

# Hand Book on Emergency Medical Response (Module-7)



**लवी LUVEE**  
College of Livelihood & Life Style



7.

## EMERGENCY MEDICAL RESPONSE इमरजेंसी मेडिकल रिस्पॉन्स

## HOW TO DO CPR? | सीपीआर कैसे करें ?

CPR (cardiopulmonary resuscitation) is a lifesaving technique that's useful in many emergency situations, such as heart attacks and near drownings, in which someone's breathing or heart has stopped. CPR usually involves a combination of chest compressions and rescue breathing, but the exact method and duration varies depending on the situation and who the victim is. CPR can be performed on adults, children, infants and even most pets.

सीपीआर (कार्डियोपुल्मोनरी रेसुसिटेशन) एक जीवन रक्षा तकनीक है जो कई आपातकालीन परिस्थितियों में उपयोगी होती है, जैसे दिल के दौरे और नजदीकी डूबने जिसमें किसी का सांस लेने में दिक्कत हो गई है। सीपीआर में आम तौर पर छाती संपीड़न और बचाव श्वास का संयोजन शामिल होता है, लेकिन सटीक विधि और अवधि स्थिति और पीड़ित व्यक्ति के आधार पर भिन्न होती है। सीपीआर वयस्कों, बच्चों, शिशुओं और यहां तक कि अधिकांश पालतू जानवरों पर भी किया जा सकता है।

### Using Hands-Only CPR for Adults and Teens | Using Hands-Only CPR for Adults and Teens

**Check for unresponsiveness.** If an adult or teen collapses but remains conscious, CPR is not typically needed. If they lose consciousness and are no longer responsive, however, you should perform some form of CPR even if you are untrained or rusty in your abilities.



Shake the victim's shoulders and loudly ask "Are you okay?" If you receive no response, check for a pulse or breathing while someone calls emergency services.

Hands-only CPR is ideal for those without formal CPR training or for people unsure in their CPR abilities. It does not involve the rescue breathing measures associated with conventional CPR but instead focuses on chest compressions.

उत्तरदायित्व के लिए जाँचकरें। यदि कोई वयस्क या किशोर गिरता है लेकिन जागरूक रहता है, तो सीपीआर की आम तौर पर आवश्यकता नहीं होती है। यदि वेचेतना खो देते हैं और अब उत्तरदायी नहीं हैं, तो आपको सीपीआर का कुछ रूप करना चाहिए, भले ही आप अपनी क्षमताओं में अनियंत्रित या जंगली हों।

पीड़ित के कंधों को हिलाएं और जोर से पूछें "क्या आप ठीक हैं?" अगर आपको कोई प्रतिक्रिया नहीं मिलती है, तो किसी को आपातकालीन सेवाओं पर कॉल करते समय नाड़ी या सांस लेने की जांच करें।

हाथ-केवल सीपीआर औपचारिक सीपीआर प्रशिक्षण के बिना या उनके सीपीआर क्षमताओं में अनिश्चित लोगों के लिए आदर्श है। इसमें परंपरागत सीपीआर से जुड़ा चचाव श्वास उपायों को शामिल नहीं किया गया है बल्कि इसके बजाय छाती संपीड़न पर केंद्रित है।

**Call the Emergency Services.** If you find a person unresponsive and decide to do some form of CPR, you should still immediately call your local emergency number before you do anything else. CPR can revive people on occasion, but it should be viewed as buying time until emergency personnel arrive with appropriate equipment.

If two or more people are available, one person should dial for help while the other begins CPR.

If a person is unresponsive because of suffocation (from drowning, for example), then it's recommended to immediately begin CPR for one minute and then call your local emergency number.

If the victim is a child between the ages of one to eight years, perform five cycles of chest compressions and rescue breathing before calling Emergency Services if you are the only person available. This should take roughly two minutes.

Calling Emergency Services will bring paramedics to the location. Typically, the dispatcher will also be able to instruct you on how to perform CPR.



आपातकालीन सेवाओं पर कॉल करें। यदि आप एक व्यक्ति को उत्तरदायी पाते हैं और कुछ प्रकार के

सीपीआर करने का निर्णय लेते हैं, तो आपको कुछ भी करने से पहले तुरंत अपने स्थानीय आपातकालीन नंबर पर कॉल करना चाहिए। सीपीआर अवसर पर लोगों को पुनर्जीवित कर सकता है, लेकिन इसे खरीदने के समय के रूप में देखा जाना चाहिए जब तक आपातकालीन कर्मियों उचित उपकरण के साथ नहीं आते।

यदि दो या दो से अधिक लोग उपलब्ध हैं, तो एक व्यक्ति को सहायता के लिए डायल करना चाहिए जबकि दूसरा सीपीआर शुरू होता है।

