



NHS

یارکشائر
ایمبولنس سروس
این ایچ ایس ٹرسٹ



دل اور سانس کی بحالی کیسے کرنا ہے

سانس اور حرکتِ قلب کی بحالی، یا مختصراً دل اور سانس کی بحالی کہہ لیں، جان بچانے کی ایک سادہ سی تکنیک ہے جو حرکتِ قلب رک جانے والے کسی شخص کو دی جاتی ہے۔ اس کا مقصد جسم میں خون اور آکسیجن کی روانی برقرار رکھتے ہوئے دل اور پھیپھڑوں کا کام اپنے ذمے لینا ہے۔

1

خطرے کی پڑتال کریں

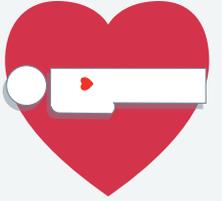
یہ یقینی بنانے کے لیے آس پاس خطرے سے چوکننا رہیں کہ آپ مدد کر کے خود کو خطرے میں نہیں ڈال رہے۔



2

ردعمل کی پڑتال کریں

شخص کو کندھوں سے پکڑ کر آرام سے بلائیں اور پوچھیں کہ کیا وہ آپ کی بات سن سکتے ہیں۔



3

مدد کے لیے پکاریں

اگر آپ کو جواب نہیں ملتا اور اس شخص کو سانس نہیں آ رہا یا معمول کے مطابق سانس نہیں آ رہا (پڑتال کرتے وقت اپنا چہرہ ان کے چہرے کے ساتھ مت رکھیں)، تو ان کی حرکتِ قلب رک گئی ہے اور آپ کو چاہیے کہ اپنی مدد کے لیے کسی کو پکاریں۔



4

999 پر کال کریں

999 پر کال کریں اور تسلی کر لیں کہ ایک ایمبولنس آنے کے لیے نکل پڑی ہے۔ آپ سے اس بارے میں بات کی جائے گی کہ کیا کرنا ہے اور اگر آس پاس کوئی ڈیفبریلیٹر ہے تو آپ کو اس کی جگہ بتائی جائے گی۔



5

منہ اور ناک کو کپڑے کے ساتھ ڈھانپیں

اگر آپ کے خیال میں انفیکشن کا خطرہ ہے، تو مریض کے منہ اور ناک پر ڈھیلا سا ایک کپڑا، تولیہ یا لباس کا ایک ٹکڑا ڈال دیں۔



6

صرف ہاتھوں والی دل اور سانس کی بحالی شروع کریں

اپنے دونوں ہاتھوں کو جوڑیں اور اپنی انگلیاں آپس میں پھنسا لیں، اپنے ہاتھوں کو چھاتی کے درمیان میں رکھیں اور زور سے اور تیزی سے **Stayin' Alive** یا **Baby Shark** کی دھن پر دبائیں۔ پیشہ ورانہ مدد پہنچنے تک یا فرد کے ہوش میں آنے تک یہ کرتے رکھیں۔



7

ایک ڈیفبریلیٹر استعمال کریں

براہ کرم ہمارا ڈیفبریلیٹر کو کیسے استعمال کرنا ہے 'پوسٹر دیکھیں۔

