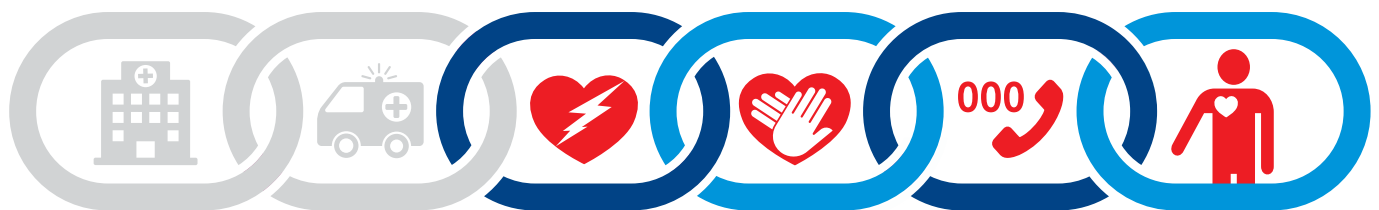


# تماس فشار شاک

## سوالات متداول

سکته قلبی ممکن است برای همه، در هر زمان و هر مکان رخ دهد. به همین دلیل، لازم است که با اقدامات نجات‌دهنده آشنا شویم. «تماس فشار شاک» (Call Push Shock) به اطلاع‌رسانی درباره زمان تماس گرفتن با «سه صفر» (000)، طریقه اجرای CPR و استفاده از AED می‌پردازد.

امبولانس ویکتوریا **زنجیره بقا** را که رهنمودی جهانی برای نشان دادن عکس‌العمل به سکته قلبی است، ترویج می‌کند. با مراعات هریک از حلقه‌های این زنجیره، احتمال بقای شخص دچار سکته قلبی افزایش چشمگیری پیدا می‌کند. با دانستن و مراعات **زنجیره بقا**، می‌توانیم جان اشخاص را نجات دهیم.



شفاخانه

امبولانس

شاک

(000)  
فشار

تماس با سه صفر

تشخیص

**زنجیره بقا:** جامعه، از طریق به کار بستن این چهار حلقه، می‌تواند میزان بقای شخص مبتلا به سکته قلبی را دچار تغییر چشمگیر کند.



### سکته قلبی و حمله قلبی

#### س. سکته قلبی چیست؟

سکته قلبی وقتی رخ می‌دهد که قلب نتواند خون را به شکل صحیح پمپاژ کند. این وضعیت باعث نرسیدن خون و اکسیژن کافی به مغز و اعضای دیگر می‌شود. شخص دچار سکته قلبی بی‌هوش می‌شود و نمی‌تواند به شکل صحیح (یا اصلاً) نفس بکشد. بعد از مشاهده علائم سکته قلبی، با «سه صفر» (000) به تماس شوید، CPR را بلافاصله آغاز کنید و در صورت وجود، از AED استفاده کنید.

#### س. حمله قلبی چیست؟

حمله قلبی وقتی رخ می‌دهد که انسداد شریان مانع رسیدن خون به عضله قلب شود. در این وضعیت، بخشی از عضله قلب که از خون کافی محروم شده است، شروع به مُردن می‌کند.

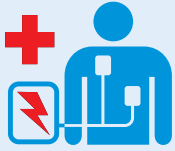
از نشانه‌های حمله قلبی می‌توان به بروز درد، فشار، سنگینی یا تنگی در این قسمت‌ها اشاره کرد:

- سینه
- شانه
- گردن
- بازو
- الاشه
- کمر

علائم در اشخاص مختلف فرق می‌کند و بعضی ممکن است اصلاً دچار درد صدری نشوند. حمله قلبی ممکن است به سکته قلبی منجر شود.

**⚠ در صورت ابتلا به هریک از این علائم هشدار حمله قلبی، بلافاصله با «سه صفر» (000) به تماس شوید.**

## تماس فشار شاک



عملی در سه مرحله آسان تدوین شده است: با «سه صفر» (000) به تماس شوید، CPR را بلافاصله آغاز کنید و در صورت وجود، از AED استفاده کنید.

