

CPR ના સરળ 5 સ્ટેપ્સ

આ બાળકો માટે સરળ છે અને દરેક સ્ટેપ સાથે ચિત્રોથી વર્કશીટ વધુ રસપ્રદ બને છે.



જાગ્રુત કરો



મદદ માટે બૂમ પાડો

1 માથાસને હલાવીને કહો: “શું તમે ઠીક છો?”

2 આસપાસના લોકોને બોલાવો કે એમ્બ્યુલન્સ બોલાવે.



સાંસ ચેક કરો



છાતી દબાવો

3 વ્યક્તિ શ્વાસ લે છે કે નહીં, તેને જોવો અને સાંભળો (10 સેકન્ડ સુધી).

4 હાથ વડે છાતી વચ્ચે 30 વાર દબાવો (દબાવ જોમદાર હોવો જોઈએ).



શ્વાસ આપો

નાક બંધ કરી મોંમાંથી 2 શ્વાસ આપો. (જ્યારે શક્ય હોય ત્યારે)

5

CPR ના સરળ 5 સ્ટેપ્સ

આ રીતે ની પરિસ્થિતિ થાય તો તમે શુ કરશો તે લખો.



1

2



3

4



5
