

**YOG VIM LI CAS KUV**

**XAV ZOO LI NO?**



Nws muaj ob yam xwmtxheej phem uas tshwm: ib yog tej xwmtxheej uas nyob nyob nws ciali tshwm nws ib yam li kev puas tsuaj puas ntsoog vim yog muaj cua daj cua dub nram hiavtxwv, cua daj cua dub, dej nyab, hav zoo kub nyhiab, av tawg thiab av qeeg, thiab ob yog xwmtxheej uas tshwm vim muaj tibneeg txhob txwm ua kom tshwm. Yam xwmtxheej ob no ces zoo nkaus li qhov xwmtxheej phem uas nyuam qhuav tshwm rau peb lub tebchaws tsis ntev no. Thaum twg qhov xwmtxheej phem no yog tibneeg ua kom tshwm, nws yuav yog ib yam nyuaj heev rau peb kev ua ib yam dabtsi thiab yuav dhau mus ua ib qho tsis yoojyim thiab nyuaj rau peb tawmtsam kom yeej.

Qhov kev phem no yuav ua rau koj nug ntau yam txog tej yam uas koj ib txwm ntseeg rau koj txoj kev tso siab rau koj tus kheej, rau koj tsevneeg thiab phoojywg, thiab qee tus coojpwm uas yog thiab tsis yog. Qhov lus nug no yeej ib txwm muaj rau tibneeg thaum tej kev phem no tshwm los ntawm lwm tus tibneeg yog tus ua thiab nws tseemceeb rau koj siv sijhawm los tshawb txog koj txoj kev nyuaj siab thiab kev xav. Nws yuav tsis muaj lo lus teb yoojyim rau koj.

Phau ntawv me me no yuav qhia qee yam txog tej kev uas tshwm rau koj sab siab ntsws thiab sab nqaij tawv. Nws kuj muaj tej yam tswvyim uas peb cia siab tias yuav pab kom koj totaub zoo zog txog tej xwmtxheej uas tau tshwm no, thiab tseem yuav tshwm, rau koj lubneeg thiab rau cov tibneeg uas nyob puas ncig koj lubneeg. Peb cia siab tias tej yam no yuav pab koj lubneeg kom muab koj lubneeg tso tau qhov yog chaw.

### ***Yog vim li cas tej xwmtxheej phem uas tshwm no yuav yog ib yam nyuaj thiab ntxhov heev?***

Cov tibneeg uas tshawb txog tej yam xwmtxheej phem qhia rau peb paub tias qee yam xwmtxheej phem mas nyuaj dua qee yam. Qhov ntawd yog li no:

- **Nws tsis muaj kev ceebtoom.** Yog peb muaj peevxwm npaj peb tus kheej rau tej yam uas tshwm, txawm tias yog tej xwmtxheej phem los xij, ces yam xwmtxheej ntawd yuav tsis tshua txaus ntshai npaum li peb tsis muaj kev ceebtoom li.
- **Txhua yam ib puas ncig hloov ceev heev.** Qhov chaw yus tso siab tau ciali dhau mus ua ib qho uas yus tsis muaj kev cia siab li lawm.
- **Yam khoom uas cov neeg phem siv.** Kev puas tsuaj los ntawm kev siv foob pob lossis phom lossis lwm yam uas yuav tsimtxom lwm tus yog ib qho txaus ntshai heev. Nyob rau qhov xwmtxheej phem no, nws ua rau tej kev mus los tsis muaj kev tso siab thiab yuav nyuaj heev.
- **Ntshai tsam muaj kev puas tsuaj puas ntsoog ntxiv.** Peb tsis paub tias xyov yuav muaj dabtsi tshwmsim ntxiv yog li peb nyob nrog txoj kev txhawj.
- **Yam uas tshwm thaum mus pab cawm lwm tus.** Ntshai tias tsam tsis muaj leejtwg lossis ob peb leeg mus nrhiav tau thiaj ciaj sia xwb lossis ntshai tias tsam cov uas mus cawm ntawd lawv tus kheej ho raug mob.
- **Kev ntshai thaum pom tibneeg tuag.** Txoj kev peb pom lwm tus tuag thiab raug mob nyhav yuav ua rau peb xav tsis thoob thiab nyuaj peb siab heev.
- **Nyuaj siab txog tias nws yuav tsum muaj qee txoj kev uas pab thaiv kom tej xwmtxheej phem no txhob tshwm.**
- **Yam uas qhia txog tej xwmtxheej no.** Thaum uas peb saib thiab rov qab saib tej kev puas tsuaj puas ntsoog no mus mus los los ces peb txhua tus yuav ciali zoo li cov tibneeg uas raug tej xwmtxheej phem no ntag. Tus tibneeg uas saib qhov uas hais txog tej xwmtxheej phem no muaj peevxwm dhau mus ua qhov uas luag hu hais tias tus “raug kev nyuaj zaum ob” thiab muaj peevxwm muaj teebmeem ntau yam rau nws sab siab ntsws thiab sab nqaij tawv. Txawm li ntawd los koj txhob totaub yuam kev yog thaum twg lwm tus tibneeg uas saib thiab hnob tej xwmtxheej phem no es ho tsis muaj tej kev mob nkeeg li koj muaj. Nws tsis yog txhua tus tibneeg yuav muaj teebmeem sai sai tib yam; qee tus tibneeg yuav muaj teebmeem qeeb zog uas yog ntau hnub, ntau

limtiam, lossis ntau lub hlis tom qab mam tshwm, thiab ntau tus tibneeg yuav tsis muaj tej teebmeem no li.

