श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने बच्चालाई सहयोग गर्ने कार्यहरू

1. श्वासप्रश्वासमा समस्या भएको सुनिश्चित गर्न कुनै पनि खोकेको वा सास फेरेको अवलोकन गर्नुहोस्।
2. खोक्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
3. ढाडमा थपथपाउन र सबडायफ्राग्मेटिक पेटमा धक्काहरू दिनको लागि उहाँको अगाडि तपाईं उभिनुहुनेछ भनी बच्चालाई भन्नुहोस्।
4. 5 पटक ढाडमा थपथपाउनुहोस्।
   - बच्चालाई एउटा पाखुराले होल्ड गरेर उहाँलाई अगाडि झुक्नको लागि सहायता गर्नुहोस्।
   - बच्चाको काँध ब्लेडहरू बीच तपाईंको विपरित हातको पछिल्लो भाग प्रयोग गरेर 5 पटक ढाडमा थपथपाउनुहोस्।

बाहिरी वस्तु बाहिर निकाल्न सकिंदैन भने, सबडायफ्राग्मेटिक पेटमा धक्काहरू दिनुहोस्।

टिप्पणी: वायु मार्ग खोल्नुहोस् र देखिएको कुनै बाहिरी वस्तुलाई हटाउनुहोस्। मुखमा **नाङ्गो औंलाले** सफा नगर्नुहोस् जसले बाहिरी वस्तुललाई वायु मार्ग भित्र थप पछाडि धकाल्न सक्छ।

5. सबडायफ्राग्मेटिक पेटमा धक्काहरू दिनुहोस् (हेइम्लिच म्यानुएभर)
   - बसिरहनुभएको वा उभिरहनुभएको बच्चाको अगाडि उम्भेर यो म्यानुएभर गर्नुहोस्।
   - बच्चाको पेटललाई घुमाउनको लागि तपाईंका पाखुराहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।
   - एउटा हातले मुट्ठी बनाउनुहोस् र नभेलको अलि माथि बच्चाको पेटको बिचमा बूढी औंलापट्टीको भागलाई राख्नुहोस्।
   - तपाईंको मुट्ठीलाई बाँध्नुहोस् र बच्चाको पेटमा 5 पटक द्रुत रुपमा माथितर्फ दबाउनुहोस्।
   - छिपोइड वा रिब केजमा नदबाउने भनी सचेत रहनुहोस्।

बाहिरी वस्तु ननिक्लेसम्म व्यक्तिगत धक्काहरू जारी राख्नुपर्छ।
अधिकतम 5 पटक पेटमा धक्काहरू दिनुहोस्।

त्यहाँ कुनै अकस्मात सास फेर्ने छैन वा बच्चा अचेतन हुनुभयो भने, तुरुन्तै एम्बुलेन्सलाई कल गर्नुहोस् र सास फेर्न उद्धार गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
कार्डिओ-पलमोनरी उद्धार

(H.K. St. John एम्बुलेन्स, श्वास-प्रश्वास प्रणाली र निस्सासिनु)

स्वीकृति
बिरामी सशक्तिकरण कार्यक्रम
न्यू टेरेटोरिज वेस्ट क्लस्टर

鳴謝
Acknowledgement
新界西醫院聯網
New Territories West Cluster
病人啟力基金
Patient Empowerment Programme

यदि यस उल्था गरिएको प्रतिलिपि र चाईनीज /अंग्रेजी प्रतिलिपिमा कुनै संदेह भएमा अथवा नमिलेको ठाँउ भेटाएमा कृपया चाईनीज/अंग्रेजी लाई प्रचलित ठान्नु होला। र तपाईले चाईनीज/अंग्रेजी पर्चाको माँग गरे हुन्छ।

In case of doubt or discrepancy between this translated version and the Chinese/English texts, the Chinese/English shall prevails. You may request a Chinese/English leaflet.

