سبق نمبر:13

صحت سے متعلق ہنگامی حالات

کسی حادثے یا بیماری سے متاثر شخص کو طبی امداد مہیا کرانے سے قبل فوری طور پر جو امداد دی جاتی ہے اسے ابتدائی طبی امداد کہتے ہیں۔ موقع پر مداخلت اور فوری امداد سے متاثرہ فرد کی صحت کو اور بگڑنے سے بچا سکتے ہیں یہاں تک کہ زندگی بھی بچائی جاسکتی ہے۔ ان حالات میں ابتدائی طبی امداد کی معلومات ایک بڑی مدد ثابت ہوتی ہے۔ البتہ ابتدائی طبی امداد کے بعد طبی مدد طلب کرسکتے ہیں۔

بجلی کا جھٹکا لگنا(Electric Shock): روزمرہ زندگی میں ہم کئی برقی آلات کا استعمال کرتے ہیں۔ ان کے استعمال میں لاپرواہی کریں تو بجلی کا جھٹکا(Electric Shock) لگ سکتا ہے۔ بعض اوقات اس سے موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔ بجلی کے شدید جھٹکے کی صورت میں مندرجہ ذیل ابتدائی طبی امداد سود مند ہوسکتی ہے۔

- ☆ ممکن ہو تو بجلی کا سوئچ بند کردیں۔
- ☆ متاثرہ شخص کو چھڑانے کے لیے لکڑی، چھڑی، کرسی یا ربر کے جوتوں کا استعمال کریں۔
- ☆ متاثر شخص کو لٹا کر اس کے پیر اوپر اٹھائیں۔
- ☆ متاثرہ شخص کو کمبل میں لپیٹ دیں تاکہ زخمی شخص کو گرمی پہنچائی جاسکے۔
- ☆ غیر ضروری ہٹانا یا حرکت کرنے کے بجائے متاثرہ شخص کو ساکت خاموش لٹا دیں۔
- ☆ ڈاکٹر کو فوراً بلالیں۔

خون کا زیادہ بہنا (Severe Bleeding) :

ہم ترکاری کاٹنے اور دیگر گھریلو کاموں کے لیے تیز دھار آلات کا استعمال کرتے ہیں جن سے حادثاتی طور پر کٹ جاتا ہے اور خون بہنا شروع ہوجاتا ہے۔ اس وقت مندرجہ ذیل ابتدائی طبی امداد کریں گے۔

- ☆ خون روکنے کی خاطر زخم پر انگوٹھا رکھ کر دبائیں گے۔
- ☆ زخمی مقام کو جراثیم سے پاک پٹی یا صاف دستی سے مضبوطی سے پکڑیں گے۔
- ☆ مریض کو اس طرح لیٹنے کو کہیں کہ زخم والا حصہ تھوڑا حصہ اٹھا رہے تاکہ خون بہنا کم ہوسکے۔
- ☆ ڈاکٹر کو بلائیں۔

ناک سے خون بہنا(Nose Bleeding):

ناک پر زخم، گرمی میں کثرت سے باہر جانا، گرم ہوا اور کم نمی والی آب و ہوا وغیرہ، ناک سے خون کے رساؤ کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ ناک سے خون بہتے وقت مندرجہ ذیل ابتدائی طبی امداد کریں گے۔

- ☆ متاثرہ شخص کو سامنے کی طرف جھک کر اٹھک بیٹھک کرائے تاکہ خون حلق میں نہ پہنچ سکے اور نگلنے میں نہ آئے۔
- ☆ کم از کم 10 منٹ تک نتھنے سے کچھ اوپر نرم حصہ پر انگلیوں سے دبائیں۔
- ☆ ناک کے بانسہ پر برف لگائیں تاکہ خون کے رساؤ اور سوجن کو کم کیا جاسکے۔
- ☆ اگر خون بہنا کم نہیں ہو رہا ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

جلنا(Burns):

اگر باورچی خانے میں کام کرتے ہوئے کوئی گرم برتن چھو لیتے ہیں تو جل جاتا ہے۔گرم مادے جیسے تیل یا پانی حادثاتی طور پر جلد پر گرتا ہے تو چھالے (پھپھولے) پڑ جاتے ہیں۔

☆ ابتدائی طبی امداد کی فراہمی زخم کی شدت پر منحصر ہوتی ہے۔

☆ کم از کم 10 منٹ یا پھر تکلیف ختم ہونے تک جلے ہوئے حصے کو نل کے پانی سے بھرے ٹب میں ڈبویا جائے۔

☆ جلے ہوئے حصہ پر خشک جراثیم سے پاک کپڑا / پٹی لپیٹ دیں۔

☆ شدید جلنے کی صورت میں جلے ہوئے مقام کو صاف تولیہ / کپڑے سے ڈھک دینا چاہئے اور فوراً اسپتال کو پہنچانا چاہئے۔

☆ ایسڈ جیسے کیمیائی مادوں سے جلنے پر جلے ہوئے مقام کو بہتے ہوئے پانی کے نیچے رکھیں یہاں تک کہ تکلیف ختم ہو جائے۔

☆ جلے ہوئے مقام پر تیل یا بٹر وغیرہ لگائیں یہ جلے ہوئے حصہ کے اچھا ہونے کے عمل کو سست کر دیتا ہے۔

کتے کے کاٹنا بہت خطرناک ہوتا ہے خاص طور پر جب وہ کتا پاگل ہو۔

ابتدائی طبی امداد:

☆ کاٹے ہوئے مقام کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔

☆ فوراً ڈاکٹر سے رجوع ہو اور اینٹی ریبک (Anti Rabie) ٹیکے لگوائیں۔

ایک ڈبہ جس میں ہنگامی حالات میں طبی مدد کے لیے درکار ضروری اشیاء موجود ہوں First Aid Kit کہلاتا ہے۔کچھ چیزیں جو Kit میں ہونا ضروری ہیں:

☆ ایک چھوٹی بک جس میں ابتدائی طبی امداد دینے کے طریقے لکھے ہوں۔

☆ پٹی: گول پٹی اور چپکنے والی

☆ جراثیم سے پاک / سوتی کپڑے اور روئی کے Pads زخم صاف کرنے اور ڈھکنے کے لیے۔

☆ اینٹی سپٹک لوشن، پوٹاشیم پرمینگنیٹ، کھانے کا سوڈا، آیوڈین، یورک ایسڈ وغیرہ زخم کو صاف کرنے کے لیے۔

☆ ایک چھوٹا گلاس

☆ چھوٹی قینچی یا چھری

☆ ٹارچ یا موم بتی

☆ تھرمامیٹر

اگر فرسٹ ایڈ کٹ اور ضروری سامان دستیاب نہ ہو تو جو کچھ ہو اسے ہی استعمال کرے۔کٹ سے میعاد ختم Expired ہو جانے والی اشیاء نکال کر نئی شامل کر لیں۔