KnowCPR.com

We keep it simple...affordable...and fun!

CALL 703-528-7045 EMAIL Info@KnowCPR.com

The Know CPR Online Tutorials are for the sole purpose of assisting individuals in their preparation for a Know CPR First Aid or CPR training course. The information contained in the online tutorials are based on generally available information, and should not be considered as a substitute, in any part, for hands-on training by a certified instructor.

This course offers what we believe to be an accurate translation of the material in our First Aid tutorial, and of the accompanying English Text.

This does not capture information contained in images and other animation which are also part of the original English versions.

This translation is meant to assist, and not replace in-class training.

HINDI FIRST AID - TEXT TRANSLATION	ENGLISH FIRST AID - TEXT
सर्वगत मूल प्रथम चिकित्सा शिक्षा मुफ्त आन्लाइन शिक्षा को पूरी कीजिए, पूर्णता के प्रमाणपत्र को मुद्रित कीजिए (यह आपका सी पी आर प्रमाणपत्र नहीं है), फिर, आन्लाइन पाठ्यक्रम को पूरा करने के बाद दो हफ्तों के भीतर, सी पी आर जानिये कक्षा में हाजिर हो जाइए । प्रमाणपत्र को अपने साथ सी पी आर जानिये कक्षा में लाइए जहाँ आपको प्रात्यक्षिक–प्रशिक्षण दिया जाएगा ।	------ Universal Basic First Aid Tutorial ------- Complete the FREE online tutorial, print out the "Certificate of Completion" (this is not your First Aid certification card), then attend a Know CPR class within two weeks of completing the FREE online course. Bring the certificate to a Know CPR class where you will receive hands-on training, and a three-year nationally-recognized First Aid certificate from the American Safety and Health Institute upon passing a standard

प्रामाणिक अनेक–चुनाव वाली परीक्षा में उत्तीर्ण होने पर अमेरिकीय सुरक्षा तथा आरोग्य शिक्षणसंस्था द्वारा दो वर्षीय राष्ट्रमान्य सी पी आर प्रमाणपत्र आपको दिया जाएगा । सी पी आर जानिये को ७०३–५२८–७०४५ दूरवाणीसंख्या पर या info @knowcpr.com इस ईमेल पर सम्पर्क करें । आपका सी पी आर शिक्षक । १. प्रस्तावना यह "सी पी आर जानिये" आन्लाइन शिक्षा व्यक्तियों को "सी पी आर प्रथमचिकित्सा जानिए" अथवा "सी पी आर प्रशिक्षण पाठ्यक्रम" के लिए अपने आप को तैयार करने में मदद करने के एकमात्र लक्ष्य से दी जा रही है । इस आन्लाइन शिक्षा में प्रस्तुत समाचार साधारणतया उपलब्ध समाचार पर आधारित है । इसलिए, प्रमाणितशिक्षक द्वारा दिए जानेवाले प्रात्यक्षिक–परीक्षण के किसी भी भाग के पर्याय के रूप में इसे नहीं समझना या मानना चाहिए । सूचनाएँ इस शिक्षा को पूरी करने के प्रमाणपत्र को पाने के लिए, आपको, इस शिक्षा के अन्त में दी जानेवाली प्रश्नावली को पूर्णतया तथा सफलतापूर्वक उत्तर करना पडेगा तथा सत्यापन को भी पूरा करना पडेगा । इस पाठ्यक्रम में क्रम से आगे जाने के लिए हर	multiple-choice test. Contact Know CPR at 703-528-7045 or Info@KnowCPR.com CPRTutor ------------------------- 1 Introduction Introduction This Know CPR Online Tutorial is for the sole purpose of assisting individuals in their preparation for a Know CPR First Aid or CPR training course. The information contained in this online tutorial is based on generally available information, and should not be considered as a substitute, in any part, for hands-on training by a certified instructor. ---------------------- 1.1 INSTRUCTIONS You must successfully complete the quiz at the end of the tutorial plus the "Attestation" to earn your certificate of completion for the tutorial.To navigate though the course, click on the arrow buttons on the bottom right corner of each page.To see the entire course outline or skip through the course, click the "Site Map" button at the top of each the page. To return to the course, click the "back" button. You may take this tutorial as often as you like for FREE. Audio: directionfa.mp3.wav

