

ਸਾਹ ਘੁੱਟਣ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ

1



ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੰਘਣ
ਲਈ ਕਰੋ

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ
- ਖੰਘਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ

2



ਪਿੱਠ ਦੇ ਪਿੱਛੇ 5 ਧੱਕੇ
ਮਾਰੋ

- 1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ: ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਉੱਤੇ ਲਿਟਾਓ
- ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ, ਬਿਠਾਓ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕਾਓ

3



ਛਾਤੀ ਨੂੰ 5 ਵਾਰੀ
ਦਬਾਓ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਤਲੀ ਨਾਲ 5 ਤਿੱਖੇ ਝਟਕੇ ਦਿਓ
- ਹਰੇਕ ਝਟਕੇ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਜੇ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਧੱਕੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਬੇਰੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

4



000

ਤਿੰਨ ਸਿਫਰਾਂ ਨੂੰ ਫੋਨ
ਕਰੋ (000)



- 'Ambulance' ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
- ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਪੰਜ ਪਿੱਠ ਦੇ ਧੱਕੇ ਮਾਰੋ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਓ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ।
- ਹਰੇਕ ਵਾਰੀ ਦਬਾਉਣ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਰੁਕਾਵਟ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।