Heart and Stroke Foundation. India
A subsidiary of the American Heart Association.

मुश्किल घड़ी में धैर्य न खोएं

दिल का दौरा पड़ना, स्ट्रोक आना और हृदय गति रुकना COVID-19 के लिए नहीं रुकते हैं

दिल का दौरा, स्ट्रोक और कार्डियक अरेस्ट के लक्षण हमेशा जरूरी होते हैं. 112 या एम्बुलेंस को कॉल करने में संकोच न करें. आपातकालीन कर्मचारियों को पता है कि क्या करना है. और आपात स्थिति COVID-19 के लिए नहीं रुकती.

संकेत और लक्षणों को पहचानें

दिल का दौरा

- **सीने में तकलीफ होना.** अधिकांश दिल के दौरों में सीने के बीच में तकलीफ होती है जो कुछ मिनटों से अधिक समय तक होती है – यह खत्म होकर वापस हो सकती है. इसमें असहज दबाव, जकड़न, फूलापन या दर्द के जैसा अनुभव हो सकता है.
- **शरीर के ऊपरी भाग के अन्य अंगों में तकलीफ होना.** लक्षणों में एक या दोनों बाजुओं में, पीठ में, गरदन में, जबड़े में या पेट में दर्द या तकलीफ होना शामिल हो सकता है.
- **साँस लेने में कठिनाई होना.** ऐसा सीने में तकलीफ के साथ या उसके बिना हो सकता है.
- अन्य संभावित लक्षणों में **ठंडा पसीना, मितली या चक्कर आना शामिल है.**
- **महिलाओं से संबंधित लक्षण**
  - महिलाओं में दिल का दौरा पड़ने का सबसे आम लक्षण सीने में दर्द होता है. कुछ महिलाओं को साँस लेने में कठिनाई होने, मितली/उल्टी लगने और पीठ या जबड़े में दर्द होने का अनुभव होने की अधिक संभावना होती है.

स्ट्रोक के दौरान F.A.S.T. कार्रवाई करना न भूलें

- **चेहरा लटकना**
  - क्या चेहरा एक ओर से लटक गया है या सुन्न हो रहा है? पीड़ित व्यक्ति को मुस्कुराने के लिए कहें.
- **बाजू में कमजोरी**
  - क्या एक बाजू कमजोर या सुन्न हो रहा है? पीड़ित व्यक्ति को दोनों बाजुओं को ऊपर उठाने के लिए कहें. क्या एक बाजू नीचे की ओर गिर रहा है?
- **बोलने में कठिनाई**
  - क्या बोली लड़खड़ा रही है, क्या वे बोलने में असमर्थ हैं या उन्हें समझने में मुश्किल हो रही है? पीड़ित व्यक्ति से एक आसान वाक्य दोहराने के लिए कहें, जैसे "आसमान नीला है." क्या वाक्य सही तरीके से दोहराया गया?
- **112 या एम्बुलेंस को कॉल करने का समय**
  - अगर पीड़ित व्यक्ति में इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई देते हैं, भले ही अगर लक्षण चले गए हों फिर भी 112 या अपने आपातकालीन प्रतिक्रिया नंबर को कॉल करें और उन्हें तुरंत अस्पताल ले जाएं.

हृदय गति रुकना

- हृदय गति तब रुकती है जब दिल में कोई खराबी आ जाती है और दिल अचानक से धड़कना बंद कर देता है.
- कुछ ही सेकंड के अंदर व्यक्ति बेहोश हो जाता है, साँस नहीं ले रहा होता है या केवल हाँफ रहा होता है.
- तुरंत सीपीआर मिलने पर बचाव निर्भर होता है. अगर आपको औपचारिक प्रशिक्षण नहीं मिला है, तो यहाँ पर केवल-हाथ से सीपीआर देने के दो आसान चरण सीखें.

© Copyright 2020 हाटश्य और सश्ट्र ोक फाउंडेशन ऑफ इंडिया, एक सेक्शन 8 कंमनी not-for-prof t. सवाश्यधिकार सुरकशि त. अनधिकृत उपयो ग निषिशिः है. 3/20 DS 15998TH