



KnowCPR

Simple...Affordable...Fun

छात्र पुस्तिका

समुदाय CPR और
विश्वव्यापी बुनियादी प्राथमिक चिकित्सा

जून 2020 संस्करण

Know CPR
www.KnowCPR.com
Info@KnowCPR.com
(703) 528-7045

Know cpr छात्र गाइड का एकमात्र उद्देश्य cpr प्राथमिक चिकित्सा या CPR प्रशिक्षण कोर्स करने वाले लोगों की सहायता करना है।

इस गाइड में दी गई जानकारी सामान्य उपलब्ध जानकारियों पर आधारित है। इसे हालही के २०१५ AHA ECC दिशा-निर्देशो को प्रतिबिंबित करने के लिए अद्यतन किया गया है, और किसी भी हिस्से में, प्रमाणित प्रशिक्षक द्वारा व्यक्तिगत प्रशिक्षण के लिए इसे एक विकल्प नहीं माना जाना चाहिए।

विषय-सूची

बुनियादी प्राथमिक चिकित्सा

- प्राथमिक चिकित्सा क्या है?
- सर्वगत सावधानियां।
- अच्छा सामरी कानून।
- प्राथमिक मूल्यांकन।
- स्वास्थ्य लाभ स्थिति।
- दिल का दौरा।
- दिल के दौरे के लक्षण।
- स्ट्रोक और स्ट्रोक के लक्षण।
- दिल का दौरा और स्ट्रोक के जोखिम।
- सदमा ।
- सदमे से देखभाल ।
- नाक से खून आना।
- जलना ।
- सिर, गर्दन और पीठ की चोटें - वयस्क।
- सिर, गर्दन और पीठ की चोटें-बच्चे।
- बच्चे की देखभाल : रोकथाम कार्य 1।
- मांसपेशियों और हड्डियों की चोट।
- रक्तस्राव नियंत्रण।
- कोंचने वाली वस्तुएं और संरक्षित करने वाले अंग।
- कुछ आकस्मिक रोग।
- मिर्गी का दौरा।
- गंभीर एलर्जिक रिएक्शन।
- बिच्छु का पौधा और ज़हेरीला बलूत।

विषय-सूची (जारी)

बुनियादी प्राथमिक चिकित्सा (जारी)

- जहर।
- गंभीर एलर्जिक रिएक्शन।
- बिच्छु का पौधा और ज़हेरीला बलूत।
- जहर।
- हाइपोथर्मिया और फ्रॉस्टबाइट।
- हीट स्ट्रोक।
- आँखों में रसायन।
- साँप और मकड़ी का काटना।
- मधुमक्खी का डंक।
- दंत अवतरण।

समुदाय या साधारण व्यक्ति का सीपीआर

- श्वसन और हृदय प्रणाली।
- हृत्फुफुसीय पुनर्जीवन (CPR)।
- जीवन रक्षा की वयस्क श्रृंखला।
- बाल / शिशु जीवन रक्षा की श्रृंखला।
- वयस्क CPR कौशल (आयु 8+/ यौवन+)।
- बाल CPR कौशल (आयु 1-8/ यौवन)।
- शिशु CPR कौशल (नवजात से 1)।
- वयस्क / बच्चे को सचेत चोकिंग।
- शिशु को सचेत चोकिंग।
- बेहोश चोकिंग।
- ऑटोमेटेड एक्सटर्नल डेफिब्रिलेटर(AED)।

बुनियादी प्राथमिक चिकित्सा



बुनियादी प्राथमिक चिकित्सा

- प्राथमिक चिकित्सा आपात स्थिति के दौरान प्रदान की जाने वाली तत्काल देखभाल है।
- किसी आपातकालीन स्थिति के दौरान तत्काल देखभाल का प्रबंध करने से बीमार या घायल व्यक्ति को आपातकालीन चिकित्सा सेवा (ईएमएस) आने से पहले मदद मिल सकती है।