यदि कोई व्यक्ति घटने की वजह से उत्तरदायी नहीं है (उदाहरण के लिए डूबने से), तो तुरंत एक मिनट के लिए सीपीआर शुरू करने की सलाह दी जाती है और फिर अपने स्थानीय आपातकालीन नंबर पर कॉल करें।

यदि पीड़ित एक से आठ साल की आयु के बीच एक बच्चा है, तो आप अकेले व्यक्ति उपलब्ध होने पर आपातकालीन सेवाओं को कॉल करने से पहले छाती संपीड़न के पांच चक्र और बचाव श्वास लें। इसमें लगभग दो मिनट लग सकते हैं।

आपातकालीन सेवाओं को कॉल करने से पैरामेडिक्स को स्थान पर लाया जाएगा। आम तौर पर, प्रेषक आपको सीपीआर करने के तरीके पर निर्देश देने में भी सक्षम होगा।

**Keep the victim on his back.** In order to perform hands-only CPR, the victim should be positioned on his back (supine), preferably on a firm surface, with the head facing up. If the person is on his sides or stomach (prone), then gently roll him onto his back while trying to support his head and neck. Try to make note if the person experienced significant trauma while falling and becoming unconscious.

Once on his back, kneel next to the person's neck and shoulders so you have better access to his chest and mouth.

Keep in mind that you should not move the person if you suspect he may have suffered a significant head, neck or spinal injury. In this case, moving him is life-threatening and should be avoided, unless emergency help won't be available for a long time (a few hours or more).

पीड़ित को उसकी पीठ पर रखें। केवल हाथों के सीपीआर करने के लिए, पीड़ित को अपने पीछे (सुपिन) पर रखा जाना



चाहिए, अधिमानतः एक दृढ़ सतह पर, सिर का सामना करना पड़ता है। यदि व्यक्ति अपने पक्षों या पेट (प्रवण) पर है, तो उसके सिर और गर्दन का समर्थन करने की कोशिश करते समय धीरे-धीरे उसे अपनी पीठ पर घुमाएं। मोट करने का प्रयास करें कि व्यक्ति गिरने और बेहोश होने के दौरान महत्वपूर्ण आघात का अनुभव करता है।

एक बार उसकी पीठ पर, व्यक्ति की गर्दन और कंधों के बगल में घुटने के नाता कि आपके चेहरे और मुंह तक बेहतर पहुंच हो।

ध्यान रखें कि अगर आपको संदेह है कि उसे एक महत्वपूर्ण सिर, गर्दन या रीढ़ की हड्डी की चोट का सामना करना पड़ सकता है तो आपको उस व्यक्ति को नहीं ले जाना चाहिए। इस

मामलेमें, उसेलेजाना जीवन को खतरनाक है और इससेबचा जाना चाहिए, जब तक कि आपातकालीन सहायता लंबेसमय तक उपलब्ध न हो (कु छघंटोंमें उससेअधिक)।

**Rapidly push down on the center of the chest.** Place one hand directly over the center of the person's chest (between the person's nipples, generally) and your other hand on top of the first for reinforcement. Press down on the victim's chest firmly and quickly — aim for about 100 chest compressions a minute until paramedics arrive.

If you're not sure what 100 compressions a minute really means, try doing your compressions to the beat of the Bee Gee's song "Stain' Alive."

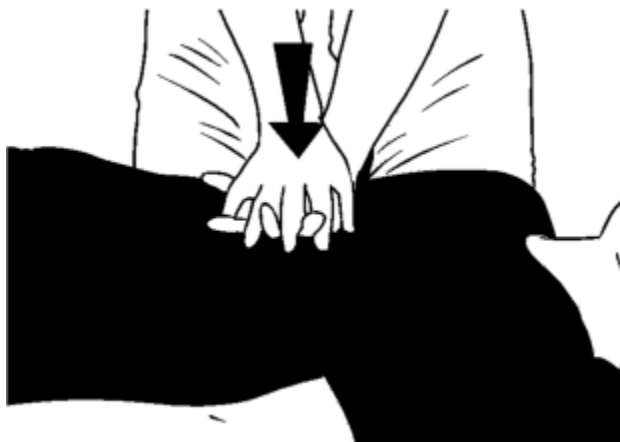
Use your upper body weight and strength, not just your arm strength, to push straight down on the chest.

Your chest compressions should cause the person's chest to depress at least 2 inches (5 cm). Push hard and understand that it is likely you will break the person's ribs. This is extremely common, and you shouldn't stop compressions even if you think this has happened.

Chest compressions are hard work and you may have to switch off with other bystanders before emergency personnel arrive.

Continue doing this action as until the person becomes responsive or until the emergency medical team arrive and take over.

