CHOKING FIRST AID

DETERMINE IF THE VICTIM CAN CRY, SPEAK OR COUGH. IF NOT, SHOUT FOR SOMEONE TO CALL 911, IF YOU'RE THE ONLY RESCUER, PERFORM CHOKING FIRST AID BEFORE CALLING 911

ADULT & CHILD – OVER 1 YEAR OLD

1 GIVE 5 BACK BLOWS

Bend victim forward to perform 5 quick upward blows between the victims shoulder blades with the heel of your hand.

2 GIVE 5 ABDOMINAL THRUSTS

Stand behind the victim and wrap your arms around the waist. Place fist with thumb against person's abdomen just above the navel. Grab your fist with the other hand.

Quickly pull inward and upward.

Take the object out of his mouth only if you can see it. Never do a finger sweep unless you can see the object in the persons mouth.

FOR PREGNANT WOMEN

Apply chest thrusts instead of abdominal thrusts. Continue until the foreign object is expelled or they become unconcious.

INFANT – UNDER 1 YEAR OLD

1 GIVE 5 BACK BLOWS

Lay infant face down, along your forearm. Use your thigh or lap for support. Hold chest in your hand and jaw with your fingers. Point head downward, lower than body. Use the heel of your hand to give 5 quick, forceful back blows.

2 5 CHEST THRUSTS

Turn infant face up. Use your thigh or lap for support. Support the head. Place 2 fingers on the middle of breastbone just below the nipples. Give up to 5 quick thrusts down, compressing the chest 1/3 to 1/2 the depth of the chest.

Repeat the back blows and chest thrusts if breathing doesn't resume. Call for emergency medical help. Begin infant CPR if one of these techniques opens the airway but the infant doesn't resume breathing.

CLEARING THE AIRWAY OF AN UNCONCIOUS PERSON

1. **Lower the person** on his or her back onto the floor.
2. **Clear the airway.** If a blockage is visible at the back of the throat or high in the throat, reach a finger into the month and sweep out the cause of the blockage.
3. **Begin cardiopulmonary resuscitation (CPR)** if the object remains lodged and the person doesn't respond after you follow the procedure.

MEGASTAR
REDEFINING HEALTHCARE

गला घुटने की स्थिति में प्राथमिक चिकित्सा

निर्धारित करें कि पीड़ित बोल सकता है / खांस सकता है या रो सकता है।
यदि नहीं, तो किसी को आपातकालीन / एम्बुलेंस सेवा को कॉल करने के लिए कहें
और प्राथमिक उपचार शुरू करें।

वयस्क और बच्चे – 1 वर्ष से अधिक

1 पीठ पर 5 बार थपकियाँ दें

- पीड़ित को आगे की ओर झुका कर उनकी पीठ पर 5 तेज थपकियाँ दें।
- यह थपकियाँ पीठ के पंख के बीच में (scapula) होनी चाहिए।

2 पेट पर 5 बार दबाव दें

- पीड़ित के पीछे खड़े होकर उनकी कमर के पास अपनी बाहें लपेटें।
- एक हाथ में मुट्ठी (fist) पेट के बीच में अंगूठे की दिशा में रखें और दूसरे हाथ को उस मुट्ठी के ऊपर रखें।
- फिर झटके से पीठ को ऊपर और अंदर की तरफ़ खींचें।
- मुँह से किसी वस्तु को बाहर तभी निकालें जब वह दिखाई दे, कभी भी हाथ से छानबीन न करें।

गर्भवती महिलाओं के लिए

गर्भवती महिलाओं के लिए पेट पर दबाव न डालें।

- इसके बजाय, छाती के निचले हिस्से पर दबाव डालें।

पीठ पर थपकियाँ और पेट पर दबाव देने की प्रक्रिया जारी रखें, जब तक कि फ़ंसा हुआ वस्तु बाहर न निकल जाए या मरीज़ बेहोश न हो जाए।

नवजात शिशु – 1 वर्ष से कम

1 पीठ पर 5 थपकियाँ दें

- शिशु को उल्टा करके अपनी हाथों की कलाई पर रखें, शिशु को समर्थन के लिए अपनी गोदी पर रखें।
- अपने उंगलियों से शिशु के मुँह को पकड़ें और सिर को नीचे की ओर झुका कर, दूसरी हाथ से शिशु की पीठ पर 5 तेज थपकियाँ दें।

