Dr. Shivani Bhatt
Charitable foundation
We're living her dreams...

જીવન સંજીવની

• ઈમરજન્સી પ્રાથમિક સારવાર માહિતી પુસ્તિકા •

• Compiled By •

Dr. Hetal Prajapati, M. Pharm, Ph. D., M.B.A.

www.drshivanifoundation.org
info@drshivanifoundation.org

"This publication is humbly dedicated to the cherished memory of Dr. Shivani, whose impact will forever be felt in our hearts and minds."

Dr. Shivani Bhatt
Charitable foundation

We're living her dreams...

OBSERVERSHIP IN USA

PROMOTING QUALITY EDUCATION

SBCF SAHELI

SHINE
EYE HEALTH CHECKUP

SHINE-AIDING COLORS

PUBLIC AWARENESS
PROGRAMS

અનુક્રમણિકા

ઇમરજન્સીમાં તાત્કાલિક પગલાં	૪
બેભાન વ્યક્તિ (પુખ્ત વય)	૬
બેભાન બાળક (૧ થી ૭ વર્ષ)	૧૦
બેભાન શિશુ (૧ વર્ષથી નાનું)	૧૪
ગળામાં કશુંક અટકવું (પુખ્ત વય)	૧૬
ગળામાં કશુંક અટકવું (બાળક ૧ થી ૭ વર્ષ)	૧૭
ગળામાં કશુંક અટકવું (૧ વર્ષથી નાનું શિશુ)	૧૮
અસ્થમા (દમ) નો હુમલો.	૧૯
આઘાત (શોક) લાગવો	૨૦
એનાફાઈલેક્ટિક (એલર્જીનો) હુમલો	૨૧
ગંભીર રક્તસ્ત્રાવ	૨૨
હાર્ટ એટેક (હૃદયરોગનો હુમલો)	૨૩
માથામાં વાગવું	૨૪
કરોડરજ્જુની ઈજા	૨૫
પુખ્ત વયની વ્યક્તિમાં આંચકીઓ	૨૬
બાળકોમાં આંચકીઓ	૨૭
હાડકું તૂટી જવું (ફ્રેકચર થવું)	૨૮
દાઝવું	૨૯
આંખની ઈજા	૩૦
ઝેરની અસર	૩૧
BLS તાલીમ શિબીર	૩૨

This handbook intends to help general population to deal with medical crisis.
All those interested to reprint the handbook for the benefit of the society may please contact the Editor on WhatsApp no. 98254 42623.

All rights reserved with Dr. Shivani Bhatt Charitable Foundation.

જીવન સંજીવની

- ઇમરજન્સી પ્રાથમિક સારવાર માહિતી પુસ્તિકા

સંપાદકનો સંદેશ

આપણે એવા યુગમાં રહીએ છીએ જ્યાં અણધારી કટોકટી અવાર–નવાર આવતી રહે છે. જેથી તાત્કાલિક સહાયતા પૂરી પાડવા માટે જ્ઞાન અને કૌશલ્યથી સજ્જ હોવું આવશ્યક છે. જેના અનુસંધાનમાં ડો. શિવાની ભટ્ટ ચેરીટેબલ ફાઉન્ડેશન (SBCF) દ્વારા **''જીવન સંજીવની''- ઇમરજન્સી પ્રાથમિક સારવાર** પર એક પુસ્તિકા રજુ કરતા હું ગર્વની લાગણી અનુભવું છું.

SBCF સંસ્થા બાળકોના શિક્ષણ અને આરોગ્ય, મહિલા આરોગ્ય, અંગદાન, તબીબી શિક્ષણ અને કટોકટીની તબીબી સેવાઓને સમર્થન આપતી અગ્રણી સંસ્થા તરીકે કાર્યરત છે. તે હવે ''જીવન સંજીવની'' માધ્યમ દ્વારા ઇમરજન્સી પ્રાથમિક સારવાર વિશેની માહિતી પૂરી પાડવા જઇ રહી છે. આ માર્ગદર્શિકા સામાજિક સુખાકારી પ્રત્યે SBCF સંસ્થાના સર્વગ્રાહી અભિગમનું પ્રતિબિંબ છે. SBCF માને છે કે ઇમરજન્સી પ્રાથમિક સારવારનું જ્ઞાન દરેક વ્યક્તિ સુધી પહોંચવું જોઈએ કે જે કટોકટીના સમયમાં કોઈનું જીવન બચાવી શકે. અને આ જ ધ્યેયને હાંસલ કરવા માટે આ પુસ્તિકા અત્યંત આવશ્યક પરિબળ બની રહેશે.

આ પુસ્તિકા અબાલવૃદ્ધ સૌ માટે ઇમરજન્સીના સમયે ઝડપી સારવાર માટેની માર્ગદર્શક બની રહેશે. પ્રક્રિયાઓ સમજવામાં અને અનુસરવામાં સરળતા રહે તે માટે આ પુસ્તિકામાં વિગતવાર છબી ચિત્રો સાથે પ્રક્રિયાઓને સ્ટેપ–બાય–સ્ટેપ દર્શાવવામાં આવી છે.

હૃદય રોગનો હુમલો, માથામાં ઇજા, અસ્થમાનો હુમલો, આઘાત, દાઝવું, ઝેરની અસર, બેભાન અવસ્થા જેવી ઇમરજન્સી પરિસ્થિતિઓમાં પ્રાથમિક સારવારની રીતોને સ્પષ્ટતા અને ચોકસાઈ સાથે આવરી લેવામાં આવી છે. આ પુસ્તિકા આપણા કુટુંબીજનો, સ્નેહીજનો, શિક્ષકો, આરોગ્ય સંભાળ વ્યવસાયિકો અને સમાજના તમામ લોકો માટે એક અનિવાર્ય માર્ગદર્શિકા છે.

