

## کسی بچہ کو ہوش میں کس طرح لائیں پیٹھ پر مکے مارنا، سینے پر دباؤ ڈالنا اور کارڈیوپلمونیری ریسسیٹیشن (CPR)

### ایک سال سے کم عمر کے بچہ کے لئے CPR

1. سر کو دھیرے سے پیچھے گھما کر اور ٹھوڑی کو اوپر اٹھا کر ایک ہاتھ پیشانی پر رکھتے ہوئے بچہ کے حلق کو کھولیں۔ منہ یا ناک سے کسی بھی نظر آنے والی رکاوٹ کو نکالیں۔
2. اپنا منہ بچہ کے منہ اور ناک پر رکھیں اور، یہ دیکھتے ہوئے کہ اس کا سینہ اوپر اٹھ رہا ہے، اس کے منہ میں مسلسل اور مضبوطی کے ساتھ پھونکیں۔ پانچ ابتدائی حفاظتی پھونک ماریں۔
3. دو انگلیوں کو سینے کے بیچ میں رکھیں اور سینے کی گہرائی کے ایک تہائی تک نیچے دبائیں۔ ایک مسلسل رفتار کے ساتھ سینے کے 30 دباؤ کے بعد (جس میں ایک سکند میں ایک سے زیادہ دباؤ کی رفتار ہو)، دو حفاظتی پھونک ماریں۔
4. سینے کے 30 دباؤ کے سلسلے اور دو حفاظتی پھونک مارنے کے عمل اس وقت تک جاری رکھیں یہاں تک کہ وہ بحال ہونا شروع کر دیں یا ایمرجنسی مدد آ جائے۔

### ایک سال سے زیادہ عمر کے بچہ کے لئے CPR

1. سر کو دھیرے سے پیچھے گھما کر اور ٹھوڑی کو اوپر اٹھا کر ایک ہاتھ پیشانی پر رکھتے ہوئے ان کے حلق کو کھولیں۔ منہ یا ناک سے کسی بھی نظر آنے والی رکاوٹ کو نکالیں۔
2. ان کی ناک بند کریں۔ اپنا منہ ان کے منہ پر رکھیں اور یہ دیکھتے ہوئے کہ ان کا سینہ اوپر اٹھ رہا ہے، ان کے منہ میں مسلسل اور مضبوطی کے ساتھ پھونکیں۔ پانچ ابتدائی حفاظتی پھونک ماریں۔
3. اپنے ہاتھ ان کے سینے کے درمیانی حصہ پر رکھیں اور، ایک یا دونوں ہاتھوں کا استعمال کرتے ہوئے، اپنے ہاتھ کی ہتھیلی سے سینے کی گہرائی کے ایک تہائی حصہ تک نیچے دبائیں۔
4. ایک مسلسل رفتار کے ساتھ سینے کے ہر 30 دباؤ کے بعد (جس میں ایک سکند میں ایک سے زیادہ دباؤ کی رفتار ہو)، دو حفاظتی پھونک ماریں۔
5. سینے کے 30 دباؤ کے سلسلے اور دو حفاظتی پھونک مارنے کے عمل اس وقت تک جاری رکھیں یہاں تک کہ وہ بحال ہونا شروع کر دیں یا ایمرجنسی مدد آ جائے۔

