

તમારા પ્રિયજનોનું જીવન  
બચાવવા સીપીઆર શીખો

(કાર્ડિયોપલ્મોનરી  
રીસસીટેશન/  
કાર્ડિયાક મસાજ)

સીમ્સ હોસ્પિટલ નિયમિતપણે  
સીપીઆર કોર્સીસનું આયોજન કરે છે.

અમેરિકામાં તો દરેક ઘરમાં એક પુખ્ત વ્યક્તિને  
કાર્ડિયાક મસાજ કરતાં આવડવું જ જોઈએ  
તેવો આગ્રહ રાખવામાં આવે છે.

... જે વ્યક્તિનું હૃદય એકાએક બંધ પડી ગયું  
હોય તેને આપવામાં આવતી તાત્કાલિક સારવાર  
પદ્ધતિ. યોગ્ય તાલીમ લીધેલી વ્યક્તિ આ  
સારવાર આપી શકે છે.

સીપીઆર કોર્સનું સંચાલન આ  
ડોક્ટર્સ દ્વારા કરવામાં આવે છે –

ડો. નિરેન ભાવસાર      ડો. ભાગ્યેશ શાહ  
ડો. હિરેન ધોળકિયા      ડો. વિપુલ ઠક્કર  
ડો. ચિતંન શેઠ

વધુ માહિતી માટે ટાઇપ કરો CPR અને એસએમએસ  
નીચે જણાવેલા નંબર પર મોકલી આપો.  
ડો. ભાગ્યેશ શાહ (મો.) +૯૧-૯૦૯૯૦ ૬૮૯૩૮  
ડો. વિપુલ ઠક્કર (મો.) +૯૧-૯૦૯૯૦ ૬૮૯૩૫



કોઈની જિંદગી....  
...તમારા હાથમાં છે !



સીમ્સ સીપીઆર  
(કાર્ડિયોપલ્મોનરી રીસસીટેશન/  
કાર્ડિયાક મસાજ)



સીમ્સ હોસ્પિટલ

રજી. ઓફિસ : પ્લોટ નં. 67/1, પંચામૃત બંગલોની સામે,  
શુકન મોલની પાસે, સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ - 380060.  
ફોન : +91-79-2772 2771-75 ફેક્સ : +91-79-2771 2770

એપોઈન્ટમેન્ટ માટે ફોન : +91-79-2772 1008  
મોબાઈલ : +91-98250 66661 ઈમેલ : opd.rec@cimshospital.org

24 X 7 મેડીકલ હેલ્પલાઇન +91-70 69 00 00 00

સીમ્સ હોસ્પિટલની એપ્લિકેશન ઉપલબ્ધ છે



CIMS Hospital Pvt. Ltd. | CIN : U85110GJ2001PTC039962 | info@cims.org | www.cims.org

એમ્બ્યુલન્સ અને ઈમરજન્સી સેવાઓ : +91-98244 50000, 97234 50000



# કાર્ડિયોપલ્મોનરી રીસસીટેશન/ કાર્ડિયાક મસાજ

## સીપીઆર શું છે ?

સીપીઆર એ “એકાએક હૃદય બંધ પડી જવાની ઘટના” દરમિયાન વ્યક્તિને આપવામાં આવતી તાત્કાલિક સારવાર છે. ડોક્ટર, નર્સ અથવા પેરામેડિકલ વ્યક્તિ અને જો, યોગ્ય તાલીમ લીધેલી હોય તો કોઈપણ સામાન્ય વ્યક્તિ આ સારવાર આપી શકે છે. આ સારવાર આપવાથી ગંભીર વ્યક્તિને, આગળની સારવાર માટે કોઈ યોગ્ય હોસ્પિટલ સુધી પહોંચાડી શકાય છે. સીપીઆર કરવાથી વ્યક્તિના ત્યાં સુધી જીવીત રહેવાની શક્યતા ખૂબ વધી જાય છે.

## સીપીઆરનું મહત્ત્વ :

સીપીઆર (કાર્ડિયાક મસાજ) આપવાથી હૃદય બંધ પડી ગયેલી વ્યક્તિના શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ ચાલુ રાખી શકાય છે. આમ થવાથી શરીરના મહત્ત્વના અંગો જેવા કે, મગજ, કીડની, લીવર, હૃદય વગેરેને લોહી મળવું રહે છે. અને આવી વ્યક્તિને જો તાત્કાલિક હોસ્પિટલ પહોંચાડવામાં આવે તો, તેમની જિંદગી બચવાની શક્યતા ખૂબ વધી જાય છે.

## સીપીઆર – સામાન્ય વ્યક્તિએ શીખવું જરૂરી છે :

હાર્ટ એટેક, સ્ટ્રોક વગેરે જેવી ગંભીર બીમારી કોઈને પણ, ક્યારે પણ થઈ શકે છે. આવા ઘણાં દર્દીઓમાં હૃદય એકાએક બંધ પડી જાય છે. તબીબી મદદ/એમ્બ્યુલન્સ મળે ત્યાં સુધી દર્દીને કાર્ડિયાક મસાજ આપવો જરૂરી છે. જો કોઈ વ્યક્તિ આ સારવાર પદ્ધતિ શીખી હોય તો પોતાના પરિવાર/સમાજ/પડોશમાં કોઈને પણ મદદરૂપ થઈ શકે છે. અમારી એમ્બ્યુલન્સને બોલાવવા માટે તમે સીમ્સ હોસ્પિટલને આ નંબર પર જાણ કરો +૯૧-૯૮૨૪૦ ૫૦૦૦૦, ૯૭૨૩૪ ૫૦૦૦૦, ૯૦૯૯૦ ૧૧૨૩૪ અથવા ગુજરાતની ૧૦૮ સેવાને જાણ કરો.