**छाती के केंद्र पर तेजी से धक्का।** एक हाथ सीधे व्यक्ति की छाती के केंद्र (व्यक्ति के निपल्स के बीच) और अपने दूसरे हाथ को मजबूती के लिए पहले के शीर्ष पर रखें। पीड़ित की





छाती पर मजबूती से और जल्दी से दबाएं - पैरामेडिक्सआने तक एक मिनट तक लगभग 100 छाती संपीड़न का लक्ष्य रखें।

यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि एक मिनट में वास्तव में 100 संपीड़न क्या हैं, तो मधुमक्खी के गीत "दाग" जीवित की धड़कन पर अपने संपीड़न करने का प्रयास करें। "

सीने पर सीधे नीचे धक्का देने के लिए, अपने ऊपरी शरीर के वजन और ताकत का उपयोग करें, न केवल अपनी बांहशक्ति।

आपकी छाती के संपीड़न से व्यक्ति की छाती कम से कम 2 इंच (5 सेमी) कम होनी चाहिए। कड़ी मेहनत करें और समझें कि यह संभावना है कि आप व्यक्ति की पसलियों को तोड़ देंगे यह बेहद आम है, और अगर आपको लगता है कि यह हुआ है तो भी आपको संपीड़न नहीं रोकना चाहिए।

छाती संपीड़न कड़ी मेहनत कर रहे हैं और आपातकालीन कर्मियों के आने से पहले आपको अन्य बाईस्टैंडर्स के साथ बंद करना पड़ सकता है।

इस क्रिया को तब तक जारी रखें जब तक कि व्यक्ति उत्तरदायी न हो जाए या आपातकालीन चिकित्सा टीम आने तक और आगे बढ़े।

## Using Conventional CPR for Adults and Children | वयस्कों और बच्चों के लिए पारंपरिक सीपीआर का उपयोग करना

**Follow the same initial procedures as hands-only CPR.** Even if you have recent CPR training and are confident of your abilities, you still need to assess the person to see if he/she is responsive and move him/her onto his/her back if he/she is not and shows no sign of neck/head/spine injury. Try to call emergency services before starting chest compressions and look for someone to trade off with.

If performing CPR on a small child between the ages of one and eight years, only use one hand to perform chest compressions.



For children between the ages of one and eight years, you will need to depress the sternum (chest bone)  $\frac{1}{3}$  to  $\frac{1}{2}$  of the depth of the child's chest.

If you have recent CPR training, perform only 30 chest compressions before moving on to the breathing assistance phase of CPR.



हाथों में केवल सीपीआर के समान प्रारंभिक प्रक्रियाओं का

पालन करें। यहां तक कि यदि आपके पास हालिया सीपीआर प्रशिक्षण है और आपकी क्षमताओं पर भरोसा है, तो भी आपको यह देखने के लिए व्यक्ति का आकलन करने की आवश्यकता है कि वह उत्तरदायी है या नहीं और उसे वापस उसकी ओर ले जाएं यदि वह नहीं है और कोई संकेत नहीं दिखाता है गर्दन / सिर / रीढ़ की हड्डी की चोट। छाती संपीड़न शुरू करने से पहले आपातकालीन सेवाओं को कॉल करने का प्रयास करें और किसी के साथ व्यापार करने के लिए देखें।

यदि एक और आठ साल की उम्र के बीच एक छोटे बच्चे पर सीपीआर प्रदर्शन करते हैं, तो छाती संपीड़न करने के लिए केवल एक हाथ का उपयोग करें।

छाती संपीड़न की दर वयस्कों और बच्चों (लगभग 100 प्रति मिनट) दोनों के लिए समान है। एक और आठ साल की उम्र के बच्चों के लिए, आपको बच्चे की छाती की गहराई के  $\frac{1}{3}$  से  $\frac{1}{2}$  तक स्टेर्नम (छाती की हड्डी) को अवसादग्रस्त करने की आवश्यकता होगी।

यदि आपके पास हालिया सीपीआर प्रशिक्षण है, तो सीपीआर के श्वास सहायता चरण में जाने से पहले केवल 30 छाती संपीड़न करें।

**Proceed to open the airway.** If you're trained in CPR, confident of your abilities (not rusty) and you've performed 30 chest compressions, then proceed to open the person's airway using the head-tilt, chin-lift technique, or the jaw-thrust if you suspect a neck/head/spine injury. Put your palm on

his forehead and gently tilt (extend) his head back a little. Then with your other hand, gently lift the chin forward to open up his airway, making it easier to give him oxygen.

Take five to 10 seconds to check for normal breathing. Look for chest motion, listen for breathing, and see if you can feel the victim's breath on your cheek or ear.

Note that gasping is not considered to be normal breathing.

