



मूल्य : नि:शुल्क

## अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद की प्रस्तुति

# CHOKING

## कुछ गले में अटक जाए तो क्या करें

अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद के उपक्रम तेरापंथ टास्क फॉर्स के माध्यम से आज हम आपको बतायेंगे कि यदि सांस की नली में कुछ अटक जाए तो हमें क्या करना चाहिए।

हमारे गले में भोजन और सांस की नली समानांतर होती है। कभी-कभी दुर्घटनावश या हड्डबड़हट में खाने से अन्न का कोई टुकड़ा सांस की नली में फंस जाती है। और परिणाम होता है चोकिंग।

एक तरह से यह दम घटने या सांस न ले पाने जैसी स्थिति होती है और कभी-कभी जानलेवा भी हो सकती है।

चोकिंग हो जाने पर हम तुरंत प्राथमिक चिकित्सा कर किसी की जान बचा सकते हैं।



# TERAPANTH TASK FORCE

CARE • COURAGE • COMMITMENT



मूल्य : नि:शुल्क

## अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद की प्रस्तुति

# CHOKING

### कुछ गले में अटक जाए तो क्या करें

चोकिंग के लक्षण

दम  
घुटना।



सांस लेने में  
तकलीफ होना।



सांस लेते समय  
जोर-जोर से आवाज  
करना।



नास्खून, जबान  
या उँगलियाँ नीला  
पड़ जाना।



और हम अकेले हैं, मदद के लिए आसपास कोई नहीं  
और हमारे साथ यह घटना हो जाए।



सबसे पहले  
अपने एक हाथ से मुट्ठी  
बनाकर अपनी नाभि के  
ऊपर रखें।

अपनी मुट्ठी को  
दूसरे हाथ से पकड़ें और  
पेट को झटके से अंदर की  
तरफ दबाएं।

इसके अलावा आप  
किसी कठोर सतह, जैसे टेबल पर  
पेट के बल झक जाएं और पहले की  
तरह ही अपनी मुट्ठी से पेट को झटके  
से अंदर की तरफ दबाएं।



## TERAPANTH TASK FORCE

CARE • COURAGE • COMMITMENT



मूल्य : नि:शुल्क

## अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद की प्रस्तुति

# CHOKING

### कुछ गले में अटक जाए तो क्या करें

आप इस प्रकार  
कुर्सी की मदद से भी  
खुद की सहायता कर  
सकते हैं।



दोनों ही तरीकों में, मुँह से पेट को अंदर  
व ऊपर की तरफ दबाएं ऐसा करने से  
गले में अटकी वस्तु बाहर आ जाएगी।

अगर आपके आस-पास किसी व्यक्ति के गले में कुछ अटक  
गया है, तो आप इस तरीके से उसकी मदद कर सकते हैं

पीड़ित व्यक्ति से  
पूछें कि क्या उसके गले में  
कुछ अटक गया है।



अगर पीड़ित इशारे  
या दबी आवाज में हानी  
भरे तो उसे जोर से ख्वाँसने  
को करें।



अगर पीड़ित नहीं ख्वाँस पा रहा  
हो या ख्वाँसने पर भी गले में फंसा  
भोजन का टुकड़ा बाहर नहीं आ  
पा रहा तो क्या करना चाहिए।



**TERAPANTH TASK FORCE**  
CARE • COURAGE • COMMITMENT



## अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद की प्रस्तुति

मूल्य : निःशुल्क

# CHOKING

कुछ गले में अटक जाए तो क्या करें

व्यक्ति की पीठ को सहारा दें और उन्हें आगे की तरफ झुककर खांसने के लिए कहें।



अगर इससे गले में फंसी वस्तु न निकले, तो व्यक्ति की पीठ पर कन्धों के बीच में अपनी हथेली की मदद से तेजी से ऊपर की तरफ झटका दें।



अगर आपको कोई वस्तु व्यक्ति के गले से मुँह में आती दिख रही है, तो उन्हें अपने मुँह में हाथ डालकर उस वस्तु को बाहर स्वीचने के लिए कहें।



