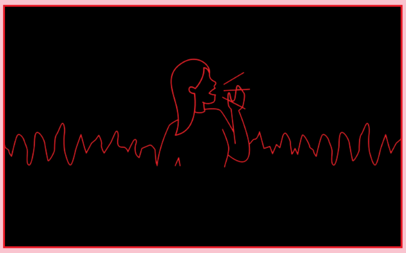
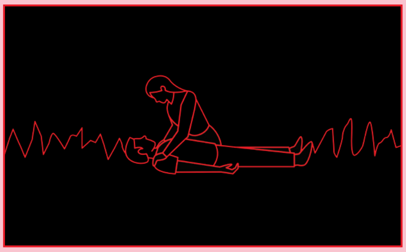
Resuscitation Council UK

તમારા પ્રયાસો જીવન બચાવી શકે છે.



કાર્ડિયાક અરેસ્ટ ત્યારે થાય છે કે જ્યારે કોઈનું હૃદય અચાનક ધબકતું બંધ થઈ જાય, અને તેઓનો શ્વાસ અસામાન્ય હોય અથવા બંધ થઈ જાય.

ઝડપી પગલાં ન લેવાય તો વ્યક્તિ મૃત્યુ પામશે.



પહેલા જોખમ છે કે કેમ તે તપાસો, પછી તરત જ આ સરળ પગલાંઓ અનુસરો જેથી વ્યક્તિને જીવવાની શ્રેષ્ઠ તક મળી શકે:

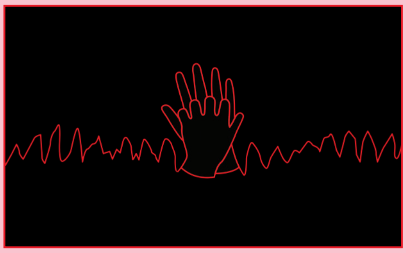
1. મદદ માટે બૂમો પાડો.
- તેમને હળવેથી હલાવો.

2. સામાન્ય શ્વાસોચ્છ્વાસના સંકેતો જુઓ અને સાંભળો.
- તેમની છાતીનું ફુલાવું અને અંદર જવું જુઓ.

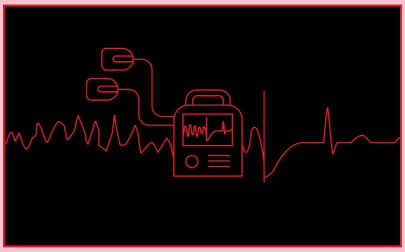
3. 999 ને કૉલ કરો. ફોનને લાઉડસ્પીકર પર મૂકો અને તેમને કહો કે તમે એવી વ્યક્તિ સાથે છો જે શ્વાસ લેતા નથી.

4. એમ્બ્યુલન્સ ઑપરેટર તમને જણાવશે કે નજીકનું ઓટોમેટેડ એક્સટર્નલ ડિફિબ્રિલેટર (AED) ક્યાં છે. જો તમારી સાથે કોઈ હોય, તો તેને તે લાવવા માટે કહો.

જો તમે એકલા જ હોવ તો તે વ્યક્તિને એકલા છોડશો નહીં.



5. છાતી પર દબાણ શરૂ કરો.
- તમારી આંગળીઓને એક બીજા સાથે જોડો.
- તમારા હાથને છાતીની મધ્યમાં મૂકો.
- સખત દબાણ કરો અને પછી પ્રતિ સેકન્ડ બે વાર છોડો, અને અટકશો નહીં.



એમ્બ્યુલન્સ ઑપરટર તમને મદદ કરશે.

6. જો તમારી પાસે ડિફિબ્રિલેટર છે, તો તેને ચાલુ કરો અને સૂચનાઓનું પાલન કરો. તે તમને શું કરવાનું છે તે બરાબર રીતે કહેશે.

7. CPR ચાલુ રાખો ત્યાં સુધી કે:
- જ્યાં સુધી AED તમને વિરામ લેવાનું કહે નહીં, જ્યારે પુનઃવિશ્લેષણ કરે ને જરૂર પડ્યે બીજો શોક આપે
- પૅરામેડિક વ્યક્તિ આવે અને તમને શું કરવું તે કહે
- વ્યક્તિ જીવંત હોવા ના લક્ષણો દેખાય.