

8th ਜਮਾਤ (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿੱਖਿਆ)

ਪਾਠ-1 ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ—ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਨੂੰ ਦੁਰਘਟਨਾ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਪਿੱਛੋਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2 . ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਉਦੇਸ਼ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ—ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ :—

1. ਰੋਗੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।
2. ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।
3. ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੀ ਹੈ।
4. ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਡੱਬੇ (First Aid Box) ਵਿੱਚ ਕਿਹੜਾ-ਕਿਹੜਾ ਸਮਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? ਉੱਤਰ
ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਡੱਬੇ (First Aid Box) ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਸਮਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ : -

3. ਫੱਟੜ ਨੂੰ ਉਹੀ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੋਵੇ।

4. ਜੇਕਰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਕੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਯਤਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਾਪਸ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਪੰਗ ਜਾਂ ਅਧਰੰਗ/ਲਕਵੇ ਦਾ ਪੀੜਤ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
5. ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਭੀੜ ਇਕੱਠੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
6. ਜੇਕਰ ਪੀੜਤ ਨੇ ਬੂਟ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਹਿਣੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬੂਟ ਜੁਰਾਬਾਂ ਫੋਰਨ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
7. ਜੇਕਰ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬੜੀ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਤਕ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਆਉਣ ਤਕ ਉਸਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
8. ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਹਿੱਲਜੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
9. ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲਿਜਾਣ ਸਮੇਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਨੇੜਲੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
10. ਪੀੜਤ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਘਬਰਾਏ।
11. ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਸਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5. ਮੁਢਲਾ ਸਹਾਇਕ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ—ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕਿਸੇ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਅਦਾਰੇ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਕੇ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਢਲਾ ਸਹਾਇਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6. ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਗੁਣ ਲਿਖੋ?

ਉੱਤਰ— ਜੇਕਰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਠੀਕ ਤੌਰਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ :

1. ਉਹ ਸਮਝਦਾਰ, ਫੁਰਤੀਲਾ ਅਤੇ ਫੋਰਨ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਉਹ ਇੱਕ ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਆਪਣੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਕਰਕੇ ਫੋਰਨ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ ਚਾਲੂ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
4. ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵੇਖ ਕੇ ਕਦੇ ਵੀ ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।
5. ਉਸ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਾਹਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।
6. ਉਹ ਮਿਲਣਸਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਠ ਬੋਲੜਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਫੱਟੜ ਜਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਕੇ ਉਸਦੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਵੰਡਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕੇ ਹੈ।
7. ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਰਤਾਅ ਬੜੀ ਹੀ ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

8. ਉਸਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਕ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੰਦਾ ਰਹੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7. C.P.R. ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਉੱਤਰ-ਸੀ. ਪੀ. ਆਰ. (C.P.R.) ਤਿੰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ C, P ਤੇ R ਦਾ ਸੰਗਮ ਹੈ ਅਰਥਾਤ C ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਾਰਡੀਓ (Cardio), P ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਪਲਮੋਨਰੀ (Pulmonary) ਅਤੇ R ਯਾਨੀ ਰਿਸੇਸੀਟੇਸ਼ਨ (Resuscitation) |



ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਨਬਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਨ ਲਈ C.P.R. ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ C.P.R. ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਉਪਰ ਦੇਵੇਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਰੱਖ ਕੇ ਕੋਈ 30 ਵਾਰੀ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਦੇ ਵਾਰ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਮੂੰਹ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਾਈਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਚਲ ਪੈਂਦੀ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਕ C.P.R. ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਚਿਤ ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ C.P.R. ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

C.P.R. ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ :

1. ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਹਲਚਲ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ।
2. ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼/ਜ਼ਖਮੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ।
3. ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ।
4. ਜਦੋਂ ਜ਼ਖਮੀ/ਪੀੜਤ ਦੀ ਨਬਜ਼ ਨਾ ਮਿਲੇ।

C.P.R. ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ:

1. ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਆ ਰਿਹਾ ਤੇਵੇ।
2. ਜਦੋਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 8. 'ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਉੱਤਰ— ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦਾ ਢੰਗ:



1. ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਉਸ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਠੋਡੀ ਫੜ ਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਨੱਕ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਮੁੱਢਲਾ ਸਹਾਇਕ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਭਰ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਮੂੰਹ ਰੱਖ ਕੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2. ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦਾ ਸਾਹ ਰੋਗੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ 'ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਭਰ ਜਾਵੇਗੀ। ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਸਾਹ ਫੁੱਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ 12 ਤੋਂ 16 ਵਾਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਾਈਂ ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਸਾਹ ਚੱਲਣਾ ਚਾਲੂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 9. ਸ਼ੈਫਰ ਢੰਗ ਰਾਹੀਂ ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਰਨਣ ਕਰੋ?

ਉੱਤਰ— ਸ਼ੈਫਰ ਢੰਗ (Schafer's Method)

ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੇ ਇਸ ਢੰਗ ਦੀ ਖੋਜ ਐਡਵਰਡ ਸ਼ੈਫਰ ਨੇ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦਾ ਨਾਂ ਸ਼ੈਫਰ ਢੰਗ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ।



ਸੈਫਰ ਢੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ— ਇਸ ਢੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਦੇ ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਟੁੱਟ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਨੂੰ ਜੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਕੋਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਵਸਤੂ ਨਿਗਲ ਲਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਬਦਬੂ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ ਦੇਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਰੋਗੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ (Position of Patient)—

1. ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣੀ ਸਾਹ (Artificial Respiration) ਦੇਣ ਲਈ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਭਾਰ ਲਿਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2. ਰੋਗੀ ਦੀ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਮੋੜ ਕੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮੱਥਾ ਟਿਕਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਰੋਗੀ ਦਾ ਸਿਰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਮੋੜ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਰੋਗੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨੱਕ ਅੱਗੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਦੀ ਸਥਿਤੀ (Position of First Aider)—

1. ਰੋਗੀ ਦੇ ਸਿਰ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਉਸ ਦੇ ਚੂਲੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਦੇਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਗੋਡੇ ਦੇ ਭਾਰ ਬੈਠ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
2. ਆਪਣੇ ਦੇਵੇਂ ਹੱਥ ਰੋਗੀ ਦੀ ਕਮਰ ਉੱਤੇ ਇੰਝ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਹੱਥ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਇਸ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਹੱਥ * ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੰਗੂਠੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਹੋਏ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਮੁਢਲੇ ਸਹਾਇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦੇਵੇਂ ਬਾਹਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀਆਂ ਰੱਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਹ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ (Application of Artificial Respiration)— ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਲਿਟਾ ਕੇ ਮੁੱਢਲਾ ਸਹਾਇਕ ਉਸ ਦੇ ਡਾਇਆਫਰਮ (Diaphragm) ਦੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁਕੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਰੋਗੀ ਦੇ ਪੇਟ ਉੱਤੇ ਪਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਦੇ ਡਾਇਆਫਰਮ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗੀ ਅਰਥਾਤ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਦੋ ਸੈਕਿੰਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਮੁੜ ਪਹਿਲੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਅੰਗ (Abdominal Organs) ਪਿਛਾਂਹ ਵੱਲ ਆ

ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਭਰ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸੈਕਿੰਡ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਪੰਜ ਸੈਕਿੰਡ ਲਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ 12 ਵਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਰੋਗੀ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

—