Centre for Peace and Development Initiatives

سانس اور دل کی دھڑکن کی بحالی کا طریقہ کار

جس نے ایک انسان کی جان بچائی گویا اس نے پوری انسانیت کی جان بچائی (القرآن)

آئیے مل کر زندگی بچائیں — اپنی اور دوسروں کی حفاظت کرنا سیکھیں۔

سانس کی نالی کے بند ہونے کی چار بنیادی وجوہات بے ہوشی، صدمہ، سانس کی نالی میں کسی چیز کا پھنسنا اور ہارٹ اٹیک ہیں۔
ان چاروں صورت حال میں سانس اور دل کی دھڑکن بحال کرنے کے طریقے مندرجہ ذیل ہے۔

1۔ بے ہوش شخص کی دیکھ بھال

متاثرہ شخص کی ٹانگوں کو اکھٹا کرلیں اور اس کے بازوں کو دونوں سائیڈوں پر سیدھا رکھیں۔
امدادی کارکن متاثرہ شخص کو اپنی دائیں یا بائیں طرف کروٹ دلائیں۔ متاثرہ شخص کی نچلی ٹانگ سیدھی کر دیں اور اوپر والا ہاتھ سر کے نیچے رکھ کے سر اونچا کر دیں۔

2۔ صدمہ

1۔ متاثرہ شخص کو تسلی دیں۔
2۔ متاثرہ شخص کو سیدھا لٹائیں اور اس کی ٹانگیں اونچی کر دیں۔
3۔ متاثرہ شخص کے سانس کی رکاوٹ کو دور کریں۔
4۔ اسے اتنا گرم رکھیں کہ جسمانی حرارت ضائع نہ ہو۔
5۔ منہ کے راستے کچھ بھی کھانے یا پینے کیلئے نہ دیں۔

3۔ سانس کی نالی کا بند ہونا

بڑوں کے لئے طریقہ کار

1۔ متا ثر ہ شخص کے کھڑے ہو نے کی صورت میں اس کے پیچھے کھڑے ہو کر ایک ہاتھ کی مٹھی ناف اور پسلیوں کے نچلے سرے کے درمیان میں رکھیں اور دوسرے ہاتھ کو مٹھی پر رکھتے ہوئے پیٹ کو اندر اور اوپر کی جانب زور سے دباتے ہوئے جھٹکے دیں۔ جب تک کے متاثرہ شخص کے گلے میں پھنسی ہوئی چیز کو نکال نہیں دیتے۔

2۔ اگر متاثرہ شخص بے ہوش ہو یا لیٹا ہو ا ہو تو اس کے پیٹ کے درمیان میں دونوں ہتھیلیاں رکھیں اور اوپر کی طر ف دباتے ہوئے پانچ بار جھٹکے دیں پھر سانس چیک کریں۔

بچوں کے لئے طریقہ کار

اگر کوئی چھوٹا بچہ ہو تو اسے اپنے ہا تھ میں الٹا پکڑتے ہوئے تیزی سے دونوں کندھوں کے درمیان میں پانچ تھپکیاں دیں۔ چھاتی کو پانچ بار دبائیں، یہ عمل اس قت تک جاری رکھیں جب تک بچہ پھنسی ہوئی چیز نہ نکال دے۔ اگر سانس کی رکاوٹ دور نہ ہو تو دل کی دھڑکن کی بحالی یعنی سی پی آر کا عمل شروع کر دیں۔

4۔ مصنوعی سانس اور دل کی دھڑکن بحال کرنے کا طریقہ

1۔ متا ثرہ شخص کو ہموار اور سخت جگہ پر کمر کے بل زمین پر لٹائیں۔
2۔ چھاتی کی درمیانی ہڈی کو اوپر سے نیچے تک محسوس کریں۔
3۔ ہتھیلی کو چھاتی کی درمیانی ہڈ ی کے درمیان میں رکھیں۔
4۔ دوسری ہتھیلی کو پہلی ہتھیلی پر رکھیں۔
5۔ اپنی کہنیوں کو سیدھا رکھتے ہوئے جسم کا وزن ڈالیں۔
6۔ چھاتی کو ڈیڑھ سے دو انچ تک دبائیں۔

انتباہ: یقین کر لیں کہ متاثرہ شخص کو سانس نہیں آ رہی اور دل دھڑ ک نہیں رہا اور ساتھ میں اگر کوئی رد عمل بھی نہ ہو تو سی پی آر کو جاری رکھیں۔
مزید مدد کے لئے **1122** پر کال کریں اور متاثرہ شخص کو فوری ہسپتال لے جائیں۔

peshawar.usconsulate | uscgpeshawar | pk.usembassy.gov | CPDI.Pakistan | CPDI_Pak | www.cpdi-pakistan.org
USCGPeshawar | usembpak | CPDI_Pakistan | CPDIPakistan2003