NATIONWIDE CHILDREN'S®
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

कार्डियोपुल्मोनरी रिससीटेसन (CPR): वयस्कदेखि युवावस्थासम्म

Cardiopulmonary Resuscitation (CPR): Puberty to Adult (Nepali)

यदि कसैको श्वासप्रश्वास रोकियो वा मुटु रोकियो भने तपाईंले उसको जीवन बचाउन सक्ने एक तरिका भनेको कार्डियोपुल्मोनरी रिससीटेसन हो जसलाई CPR पनि भनिन्छ। यसले छाती पम्पिङ (दबावहरू) लाई जोड्छ, जसले रगतलाई मुटुदेखि शरीरमा लैजान्छ र मुखबाट मुखमा श्वासप्रश्वास गराउँछ, फोक्सोमा अक्सिजन पठाउँछ।

फोक्सो र मुटुले कसरी काम गर्छ

फोक्सोको उद्देश्य भनेको अक्सिजनबाट बनेको हावामा श्वास फेर्नु हो, जुन हामीलाई जीवित रहनका लागि आवश्यक हुन्छ। मुटुले फोक्सो र शरीरमा रगत पम्प गर्छ। मुटु र फोक्सोले रगतमा रहेको अक्सिजनलाई शरीरको बाँकी भागमा पठाउन एकसाथ काम गर्छ।

यदि बच्चाले श्वासप्रश्वास रोक्छ वा मुटु धड्किन बन्द हुन्छ भने

यदि तपाईंको बच्चाले श्वास-प्रश्वास रोक्छ भने, उनीहरूले आफू जीवित हुनका लागि आवश्यक पर्ने अक्सिजन पाइरहेका छैनन्। श्वासप्रश्वास रोकिन्छ भने, मुटु पनि छिट्टै रोकिन्छ।

©1984, संशोधित 2023, Nationwide Children's Hospital
जारी…

तपाईंले तुरुन्तै यसरी काम गर्नुपर्छ:

- आफ्नो हातले बच्चाको मुटुलाई पम्प गर्ने (दबाव दिने)।
- बच्चाको फोक्सोमा हावा हाल्ने (भेन्टिलेटिङ)।

अभ्यास गर्नुहोस्

- **महत्त्वपूर्ण कुरा:** तपाईंले यो कार्य सही तरिकाले गर्नुभइरहेको भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न तपाईंले नर्ससँग गुडिया (पुतला) मा CPR अभ्यास गर्नुपर्छ। तपाईं आफ्नो बच्चासँग अस्पतालबाट जानुअघि यो कुरा पूरा गर्नुपर्छ।
- यदि तपाईं CPR मा प्रमाणित हुन चाहनुहुन्छ भने, आफ्नो सामुदायिकमा रहेका American Heart Association® वा the Red Cross® लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

CPR कसरी गरिन्छ

तपाईंलाई बच्चाले श्वासप्रश्वास गरिरहेको छैन जस्तो लाग्छ भने:

1. उनीहरूले तपाईंलाई जवाफ दिन्छन् कि दिँदैन भनेर हेर्न जाँच गर्नुहोस्। उनीहरूलाई बिस्तारै थपथपाउनुहोस् र उनीहरू चल्छन् कि चल्दैनन् भनेर हेर्नका लागि उनीहरूको काँध हल्लाउनुहोस्।
2. उनीहरूलाई नामले बोलाउनुहोस् र "तिमीलाई ठीक छ"? भनेर सोध्नुहोस्।
3. उनीहरूले जवाफ दिँदैनन् भने, कसैलाई 911 **मा कल** गर्न कल गर्नुहोस् वा तपाईं एक्लै हुनुहुन्छ भने 911 मा कल गर्न आफ्नो सेल फोन प्रयोग गर्नुहोस् र तपाईंले CPR सुरु गर्नेक्रममा फोनलाई स्पीकरमा राख्नुहोस्।
4. उनीहरूलाई भुइँमा राख्नुहोस्। CPR को काम **कडा** सतहमा गर्नुपर्छ।
5. उनीहरूलाई घोप्टो पार्नुहोस्।

6. उनीहरूले श्वास फेरिरहेका छन् कि भनेर हेर्न उनीहरूको अनुहार र छातीमा हेर्नुहोस्। कम्तीमा 5 सेकेन्डसम्म हेर्नुहोस् तर 10 मिनेटभन्दा बढी नलगाउनुहोस्।

