Resuscitation Council UK

# آپ کے عمل سے کسی کی جان بچ سکتی ہے۔

دل کا دورہ تب پڑتا ہے جب کسی کا دل اچانک دھڑکنا بند کر دیتا ہے اور اس کی سانس بےترتیب ہو جاتی ہے یا رک جاتی ہے۔

**فوری طور پر کوئی عمل نہ کرنے سے انسان مر جائے گا۔**

پہلے دیکھیں کے کوئی خطرہ تو نہیں، پھر اس شخص کو زندہ رہنے کا بہترین موقع دینے کے لیے ان آسان مراحل پر عمل کریں:

**1. چیخ کر مدد کے لیے پکاریں۔**
- متاثرہ شخص کو آہستہ سے ہلائیں۔

**2. دیکھیں اور سنیں کہ کیا سانس ٹھیک سے آرہا ہے ۔**
- دیکھیں کہ کیا متاثرہ شخص کے سینے میں اتار چڑھاؤ ہو رہا ہے۔

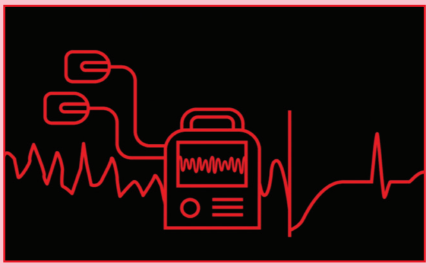
**3. ۹۹۹ پر کال کریں۔ فون کا لاؤڈ اسپیکر آن کریں اور انہیں بتائیں کہ آپ ایسے شخص کے پاس ہیں جو سانس نہیں لے رہا۔**

**4. ایمبولینس سے متعلق کالیں سننے والا فرد آپ کو بتائے گا کہ نزیک ترین خودکار بیرونی ڈیفبریلیٹر (AED) کہاں ہے۔ اگر کوئی شخص آپ کے ساتھ ہے تو اسے کہیں کہ وہ ڈیفبریلیٹر لے کر آئے۔**

**اگر آپ اکیلے ہیں تو متاثرہ شخص کو چھوڑ کر نہ جائیں۔**

**5. سینے پر بار بار دباؤ ڈالنا شروع کریں۔**
- اپنی انگلیوں کو آپس میں پھنسائیں۔
- اپنے ہاتھ سینے کے درمیان میں رکھیں۔
- فی سیکنڈ دو دفعہ زور سے دبائیں اور چھوڑیں اور رکیں نہیں۔

**ایمبولینس سے متعلق کالیں سننے والا فرد آپ کی مدد کرے گا۔**



**6. اگر آپ کے پاس ڈیفبریلیٹر ہے تو اسے آن کریں اور اسکی ہدایات پر عمل کریں۔ یہ آپ کو بتائے گا کہ آپ کو کیا کرنا ہے۔**

**7. درج ذیل ہونے تک CPR جاری رکھیں:**
- AED آپ کو رکنے کا کہہ دے، جس کے بعد وہ متاثرہ شخص کا دوبارہ جائزہ لے گا اور ضرورت پڑنے پر ایک اور جھٹکا لگائے گا
- کوئی پیرامیڈک موقع پر پہنچ کر آپ کو بتائے کہ کیا کرنا ہے
- متاثرہ شخص میں زندگی کے آثار نظر آنے لگیں۔