पन्ने के नीचे दाहिने कोने पर स्तिथ बाण चिह्ल बटन पर क्लिक कीजिए । पूरे पाठ्यक्रम के रूप–रेखा को देखने के लिए या पाठ्यक्रम पर सरसरी निगाह डालने के लिए हर पन्ने के ऊपर रहनेवाली "स्थल–पट" बटन पर क्लिक कीजिए । पाठ्यक्रम पर वापस आने के लिए "वापस" बटन पर क्लिक कीजिए । आप इस शिक्षा को जितने बार चाहिये उतने बार मुफ्त में ले सकते हैं । श्रव्य : directionfa.mp3.wav	
२.प्रस्तावना प्रस्तावना अगर कोई समीप में रहनेवाला जो, विशिष्ट वैद्यकीय सहायता के आने की निरीक्षा के दौरान, पीडित को मूल प्रथम चिकित्सा देने में समर्थ हो, तो इससे वास्तव में बहुत अन्तर हो सकता है । सी पी आर जानिए अमेरिकीय सुरक्षा तथा आरोग्य शिक्षणसंस्था के प्रात्यक्षिक–प्रशिक्षण में किये गये अभ्यास के साथ साथ, नीचे दिये गये सूचनाएं आपत्कालीन परिस्थिति में मदद कर सकती हैं । दृश्यस्थल मदद करने के लिए सुरक्षित है, यह निश्चित करने के बाद, हर तरह की परिस्थिति में इन सर्वगत पूर्वोपायों का अनुसरण करें । २.१ सदा सुनिश्चित करें कि दृश्यस्थल	2 Introduction Introduction A bystander that is able to provide basic first aid to a victim while waiting for advanced medical assistance to arrive can make a real difference. In addition to skills practiced in the Know CPR American Safety & Health Institute hands-on training class, following are some guidelines that can help in an emergency situation. For all situations, after making sure the scene is safe to help, follow the universal precautions. ----------------------- 2.1 Always Make Sure the Scene Is Safe

सुरक्षित है । सदा दृश्यस्थल से अनुमान लगायें कि वहां मदद करना सुरक्षित है या नहीं। अगर आपको चोट लगे तो मदद करने के लिए कोई नहीं होगा। इन तीन बातों का ध्यान रखें : अनुमान लगाना, सावधान करना, देखभाल करना परिस्थिति का अनुमान लगाएँ : सुनिश्चित कीजिए कि मदद करना सुरक्षित है और वहाँ पर क्या हुआ और कितने पीडित लोग हैं । सावधान करना : स्थानीय अत्यावश्यक वैद्यकीय प्रबन्ध को सक्रिय करें – ई एम एस अथवा ९११ को सूचित करें । अन्य क्षतियों का उपचार करें । ----------- safety2.swf ------------- Audio: firstxaidxaaa.mp3	+ Always assess the scene to make sure it is safe to help. If you get harmed there will be no one to help you! Remember the three "As": Assess, Alert, Attend Assess the situation: Determine if it is safe to help, what happened, and how many victims Alert (activate the local Emergency Medical System -EMS, or call 911) Attend for other injuries ----------- safety2.swf ------------- Audio: firstxaidxaaa.mp3
२.२ सर्वगत पूर्वोपाय स्पर्शदूषित व्यक्ति के खून आदि शारीरिक द्रवों के संपर्क के द्वारा तरह तरह की बीमारियाँ फैल सकती हैं । बचानेवाले इस खतरे को समझें और स्पर्शदूषित होने की या बीमारी को फैलाने की सम्भावना को कम करने के लिये रक्षक पोशाक, सुरक्षा ऐनक, लाटेक्स हथेली–कवच आदि का इस्तेमाल करें । universalxprec.gif	2.2 Universal Precautions + Various diseases can be spread through exposure to an infected person's bodily fluids (such as blood). Rescuers should understand this risk and use a barrier (such as latex gloves, safety glasses, protective clothing) to reduce the chance of spreading the disease or becoming infected. -----------

