St John Ambulance

مجھ سے پوچھیں
کہ ابتدائی طبی
امداد کس طرح جان
بچا سکتی ہے۔

کیا سی پی آر کرنے سے میں کسی کو تکلیف پہنچا سکتا ہوں؟

کسی بھی اجنبی پر سی پی آر کرنے سے دل میں انکو چوٹ پوھنچنے کے شبہات ہوتے ہیں. سی پی آر کرنے سے (٥-٦ سینٹی میٹر کی گہرائی تک) پسلیاں ٹوٹنے کا اندیشہ ہوتا ہے لیکن اس سے زندگی بچنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور ٹوٹی ہوئی پسلیوں کی تکلیف چند ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتی ہے.

ریکوری پوزیشن

بڑوں اور بچوں کے لیے

» متاثرہ شخص کے پاس گھٹنے ٹیکیں اور اسکی ٹانگوں کو سیدھا رکھیں۔

» متاثرہ شخص کا بازو جو آپکے قریب ترین ہے اس کو ان کے جسم کے دائیں زاویے پر رکھیں۔

» متاثرہ شخص کا وہ ہاتھ جو آپ سے دور ہے ان کے سینے پر لائیں اور اسے ان کے اس گال پر رکھیں جو آپ کے قریب ترین ہے۔

» اپنے دوسرے ہاتھ سے متاثرہ شخص کی دور والی ٹانگ کے گھٹنے کے بالکل نیچے پکڑیں اور اسے اپنی طرف کھینچتے ہوے متاثرہ شخص کو کروٹ سے لیٹا دیں۔

» متاثرہ شخص کے سر کو ایسے ایڈجسٹ کریں تاکہ سانس کی نالی کھلی رہے۔

جب کسی کو دل کا دورہ پڑ رہا ہو

۱) مدد کے لئے کال کریں

» ہنگامی مدد کے لیے 999 یا 112 پر کال کریں اور انہیں بتائیں کہ آپ کو شک ہے کہ متاثرہ شخص کو دل کا دورہ پڑ رہا ہے۔

۲) انہیں بٹھا دیں

» متاثرہ شخص کو ہر ممکن حد تک آرام دلانے کی کوشش کریں۔ آدھے بیٹھنے کی پوزیشن جس میں گھٹنوں کو موڑھ دیا گیا ہو اور سر اور کندھوں کو سہارا دیا گیا ہو۔ یہ بہترین طریقہ ہے

۳) اسپرین

» اگر دستیاب ہو، اور وہ شخص 16 سال سے زیادہ کا ہو، اور اسے الرجی نہ ہو، تو اسے اسپرین (300mg) دیں اور اسے آہستہ آہستہ چبانے کو کہیں۔

» اگر ان کے پاس انجائنا کی دوا ہے تو اسکو لینے میں ان کی مدد کریں۔

» مدد کے پہنچنے تک ان کی نگرانی کریں اور انہیں تسلّی دلاتے رہیں۔

© St John Ambulance 2022 | 27 St John's Lane, London EC1M 4BU Registered charity no. 1077265/1

جب کوئی جواب نہیں دے رہا یا حرکت نہیں کر رہا ہو

سانس کی نالی کھولنا

» چیک کریں کہ ان کی سانس کی نالی کھلی ہے۔

سر کا جھکاؤ

» ان کے سر کو جھکائیں اور ان کی ٹھوڑی کو اٹھالیں

معمول کے مطابق سانس لینے کی جانچ کریں۔

» ان کے سینے کو دیکھیں، اور دس سیکنڈ تک سانسوں کو سنیں اور محسوس کریں۔

» اگر متاثرہ شخص صحیح طرح سے سانس لے رہا ہےتو انہیں ریکوری پوزیشن میں رکھیں۔ اگر وہ صحیح سے سانس نہیں لے رہا ہے تو سی پی آر شروع کریں۔