### س. بسته «تماس فشار شاک» چیست؟

امبولانس ویکتوریا، با همکاری «بنیاد قلب»، بسته تمرینی جدیدی برای احیای قلبی-ریوی (CPR) و دفیبریلاتور خارجی اتومات (AED) تهیه کرده است. بسته «تماس فشار شاک» با هدف ایجاد تمایل و توانایی در قسمت تشخیص سکته قلبی و اقدامات



شخص دچار سکته قلبی تعلیم دیده‌اند و مجهز شده‌اند.

\* برای کسب معلومات بیشتر درباره GoodSAM به قسمت ذیل مراجعه کنید.

## تماس با «سه صفر» (000)

### س. چرا ابتدا باید با «سه صفر» (000) به تماس شوم؟

برای فراخوانی عاجل پارامیدیک‌ها، لازم است که ابتدا با «سه صفر» (000) به تماس شوید. بعد از تماس گرفتن با «سه صفر» (000)، متصدی جواب‌گویی می‌تواند به شما بگوید که قبل از رسیدن امبولانس کدام کارها را باید انجام دهید. اجرای عاجل این دستورها می‌تواند جان مریض را نجات دهد.

### س. چرا متصدی جواب‌گویی «سه صفر» (000) این قدر سوال مطرح می‌کند؟

در اولین فرصت آگاه شدن متصدی جواب‌گویی از مکان وقوع و ماهیت وضعیت عاجلی، این معلومات به مرکز اعزام امبولانس منتقل می‌شود. مسئول اعزام موظف است که امبولانس را به محل وقوع حادثه عاجلی هدایت دهد.

متصدی جواب‌گویی سوالاتی را با هدف جمع‌آوری هرچه بیشتر معلومات مریض، برای استفاده پارامیدیک‌ها، مطرح می‌کند. این کار باعث ایجاد وقفه در روند اعزام امبولانس نمی‌شود. به این ترتیب امکان ارائه مراقبت به مریض در کوتاه‌ترین زمان ممکن فراهم می‌شود.

اطفاییه، گروه عکس‌العمل عاجلی عمومی امبولانس ویکتوریا (CERT) یا مامور عکس‌العمل GoodSAM\* ممکن است زودتر از مراکز دیگر عکس‌العمل نشان دهند. این اشخاص برای ارائه مراقبت مناسب به

### س. چی قسم به امبولانس کمک کنم تا آدرس خانه را پیدا کند؟

اگر بتوانید آدرس دقیق، بشمول نزدیک‌ترین چهارراهی و علائم مشخصه، را بگویید، امبولانس می‌تواند محل وقوع وضعیت عاجلی را به سرعت پیدا کند.

اگر قصد سفر دور از خانه دارید یا می‌خواهید به منطقه دوردست یا کدام قریه بروید، قبل از خروج از خانه پروگرام + Emergency را دانلود کنید. به این ترتیب می‌توانید مختصات GPS را در هر نقطه از استرالیا به متصدی جواب‌گویی اعلان کنید.

اگر سکته قلبی در خانه رخ دهد، باید مطمئن شوید که نمبرپلاک خانه به وضوح دیده می‌شود، دروازه پیش‌روی خانه باز است و چراغ بیرون از خانه از طرف شب روشن است.

از یکی از اقارب بخواهید که حیوانات خانگی را بسته کند و مسیر دسترسی به مریض را باز کند. در صورت امکان، از یک نفر بخواهید که از پارامیدیک‌ها در مقابل خانه استقبال کند.



شدن CPR بدون پایان آمدن کیفیت عملیات طبی می‌شود.

\* CPR صرفاً با فشار دادن عبارتی است که درباره CPR بدون تنفس دهن-به-دهن به کار می‌رود.

