



♥ CPR ਕਿਉਂ ਸਿੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਮੌਤ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਨਿਯਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ, ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ 350,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ EMS ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ 23,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 20% ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਹਨ।

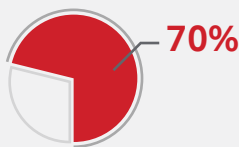
ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਬਚਾਅ ਉਸ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ CPR ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

American Heart Association ਮੁਤਾਬਕ, ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 90% ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। CPR, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਰੰਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੁੱਗਣੀ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਹੀ CPR ਸਿੱਖੋ। ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਨੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਲਾਈਫਸੇਵਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋ।

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵਾਲੇ ਪਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

♥ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆਓ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ CPR ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ: ਇੱਕ ਬੱਚਾ, ਇੱਕ ਜੀਵਨਸਾਥੀ, ਮਾਂ-ਪਿਓ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦੇਸਤ।



ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਗਭਗ 70 ਫੀਸਦੀ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 40% ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ, ਸਿਰਫ਼ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ CPR ਘਰ, ਕੰਮ 'ਤੇ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਲਈ ਸਾਹਾਂ ਨਾਲ CPR ਵਾਂਗ ਹੀ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਰਦਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਈ ਹੈ।

ਸਿਰਫ਼ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ CPR ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਦੋ ਆਸਨ ਪੜਾਅ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- 

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
- 

100 ਤੋਂ 120 ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ ਬੀਟ ਵਾਲੇ ਗੀਤ ਵਾਂਗ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦਬਾਓ।

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਕਰਕੇ ਅਕਸਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ 30 ਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸੈੱਟ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋ ਰੱਖਿਅਕ ਸਾਹ ਦੇਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

♥ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਾ।

ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਇੱਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹੈ।

ਆਪਰੇਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੇਗਾ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕੀ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨ (ਪਤਾ, ਚੌਰਾਹੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗਲੀਆਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੱਡੇ ਲੈਂਡਮਾਰਕ ਜਾਂ ਕਾਰੋਬਾਰ)

- ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਇੱਥਾਂ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ CPR ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ "ਸੀ-ਪੀ ਆਰ" ਵਜੋਂ ਉਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਘਬਰਾਓ ਨਾ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 911 ਸੈਂਟਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਭਾਸ਼ਾ ਲਾਈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

♥ ਸੰਗੀਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

CPR ਦੇਣ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ 100 ਤੋਂ 120 ਵਾਰ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਗਾਣੇ ਜੋ ਲੈਅ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, *Barkat by Khan Bhaini (102 BPM)*

Lover by Diljit Dosanjh (120 BPM)

Levels by Sidhu Moosewala (113 BPM)

**ਅੱਜ ਹੀ CPR ਸਿੱਖੋ। ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਨੇਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਲਾਈਫਸੇਵਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋ।
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵਾਲੇ ਪਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।**

ਨੋਟ: AHA ਹਾਲੇ ਵੀ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਡੁੱਬਣ, ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਓਵਰਡੋਜ਼, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਡਿੱਗਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ CPR ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਜੀਵਨ ਰੱਖਿਅਕਾਂ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਸਪਾਂਸਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

Walgreens

ਤਿਆਰ ਰਹੋ। heart.org/nation (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵੈੱਬਸਾਈਟ) 'ਤੇ CPR ਕਲਾਸ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।