

# एक वयस्क या बच्चे के लिए सीपीआर

# 1

वयस्क की और व्यक्ति के एबीसी की जाँच करें (वायुमार्ग, श्वास प्रक्रिया, रक्त परिसंचरण)।  
यदि बच्चा प्रतिक्रिया न करे और सामान्य रूप से साँस नहीं ले रहा है, तो EMS/9-1-1 पर कॉल करें और एईडी प्राप्त करें या किसी और से ऐसा करवाएँ।



# 2

अपने दोनों हाथों को व्यक्ति की छाती के मध्य में रखें।  
छाती को 30 बार दबाएँ: गहरी और नियमित गति से दाब दें।



# 3

सिर को पीछे झुकाकर और ठुड्डी को उठाकर वायुमार्ग खोलें।  
व्यक्ति के मुँह और नाक के ऊपर अपना बैरियर उपकरण रखें।  
2 साँस दें।



# 4

छाती को 30 बार दबाने और 2 साँस देने के चक्र को दोहराते रहें।  
एईडी आने या अधिक उन्नत देखभाल होने तक सीपीआर को जारी रखें।



इस पोस्टर की जानकारी औपचारिक प्राथमिक चिकित्सा और सीपीआर प्रशिक्षण की जगह नहीं लेती है।

अपने क्षेत्र में एक रेड क्रॉस फर्स्ट एड कोर्स का पता लगाने के लिए हमसे संपर्क करें और हमारी प्राथमिक चिकित्सा ऐप मुफ्त डाउनलोड करें:

[myrc.redcross.ca](http://myrc.redcross.ca) | 1.877.356.3226 | [redcross.ca/apps](http://redcross.ca/apps)