عام شبہات

کیا مجھے سی پی آر کرنے سے پہلے مریض کی پچھلی طبّی معلومات کا علم ہونا چاہیے؟

سی پی آر شروع کرنے سے پہلے آپ کو اس شخص یا ان کے طبی مسائل کو جاننے کی ضرورت نہیں ہے۔ ۔جیسے ہی آپ کو معلوم ہو کہ وہ شخص کوئی حرکت نہیں کر رہا، جواب نہیں دے رہا اور سانس نہیں لے رہا ہے، سی پی آر شروع کرنا ضروری ہے تاکہ اس شخص کو زندہ رہنے کا بہترین موقع مل سکے۔

کیا میں مخالف جنس پر سی پی آر کر سکتا ہوں؟

کوئی بھی مرد کسی بھی عورت پر اور عورت مرد پر سی پی آر کرسکتی ہے۔ کسی کی مدد کرنا یا جان بچانا مذہبی فریضہ ہے۔ مریض کے وقار کو پیش نظر رکھتے ہوے سی پی آر کرتے وقت اور اے ای ڈی کے استعمال کے دوران جمع ہوے ہجوم کو پیچھے رہنے کی ہدایت دیں۔

sja.org.uk/urdu
پر جاکر آپ ہمارے شبہات ختم کرنے والے کوئز میں حصّہ لے سکتے ہیں

مجھ سے پوچھیں کہ ابتدائی طبی امداد کس طرح جان بچاتی ہے۔ اردو میں سی پی آر ویڈیو دیکھنے کے لیے سکین کریں۔

ہنگامی حالت یا ایمرجنسی میں

» پرسکون رہنے کی کوشش کریں اور حواس بحال رکھیں۔

» مسئلے کی شناخت کریں۔

» ہدایات پر عمل کریں۔

» مدد کے لیے ۹۹۹ یا ۱۱۲ پر کال کریں اور متاثرہ شخص کی نگرانی کریں۔

بہت جلد مدد آپ کے ساتھ ہو گی۔

St John Ambulance

بنیادی ابتدائی طبی امداد

بنیادی ابتدائی طبی امداد بھی ہنگامی حالات میں کسی کی جان بچا سکتی ہے۔

- اس گائیڈ کو پڑھیں اور جتنی معلومات ہو سکے حاصل کریں۔
- اسکو کسی ایسی جگہ میں رکھیں جہاں یہ آپکو آسانی سے مل سکے: آپکا بٹوا، جیب میں، یا فریج پر
- ہماری ابتدائی طبی امداد کی ویڈیوsja.org.uk/urdu پر دیکھیں
- برائے کرم کچھ بھی کرنے سے پہلے تجویز کردہ عمر چیک کریں جو کہ واضح طور پر بیان کی گئی ہے۔

برٹش اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن
(British Islamic Medical Association)
کے تعاون اور
این ایچ ایس انگلینڈ اور امپرومنٹ
(NHS England and Improvement)
کی فنڈنگ سے

NHS

BRITISH ISLAMIC MEDICAL ASSOCIATION

مجھ سے پوچھیں کہ ابتدائی طبی امداد کس طرح جان بچاتی ہے۔ اردو میں سی پی آر ویڈیو دیکھنے کے لیے سکین کریں۔

Patent No. EP2925530B1 www.zcard.co.uk No. 137322/30

بنیادی سروے کیا ہے؟

بنیادی سروے (ابتدائی جائزہ) یہ معلوم کرنے کا فوری طریقہ ہے کہ کسی بھی متاثرہ شخص کے جان لیوا حالات کا علاج کس طرح، کس ترجیح اور کس ترتیب سے کیا جائے۔ ہم ایسا کرنے کے لئےDRABC کا استعمال کر سکتے ہیں یعنی : خطرہ، رسپانس ، ایئر وے، سانس لینا اور خون کی گردش