**TERAPANTH TASK FORCE**  
CARE • COURAGE • COMMITMENT



# अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद

## की प्रस्तुति

# CHOKING

## कुछ गले में अटक जाए तो क्या करें

अगर वस्तु बाहर नहीं आ रही है, तो आप व्यक्ति के पीछे खड़े हो जाएं।



और उनकी नामि के ऊपर की तरफ से अपने दोनों हाथों की मदद से उन्हें कसकर पकड़ लें।



अपना एक पाँव दूसरे व्यक्ति के दोनों पैरों के बीच डालें।



अपने यह हाथ से मुठूरी बना लें और उस मुठूरी को दूसरे हाथ से पकड़ लें।



अब व्यक्ति के पेट को अंदर और ऊपर की तरफ इटके से दबाएं, जैसे किसी को उठाने के लिए किया जाता है।

ये प्रक्रिया★  
5 बार दोहराएं।

★ इस प्रक्रिया को  
**Abdominal Thrust**  
या **Heimlich Manuever**  
कहते हैं।



# TERAPANTH TASK FORCE

CARE • COURAGE • COMMITMENT



## अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद की प्रस्तुति

मूल्य : निःशुल्क

# CHOKING

कुछ गले में अटक जाए तो क्या करें



**TERAPANTH TASK FORCE**  
CARE • COURAGE • COMMITMENT



# अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद

की प्रस्तुति

मूल्य: निःशुल्क

## CHOKING

कुछ गले में अटक जाए तो क्या करें

अगर पीड़ित बच्चा हो तो



बच्चे पर हम ज़रूरत से ज्यादा दबाव नहीं दाल सकते। इस प्रकार, अपने हाथों का इस्तेमाल करें।

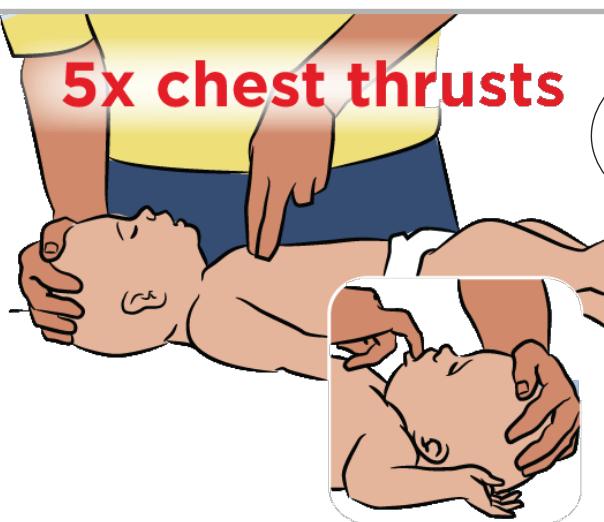
यदि शिशु की उम्र 1 साल से कम हो तो क्या करना चाहिए।

शिशु को अपने हाथ में पेट के बल लिटा दें। लिटाने के लिए अपनी जांघ का सहारा लेंगे।

**5x back blows**



**5x chest thrusts**



अगर इससे भी बात न बने तो शिशु को पीठ के बल पलटा दें।

इस प्रक्रिया को बारी-बारी से तब तक दोहराएँ जब तक शिशु के गले में अटकी चीज बाहर नहीं आ जाती।

अपनी दो उँगलियों को उसकी छाती के बीचबीच रखें। और पाँच बार उसकी छाती को दबाएँ।



**TERAPANTH TASK FORCE**  
CARE • COURAGE • COMMITMENT



अखिल भारतीय  
तेरापंथ युवक परिषद  
की प्रस्तुति

# CHOKING

कुछ गले में अटक जाए तो क्या करें



तेरापंथ धर्मसंघ के एकादशम अधिशास्त्रा  
परम पूज्य आचार्य श्री महाश्रमण जी

विशेष आभार



**TERAPANTH TASK FORCE**  
**CARE • COURAGE • COMMITMENT**

पंजीकृत कार्यालय : "युवालोक", पो.बॉ. नं. 16, लाडनू - 341 306 (राजस्थान) फोन : 01581-226114 E-mail: abtyp.ladnun@yahoo.in  
प्रशासनिक कार्यालय : "अनुग्रह भवन", 210-दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, तीसरी मंजिल, नई दिल्ली - 110 002 फोन : 011-23210593

● ● ● ● ● नूतन चिंतन-नया विकास, युवकों में जागे विश्वास | ● ● ● ● ●