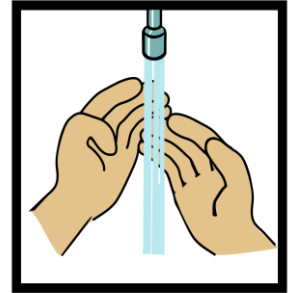


सर्वगत सावधानियों

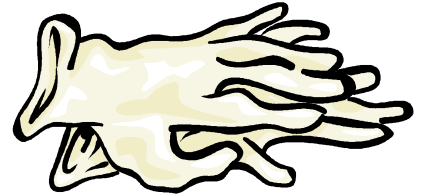
- सुरक्षात्मक चश्मा।



- साबुन और पानी।



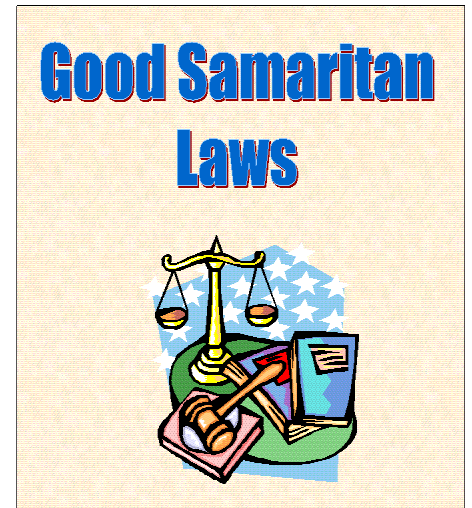
- लेटेक्स के दस्ताने।



- शारीरिक तरल पदार्थों के लिए अन्य बाधाएं।

अच्छा सामरी कानून

- अधिकांश राज्यों द्वारा सामरी कानूनों को अपनाया गया है जो एक अच्छे सामरी को जरूरत पड़ने पर पीड़ित को सहायता प्रदान करने पर मुकदमा होने से बचाते हैं।
 - हालाँकि ये कानून हर राज्य में भिन्न होते हैं, आम दिशा-निर्देश में शामिल हैं:
 - एक जागरूक वयस्क से सहमति प्राप्त करें।
 - बचाव दल के प्रशिक्षण के अनुसार कार्य करें।
 - अच्छे इरादे रखें ।
 - मुफ्त में सहायता की पेशकश करें।
 - सर्वोत्तम संभव देखभाल प्रदान करें।
 - उन्नत चिकित्सा सहायता के आने से पहले पीड़ित को अकेला न छोड़ें।



प्राथमिक मूल्यांकन

3-A's याद रखें

- सुरक्षा के लिए स्थल का आकलन करें
- EMS को सूचित करें या 9-1-1 पर कॉल करें
- चोटों पर ध्यान दें।



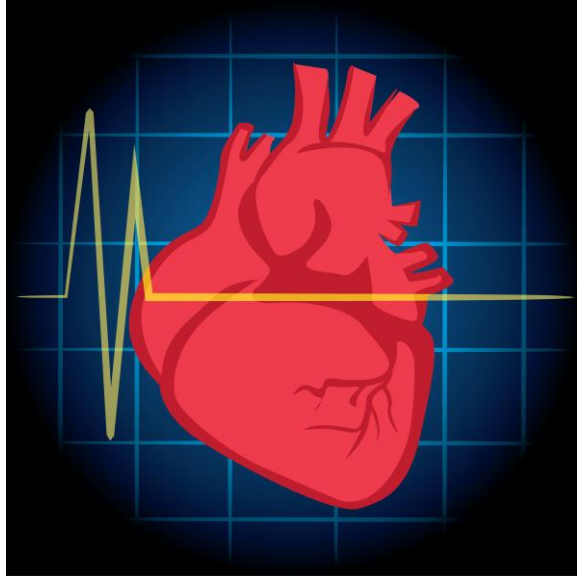
स्वास्थ्य लाभ स्थिति

- यदि कोई व्यक्ति बेहोश है, लेकिन सांस ले रहा है और कोई अन्य जानलेवा स्थिति नहीं है, तो उन्हें स्वास्थ्य लाभ स्थिति में रखा जाना चाहिए।
- किसी को स्वास्थ्य लाभ स्थिति में रखने से उनके वायुपथ को साफ और खुला रखने में मदद मिलेगी। किसी को पुनर्प्राप्ति स्थिति में रखने से उनके वायुपथ को साफ और खुला रखने में मदद मिलेगी।
- इससे यह भी सुनिश्चित हो जाता है उलटी या और किसी भी पदार्थ या से उनका दम नहीं घुटेगा।



दिल का दौरा

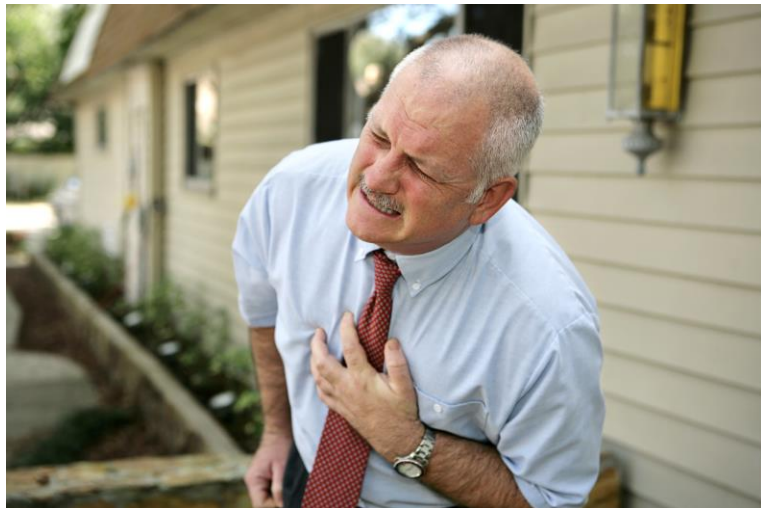
- वाहिकाओं में रुकावट जो हृदय तक ऑक्सीजन युक्त रक्त पहुंचाहती है।
- इससे हृदय के ऊतकों को नुकसान हो सकता है, और यहां तक कि मृत्यु भी हो सकती है।