આ પુસ્તિકાના સંકલનનો અવસર આપવા બદલ, હું SBCF ટીમ તથા ડો. શિવાની ભટ્ટની મહાન આત્મા પ્રત્યે હાર્દિક કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરું છું. પ્રાથમિક સારવારના જ્ઞાનને છેવાડાના માનવી સુધી પહોંચાડવાનું ડો. શિવાનીનું સપનું અને ઉદ્દેશ્ય જ આ પ્રકાશનનું પ્રેરકબળ છે.

હું, ડો. પરિમલ સાલવીની તેમના વ્યસ્ત સમયપત્રકમાંથી સમય ફાળવીને આ પુસ્તકની સંપૂર્ણ સમિક્ષા કરવા બદલ તથા તેમના મૂલ્યવાન સૂચનો બદલ ખુબ જ આભારી છું. SBCF અને હું સદાય તેમના ઋણી રહીશું.

હું, શ્રી પ્રકાશભાઇ પરમાર કે જેમની અસાધારણ ફોટોગ્રાફીએ આ પુસ્તકને જીવંતતા બક્ષી ચાર ચાંદ લગાવી દીધા, તેમનો પણ હૃદય પૂર્વક આભાર માનું છું. ફોટો સેશન દરમિયાન સહાયતા કરનાર સર્વે સ્વયંસેવકોનો પણ આભાર માનું છું.

અંતમાં, આ અમૂલ્ય સંસાધનના નિર્માણમાં યોગદાન આપનાર દરેક આત્મીયજનોનો હું હૃદય પૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરું છું. સ્વયંમને યોગ્ય જ્ઞાનથી સજ્જ કરીને, આપણે સૌ સુરક્ષિત સમુદાયોના નિર્માણમાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવી શકીએ છીએ. તો ચાલો, સૌ સાથે મળીને કાર્ય કરીએ અને અન્યોની દીવાદાંડી બનીએ સૌના જીવનને સુખદ બનાવીએ.

ડો. હેતલ પ્રજાપતિ
એમ.ફાર્મ., પી.એચ.ડી., એમ.બી.એ.

ઇમરજન્સીમાં તાત્કાલિક પગલાં

૧ આસપાસની પરિસ્થિતિ તપાસો.

- શું તમને કે ઇજાગ્રસ્ત વ્યક્તિને કોઇ જોખમ છે ?

હા →
- તમારી સલામતીની સૌ પ્રથમ ખાતરી કરો. અકસ્માતગ્રસ્ત વ્યક્તિને સુરક્ષિત જગ્યાએ ખસેડો. જરૂર પડે તો મદદ માટે ફોન કરો અને મદદ આવવાની રાહ જુઓ.

ના ↓

૨ ઇજાગ્રસ્ત વ્યક્તિને તપાસો.

- શું વ્યક્તિ સભાન છે ?

હા →
- અન્ય સ્થિતિ માટે તપાસો અને જરૂરી સારવાર કરો.
- જરૂર હોય તો મદદ બોલાવો.

ના ↓

૩ રિસ્પોન્સ તપાસો.

- શું વ્યક્તિ તમારા અવાજનો કે હળવા થપથપાટનો રીસ્પોન્સ આપે છે?

હા →
- અન્ય સ્થિતિ માટે તપાસો અને જરૂરી સારવાર કરો.
- જરૂર હોય તો મદદ બોલાવો

ના ↓

૪ શ્વાસ તપાસો અને શ્વસનમાર્ગ ખોલો.

- વ્યક્તિ શ્વાસ લે છે કે નહીં તે તપાસો. (પુખ્ત વયના માટે પેજ ૬ જુઓ, બાળક માટે પેજ ૧૦ અને શિશુ માટે પેજ ૧૪ જુઓ)
- શું વ્યક્તિ શ્વાસ લઇ રહી છે?

હા →
- અકસ્માતગ્રસ્ત વ્યક્તિને રિકવરી પોઝીશનમાં મૂકો. (પુખ્તવયના માટે પેજ ૯ જુઓ, બાળક માટે પેજ ૧૩, શિશુ માટે પેજ ૧૪ જુઓ.)

ના ↓

શું તમે એકલા છો ?

હા →
- શું વ્યક્તિ ઇજા, ડૂબવા કે ગૂંગળામણને કારણે બેભાન થઇ છે?
- શું ઇજાગ્રસ્ત વ્યક્તિ બાળક કે શિશુ છે?

ના ↓
- તરત જ એમ્યુલન્સ કે ૧૦૮ બોલાવો.
- સ્ટેપ ૫ પર આગળ વધો.

હા ↓
- સ્ટેપ ૫ અનુસરો.
- એમ્બ્યુલન્સને ફોન કરતાં પહેલાં ૧ મિનિટ સુધી પુનર્જીવિત કરવા પ્રયત્ન કરો.

ના ↓

- તમારી સાથે રહેલ વ્યક્તિને એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને ફોન કરવા તથા પરિસ્થિતિની વિગતો આપવા કહો.
- સ્ટેપ ૫ પર આગળ વધો.

૫ વ્યક્તિને કૃત્રિમ શ્વસન આપો.

● બે વખત અસરકારક કૃત્રિમ શ્વસન આપો. (પુખ્તવયના માટે પેજ–૭ જુઓ, બાળક માટે પેજ–૧૧, શિશુ માટે પેજ–૧૫ જુઓ.)

ચેતવણી

જો કોઈ પણ તબક્કે વ્યક્તિ શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરે તો તેને રિકવરી પોઝીશનમાં મૂકો. (પુખ્તવયના માટે પેજ–૯ જુઓ, બાળક માટે પેજ–૧૩, શિશુ માટે પેજ–૧૪ જુઓ.)

