



St Andrew's First Aid

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਸੀਪੀਆਰ ਅਤੇ ਡੀਫਿਬ੍ਰਿਲੇਸ਼ਨ ਗਾਈਡ

ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕੌਮ ਬਣਾਉਣਾ



ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ

ਸੇਂਟ ਐਂਡਰਿਊਜ਼ ਫਸਟ ਏਡ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਸਮਰਪਿਤ ਫਸਟ ਏਡ ਚੈਰਿਟੀ ਅਤੇ ਮੋਹਰੀ ਫਸਟ ਏਡ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਤੜਫ਼ਣਾ ਜਾਂ ਮਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ।

ਸਾਡਾ ਮਿਸ਼ਨ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਭਰ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸਟ ਏਡ ਇਵੈਂਟ ਕਵਰ, ਫਸਟ ਏਡ ਸਿਖਲਾਈ ਕੋਰਸਾਂ ਅਤੇ ਫਸਟ ਏਡ ਸਿੱਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਫਸਟ ਏਡ ਹੁਨਰਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰਕ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ

ਸਾਡਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਾਡੇ ਸਿੱਖਿਅਤ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮੁਫਤ ਫਸਟ ਏਡ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਸੈਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਭਰ ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਮੂਹਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਸਕਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੇਰਵੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ; ਜਾਂ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਸਟ ਏਡ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਵਾਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਬੁਕਿੰਗ ਬੇਨਤੀਆਂ ਲਈ ਇਸ ਲੀਫਲੈਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!

♥ ਸੀਪੀਆਰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ ♥

1

ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

2

ਜੇਕਰ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਵਾਬ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਟ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।

3

ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਾਹ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

4

ਜੇਕਰ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਵਾਬਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ (ਹਥੇਲੀ ਨੂੰ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ (ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ) ਉਪਰ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ। 10 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

5

ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਨੂੰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿਓ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਮਿਲੇ ਸਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਟ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ। (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਖਮੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਵਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ)

6

ਜੇਕਰ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ...

7

ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ, **999/112** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਡੀਫਿਬ੍ਰਿਲੇਟਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ, ਸੀਪੀਆਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

8

30 ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਦਿਓ - ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕੋਲ ਗੋਡੇ ਭਾਰ ਬੈਠੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰਹੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਅੱਡੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਉੱਤੇ)। ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਲਾਕ ਕਰੋ।

9

ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਝੁਕੋ, ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। 100-120 ਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੰਟ, ਜਾਂ "ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ" ਦੀ ਬੀਟ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ 5-6 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਲੰਬਕਾਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਬਾਓ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣ ਦਿਓ।

10

ਡੀਫਿਬ੍ਰਿਲੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ - ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ, ਜ਼ਖਮੀ ਦੀ ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਡ ਪੈਡ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਾਰੇ ਧੁਨੀ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝਟਕਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਝਟਕਾ ਦੇਵੇਗੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੂਨਿਟ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਸ਼ੌਕ ਬਟਨ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਕਹੇਗੀ।





ਬੁਕਿੰਗ



ਵਾਲੰਟੀਅਰ



ਦਾਨ

ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਫਸਟ ਏਡ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਸੈਸ਼ਨ ਮੁਫਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਰੁੱਪ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਫਸਟ ਏਡ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਾਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇਵੋਗੇ।

ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਦਾਨ ਸੇਂਟ ਐਂਡਰਿਊਜ਼ ਫਸਟ ਏਡ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਸਟ ਏਡ ਦੇ ਹੁਨਰ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫਸਟ ਏਡ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਬੁਕਿੰਗ ਬਾਰੇ, ਜਾਂ ਸੇਂਟ ਐਂਡਰਿਊਜ਼ ਫਸਟ ਏਡ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਵਜੋਂ ਸਵੈਸੇਵੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ community@firstaid.org.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ 0141 332 4031 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਹੈ.....

ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ.....