*Tej kev nyuaj siab twg yog tej uas tsis txaus txhawj, thiab thaum twg tej kev nyuaj siab no mam ploj mus?*

Nws yuav muaj txoj kev chim, kev npau taws uas tshwm nrog txoj kev nyuaj siab tias peb tsis muaj kev tsoomkwm kom txhob raug tej yam xwmtxheej zoo li no, thiab tias peb txoj kev ua neej muaj peevxwm hloov ceev heev. Nws kuj muaj kev ntshai tias tib yam ntawd muaj peevxwm tshwm rau peb thiab rau cov tibneeg uas peb hlub.

Koj yuav pom tias tej suab nrov nrov yuav ua rau koj ceeb yoojyim, lossis tej ntshiab tsw lossis tej khoom uas cuamtshuam rau tej xwmtxheej muaj peevxwm ua rau koj poob siab. Txawm yog koj ntsib tej yam xwmtxheej no los koj tsis txhob ceeb. Thaum sijhawm dhau, tsis muaj yam phem phem tshwm lawm, tej kev poob siab no yuav ciali ploj mus.

Koj yuav muaj kev tu siab thiab nyuaj siab heev, muaj teebmeem xav txog tej no, muaj teebmeem pw tsis tsaug zog, lossis muaj kev npau suav phem. Tej kev xav no yuav dua mus zuj zus thiab yuav rov tshwm dua thaum muaj qee yam rov ua rau koj xav txog tej xwmtxheej phem.

Ib yam uas koj yuav ua rau thaum tej kev nyuaj siab no yog koj yuav xav tias koj yuav tau ua tej yam uas qhia tias koj tseem muaj txoj sia nyob tabsis tej yam no koj yeej tsis ua yog tias tsis muaj kev nyuaj siab. Thov koj ua tib zoo xav zoo txog tej txim uas yuav los raug yog tias koj ua tej yam no, thiab nco ntsoov tias koj txoj kev nyuaj siab li no yuav txawj dhau mus. Lossis koj yuav xav zam koj tej phoojywg, tsis mus kawm ntawv thiab nyob tibleeg lossis siv sijhawm ntau ntau nrog koj tsevneeg. Tej kev ua no puavleej yog tej kev ua ntawm cov hluas uas ntsib kev xwmtxheej phem no.

Tej kev xav thiab tej kev uas koj yuav ua no yuav txawj ploj mus nrub nrab ntawm 4-6 lub limtiam lossis tsaug dua ntawd thaum lub sijhawm koj rov mus ua dejnum txhua hnuv li qub thiab tig koj txoj kev xav rau lwm yam lawm. Ib leeg nyuaj siab lawm ib yam, yog li ntawd txhob muab koj tus kheej piv rau tej phoojywg thiab koj tsevneeg, txhob txiavtxim rau lawv tej kev lawv ua lossis tsis ua.

***Kev nyuaj siab puas muaj peevxwm ua teebmeem rau cev nqaij daim tawv?***

Kev nyuaj siab yeej ib txwm ua tau teebmeem rau sab nqaij tawv. Cov teebmeem uas pheej tshwm muaj li no:

- Mob taubhau
- Mob plab
- Mob ib ce
- Los ntswg, txham thiab khaus qhov muag heev
- Pw tsis tsaug zog, pheej sawv los nyob
- Tshaib plab heev lossis tsis qab los noj mov
- Pob khaus

Thaum lub sijhawm koj txoj kev nyuaj siab nqis zuj zus, koj yuav pom tias koj txoj kev nyuaj siab ntawm sab nqaij tawv yuav ploj zuj zus thiab.

***Kuv muaj peevxwm ua dabtsi?***

- Muab qhov kev nyuaj siab piav tawm! Qhov uas koj pheej muab koj tej kev nyuaj siab thiab kev xav ntim cia yuav ua rau koj tsis muaj peevxwm daws tau yam uas tshwm thiab koj yuav nyiaj tsis taus tej kev mob thiab tej kev ntshai.
- Mloog lwm tus.
- Rau rau siab ua yam zoo rau lwm tus. Txhawb koj tus kheej tias nws tseem muaj cov tibneeg uas muaj kev hlub thiab siab zoo nyob rau ntiajteb. Ciali mus pab lwm tus uas xav tau kev pab.
- Siv sijhawm nrog koj tsevneeg.
- Tig rov qab mus ua koj lubneeg li qub.
- Zaum hauv qab ntoos, saib minyuam dej, pas dej, dej ntws lossis dej hiavtxwv.
- Tig koj tus kheej mus rau tej sijhawm uas koj muaj kev nyuaj siab heev thiab ua li cas tej kev nyuaj siab ntawd thiaj dhau. Tej kev nyuaj siab ntawd yuav yog ib feem ntawm koj thiab yuav koj koj lub neeg thiab yam koj ua, tabsis lawv yuav kav tsis tau koj lubneeg.
- Thov kev pab yog thaum koj xav tau. Qhia koj tej kev nyuaj siab rau tus tibneeg uas koj tso siab xwvli koj niam koj txiv lossis koj tej txheeb tej ze, cov tibneeg nplig siab tom tsev kawm ntawv lossis ib tug thawj koj ntawm sab ntsujplig. Yog koj txoj kev nyuaj siab pheej nyuaj zuj zus lossis nyob ntev tshaj li 4-6 lub limtiam, koj yuav tau nrhiav kev pab ntawm cov neeg txawj ntse los pab koj tshawb koj tej kev nyuaj siab.
- Ua qee yam uas yuav pab tau lwm tus – piv txwv, kawm txog kev pab tibneeg lossis ib chav CPR.