------------- Audio: firstxaidxuniversalxprecautions.mp3 २.३ परोपकारी के लिये कानूनी नियम + जब एक परोपकारी जरूरतमन्द पीडित की मदद कर रहा हो, तो उसे अभियुक्त बनने से बचाने के लिए ज्यादातर राज्यों ने कानूनी नियम अपनाये हैं । यद्यपि ये नियम अलग अलग राज्यों में अलग अलग हैं, फिर भी साधारण सूत्रों में निम्नलिखित बातें शामिल हैं । – सचेत वयस्क से अनुमति प्राप्त करें । – रक्षक (मोचक) के प्रशिक्षण के अनुसार ही काम करें । – हृदय में अच्छे आशय रखें । – सहायता बिलकुल मुफ़्त दें । – यथासम्भव अत्युत्तम रीति से देख–भाल करें । – बेहतर वैद्यकीय सेवा के पहुँचने से पहले पीडित को मत छोडिए । goodxsamaritin.gif ------------- Audio: firstxaidxgoodxsamaritan.mp3	universalxprec.gif ------------- Audio: firstxaidxuniversalxprecautions.mp3 ---------------------- 2.3 Good Samaritan Laws + Laws have been adopted by most states that protect a Good Samaritan from being sued when providing help to a victim in need While these laws vary by state, guidelines generally include: -Obtain consent from a conscious adult -Act within the rescuer's training -Have good intentions, -Offer assistance for free -Provide the best care possible. -Do not abandon a victim before advanced medical assistance arrives ----------- goodxsamaritin.gif ------------- Audio: firstxaidxgoodxsamaritan.mp3
–––––––––––––––––––––– २.४ रोगनिवृत्ति की दशा अगर पीडित कमजोर और चकराया हुआ है , और सिर या गर्दन की क्षति के अनुमान का अभाव है, तो दूरवाणी संख्या ९११ को बुलाने के लिये पीडित को छोडने से पहले रक्षक को चाहिये कि वह पीडित को उसके	---------------------- 2.4 Recovery Position + If a victim becomes weak and dizzy, in the absence of a suspected head or neck injury, the rescuer should lay the victim on their side before leaving to call 911.

पार्श्व पर लिटायें ।

इस स्थिति को रोगनिवृत्ति की स्थिति भी कहते हैं, अगर पीडित अकेलेपन में निश्चेत होकर उल्टी कर ले तो इस स्थिति से उसके गले के घुट जाने का खतरा कम होता है।

nauseaus.swf

Audio: firstxaidxrecoveryxposition.mp3

२.३ हृदय स्तंभन

हृदय स्तंभन : कोई रुकावट जो हृदय तक आक्सिजनेटेड रक्त के प्रवाह को रोके । लक्षण : छाती में दर्द, छाती में कसाव, जबडे में ऊपर की ओर या बायें बाहु में नीचे की ओर जाता हुआ दर्द, चकराना, बेचैनी । इसके लक्षण अनेक हो सकते हैं, और वे तीव्र या हलके हो सकते हैं ।

अगर तुरन्त चिकित्सा नहीं की गयी तो, हृदय स्तंभन से पीडित के श्वास लेने में या रक्त प्रचलन में बाधा आ सकती है ।

इन प्रथम लक्षणों को पहचानिये और तुरन्त ९११ को सम्पर्क करके ई एम एस को प्रचालित करें ।
वक्त बहुत ही महत्वपूर्ण है ।

heart.gif

Audio: page4-heartattack.wav

२.४ सदमा

This sideways position, known as the recovery position, reduces the chance of choking if the victim passes out and vomits while alone.
----
nauseaus.swf

Audio: firstxaidxrecoveryxposition.mp3

2.5 Heart Attack

+ Heart Attack: A blockage that prevents the flow of oxygenated blood to the heart.Symptoms: Chest pain, tightness in the chest, radiating pain up the jaw or down the left arm, dizziness, ill feeling.

Symptoms can vary, and can be severe or mild.

If not treated immediately, a Heart Attack can result in a victim not breathing and not having circulation.

Recognize these early symptoms and activate EMS by calling 911 immediately.
Time is of the essence.
----
heart.gif

Audio: page4-heartattack.wav

2.6 Stroke

सदमा : कोई रुकावट जो दिमाग तक आक्सिजनेटेड रक्त के प्रवाह को रोके। लक्षण : सिरदर्द, धुन्धली दृष्टि, गडबडी, एक तरफ (पैर या बाहु में) शक्ति गँवाना, चेहरा नीचे झुकना, अस्पष्ट बोली, चकराना ।

इसके लक्षण अनेक हो सकते हैं, और वे तीव्र या हलके हो सकते हैं।

----
brain.gif

Audio: page5-stroke.wav

अगर तुरन्त चिकित्सा नहीं की गयी तो, हृदय स्तम्भन से पीडित के श्वास लेने या रक्त प्रचलन में बाधा आ सकती है।