૬ શ્વાસની ગતિવિધિ તપાસો.

● આના માટે ૧૦ સેકન્ડથી વધુ સમય લેશો નહિ. શ્વાસની ગતિવિધિ તપાસો. (પુખ્તવયના માટે પેજ–૭, બાળક માટે પેજ–૧૧, શિશુ માટે પેજ–૧૫ જુઓ.)

● શું વ્યક્તિ શ્વાસ લઈ રહી છે ?

હા →

● કૃત્રિમ શ્વસન આપવાનું ચાલુ રાખો.

● પુખ્તવયના માટે ૧૦ શ્વાસ પછી અને બાળક માટે ૨૦ શ્વાસ પછી શ્વાસના સંકેતો તપાસો. (એક મિનિટ સુધી)

ના ↓

૭ સી. પી. આર. શરૂ કરો.

● પુખ્ત વ્યક્તિ માટે : બે વખત કૃત્રિમ શ્વસન આપો અને ૧૫ વખત હાથથી છાતી પર દબાણ આપો (પેજ–૮), જરૂર મુજબ પુનરાવર્તન કરો.

● બાળક/શિશુ માટે : એક વખત કૃત્રિમ શ્વસન આપો અને ૫ વખત છાતી પર દબાણ આપો. (બાળક માટે પેજ–૧૨, શિશુ માટે પેજ–૧૫ જુઓ.)

● જ્યાં સુધી તબીબી સારવાર કે એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ આવે,
અથવા
વ્યક્તિનો શ્વાસ તથા હૃદયના ધબકારા ફરીથી ચાલુ થાય,
અથવા
તમે ખૂબ જ થાકી જાઓ ત્યાં સુધી સી.પી.આર. ચાલુ રાખો.

સી. પી. આર. = Cardio pulmonary resuscitation

અન્ય તાત્કાલિક સારવાર માટે નીચેના પેજ જુઓ.

એનાફાઈલેક્ટીક શોક.૨૧	ગળામાં અટકવું (પુખ્ત)...૧૬	માથાની ઈજા ૨૪	ગંભીર રક્તસ્ત્રાવ ...૨૨
અસ્થમાનો હુમલો ૧૯	ગળામાં અટકવું (બાળક)..૧૭	હૃદય રોગનો હુમલો ..૨૩	શોક(આઘાત) ૨૦
હાડકું તૂટી જવું ૨૮	ગળામાં અટકવું (શિશુ)....૧૮	આંચકી (પુખ્ત) ૨૬	કરોડરજ્જુની ઈજા ..૨૫
દાઝવું ૨૯	આંખની ઈજા 30	આંચકી (બાળક) ૨૭	ઝેરની અસર ૩૧

બેભાન વ્યક્તિ (પુખ્ત વય) - પરિસ્થિતિ તપાસો.

૧ વ્યક્તિના પ્રતિભાવ (રિસ્પોન્સ) તપાસો.

- વ્યક્તિને કોઈ પ્રશ્ન પૂછો. જેમ કે "શું થયું?", "તમે ઠીક છો?" અથવા મોટેથી અને સ્પષ્ટ રીતે આદેશ આપો જેમ કે, "આંખો ખોલો".
- વ્યક્તિના ખભાને હળવા હાથે હલાવો.
- જો વ્યક્તિ પ્રતિભાવ આપે તો તેને તે જ સ્થિતિમાં રહેવા દો, જરૂરી સારવાર આપો અને જરૂર પડે તો મદદ બોલાવો.
- જો વ્યક્તિ જવાબ ના આપે તો સ્ટેપ ૨ પર આગળ વધો અને મદદ માટે એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ પર ફોન કરો.

૨ શ્વસનમાર્ગ ખોલો.

- તમારા એક હાથને વ્યક્તિના કપાળ પર મૂકો અને તેનું માથું પાછળની બાજુ નમાવો.
- બેભાન વ્યક્તિના મોંમાં જો કોઈ અવરોધ હોય તો તેને દૂર કરો.
- વ્યક્તિની દાઢી નીચે આંગળીના ટેરવાં મૂકીને દાઢી ઉંચી કરો.
- જો તમને વ્યક્તિના ગરદન કે કરોડરજ્જુની ઈજાની શંકા હોય તો દાઢીને હળવેથી ઉંચી કરો પરંતુ માથું નમાવશો નહીં.

૩ શ્વાસોચ્છવાસ તપાસો.

- છાતીનું હલનચલન જુઓ. શ્વાસનો અવાજ સાંભળો. તમારા ગાલ પર શ્વાસનો અનુભવ કરો. આ તપાસવા ૧૦ સેકન્ડથી વધુ સમય લેશો નહીં.
- જો વ્યક્તિ શ્વાસ ન લઈ રહી હોય તો એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ બોલાવો અને કૃત્રિમ શ્વસન આપવાનું ચાલુ કરો.
- જો વ્યક્તિ શ્વાસ લઈ રહી હોય, પરંતુ ગંભીર રક્ત-સ્ત્રાવ જેવી સ્થિતિ હોય તો તેને રિકવરી પોઝીશનમાં (પેજ-૯) મૂકીને એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ બોલાવો.

બેભાન વ્યક્તિ (પુખ્ત વય) - કૃત્રિમ શ્વસન આપો.

૧ સૌ પ્રથમ શ્વસનમાર્ગ ખુલ્લો છે કે નહીં તેની ખાતરી કરો.

- એક હાથ કપાળ પર અને બીજા હાથની પ્રથમ બે આંગળીઓ દાઢીની નીચે રાખીને, માથું પાછળની બાજુ નમેલું રહે તે સ્થિતિમાં રાખો.