• दिल के दौरों के लक्षण

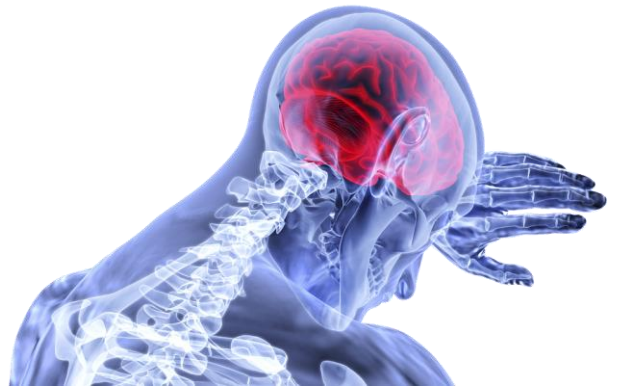
दिल का दौरा पड़ने के सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

- दबाव, जकड़न, छाती या हाथों में दर्द जो गर्दन, जबड़े या पीठ तक फैल सकता है।
- जी मिचलाना, खट्टी डकार, पेट में जलन या पेट में दर्द।
- सांस लेने में कठिनाई।
- ठंडा पसीना।
- थकान।
- अचानक चक्कर आना, या बेहोश हो जाना।



आघात

- वाहिकाओं में रुकावट जो हृदय तक ऑक्सीजन युक्त रक्त पहुंचाहती है।
- इससे हृदय के ऊतकों को नुकसान हो सकता है, और यहां तक कि मृत्यु भी हो सकती है।



सरोके को पहचानें तेज (F.A.S.T)

- एक तरफ चेहरे का लटक जाना। व्यक्ति को मुस्कुराने के लिए कहें।
- बांह में कमजोरी या सुन्न हो जाना। व्यक्ति को दोनों बाहों को ऊपर उठाने के लिए कहें। क्या एक तरफ लटक रहे हैं।
- बोलने में कठिनाई। अस्पष्ट भाषण।
- मदद के लिए 9-1-1 पर कॉल करने का समय।

दिल का दौरा और आघात के जोखिम

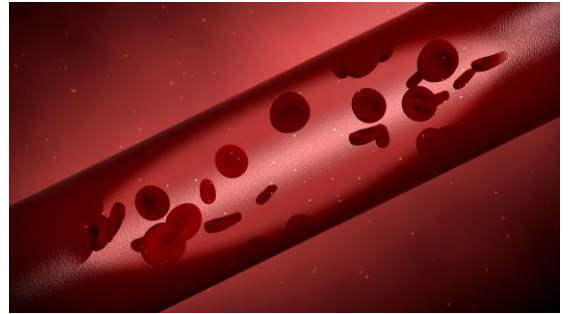
आपको पता होना चाहिए कि निम्नलिखित कारकों से दिल का दौरा और / या स्ट्रोक होने का खतरा बढ़ जाता है:

- पारिवारिक इतिहास।
- उम्र।
- सिगरेट पीने से।
- उच्च रक्तचाप।
- उच्च रक्त कोलेस्ट्रॉल।
- जाति।
- लिंग।



सदमा

- सदमा एक जानलेवा चिकित्सा स्थिति है जो तब होती है जब शरीर को पर्याप्त रक्त प्रवाह नहीं मिल रहा होता है।



- रक्त के प्रवाह में कमी का मतलब है कि कोशिकाओं और अंगों को ठीक से काम करने के लिए पर्याप्त ऑक्सीजन और पोषक तत्व नहीं मिलते हैं।
- सदमे के परिणामस्वरूप, कई अंग क्षतिग्रस्त हो सकते हैं।

सदमे से देखभाल

सदमे के संकेत

- चिंता, बेचैनी या चिड़चिड़ापन।
- बदली हुई चेतना।
- पीली, ठंडी, नम त्वचा।
- आंखों में चमक की कमी, अचरज से देखना।
- तेज़ पल्स रेट और/या तेजी से सांस लेना।
- आंतरिक या बाहरी रक्त बहना।
- कमज़ोर असहायमहसूस करना।
- प्यास लगना और/या जी मिचलाना।

सदमे से देखभाल

- पीड़ित को जमीन पर सीधा लेटा दें।
- पीड़ित को सहज और शांत रखें।
- किसी भी बाहरी रक्तस्राव को नियंत्रित करें।
- सांस की नाली खुली रखें।
- पीड़ित को ढक दें, शरीर का तापमान बनाए रखें।
- पीड़ित को कुछ भी खाने या पीने के लिए न दें।
- EMS को सक्रिय करें और नियमित रूप से निगरानी करें।



नाक से खून आना

- नाक से खून बहने पर पीड़ित के नाक के कठोर हिस्से के ठीक नीचे सीधा दबाव डालें।
- अपने सिर को आगे की ओर झुकाएं ताकि रक्त पीड़ित के गले से नीचे न टपके। यदि रक्त निगल लिया जाता है, तो यह पेट में प्रवेश करेगा और जलन पैदा कर सकता है - और इसका स्वाद भी खराब होता है।



