

ਬਾਲਗ਼ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. (CPR)

1

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਏ.ਬੀ.ਸੀ. (ਏਅਰਵੇਅਜ਼, ਬਰੀਦਿੰਗ ਸਰਕੁਲੇਸ਼ਨ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਾਹ ਸੁਭਾਵਕ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ, ਈ.ਐੱਮ.ਐੱਸ./9-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਏ.ਈ.ਡੀ. ਵਰਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦਿਓ।



2

ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ। 30 ਵਾਰੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਓ: ਡੂੰਘੀ ਡੂੰਘੀ ਅਤੇ ਸਾਂਵੀ ਚਾਲ ਨਾਲ ਦਬਾਓ।



3

ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾ ਕੇ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਉਤਾਹ ਚੁੱਕ ਕੇ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਆਪਣਾ ਬੈਰੀਅਰ ਡਿਵਾਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। 2 ਸਾਹ ਦਿਓ।



4

30 ਵਾਰੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਅਤੇ 2 ਸਾਹ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ.(CPR) ਉਦੋਂ ਤੀਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਏ.ਈ.ਡੀ. (AED) ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਸੰਭਾਲ ਲੈਂਦੀ।



ਇਸ ਪੋਸਟਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਦੇ ਫਸਟ ਏਡ ਕੋਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਫਸਟ ਏਡ ਐਪ ਮੁਫਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ:

myrc.redcross.ca | 1.877.356.3226 | redcross.ca/apps