## س. چرا دیگر وجود نبض را معاینه نمی‌کنید؟

معاینه کردن وجود نبض قبل از شروع CPR دیگر ضروری محسوب نمی‌شود. تشخیص نبض در شرایط تنش‌زا ممکن است دشوار و ضیاع وقت باشد. تشخیص بی‌هوشی و مشکلات تنفسی کاربرد بیشتری دارد. اگر CPR را بالای شخص دارای نبض انجام دهید، صدمه دیدن آن شخص بسیار نامحتمل است. در صورت وجود تردید، شروع CPR بهتر از خودداری از آن است.

## س. آیا راه آسانی برای باز کردن دهن و معاینه باز بودن مجرای تنفسی وجود دارد؟

اگر متصدی جواب‌گویی از شما بخواهد که مجرای تنفسی را معاینه کنید، باید یک دست را بالای پیشانی مریض و شست دست دیگر را بین لب پایانی و برآمدگی چانه بگذارید. انگشت اشاره را زیر چانه بگذارید و چانه را محکم بگیرید. دهن را به آرامی باز کنید و داخل آن را نگاه کنید. بهتر است انگشتان دیگر را مشت کنید تا از تحمیل فشار به مجرای تنفس جلوگیری شود.

## س. اگر با معاینه مجرای تنفس متوجه شویم که غذا یا شیء دیگری در دهن مریض بند مانده است، چی باید بکنیم؟

با رهنمایی متصدی جواب‌گویی، اگر متوجه شوید که غذا یا شیء دیگری در دهن وجود دارد، ابتدا مریض را به پهلو بخوابانید، بعداً سر را به پشت کج کنید، دهن را باز کنید و شیء خارجی را بیرون سازید. اگر مریض غرق شده باشد، این موضوع اهمیت پیدا می‌کند. در صورت وجود نشانه‌های غذا یا مایع، مجرای تنفس را می‌توان در چند مرحله ارزیابی و پاکسازی کرد. بعد از پاک شدن مجرای تنفس، باید مریض را به پشت بخوابانید و CPR را آغاز کنید. توجه کنید که متصدی جواب‌گویی شما را رهنمایی خواهد کرد.

## س. CPR چیست؟

CPR عنوان احیای قلبی-ریوی است. از این طریق برای رسانیدن خون حاوی اکسیژن به بدن، از طریق فشار دادن سینه، استفاده می‌شود. در واقع، CPR همان کار قلب را انجام می‌دهد.

## برای اجرای موثر CPR:

کنار سینه مریض زانو بزنید و در حالت راست روی زانو قرار بگیرید. فاصله بین زانوها باید به اندازه عرض شانه باشد. نرمی دست خود را وسط سینه شخص، دقیقاً بین دو نوک سینه، قرار دهید. بعداً، دست دیگر را بالای دست اول بگذارید و انگشتان‌تان را به یکدیگر قفل کنید. سعی کنید بین انگشتان خود و سطح سینه شخص فاصله ایجاد کنید. با بازوهای کشیده و آرنج‌های قفل‌شده روی سینه شخص خم شوید.

ناحیه بین دو نوک سینه را محکم و به سرعت فشار دهید.

## س. چرا CPR ضرورت دارد؟

با اجرای CPR، خون اکسیژن‌دار را به تمام بدن، بشمول مغز و اعضای دیگر، می‌رسانید. لازم است که جریان خون تا زمان رسیدن پارامیدیک‌ها حفظ شود.

## س. چرا در زمان فشار دادن سینه بازوهای شما باید «راست» باشد؟

CPR یک کار سختی است. اگر بازوهای شما در زمان فشار دادن سینه راست باشد، می‌توانید از وزن قسمت بالای بدن‌تان برای فشار دادن سینه شخص استفاده کنید و خستگی کمتری را متحمل شوید. اگر شخص دیگری کنار شما باشد، لازم است که بعد از خسته شدن از او بخواهید که CPR را ادامه دهد. درحالی‌که دستها را بالای سینه نگه داشته‌اید، کار را بصورت نوبتی ادامه دهید تا پارامیدیک‌ها به محل برسند.