जलना

"रुको गिरो और लुढ़को"

त्वचा का प्राथमिक उद्देश्य एक बाधा के रूप में कार्य करना है।

- पहली और दूसरी डिग्री के थर्मल बर्न्स
- बहता हुआ ठंडा पानी लगायें।
- तीसरी डिग्री के थर्मल बर्न्स
- EMS को सक्रिय करें।
 - पानी न लगाएं (अगर रसायन के संपर्क में न आये हो)।
 - साफ, शुष्क ड्रेसिंग के साथ कवर करें।
 - सदमे के लिए इलाज करें।
- इलेक्ट्रिकल बर्न्स
 - बिजली बंद करें।
 - EMS को सक्रिय करें।

SKIN BURN



First-degree burn
(red without blisters)

Second-degree burn
(blisters, very painful)

Third-degree burn
(the burnt area is stiff)

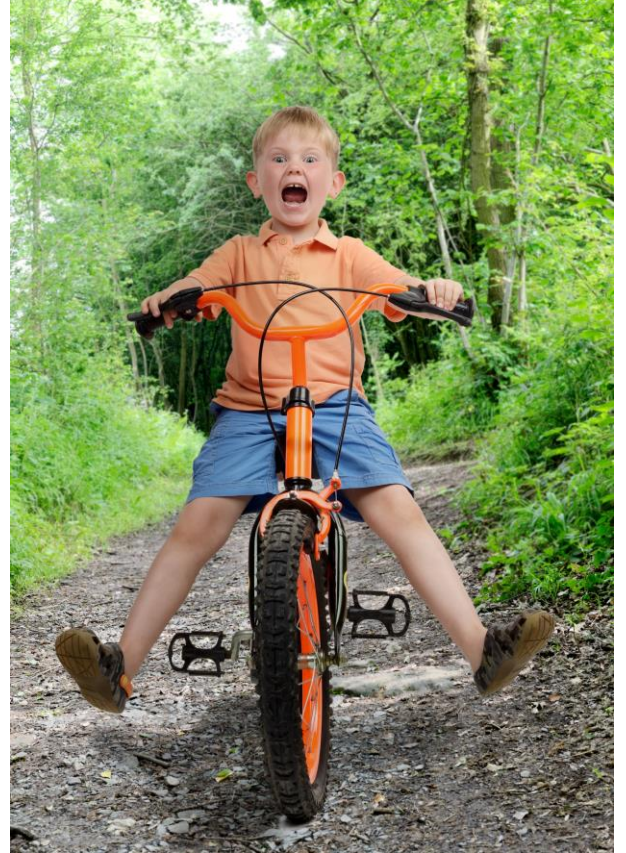
सिर, गर्दन और पीठ की चोटें

- पीड़ित को स्थिर रखें।
- पृछें कि चोट कैसे लगी, यदि हाथ या पैर में सुन्न, झुनझुनी, जलन, या संवेदना का आभाव तो नहीं।
- सिर को स्थिर करें, वायुमार्ग की रक्षा करें, EMS को सक्रिय करें।
- जब तक वर्तमान स्थान में असुरक्षित नहीं है, तब तक स्थानांतरित न करें।



सिर, गर्दन और पीठ की चोटें

- पीड़ित को स्थिर रखें।
- पूछें कि चोट कैसे लगी, यदि हाथ या पैर में सुन्न, झुनझुनी, जलन, या संवेदना का आभाव तो नहीं।
- सिर को स्थिर करें, वायुमार्ग की रक्षा करें, EMS को सक्रिय करें।
- जब तक वर्तमान स्थान में असुरक्षित नहीं है, तब तक स्थानांतरित न करें।



बच्चे की देखभाल : रोकथाम कार्य 1



मांसपेशियों और हड्डियों की चोट

- ये मान कर चलें के हड्डी टूट गयी है।
- स्थिर रखें।
- EMS को सक्रिय करें।



मांसपेशियों में चोट

Muscle Injuries

Remember:

R rest

I ice

C compress

E elevate



रक्तस्राव नियंत्रण

- सीधा दबाव।
- सार्वभौमिक सावधानियों का पालन करें।
- सदमे को प्रबंधित करें ।
- धमनी रक्तस्राव की जाँच करें।
- छाती या पेट में जोर से चोट लगने पर आंतरिक रक्तस्राव का संदेह रखें।
- EMS को सक्रिय करें।



कोंचने वाली वस्तुएं और संरक्षित करने वाले अंग

- यदि कोई वस्तु कोंच रही है, या पीड़ित में चुभी हुई है, तो उसे हटाएं नहीं न ही बाहर निकालें, क्योंकि इससे अधिक नुकसान हो सकता है।
- पीड़ित को शांत रखें और वस्तु को लपेटें ताकि वह सुरक्षित हो (ताकि वह खराब न हो)। तुरंत चिकित्सा की तलाश करें।
- यदि कोई अंग फैल रहा है - या बाहर चिपके हुए - इसे शरीर में वापस धकेलने का प्रयास न करें। इसे एक साफ नम ड्रेसिंग के साथ लपेटें और चिकित्सा की तलाश करें।



