

A GUIDE TO CPR

royallifesaving.com.au



ROYAL LIFE SAVING
AUSTRALIA

D

CHECK FOR DANGER

To yourself, bystanders and the casualty.

R

CHECK FOR RESPONSE

Squeeze their shoulders and hands, ask the casualty questions.

S

SEND FOR HELP

If unresponsive, call Triple Zero (000).

A

OPEN THE AIRWAY

First, check the airway is clear of obstructions. Clear if required.
Then open the airway by tilting head. No head tilt for infants.

B

BREATHING NORMALLY?

NO - START CPR (If Yes – Place casualty on their side).

C

START CPR

Unresponsive & not breathing normally - **30 COMPRESSIONS & 2 BREATHS.**

CHILD & ADULT (OVER 1 YEAR)

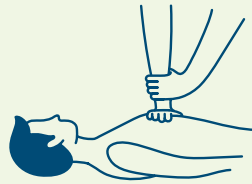
COMPRESSION POINT

1 or 2 hands on the centre of the chest.
Compress **1/3** of chest depth.



COMPRESSION RATE

Compress at a rate of
100-120 compressions per minute.



BREATHS

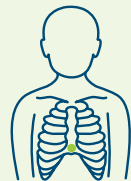
Tilt head, lift chin & give breaths.
Look for the rise & fall of the chest in between breaths.



INFANT (0-1 YEAR)

COMPRESSION POINT

2 fingers on the centre of the chest.
Compress **1/3** of chest depth.



COMPRESSION RATE

Compress at a rate of
100-120 compressions per minute.



BREATHS

Don't tilt head, keep in **neutral position**, support jaw, cover mouth & nose. Look for the rise & fall of the chest in between breaths.



D

ATTACH DEFIBRILLATOR

AS SOON AS AVAILABLE, FOLLOW PROMPTS.

D

ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ, ਆਸ-ਪਾਸ ਖੜ੍ਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ।

R

ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮੀ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ।

S

ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਭੇਜੋ

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

A

ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਖੋਲ੍ਹੋ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਰਸਤਾ ਰੁਕਾਵਟ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰੋ।
ਫਿਰ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਝੁਕਾ ਕੇ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਰ ਨੂੰ ਨਾ ਝੁਕਾਓ।

B

ਕੀ ਉਹ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ?

ਨਹੀਂ – CPR ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਜੇਕਰ ਹਾਂ – ਤਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਲਿਟਾ ਦਿਓ)।

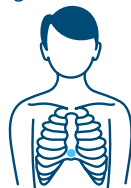
C

CPR ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

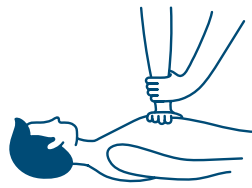
ਜੇਕਰ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਅਤੇ ਆਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ – 30 ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਬਾਓ ਅਤੇ 2 ਸਾਹ ਦਿਓ।

ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਬਾਲਗ (1 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ)

ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ
1 ਜਾਂ 2 ਹੱਥ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ।
ਛਾਤੀ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਦਾ 1/3 ਹਿੱਸਾ ਦਬਾਓ।



ਦਬਾਅ ਦੀ ਗਤੀ
ਹਰ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ
100-120 ਦਬਾਅ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ CPR ਕਰੋ।

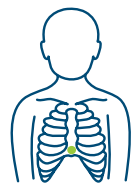


ਸਾਹ
ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਸਿਰ ਝੁਕਾਓ, ਠੋਡੀ ਉੱਪਰ
ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦਿਓ।
ਹਰ ਸਾਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਠਣ ਅਤੇ
ਥੱਲੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।



ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਾ (0-1 ਸਾਲ)

ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ
2 ਉਂਗਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ।
ਛਾਤੀ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਦਾ 1/3 ਹਿੱਸਾ ਦਬਾਓ।



ਦਬਾਅ ਦੀ ਗਤੀ
ਹਰ ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ 100-120 ਦਬਾਅ ਦੀ
ਗਤੀ ਨਾਲ CPR ਕਰੋ।



ਸਾਹ
ਸਿਰ ਨੂੰ ਨਾ ਝੁਕਾਓ, ਆਮ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ,
ਜ਼ਬਾਨ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ। ਹਰ
ਸਾਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਠਣ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।



D

ਡਿਫਿਬ੍ਰਿਲੇਟਰ ਲਗਾਓ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਤੁਰੰਤ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।