## س. چرا در CPR دیگر به مریض تنفس نمی‌دهیم؟

تنفس دهن-به-دهن یکی از موانع اصلی بی‌میلی اشخاص به اجرای CPR برای شخص دچار سکته قلبی است. سازمان‌های بین‌المللی فعال در عرصه احیای قلبی-عروقی از CPR بشمول صرفاً فشار دادن حمایت می‌کنند. به این ترتیب نرخ همکاری اطرافیان در روند CPR اشخاص دچار سکته قلبی و آمار بقای این مریضان افزایش پیدا می‌کند. رفع این مانع باعث آسان



وضعیت را به متصدی جواب‌گویی  
اعلان کنید و دستورهای او را اجرا  
کنید.

### س. اگر مریض در بستر یا بالای چوکی باشد، چی باید کرد؟

باید مریض را روی یک سطح سخت بگذارید. اجرای  
CPR روی سطح نرم تأثیر چندانی ندارد. شخصی که در  
حالت بی‌هوش و با تنفس نامنظم روی کوچ یا چوکی  
موتر افتاده باشد، باید به روی سطح سخت منتقل  
شود تا CPR کارآمد گردد. متوجه باشید که کوفتگی  
درباره شخصی که نفس نمی‌کشد چندان مهم نیست.

### س. نمی‌توانم از زمین بالا شوم، چی قسم باید کمک کنم؟

مساعی خود را، با توجه به محدودیت‌های موجود،  
انجام دهید. هر کاری بهتر از بیکار ماندن است. ادرنالین  
ممکن است شما را تحریک به اجرای CPR روی زمین  
کند. بعد از رسیدن مأمورین صحنه، آنها می‌توانند به  
شما کمک کنند تا از زمین بالا شوید.

### س. مشکلات قانونی احتمالی اجرای CPR چیست؟

احتمال پیگرد شدن به دلیل ارائه کمک‌های اولیه یا  
CPR بسیار پایان است. تا حالا در استرالیا موردی از  
پیگرد قضایی اشخاص به دلیل اجرای این روند راپور  
نشده است.

در ویکتوریا (و همه ایالت‌ها و سرزمین‌های استرالیا)،  
قوانین ساماریتین شایسته مصون نگه داشتن  
اشخاصی که در صحنه عاجلی یا تصادف اقدام به ارائه  
کمک، مشاوره یا مراقبت بی‌طرفانه می‌کنند، تصویب  
شده است.

طبق قانون تخلفات 1958، مصونیت‌های قانونی در  
مقابل مسئولیت مدنی در موارد ذیل تطبیق می‌شود:

- مریض صدمه ببیند یا ظاهراً در معرض صدمه یا  
مرگ قرار بگیرد.
- ساماریتین شایسته با حسن‌نیت رفتار کرده باشد و  
انتظار جبران مالی برای کمک‌رسانی نداشته باشد.

این قوانین با این هدف تصویب شده است که  
اشخاص مطمئن باشند که، در صورت کمک‌رسانی  
در شرایط عاجلی، در قبال مساعی صادقانه خود،  
صرف‌نظر از نتیجه آن، مسئول نخواهند بود.

## CPR ادامه

### س. اگر مریض دندان مصنوعی داشته باشد، چی باید کرد؟

اگر مریض دندان مصنوعی در دهن داشته باشد، خارج  
ساختن دندان مصنوعی ضرورتی نخواهد داشت. البته،  
اگر دندان مصنوعی به پشت گلو افتاده باشد، باید آن را  
هرچه زودتر خارج سازید. اگر دندان مصنوعی بیرون از  
دهن افتاده باشد، نباید به آن دست بزنید.