If he is already breathing, no breathing assistance is needed. However, If he still is not breathing, then proceed to the mouth-to-mouth breathing part of CPR.

To perform the jaw-thrust technique, sit above the person's head. Place one hand on each side of the person's jaw and lift the jaw so that it is jutting forward, as though the person has an underbite.

**वायुमार्गखोलने के लिए आगे बढ़ें।** यदि आपको सीपीआर में प्रशिक्षित किया गया है, तो अपनी क्षमताओं पर भरोसा करें (जंगली नहीं) और आपने 30 छाती संपीड़न किए हैं, फिर सिर-झुकाव, ठोड़ी-लिफ्ट तकनीक या जबड़े-जोर से उपयोग करके व्यक्ति के वायुमार्गको खोलने के लिए आगे बढ़ें एक गर्दन / सिर / रीढ़ की हड्डी की चोट पर संदेह है। अपने हथेली को अपने माथे पर रखो और धीरे-धीरे



अपने सिर को थोड़ा सा झुकाएं (विस्तारित करें)। फिर अपने दू सख्हाथ से धीरे-धीरे अपने वायुमार्गको खोलने के लिए ठोड़ी को आगे बढ़ाएं, जिससे उसे ऑक्सीजन देना आसान हो जाता है। सामान्य श्वास की जांचके लिए पांचसे 10 सेकेंडें। छाती की गति की तलाश

करें, सांसलेन्के लिए सुनो, और देखेंके क्या आप अपने गाल या कान पर पीड़ित की सांस महसूसकर सकते हैं।

ध्यान दें कि गैसिंगक्रो सामान्य श्वास नहींमाना जाता है।

यदि वह पहले से ही सांसले रहा है, तो कोई श्वास सहायता की आवश्यकता नहींहै। हालांकि, अगर वह अभी भी सांस नहींले रहा है, तो सीपीआर के मुंहसे मुंहसे सांसलेन्के लिए आगे बढ़ें।

जबड़े-जोर तकनीक को करने के लिए, व्यक्ति के सिर से ऊपर बैठो। व्यक्ति के जबड़े के प्रत्येकतरफ एक हाथ रखें और जबड़े को उठाओ ताकि वह आगे बढ़ रहा हो, जैसेकि व्यक्ति के पास अंडरबाइटहै।

**Place your mouth over the victim's mouth.** Once the person's head is tilted and his/her chin lifted, make sure his/her mouth is free of any objects blocking their airway. Then, use one hand to pinch the victim's nostrils closed and cover his/her mouth completely with your own mouth. Form a seal with your mouth so that no air can escape while you attempt to give the victim a rescue breath.

You should be aware that mouth-to-mouth CPR can transfer infectious viral and bacterial diseases between the victim and the rescuer.

Before contacting his/her mouth with yours, wipe

away any vomit, mucus or excess saliva that may be present.

Rescue breathing can also be mouth-to-nose breathing if the person's mouth is seriously injured or can't be opened.



किसी भी वस्तु से मुक्त है। फिर, पीड़ित के नाक को बंद करने के लिए एक हाथ का उपयोग करें और अपने मुँह से पूरी तरह से मुँह को ढक दें। अपने मुँह से मुँह लगाओ ताकि पीड़ित को सांस लेने का प्रयास करने के दौरान कोई हवा बच न सके।

आपको पता होना चाहिए कि मुँह से मुँह पीआर पीड़ित और बचावकर्ता के बीच संक्रामक वायरल और जीवाणुरोगों को स्थानांतरित कर सकता है।

अपने मुँह से अपने मुँह से संपर्क करने से पहले, मौजूद किसी भी उल्टी, श्लेष्म या अतिरिक्त लार को मिटा दें।

यदि व्यक्ति का मुँह भीरुरूप से घायल हो या खोला नहीं जा सकता है तो बचाव श्वास भी मुँह से नाक सांस ले सकता है।

**Start with two rescue breaths.** Once your mouth is over the other person's, forcefully breathe into his mouth for at least one full second and watch his chest to determine if it rises a little or not. If it does, give the second breath, if it doesn't then repeat the head-tilt, chin-lift maneuver and try again. Don't be too timid or grossed out because a person's life is in your hands.

Although there's carbon dioxide in your breath when you exhale, there's still enough oxygen to benefit a victim during CPR. Again, the purpose



isn't always to revive him or continue indefinitely, but to buy some time for him until paramedics arrive.

Approximately 30 chest compressions and two rescue breaths is considered to be one cycle of conventional CPR for both adults and children.

If performing CPR on a child between the ages of one and eight years, you can use gentler breaths to inflate their lungs.

