



♥ CPR क्यों सीखें?

कार्डियक अरेस्ट, मृत्यु का मुख्य कारण है। यह उस समय होता है जब हृदय में इलेक्ट्रिकल समस्या आने की वजह से दिल की धड़कन अनियमित हो जाती है। इससे मस्तिष्क, फेफड़ों और अन्य अंगों में रक्त प्रवाह बाधित हो जाता है। हर साल, अमेरिका में 350,000 से अधिक लोगों को हॉस्पिटल के बाहर EMS-मूल्यांकन कार्डियक अरेस्ट का सामना करना पड़ता है।

23,000 से अधिक बच्चे होते हैं और इनमें से लगभग 20% शिशु होते हैं।

जब किसी व्यक्ति को कार्डियक अरेस्ट आता है, तो उसका बचाव आस-पास मौजूद किसी व्यक्ति से तुरंत CPR मिलने पर निर्भर करता है।

American Heart Association के अनुसार, हॉस्पिटल के बाहर आए कार्डियक अरेस्ट से पीड़ित लगभग 90 प्रतिशत लोगों की मृत्यु हो जाती है। CPR, अगर ख़ास तौर पर तुरंत दिया जाता है, तो इससे बचने की संभावना दोगुनी या तिगुनी हो सकती है। आज ही CPR के बारे में जानें। तैयार रहें। जीवन बचाने वाले राष्ट्र का हिस्सा बनें।

किसी को भी जीवन बदलने वाले क्षण का अकेले सामना नहीं करना चाहिए।

♥ जिनसे आप प्यार करते हैं उनके लिए कुछ अलग करें

अगर आप CPR देते हैं, तो आप सबसे अधिक संभावित रूप से किसी ऐसे व्यक्ति के जीवन को बचाने की कोशिश कर रहे होंगे जिसे आप प्यार करते हैं: बच्चा, साथी, माता-पिता या दोस्त।



लगभग 70 प्रतिशत कार्डियक अरेस्ट हॉस्पिटल के बाहर घरों में होते हैं।



हॉस्पिटल के बाहर कार्डियक अरेस्ट का सामना करने वाले 40 प्रतिशत से कम लोगों को पेशेवर मदद आने से पहले तत्काल सहायता प्राप्त होती है, जिसकी उन्हें ज़रूरत होती है।

वयस्कों के लिए, हैंड्स-ओनली CPR घर पर, काम पर या सार्वजनिक जगह पर कार्डियक अरेस्ट आने के पहले कुछ मिनटों में, सांसों के साथ दिए जाने वाले CPR के बराबर ही प्रभावशाली दिखाया गया है।

हैंड्स-ओनली CPR में इस क्रम में किए गए केवल दो आसान चरण होते हैं:



911 पर कॉल करें यदि आप एक किशोर या वयस्क को अचानक बेहोश होकर गिरते हुए देखते हैं।



100 से 120 बीट प्रति मिनट वाले किसी जाने पहचाने गाने की थाप पर सीने के मध्य भाग पर जोर से और तेज़ दबाव डालें।

अक्सर बच्चों में सांस लेने की समस्या के चलते कार्डियक अरेस्ट होता है। इसलिए शिशुओं और बच्चों को 30 कम्प्रेसन के हर एक सेट के साथ दो जीवनरक्षक सांस देना ज़रूरी है।

♥ 911 को कॉल करें

911 पर कॉल करने से डरें नहीं।

कार्डियक अरेस्ट एक आपातकालीन स्थिति है।

ऑपरेटर आपसे निम्न प्रश्न पूछेंगे/पूछेगी:

- आपकी आपातकालीन स्थिति क्या है?

- आपका स्थान (पता, चौराहा या प्रमुख स्थल या व्यवसाय)

- क्या समस्या हो रही है (मान लीजिए किसी व्यक्ति को CPR की ज़रूरत है, जिसे "सी-पी आर" कहा जाता है)

यदि आप अंग्रेज़ी नहीं बोलते/बोलती हैं तो चिंता न करें, अधिकांश 911 सेंटर एक भाषा लाइन का उपयोग करते हैं जो उन्हें अन्य भाषाओं में कॉल का उत्तर देने में मदद करती है।

♥ संगीत जीवन बचा सकता है

CPR देते समय, आपको सीने पर 100 से 120 कम्प्रेसन प्रति मिनट की दर से पुश करना होगा। वे गाने जिनसे आप तालमेल बनाकर रख सकते हैं, इनमें हैं *Stayin' Alive Bee Gees* की ओर से, *Crazy in Love Beyoncé* की ओर से, *Hips Don't Lie Shakira* की ओर से या *Walk the Line Johnny Cash* की ओर से।

**आज ही CPR के बारे में जानें। तैयार रहें। जीवन बचाने वाले राष्ट्र का हिस्सा बनें।
किसी को भी जीवन बदलने वाले क्षण का अकेले सामना नहीं करना चाहिए।**

ध्यान दें: AHA अभी भी शिशुओं और बच्चों और डूबने के शिकार, ड्रग ओवरडोज़, या सांस लेने में समस्या के कारण गिरने वाले लोगों के लिए CPR की अनुशंसा करता है।

राष्ट्रीय स्तर पर, जीवन बचाने वाले राष्ट्र इनके द्वारा प्रायोजित है

Walgreens

तैयार रहें. CPR क्लास heart.org/nation यहां खोजें (वेबसाइट अंग्रेज़ी में).