



# DRS ABCD ਨਾਲ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ!

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਜੀਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੱਕ ਮਾਰੇ ਜਾਂ ਡੰਗ ਲਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਜਾਣੋ ਕਿ **DRS ABCD** ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖ ਪਾਓਗੇ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ! ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਜੇ ਪੀੜਤ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੀਵ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਬਜਾਏ DRS ABCD ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਮੰਗੋ, **000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ** ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ DRS ABCD ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:



## D ਡੇਂਜਰਜ਼ (ਖਤਰੇ)?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਖੇਤਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਕੀ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਜੀਵ ਅਜੇ ਵੀ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਿਤੇ ਹੈ? ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

## R ਰਿਸਪੌਸ (ਪਰਤੀਕਿਰਿਆ)

ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ (ਸਚੇਤ) ਹੈ। ਪੁੱਛੋ, "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ?", "ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ।", ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ?" ਅਤੇ "ਮੇਰਾ ਹੱਥ ਘੁੱਟੋ।"

## S ਸੈਂਡ ਫਾਰ ਹੈਲਪ (ਮਦਦ ਮੰਗੋ)

ਮਦਦ ਲਈ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਪੁਕਾਰੋ ਅਤੇ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਲਈ **000 ਨੂੰ ਕਾਲ** ਕਰੋ।

## A ਏਅਰਵੇਜ਼ (ਸਾਹ ਨਲੀ)

ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਅੱਗੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਰੁਕਾਵਟ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣ ਰਹੀ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਪੀੜਤ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹਰ ਰੁਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਤੋਂ ਫੜ ਕੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾ ਕੇ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।

## B ਬਰੀਦਿੰਗ (ਸਾਹ ਲੈਣਾ)

ਕੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਡੰਗਿਆ ਜਾਂ ਡੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ, ਕੀ ਇਹ ਉੱਪਰ-ਥੱਲੇ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ?

## C CPR (ਸੀਪੀਆਰ)

ਜੇ ਉਹ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ CPR ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਹਰ 2 ਸਾਹਾਂ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਉੱਪਰ 30 ਵਾਰ ਦਬਾਅ ਪਾਓ।

## D ਡੀਫਿਬਰਲੇਟਰ

ਪਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ/ਪਰ੍ਰੋਪਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਡੀਫਿਬਰਲੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

### DRS ABCD:

ਡੇਂਜਰ, ਰਿਸਪੌਸ, ਸੈਂਡ ਫਾਰ ਹੈਲਪ, ਏਅਰਵੇਜ਼, ਬਰੀਦਿੰਗ, CPR, ਡੀਫਿਬਰਲੇਟਰ

## 41% ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਲੋਕਾਂ

ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਚੱਕ ਜਾਂ ਡੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣੀ ਸਿੱਖੋ!



ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਮਾਲੀ ਵਸੀਲੇ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ।

# CSL Seqirus

ਹੁਣੇ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਬਾਈਟਸ ਐਂਡ ਸਟਿੰਗਜ਼ ਐਪ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ!

