១​ ពេលសង្រ្គោះ​៖

វិធីសង្រ្គោះមនុស្សពេលលង់ទឹក

* ត្រូវប្រាកដសុវត្តិភាពខ្លួនឯង
* មានអាវពោង
* មានខ្សែពួរ

២ តើក្នុងករណីជនរងគ្រោះមានស្មារតីយើងគួរធ្វើមិច?

​ ☞បោះខ្សែឬមែកឈើអោយគាត់តោង

​​​​ ☞កុំព្យាយាមប៉ះអ្នកលង់់ទឹក​ អាចគ្រោះថ្នាក់ទាំ២

៣​​ តើក្នុងករណីជនរងគ្រោះបាត់បង់ស្មារតីគួរធ្វើមិច?

* គួរប្រើទូក(បើមាន)
* ចង់ខ្សែនឹងអ្នកសង្រ្គោះ
* អ្នកនៅលើគោកចាំទាញ

៤​ នៅពេលយកជនរងគ្រោះមកដល់លើយើងគួរធ្វើមិច?

តាមដានកម្ដៅ

រំកន្សែង

ដោះសម្លៀកបំពាក់

៥​​ បើជនរងគ្រោះមិនដកដង្ហើមគួរធ្វើមិច?

​​​ 🖎យើងត្រូវប្រើវិធីសង្រោះCPR

៦ តើគេធ្វើដោយរបៀបណា?

* សង្កត់ទ្រូង ៣០ដង

5

* ផ្លំដង្ហើម ២ដង
* ពិនិត្យមើលជីពចរជនរងគ្រោះ

៧ ក្នុងករណីមានជីពចរតែមិនមានដង្ហើម

* ​​​ផ្លំដង្ហើចំនួន១ក្នុង៥វិនាទី​
* ដោយផ្លំ១២​ ដង/នាទី

៨​ តើគួរធ្វើដូចម្ដេចដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់លង់ទឹក?

* កុំលេងទឹកបើមិនចេះហែលត្រឺមត្រូវ
* អាចលេងនៅកន្លែងរាក ឬមានមនុស្សចាំមើល