NHS
યોર્કશાયર
એમ્બ્યુલન્સ સેવા
NHS ટ્રસ્ટ

CPR કેવી રીતે કરવું

કાર્ડિયોપલ્મોનરી રિસુસિટેશન અથવા ટૂંકમાં કહીએ તો **CPR** એ હૃદયના હુમલામાં દર્દીને આપવામાં આવતી એક સરળ જીવન રક્ષક તકનીક છે. તેનો હેતુ શરીરમાં લોહી અને ઓક્સિજનને વહેતો રાખીને હૃદય અને ફેફસાંનું કામ સંભાળવાનો છે.

1 જોખમ માટે ચકાસો

આજુબાજુ જોઈને ખાતરી કરો કે તમે મદદ કરીને તમારી જાતને જોખમમાં નહીં મૂકો.

2 જવાબ માટે તપાસો

તે વ્યક્તિને ખભાથી ધીમેથી હલાવીને પૂછો કે શું તેઓ તમને સાંભળી શકે છે.

3 મદદ માટે બૂમો પાડો

જો તમને કોઈ જવાબ ન મળે અને વ્યક્તિ શ્વાસ લઈ રહી ન હોય અથવા સામાન્ય રીતે શ્વાસ લેતી ન હોય (તપાસ કરતી વખતે તમારો ચહેરો તેમની બાજુમાં ન મૂકો), તો તેમને હૃદયનો હુમલો થયો છે અને તમારે મદદ માટે કોઈને બોલાવવા જોઈએ.

4 999 પર કોલ કરો

999 પર કોલ કરો અને ખાતરી કરો કે એમ્બ્યુલન્સ મદદ માટે આવી રહી છે. તમારે શું કરવું જોઈએ તે કહેવામાં આવશે અને જો નજીકમાં કોઈ ડિફિબ્રિલેટર હોય તો તેનું સ્થાન જણાવામાં આવશે.

5 મોઢા અને નાકને કપડાથી ઢાંકી દો

જો ચેપનું જોખમ છે તેવું તમને લાગે, તો દર્દીના મોઢા અને નાકને કપડા અથવા ટુવાલથી ઢાંકી દો.

6 હાથ વડે જ CPR ચાલુ રાખો

તમારા બંને હાથને એક સાથે રાખો અને તમારા બંને હાથની આંગળીઓને એકબીજામાં ફસાવો, તમારા હાથને છાતીની ઉપર મૂકો અને સ્ટેઇંગ એલાઇવ ગીતની તાલ અથવા બેબી શાર્કના ધબકારાની ઝડપે સખત રીતે દબાણ કરો. જ્યાં સુધી કોઈ ડોક્ટરની મદદ ન મળે અથવા વ્યક્તિ ભાનમાં આવવાનું શરૂ ન કરે ત્યાં સુધી આ પ્રક્રિયા ચાલુ રાખો.

7 ડિફિબ્રિલેટરનો ઉપયોગ કરો

કૃપા કરીને અમારું 'ડિફિબ્રિલેટરનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો' પોસ્ટર જુઓ.

આના દ્વારા સપોર્ટ મળેલ: યોર્કશાયર એમ્બ્યુલન્સ સેવા ચેરિટી
નોંધાયેલ ચેરિટી નંબર: 1114106