

ਸਾਹ ਰੁਕਣਾ

ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਬੱਚੇ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਅਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ, ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੰਟੇ ਅਤੇ ਮਣਕੇ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਾਹ ਨਾਲੀ ਵਿੱਚ ਫੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ, ਦੇਖੋਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਕੁਝ ਨਿਗਲ ਲਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਹ ਰੁਕਿਆ ਹੈ। ਪਰ, ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਚਾਨਕ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕਾਫੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਾਹ ਰੁਕ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਖਾਂਸੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਿੱਠ ਤੇ ਹੱਥ ਮਾਰੋ (ਦੇਖੋ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ ਹੈ)। ਜੇ ਪਿੱਠ ਤੇ ਹੱਥ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਬਾਓ ਤੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੇਟ ਦਬਾਓ (ਦੇਖੋ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ ਹੈ)। ਭਾਵੇਂ ਚੀਜ਼ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਦੇ ਬੱਚੇ ਲੈਲੀ ਸਟਿੱਕਾਂ, ਗੁਬਾਰਿਆਂ, ਮੁੰਗਫਲੀ, ਬਟਨਾਂ, ਨੈਪੀ ਸੈਕ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਜਾਂ ਡੇਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਗਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਾਹ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਹ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜਮਾਓ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਨਾ ਪਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਫਸੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਧੱਕ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਖੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਖੰਘਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡੋ ਨਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖਾਂਸੀ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਇਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ), ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਈ ਚਿਲਾਓ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਖਾਂਸੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਿੱਠ ਤੇ ਹੱਥ ਮਾਰੋ (ਦੇਖੋ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ ਹੈ)।

ਸਾਹ ਰੁਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਹੋਸ਼ ਬੱਚਾ:

ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਰੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਸਮਤਲ ਸਤ੍ਹਾ ਤੇ ਪਾ ਦਿਓ।

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਚਿਲਾਓ ਜਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗਵਾਓ।

- ਇਸ ਚਰਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੱਡੋ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਜੇ ਚੀਜ਼ ਸਪੱਸ਼ਟ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਓ।
- ਕਾਰਡੀਓਪਲਮੋਨੇਰੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ (CPR) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਦੇਖੋ ਸਾਹ ਕਿਵੇਂ ਚਾਲੂ ਕਰਨਾ ਹੈ)।

ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਰ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਂਗਲ ਨਾ ਮਾਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਧੱਕੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।