૨ નસકોરાં બંધ કરો.

- તમારા અંગૂઠા અને પ્રથમ આંગળીનો ઉપયોગ કરીને વ્યક્તિના નસકોરાં ને બંધ કરો.
- ખાતરી કરી લો કે નસકોરાં બરાબર બંધ થયા છે.
- હવે વ્યક્તિનું મોં ખોલો.

૩ કૃત્રિમ શ્વસન આપો.

- તમારા ફેફ્સામાં હવા ભરવા માટે ઉંડો શ્વાસ લો.
- તમારા હોઠને વ્યક્તિના હોઠ પર રાખી, મોં થી મોં મેળવી શ્વાસ આપો.
- વ્યક્તિની છાતી ફૂલે ત્યાં સુધી સતત એના મોં માં ફૂંક મારો. આ સામાન્ય રીતે ૨ સેકન્ડ જેટલો સમય લેશે.
- માથું પાછળની બાજુ નમેલું રહે અને દાઢી ઉંચી રહે તેનું ધ્યાન રાખો.
- હવે શ્વાસ આપવાનું બંધ કરીને, વ્યક્તિની છાતી સંકોચાય છે તે જુઓ.
- જો છાતી ફુલે છે અને સંકોચાય છે તો તમે અસરકારક રીતે શ્વાસ આપો છો, તેમ કહેવાય.
- બે અસરકારક શ્વાસ આપો.

૪ શ્વાસ/હલન ચલન તપાસો.

- શ્વાસ, ઉધરસ કે હલન ચલન જેવા સંકેતો તપાસો. આ માટે ૧૦ સેકન્ડ થી વધુ સમય લેશો નહીં.
- જો શ્વાસ ન ચાલતો હોય તો સી. પી. આર. (પેજ–૮) આપવાનું ચાલુ કરો.
- જો શ્વાસ ચાલતો હોય તો કૃત્રિમ શ્વસન આપવાનું ચાલુ રાખો. દર ૧૦ કૃત્રિમ શ્વાસ પછી, હલન ચલન માટે તપાસો.
- જો વ્યક્તિ શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરે છે પરંતુ બેભાન રહે છે તો તેને રિકવરી પોઝીશનમાં (પેજ–૯) મૂકો.

બેભાન વ્યક્તિ (પુખ્ત વય) - સી. પી. આર. આપો

૧ છાતી પર દબાણ આપવા માટે હાથની પોઝીશન

● એક હાથની પ્રથમ તથા મધ્ય આંગળી (બીજી આંગળી)થી છાતીની પાંસળીઓ પૂરી થાય છે અને સ્તનના હાડકા (બ્રેસ્ટબોન)ને મળે છે તે જગ્યા શોધો.

● તમારા બીજા હાથની હથેળીને બ્રેસ્ટ બોન પર મૂકો. હથેળી તમારા પહેલા હાથની પ્રથમ આંગળીની જોડે હોવી જોઇએ.

● હવે તમારા પહેલા હાથની આંગળીઓને બીજા હાથ પર મૂકો અને આંગળીઓને એકબીજા સાથે ઇન્ટરલોક કરો.

હથેળી નીચે લાવો.

આંગળીઓને એકબીજા સાથે ઇન્ટરલોક કરો.

૨ છાતી પર દબાણ આપો અને કૃત્રિમ શ્વસન આપો.

● તમારા બંને હાથને સીધા રાખીને, વ્યક્તિની છાતી ઉપર મૂકો.

● બ્રેસ્ટ બોન પર, છાતીની વચ્ચે હથેળી રાખીને, છાતી ૪ થી ૫ સે.મી. (૧.૫–૨ ઇંચ) સંકોચાય એટલું દબાણ આપો.

● આ રીતે ૧૫ વખત દબાણ આપો.

● ૧ મિનિટમાં ૧૦૦ વખત દબાણ અપાય એટલી સ્પીડ રાખો.

● ૧૫ વખત દબાણ આપ્યા પછી, ૨ વખત કૃત્રિમ શ્વાસ (પેજ–૭) આપો.

● આ રીતે ૧૫ વખત દબાણ અને ૨ વખત કૃત્રિમ શ્વાસ ચાલુ રાખો.

● જ્યાં સુધી એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ આવે અથવા વ્યક્તિ હલન ચલન શરૂ કરે કે તમે ખૂબ જ થાકી જાઓ ત્યાં સુધી સી.પી.આર. આપતા રહો.

બેભાન વ્યક્તિ (પુખ્ત વય) - રિકવરી પોઝીશન

૧ હાથની પોઝીશન આપો અને પગ સીધા કરો.

- વ્યક્તિની બાજુમાં બેસો.
- વ્યક્તિના ખિસ્સામાંથી ચીજ વસ્તુઓ જેવી કે મોબાઇલ, ચાવીઓ વિગેરે કાઢી નાખો અને પગ સીધા કરો.
- ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિના તમારી નજીકના હાથને કોણીથી કાટખૂણે વાળો અને હથેળી આકાશ તરફ રહે તે રીતે રાખો.

૨ દૂરના હાથની અને ઘૂંટણની પોઝીશન

- વ્યક્તિના દૂરના હાથને છાતી પરથી ક્રોસ કરીને ગાલ સુધી લાવો.
- દૂરના પગને ઘૂંટણેથી વાળો. આ પગના પંજા જમીન પર સીધા રહે ત્યાં સુધી ઘૂંટણથી વાળો.

૩ વ્યક્તિના હાથને ગાલ પર દબાવી રાખીને, ઘૂંટણથી તમારી તરફ ફેરવો.