इन प्रथम लक्षणों को पहचानिये और तुरन्त ९११ को सम्पर्क करके ई एम एस को प्रचालित करें।
वक्त बहुत ही महत्वपूर्ण है।

२.५ खतरे के कारण

+ आपको मलूम होना चाहिये कि इन निम्नलिखित कारणों से हृदय स्तम्भन या सदमे का खतरा ज्यादा हो सकता है।

– वंश चरित्र
– उम्र
– सिगरेट पीना
– उच्च रक्तचाप
– रक्त में ज्यादा कोलेस्टेरोल होना
– जाती
– लिंग

+ Stroke: A blockage preventing the flow of oxygenated blood to the brain.Symptoms: headache, blurred vision, confusion, loss of strength on one side (in the arm or leg), facial droop, slurred speech, dizziness.

Symptoms can vary, and can be severe or mild.

----
brain.gif

Audio: page5-stroke.wav

+ If not treated immediately, a stroke can result in a victim not breathing and not having circulation.

Recognize these early symptoms and activate EMS by calling 911 immediately. Time is of the essence.

2.7 Risk Factors:

+ You should know that the following factors increase the risk of experiencing a heart attack and/or stroke:

-Family history
-Age
-Smoking cigarettes
-High blood pressure
-High blood cholesterol
-Race
-Gender
----
risk.gif

Audio: page6-riskfactors.wav

----------- risk.gif ------------- Audio: page6-riskfactors.wav	
२.३ जलने के घाव जलने की तीव्रता भिन्न हो सकती है। + पहले दर्जे का जलना ज्यादातर ऊपरी होता है। त्वचा लाल और सूखी होती है और सामान्यत: पीडादायक होती है। दूसरे दर्जे का जलना ज्यादा तीव्र होता है। त्वचा लाल या नीली होती है और छाले पड सकते हैं। तीसरे दर्जे का जलना सबसे ज्यादा तीव्र होता है और विशिष्ट वैद्यकीय निगरानी की जरूरत होती है। पूरी या ज्यादातर त्वचा नष्ट या झुलसी हो सकती है, अन्दर के अंग या हड्डियां भी दिख सकती हैं। बिजली से जलना : विद्युत की मूल को बन्द की जिए। ९११ को सम्पर्क कीजिए । रासायनिक जलन : अगर त्वचा सूखे रसायन के सम्पर्क में आती है तो रसायन को तुरन्त पोंछिये – पानी मत लगाइए क्यों कि इससे रासायनिक प्रतिक्रिया हो सकती है। उष्णता सम्बन्धी जलन : जलने के मूल को हटायिये । पहले और दूसरे दर्जे का जलन :	2.8 Burns The severity of the burn can vary. + First-degree burn is the most superficial. The skin is red and dry, and generally painful. Second degree burn is more severe. The skin may be red or bluish, and blisters map appear. Third degree burn is the most severe and requires advanced medical attention. All or most of the skin will be destroyed or charred, you may see the underlying organs and bones. Electrical Burns: Turn the power source off. Call 9-1-1. Chemical Burns: If skin is exposed to a dry chemical, quickly brush it off - do not apply water as that could activate a chemical reaction. Thermal (heat) Burns: Remove source of burn A first & second degree thermal burn: Apply cool running water to burned area, cover with clean dry dressing, elevate burned area A third degree thermal burn: Call