दो बचाव सांसके साथ शुरूकरो। एक बार जब आपका मुँह सख्यक्ति के ऊपर हो जाता है, तो कम सेकम एक पूणसिकें के लिए अपने मुँहमें मजबूतीसेसांसलें और अपनी छाती को यह निर्धारितकरने के लिए देखेंके यह थोड़ा या नहींबढ़ता है या नहीं।यदि ऐसा होता है, तो दू सरीसांसदें , अगर यह सिर-झुकाव, ठोड़ी-लिफ्ट चालक दोहराना नहींहै और फिर कोशिश करें।बहुत डरावना मत बनो या नाराज हो क्योंकिएक व्यक्ति का जीवन आपके हाथोंमेहै।

यद्यपि जब आप निकालेंगेतो आपकी सांसमेंकार्बन डाइऑक्साइड होता है, फिर भी सीपीआर के दौरान पीड़ितोंको लाभ पहुंचानेके लिए पर्याप्त ऑक्सीजन होती है।फिर , इसका उद्देश्यहमेशाउसेपुनर्जीवि करना या अनिश्चित काल तक जारी रखना नहींहै , लेकिनपैरामेडिक्सआने तक उसके लिए कु छसमय खरीदना है।

वयस्कोंऔर बच्चोंदोनोंके लिए लगभग 30 छाती संपीड़नऔर दो बचाव सांसपारंपरिक सीपीआर का एक चक्र माना जाता है।

यदि एक और आठ साल की आयुके बीच एक बच्चेपर सीपीआर प्रदर्शनकरते हैं, तो आप अपने फे फड़ोंको फु लाएजाने के लिए gentler सांसका उपयोग कर सकतेहैं।

**Repeat cycles as needed.** Follow the two rescue breaths with another round of 30 chest compressions and two more rescue breaths. Repeat as needed until the victim becomes responsive or until emergency medical personnel can take over. Remember that chest compressions attempt to restore some sort of circulation, while the rescue breathing provides some (but not much) oxygen to prevent tissues,



particularly the brain, from dying.

आवश्यकतानुसारचक्र दोहराएं। 30 छाती संपीड़न और दो और बचाव सांसें एक और दौर के साथ दो बचाव सांसें पालन करें। पीड़ित उत्तरदायी होने तक या आपातकालीन चिकित्सा कर्मियों को तब तक जरूरी होने तक जरूरी दोहराएं। याद रखें कि छाती संपीड़न कुछ प्रकार के परिसंचरण को बहाल करने का प्रयास करते हैं, जबकि बचाव श्वास कुछ ऊतकों, विशेष रूप से मस्तिष्क को मरने से रोकने के लिए कुछ (लेकिन ज्यादा नहीं) ऑक्सीजन प्रदान करता है।

## Using CPR for Infants (Under One Year) | शिशुओं के लिए सीपीआर का उपयोग करना (एक वर्ष से कम)

**Assess the situation.** The most common cause of infant suffocation is choking. You need to assess the situation to determine if the airway is completely blocked or only partially blocked.

If the baby is coughing or gagging, the airway is partially blocked. Let the baby continue to cough, as this is the best way to dislodge the blockage.

If the baby is not able to cough and begins to



turn bright red or blue, the airway is completely blocked. You will need to perform back blows and chest compressions to dislodge the blockage.

If your baby is ill, having an allergic reaction, or is suffocating because the airway is swollen, you can perform chest compressions and rescue breaths, but you will need to call local emergency services immediately.

स्थिति का आकलन करें। शिशु घुटनोंका सबसे आम कारण चौंकानेवाला है। यह निर्धारित करने के लिए कि क्या वायुमार्गमूरी तरह अवरुद्ध है या केवल आंशिक रूप से अवरुद्ध है, आपको स्थिति का आकलन करने की आवश्यकता है।

अगर बच्चा खांसी या घबरा रहा है, तो वायुमार्गांशिक रूप से अवरुद्ध है। बच्चे को खांसी जारी रखने दें, क्योंकि यह अवरोध को दूर करने का सबसे अच्छा तरीका है।

अगर बच्चा खांसी करने में सक्षम नहीं है और चमकदार लाल या नीले रंगकी बारी शुरू होता है, तो वायुमार्गमूरी तरह से अवरुद्ध हो जाता है। अवरोध को दूर करने के लिए आपको वापस उड़ाने और छाती संपीड़न करने की आवश्यकता होगी।

यदि आपका बच्चा बीमार है, एलर्जी प्रतिक्रिया है, या घुटने कर रहा है क्योंकि वायुमार्ग सूजन हो गया है, तो आप छाती संपीड़न कर सकते हैं और सांस बचा सकते हैं, लेकिन आपको तुरंत स्थानीय आपातकालीन सेवाओं को कॉल करने की आवश्यकता होगी।

**Position the baby between your forearms.** Position the baby so that she is face-up on one forearm. Cradle the back of his/her head with the hand of the same forearm. Place your other forearm over the baby's front and gently turn his/her over so that she is face-down, remaining sandwiched in between your arms the entire time.