- વ્યક્તિના હાથને ગાલ પર દબાવી રાખીને, ઘૂંટણથી દૂરના પગને તમારી તરફ ફેરવો.
- ઉપરના પગને એવી રીતે રાખો જેથી હીપ અને ઘૂંટણ કાટખૂણે વળેલા રહે.
- શ્વસન માર્ગ ખુલ્લો રહે તે માટે માથું પાછળની તરફ નમેલું છે તેની ખાતરી કરી લો.

૪ જો એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ પર ફોન ન કર્યો હોય તો તાત્કાલિક કરો.

- જ્યારે તમે અકસ્માતગ્રસ્ત વ્યક્તિ પાસે હો તો તમારી સાથેની વ્યક્તિને મદદ માટે ફોન કરવા કહી દેવું.
- વ્યક્તિનું હલનચલન, રિસ્પોન્સ, ધબકારા, શ્વાસ વગેરેનું નિરીક્ષણ કરતા રહો.

બેભાન બાળક (૧ થી ૭ વર્ષ) - બેભાન બાળકને તપાસો

૧ બાળકના પ્રતિભાવ (રિસ્પોન્સ) તપાસો.

- બાળકને પ્રશ્ન પૂછો. જેમ કે, ''તું મને સાંભળી શકે છે? મોટેથી અને સ્પષ્ટ અવાજે પૂછો.
- તેના ખભાને હળવેથી થપથપાવો.
- જો કોઇ રિસ્પોન્સ મળે તો, બાળકને તે જ પરિસ્થિતિમાં રહેવા દો. જરૂર પડે તો મદદ માટે ફોન કરો. પ્રાથમિક સારવાર કરો.
- જો બાળક કોઇ રિસ્પોન્સ નથી આપતું તો તાત્કાલિક મદદ માટે બૂમ પાડો કે ૧૦૮ ને ફોન કરો અને સ્ટેપ-૨ પર આગળ વધો.

૨ શ્વસનમાર્ગ ખોલો.

- તમારો એક હાથ બાળકના કપાળ પર રાખો અને તેનું માથું ઉપરની તરફ નમાવો.
- તમારી આંગળીઓ બાળકના મોંમાં નાખીને કોઇ અવરોધ /વસ્તુ હોય તો તેને કાઢી નાખો.
- બાળકની દાઢી નીચે તમારી આંગળીઓના ટેરવા મૂકી, દાઢીને ઉપરની તરફ ઊંચી કરો.

૩ શ્વસન તપાસો.

- શ્વાસ માટે જુઓ, સાંભળો અને શ્વાસ અનુભવો.
- બાળકની છાતીની હિલચાલ જુઓ. શ્વાસના અવાજો સાંભળો, તમારા ગાલને બાળકના નાક નજીક રાખી શ્વાસનો અનુભવ કરો.
- આના માટે ૧૦ સેકન્ડથી વધુ સમય ન લેશો.
- જો બાળક શ્વાસ ન લેતું હોય તો તાત્કાલિક એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને ફોન કરો. અને કૃત્રિમ શ્વસન આપવાનું શરૂ કરો.
- જો બાળક શ્વાસ લઇ રહ્યું છે તો ગંભીર રક્તસ્ત્રાવ તો નથી ને? તેની ખાતરી કરીને બાળકને રિકવરી પોઝીશનમાં મૂકો. (પેજ-૧૩)

બેભાન બાળક (૧ થી ૭ વર્ષ) - કૃત્રિમ શ્વસન આપો.

૧ સૌ પ્રથમ શ્વસનમાર્ગ ખુલ્લો છે કે નહીં તેની ખાતરી કરો.

- બાળકનું માથું ઉપરની તરફ નમેલું રહે તેની ખાતરી કરો. તમારો એક હાથ કપાળ પર અને બીજા હાથની બે આંગળીઓ દાઢીની નીચે રાખો.

૨ નસકોરાં બંધ કરો અને મોં ખોલો.

- બાળકના નસકોરાં બંધ કરવા તમારો અંગૂઠો અને પ્રથમ આંગળીનો ઉપયોગ કરો. નસકોરાં બંધ છે તેની ખાતરી કરી લો.
- હવે બાળકનું મોં ખોલો.

3 કૃત્રિમ શ્વસન આપો.

- તમારા ફેફસામાં હવા ભરવા માટે ઊંડો શ્વાસ લો.
- તમારા હોઠને બાળકના હોઠ પર રાખીને મોં થી મોં મેળવી શ્વાસ આપો.
- બાળકની છાતી ફૂલે ત્યાં સુધી મોંમાં ફૂંકવું.
- માથું ઉપરની તરફ નમેલું અને દાઢી ઊંચી રાખવી.
- તમારા મોં ને દૂર લઈ જઈ બાળકની છાતી સંકોચાય છે તે જુઓ. છાતી અસરકારક રીતે ફૂલે છે અને સંકોચાય છે તો તમે અસરકારક શ્વાસ આપી રહ્યા છો એવું કહેવાય.
- બે અસરકારક શ્વાસ આપો.

૪ હલનચલન/શ્વાસના સંકેતો તપાસો.