مجھ سے پوچھیں کہ بنیادی سروے کیسے کیا جاتا ہے؟ نیچے لکھے ہوئے ویب سائٹ کو اپنےسرچ انجن میں ٹائپ کریں اور بنیادی سروے کرنے کا طریقہ سیکھیں

sja.org.uk/get-advice

جب ایک انسان سانس لینا بند کر دیتا ہے تو فوری طور پر سی پی آر کریں

۱) ان کی سانس کی نالی کھولیں

- اگر وہ بےہوش ہو جائے تو ان کے سر کو پیچھے کی طرف جھکا کر انکی تھوڑی کو اوپر اٹھائیں تاکے انکی سانس کی نالی کھل جائے۔

۲) معمول کے مطابق سانس لینے کی جانچ کریں

- ان کے سینے کو دیکھیں، اور دس سیکنڈ تک سانسوں کو سنیں اور محسوس کریں۔
- اگر وہ معمول کے مطابق سانس نہیں لے رہے ہیں، تو ان کا دل رک جائے گا۔ سی پی آر کو فوراً شروع کیا جانا چاہیے۔

۳) مدد کے لیے کال کریں

- ایمرجنسی میں ۹۹۹ یا ۱۱۲ پر کال کریں اور قریب ترین اے ای ڈی کی معلومات حاصل کریں۔

٤) پمپ

- ایک ہاتھ انکے سینے کے بیچ میں رکھیں اور دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی کے ابھرے ہوے حصے کو پہلے ہاتھ کے اوپر ایسے رکھیں کہ دونو ہاتھ کی انگلیاں آپس میں میل کھالیں لیکن خیال رہے کہ انگلیاں پسلیوں کو نہ دبائیں۔
- ان کے سینے پر یوں جھکیں کہ آپکے بازو اور ہاتھ عمودی طور پر تقریباً ٥-٦ سینٹی میٹر (٢-٢.٥انچ) سینے کو دبائیں۔ اسے کمپریشن کہتے ہیں۔
- ہاتھ ہٹائے بغیر تقریباً تیس کمپریشن کرنے ہیں تقریباً سو سے ایک سو بیس کمپریشن فی منٹ کے رفتا ر سے

٥) سانس لینا

- ان کے سر کو ایک ہاتھ سے پیچھے کی طرف اٹھائیں اور اپنے دوسرے ہاتھ کی دو انگلیوں سے انکی تھوڑی کو اوپر کریں تاکے سانس کی نالی کھلی رہے
- ان کے نتھنوں کو بند کرنے کے لئے ان کی ناک کو دبائیں
- مریض کو اپنے منہ سے سانس فراہم کرنے کو ریسکیو بریتھ کہتے ہیں. دو با ر ریسکیو بریتھ دیں
- انکے سر اور تھوڑی کو اسی پوزیشن میں رکھتے ہوے مریض کی چھاتی کو گرتے ہوے دیکھیں
- دوبارہ دو ریسکیو بریتھ دیں
- ہر تیس کمپریشن کے بعد دو ریسکیو بریتھ دیں
- اگر آپ اپنے منہ سے سانس نہ دینا چاہتے ہوں یا نہیں کر سکتے تو اس حالت میں سی پی آر جاری رکھیں

٦) جاری رکھیں

- سی پی آر اس وقت تک جاری رکھیں جب تک ہنگامی مدد نہ پوھنچ جائے، یا مریض معمول کے مطابق سانس لینا شروع کر دے اور یا پھر آپ تھکاوٹ کی وجہ سے اور سی پی آر نا کر سکیں

کسی بچے کی سانس نہ لینے کی صورت میں اس ویب سائٹ سے رہنمائی حاصل کریں

sja.org.uk/firstaidadvice

وباء کی صورت میں اپنا چہرہ مریض سے دور رکھیں اور انکے منہ اور ناک کو کپڑے سے ڈھانپ لیں - سانس لینے کی جانچ کرنے کے لئے سینے کو اٹھتے اور گرتے ہوے دیکھیں اورصرف سی پی آر دیں بغیر ریسکیو بریتھ کے