

## Mengenai CPR

- Kaedah pertolongan cemas untuk kembalikan pengaliran darah dan kadar oksigen mencukupi ke paru-paru, otak dan organ-organ penting lain.
- Prosedur CPR tekanan dada dan bantuan pernafasan dari mulut ke mulut.
- CPR dilakukan segera mampu meningkatkan peluang mangsa untuk hidup 2 - 3 kali ganda lebih tinggi.

# CPR guna tangan selamatkan nyawa ketika COVID-19

Jantung terhenti mengejut punca utama kematian disebabkan penyakit kardiovaskular

mengakibatkan mangsa terus pengan dan tidak bernafas. Akibatnya, kematian akan berlaku seandainya tiada bantuan segera dihulurkan.

Justeru, Resusitasi kardiopulmonari (CPR) adalah kaedah rawatan asas yang mampu menyelamatkan nyawa mangsa berkenaan.

CPR merangkumi kaedah 'tekanan dada' dan kaedah pemberian 'bantuan pernafasan' mulut ke mulut.

## Apa perlu dilakukan:

- Adakah keadaan sekeliling selamat untuk melakukan CPR kepada mangsa.
- Adakah mangsa dalam keadaan sedar, separa sedar atau tidak sedar.
- Adakah mangsa bernafas.
- Periksa denyutan nadi mangsa.
- Minta bantuan (hubungi 999) jika tiada pergerakan atau berhenti bernafas.



teknik yang lebih sesuai dititikberatkan oleh beberapa organisasi profesional.

▲ Pemberian bantuan CPR dengan

tekanan dada sahaja. Hal ini penting kerana anda tidak mengetahui sama ada mangsa itu sedang dijangkiti

**Kematian** mengejut atau jantung terhenti secara tiba-tiba membabitkan beberapa kejadian seperti kecederaan serius ketika bersukan, beriadah, mengadakan aktiviti fizikal lain atau di mana sahaja keadaan dan situasinya banyak dilaporkan.

Dengan minat masyarakat mengamalkan gaya hidup sihat, tidak mustahil ada kalangan mereka yang secara tiba-tiba jatuh pingsan atau tidak sedarkan diri.

Di kala itu, bagi orang sekeliling yang berada ketika kejadian itu tidak perlu panik, sebaliknya perlu segera membantu sebagai langkah awal menyelamatkan nyawa mereka.

Jika dilihat dari sudut kesihatan, antara punca utama kematian dalam kalangan rakyat Malaysia disebabkan oleh penyakit kardiovaskular.

Dalam konteks ini, isu jantung yang terhenti di luar hospital menyumbang kepada sebahagian besar jumlah kes penyakit kardiovaskular dan boleh mendatangkan maut.

Jantung terhenti mengejut pula berkaitan kejadian kecemasan berlaku apabila jantung berhenti secara tiba-tiba.

Apabila jantung berhenti berdebut, darah yang mengandungi gas oksigen tidak dapat dipam dari jantung ke otak, paru-paru dan organ tubuh manusia lain.

Jantung terhenti mengejut, lazimnya berlaku tanpa amaran dan boleh

Mungkin ajal akan mendekati berikutan dengan setiap minit yang berlalu.

Menurut kajian antarabangsa, kadar kebarangkalian mangsa jantung berhenti mengejut untuk diselamatkan akan menurun sebanyak 10 peratus sekiranya CPR dilengahkan bagi setiap minit.

Sebelum pandemik COVID-19, CPR selalu diberi kepada mangsa meninggal dunia di luar hospital.

Kini, CPR dikatakan berisiko tinggi kerana komponen CPR dikategorikan sebagai prosedur yang menghasilkan hembusan pernafasan yang tinggi (aerosol generating procedure).

Selain itu, orang awam akan berasa ragu untuk membantu orang lain kerana takut akan penularan tanpa sengaja kepada virus COVID-19.

#### **CPR tekanan dada**

Demi meningkatkan kesedaran mengenai kepentingan dalam mempelajari kaedah CPR ketika era COVID-19,

Dalam hal ini, pemberian bantuan CPR dengan tekanan dada sahaja atau dikenali sebagai tangan-sahaja CPR (hands-only CPR) disyorkan kepada orang awam kerana ia tidak membabitkan bantuan pernafasan mulut ke mulut.

Pemakaian pelitup muka untuk menutup bahagian mulut dan hidung juga disyorkan dalam kalangan penyelamat untuk mengurangkan risiko penyebaran jangkitan COVID-19.

Bayangkan ada seseorang (mungkin orang yang dikenali dan dikasihi) jatuh pingsan di hadapan anda tanpa denyutan jantung, dalam situasi itu kena kekal bertenang dan jangan panik.

Hubungi talian 999 dengan segera untuk mendapatkan pertolongan daripada pihak yang berkaitan.

#### **Guna CPR konvensional**

Jikalau anda pernah mempelajari teknik CPR konvensional, boleh memberi bantuan CPR dengan

tekanan dada sahaja disyorkan kepada orang awam kerana ia tidak membabitkan bantuan pernafasan mulut ke mulut.

COVID-19.

Hasil kajian mendapati bantuan CPR dengan tekanan dada sahaja bawah tempoh empat minit dari masa kejadian adalah hampir sama keberkesannya berbanding dengan CPR konvensional.

Seperti yang disyorkan oleh Persatuan Jantung Amerika, orang awam boleh memberi bantuan CPR dengan tekanan dada sahaja jikalau mereka tidak mempunyai pengalaman CPR konvensional sementara menunggu bantuan pasukan perubatan tiba di tempat kejadian.

Alatan automated external defibrillator (AED) juga boleh dicapai untuk melengkapkan kaedah CPR.

Setiap orang mampu menyelamatkan nyawa dengan kedua-dua belah tangan dan anda dapat membuat perubahan dalam kehidupan mangsa jantung terhenti mengejut.

Oleh itu, individu digalakkan mendaftarkan diri untuk mempelajari teknik CPR bersempena dengan kursus "Hands-only CPR Training Course" yang dianjurkan secara bulanan oleh Persatuan Jantung Kebangsaan Malaysia.

Anda akan didedahkan situasi yang membezakan gejala jantung terhenti mengejut dan mempelajari langkah CPR yang berkualiti tinggi serta cara pengendalian alatan AED.

#### **Langkah 1**



**Hubungi  
999**

#### **Langkah 2**



**Tutup mulut  
dan hidung  
anda dengan  
pelitup  
muka**



**Tutup mulut  
dan hidung  
pesakit  
dengan  
pelitup muka  
atau kain**

#### **Langkah 3**



**Lakukan CPR  
dengan tangan  
sahaja. Tekan  
kuat dan laju  
pada bahagian  
tengah dada**



**Gunakan  
AED untuk  
melengkapkan  
kaedah CPR**