

မာတိကာ

အခန်း ၁
နိဒါန်း

စီပီအာဆိုတာ ဘာလဲ - ၈

ဘယ်လိုလူမျိုးတွေကို စီပီအာ လုပ်ရမလဲ - ၉

ဘာလို့ လူတိုင်း စီပီအာ လုပ်တာတို့ အရေးကြီးတာလဲ - ၉

အခန်း ၂
လက်တွေ့စီပီအာ လုပ်နည်း

ABC of CPR (သို့မဟုတ်) ABCPR - ၁၁

အန္တရာယ်ကင်းဖို့ အရေးကြီးဆုံး - ၁၂

ဘယ်လိုနှိုးမလဲ - ၁၄

အသက်ရှူမရှူ ဘယ်လိုကြည့်ရမလဲ - ၁၆

Gasping ဆိုတာ ဘာလဲ - ၁၇

လူနာအသက်ရှူနေသေးရင် ဘာလုပ်မလဲ - ၁၇

အကူအညီတောင်းပါ - ၂၀

အကူအညီဘယ်လိုတောင်းရမလဲ - ၂၁

ရွေးဟောင်းစီပီအာနဲ့ ခေတ်သစ်စီပီအာ - ၂၃

ဘာလို့ နှုတ်ခမ်းချင်း မတော်တော်တာလဲ - ၂၃

လက်ချည်းသက်သက် စီပီအာ - ၂၄

ရင်ဘတ်ကို ဘာလို့ဖိသလဲ - ၂၅

စီပီအာလုပ်ရင် လူနာရဲ့ အနေအထား - ၂၆

ရင်ဘတ်ရဲ့ ဘယ်နေရာကို ဖိရမလဲ - ၂၇

လက်တွေ့ရင်ဘတ်ဖိနှိပ်နည်း - ၂၈

လက်ကို ဘယ်လိုထားရမလဲ - ၂၈

ဘယ်လောက်နက်တဲ့အထိ ဖိရမလဲ - ၃၀

ဘယ်လောက်မြန်မြန် ဖိရမလဲ - ၃၀

လူနာနဲ့ တပြေးတည်းရှိပါစေ - ၃၁

ကော့လူးပြုပြီး မရပ်လိုက်ပါနဲ့ - ၃၂

မြန်ကြဖို့ မပေပါနဲ့ - ၃၃

ဘယ်လောက်ကြာအောင် ရင်ဘတ်ဆက်ဖိရမှာလဲ - ၃၃

အသက်ကယ်သော လက်နှစ်ဖက် - ၃၃

အေးအေးပီဆိုတာ ဘာလဲ - ၃၅

အေးအေးပီက ဘာလုပ်ပေးလဲ - ၃၅

အေးအေးပီကို လူတိုင်း သုံးတတ်ပါမလား - ၃၇

အေးအေးပီနဲ့ ဘာသာစကား - ၃၉

စီပီအာမှာ အရေးကြီးဆုံးနှစ်ခုက - ရင်ဘတ်ဖိခြင်းနဲ့ အေးအေးပီ - ၃၉

အေးအေးပီကို ဘယ်အချိန်မှာ သုံးရမှာလဲ - ၃၉

အေးအေးပီနဲ့ သုံးနည်း အဆင့်ဆင့် - ၄၀

အေးအေးပီသုံးပြီး ရှေ့ရိုက်ခြင်း - ၄၂

အေးအေးပီသုံးပြီး နှစ်ဖက်ဖိအကြာ - ၄၃

နှစ်ဖက်ဖိကြာတိုင်း လူပြောင်းပါ - ၄၄

အဆင့်မြင့် အသက်ကယ်အသင်း - ၄၅

အသက်ကူရှုပေးခြင်း - ၄၆

အေးအေးပီ မရှိရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ - ၄၆

အခန်း ၃
ကလေးငယ်များအတွက် စီပီအာ

အသက်အရွယ်လိုက် ခွဲခြားလေ့လာခြင်း - ၄၉

ကလေးတွေမှာ ဘာလို့ နှလုံးရပ်ရသလဲ - ၅၀

ကလေးစီပီအာ အဆင့်များ - ၅၀

လသားစီပီအာ အဆင့်များ - ၅၇

