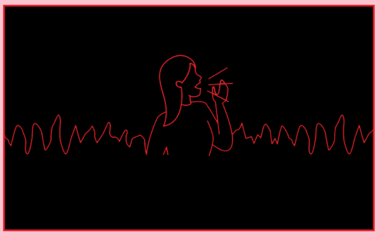
Resuscitation Council UK

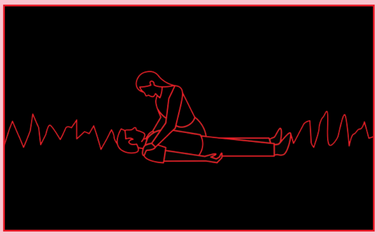
உங்கள் நடவடிக்கைகள் ஒரு உயிரைக் காப்பாற்றலாம்.



ஒருவரின் இதயத் துடிப்பு திடீரென நிற்கும் போது, சுவாசம் அசாதாரணமாக இருக்கும் போது அல்லது சுவாசம் தடைப்படும் போது மாரடைப்பு ஏற்படும்.

துரித நடவடிக்கை எடுக்காவிட்டால், அந்த நபர் இறந்துவிடுவார்.

சுற்றிவர அபாயம் ஏதும் உண்டா என அவதானித்த பின் இந்த எளிய வழிமுறைகளை உடனடியாக செயற்படுத்துவதன் மூலம் உயிரைக் காப்பாற்ற உதவலாம்;



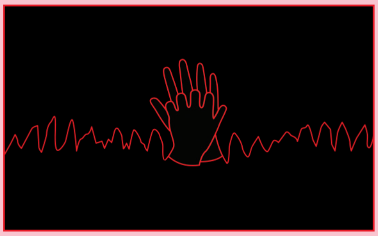
1. உதவி வேண்டி கூச்சலிடவும்.
   - அவரை மெதுவாக உலுக்கவும்.

2. சாதாரண சுவாசத்தின் அறிகுறிகள் உண்டா என அவதானிக்கவும்.
   - நெஞ்சுப் பகுதி சுருங்கி விரிகிறதா என அவதானிக்கவும்.

3. 999 எனும் தொலைபேசி இலக்கத்தை அழைக்கவும். தொலைபேசியின் ஒலிபெருக்கியை இயக்கிவிட்டு, நீங்கள் சுவாசிக்காத ஒருவருடன் இருப்பதாகச் சொல்லுங்கள்.

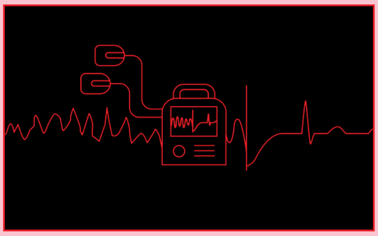
4. அருகிலுள்ள தானியங்கி வெளிப்புற டிஃபிப்ரிலேட்டர் (AED) எங்கே உள்ளது என, அம்புலன்ஸ் அழைப்பை கையாளுபவர் உங்களுக்குச் சொல்வார். உங்களுடன் யாராவது இருந்தால், அதை எடுத்து வரச் சொல்லுங்கள்.

அங்கு நீங்கள் மாத்திரம் தனியாக இருந்தால் அந்த நபரை தனியே விட்டுச் செல்ல வேண்டாம்.



5. மார்பை அழுத்தத் தொடங்கவும்.
   - உங்கள் கைவிரல்களை கோர்த்துப் பிடித்துக்கொள்ளவும்.
   - உங்கள் கைகளை நெஞ்சின் நடுப்பகுதியில் வைக்கவும்.
   - வினாடிக்கு இரண்டு முறை நெஞ்சை கடுமையாக அழுத்தி விரிய விடவும், இதை நிறுத்தாமல் செய்யவும்.

அம்புலன்ஸ் அழைப்பைக் கையாளுபவர் உங்களுக்கு உதவுவார்.



6. உங்களிடம் டிஃபிப்ரிலேட்டர் இருந்தால், அதை இயக்கி விட்டு அதில் சொல்லப்படும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவும். சரியாக என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அது உங்களுக்கு சொல்லும்.

7. கீழ்வரும் சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படும் வரையில் மார்பு அழுத்தத்தைத் தொடரவும்:
   - இதயத் துடிப்பை மறுபரிசீலனை செய்வதற்காக மற்றும் தேவைப்பட்டால் மற்றொரு அதிர்ச்சியை வழங்குவதற்காக AED இடைநிறுத்தும்படி கூறுதல்.
   - துணை மருத்துவப் பணியாளர் அவ்விடம் வந்து என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தல்.
   - அந்த நபர் உயிருடன் இருப்பதற்கான அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்தல்.