

# ਜਾਂਚੇ, ਕਾਲ ਕਰੋ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ

## ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਲਈ 3 ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਦਮ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ, ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚੋ, ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ

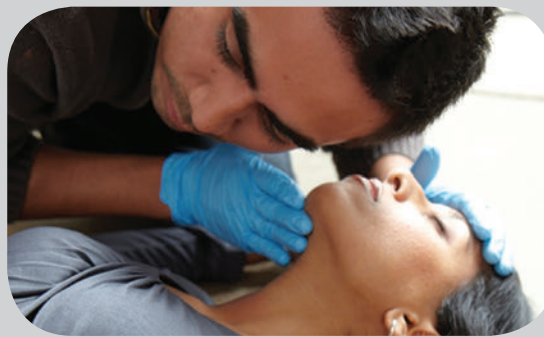
### 1 ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ।  
ਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਸਟ ਏਡ ਦੇਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਏ.ਬੀ.ਸੀ. (ABC) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ:



ਏਅਰਵੇਅਜ਼  
(ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੇ ਰਸਤੇ)



ਬਰੀਦਿੰਗ  
(ਸਾਹ)



ਸਰਕੁਲੇਸ਼ਨ  
(ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਨਬਜ਼)

### 2 ਈ.ਐੱਮ.ਐੱਸ./9-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਈ.ਐੱਮ.ਐੱਸ./9-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਈ.ਐੱਮ.ਐੱਸ./9-1-1 ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।



### 3 ਜਾਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ।



ਇਸ ਪੋਸਟਰ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਫਸਟ ਏਡ ਅਤੇ ਸੀ.ਪੀ.ਆਰ. ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਰੈੱਡ ਕਰਾਸ ਦੇ ਫਸਟ ਏਡ ਕੋਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਫਸਟ ਏਡ ਐਪ ਮੁਫਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ:

[myrc.redcross.ca](http://myrc.redcross.ca) | 1.877.356.3226 | [redcross.ca/apps](http://redcross.ca/apps)