### س. طریقه اجرای CPR در مورد نوزاد چیست؟

طرز کار تفاوت اساسی ندارد. برای اطفال (زیر 1 ساله)،  
سر را در وضعیت طبیعی نگه دارید، قسمت میانی  
سینه را با دو انگشت فشار دهید. با رهنمایی متصدی  
جواب‌گویی، هم دهن و هم بینی را با دهن خود  
پوشانید و تنفس دهن-به-دهن را اجرا کنید.

برای اطفال زیر 10 ساله، به جای دو دست از یک دست  
استفاده کنید و دستورهای متصدی جواب‌گویی را اجرا  
کنید.

### س. آیا ممکن است دنده‌های مریض در وقت فشار دادن سینه بشکند؟

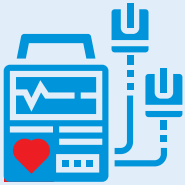
بلی، احتمال شکستن دنده‌ها حین CPR وجود دارد. این  
مشکل غیرعادی نیست. اگر متوجه شکستگی قبرغه  
شدید، موقعیت دست خود را معاینه مجدد کنید ولی  
کار را متوقف نکنید. شکستگی قبرغه، بعد از احیا شدن  
مریض، بهبود پیدا می‌کند.

### س. چی وقت باید CPR را متوقف کنم؟

CPR را صرفاً زمانی باید متوقف کنید که پارامیدیک‌ها  
به محل رسیده باشند و کار را به عهده گرفته باشند،  
یا مریض تنفس عادی خود را آغاز نموده باشد. تک‌تک  
لحظات CPR برای زنده ماندن مریض و کاهش احتمال  
بروز صدمه مغزی و/یا مرگ مهم است.

### س. اگر CPR را به شکل صحیح اجرا کنم، آیا واقعاً باید انتظار داشته باشم که مریض قبل از رسیدن امبولانس شروع به تنفس کند یا بهبود پیدا کند؟

CPR در واقع برای مریض زمان خریداری می‌کند.  
احتمال این که شخص دچار سکنه قلبی طرز اتومات  
شروع به تنفس کند، بسیار کم است. البته، اگر  
اطرافیان، قبل از رسیدن پارامیدیک‌ها، از AED عمومی  
استفاده کنند، وضعیت مریض ممکن است تغییر کند.



## دفیبریلاتور خارجی اتومات (AED)

### س. دفتر راجستر AED چیست؟

همه دستگاه‌های AED باید در دفتر راجستر AED راجستر شوند: [registermyaed@ambulance.vic.gov.au](mailto:registermyaed@ambulance.vic.gov.au). به این ترتیب متصدی جواب‌گویی «سه صفر» (000) می‌تواند AED های موجود در محدوده وقوع سکنه قلبی را «ببیند» و اشخاص را برای استفاده از آنها رهنمایی کند. دارندگان AED باید AED خود را بصورت 24 ساعته در دسترس عموم مردم قرار دهند. با این کار، احتمال زنده ماندن شخص دچار سکنه قلبی افزایش چشمگیری پیدا می‌کند. اگر AED راجستر نشود، متصدی جواب‌گویی «سه صفر» (000) نمی‌تواند مکان نزدیک‌ترین AED را به اطرافیان شخص مریض اعلان کند.

اگر AED راجستر و در وضعیت عاجلی به کار گرفته شود، امبولانس ویکتوریا دستگاه AED را مکرراً بازننگری می‌کند تا از آماده بودن آن برای نجات دادن دیگران مطمئن شود.

### س. دفیبریلاتور خارجی اتومات (AED) چیست؟

AED دستگاه اتوماتی است که برای شاک دادن به قلب شخص دچار سکنه قلبی و بازگرداندن عملکرد عادی قلب به کار می‌رود. AED ریتم قلب را تحلیل می‌کند و صرفاً در صورت ضرورت به مریض شاک می‌دهد.

CPR، در کنار AED، در لحظات بحرانی قبل از رسیدن پارامیدیک‌ها، احتمال زنده ماندن مریض را افزایش چشمگیری می‌دهد. اگر AED در دسترس نباشد، باید CPR را تا رسیدن پارامیدیک‌ها امبولانس و قبول مسئولیت مراقبت، ادامه دهید.