- શ્વાસ, ઉધરસ કે હલનચલન જેવા સંકેતો જુઓ, સાંભળે કે અનુભવો.
- આના માટે ૧૦ સેકન્ડથી વધુ સમય ન લો.
- જો હલનચલન કે શ્વાસ ગેરહાજર હોય તો ૧ મિનિટ માટે સી.પી. આર. (પેજ–૧૨) આપો અને એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને ફોન કરો.
- જો બાળક હલનચલન કરતું હોય તો ૧ મિનિટમાં ૨૦ કૃત્રિમ શ્વાસ આપો. પછી ૧૦૮ ને ફોન કરો.
- જો બાળક શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરે છે પરંતુ બેભાન રહે છો તો તેને રિકવરી પોઝીશનમાં મૂકો (પેજ–૧૩)

બેભાન બાળક (૧ થી ૭ વર્ષ) - સી. પી. આર. આપો

૧ છાતી પર દબાણ આપવા માટે હાથની પોઝીશન

● એક હાથની પ્રથમ તથા મધ્ય (બીજી) આંગળીથી છાતીની પાંસળીઓ પૂરી થાય છે અને જ્યાં તે સ્તનના હાડકા (બ્રેસ્ટબોન) ને મળે તે જગ્યા શોધો.

● તમારા બીજા હાથની હથેળીને બ્રેસ્ટ બોન પર મૂકો. બીજા હાથની હથેળી તમારા પહેલા હાથની પ્રથમ આંગળીની જોડે હોવી જોઇએ. આ એ જગ્યા છે જ્યાં તમે છાતી પર દબાણ આપશો.

હાથની પોઝીશન

છાતીની પાંસળીઓ પૂરી થાય અને સ્તનના હાડકાને મળે છે ત્યાં આંગળીઓ મુકો.

૨ છાતીમાં દબાણ આપો અને ૨ વખત કૃત્રિમ શ્વસન આપો.

● છાતીમાં દબાણ આપવા માટે માત્ર એક જ હાથની હથેળીનો ઉપયોગ કરો. પાંસળીઓ પર દબાણ ન આવે તેની ખાતરી કરી લો.

● તમારા હાથને સીધો રાખીને બાળકની પર ઝૂકો. છાતીના કુલ ઊંડાણના ૧/૩ ઊંડાણ જેટલું દબાણ આપો.

● છાતીને પાંચ વખત દબાવો. એક મિનિટના ૧૦૦ સંકોચનના દરે દબાણ આપવું.

● એક કૃત્રિમ શ્વસન આપો. (પેજ–૧૧)

● આ પ્રમાણે ૫ વખત છાતી પર દબાણ અને ૧ કૃત્રિમ શ્વસન એવું ૧ મિનિટ માટે ચાલુ રાખો.

● પછી એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને ફોન કરો.

● જ્યાં સુધી ઇમરજન્સી મદદ ન આવે, અથવા બાળક હલનચલન કરે અથવા તમે ખૂબ જ થાકી જાવ ત્યાં સુધી સી. પી. આર. આપવાનું ચાલુ રાખો.

હથેળીથી અંદરની તરફ સીધું દબાવો.

બેભાન બાળક (૧ થી ૭ વર્ષ) - રિકવરી પોઝીશન

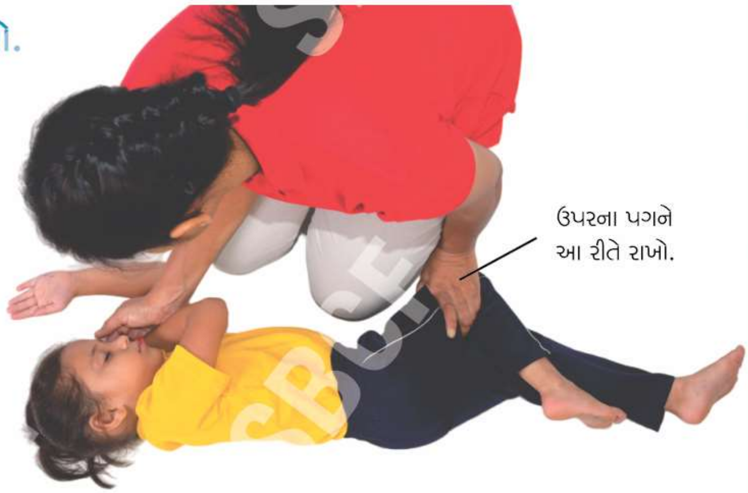
૧ હાથની પોઝીશન આપવી અને પગ સીધા કરવા.

- બાળકની બાજુમાં બેસો.
- તેના ખિસ્સામાંથી ચશ્મા કે મોટી ચીજવસ્તુઓ કાઢી નાખો.
- તેના પગ સીધા કરો.
- બાળકના તમારી નજીકના હાથને કોણીથી કાટખૂણે વાળો અને હથેળી આકાશ તરફ રહે તે રીતે રાખો.

૨ દૂરના હાથની અને ઘૂંટણની પોઝીશન

- બાળકના દૂરના હાથને છાતી પરથી ક્રોસ કરી ગાલ સુધી લાવો.
- બાળકના તમારાથી દૂરના પગને ઘૂંટણથી વાળો. આ પગના પંજા જમીન પર સીધા રહે તે રીતે પગને ઘૂંટણથી વાળો.

૩ બાળકને તમારી તરફ ફેરવો.



- બાળકના દૂરના હાથને તેના ગાલ પર દબાવી રાખીને, તેને ઘૂંટણથી ફેરવો.
- બાળકના ઉપરના પગને એવી રીતે રાખો જેથી તેના હીપ અને ઘૂંટણ કાટખૂણે વળેલા રહે.
- બાળકનો શ્વસન માર્ગ ખૂલ્લો રહે તે માટે તેનું માથું પાછળની તરફ નમેલું છે તેની ખાતરી કરી લો.

૪ જો એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ પર ફોન ન કર્યો હોય તો તાત્કાલિક કરો.

- બાળકના ધબકારા, શ્વાસ, રિસ્પોન્સ વગેરેનું નિરીક્ષણ કરતા રહો.

બેભાન શિશુ (૧ વર્ષથી નાનું) - બેભાન શિશુને તપાસો

૧ શિશુના પ્રતિભાવ (રિસ્પોન્સ) તપાસો.