जली हुई जगह पर ठंडा पनी लगायें, स्वच्छ और सूखी पट्टी से ढकें, जली हुई जगह को ऊपर की ओर करें । तीसरे दर्जे का जलन : ई एम एस को सम्पर्क करें, स्वच्छ और सूखी पट्टी से ढकें, जली हुई जगह को ऊपर की ओर करें, सदमे की चिकित्सा करें । ----------- burntreatmentedit.swf ------------- Audio: firstxaidxburns.mp3 २.९ आँख में रसायन + Audio: firstxaidxchemicalxinxeye.mp3 २.१० रक्त स्राव धमनियों का रक्त स्राव सबसे तीव्र है और इससे पीडित खून बहजाने से एक मिनिट के अन्दर मर सकता है। धमनियों का रक्त स्राव धडकते रक्त स्राव से पेहचाना जा सकता है (जो तभी हृदय से निकले हुए रक्त के कारण होता है)। यह प्राणान्तक आपातकालीन परिस्थिति है। तुरन्त ९११ को सम्पर्क करके ई एम एस को प्रचालित करें। घाव पर सीधा दबाव (स्टेरैल पट्टी) डालना, हर तरह के रक्त स्राव को नियन्त्रित करने में पहला कदम है। दबाव को बनाये रखने के लिए, घाव के चारों ओर पट्टी लपेटिए। गाज पट्टी के छोरों को घाव के सीधा ऊपर गांठ बाँधिये – इससे घाव के सीधा ऊपर दबाव बना	EMS, cover with clean dry dressing, elevate area, treat for shock ----------- burntreatmentedit.swf ------------- Audio: firstxaidxburns.mp3 ----------------------- 2.9 Chemical In Eyes Audio: firstxaidxchemicalxinxeye.mp3 ----------------------- 2.10 Bleeding Arterial bleeding is the most severe and can cause a victim to bleed to death in less than a minute. Arterial bleeding can be recognized by the pulsating bleeding (caused by the blood having just left the heart). This is a life-threatening emergency. Activate your emergency medical system, (typically, calling 9-1-1) immediately. + The first step in controlling all types of bleeding is to apply direct pressure to the wound (with a bandage or sterile pad). To secure the pressure, wrap a bandage or gauze bandage around the area. Tie the ends of the gauze bandage in a knot directly over the wound - this will ensure pressure is directly over the wound. If the blood flows through the bandage, do not remove the bandage.

रहेगा। अगर पट्टी से खून बहे तो पट्टी मत निकालिये। घाव के ऊपर अधिक पट्टियां लगाइए और वैद्यकीय सहायता लीजिये। पट्टी को ज्यादा कसकर मत बाँधिये क्यों कि इससे पट्टी के नीचे आक्सिजनेटेड रक्त का प्रवाह बन्द हो जयेगा, जिससे टिश्यू मर जायेगा। पट्टी के नीचे नीले रंग या संवेदना के अभाव को परखिये। इनसे पता चलेगा कि पट्टी बहुत कसकर बन्धी गयी है। अगर रक्त स्राव नहीं रुका, तो उस अंग को हृदय से ऊपर उठायें । अगर तभी रक्त स्राव नहीं रुका तो घाव के ऊपरी बिन्दु पर दबाव लगायें । बाहु का दबाव बिन्दु ऊपरी बाहू के अन्दर है। पैर का दबाव बिन्दु ऊपरी पाँव के सामने भाग में है, आपके पैर उठाने पर जहाँ आपके पैन्ट का क्रीज होगा। नाक से रक्तस्राव के लिये, इन्ही रीतियों का अनुसरण कीजिये, दबाव लगाइए (नाक के ऊपरी हिस्से के नीचे दबाइए), सर को थोडा सा आगे झुकाइए और १५–२० मिनिट तक रखिये। ----------- bleedingchild2.swf ------------- Audio: firstxaidx2005-bleeding.mp3 २.११ शरीर में धँसी हुई वस्तुएं और आगे उभरे हुये अ्ग अगर कोई वस्तु शरीर में धँसी हुई हो या पीडित में चुभी हुई हो, तो उस वस्तु को	Apply additional bandages around the wound, and seek medical attention. Do not wrap the bandage too tight as this could cut off the flow of oxygenated blood below the bandage, causing the tissue to die. Look for a bluish color or lack of feeling below the bandage. Both are signs the bandage could be tied too tight. If the bleeding continues, then elevate the bleeding body part above the heart. If the bleeding continues, apply pressure to the pressure point above the wound. The pressure point for the arm is on the inside of the upper arm near the bicep. For the leg, it is the front part of the top of leg, where the crease on your pants would be if you were to raise your leg. For nosebleeds, follow the same procedures, direct pressure (pinch the nose below the bridge of the nose), slightly tilt the head forward, and hold for 15 to 20 minutes. ----------- bleedingchild2.swf ------------- Audio: firstxaidx2005-bleeding.mp3 ---------------------- 2.11 Impaled Objects & Protruding Organs + If an object is impaled, or sticking into a victim, do not remove it or pull

