सभी के लिए देखभाल एवं सुरक्षा

फर्स्ट ऐड – परिचय, सावधानियाँ एवं प्राथमिक उपाय

प्रथम एजुकेशन फाउंडेशन 'सेकंड चांस प्रोग्राम'

प्रथमोपचार (फर्स्ट ऐड)

किसी आपातकालीन स्थिति में जैसे बिमारी में या चोट लगने पर, डॉक्टरी मदद से पहले जो उपचार किए जाते है उन्हें प्रथमोपचार या प्राथमिक चिकित्सा यानि फर्स्ट ऐड कहा जाता है।

आपातकालीन स्थिति क्या होती है?

वैद्यकीय परिभाषा में कोई भी परिस्थिति जिसमें तीव्र जख्म या आघात और अचानक से कोई बीमारी के लक्षण दिखाई दे जो मनुष्य के जीवन या स्वास्थ्य में बाधा ला सकती है। क्या आप बता सकते हो ऐसी परिस्थिति के कोई उदाहरण?

पहले क्या करना जरुरी है?

पहले तो समझ जाइए की यह परिस्थिति आपातकालीन है या नहीं।

कैसे जानेंगे?

आपातकालीन स्थिति में कुछ ऐसी चीजें घटती है जो आप हमेशा नहीं देखते हो। इसलिए हमें अपने विवेक से काम लेना चाहियें। जैसे की असामान्य तरीके से -

- अचानक से कोई गाडी सड़क किनारे रुक जाये।
- कहीं पे कांच टूटी पड़ी हो।
- रसोई में कोई बरतन पलट गया हो या उसकी आवाज अपने सुनी हो।
- दवाईयाँ बिखरी पड़ी हो।
- इलेक्ट्रिक वायरें जमीन से सटकर नीचे आयी हो।
- कहीं से धुआ या आग दिख रही हो।

अगर यही किसी व्यक्ति के बारे में हो तो आप क्या देखेंगे? कि कोई व्यक्ति-

- बेहोशी की हालत में हो।
- घबराया या अस्त-व्यस्त हालत में हो।
- उसे साँस लेने में तकलीफ हो।
- सीने में दर्द जैसी स्थिति में हो।
- बात करने में अस्पष्टता, हिचकिचाहट हो।
- बिना कारण पसीना आ जाना।
- चमड़ी का रंग बदलना, जैसे लाल-पीला हो जाना।
- हिलने-डुलने में कठिनाई होना या जगह से हिल नहीं पाना।

आवाजें भी सुनना महत्वपूर्ण है, जैसे कि -

- कोई चिल्ला रहा हो, मदद के लिए पुकार रहा हो।
- कांच की बोतल टूटने की आवाज, या मेटल के बरतन पटने कि आवाज या टायर के घर्षण की आवाज हो।
- कोई ऊँची आवाज जिसे अपने पहले ना सुनी हो।
- या फिर अचानक से सन्नाटा छाया हो।

ऐसी परिस्थितियों में जब तक वैद्यकीय मदद नहीं आती आप क्या करेंगे?

- उस व्यक्ति की तकलीफ ज्यादा न बढे इसलिए कोशिश करें।
- देखें कि व्यक्ति बेहोश तो नहीं है और उसकी सांसे ठीक चल रही हैं या नहीं।
- व्यक्ति को आरामदायक स्थिति में रखें।

- व्यक्ति को बहुत ज्यादा ठण्ड या गर्मी न लगे ऐसी स्थिति में रखें।
- उन्हें भरोसा देते रहें।
- और जो भी विशिष्ट उपचार हो और आपको ठीक से पता हो वे करें।

चलिए, अब देखते हैं कि जख्म होने पर हम क्या फर्स्ट-ऐड दे सकते है?

खरोच आने पर, कट जाने पर या आघात से फटे जख्म पर

उपचार: (फर्स्ट ऐड बॉक्स विडियो जरुर देखिए - prathamopenschool.org)

- सर्व प्रथम जख्म पानी से साफ़ करें यदि बहुत खून बह रहा हो तो हलका सा प्रेशर देकर रखें जब तक खून का बहना बंद नहीं होता।
- इन्फेक्शन ना हो इसलिए एंटीसेप्टिक लोशन या क्रीम लगाएँ और जख्म की ड्रेसिंग करें।
- अगर टांका लगाने की जरुरत है तो डॉक्टर के पास लेकर जाएँ।
- उपचार क्रिया के दरमियाँ खुद दस्ताने पहने/ ख्याल रखें।

आग के कारण जलना

उपचार :

- व्यक्ति को आग से दूर करें।
- साँसे ठीक से चल रही है, बेहोश नहीं है ऐसी चीजों पर ध्यान दें।
- ठंडा पानी या नल का पानी जख्म के ऊपर से बहाए।
- डॉक्टर के पास पहुँचने के पूर्व जख्म स्टेराइल ड्रेसिंग से ढंके। (कसकर बाँधना नहीं है)
- व्यक्ति का तापमान बहुत ठंडा या गर्म नहीं हो इसका ख्याल रखें।
- तुरंत अस्पताल ले जाएँ।

यह ना करें

- बर्फ लगाना।
- फफोलों को फोड़ना।
- जलने से अगर कपड़ा चमड़ी पर चिपका हो तो उसे निकालना।
- जले हुए हिस्से को साफ़ करने की कोशिश करना।

ध्यान में रखें

- जलने का जख्म जितना गहरा उतनी ही गंभीर स्थिति।
- एम्बुलेंस या इमरजेंसी नंबर डायल करें अगर व्यक्ति को निम्निलिखित परेशानियाँ हों :

  - साँस लेने में तकलीफ हो।
  - एक से ज्यादा स्थान पर जलने के जख्म हो।
  - सिर, गर्दन, हाथ, पैर और प्राइवेट पार्ट जल गए हो।
  - कोई रसायन, विस्फोट या बिजली से जल गया हो।