

ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵੱਲੋਂ ਕਸਿੰ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- » ਇਸ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- » ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭ ਸਕੋ: ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਗ, ਜੇਬ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਜ਼ਿ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ।
- » ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਾਤਰਾ ਵੱਲੋਂ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਾਟਿ ਰੱਖੋ।
- » sja.org.uk ਤੇ ਸਾਡੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ
- » ਇਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਕਦਮ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇਕ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਦੀ ਸਫ਼ਿਰਸ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।



ਬ੍ਰਟਿਸ਼ ਸਾਈਨ ਭਾਸ਼ਾ, ਪੜ੍ਹਨ ਵੱਲੋਂ ਆਸਾਨ ਫਾਰਮੈਟ ਅਤੇ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਅਨੁਵਾਦਾਂ ਸਮੇਤ ਵਾਧੂ ਡਿਜੀਟਲ ਸਮੱਗਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।



ਸਾਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ "ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛੋ" ਮੁਹਿਮ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸੱਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਕਸਿੰ ਬਾਲਗ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟ ਰਹਿਾ ਹੋਵੇ

1+

ਖੰਘਣ ਦਾਇ

- » ਵਅਿਕਤੀ ਨੂੰ ਖੰਘਣ ਲਈ ਸਾਹਸ ਦਾਇ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਨਾਲ ਰੁਕਾਵਟ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਸਿੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਾਇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਇਸ ਨੂੰ ਬੱਪੜ ਮਾਰ ਕੇ ਝਟਕਾ ਦਾਇ

- » ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਵਚਿਕਾਰ ਪੰਜ ਵਾਰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਪਾਠਿ ਦੇ ਝਟਕੇ ਦਾਇ।



ਜਦੋਂ ਕਸਿੰ ਵਅਿਕਤੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਹਿ ਰਹਿਾ ਹੋਵੇ

ਸਭ ਉਮਰ ਲਈ

ਇਸ ਨੂੰ ਦਬਾਇ

ਜੇਕਰ ਜ਼ਖਮੀ ਵਅਿਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵੱਲੋਂ ਖੂਨ ਵਹਿ ਰਹਿਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰਜੀਹ ਖੂਨ ਵਗਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਨਿ।

- » ਜ਼ਖਮ ਤੇ ਪੈਡ ਜਾਂ ਉਗਲਾਂ ਨਾਲ ਸਾਧਿਾ ਦਬਾਅ ਲਗਾਇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਜੇ ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਾ ਕੱਢੋ, ਪਰ ਉਸ ਵਸਤੂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਦਬਾਅ ਪਾਇ।
- » 999 ਜਾਂ 112 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- » ਖੂਨ ਵਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪੈਡ ਜਾਂ ਡਰੈਸਿੰਗ ਨੂੰ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।
- » ਸਦਮੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਅਿਕਤੀ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਲੇਟਾ ਦਾਇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉਠਾਇ।
- » ਜ਼ਖਮੀ ਹਸਿੇ ਨੂੰ ਗੁਲੇਨ ਜਾਂ ਪੱਟੀ ਵੱਲੋਂ ਸਹਾਰਾ ਦਾਇ।

ਰਕਿਵਰੀ ਸਥਿਤੀ

1+

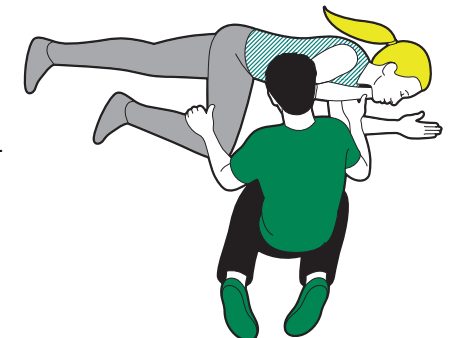
ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

- » ਜ਼ਖਮੀ ਦੇ ਕੋਲ ਗੋਡਿਆ ਭਾਰ ਬੈਠ ਜਾਇ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇ ਕਿ ਜ਼ਖਮੀ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਸਾਧਿਿਆਂ ਹਨ।
- » ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਮਕੋਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।

- » ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਸ ਸਾਈਡ ਵੱਲੋਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ੍ਹ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।

- » ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮੀ ਵਅਿਕਤੀ ਦੀ ਲੱਤ ਦੇ ਗੋਡੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਫੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮੀ ਨੂੰ ਪਲਟਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

- » ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰਿ ਨੂੰ ਵਵਿਸਥਿਤ ਕਰੋ।



ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ

- » ਜੇ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਪੇਟ ਤੇ ਪੰਜ ਵਾਰ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- » ਵਅਿਕਤੀ ਦੇ ਪਾਛੇ ਖੜ੍ਹੋ ਹੋ ਕੇ, ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਸਿੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਰੱਖੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇ ਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁਕ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫਾਡਿ ਦੀ ਧੁੰਨੀ ਅਤੇ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਸਿੇ ਦੇ ਵਚਿਕਾਰ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਪੰਜ ਵਾਰ ਤੱਕ ਖਿੱਚੋ।
- » ਮੂੰਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਇਸ ਪੈਟਰਨ ਨੇ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ 999 ਜਾਂ 112 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- » ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਪਾਠਿ ਤੇ ਝਟਕੇ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- » ਜੇ ਉਹ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਅਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ CPR ਸੁਰੂ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਅਾ ਨਹੀਂ ਦਾਇ

1+

ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀ

- » ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੈ।

ਸਰਿ ਝੁਕਾਇ

- » ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰਿ ਨੂੰ ਝੁਕਾਇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ।