कुछ आकस्मिक रोग

- मधुमेह
- यदि पीड़ित सचेत है तो चीनी (यानी फलों का रस) के साथ कुछ दें।
 - EMS को सक्रिय करें।
- मानसिक स्थिति में बदलाव, दमा, मिर्गी का दौरा, आघात, दिल का दौरा, एलर्जिक रिएक्शंस
 - रिकवरी की स्थिति में रखें।
 - EMS को सक्रिय करें।



मिर्गी का दौरा

- यदि व्यक्ति ऐंठन में चला जाता है, तो ध्यान क्षति नियंत्रण पर होना चाहिए।
- व्यक्ति को रोकने या व्यक्ति के मुंह में कुछ भी डालने की कोशिश न करें।
- व्यक्ति को किसी भी चीज़ से टकराने से रोकने के लिए क्षेत्र को साफ़ करें।
- व्यक्ति के सिर के नीचे कुछ नरम रखें ताकि व्यक्ति अपने सिर को जमीन पर न गिराए।
- अगर आपके पास उस व्यक्ति से उनकी चिकित्सा स्थिति के बारे में विशिष्ट निर्देश न हों तो 911 पर कॉल करें ।
- दौरा बंद होने के बाद, रिकवरी की स्थिति में व्यक्ति को उनकी साइड से रोल करें।
- **शिशुओं में**, उच्च तापमान चिंता का एक और कारण है। शांत, नम तौलिए से बच्चे के शरीर के तापमान को कम करने की कोशिश करें और और 911 पर कॉल करें।



गंभीर एलर्जिक रिएक्शन

- एक गंभीर एलर्जी रिएक्शन को एनाफिलेक्सिस के रूप में जाना जाता है।
- एनाफिलेक्सिस एक जानलेवा स्थिति है। यह अत्यधिक सूजन पैदा कर सकता है, वायुमार्ग को खतरे में डाल सकता है और इससे व्यक्ति सदमे में जा सकता है।
- गंभीर एलर्जी से निपटने में रोकथाम पहला कदम है।
- यदि एनाफिलेक्सिस का संदेह है, तो तुरंत 911 पर कॉल करें।
- यदि आपको ऐसा करने के लिए अधिकृत किया गया है, तो आपको एलर्जी दवाओं के साथ सहायता करने की भी आवश्यकता हो सकती है।

बिच्छु का पौधा और ज़हेरीला बलूत

"तीन के पत्ते,
जाने भी दो"

- इन पौधों को पहचानें और उन्हें छूएं या जलाएं नहीं।
- उनकी पत्तियों पर मौजूद तेल एलर्जी की पैदा कर सकता है।

Poison Ivy



Poison Oak



जहर

जहर सभी आकार और रूपों में आते हैं।

अगर गलती से निगल लिया जाता है, तो कंटेनर पर दिए गए निर्देशों का पालन करें और जहर नियंत्रण को बुलाएं।

उल्टी को प्रेरित न करें जब तक कि ऐसा करने के लिए निर्देशित न किया जाए क्योंकि इससे अधिक नुकसान हो सकता है।

हृत्पोथेरमिआ और फ्रॉस्ट बाईट

हृत्पोथेरमिआ

- शरीर का तापमान साधारण से कम हो जाना।
- कंपकंपी हलके हृत्पोथेरमिआ का एक संकेत है।
- संचलन का कोई संकेत न होना गंभीर हृत्पोथेरमिआ को संकेत करता है।

इलाज

ठंड से दूर करें।

९११ पर कॉल करे।

फ्रॉस्ट बाईट

शरीर के कोई भी हिस्से का जम जाना या त्वचा के ऊपर या निचे बर्फ का बनना।

इलाज

धीरे धीरे गरम करे और जमे हुए ऊतक को न रगड़े। ९११ पर कॉल करे।

शरीर के किसी भी जमे हुए हिस्से को अगर आपको लगता है कि वह दोबारा जम सकता है तो बिना चिकित्सा देखभाल के गरम न कर। इससे हमारे कोशिका को और नुकसान पहुँच सकता है।

हीट स्ट्रोक

लक्षण

गरम, रूखी, लाल त्वचा।

भ्रम।

बेहोशी की हालत।

कम या न के बराबर पसीना आना।

पूर्ण, तेज पल्स।

इलाज

ठंडी जगह पर जाये।

ठंडा करें (ठंडा पैक, पंखा)।

अत्यधिक कपड़ों को हटाए।

पानी दे।

९११ पर तुरंत कॉल करे।

आँखों में रसायन

Chemical in Eyes

Rinse chemical from eyes with cool running water for 15-20 minutes, and
call 911 or poison control



आँखों में गए रसायन को ठण्डे पानी से १५-२० मिनट के लिए धोए
और ९११ या विष नियंत्रण को कॉल करे।