7. उनीहरूको छातीबाट कपडा हटाउनुहोस्।

8. निप्पलहरूको बिचको छातीको हड्डीको थोरै मुनि आफ्नो हातको कुर्कुच्चा राख्नुहोस्। आफ्नो अर्को हातको एड़ीलाई पहिलो हातको माथि राख्नुहोस् (पृष्ठ 3, चरण 2)। लगभग 2 इन्चमा छातीको हड्डी थिचेर तिनीहरूको हृदय 30 पटक कम्प्रेस गर्नुहोस्। प्रत्येक मिनेटमा 100 देखि 120 को दरमा छातीमा छिटो-छिटो दबाउनुहोस्। तपाईंले जोडसँग दबाइरहनुभएको छ जस्तो महसुस हुने छ। प्रत्येक कम्प्रेसन पछि छातीलाई सामान्य स्थितिमा आउन दिनुहोस्।

9. तपाईंले छातीलाई 30 पटक कम्प्रेस गरिसकेपछि, हेड टिल्ट-चिन लिफ्ट विधि प्रयोग गरेर मुख-देखि-मुख सास फेर्न तिनीहरूको वायुमार्ग खोल्नुहोस् (पृष्ठ 3, चरण 3 मा चार्ट हेर्नुहोस्)। एउटा हात टाउकोमा राखेर टाउकोलाई पछाडितिर लैजानुहोस्। चिउँडोलाई माथितिर उठाउन आफ्नो अर्को हातको औंलाको टुप्पोहरू प्रयोग गर्नुहोस्। कुनै पनि हालतमा बच्चाको मुख बन्द नहोस् भन्ने कुरामा सावधान रहनुहोस्।

10. 2 पटक श्वास दिनुहोस्। (पृष्ठ 3, पृष्ठ 4 मा भएको चार्ट हेर्नुहोस्)। यसो गर्न, उनीहरूको नाक चिमोट्नुहोस् र वायुरोधी छाप बनाउनका लागि आफ्नो मुखले उनीहरूको मुख छोप्नुहोस्। उनीहरूको छाती उठाउन पर्याप्त हावाले मात्र उनीहरूको मुखमा सास फेर्नुहोस्। हावालाई बाहिर आउन दिनका लागि प्रत्येक श्वासप्रश्वास गरेपछि आफ्नो मुख हटाउनुहोस्।

11. मद्दत नआइपुग्दासम्म 30 पटक दबाव र 2 पटक श्वासप्रश्वास दोहोर्‍याउनुहोस्।

12. तपाईं एक्लै भएको र सेल फोन नभएको कारणले गर्दा तपाईंले अझै पनि 911 मा कल गर्नुभएको छैन भने 5 पटक कम्प्रेसन र श्वासप्रश्वास गरेपछि 911 मा कल गर्नुहोस्। मद्दत नआइपुग्दासम्म CPR गरिरहनुहोस्। मद्दत आइसकेको छ भने र बच्चा चलिरहेको वा श्वासप्रश्वास गरिरहेको छैन भने, CPR जारी राख्नुहोस्।

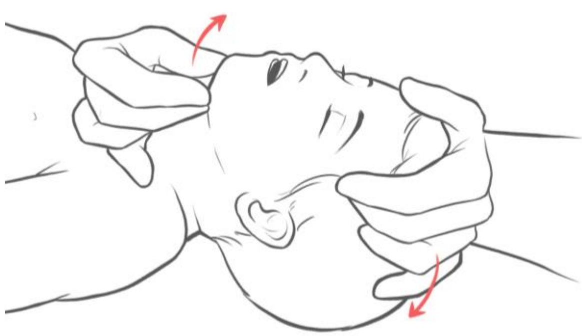
स्रोत: 2015 AHA मार्गनिर्देशनहरू : CPR र ECC का लागि अपडेट गर्नुहोस्

CPR का लागि द्रुत सन्दर्भ

(राम्रो ठाउँमा पर्खालमा टेप गर्नुहोस्।)

चरण 1 श्वासप्रश्वासका लागि हेर्नुहोस्।

चरण 2 स्तनको हड्डीमा, निप्पलहरूको बिचमा आफ्नो हात राख्नुहोस्। 30 पटक दबावहरू दिनुहोस्।



चरण 3 हेड टिल्ट-चिन लिफ्ट विधि प्रयोग गरेर बच्चाको वायुमार्ग खोल्नुहोस्।

चरण 4 बच्चाको नाम चिमोट्नुहोस्। आफ्नो मुखलाई उनीहरूको मुखमा राख्नुहोस् र 2 पटक श्वास दिनुहोस्।

आपतकालीन फोन नम्बरहरू

फोन नम्बरहरू भर्नुहोस्, त्यसपछि त्यसलाई आफ्नो फोनमा सेभ गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई आफ्नो फोनबाट ट्याप गर्नुहोस्:

आपतकालीन टोली: ______________________

चिकित्सक: ______________________