اگر AED در دسترس باشد، باید از دیگران بخواهید که آن را در مدت اجرای CPR به شما برسانند. AED را نزدیک طرف راست قسمت بالای سینه قرار دهید. بعداً، AED را باز کنید و طرزعمل‌های مرتبط را اجرا کنید. اگر تردید داشته باشید، متصدی جواب‌گویی طریقه استفاده از AED را به شما تعلیم می‌دهد.

همه می‌توانند از AED استفاده کنند. ضرورت به ارائه تعلیم نیست.



## نجات دادن اشخاص، فعالیتی گروهی است

قطع نکردن تماس باعث ایجاد تاخیر در روند اعزام امبولانس نمی‌شود. متوجه باشید که اجرای CPR با هر کیفیت بهتر از اجرا نکردن CPR است.

### س. GoodSAM چیست؟

امبولانس ویکتوریا GoodSAM را در سال 2018 معرفی کرد. GoodSAM پروگرام موثری است که ارتباط کاهلان راجستر شده را با اشخاصی که در محدود سکونت آنها دچار حمله قلبی شده‌اند، برقرار می‌کند. این پروگرام به «سه صفر» (000) متصل است و به امبولانس ویکتوریا امکان می‌دهد که مامورین عکس‌العمل GoodSAM را برای ارائه کمک در لحظات بحرانی شرایط عاجلی و قبل از رسیدن امبولانس، رهنمایی کند. همه کاهلان دارای توانایی و تمایل به اجرای CPR و استفاده از AED، می‌توانند از GoodSAM استفاده کنند.

از زمان معرفی GoodSAM در سال 2018، جان بسیاری از همسایگان، اشخاص بیگانه و دوستان با اقدامات مامورین عکس‌العمل GoodSAM نجات یافته است.

### س. چی قسم باید تماس تلفونی، CPR و استفاده از AED را همزمان مدیریت کنید؟

امبولانس ویکتوریا پیشنهاد می‌کند که فامیل‌ها برای تماس با «سه صفر» (000) از تلفون بی‌سیم یا همراه استفاده کنند. تلفون را در حالت بلندگو قرار دهید، تلفون را نزدیک مریض ببرید و دستورهای متصدی جواب‌گویی را اجرا کنید.

اگر تلفون همراه نداشته باشید، می‌توانید طرزعمل‌ها را گوش کنید و بعداً تلفون را به زمین بگذارید و طرزعمل‌ها را اجرا کنید. بعداً، تلفون را دوباره بگیرید و طرزعمل‌های بعدی را دریافت کنید.

همچنان، اگر شخص دیگری در کنار شما حاضر باشد، می‌تواند طرزعمل‌های متصدی جواب‌گویی را به شما منتقل کند. تماس با متصدی جواب‌گویی را بدون اطلاع او قطع نکنید. اگر تماس قطع نشود، می‌توانید دوباره تلفون را بگیرید و متصدی جواب‌گویی را از تغییرات وضعیت مریض مطلع سازید.





## س. آیا صندوق خصوصی صحت مصرف امبولانس من را پوشش می‌دهد؟

مزایای پوشش کمپنی‌های خصوصی بیمه صحت مشمول ضوابط و شرایط خاصی است.

متأسفانه، هر روز شاهد هستیم که اعضای صندوق‌های خصوصی بیمه صحت از این خدمت استفاده کرده‌اند و بعداً متوجه شده‌اند که ضوابط و شرایط صندوق شرایط خاص آنها، مانند ضرورت ترانسپورت با امبولانس هوایی یا ترانسپورت غیرعاجلی، را پوشش نمی‌دهد.

