



वयस्क CPR

साधारण कदम



जब आप किसी को नीचे गिरता हुआ देखें या नीचे पड़ा



जवाब के लिए कंधे पर हाथ लगा कर पूछें, क्या आप ठीक हैं?



अगर कोई जवाब नहीं मिला तो मदद के लिये पुकारें

911 पर कॉल करें

अगर कोई व्यक्ति आप के साथ है, तो उन्हें AED के लिए बोलें



30 बार छाती पर कम्प्रेसन दें

अपने हाथों को मरीज की छाती के बीच में रखें
100-120 कम्प्रेसन प्रति मिनट
गहराई - 2 इंच / 5 सेंटीमीटर

कम्प्रेसन को तेज़ी से और ज़ोर से करें



C
A
B



मुँह खोले

सिर को झुकाएं और ठोड़ी को उठाएं

2 बचाव साँस दें

हर साँस 1 सेकंड चलता है



30 कम्प्रेसन और 2 साँस दें

जब तक इमर्जेंसी रिसपॉन्डर सम्भाल नहीं लेके



अगर AED उपलब्ध है, तो उसे शुरू करें और *prompt* की पालना करें