



© Kimmo Holopainen

شخص بیهوش است و نمیتوان او را به هوش آورد
آیا با طریقه باز کردن طروق تنفسی بلدیت دارید؟



© Kimmo Holopainen

هدایات

با انجام این کار بر خودتان، باز کردن طروق تنفسی را تمرین کنید!

زنخ خود را به سمت پایین فشار دهید

انگشتان شست و شهادت خود را روی نوک زنخ و در کنار استخوان آلاشه خود قرار دهید

دست دیگرتان را روی پیشانی قرار دهید

سرتان را به سمت بالا فشار دهید

دست را که روی پیشانی خود گذاشته بودید به جلوی دهان و بینی خود ببرید

آیا جریان هوا را احساس میکنید؟