امبولانس ویکتوریا پیشنهاد می‌کند که برای آگاه شدن از صلاحیت مستفید شدن از مزایای پوشش امبولانس، با صندوق خود به تماس شوید. معلومات مکمل و لست رهنما را می‌توانید در قسمت سوالات متداول در [ambulance.vic.gov.au/membership](http://ambulance.vic.gov.au/membership) پیدا کنید.

## س. چی قسم عضو امبولانس ویکتوریا شوم؟

طریقه‌های مختلفی برای عضویت وجود دارد:

**اونلاین:** [ambulance.vic.gov.au](http://ambulance.vic.gov.au)

**تلیفون:** 1800 64 84 84  
(خدمات ترجمه ارائه می‌شود).

**مکتوب:** ورقه تقاضای خود را به این آدرس روان  
Ambulance Victoria, Po Box 278  
South Melbourne VIC 3205 کنید.

**پست آسترالیا:** ورقه تقاضای خود را به هر یک از دفاتر پست آسترالیا ببرید و مصرف ارسال را آنجا تادیه کنید.

ورقه تقاضا را می‌توانید از وبسایت امبولانس ویکتوریا دانلود کنید یا از طریق نمبر تلیفون **1300 366 141** تقاضا کنید.

## عضویت در امبولانس ویکتوریا

### س. آیا کارت «تاییدیه مستمری» Centrelink و کارت «مراقبت صحت» ترانسپورت با امبولانس را پوشش می‌دهد؟

ساکنان واجد شرایط ویکتوریا که کارت «تاییدیه مستمری» یا کارت «مراقبت صحت» دارند، از پوشش رایگان امبولانس در تمام آسترالیا برخوردار هستند.

در همه موارد، خدمات ترانسپورت به نزدیک‌ترین و مناسب‌ترین مرکز صحت ارائه می‌شود و باید ضرورت طبی داشته باشد.

البته بعضی موارد استثنا وجود دارد:

- خدمات ترانسپورت مراکز صحت خصوصی (مرکز خصوصی می‌تواند مصرف را از شما مطالبه کند).
- کارت اشخاص مسن ایالت خدمات امبولانس را پوشش نمی‌دهد.
- خدمات ترانسپورت که به دلایل اجتماعی یا رفاهی (مثل انتخاب مکان تداوی) ارائه می‌شود.
- شخص دیگری (مانند TAC، WorkCover) مسئول تادیه مصرف باشد.

خدمات عضویت امبولانس ویکتوریا برای کمک‌رسانی به شما در مواردی که صندوق شما احتمالاً آنها را پوشش نمی‌دهد، ارائه می‌شود.

امبولانس ویکتوریا در زمان ارائه خدمات ترانسپورت اسناد صلاحیت مستفید شدن از مزایا را از شما تقاضا می‌کند. بنابراین، ممکن است برای شما بل صادر شود. شما باید با امبولانس ویکتوریا به تماس شوید و اسناد لازم را ارائه کنید.

این کارت باید در زمان دریافت خدمات ترانسپورت معتبر باشد، در غیر این صورت، تادیه صورتحساب به عهده شخص، شفاخانه یا نهاد مرتبط متذکره در «رهنمودهای تادیه مصرف امبولانس» خواهد بود.

## بعداً چی؟

س. بسته «تماس فشار شاک» را از کجا دریافت کنم؟

اگر ساکن ویکتوریا هستید و می‌خواهید از پروگرام تصدیق نشده «تماس فشار شاک» در جامعه خود حمایت کنید، با [community.engagement@ambulance.vic.gov.au](mailto:community.engagement@ambulance.vic.gov.au) به تماس شوید.

س. آیا بسته «تماس فشار شاک» برای شخصی که برای کار به سرتیفیکت CPR  
ضرورت دارد، مناسب است؟

خیر، این بسته برای تعلیم رسمی که شخص برای ایفای وظایف مسلکی به آن ضرورت دارد، مناسب نیست. در مورد تعلیم رسمی، با ارائه‌دهنده کمک‌های اولیه در محل خود به تماس شوید.

## به یاد داشته باشید تا...

# تماس فشار شاک