ਆਮ ਰੋਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

- » ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲੋਂ ਦੇਖੋ, ਅਤੇ 10 ਸਕਟਿੰ ਤੱਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰੋ।
- » ਜੇਕਰ ਜ਼ਖਮੀ ਵਅਿਕਤੀ ਆਮ ਰੋਜ਼ ਵੱਲੋਂ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹਿਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਕਿਵਰੀ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ CPR ਸੁਰੂ ਕਰੋ।



ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਆਮ ਰੋਜ਼ ਵੱਚਿ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (CPR)

ਸਹਿਰ
ਬਾਲਗ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਖੋਲ੍ਹੋ

- ਜੇਕਰ ਉਹ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਾਜੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਰ ਨੂੰ ਛੁਕਾ ਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਆਮ ਰੋਜ਼ ਵੱਚਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਦੇਖੋ, ਅਤੇ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਮ ਰੋਜ਼ ਵੱਚਿ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਲਿ ਨੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। CPR ਤੁਰੰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ

- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਲਈ 999 ਜਾਂ 112 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੋਈ ਨੇੜੇ AED ਹੈ।

ਪੰਪ ਦਓ

- ਇੱਕ ਹੱਥ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਤੇ ਉੱਪਰ ਦੂਜੀ ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵੱਚਿ ਫਸਾ ਲਓ।
- ਸਾਧਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਛੁਕੋ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 5-6 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (2-2.5 ਇੰਚ) ਲੰਬਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਦਬਾਓ। ਦਬਾਅ ਛੱਡੋ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾ ਹਟਾਓ।
- 100-120 ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਦੀ ਦਰ ਨਾਲ 30 ਵਾਰ ਦਬਾਓ, 'ਸਟੋਨ' ਅਲਾਈਵ ਗਾਣੇ ਦੀ ਗਤੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ।

ਸਾਹ ਲੈਣਾ

- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਹਿਲਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿ ਇਹ ਕਵਿ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਚਾਅ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਲਗਾਤਾਰ ਛਾਤੀ ਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ, ਇੱਛੁਕ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਹਿਰ ਨੂੰ ਛੁਕਾਏ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਦੋ ਬਚਾਅ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਓ।
- ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ 30 ਵਾਰ ਦਬਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋ ਬਚਾਅ ਸਾਹ ਲਓ।

ਡੀਫਬਰੀਲੇਟਰ (AED)

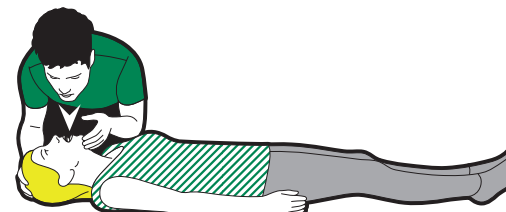
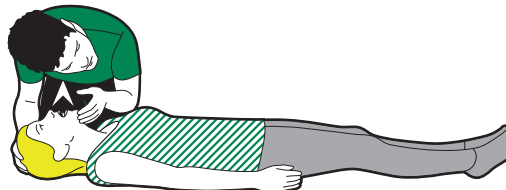
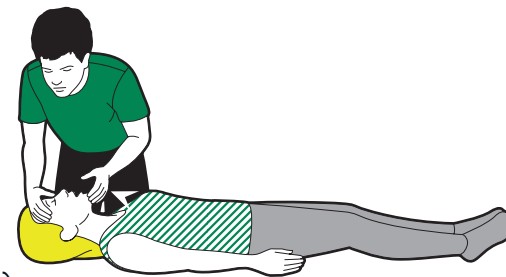
- ਜੇਕਰ AED ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ, ਪੈਡ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਨਰਿਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ AED ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦਬਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਕਸਿ ਝਟਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ AED ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਛਾਤੀ ਦਬਾਉਣਾ ਰੋਕ ਦਓ।

ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ

- CPR ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗੋ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

AED ਕਵਿ ਲੱਭਣਾ ਹੈ ਜਾਂ AED ਨੂੰ ਕਵਿ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ thecircuit.uk ਤੇ ਜਾਓ

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ sja.org.uk/firstaidadvice ਤੇ ਜਾਓ



ਜਦੋਂ ਕਸਿ ਨੂੰ ਦਲਿ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਦਾ ਹੈ

ਸਹਿਰ
ਬਾਲਗ

ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ

- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਦਦ ਲਈ 999 ਜਾਂ 112 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਲਿ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦਾ ਸੰਦੇਹ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਰੋ

- ਵਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਓ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜਕੇ ਅਤੇ ਸਹਿਰ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਅੱਧੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਐਸਪਰੀਨ

- ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਸਪਰੀਨ (300 ਮਲੀਗ੍ਰਾਮ) ਦਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚਬਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਐਨਜਾਈਨਾ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਮਦਦ ਮਲਿਣ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਗਿਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਦਵਾਓ।

ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਲੱਛਣ

ਸਹਿਰ
ਬਾਲਗ

ਕਸਿ ਵਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਲਿ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਚਿਕਾਰ ਕੁਚਲਣੇ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਬਾੜੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਤੱਕ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਦਿੱਕਤ ਹੋਣਾ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ।
- ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੇ ਸਮਾਨ ਦਰਦ ਮਹਸੂਸ ਹੋਣਾ।
- ਬਨਿੰ ਲੱਛਣ ਦੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ।
- ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ।
- ਫਾਕੀ ਚਮੜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੀਲਾ ਰੰਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੇਜ਼, ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਅਨਯਮਤ ਨਬਜ਼ ਹੋਣਾ।
- ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਮੁਸੀਬਤ ਮਹਸੂਸ ਹੋਣਾ।