2 छाती पर 5 बार दबाव दें

- शिशु को पीठ के बल अपनी हाथों की कलाई पर रखें, और शिशु को समर्थन के लिए अपनी गोदी पर रखें।
- शिशु की छाती के मध्य में अपनी अंगुली से दबाव डालें।
- यह दबाव 1/2 से 1/3 छाती के हिस्से पर करें, और 5 बार दबाव दें।
- फिर श्वास का परीक्षण करें।

बेहोश व्यक्ति की श्वास नली साफ करना

1. व्यक्ति को धीरे-धीरे जमीन पर पीठ के बल लिटा लें।
2. श्वास नली साफ करें - यदि श्वास नली में कोई अवरोध हो, तो उसे फिंगर स्वीप तकनीक से बाहर निकालने के लिए प्रयास करें।
3. सीपीआर (CPR) शुरू करें - अगर सभी प्रयासों के बावजूद व्यक्ति की श्वास रुक जाए, तो सीपीआर (Cardiopulmonary Resuscitation) शुरू करें।

MEGASTAR
REDEFINING HEALTHCARE

• याद रखें: घबराएं नहीं, सही समय पर की गई मदद किसी की जान बचा सकती है। • इस जानकारी को दूसरों तक पहुंचाएं, ताकि आप भी किसी की जान बचा सकें।

BASIC LIFE SUPPORT CHART

D — DANGER

Check for danger to yourself, bystanders and the patient.

R — RESPONSE

Check for response, talk and touch.

S — SEND FOR HELP

Call for an ambulance or get another person to make the call. Call 102 (can also be done from Megastar App).

A — AIRWAY

Clear and open airway Adult/child – full tilt.
Infant – neutral head position.

B — BREATHING

Look, listen and feel for breathing.
If not breathing normally, start CPR.

C — CPR

Perform 30 compressions followed by 2 breaths. Continue CPR until help arrives or patient recovers. If for any reason breaths are unable to be performed continue with uninterrupted chest compressions.

D — DEFRIBILLATION

Attach automatic external defribillator (AED) as soon as possible and follow it's prompts.

Remember:

- Don't panic – CPR performed at the right time can save lives.
- Keep performing CPR until the ambulance arrives.
- Keep this leaflet with you and explain it to others. This information can save someone's life if needed.

MEGASTAR
REDEFINING HEALTHCARE

Dr. Sanjeev Agrawal

जान बचाने की आसान गाइड

D
Danger

खतरा देखें

- पहले देखें कि आस-पास कोई खतरा तो नहीं – जैसे बिजली का तार, आग, पानी आदि।
- खुद को भी सुरक्षित रखें।

R
Response

प्रतिक्रिया देखें

- मरीज को ज़ोर से आवाज़ लगाएं – "आप सुन पा रहे हैं?"
- हिलाकर देखें – कोई हलचल हो रही है?

S
Shout for Help

मदद बुलाएं

- किसी को कहें कि जल्दी एम्बुलेंस बुलाए।
- 102 पर कॉल करें (Megastar App से भी कर सकते हैं)।

A
Airway

साँस की नली देखें

- मरीज के मुँह और गले से कुछ भी अटका हो तो साफ करें।
- सांस की नली खोलने के लिए सिर को थोड़ा पीछे की ओर झुका कर ठोड़ी को ऊपर उठाएं।
- अगर बच्चा हो, तो सिर की स्थिति को सामान्य (Neutral) रखें।

B
Breathing

साँस चेक करें

- मरीज की साँस चल रही है या नहीं – देखो, सुनो और महसूस करो।
- अगर साँस नहीं चल रही हो, तो तुरंत CPR शुरू करो।

C
CPR

सीपीआर करो

- 30 बार छाती पर जोर से दबाएं, फिर 2 बार मुँह से साँस दें। अगर किसी वजह से साँस न दे पाएँ तो छाती बिना रोके दबाते रहे हैं।
- ये प्रक्रिया तब तक दोहराएं जब तक मदद न आ जाए।

D
Defibrillation

डिफिब्रिलेटर लगाएं

- अगर AED मशीन हो, तो मरीज के सीने पर लगाए और मशीन के निर्देश मानें।

याद रखें:

- डरें नहीं – सही समय पर किया गया सीपीआर **जान बचा सकता है।**
- जब तक एम्बुलेंस नहीं आती, CPR करते रहें।
- **यह पर्चा अपने पास रखें और दूसरों को भी समझाएं।**
  ज़रूरत पड़ने पर ये जानकारी किसी की जान बचा सकती है।

MEGASTAR
REDEFINING HEALTHCARE

Dr. Sanjeev Agrawal