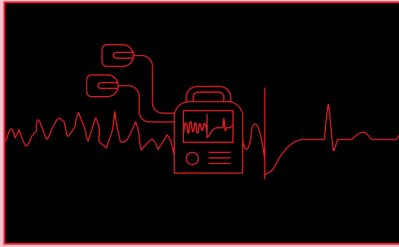
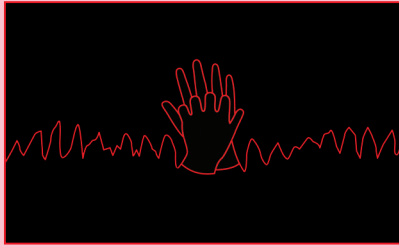
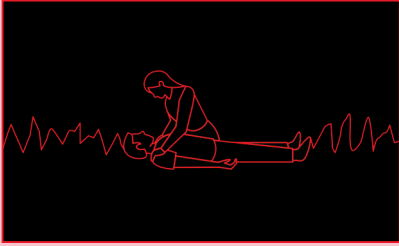
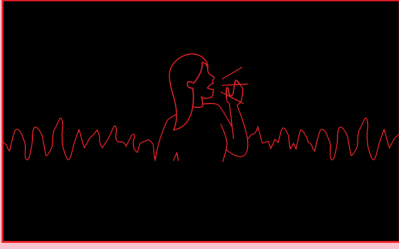


# ਤੁਹਾਡੀ ਗਤਿਵਿਧੀ ਇੱਕ ਜਿੰਦਗੀ ਬਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ।



ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਉਦੋਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਿਲ ਅਚਾਨਕ ਧੜਕਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਅਸਧਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਲਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮਰ ਜਾਵੇਗਾ।

ਖਤਰੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਧਾਰਨ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

## 1. ਮਦਦ ਲਈ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਮਾਰੋ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਿਲਾਓ।

## 2. ਆਮ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਸੁਣੋ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਹੇਠ ਹੋਣ ਲਈ ਦੇਖੋ।

## 3. 999 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਫ਼ੋਨ ਲਾਊਡਸਪੀਕਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਜੋ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ।

## 4. ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਕਾਲ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਂਟੀਮੈਟਿਡ ਬਾਹਰੀ ਡੀਫਿਬ੍ਰਿਲੇਟਰ (AED) ਕਿੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਨਾ ਜਾਓ।

## 5. ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਫਸਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ।
- ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਪ੍ਰਤੀ ਸੈਕਿੰਡ ਦੇ ਵਾਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਰੁਕੋ ਨਾ।

ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਕਾਲ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

## 6. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡਿਫਿਬ੍ਰਿਲੇਟਰ (defibrillator) ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

## 7. CPR ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ:

- AED ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਜਿਸ ਵਿਚਕਾਰ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਝਟਕਾ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਇੱਕ ਪੈਰਾਮੈਡਿਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ
- ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੀਵਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।