- શિશુના પગના તળિયાને હળવેથી ટપલી મારો. પરંતુ તેને હલાવશો નહીં.
- જો કોઈ રિસ્પોન્સ મળે તો બાળકને આગળની સારવાર માટે સાથે લઈ જાવ.
- જો કોઈ રિસ્પોન્સ ના મળે તો સ્ટેપ-૨ પર આગળ વધો.

૨ શ્વસનમાર્ગ ખોલો.

- તમારો એક હાથ શિશુના કપાળ પર રાખો અને ખૂબ હળવાશથી માથું પાછળની બાજુ નમાવો.
- તમારી આંગળીઓ શિશુના મોઢામાં નાખી કોઈ અવરોધ કે વસ્તુ હોય તો કાઢી નાખો.
- શિશુની દાઢી નીચે તમારી આંગળીઓના ટેરવાં મૂકી, દાઢીને ઉપરની તરફ ઊંચી કરો.

૩ શ્વસન તપાસો.

- છાતીની હિલચાલ જુઓ, શ્વાસના અવાજો સાંભળો કે તમારા ગાલ પર શ્વાસનો અનુભવ કરો. આના માટે ૧૦ સેકન્ડથી વધુ સમય ન લો.
- જો શિશુ શ્વાસ ન લેતું હોય તો એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને ફોન કરો.
- જો શિશુ શ્વાસ લેતું હોય તો ઈજાઓ માટે તપાસો અને તેને રિકવરી પોઝીશનમાં નીચેની તરફ ઉંચકીને રાખો.

રિકવરી પોઝીશન

- શિશુને જીભ પર અટકાવ ન આવે કે ઉલ્ટી (વોમીટ) શ્વાસમાં ન આવે તે માટે તેને બાથમાં ઊંચકી માથું નીચેની તરફ રાખો.
- તેના રિસ્પોન્સ તપાસો અને જ્યાં સુધી તબીબી સહાય ન આવે ત્યાં સુધી તેના શ્વાસ તથા રિસ્પોન્સનું નિરીક્ષણ કરતા રહો.

બેભાન શિશુ (૧ વર્ષથી નાનું) - કૃત્રિમ શ્વસન આપો.

૧ કૃત્રિમ શ્વસન આપો.

- શિશુનું માથું પાછળની તરફ નમેલું રાખી, દાઢીથી ઊંચું કરો અને શ્વસનમાર્ગ ખૂલ્લો છે કે નહીં તેની ખાતરી કરો.
- તમે એક ઊંડો શ્વાસ લો અને તમારા મોં ને શિશુના મોં માં રાખી, તેની છાતી બહાર આવે ત્યાં સુધી શ્વાસ ફૂંકો.
- છાતી અસરકારક રીતે ફૂલવી અને સંકોચાવી જોઇએ.
- આ રીતે બે કૃત્રિમ શ્વસન આપો.

૨ રિસ્પોન્સ તપાસો.

- શિશુ શ્વાસ લે છે કે ઉધરસ ખાય છે આવા સંકેતો તપાસો. આના માટે ૧૦ સેકન્ડથી વધુ સમય લેશો નહીં.
- જો શિશુ કોઇ રિસ્પોન્સ ન આપે તો એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને તાત્કાલિક ફોન કરો.
- જો શિશુ રિસ્પોન્સ આપે તો ૧ મિનિટમાં ૨૦ કૃત્રિમ શ્વસન આપો.

પછી એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને ફોન કરો.

સી.પી. આર. આપો

૧ છાતી પર દબાણ આપવા માટે હાથની પોઝીશન.

- શિશુના સ્તનની ડીંટડી વચ્ચે એક કાલ્પનિક રેખા જુઓ.
- તમારી પ્રથમ અને મધ્યમા, એમ બે આંગળીઓને આ કાલ્પનિક રેખાથી એક આંગળીનું અંતર રાખીને નીચે રાખો.

૨ છાતીમાં દબાણ આપો અને કૃત્રિમ શ્વસન આપો.

- છાતી પર બંને આંગળીઓની મદદથી દબાણ આપો. છાતી તેની કુલ ઊંડાણના ૧ / ૩ ઊંડાણ સુધી દબાવી જોઇએ.
- ૧ મિનિટમાં ૧૦૦ સંકોચનના દરે ૫ વખત દબાણ આપવું.
- દર ૫ દબાણ પછી ૧ કૃત્રિમ શ્વસન આપો.
- ૫ દબાણ અને ૧ કૃત્રિમ શ્વસન, આવું જ્યાં સુધી મદદ આવે કે શિશુ રિસ્પોન્સ કરે કે પછી તમે થાકી જાઓ ત્યાં સુધી સતત ચાલુ રાખો.

ગળામાં કશુંક અટકવું (પુખ્ત વય)

કેવી રીતે ઓળખવું?

થોડો અટકાવ

- બોલવામાં અને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી
- ઉધરસ

વધારે અટકાવ

- બોલવામાં અને શ્વાસ લેવામાં અસમર્થ
- ઉધરસ ખાવામાં અસમર્થ
- બેભાનાવસ્થા તરફ જવું.

સાવચેતીનાં પગલાં

- જો વ્યક્તિ ભાન ગુમાવે તો કૃત્રિમ શ્વસન અને સી.પી.આર. આપવાનું ચાલુ કરી દેવું. (પેજ–૭, ૮)
- મોઢામાં આંગળી નાખીને અટકાવ કાઢવા પ્રયત્ન કરવો નહીં.

તાત્કાલિક પગલાં

પીઠ પર પાંચ વખત થપથપાવો.

↓

પેટને મુઠ્ઠી વડે જોરથી દબાવો.