### ایک سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے پیٹھ پر مارے جانے والے مکے

- اپنے بچہ کا سر نیچے ہونے کی پوزیشن میں سہارے کے ساتھ رکھیں۔ کشش ثقل متعلقہ چیز کو اپنی جگہ سے ہٹانے میں مدد دے سکتی ہے۔
  - بیٹھیں یا گھٹنوں کے بل کھڑے ہوں اور بچہ کو اپنی گود میں سہارا دیں۔ اگر یہ ممکن نہیں ہے تو اپنے بچہ کو آگے جھکے ہونے کی پوزیشن میں رکھیں اور پیچھے سے پیٹھ پر مکے ماریں۔
  - جبڑے کے نیچے نرم عضلات کو نہ دبائیں کیونکہ یہ رکاوٹ کو مزید خراب کر دے گا۔
  - ایک ہاتھ کی ہتھیلی پیٹھ کے بیچ میں رکھ کر کندھے کی چوڑی ہڈیوں کے درمیان پانچ تک تیز مکے ماریں۔
- اگر پیٹھ پر مارے جانے والے مکے سے دم گھٹنے میں آرام نہیں ملتا ہے اور آپ کا بچہ ابھی ہوش میں ہے اور ایک سال سے کم عمر کا ہے تو سینے پر دباؤ ڈالیں۔

### ایک سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے سینے پر مارے جانے والے مکے

- بچہ کو اپنے بازو پر سہارے سے رکھیں، جو آپ کی ران پر (یا آر پار) رکھا جائے جب کہ آپ بیٹھے یا گھٹنے کے بل جھکے ہوئے ہوں۔
- سینے کی ہڈی تلاش کریں اور بیچ کی دو انگلیاں بیچ میں رکھیں۔
- سینے کو اس کے قطر کے تقریباً ایک تہائی تک دبائے ہوئے سینے کے پانچ تیز دباؤ ڈالیں۔

### ایک سال سے زیادہ عمر کے بچوں کے لئے پیٹھ پر مارے جانے والے مکے

- اگر بچہ سر نیچے ہونے کی حالت میں ہو تو پیٹھ پر مارے جانے والے مکے اور زیادہ مؤثر ہوتے ہیں۔
- کسی چھوٹے بچہ کو اپنی گود میں رکھیں جس طرح آپ کسی شیر خوار بچہ کو رکھتے ہیں۔
- اگر یہ ممکن نہیں ہے تو اپنے بچہ کو آگے جھکے ہونے کی پوزیشن میں رکھیں اور پیچھے سے پیٹھ پر مکے ماریں۔
- اگر پیٹھ پر مارے جانے والے مکے سے دم گھٹنے میں آرام نہیں ملتا ہے اور آپ کا بچہ ابھی ہوش میں ہے اور ایک سال سے زیادہ عمر کا ہے تو پیٹھ پر دباؤ ڈالیں۔

### ایک سال سے زیادہ عمر کے بچوں کے لئے پیٹھ پر مارے جانے والے مکے

- بچہ کے پیچھے کھڑے ہوں یا گھٹنوں کے بل جھکیں۔ اپنے بازو بچہ کے بازوؤں کے نیچے اور اس کے پیٹھ کے اوپری حصہ کے گرد رکھیں۔
- اپنی مٹھی بند کر لیں اور اسے ناف اور پسلیوں کے درمیان رکھیں۔
- اس ہاتھ کو اپنے دوسرے ہاتھ سے پکڑیں اور اندر اور اوپر کی طرف تیزی سے کھینچیں۔
- پانچ بار یہ عمل دہرائیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ پسلیوں کے نچلے ڈھانچہ پر دباؤ نہ ڈالیں کیونکہ اس سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔

### سینے یا پیٹھ کے دباؤ کے بعد، اپنے بچہ کا دوبارہ جائزہ لیں:

- اگر متعلقہ چیز اپنی جگہ سے نہیں ہٹی ہے اور آپ کا بچہ ابھی ہوش میں ہے تو پیٹھ پر مارے جانے والے مکے یا پھر سینے کے دباؤ یا پیٹھ کے دباؤ کا سلسلہ جاری رکھیں۔
- اگر آپ ابھی بھی اکیلے ہیں تو مدد کے لئے آواز لگائیں یا بلا بھیجیں۔
- اس مرحلہ میں بچہ کو اکیلا نہ چھوڑیں۔

ذریعہ: NHS چوائسز، ابتدائی طبی امداد، CPR/ DoH پیدائش تا پانچ سال 2009۔