मत निकालें या मत खींचें क्यों कि ऐसा करने से वह और क्षति(हानि) पहुंचायेगी। पीडित को शान्त रखें और उस वस्तु को लपेटकर रखें ताकि वह सुरक्षित रहे(अर्थात उससे स्थिति और न बिगडे)। तुरन्त वैद्यकीय चिकित्सा की अपेक्षा करें। अगर कोई अंग उभरा हो या बाहर दिख रहा हो तो उसे वापिस शरीर में धकेलने की कोशिश न करें। उसे किसी साफ गीले कपडे से लपेटें और वैद्यकीय चिकित्सा की अपेक्षा करें। ----------- impaledxobject3.swf ------------- Audio: firstxaidximpaledxobjects-protudingxorgans.mp3 २.१२ अ्घात + आघात एक ऐसी जान लेवा स्थिति है जिससे मृत्यु हो सकती है। किसी गम्भीर दुर्घटना या चोट, आन्तरिक रक्तस्राव या मानसिक सदमे (जैसे कि बुरी खबर) के कारण किसी व्यक्ति का रक्तप्रसरण धीमा हो सकता है या रुक सकता है। इसके कारण आक्सिजनेटेड रक्त सभी प्राणाधारी अंगों को नहीं पहुँचता है। पीडित मर भी सकता है। आघात के लक्षण है: – उद्विग्नता, बेचैनी या चिडचिडापन – परिवर्तित चेतना – नाडी का तेज चलना – तेज साँस लेना – फीकी, सर्द और नम त्वचा – कान्तिहीन आँखें, स्तब्ध दृष्टि	it out, as that can cause more damage. Keep the victim calm and wrap the object so that it is secure (so that it does not become worse). Seek medical attention immediately. If an organ is protruding - or sticking out - do not attempt to push it back into the body. Wrap it with a clean moist dressing and seek medical attention. ----------- impaledxobject3.swf ------------- Audio: firstxaidximpaledxobjects-protudingxorgans.mp3 ----------------------- 2.12 Shock + Shock is a life threatening condition that can cause death. As a result of a severe accident or injury, internal bleeding, or psychological trauma (i.e. Bad news), a person's circulatory system can slow or stop. As a result oxygenated blood may not reach all the vital organs. The victim could die. Symptoms of shock may include: -Anxiety, restlessness or irritability -Altered consciousness -Rapid pulse rate -Rapid breathing -Pale, cool moist skin -Lackluster eyes, dazed look -Thirst -Nausea -Weak helpless feeling To Care for Shock, after contacting EMS:

– प्यास – उबकाई – कमज़ोर और निस्सहाय भावना आघात की देखभाल करना, (ई एम एस को सम्पर्क करने के बाद) : – पीडित को नीचे लिटाइए और सुखद रखें – व्यक्ति को शान्त रखें (उसकी नज़र घाव से हटायें और धीरे से बोलने को कहें) – बाहरी रक्तस्राव को नियन्त्रित करें – पीडित के पैर १० से १२ इंच उठायें, अगर आपको रीढ की चोट का अनुमान नहीं है। – पीडित को ढकें ताकि भीतरी शारीरिक उष्णता बनी रहे। – पीडित को खाने या पीने के लिये कुछ न दें। shock.gif ------------- Audio: firstxaidxshock.mp3	-Keep the victim lying down, and comfortable -Keep the person calm (have them look away from the wound and speak calmly) -Control external bleeding, if necessary -Elevate the victim's legs 10-12 inches, unless you suspect a spinal injury -Cover the victim, to maintain core body temperature -Do not give the victim anything to eat or drink. ----------- shock.gif ------------- Audio: firstxaidxshock.mp3
२.१३ अनाफिलाक्सिस किसी तीव्र अलेर्जिक प्रतिक्रिया को अनाफिलाक्सिस कहते हैं। अनाफिलाक्सिस एक जान लेवा स्थिति है। इसकी वजह से तीव्र सूजन हो सकती है, जिससे श्वासमार्ग में रुकावट और श्वास लेने में बाधा हो सकती है और व्यक्ति आघात में जा सकता है। तीव्र अलेर्जियों से निपटने में निवारण ही पहला कदम है। अगर हमें अनाफिलाक्सिस का अनुमान है तो हमें तुरन्त ही ९११ को बुलाना चाहिये। अगर हमें इजाजत है तो हमें अलेर्जि	2.13 Anaphylaxis + A severe allergic reaction is known as anaphylaxis. Anaphylaxis is a life threatening condition. It can cause extreme swelling, endangering the airway and breathing and can cause the person to go into shock. Prevention is the first step in dealing with severe allergies. If we suspect anaphylaxis, we need to call 911 immediately. We may also need to assist with the administration of allergy medications if we have been authorized to do so.