Use your thumb and fingers to hold the jaw as you turn the baby.

Lower your bottom arm onto your thigh. The baby's head should be lower than his/her chest.





Note that back blows should only be delivered if the baby is still conscious. If the baby falls unconscious, skip the back blows and proceed straight to the chest compressions and rescue breaths.

अपने forearms के बीच बच्चे को स्थिति। बच्चे को स्थिति दें ताकि वह एक अग्रदू तपर सामना कर सके। एक ही अग्रदू तके हाथ से उसके सिर के पीछे पालना। अपने दू ससेफोरम को बच्चे के मोर्चे पर रखें और धीरे-धीरे उसे चालू करें ताकि वह चेहरे नीचे हो, शेष समय में आपकी बाहोंके बीच सैंडविचहो।

जब आप बच्चे को बदलते हैं तो जबड़े को पकड़ने के लिए अपने अंगूठेऔर उंगलियोंका प्रयोग करें।

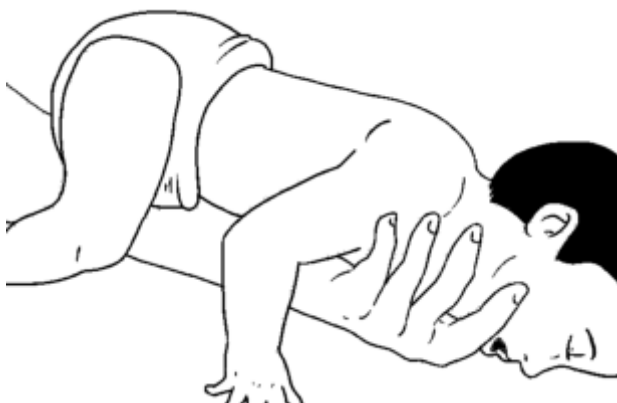
अपनी जांघपर अपनी निचली बांहको कम करें। बच्चे का सिर उसकी छाती से कम होना चाहिए।

ध्यान दें कि बैकब्लो के वलतभी वितरित किया जाना चाहिए जब बच्चा अभी भी जागरूक हो। अगर बच्चा बेहोशहो जाता है, तो पीछे की ओर मुड़ेंऔर सीधे छाती के समीप और बचाव सांसोंपर जाएं।

**Deliver back blows to dislodge an airway obstruction.** Use the heel of your dominant hand to deliver five gentle yet distinct back blows in between the baby's shoulder blades.

Continue to support the baby's neck and head by holding his jaw between your thumb and forefingers.

Giving CPR to a baby is often walking a fine line



between being effective and causing injury. However, a minor musculoskeletal injury is a small price to pay for saving a life.

एक वायुमार्ग की बाधा को दूर करके के लिए वापस उछाल दें। बच्चे के कं धे के ब्लॉक के बीच में पांच कोमल लेकिन अलग-अलग बैक ब्लॉउज देने के लिए अपने प्रभावशाली हाथ की एड़ी का प्रयोग करें।

अपने अंगूठे और forefingers के बीच अपने जबड़े पकड़कर बच्चे की गर्दन और सिर का समर्थन जारी रखें।

एक बच्चे को सीपीआर देना अक्सर प्रभावी होने और चोट लगने के बीच एक अच्छी रेखा चल रहा है। हालांकि, एक मामूली musculoskeletal चोट जीवन बचाने के लिए भुगतान करने के लिए एक छोटी सी कीमत है।

**Place the baby on his/her back.** After delivering the gentle back blows, place your free hand on the back of the baby's head, resting your arm firmly along the baby's spine. Carefully turn the baby back over so she is face-up again.

Don't lift the baby's head as you turn his/her, as this can force the clog back into his/her throat. Keep the head down.

The baby should remain sandwiched in between your arms as you turn his/her.

Remember to remain calm and talk soothingly to the baby. She can't comprehend your words, but she can pick up on your calming/loving tone.



बच्चे को उसकी पीठ पर रखें।

कोमल बैक ब्लॉउज देने के बाद,

अपने हाथ को बच्चे के सिर के पीछे रखें, अपनी बांह को बच्चे की रीढ़ की हड्डी के साथ

मजबूती से आराम करें। सावधानी से बच्चे को वापस चालू करें ताकि वह फिर से सामना कर सके।

जब आप उसे चालू करते हैं तो बच्चे के सिर को उठाओ, क्योंकि यह क्लोस को उसके गले में वापस मजबूर कर सकता है। सिर नीचे रखो।

जब आप उसे चालू करते हैं तो बच्चे को अपनी बांहों के बीच सैंडविच रहना चाहिए। शांति रहने और बच्चे को सुखदायक बात करने के लिए याद रखें। वह आपके शब्दों को समझ नहीं सकती है, लेकिन वह आपके शांत / प्रेमपूर्ण स्वर को उठा सकती है।

**Position your fingers in the center of the baby's chest.** Position the tips of two or three fingers in the center of the baby's chest while supporting the baby's neck and head with your other hand. Use the thumb and fingers to hold the jaw as you sandwich the baby in between your forearms. The lower arm should support the baby's back on your opposite thigh, and the baby's head should be lower than the rest of his body.

