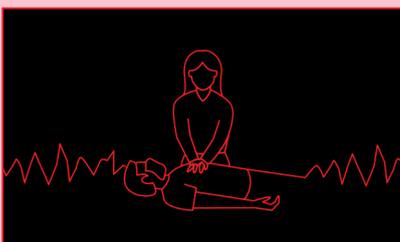
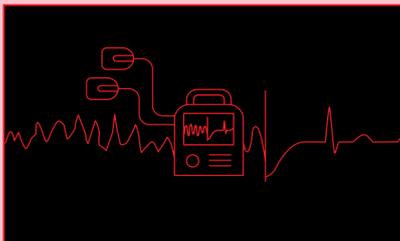
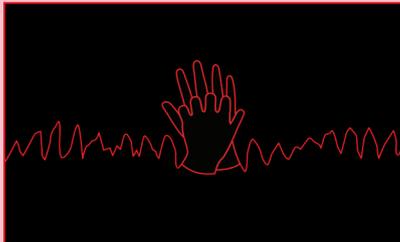
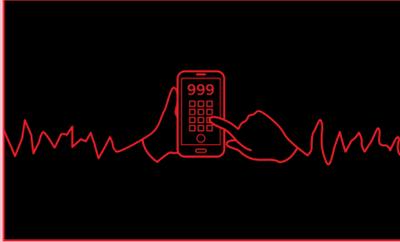
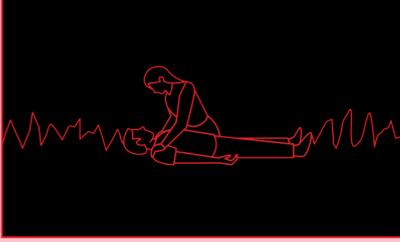
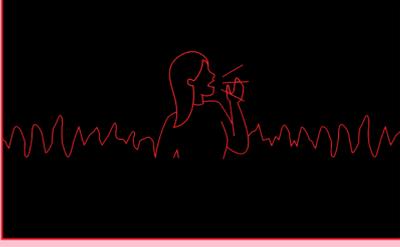


आपकी गतिविधि किसी की जान बचा सकती हैं।



कार्डियाक अरेस्ट वह स्थिति होती है जब किसी व्यक्ति का हृदय अचानक ही धड़कना बंद कर देता है, और उनकी साँस असामान्य या बंद हो जाती है।

अगर जल्दी ही कुछ किया न जाए, तो व्यक्ति की मौत हो जाएगी।

खतरे की स्थिति को जाने, फिर तुरंत उन्हें बचने की श्रेष्ठ संभावना देने के लिए इन सरल उपायों का पालन करें:

1. मदद के लिए आवाज दें।

उन्हें हल्के से हिलाएं।

2. सामान्य साँस के लक्षणों को सुनें और महसूस करें।

• उनकी छाती के फूलने और पिचकने को देखें।

3. 999 पर कॉल करें। फोन को लाउडस्पीकर पर रखें और उन्हें बताएं कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ हैं, जिसकी साँसें नहीं चल रही हैं।

4. एम्बुलेंस कॉल हैंडलर आपको बताएगा कि सब से करीबी ऑटोमेटेड एक्सटर्नल डिफिब्रिलेटर (AED) कहाँ है। अगर आपके साथ कोई हो, तो उन्हें उसे लेकर आने के लिए कहें।

अगर आप अकेले हैं, तो उस व्यक्ति के पास से हटें नहीं।

5. छाती पर कम्प्रेसन शुरू करें।

- अपने दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में बांध लें।
- अपने हाथों को छाती के मध्य भाग में रखें।
- हर सेकेंड में दो बार उन्हें ज़ोर से नीचे की ओर दबाएँ व छोड़ें, और ऐसे करते रहें रुकें नहीं।

एम्बुलेंस कॉल हैंडलर आपकी सहायता करेगा।

6. अगर आपके पास डिफिब्रिलेटर हो, तो उसे शुरू करें और निर्देशों का पालन करें। वह आपको बताएगा कि आपको क्या करना है।

7. CPR जारी रखें जब तक की:

- AED आप से रुकने को ना कहे जिस दौरान वह स्थिति का आकलन करता है और आवश्यकता होने पर दूसरा शॉक देता है
- या कोई पैरामेडिक आए और आपको बताए कि क्या करना है
- या व्यक्ति में जीवन के लक्षण दिखाई दें।