

گھر پر بچے کو بیسک لائف سپورٹ اور CPR (قلبی تنفسی بحالی) دینے کا طریقہ سیکھیں۔

DRSABC کا استعمال کرتے ہوئے اپنے بچے کے لیے بیسک لائف سپورٹ دینا سیکھیں۔

ڈینجر

اپنے، اپنے بچے، یا آس پاس کے علاقے میں کسی بھی ممکنہ خطرے کی جانچ کریں۔

ریسپونس

اپنے بچے سے بات کریں اور آہستہ سے چھو کر دیکھیں کہ وہ جواب دیتے ہیں یا نہیں۔ ان کے کان کے لوؤں کو ہلکا سا دبائیں تاکہ دیکھیں کہ وہ درد کا جواب دیتے ہیں یا نہیں۔ اپنے بچے کو کبھی بھی زور سے بلانیں یا جھٹکیں نہیں۔

مدد کے لیے بھجیں

ٹریپل زیرو (000) پر کال کریں۔ براہ کرم فون کو اسپیکر پر رکھیں اور ایمبولینس مانگیں۔

اگر آپ کا بچہ سانس نہیں لے رہا تو اے بی سی کے اگلے مراحل پر عمل کریں۔

اگر آپ کے ساتھ کوئی اور موجود ہے تو وہ 000 پر کال کریں، جبکہ آپ اے بی سی شروع کردیں۔

ہسپتال جانے کے لیے خود گاڑی ڈرائیو نہ کریں۔ ایمبولینس کے پہنچنے تک انتظار کریں۔

ایئر وے

براہ کرم اپنے بچے کو سخت اور فلیٹ سطح (بموار سطح) پر لٹائیں۔



ایک ہاتھ اپنے بچے کے سر کے اوپر اور ایک ہاتھ انکی چن (ٹھوڑی) پر رکھیں۔

اسکے سر اور گردن کو سیدھا رکھیں اور اسکی چن (ٹھوڑی) کو ہلکا سا اوپر اٹھائیں تاکہ ایئر وے (ہوا کا راستہ) کھل جائے۔

اگر ایئر وے (ہوا کے راستے) میں کوئی رکاوٹ ہو، تو بچے کو آہستہ سے پہلو پر پلٹائیں اور لٹل فنگر (چھوٹی انگلی) سے رکاوٹ ہٹائیں۔

بریتھنگ

سینے کی حرکت کو دیکھیں۔

ناک اور منہ سے نکلنے والی ہوا کو سنیں۔

اپنے گال پر ہوا محسوس کریں۔

اگر بچہ سانس نہیں لے رہا یا سانس نارمل نہیں ہے تو براہ کرم 2 سانس دیں اور سی پی آر (قلبی تنفسی بحالی) شروع کریں۔

براہ کرم سانس دیتے وقت بچے کی نوز اینڈ ماؤتھ (ناک اور منہ) کو اپنے ماؤتھ (منہ) سے اچھی طرح ڈھانپیں۔

کمپریشنز (CPR)

سینے کے درمیان نیل لائن (نیل کی لکیر) کے نیچے 2 انگلیاں رکھیں۔

سینے کی گہرائی کا تقریباً ایک تہائی حصہ دبائیں۔

30 کمپریشنز (دباؤ) دیں، پھر 2 سانس دیں۔

ایک سیکنڈ میں 2 کمپریشنز (دباؤ) کی رفتار سے دبائیں۔

ہر 2 منٹ بعد سانس چیک کریں اور اگر ممکن ہو تو کسی اور کے ساتھ باری بدلیں۔

آپ سی پی آر (قلبی تنفسی بحالی) اس وقت روک سکتے ہیں جب:

- اگر آپ کا بچہ خود سانس لینا شروع کر دے تو براہ کرم اسے اپنے سائیڈ (پہلو) پر لٹائیں اور ایمبولینس کے آنے تک اس کی سانسوں پر نظر رکھیں۔
- جب تک ایڈوانسڈ لائف سپورٹ (زندگی کی امداد کے جدید) آلات کے ساتھ مدد پہنچ جائے۔
- اگر آپ اکیلے ہیں اور بہت تھک چکے ہیں، تو ایک مختصر وقفہ لینے میں کوئی حرج نہیں۔

مزید معلومات کے لیے

Better ہیلتھ چینل پر ویڈیو دیکھیں 0-12 ماہ کے بچوں کو سی پی آر (قلبی تنفسی بحالی) کیسے دیں یہ متعدد زبانوں میں دستیاب ہے۔
betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/cardiopulmonary-resuscitation-cpr

کیا آپ کو ترجمان کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کو ضرورت پیش آجائے، تو آپ ترجمان کے لیے پوچھ سکتی ہیں۔



D

خطرہ
آپ کو یا آپ کے بچے کو لاحق خطرات کی جانچ کریں اور اسے ختم کریں۔

R

جواب
اپنے بچے سے بات کریں اور اسے نرمی سے چھو کر دیکھیں کہ وہ جوابی ردعمل دیتے ہیں۔
دردناک جواب کے لیے ان کے کان کی لو کو دبائیں۔
اگر وہ جوابی ردعمل نہیں دیتے ہیں، تو ٹریپل زیرو (000) پر کال کریں۔

S

مدد کے لیے بھیجیں – ٹریپل زیرو (000) پر کال کریں
فون کو اسپیکر پر رکھیں۔
ایمبولینس طلب کریں۔
فون پر رہیں اور بند نہ کریں۔

A

ہوا کی نالی
اپنے بچے کی ٹھوڑی کو ان کے سینے سے اٹھا کر ہوا کی نالی کھولیں۔ اگر کوئی چیز ان کی ہوا کی نالی کو روک رہی ہے، تو انہیں ایک طرف لٹائیں اور اپنی چھوٹی انگلی سے اسے ہٹائیں۔

B

سانس لینا
سانس لینے کی جانچ کریں: دیکھیں، سنیں، اور محسوس کریں۔
اگر آپ کا بچہ سانس نہیں لے رہا ہے یا اس کی سانس معمول کے مطابق نہیں ہے، تو 2 سانس دیں اور CPR (دباؤ) شروع کریں۔
سانس دیتے وقت اپنے بچے کی ناک اور منہ دونوں کو ڈھانپیں۔

C

دباؤ (CPR)
2 انگلیاں ان کے سینے کے بیچ میں، نیل لائن کے بالکل نیچے رکھیں۔
تقریباً ان کے سینے کے 1/3 گہرائی تک دبائیں۔
30 بار دباؤ دیں، پھر 2 سانس دیں۔
2 دباؤ فی سیکنڈ کی شرح سے کمپریشنز دباؤ ڈالیں۔

آپ ابھی جہاں ہوں وہاں کا درست پتہ لکھیں۔

.....

.....

.....

.....