yuav ciali ua rau koj ceeb, lossis tej ntshiab uas tsw lossis pom tej yam uas ua rau koj nco txog tej yam phem uas tshwm ntawd yuav ua rau koj ntshai heev. Txawm zoo li no los koj tsis txhob txhawj. Tej yam hais los saum no yuav maj mam ploj yog tsis muaj tej yam uas phem tshwm ntxiv. Thaum tej yam xwmtxheej no tshwm koj yuav ntsib qee yam kev mob vim koj nyuaj siab heev. Tej ntawd yog muaj li no:

- Mob plab.
- Mob taubhau.
- Txham thiab khaus qhov muag heev.
- Ua pob khaus.
- Sab foob khaub thuas, los ntswg tej.

Thaum twg kuv mam li zoo?

Yog thaum twg koj tsis tshua xav txog qhov xwmtxheej uas tshwm ntawd lawm thiab tsis muaj ib yam uas pheej ua rau koj nco dheev txog qhov xwmtxheej ntawd lawm, koj tej kev xav yuav ploj mus zuj zus, tshwjxeeb yog thaum uas koj tig rov qab mus ua koj tej haujlwm li koj ib txwm pheej ua thiab koj txoj kev xav yog muab xav rau lwm yam. Qhov koj ua li no txhais tsis tau tias koj tsis txhawj txog yam tshwm ntawd; tsuas qhia tias koj muab tej yam kev xav no tso cia tsis xav lawm xwb. Thaum koj pib xav txog tej yam tshwm no tsawg zuj zus, koj yuav pom tias koj tej kev mob yuav zoo

zuj zus.

Txhua tus tibneeg txoj kev nyuaj siab ib leeg nyuaj txawv lawm ib yam, yog li ntawd koj tsis txhob muab koj mus piv rau koj tej phoojywg thiab tsevneeg, lossis koj tsis txhob txiavtxim lossis thuum txog lwm tus txoj kev xav.

Kuv muaj peevxwm ua tau dabtsi?

- Tsis txhob saib saib tej yam uas qhia txog tej xwmtxheej phem no. Kev koj pheej pom tej duab qhia txog qhov xwmtxheej phem no thiab qhov koj pheej hnov txog tias tej yam zoo li no txaus ntshai heev muaj peevxwm ua rau koj hajyam nyuaj siab heev thiab yuav tsis muaj peevxwm kovyeej tej yam xwmtxheej phem no.
- Muaj qhov kev nyuaj siab piav tawm! Koj yuav tau qhia txog koj txoj kev xav nrog tej tus uas koj ntseeg siab tau rau ib yam li koj niam koj txiv los yog ib tug txheeb ze, ib tug xibhwb qhia ntawv tim tsev kawm ntawv lossis ib tug xibhwb rau sab ntsujplig. Kev uas koj nrog lwm tus tham no yog ib qho uas yuav pab kom koj muaj peevxwm kovyeej tej kev nyuaj siab thiab kev ntshai uas los raug rau koj.
- Thov kev pab yog koj xav tau. Yog koj pom tau tias koj tseem muaj txoj kev ntshai heev thiab tseem pheej ua npau suav phem lossis muaj mob rau sab nqaij tawv nrub nrab ntawm 4-6 lub limtiam, koj yuav tau hais kom koj niam thiab koj txiv coj koj mus ntsib tej tus tibneeg uas koj ntseeg thiab cia siab tias nws yuav pab tau koj kom koj dhau tej kev nyuaj siab no.
- Mloog lwm tus.
- Yuav tau ua siab zoo rau lwm tus. Qhov no ua ib qho qhia pub rau koj tus kheej tias tseem muaj txoj kev zoo nyob rau lub ntiajtec no thiab. Yog koj pom lwm tus xav

tau txoj kev pab, koj ciali txaus siab hlo mus pab.

- Siv sijhawm nrog koj tsevneeg.
- Tig rov qab mus ua koj lubneeg li qub.
- Zaum hauv qab ntoo, saib minyuam dej, pas dej, dej ntws lossis dej hiavtxwv.
- Rov qhia rau koj tus kheej txog ntau lub sijhawm uas koj ntshai. Nco ntsoov tias tej lub sijhawm ntawd koj muaj peevxwm kov yeej txoj kev ntshai ntawd thiab txoj kev ntshai ntawd tsuas yog nyob ib pliag xwb.
- Ua qee yam uas yuav pab tau lwm tus — kawm txog kev pab tibneeg lossis ib chav CPR.