

ਬਾਲਗ਼ ਦੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫਸ ਜਾਣ (ਸਾਹ ਰੁਕਣ) ਕਾਰਨ ਉਸਦੀ ਸੰਭਾਲ

1

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬੋਲ, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਸੁਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਰ ਮਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਰੰਤ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਫਸ ਜਾਣ (ਸਾਹ ਰੁਕਣ) ਸੰਬੰਧੀ ਉਸਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੀਕ ਵਾਰੇ-ਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਵਸਤੂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ: ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਧੱਕੇ ਮਾਰਨੇ, ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦਬਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ

2

ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਧੱਕੇ ਮਾਰਨੇ

- ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਛਾਤੀ ਉਦਾਲੇ ਵਲੋ।
- ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮੋਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤਕਰੀਬਨ 5 ਵਾਰੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਧੱਕੇ ਮਾਰੋ



ਪੇਟ ਦਬਾਉਣਾ

- ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਧੁੰਨੀ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।
- ਤਕਰੀਬਨ 5 ਵਾਰੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਦਬਾਓ।



ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ

- ਅੰਗੂਠੇ ਦਾ ਰੁਖ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਦੂਜਾ ਹੱਥ ਮੁੱਠੀ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਤਕਰੀਬਨ 5 ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਓ।



3

ਉਦੋਂ ਤੀਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਹੋਈ ਵਸਤੂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਪਰ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਈ.ਐੱਮ.ਐੱਸ./9-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਉੱਪਰ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਦੇਣੀ ਚਾਲੂ ਕਰੋ।

ਇਸ ਪੋਸਟਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਦੇ ਫਸਟ ਏਡ ਕੋਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਫਸਟ ਏਡ ਐਪ ਮੁਫਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ:

myrc.redcross.ca | [1.877.356.3226](tel:1.877.356.3226) | redcross.ca/apps

