सारांश : बेसिक लाइफ स्पोर्ट

जब भी कोई बेहोश इंसान आपको मिले उसे बचाने से पहले अपना बचाव करें
फिर उस मरीज का बचाव करने की चेष्टा करें फिर मरीज़ देखें। उसे Hard surface पर लेटा लें।

1

1 जब भी कोई बेहोश इन्सान मिले जो सांस न ले रहा हो या सांस उखड़-उखड़ कर ले रहा हो तो उससे पूछें कि वो ठीक है या नहीं। फिर सांस को देखें 10 sec से कम में देखें कि सांस कैसे चल रही है या नहीं चल रही है।

2

2 उसी समय एमरजेंसी मैडीकल सर्विसिज़ या किसी अस्पताल में फोन करें या एम्बुलैंस को बुलाएं

3

3 फोन पर इएमएस को बताएं कि मरीज़ कहाँ पर बेहोश हुआ है । -उसकी उम्र क्या है, कोई और उसे बीमारी तो नहीं तथा झटका देने की मशीन को अवश्य मंगवाएँ । फोन तब रखें जब दूसरी तरफ से यह न बताया जाए कि वे आ रहे हैं या नहीं । 102/108 या लोकल नंबर पर डायल करें।

4

4 इसी बीच आप मरीज की नाड़ी देखें कि नब्ज चल रही है या नहीं। अगर नब्ज नहीं चल रही है या महसूस नहीं हो रही हो तो तब तक आप छाती पर दबाव बनाना शुरू करें (चैस्ट कप्रैशन)।

5

5 छाती पर दबाव कम से कम 100 प्रति मिनट दबाए । पुश हार्ड, पुश फास्ट
30: 2 कम्प्रैशन: वैंटीलेशन (Compression: Ventilation)
जितना अन्दर जाए उतना ऊपर आएँ।

पुश हार्ड, पुश फास्ट

6 30 कम्प्रैशन लगातार 2 मिन्ट तक करते रहें फिर 2 वैंटीलेशन देने के लिए सिर की तरफ आएं।

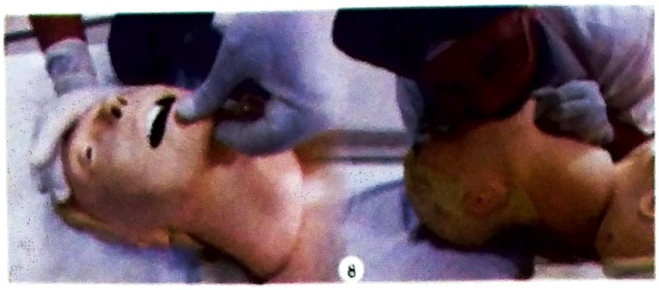
6

7 झटका देनें वाली मशीन (AED) डीफिब्रिलेटर को मंगवाएं, मशीन आने पर उसे तुरंत इस्तेमाल करें फिर जैसे जैसे मशीन बताए वैसे वैसे करें इसी दौरान अगर आप झटका देते हैं तो अगर उसके बाद तुरंत बिना कुछ सोचे या देखे Compression शुरू करें।

7

8 इसी के साथ मरीज का मुंह खोले और 30 compression के बाद दो सांसे दें। सांस जब दें तो मरीज की छाती ऊपर उठनी चाहिए। सांस उतना ही दें कि छाती उठे।

9 ये क्रिया पांच साइकिल 30:2 की 2 मिन्ट तक चलती रहेंगी फिर जैसे AED कहे वैसे करें।
फिर मरीज को जल्दी से अस्पताल पहुंचाएं।


8

11