साँप और मकड़ी का काटना

- साँप और मकड़ी तब तक नहीं काटते जब तक उन्हें डराया न जाये।
- अगर किसी को मकड़ी या साँप ने काट लिया है तो विष को चूसकर बहार निकलने का प्रयास न करे। यह करके आप खुदको विषप्रयोग के खतरे में डाल देते हैं और घाव को दूषित करते हैं।
- प्रभावित क्षेत्र को हार्ट के निचे रखे।
- ९११ या विष नियंत्रण को कॉल करे।
- साँप या मकड़ी को पहचानने की कोशिश करे, ताकि सही प्रतिउपचायक का प्रबंधन किया जा सके।



मधुमक्खी का डंक

- मधुमक्खी के डंक को हटाते समय, डंक के ऊपर के हिस्से को न निचोड़े।
- मधुमक्खी के डंक में विष की थैली साथ जुड़ी होती है। डंक को दबाने से उसका ज़हर व्यक्ति के अंदर चला जाता है।
- डंक को बाहर निकलने के लिए किसी कठोर वस्तु का उपयोग ले जैसे कि क्रेडिट कार्ड, नेल फाइल, ड्राइविंग लाइसेंस आदि।
- क्षेत्र को धोए और बर्फ का सेंक करे। यह सूजन को कम करेगा।
- इस बात का ध्यान रखे कि बहुत से लोग मधुमक्खी के डंक को सहन नहीं कर पाते, इसलिए उस व्यक्ति पर नज़र रखे कि उसपर कोई एलर्जी की प्रतिक्रिया तो नहीं है।



दंत अवतरण

- दंत अवतरण एक दांत का उसके गर्तिका से पूर्ण विस्थापन है जिसके कारण व्यक्ति को स्ट्रोक होता है।
- स्थायी दांत के इलाज के लिए जल्द से जल्द पौधरोपण किया जाता है।



- अगर यह संभव नहीं है तो दांत को एक पात्र में व्यक्ति के लार या दूध के अंदर रखिए, जिस समय चिकित्सा / दंत चिकित्सा सहायता के लिए पहुंचाया जा रहा हो।

समुदाय या साधारण व्यक्ति का CPR



कार्डियोपल्मोनरी रिसकिटशन(CPR)

सीपीआर उन पीड़ितों को दिया जाता है जो बेहोश होते हैं और सांस नहीं ले पाते या प्रभावी ढंग से सांस नहीं ले पाते।

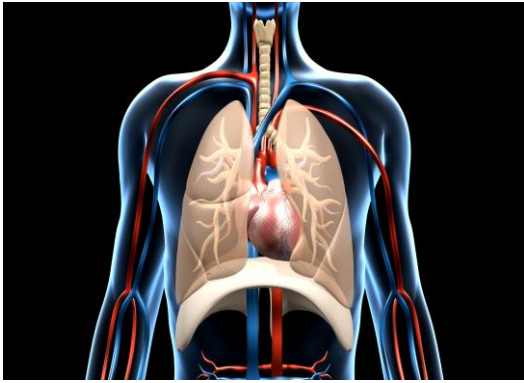
सीपीआर पीड़ित को ऑक्सीजन देता है और ऑक्सीजन युक्त रक्त को पूरे शरीर में बेहने में मदद करता है।

बचानेवाला नाक को कोंचकर और व्यक्ति के मुंह में २ साँसे देकर ऑक्सीजन देता है।

बचानेवाला ऑक्सीजन युक्त रक्त को पूरे शरीर में बेहने के लिए ३० बार पीड़ित के हार्ट पर दबाव डालता है।



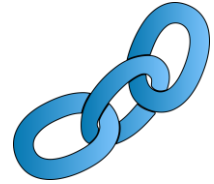
रेस्पिरेटरी और कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम्स



- एक स्वस्थ व्यक्ति शरीर को ईंधन देने के लिए आक्सीजन से सांस लेता है।
- आक्सीजन रक्त प्रवाह में अवशोषित होता है, उसके बाद हार्ट द्वारा पूरे शरीर में पंप किया जाता है।
- इसे सर्कुलेशन कहते हैं।

जीवन रक्षा की वयस्क श्रृंखला

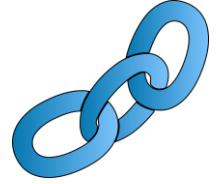
यह एक सबसे प्रभावी मूल्यांकन है, अचानक आने वाला कार्डियक अरेस्ट का, उन पीड़ितों के लिए जिनकी उम्र ८ साल से ज़्यादा है या जिनका यौवन आ चुका है ।



1. तत्काल पहचान और ईएमएस का सक्रियण होने से इलाज की प्रक्रिया शुरू हो जाती है।
2. जल्दी सीपीआर और प्रभावी छाती को दबाने से AED तक पहुंचने में समय की बचत होती है और इस बात का मौका बढ़ता है कि तंतुविकंपहरण काम करेगा।
3. तीव्र तंतुविकंपहरण हार्ट के वापस साधारण होने का सबसे अच्छा मौका देता है।
4. स्वास्थ्य व्यवसायी द्वारा उपयोग की गई प्रभावी अग्रिम जीवन समर्थन प्रक्रियाएँ और दवाइयाँ स्वास्थ्य लाभ और जीवित रहने के मौके को बनाए रखती हैं।
5. एकीकृत पोस्ट-कार्डियक अरेस्ट केयर लंबे समय तक जीवित रहने की संभावना को बढ़ाता है।