औषधियों के प्रयोग में मदद करनी चाहिये।

----

allergy.swf

Audio: firstxaidxanaphalyaxis.mp3

२.१४ पाइजन ऐवी और पाइजन ओक

इन पेडों को पहचानिए और उनको मत छूइए या जलाइए।
इन पेडों के पत्तियों के तेल से अलेर्जिक प्रतिक्रिया हो सकती है।

----

poisonleaves.swf

Audio: firstxaidxpoisonxivy.mp3

२.१५ निगला हुआ जहर

Audio:
firstxaidxinjestedxpoisons.mp3

२.१६ माँसपेशियों की चोटें

----

musclexinj.gif

Audio: firstxaidxmusclexinjuries.mp3

२.१७ टूटी हुई हड्डियाँ

----

brokenxbones.gif

Audio: firstxaidxbreaks.mp3

२.१८ मधुमक्खी का काटना

मधुमक्खी के दंश को निकालते समय, दंश के सिर को मत दबाइए क्यों कि उसको एक जहरीला थैला लगा रहता है। उसको

----

allergy.swf

Audio: firstxaidxanaphalyaxis.mp3

2.14 Poison Ivy & Poison Oak

+ Recognize these plants and do not touch or burn them.
The oil on their leaves can cause an allergic reaction.

----

poisonleaves.swf

Audio: firstxaidxpoisonxivy.mp3

2.15 Swallowed Poisons

Audio:
firstxaidxinjestedxpoisons.mp3

2.16 Muscle Injuries

musclexinj.gif

Audio: firstxaidxmusclexinjuries.mp3

2.17 Broken Bones

----

brokenxbones.gif

Audio: firstxaidxbreaks.mp3

2.18 Bee Stings

+ When removing a bee stinger, do not squeeze the top of the stinger. The bee stinger has a sac of venom attached to it. Pinching the stinger out will inject the person with more

दबाने से प्रभावित व्यक्ति में और भी जहर घुस जायेगा। इस के बजाय आपको जहरीले थैले के नीचे पहुँचना चाहिये। दंश को किसी कठोर वस्तु जैसे कि क्रेडिट कार्ड, नाखून छुरा, चालक लाइसैन्स कार्ड आदि से खुरचिये। फिर उस जगह को धोकर, उस पर बरफ लगाइए। इस से फुलाव कम होगा। ध्यान रखिये कि बहुत से लोग मधुमक्खी की काँटे को अलेर्जिक हैं, इसलिये प्रभावित व्यक्ति को अलेर्जिक प्रतिक्रिया के लिये जाँच करना होग। ----------- beesting2.swf ------------- Audio: firstxaidbeexstings.mp3 २.१९ साँप और मकडी का काटना साँप और मकडी साधारणत: बिना भडकाये हुए नहीं काटते। अगर कोई व्यक्ति काटा गया हो, तो जहर को चूसने की कोशिश मत कीजिये। ऐसा करने से, आप्को जहर से प्रभावित होने का खतरा है। इसके बजाय, प्रभावित जगह को हृदय से नीचे रखें। अगर हो सके तो, साँप या मकडी को पहचानने की कोशिश करें, ताकि सही प्रतिविष दिया जा सके। ९११ अथवा विष नियन्त्रण को सम्पर्क करें। ------------- Audio: firstxaidxsnakexbites.mp3 ----------- २.२० मधुमेह संबन्धी आपत्कालीन	venom. Instead, you need to get underneath the venom sac. Scrape the stinger out using a stiff object such as a credit card, nail file, driver' s license, etc. Next, wash the area and apply an ice pack. This will help reduce swelling. Keep in mind that many people are allergic to bee stings, so you may also want to monitor the person for allergic reaction ----------- beesting2.swf ------------- Audio: firstxaidbeexstings.mp3 ---------------------- 2.19 Snake & Spider Bites + Snakes and spiders generally do not bite unless threatened. If someone is bitten, do not try to suck the venom out. By doing this, you risk poisoning yourself. Instead, keep the affected area below the heart. Try to identify the snake or spider if you can, so that the correct anti-toxin can be administered. Call 911 or poison control. ------------- Audio: firstxaidxsnakexbites.mp3 2.20 Diabetic Emergency + Diabetes is a condition where a person cannot automatically regulate his or her own blood sugar. Diabetics must control their sugar levels carefully through diet, exercise, and sometimes medication.Symptoms of a diabetic emergency can inlcude

