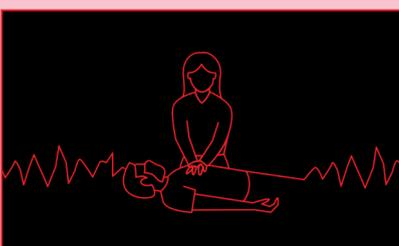
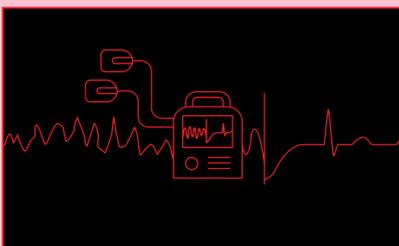
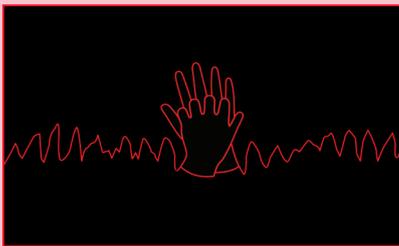
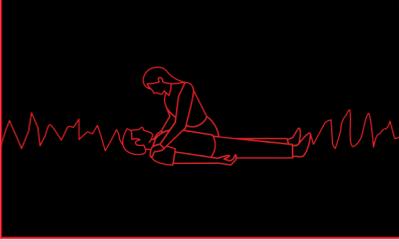
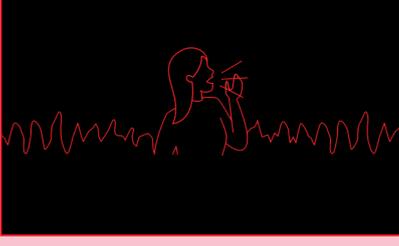


আপনার কার্যকলাপ কারও প্ৰাণ বাঁচাতে পারে।



কার্ডিয়াক অ্যারেস্ট বা হার্ট অ্যাটাক হল যখন কারও হৃদস্পন্দন হঠাৎ থেমে যায়, এবং তাদের শ্বাস-প্রশ্বাস অস্বাভাবিক হয়ে পড়ে বা বন্ধ হয়ে যায়।

দ্রুত পদক্ষেপ না নিলে, ব্যক্তিটি মারা যেতে পারেন।

কোনো বিপদ আছে কিনা চেক করে নিন, তারপর ব্যক্তিটিকে বেঁচে থাকার সেরা সম্ভাবনা দেওয়ার জন্য অবিলম্বে এই ধাপগুলি অনুসরণ করুন:

1. চিৎকার করে সাহায্যের জন্য ডাকুন।

- তাদের আলতোভাবে ঝাঁকুনি দিন।

2. স্বাভাবিক শ্বাসপ্রশ্বাসের লক্ষণ আছে কিনা তা দেখুন ও শুনুন।

- তাদের বুক সমানভাবে ওঠা-নামা করছে কিনা দেখুন।

3. 999 কল করুন। ফোন লাউডস্পিকারে রেখে তাদের বলুন আপনি এমন একজনের সাথে আছেন যার শ্বাস-প্রশ্বাস পড়ছে না।

4. অ্যাম্বুলেন্স কল সহায়তাকারী সবচেয়ে কাছে কোথায় অটোমেটেড এক্সটার্নাল ডিফিব্রিলেটর (AED) আছে তা আপনাকে বলবেন। আপনার সাথে কেউ থাকলে, তাদের সেটা নিয়ে আসতে বলুন।

আপনি একা থাকলে ব্যক্তিকে ছেড়ে যাবেন না।

5. বুক চাপ দেওয়া শুরু করুন।

- আপনার আঙুলগুলিকে একে অপরের সাথে আঁকড়ে ধরে রাখুন।
- আপনার হাতকে বুকের মাঝখানে রাখুন।
- প্রতি সেকেন্ডে দুবার করে জোরে চাপ দিন এবং চাপটা ছাড়ুন। থামবেন না।

অ্যাম্বুলেন্স কল সহায়তাকারী আপনাকে সাহায্য করবেন।

6. আপনার কাছে ডিফিব্রিলেটর থাকলে, সেটি চালু করে নির্দেশগুলি অনুসরণ করুন। এটি আপনাকে বলবে ঠিক কী করতে হবে।

7. CPR চালু রাখুন যতক্ষণ না:

- AED আবার বিশ্লেষণ করে দেখার সময় আপনাকে থামতে বলে এবং প্রয়োজন হলে আরেকবার শক দেয়
- একজন প্যারামেডিক এসে আপনাকে কী করতে হবে বলেন
- ব্যক্তির মধ্যে প্রাণের লক্ষণ দেখা দেয়।