बाल / शिशु जीवन रक्षा की श्रृंखला

यह एक सबसे प्रभावी मूल्यांकन है, अचानक आने वाला कार्डियक अरेस्ट का, उन पीड़ितों के लिए जिनकी उम्र ८ साल से कम है या जिनका यौवन आ चुका है।



1. वायुमार्ग और साँस की आपातकाल स्थितियों के विशिष्ट कारणों का रोकथाम ।
2. दिल के कमजोर होने पर AED के साथ जल्दी CPR और डिफिब्रिलेशन ।
3. जल्दी से अच्छी देखभाल प्राप्त करने के लिए EMS को शीघ्र संपर्क करें ।
4. शिशु की रिकवरी और उत्तरजीविता के लिए उपयोग की जाने वाली तीव्र पीडियाट्रिक एडवांस लाइफ सपोर्ट प्रक्रिया और दवाएं जो स्वास्थ्य कर्मचारी द्वारा उपयोग में ली जाती हैं ।
5. एकीकृत पोस्ट-कार्डियक अरेस्ट केयर लंबे समय तक जीवित रहने की संभावना को बढ़ाता है।



वयस्क सीपीआर कौशल (८ साल से ज़्यादा/ यौवन से ज़्यादा)

प्राथमिक मूल्यांकन

- सुरक्षा के लिए जाँच करें।
- प्रभाव्यता की जाँच करें (पीड़ित के कंधो पर हाथ लगाकर पूछें, "क्या तुम ठीक हो?")।

अगर पीड़ित अप्रतिसाद है:

- ईएमएस को सक्रिय करे।
 - अगर पीड़ित साधारण साँसे ले रहा है तो उसे स्वास्थ्य लाभ की स्थिति में रखे।
- अगर पीड़ित साधारण साँसे नहीं ले रहा है:
 - दोनों हाथों से छाती के बीच वाली हड्डी को ३० बार दबाए, कम से कम २-२.४ इंच गहरा, १००-१२० पर मिनट की गति से।
 - सिर झुकाए, नाक कोंचे, २ बार साँसे दे, छाती को बढ़ाने के लिए पर्याप्त।
 - इस चक्र को दोहराए जब तक मदद आए।
 - जल्द से जल्द AED का उपयोग करे।
 - अगर AED कहे कि कोई झटका नहीं है तो छाती को दबाना शुरू करे और अनुदेश का पालन करे।





KnowCPR

Simple...Affordable...Fun

बाल सीपीआर कौशल

(१-८ साल / यौवन)

प्राथमिक मूल्यांकन

- सुरक्षा के लिए जाँच करें
- प्रभाव्यता की जाँच करें (पीड़ित के कंधो पर हाथ लगाकर पूछे, "क्या तुम ठीक हो?")।



अगर पीड़ित अप्रतिसाद है:

- अगर किसी के साथ हो तो ईएमएस को सक्रिय करे, अगर अकेले है तो २ मिनट या ५ सीपीआर चक्र के बाद ९११ पर कॉल करे।
- अगर पीड़ित साधारण साँसे ले रहा है तो उसे स्वास्थ्य लाभ की स्थिति में रखे।
- अगर पीड़ित साधारण साँसे नहीं ले रहा है:
 - एक हाथ से छाती के बीच वाली हड्डी को ३० बार दबाए, कम से कम शरीर का १/३ गहरा, या २ इंच के बराबर, १००-१२० पर मिनट की गति से।
 - सिर झुकाए, नाक काँचे, २ बार साँसे दे, छाती को बढ़ाने के लिए पर्याप्त।
 - इस चक्र को दोहराए जब तक मदद आए।
 - जल्द से जल्द AED का उपयोग करे।
 - अगर AED कहे कि कोई झटका नहीं है तो छाती को दबाना शुरू करे और अनुदेश का पालन करे।

शिशु सीपीआर कौशल (नवजात - 1)

प्राथमिक मूल्यांकन

- सुरक्षा के लिए जाँच करें प्रभाव्यता की जाँच करें (शिशु के पैरो पर हाथ लगाकर पूछें, "क्या तुम ठीक हो?")।



अगर पीड़ित अप्रतिसाद है:

- अगर किसी के साथ हो तो ईएमएस को सक्रिय करें, अगर अकेले है तो २ मिनट या ५ सीपीआर चक्र के बाद करें।
- अगर शिशु साधारण साँसे नहीं ले रहा है:
 - शिशु के निप्पल्स के बीच एक काल्पनिक लाइन बनाए। छाती के बीच में २ उंगलियों के टिप्स को रखें, लाइन के नीचे एक उंगली की चौड़ाई।
 - ३० बार छाती को दबाए, कम से कम शरीर का १/३ गहरा, या ११/२ इंच के बराबर, १००-१२० पर मिनट की गति से।
 - सिर झुकाए, नाक और मुँह के ऊपर मुँह सील करें, २ बार साँसे दें, छाती को बढ़ाने के लिए पर्याप्त है।
 - इस चक्र को दोहराए।
 - जल्द से जल्द AED का उपयोग करें।
 - अगर AED कहे कि कोई झटका नहीं है तो छाती को दबाना शुरू करें और अनुदेश का पालन करें।

