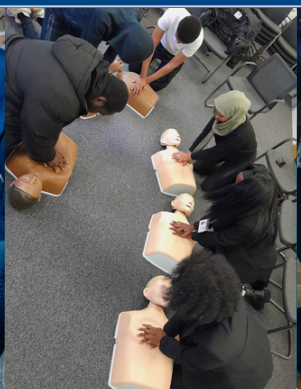
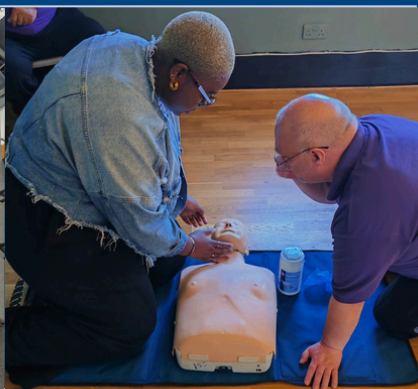
St Andrew's First Aid

کمیونٹی مصروفیت

سی پی آر اور ڈیفبریلیشن گائیڈ

جان بچانے والوں کی ایک قوم کی تخلیق





ہمارے بارے میں

سینٹ اینڈریو ابتدائی طبی امداد اسکاٹلینڈ کی پہلی واحد وقف ابتدائی طبی امداد کی چیریٹی اورابتدائی طبی امداد کی تربیت فراہم کرنے والا ادارہ ہے۔

ہمارا یقین ہے کہ کسی کو بھی تکلیف یا موت نہیں ہونی چاہیے کیونکہ انہیں ابتدائی طبی امداد کی ضرورت تھی اور وہ نہیں ملی۔

کمیونٹی مصروفیت

ہمارا مقصد اسکاٹ لینڈ بھر کے کمیونٹی گروپس اور اسکولوں کے ساتھ رابطہ قائم کرنا ہے تاکہ ہمارے تربیت یافتہ رضاکاروں کے ذریعے فراہم کی جانے والی ابتدائی طبی امداد کی مہارتیں اور علمی سیشن مفت فراہم کیے جا سکیں۔

یہ آپ کے سامعین کے مطابق بنائے جا سکتے ہیں اور بہت تفصیل سے صرف ایک موضوع کا احاطہ کر سکتے ہیں۔ یا ابتدائی طبی امداد کے بہت سے مختلف حالات پر ایک وسیع جائزہ دیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ ہم آپ سے ملیں، تو براہ کرم کمیونٹی کی مصروفیت کی بکنگ کی درخواستوں کیلئے اس کتابچے کے پیچھے کیو ار کوڈ کو اسکین کریں!

سی پی آر کیسے پہنچایئ جاتی ہے۔

1. زخمی کا جواب چیک کریں۔
2. اگر زخمی جواب دہ رہا ہے تو انہیں اسی حالت میں رہنے دیں اور زخموں کی تلاش کریں، پہلے سب سے زیادہ سنگین چوٹ کا علاج کریں۔
3. زخمی کی سانس لینے کی جانچ کریں۔
4. اگر متاثرہ شخص جوابدہ نہیں ہے تو ان کی ہوا کا راستہ کھولیں اور سانس لینے کی جانچ کریں۔ ہوا کا راستہ کھولنے کے لیے ان کے سر کو پیچھے کی طرف جھکائیں (ہتھیلی سے پیشانی کی طرف اور ان کی ٹھوڑی کو اٹھائیں (آپ کے دوسرے ہاتھ کی انگلی)۔ دس سیکنڈ تک سانس لینے کے لیے دیکھیں، سنیں اور محسوس کریں۔

5. اگر وہ عام طور پر سانس لے رہے ہیں، اگر ممکن ہو تو، زخمی کو اسی حالت میں چھوڑ دیں جہاں وہ ملے تھے۔ کسی بھی چوٹ کی نشاندہی کریں، سب سے پہلے سب سے زیادہ سنگین چوٹ کا علاج کریں۔ (اگر آپ کو عارضی طور پر زخمی کو چھوڑنے کی ضرورت ہو تو انہیں بحالی کی پوزیشن میں رکھیں)
6. اگر زخمی عام طور پر سانس نہیں لے رہا ہے---
7. مدد کے لیے کال کریں، **112/999** پر کال کریں، ڈیفبریلیٹر طلب کریں، سی پی آر شروع کریں۔

8. سینے کے 30 دباؤ دیں - زخمی کے پاس گھٹنے ٹیکیں، ان کے سینے کے ساتھ لگائیں، اور ایک ہاتھ کی ایڑی کو ان کے سینے کے بیچ میں رکھیں (ان کی چھاتی کی ہڈی پر)۔ اپنے دوسرے ہاتھ کی ایڑی کو پہلے کے اوپر رکھیں اور انگلیوں کو آپس میں بند کریں جیسا کہ دکھایا گیا ہے۔
9. اپنے بازوؤں کو سیدھا رکھتے ہوئے، زخمی کے اوپر جھک جائیں، کمپریشن شروع کریں۔ ان کے سینے کے بیچ میں عمودی طور پر 5-6 سینٹی میٹر نیچے 100-120 بار فی منٹ دبائیں، یا "زندہ رہنا" کی تھاپ پر۔ ہمیشہ ان کے سینے کو دبانے کے درمیان پوری طرح سے سینے کو اٹھنے دیں۔
10. ڈیفبریلیٹر لگائیں - مشین کو آن کریں، الیکٹروڈ پیڈز کو زخمی کے ننگے سینے سے جوڑیں اور فراہم کردہ تمام آوازکے اشاروں پر عمل کریں۔ اگر جھٹکا درکار ہو تو مشین مشورہ دے گی اور یا تو اسے خود بخود پہنچا دے گی یا آپ کو یونٹ پر شاک بٹن دبانے کو کہے گی۔

ST. ANDREW'S FIRST AID

عطیہ

خیراتی عطیات سینٹ اینڈریو کی ابتدائی طبی امداد کے لیے اہم ہیں کیونکہ وہ ہمیں زندگی بچانے کے کام کو جاری رکھنے اور زیادہ لوگوں کو ابتدائی طبی امداد کی مہارتیں سکھانے کی اجازت دیتے ہیں۔

رضاکار

کمیونٹی مصروفیت کے رضاکار کے طور پر آپ کمیونٹی ترتیبات میں ہماری ابتدائی طبی امداد سے متعلق آگاہی کے مذاکرات اور مظاہروں میں سہولت فراہم کریں گے۔

بکنگ

ہماری تمام کمیونٹی مصروفیت کی ابتدائی طبی امداد کی مہارتیں اور علمی سیشنز مفت ہیں، اور زیادہ تر اسکاٹ لینڈ میں کسی بھی اسکول یا کمیونٹی گروپ کے لیے دستیاب ہیں۔

اگر آپ کو ابتدائی طبی امداد کی مہارتوں اور علمی سیشنوں کی بکنگ کے بارے میں، یا کمیونٹی رضاکار کے طور پر سینٹ اینڈریو ابتدائی طبی امداد کے ساتھ رضاکارانہ خدمات انجام دینے کے بارے میں کوئی سوال ہے، تو براہ کرم بلا جھجھک ہمیں ای میل community@firstaid.org.uk کریں۔ یا ہمیں کال کریں 0141 332 4031

آپ کا مقامی رضاکار ہے--

رابطہ کی تفصیلات--