



© Kimmo Holopainen

شخص بیهوش است و نمی تواند بیدار شود  
آیا میدانید چگونه مسیر تنفس را باز کنید؟



© Kimmo Holopainen

## دستور العمل ها

با انجام آن بر روی خود بازگشایی مسیر تنفس را تمرین کنید!

چانه خود را به پایین فشار دهید

انگشت شست و سبابه خود را در نوک چانه خود بر استخوان فک بگذارید

دست دیگر خود را روی پیشانی بگذارید

سر خود را به بالا فشار دهید

دستی را که روی پیشانی بود به جلوی دهان و بینی خود بگیرید

آیا جریان هوا را احساس می کنید؟