## સીપીઆરની સારવાર કેવી રીતે આપવી :

દર્દીને સપાટ અને નક્કર જગ્યા પર સુવડાવો. નીચે જણાવેલી બચાવની શ્રેણીમાં જાણ કરો.



|  |        |                          |                                |   |
|--|--------|--------------------------|--------------------------------|---|
| ફોન કરો<br>+૯૧-૯૮૨૪૦ ૫૦૦૦૦<br>+૯૧-૯૭૨૩૪ ૫૦૦૦૦<br>+૯૧-૯૦૯૯૦ ૧૧૨૩૪<br>અથવા ૧૦૮ | સીપીઆર | વહેલી તકે<br>જાણકારી આપો | આધુનિક<br>સારવાર<br>માટે મોકલો | હોસ્પિટલમાં<br>આપવામાં આવતી<br>તબીબી સારવાર |
|--|--------|--------------------------|--------------------------------|---|

જ્યારે તમે એકલા હો અને અચાનક કોઈ વ્યક્તિને જમીન પર પડેલી જુઓ, તો સૌથી પહેલાં એ ચકાસી લો કે શું એને ખરેખર સીપીઆરની જરૂર છે :

૧. તેના શ્વાસ સામાન્ય ચાલે છે?
૨. તમને તેનામાં કંઈ હલનચલન થવું જણાય છે?

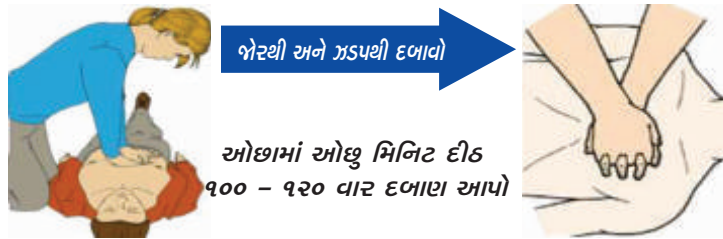
તમને એવું લાગે કે એ વ્યક્તિ જીવિત હોવાનાં લક્ષણો જણાતાં નથી, તો તરત જ સીપીઆર આપવાનો સમય છે:

વ્યક્તિ સાચે બેહોશ છે કે નહિ એ તપાસો.....

- બંન્ને ખભા ઉપર ટંટોળો
- પ્રતિક્રિયા ચકાસો
- જો કોઈ પ્રતિક્રિયા ન મળે તો તાત્કાલિક ફોન કરી તબીબી મદદ બોલાવો.



## જો વ્યક્તિમાં જીવિત હોવાનાં કોઈ લક્ષણો જોવા ન મળે તો તરત જ છાતી પર દબાણ આપવાનું શરૂ કરી દો

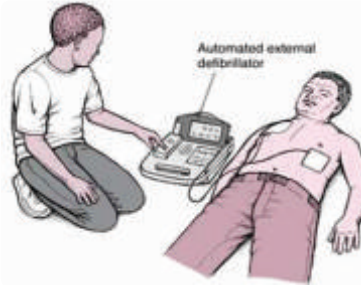


## છાતી પર દબાણ કઈ રીતે આપવું?

- ◆ વ્યક્તિની છાતીના વચ્ચેવચ તમારા બંને હાથ મૂકો. તમારા એક હાથ પર બીજો હાથ રાખો.
- ◆ હવે છાતી પર મિનિટમાં ૧૦૦ - ૧૨૦ વાર દબાણ આવે એ રીતે જોરથી દબાવો અને દરેક વાર દબાણ આપ્યા પછી દર્દીને થોડી રાહત થાય એ ધ્યાન આપો. દરેક દબાણ વખતે છાતી ૨ ઈંચ અથવા ૫ સેમી દબાવવી જોઈએ.
- ◆ ક્યારેય મોં દ્વારા શ્વાસોચ્છવાસ આપવાનો પ્રયત્ન ન કરો અને છાતી પર દબાણ આપવાનું ચાલુ રાખો.

જો ઓટોમોટેડ એક્સ્ટર્નલ ડેફિબ્રિલેટર (એઈડી) ઉપલબ્ધ હોય તો તેનો તરત જ ઉપયોગ કરો...

નવી માર્ગદર્શિકા પ્રમાણે, મોં દ્વારા શ્વાસોચ્છવાસ આપવા જરૂરી નથી. જો તમે તાલીમ લીધેલી ન હોય અથવા અનુકૂળ ન લાગવું હોય તો માત્ર છાતી પર દબાણ આપવાનું સતત ચાલુ રાખો.



એઈડી ઘણા જાહેર સ્થળોએ ઉપલબ્ધ હોય છે

એઈડી - એવું મશીન છે જેના દ્વારા વ્યક્તિના હૃદયના ઘબકારાની ગતિનો ખ્યાલ આવે છે અને તે આપોઆપ શોક આપે છે

જો દર્દી બચી જાય, તો પછી તેને આરામદાયક સ્થિતિમાં સુવડાવી દો.