You could also place the baby on their back on a firm, flat surface, like a table or the floor.

The fingers should be placed in between the baby's nipples at the center of his chest.

अपनी अंगुलियों को बच्चे की छाती के केंद्र में रखें। बच्चे की गर्दन और अपने दूसरे हाथ के



साथ सिर का समर्थन करते हुए बच्चे की छाती के केंद्र में दो या तीन अंगुलियों की युक्तियों को स्थिति दें। जबड़े को अपने forearms के बीच में सैंडविच के रूप में जबड़े पकड़ने के लिए अंगूठे और अंगुलियों का प्रयोग करें। निचली भुजा को बच्चे की पीठ को अपने विपरीत

जांघ पर समर्थन देना चाहिए, और बच्चे के सिर को उसके शरीर के बाकी हिस्सों से कम होना चाहिए।

आप बच्चे को अपनी पीठ पर एक फर्म, प्लैटसतह, जैसे बैल या फर्श पर भी रख सकते हैं। उंगलियों को उसके छाती के केंद्र में बच्चे के निपल्स के बीच रखा जाना चाहिए।

**Gently compress the chest.** Push straight down on the chest, depressing it by about 1.5 inches (4 cm). If the baby is conscious, only perform five compressions. If the baby is unconscious, perform 30 compressions.

- Pump rapidly at a rate of 100 compressions per minute.
- Each compression should be smooth, not abrupt or shaky.
- Be careful not to injure the baby's ribs during the compressions.



धीरे-धीरे छाती को संपीड़ित

करें। सीने पर सीधे नीचे दबाएं, इसे लगभग 1.5 इंच (4 सेमी) तक दबाएं। अगर बच्चा सचेत है, तो केवल पांच संपीड़न करें। अगर बच्चा बेहोश है, तो 30 संपीड़न करें।

- प्रति मिनट 100 संपीड़न की दर से तेजी से पंप।
- प्रत्येक संपीड़न चिकनी, अचानक या अशक्त नहीं होना चाहिए।
- संपीड़न के दौरान बच्चे की पसलियों को चोट पहुंचाने के लिए सावधान रहें।

**Cover the baby's nose and mouth and breathe.** You do not need to pinch the nose plugged as you would do with an adult. Instead, seal off the baby's breathing passages by placing your entire mouth over his nose and mouth. Make sure to wipe away any vomit, blood, mucus or saliva first.

Give two gentle rescue breaths. Deliver one puff of air into the baby's mouth. If the chest moves, deliver the second puff of air.

If the chest does not move, attempt to clear the airway again before administering the second breath.

Do not deliver deep breaths of air from your lungs. Instead, use the muscles in your cheeks to deliver gentle puffs of air.

**बच्चे की नाक और मुंहको ढकें और सांस लें।** जब आप किसी वयस्क के साथ करेंगे तो आपको नाक को चुटकी लगाने



की ज़रूरत नहीं है। इसके बजाय, अपने पूरे मुंहको नाक और मुंह पर रख कर बच्चे के सांसलेने के मार्गों को बंद कर दें। पहले किसी भी उल्टी, रक्त, श्लेष्मया लार को दूर करके सुनिश्चित करें।

दो कोमल बचाव सांस दें। बच्चे के मुंहमें हवा का एक पफ वितरित करें। यदि छाती चलता है, तो हवा का दूरापफ वितरित करें।

यदि छाती हिलती नहीं है, तो दूरी श्वास को प्रशासित करने से पहले वायुमार्गको फिर से साफ़ करने का प्रयास करें।

अपने फेफड़े से हवा की गहरी सांस दें। इसके बजाय, हवा के कोमल पफ वितरित करने के लिए अपने गाल में मांसपेशियों का उपयोग करें।

**Repeat the cycle as needed.** Repeat chest compressions and rescue breaths as needed until the baby begins to breath again or until emergency medical professionals arrive.

If you suspect that the baby is choking on a foreign object, you should look into his/her mouth after every round of chest compressions.

Each cycle should consist of 30 chest compressions followed by two emergency breaths.

