



St Andrew's First Aid

Com-pàirteachas Coimhearsnachd Stiùireadh CPR & Dì-fhibrileachadh

A' sgaoileadh eòlas is sgilean beatha-
shàbhalaidd air feadh na dùthcha



MAR DEIDHINN

'S e Ciad Chobhair Naomh Anndrais an aon charthannais ann an Alba a tha a' speisealachadh air ciad chobhair, agus am prìomh sholaraiche de thrèanadh ciad chobhair. Tha sinn a' creidsinn nach bu chòir do dhuine sam bith fulang no caochladh air sgàth 's nach d' fhuair iad an ciad chobhair a bha a dhìth orra.

'S e ar rùn mothachadh a thogail air dè cho cudromach 's a tha sgilean ciad chobhair tro thachartasan ciad chobhair, trèanadh ciad chobhair agus foghlam ciad chobhair taobh a-staigh sgoiltean is coimhearsnachdan air feadh na h-Alba.



COM-PÀIRTEACHADH COIMHEARSNACHD

'S e ar rùn ceangal ri buidhnean coimhearsnachd is sgoile air feadh na h-Alba gus seiseanan sgilean is eòlais ciad chobhair a thoirt seachad saor an-asgaidh, air an lìbhrigeadh leis ar saor-thoilich eòlach. Dh'fhaodadh na seiseanan seo a bhith air an dealbhadh a rèir an luchd-amais agad is cuimseachadh air aon chuspair gu mionaideach; no dh'fhaodadh iad tar-shealladh a thoirt air iomadh diofar suidheachadh ciad chobhair.

Nam biodh tu ag iarraidh 's gun tadhail sinn ort, **sgan an còd QR** air cùlaibh na bileig seo airson iarrtasan clàraidh chom-pàirteachadh coimhearsnachd!



MAR A BHEIREAR CPR



1

Thoir sùil air mothachadh an leòintich

2

Ma tha an leòinteach mothachail fàg iad san t-suidheachadh san deach an lorg is thoir sùil airson leòntan sam bith, a' dèiligeadh ris an fheadhainn as miosa an toiseach.

3

Thoir sùil air analachadh an leòintich

4

Mura h-eil an leòinteach mothachail fosgail slighe na h-analach is dèan sgrùdadh airson analachadh. Cuir an ceann air ais (bas air bathais) is tog an smiogaid (barran mheuran do làimh eile) gus slighe na h-analacha fhosgladh. Seall, èist is fairich fad 10 diogan airson analachadh.

5

Ma tha iad ag analachadh gu h-àbhaisteach, ma ghabhas a dhèanamh fàg an leòinteach san t-suidheachadh san deach an lorg. Thoir sùil airson leòntan sam bith, a' dèiligeadh ris an fheadhainn as miosa an toiseach. (Ma dh'fheumas tu an leòinteach fhàgail airson ùine ghoirid cuir san laighe ath-shlànachaidh iad)

6

MURA H-EIL an leòinteach ag analachadh gu h-àbhaisteach...

7

Èigh airson taic, cuir fòn gu 999/112, faighnich airson dì-fhibriliche, tòisich air CPR.

8

THOIR 30 CO-BHRÙTHACHAIDHEAN BROILICH – A' cromadh air do ghlùinean ri taobh an leòintich, rèidh ris am broillich, agus cuir bonn do làimh ann am meadhan am broillich (air cnàimh an uchd). Cuir bonn do làimh eile air mullach a' chiad fhear is ceangail do mheuran ri chèile mar a chithear.

9

A' cromadh os cionn an leòintich, a' cumail do ghàirdeanan gu dìreach, tòisich air co-bhrùthachaidhean. Brùth sìos gu dìreach 5-6cm ann am meadhan a' bhroillich **100-120** tursan sa mhionaid, no ri ceòl an òrain **"Staying Alive"**. Leig leis a' bhroilleach èirich gu h-iomlan eadar co-bhrùthachaidhean.

10

CUIR AN DI-FHIBRILICHE AN GNÌOMH – Cuir an inneal air, cuir na padaichean electrode ri broilleach rùisgte an leòintich agus lean nan àithntean gutha air fad. Innsidh an inneal ma tha clisgeadh a dhìth is bheir e sin gu fèin-obrachail no innsidh e dhut bruthadh air a' phutan clisgidh.





CLÀRADH

Tha na seiseanan againn air sgilean is eòlais ciad chobhair com-pàirteachadh coimhearsnachd uile saor an asgaidh, agus rim faotainn air feadh a' mhòr-chuid den Alba do bhuidheann sgoile no coimhearsnachd sam bith.



TAIRG

Mar shaor-thoileach com-pàirteachadh coimhearsnachd bidh thu a' cuideachadh leis ar n-òraidean is taisbeanaidhean mothachaidh ciad chobhair ann an raon de shuidheachaidhean coimhearsnachd.



THOIR TABHARTAS

Tha tabhartasan carthannais fìor chudromach do Chiad Chobhair Naomh Anndrais oir tha iad a' leigeil leinn cumail oirnn leis ar n-obair beatha-shàbhalaidd is sgilean ciad chobhair a theagaisg do bharrachd dhaoine.

Ma tha ceistean sam bith agad mu chlàradh air sheiseanan sgilean is eòlais ciad chobhair no mu obair shaor-thoileach le Ciad Chobhair Naomh Anndrais, faodaidh tu post-d a chur thugainn aig community@firstaid.org.uk no cuir fòn thugainn air **0141 332 4031**.

'S E/'S I AN SAOR-THOILEACH IONADAIL AGAD

FIOSRACHADH CONALTRAIDH