

चेक—कॉल—केयर

चेक—अपनी सुरक्षा

- 1 पीड़ित की मदद करने से पहले दुर्घटना स्थल के आसपास देखकर सुनिश्चित कर लें कि किसी प्रकार का कोई खतरा ना हो जैसे कि - बिजली की तार, पेट्रोल लीकेज आदि।
- 2 किसी भी पीड़ित की मदद करने से पहले अपनी सुरक्षा का ध्यान रखें, रक्त अथवा शरीर से निकलने वाले अन्य तरल पदार्थों के सीधे संपर्क में ना आएँ और डिस्पोजेबल दस्ताने का प्रयोग करें।
- 3 पीड़ित की जाँच करने के लिए उसके कंधों पर थपथपाकर पूछें “क्या आप ठीक हैं?”

कॉल—मदद के लिए

मदद के लिए राष्ट्रीय आपातकालीन नंबर-112, पुलिस अथवा एम्बुलेंस को कॉल करें और साथ ही आसपास खड़े लोगों से मदद लें।

केयर—घायल की तत्पर मदद करें

- 1 पीड़ित व्यक्ति में कोई प्रतिक्रिया न होने की स्थिति में, पीड़ित को स्ट्रेचर/स्पाइन बोर्ड या ग्राउंड लिफ्ट तकनीक द्वारा पुलिस वाहन या एम्बुलेंस में शिफ्ट करके अस्पताल ले जाएँ, इस प्रक्रिया के दौरान सुनिश्चित करें कि गर्दन और रीढ़ की हड्डी सुरक्षित स्थिति में हो।
- 2 घायल व्यक्ति की नब्ज जाँच करने के लिए अपनी दो उंगलियाँ को जबड़े की हड्डी के नीचे गर्दन पर रखें और कम से कम 5-10 सेकंड के लिए नब्ज जाँच करें, अगर आपको नब्ज महसूस ना हो तो तुरंत सी पी आर देना शुरू करें।
- 3 **सीपीआर (CPR)**
 - 1 सीपीआर करने के लिए पीड़ित व्यक्ति के सामने घुटनों के बल बैठ जाए।
 - 2 अपनी हथेली की एड़ी को पीड़ित के छाती की हड्डी के बीचों-बीच (यानी दो निपल्स के बीच) पर रखें। और फिर अपने दूसरे हाथ को पहले हाथ के ऊपर रखें और उंगलियाँ को इंटरलॉक कर लें।
 - 3 अपनी कोहनी को सीधा रखें और अपने कंधों को छाती के बीचों बीच ले आएँ
 - 4 छाती को 1 मिनट में कम से कम **100-120** बार दबाएं और फिर नब्ज की जाँच करें, छाती को कम से कम एक तिहाई हिस्से तक दबाएं और फिर से दबाने से पहले छाती को पूरी तरह से ऊपर उठने दें।
 - 5 सीपीआर करने और नब्ज जाँचने की प्रक्रिया तक चालू रखें, जब तक अस्पताल ना पहुँच जाए या घायल को होश ना आ जाए।
- 4 भारी रक्तस्राव को रोकना जरूरी है, जो घाव पर सीधा दबाव डालने से रोका जाता है।
- 5 घायल व्यक्ति के शरीर में घुसी किसी बाहरी वस्तु (चाकू, लोहे की रॉड आदि) को निकालने का प्रयास न करें। ऐसी वस्तुओं को अस्पताल में शल्य चिकित्सा (सर्जरी) द्वारा हटा दिया जाना सबसे अच्छा है।

आपातकालीन नंबर

अहमदाबाद
108

बेंगलूर
108

चेन्नई
108

दिल्ली
112/102

गुडगांव
108

हैदराबाद
108

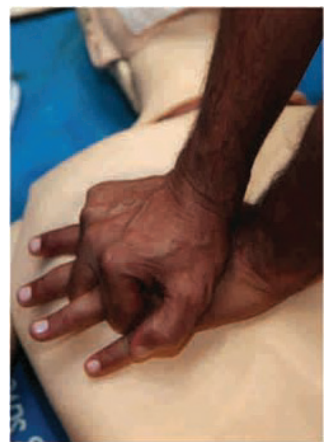
जयपुर
108/100

कोलकाता
100

मुंबई
108

आपके क्षेत्र में:_____

राष्ट्रीय आपातकालीन नंबर - 112



सेव लाइफ फाउंडेशन पुलिस अधिकारियों और सामुदायिक स्वयंसेवकों को सार्वजनिक दान के माध्यम से जीवन बचाने के लिए प्रशिक्षण देता है।

To donate, please visit
www.savelifefoundation.org/donate/ or email us at
info@savelifefoundation.org