परिस्थिति मधुमेह ऐसी स्थिति है जिस में व्यक्ति अपने रक्त–शक्कर को खुद नियन्त्रित नहीं कर सकता। मधुमेह से पीडित लोगों को आहार, व्यायाम और औषधों से अपने शक्कर लेवल को सावधानी से नियन्त्रित करना चाहिये। सिर का हलका महसूस होना, चकराना, बेचैनी, थकावट, ठंडा पसीना आना मधुमेह संबन्धी आपत्कालीन परिस्थिति के लक्षणों में से हैं। अगर आप निश्चित नहीं हैं कि शक्कर लेवल बहुत ज्यादा या बहुत कम है... अगर व्यक्ति सचेत हो, तो शक्कर से भरा पदार्थ दीजिये। अगर व्यक्ति बेहोश हो, तो तुरन्त ९११ को सम्पर्क कीजिये। ----------- slide6.gif ------------- Audio: firstxaidxdiabeticxemergency.mp3 २.२१ हैपोथेर्मिया और फ्रास्ट्बैट ------------- Audio: firstxaidxhypothermia.mp3 २.२२ गरमी से थकावट ------------- Audio: firstxaidxheatxexhaustion.mp3 २.२३ लू की मार ------------- Audio: firstxaidxheatxstroke.mp3 २.२४ ग्रहण	lightheaded, dizziness, anxiety, tired, ill feeling, cold sweats. If you are not sure if the sugar level is too high or too low..... Give a conscious victim something with sugar.If the person is unconsious, call 9-1-1 immediately ----------- slide6.gif ------------- Audio: firstxaidxdiabeticxemergency.mp3 2.21 Hypothermia & Frost Bite ------------- Audio: firstxaidxhypothermia.mp3 2.22 Heat Exhaustion Audio: firstxaidxheatxexhaustion.mp3 2.23 Heat Stroke ------------- Audio: firstxaidxheatxstroke.mp3 2.24 Seizure A seizure results from a electrical misfire in the brain. The seizure can result in convulsions. + If the person goes into convulsions, our focus is on damage control. -Do not try to restrain the person or put anything in the person' s mouth. -Clear the area to prevent the person from bumping into anything. -Place something soft underneath the person' s head so that the person does not smash their head into the ground. -911 should be called unless you have specific instructions from that person regarding their medical condition. -After the seizure stops, roll the

दिमाग में बिगडे हुए वैद्युतीय उत्तेजन से ग्रहण होता है। ग्रहण के कारण ऐंठन हो सकती है। + अगर व्यक्ति ऐंठन में पड जाता है, तो हानि–नियन्त्रण हमारा लक्ष्य होना चाहिये। – व्यक्ति को मत रोकिये और उसके मुँह में कुछ मत डालिये। – उस जगह को खाली कर दीजिये ताकि व्यक्ति किसी चीज़ से न टकराये। – व्यक्ति के सर के नीचे कोई मुलायम चीज़ रखिये ताकि वह अपने सर को जमीन पर न पटके। – अगर आप को उससे अपनी स्थिति के बारे में खास निर्देश न मिलें हों, तो ९११ को बुलाइए। – ग्रहण के रुकने के बाद, व्यक्ति को उसके बगल पर बहाली की स्थिति में लिटायें। –शिशुओं में तीव्र उष्णता आन्दोलनकारी हो सकती है। शिशु की उष्णता को ठंडे, गीले कपडे लगाके – कम करने की कोशिश करें और ९११ को बुलायें। ----------- seizure.gif ------------- Audio: firstxaidxseizure.mp3	person onto their side into the recovery position. In infants, high temperature are another cause of concern. Try to lower the baby' s body temperature by applying cool, moist towels and call 911. ----------- seizure.gif ------------- Audio: firstxaidxseizure.mp3

Call: 703-528-7045 or
Email:Info@KnowCPR.com

***Know CPR**, 2839 Brook Drive, Falls Church, VA 22042*