आवश्यकतानुसार चक्र दोहराएं। छाती संपीड़न दोहराएं और सांसों को तब तक बचाएं जब तक बच्चा फिर से सांस शुरू न करे या आपातकालीन चिकित्सा पेशेवस आए।



यदि आपको संदेह है कि बच्चा एक विदेशी वस्तु पर चकित कर रहा है, तो आपको छाती के संपीड़न के हर दौर के बाद उसके मुँह में देखना चाहिए।

प्रत्येक चक्र में 30 छाती संपीड़न होते हैं जिसके बाद दो आपातकालीन सांस होती हैं।

To perform hands-only CPR, turn the victim on their back and kneel next to them. Place your hands on their chest, one on top of the other, and perform chest compressions by pressing down firmly and quickly on their chest, aiming to push down 2 inches each time. Call the emergency services and aim to do 100 compressions per minute until they arrive. To learn conventional CPR, including opening the victim's airways and performing rescue breaths, sign up for a class at an emergency training school in your area.

केवल हाथों के सीपीआर करने के लिए, पीड़ित को उनके पीछे और पीछे घुटने केना। अपने हाथों को अपनी छाती पर रखें, एक दूसरे शीर्ष पर, और छाती पर दृढ़ता से और जल्दी से दबाकर छाती संपीड़न करें, जिसका उद्देश्य प्रत्येक बार 2 इंच नीचे धक्का देना है। आपातकालीन सेवाओं को कॉल करें और लक्ष्य तक 100 मिनट प्रति मिनट करने का लक्ष्य रखें। पीड़ित के वायुमार्ग खोलने और बचाव सांस करने सहित पारंपरिक सीपीआर सीखने के लिए, अपने क्षेत्र में एक आपातकालीन प्रशिक्षण स्कूल में कक्षा के लिए साइन अप करें।

- Without enough oxygen, brain tissue starts to die after about five to seven minutes. CPR with breathing techniques can buy a person another five to 10 minutes in most cases, which is often enough time for paramedics to arrive.
- The best time to start CPR is within five minutes of when a person's breathing has stopped.
- Conditions most appropriate for giving CPR include: unresponsive people (or pets) due to heart attack, stroke or drowning.
- CPR does not provide any benefits for a person who has an advanced life-threatening illness or significant trauma wound such as a gunshot.
- CPR can be combined with first-aid techniques for people who have stopped breathing due to trauma.
- If you haven't been formally trained in CPR and are witness to an emergency with other passerby, contact EMS and ask those around you if anyone knows CPR. If nobody steps forward, or you are alone, perform CPR to the best of your ability regarding your prior knowledge on the subject.

- पर्याप्त ऑक्सीजन के बिना, मस्तिष्क ऊतक लगभग पांच से सात मिनट के बाद मरना शुरू होता है। श्वास तकनीक के साथ सीपीआर ज्यादातर मामलों में एक व्यक्ति को पांच से 10 मिनट खरीद सकता है, जो अक्सर पैरामेडिक्स आने के लिए पर्याप्त समय होता है।
- सीपीआर शुरू करने का सबसे अच्छा समय एक व्यक्ति के श्वास बंद होने के पांच मिनट के भीतर होता है।
- सीपीआर देने के लिए सबसे उपयुक्त स्थितियों में शामिल हैं: दिल के दौरे, स्ट्रोक या डूबने के कारण उत्तरदायी लोग (या पालतू जानवर)।



- सीपीआर किसी ऐसेव्यक्ति के लिए कोई लाभ नहींप्रदान करता है जिसके पास एक उन्नत जीवन-धमकी देनेवाली बीमारी या बंदू क्रेके रूप में महत्वपूर्णआघात घाव हो।
- सीपीआर को उन लोगोंके लिए प्राथमिक चिकित्सा तकनीकोंके साथ जोड़ा जा सकता है जिन्होंनेआघात के कारण श्वास रोक दिया है।
- यदि आपको सीपीआर में औपचारिक रूप से प्रशिक्षित नहीं किया गया है और अन्य पासबीर के साथ आपातकाल की गवाह है, तो ईएमएस से संपर्क करें और अगर कोई सीपीआर जानता है तो अपनेआस-पास के लोगोंसे पूछें यदि कोई आगे नहीं बढ़ता है, या आप अकेले हैं, तो विषय पर अपने पूर्वज्ञान के संबंधमें अपनी योग्यता के लिए सीपीआर करें।



**Leela's**

Leela's Foundation For Education & Health

( A National Skill Development Corporation Training Partner Company )



# Health Care

**Leela's Foundation for Education and Health**  
**Address- Near Teacher's Colony, RSS University Campus**  
**Amanaka- Raipur CG. 492010**  
**Ph No- 8370077700**  
**Visit: [www.leelasgroup.com](http://www.leelasgroup.com)**

**लुवी LUVEE**  
College of Livelihood & Life Style