Date of Printing : Nov., 2019

新界西·醫院聯網
New Territories West Cluster

अस्पताल

बालरोग तथा किशोर-किशोरीका लागि औषधिको विभाग,

Tuen Mun Hospital
Department of Paediatrics & Adolescent Medicine

शिशु तथा बच्चालाई श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने

Infant and child choking

Nepalese version 2019

परिभाषा:

- वायु मार्ग वा घाँटीमा खाना वा अन्य बाहिरी वस्तु अड्किएको अवधिमा श्वासप्रश्वासमा समस्या हुन्छ। वस्तुले फोक्सोमा हावा जानबाट रोक्छ। यसले सास फेर्न कठिनाई गराउँछ। श्वासप्रश्वासको समस्यालाई एक पटकमा नियन्त्रण गर्नुपर्छ।
- शिशुहरुलाई आफ्नो मुखमा साना वस्तुहरू हाल्न मनपर्छ, त्यसैले बुवाआमाहरूले घरेलु सुरक्षामा एकदमै ध्यान राख्नुपर्छ।

लक्ष्यहरू:

- वस्तुलाई बाहिर निकाल्नुहोस् र सम्भव भएसम्म छिटो पुन: सामान्य सास फेर्नुहोस्। ।
- एम्बुलेन्सलाई कल गर्नुहोस् र आवश्यक भएमा अस्पताल जानुहोस्।

लक्षणहरू:

शिशुलाई श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने

- खोक्न, रुन वा सास फेर्न नसक्ने।
- अनुहार फ्लशिङ, क्रोनाइसिस र श्वासको कमी हुने।

बच्चालाई श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने

- बच्चाले आफ्नो घाँटीलाई संकेत गर्न सक्नुहुन्छ वा घाँटीमा समात्न सक्नुहुन्छ।
- खोक्न, सास फेर्न वा बोल्न नसक्ने।
- अनुहार फ्लशिङ, क्रोनाइसिस र श्वासको कमी हुने।

श्वासप्रश्वासमा समस्या भएको बच्चालाई सहयोग गर्ने

कार्यहरू:

शिशुलाई गम्भीर श्वासप्रश्वासमा समस्या भएको अवधिमा, वायु मार्गलाई ब्लक गरेको वस्तुलाई हटाउनको लागि ढाडमा थपथपाउने र छातीमा दबाव दिने प्रयोग गर्नुहोस्।

श्वासप्रश्वासमा समस्या भएको शिशुलाई सहयोग गर्न यी चरणहरूको पालना गर्नुहोस्:

1. श्वासप्रश्वासमा समस्या छ भनी सुनिश्चित गर्न कुनै खोकेको वा रोएको अवलोकन गर्नुहोस्
2. 5 पटक ढाडमा थपथपाउनुहोस्

   शिशुको बङ्गारालाई होल्ड गर्न हातको प्रयोग गर्नुहोस् र आफ्नो पाखुरामा उहाँको शरीरलाई राख्नुहोस्। उहाँको टाउको, घाँटी र ढाड होल्ड गर्न अर्को हातको प्रयोग गर्नुहोस्, त्यसपछि बच्चालाई तलतिर झुकाउनुहोस्।

   तपाईंको तिघ्रामा सुताएर आफ्नो पाखुरामा उहाँको टाउकोलाई उहाँको शरीरभन्दा तल राख्नुहोस्।

   बच्चाको काँध ब्लेडहरू बीच तपाईंको अर्को हातको पछिल्लो भाग प्रयोग गरेर 5 पटक ढाडमा थपथपाउनुहोस्।

5 पटक ढाडमा थपथपाइसकेपछि वस्तु बाहिर आउँदैन भने, छातीमा 5 पटक दबाव दिनुहोस्।

3. छातीमा 5 पटक दबाव दिनुहोस्

- शिशुको टाउको र ढाडलाई सहायता दिनुहोस्
- तपाईंको तिघ्रामा सुताएर आफ्नो पाखुरामा उहाँको शरीरभन्दा टाउको तल राखेर शिशुको अनुहार माथि फर्काउनुहोस्।
- माझी औंला र साहिली औंलाको प्रयोग गरेर छातीमा 5 पटक दबाव दिनुहोस्।
- आन्तरिक-स्तनीय लाइनको ठीक तल (छिपोइड वा रिब्स माथि होइन) छातिको हाडलाई दबाउनुहोस्

बाहिरी वस्तु बाहिर नलिक्लेसम्म वा शिशुले पुन: सास फेर्न सक्षम नभएसम्म पुन: 5 पटक ढाडमा थपथपाउनुहोस् र छातीमा 5 पटक दबाव दिनुहोस्।

✚ त्यहाँ कुनै अकस्मात सास फेर्ने छैन वा बच्चा अचेतन हुनुभयो भने, तुरुन्तै एम्बुलेन्सलाई कल गर्नुहोस् र सास फेर्न उद्धार गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।