

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਪਿੱਠ ਤੇ ਹੱਥ ਮਾਰਨੇ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਪਲਮੇਨੇਰੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ (CPR)

ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ CPR ਦੇਣਾ

1. ਇੱਕ ਹੱਥ ਮੱਥੇ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਮੋੜ ਕੇ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਟਾ ਦਿਓ।
2. ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਫੂਕ ਮਾਰੋ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਫੁਲਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਰ ਬਚਾਉ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਦਿਓ।
3. ਦੋ ਉਂਗਲੀਆਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਦੇ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸੇ ਤਕ ਹੇਠਾਂ ਦਬਾਓ। ਸਥਿਰ ਦਰ ਤੇ (ਇੱਕ ਸਕਿੰਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਬਾਉਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤੇਜ਼) 30 ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਬਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੋ ਵਾਰ ਬਚਾਉ ਸਾਹ ਦਿਓ।
4. 30 ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦੋ ਵਾਰ ਬਚਾਉ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਜਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ।

ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ CPR ਦੇਣਾ

1. ਇੱਕ ਹੱਥ ਮੱਥੇ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਮੋੜ ਕੇ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਸਾਹ ਨਲੀ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਟਾ ਦਿਓ।
2. ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਚੁੰਡੀ ਨਾਲ ਫੜੋ। ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਨਾਲ ਸੀਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਫੂਕ ਮਾਰੋ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਛਾਤੀ ਫੁਲਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਰ ਬਚਾਉ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਦਿਓ।
3. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ, ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਨਾਲ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਦੇ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸੇ ਤਕ ਹੇਠਾਂ ਦਬਾਓ।
4. ਸਥਿਰ ਦਰ ਤੇ (ਇੱਕ ਸਕਿੰਟ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਬਾਉਣ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤੇਜ਼) ਹਰੇਕ 30 ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਬਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੋ ਵਾਰ ਸਾਹ ਦਿਓ।
5. 30 ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਬਾਉਣਾ ਅਤੇ ਦੋ ਵਾਰ ਬਚਾਉ ਵਾਲੇ ਸਾਹ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਜਾਂ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ।

ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਿੱਠ ਤੇ ਹੱਥ ਮਾਰਨੇ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਗੁਰੂਤਾ ਬਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚੀਜ਼ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੈਠੇ ਜਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਆਓ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪਿੱਠ ਤੇ ਹੱਥ ਮਾਰੋ।

ਵਿੰਡਸਰ, ਐਸਕੋਟ ਅਤੇ ਮੇਡਨਹੈਡ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

- ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦਬਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਇੱਕ ਹਥੇਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮੋਢਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚਪਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ (ਮੌਰ) ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪਿੱਠ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਾਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਾਰੋ।

ਜੇ ਪਿੱਠ ਤੇ ਹੱਥ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਸਾਹ ਚਾਲੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਬਾਓ।

ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਬਾਉਣੀ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ।
- ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਦੋ ਵਿਚਕਾਰਲੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਮੱਧ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਵਿਆਸ ਦੀ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਡੂੰਘਾਈ ਤਕ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਪੰਜ ਵਾਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਦਬਾਓ।

ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਿੱਠ ਤੇ ਹੱਥ ਮਾਰਨੇ

- ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਿੱਠ ਤੇ ਹੱਥ ਮਾਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਿਆਣੇ ਨੂੰ ਰੱਖੋਗੇ।
- ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਝੁਕਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪਿੱਠ ਤੇ ਹੱਥ ਮਾਰੋ।

ਜੇ ਪਿੱਠ ਤੇ ਹੱਥ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਸਾਹ ਚਾਲੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਪੇਟ ਦਬਾਓ।

ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੇਟ ਦਬਾਉਣਾ

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਝੁਕੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਵਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣਾ ਮੁੱਕਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਧੁੰਨੀ ਅਤੇ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ।
- ਇਸ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜੋ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ।
- ਪੰਜ ਵਾਰ ਤਕ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਲੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਤੇ ਦਬਾਉ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਬਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ:

- ਜੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਪਿੱਠ ਤੇ ਹੱਥ ਮਾਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਲੜੀ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਚਿਲਾਓ ਜਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਵਾਓ।
- ਇਸ ਚਰਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੱਡੋ।

ਸ੍ਰੋਤ: NHS ਚੇਇਜ਼, ਫਰਸਟ ਏਡ, CPR/ DoH ਬਰਥ ਟੂ ਫਾਈਵ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ) 2009.