ကလေးငယ်များအတွက် အေးအေးပီ - ၆၁

အခန်း ၄
လေမှုတ် အသက်ကူရှုနည်း

ပါးစပ်ချင်းတော်ပြီး အသက်ကူရှုပေးနည်း - ၆၂

စီပီအာမျက်နှာဖုံးသုံးပြီး အသက်ကူရှုပေးနည်း - ၆၅

လက်ကိုင်လေမှုတ်ပါတဲ့ မျက်နှာဖုံးသုံးနည်း - ၆၇

လေမှုတ် အသက်ကူရှုခြင်းနဲ့ ရင်ဘတ်ဖိခြင်း - ၆၉

အသက်ကယ်သူ တစ်ယောက်တည်း ရှိရင် - ၆၉

အသက်ကယ်သူ တစ်ယောက်ထက် ပိုရှိရင် - ၆၉

အသက်ကူရှုပေးဖို့ အရေးကြီးသော နှလုံးရပ်တန့်မှုများ - ၇၀

အခန်း ၅
လေပြွန်ပိတ်ဆို့ခြင်း (သို့မဟုတ်) မြန်မာအခေါ် အစာနှင့်ခြင်း

လေပြွန်ပိတ်ဆို့ခြင်း (Choking) သို့မဟုတ် အစာနှင့်ခြင်း - ၇၁

လေပြွန်ပိတ်ဆို့ခြင်း အမျိုးအစား သုံးမျိုး - ၇၂

သာမန်အစာနှင့်တာ ခေ့သီးတာ သို့မဟုတ် အပျော့စားလေပြွန်ပိတ်ဆို့မှု - ၇၂

ပြင်းထန်သော လေပြွန်ပိတ်ဆို့မှု - ၇၂

လေပြွန်ပိတ်ဆို့ရာမှ နှလုံးရပ်သွားခြင်း - ၇၇

အခန်း ၆
စီပီအာနှင့် ပတ်သက်ပြီး အဖြားသိသင့်သော အချက်များ

သွေးခုန်နှုန်း စမ်းသပ်ခြင်း - ၇၉

စီပီအာကို ဘယ်လောက်ကြာအောင် လုပ်ရမလဲ - ၈၀

ဘယ်အချိန်မှာ ရပ်ရမလဲ - ၈၀

ဘယ်အချိန်မှာ လူပြောင်းပြီး ရင်ဘတ်ဖိရမလဲ - ၈၀

ဘာလို့ လူပြောင်းရသလဲ - ၈၁

ကျွန်ုပ် စီပီအာ လုပ်တတ်တယ် - ၈၁

စီပီအာ မလုပ်တတ်ရင် အသက်မကယ်နိုင်တော့ဘူးလား - ၈၂

အဆင့်မြင့် အသက်ကယ်အသင်း ချောက်မလာနိုင်ရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ - ၈၂

ထိခိုက်ဒဏ်ရာနဲ့ စီပီအာ - ၈၃

နှလုံးသွေးကြောပိတ်ရောဂါနဲ့ နှလုံးရပ်ခြင်း - ၈၄

အရည်အသွေးမြင့် စီပီအာ - ၈၅

နှလုံးသွေးကြောလည်ပတ်မှုကို နားလည်ခြင်း - ၈၅

အခန်း ၇
စီပီအာ အကျဉ်းချုပ်

လူတိုင်းအတွက် အလွယ်ဆုံး စီပီအာ ABC of CPR - ၈၈

အရည်အသွေးမြင့် စီပီအာ - ၈၉

စီပီအာ အသက်ကယ်နည်းလမ်းညွှန် အဆင့်ဆင့် အတိုမှတ်နည်း (ABCPR) - ၉၀

လူကြီးစီပီအာနှင့် ကလေးစီပီအာ ခွိုင်းယှဉ်လေ့လာခြင်း - ၉၁

လေပြွန်ပိတ်ဆို့သူများ (သို့မဟုတ်) အစာနှင့်သူများကိုအသက်ကယ်ခြင်း - ၉၃