An dóigh...
le hanáil tharrthála a thabhairt

1. **C** – Déan seiceáil faoi choinne **contúirte**.
2. **F** – Déan seiceáil faoi choinne **freagartha**.
3. **S** – **Scairt** ar chuidiú.
4. **A** – Oscail an **t-aerbhealach.**
5. **G** – Déan seiceáil faoi choinne **gnáthanálaithe.**
6. Muna bhfuil an duine ag análú mar is ceart, iarr ar dhuine éigin scairt a chur ar 999 nó 112 le hotharcharr a fháil. Má tá tú i d'aonar déan é tú féin. Má tá ort imeacht le cuidiú a fháil déan cinnte de go dtiocfadh tú ar ais. Fiosraigh an bhfuil uath-dhífhibrileoir seachtrach ag an tsuíomh fosta.
7. Tabhair 30 comhbhrú cliabhraigh.
8. Tabhair dhá anáil tharrthála éifeachtacha.

a Anois, cuir meall boise na dara láimhe ar bharr na chéad láimhe agus comhghlasáil do mhéara.

b Cuir do bhéal thar a bhéal agus easanálaigh faoi choinne soicind amháin. Ba cheart go n-ardódh a chliabhrach.

c Bain do bhéal ar shiúl agus lig dá chliabhrach titim.

d Ansin, tabhair anáil tharrthála eile. Tabhair dhá anáil tharrthála éifeachtacha san iomlán. Ní cheart go dtógfadh an dá anáil tharrthála níos mó na cúig shoicind.

☐ scileanna achoimrithe ■ scileanna nua

An dóigh le...

ACS a dhéanamh

1. **C** – Déan seiceáil faoi choinne **contúirte**.
2. **F** – Déan seiceáil faoi choinne **freagartha**.
3. **S** – **Scairt** ar chuidiú.
4. **A** – Oscail an **t-aerbhealach**.
5. **G** – Déan seiceáil faoi choinne **gnáthanálaithe**.
6. Muna bhfuil an duine ag análú mar is ceart, iarr ar dhuine éigin scairt a chur ar 999 nó 112 le hotharcharr a fháil. Má tá tú i d'aonar déan é tú féin. Má tá ort imeacht le cuidiú a fháil déan cinnte de go dtiocfadh tú ar ais. Fiosraigh an bhfuil uath-dhífhibrileoir seachtrach ag an tsuíomh fosta.

7. Tabhair 30 comhbhrú cliabhraigh.

8. Tabhair dhá anáil tharrthála éifeachtacha.

9. Déan 30 comhbhrú cliabhraigh le dhá anáil tharrthála ar a seal. Coinnigh ort go dtí go dtiocfaidh an t-otharcharr, nó go dtí go ndéanfaidh an taismeach casacht agus go mbogfaidh sé mar is gnách, nó go n-éireoidh tú tuirseach nach dtig leanúint ar aghaidh. Muna bhfuil tú ábalta, nó nach bhfuil tú ag iarraidh anáil tharrthála a thabhairt, tabhair comhbhrúnna cliabhraigh amháin – is fearr sin ná a dhath a dhéanamh.

☐ scileanna achoimrithe ■ scileanna nua