वयस्क / बच्चे को सचेत चोकिंग



- अगर पीड़ित बोल या खास सकता है, तो उन्हें न छुए।
- उन्हें खांसने के लिए प्रोत्साहित करें।

अगर पीड़ित बोल या खास नहीं सकता है :

- ९११ पर कॉल करें
- अगर अनुमति दी गई है:
 - पीड़ित के चारों ओर हाथ रखें।
 - मुट्ठी को दूसरे हाथ पर रखें बिल्कुल पीड़ित की नाभि के ऊपर।
 - अंगूठे को पेट की ओर।
 - बार-बार अंदर और ऊपर खींचें (एक "J" की तरह) जब तक वस्तु अव्यवस्थित न हो।

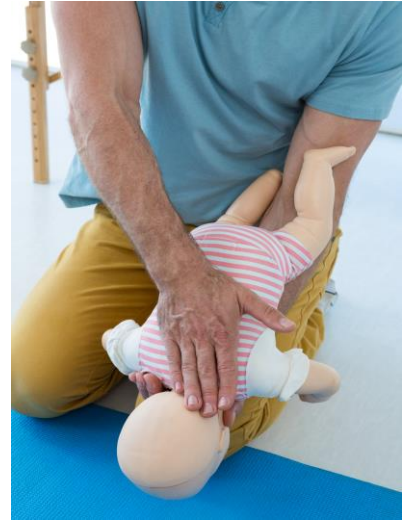


शिशु को सचेत चोकिंग

- अगर शिशु बोल या खास सकता है, तो उन्हें न छुए।
- उन्हें खांसने के लिए प्रोत्साहित करें।

अगर शिशु बोल या खास नहीं सकता है :

- ९११ पर कॉल करें
- अगर अभिभावक की सहमति है :
- ५ बार शिशु की पीठ पर थपथपाए।
- शिशु के सर को पैरो से निचे रखे।
- सर और गर्दन को सहयोग देना हमेशा ध्यान रखे।
- दोहराए जब तक वस्तु बेदखल न हो या जान तक ईएमएस आए।



बेहोश चोकिंग

- अगर आप एक बेहोश पीड़ित को सीपीआर दे रहे हैं और बचाव की साँसे फेफड़ों में प्रवेश नहीं कर रही है, तो ध्यान दे कि वायुपथ खुला हो (सर मोड़ने और ठोड़ी उन्नत करने का उपयोग करें)। अगर वह खुला और तब भी आप सफल नहीं हो पा रहे हैं, तब सबसे अधिक संभावना है कि वायुपथ में कोई बाधा है।
- अगर आप पीड़ित के मुँह में कोई वस्तु देखते हैं तो अपनी तर्जनी को एक हुक की तरह मोड़ें और उस वस्तु को बहार निकाल फेंके।
- अगर पीड़ित एक शिशु है तो अपनी कनिष्ठ उंगली का उपयोग करके उस वस्तु को बहार निकाल फेंके।
- कभी भी उँगली को वस्तु की खोज में पीड़ित के मुँह में न फेराए। सिर्फ तभी उँगली को मुँह में डालें जब आप वस्तु को देख लें।
- अगर पीड़ित के मुँह में कोई वस्तु नहीं है, तो ३० बार छाती को दबाएँ, उसके बाद पीड़ित के मुँह में वस्तु के लिए जांच करें। अगर अब भी कोई वस्तु दिखाई नहीं देती तो २ बचाव की साँसे दे छाती को दबाते हुए।
- दोहराएँ जब तक वस्तु को उखाड़ फेंका न जाएँ या जब तक बचाव की साँसे सफल न हों।

ऑटोमेटेड एक्सटर्नल डेफिब्रिलेटर (AED)

AED के आते ही उसका उपयोग करें। अगर उसको चालू करने के लिए एक और व्यक्ति उपलब्ध है, तो सीपीआर को जारी रखें जब तक एड तैयार हो।



- **AED चालू करें;**
- खुले बदन पर डेफिब्रिलेशन गद्दी का पालन करें।
- दिल का विश्लेषण करने की अनुमति दें।
- अगर झटका देने की सलाह दी गई है, तो ध्यान रखें कि झटका देने से पहले कोई भी पीड़ित को न छुएं;
- झटका देने के बाद, CPR जारी रखें।
- AED के आवाज निर्देश और विश्लेषण देखभाल का मार्गदर्शन करेगा।
- तब तक न रुकें जब तक जीवित रहने के संकेत दिखें, कोई दूसरा ईएमएस या प्रदाता आ जाए, या जारी रखने के लिए आप बहुत थक गए हों।