↓

આવું ૩ વખત કરો અને એમ્બ્યુલન્સને ફોન કરો.

↓

મદદ આવે ત્યાં સુધી આ સ્ટેપ્સ ચાલુ રાખો.

૧ પાંચ વખત પીઠ થપથપાવો.

- વ્યક્તિને ઉધરસ ખાવા અને અટકાવ (અટકેલી વસ્તુ) બહાર કાઢવા પ્રોત્સાહિત કરો.
- જો વ્યક્તિ તેમ ન કરી શકતી હોય તો તેને આગળ તરફ ઝૂકવાનું કહો.
- પીઠ પર ઉપરની બાજુ પાંચ વખત જોરથી થપથપાવો.
- તેનું મોઢું તપાસો.
- જો હજુ પણ અટકાવ હોય તો સ્ટેપ–૨ તરફ આગળ વધો.

૨ વ્યક્તિને પાછળથી પકડો.

- વ્યક્તિની પાછળ ઊભા રહો.
- તેને પાછળથી પકડો.
- ડુંટીથી ઉપર અને પેટની વચ્ચે એક હાથની મુઠ્ઠી રાખો.

૩ પેટ પર પાંચ વખત જોરથી દબાવો.

- તમારા બીજા હાથથી મુઠ્ઠીને પકડો અને પેટને જોરથી અંદરની તરફ તથા ઉપરની તરફ દબાવો. આવું પાંચ વખત ઝડપથી દબાવો.
- જો અટકાવ દૂર ન થાય તો ફરીથી મોઢું તપાસો અને અટકાવ બહાર આવતો દેખાય તો તેને હાથથી કાઢી નાખો.

૪ આ સ્ટેપ્સનું પુનરાવર્તન કરો.

- જ્યાં સુધી અટકાવ દૂર ના થાય ત્યાં સુધી સ્ટેપ ૧–૩ નું પુનરાવર્તન કરો. જો ત્રણ વખત પુનરાવર્તન કર્યા પછી પણ અટકાવ દૂર ન થાય તો એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ને ફોન કરો.
- જ્યાં સુધી મદદ ન આવે ત્યાં સુધી સ્ટેપ ૧–૩ ચાલુ રાખો.
- વ્યક્તિ બેભાન થવા લાગે તો સાવચેતીના પગલાંનો અમલ કરો. (ડાબી બાજુ વાંચો)

ગળામાં કશુંક અટકવું (બાળક ૧ થી ૭ વર્ષ)

કેવી રીતે ઓળખવું?

થોડો અટકાવ

- બોલવામાં અને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી
- ઉધરસ

વધારે અટકાવ

- બોલવામાં અને શ્વાસ લેવામાં અસમર્થ
- ઉધરસ ખાવામાં અસમર્થ
- બેભાનાવસ્થા તરફ જવું.

સાવચેતીનાં પગલાં

- જો બાળક ભાન ગુમાવે તો કૃત્રિમ શ્વસન અને સી.પી.આર. આપવાનું ચાલુ કરી દેવું. (પેજ–૧૧, ૧૨)
- મોઢામાં આંગળી નાખીને અટકાવ કાઢવા પ્રયત્ન કરવો નહીં.

તાત્કાલિક પગલાં

પીઠ પર પાંચ વખત થપથપાવો.

↓

પેટને મુઠ્ઠી વડે જોરથી દબાવો.

↓

આવું ૩ વખત કરો અને એમ્બ્યુલન્સને ફોન કરો

↓

મદદ આવે ત્યાં સુધી આ સ્ટેપ્સ ચાલુ રાખો.

૧ બાળકની પીઠ પાંચ વખત થપથપાવો.

- બાળકને ઉધરસ ખાવા માટે કહો.
- જો બાળકને ઉધરસ ખાવામાં તકલીફ પડે છે તો તેને આગળ તરફ ઝૂકવાનું કહો.
- તમારી હથેળીનો ઉપયોગ કરીને તેને પીઠ પર ઉપરની તરફ પાંચ વખત જોરથી થપથપાવો.
- તેનું મોઢું તપાસો.
- જો ગુંગળામણ ચાલુ રહે છે તો સ્ટેપ–૨ પર આગળ વધો.

૨ પાંચ વખત છાતીની નીચે પર દબાણ આપો.

- બાળકની પાછળ ઊભા રહો. તેને છાતીની નીચેથી પકડો.
- છાતીને મુઠ્ઠીની મદદથી અંદરની તરફ દબાવો અને સાથે સાથે ઉપરની તરફ ખેંચો.
- આવું પાંચ વખત ઝડપથી કરો.
- ઝડપ ૩ સેકન્ડે એક વખતની હોવી જોઇએ.
- જો ગુંગળામણ ચાલુ રહે તો સ્ટેપ–૩ તરફ આગળ વધો.

૩ પેટ પર પાંચ વખત દબાણ આપો.

- બાળકની પાછળ ઊભા રહો. તેના પેટની સાધારણ ઉપર તરફ તમારી મુઠ્ઠી રાખો.
- તમારા બીજા હાથથી તમારી મુઠ્ઠી પર દબાણ આપો. પાંચ વખત પેટ પર અંદરની તરફ તથા સાથે સાથે ઉપરની તરફ દબાણ આપો.
- બાળકનું મોઢું તપાસો. જો અટકાવ બહાર આવતો દેખાય તો તેને હાથથી કાઢી નાખો.
- જો ગુંગળામણ ચાલુ રહે છે તો સ્ટેપ–૪ તરફ આગળ વધો.

૪ આ સ્ટેપ્સનું પુનરાવર્તન કરો.

- જ્યાં સુધી અટકાવ દૂર ન થાય ત્યાં સુધી સ્ટેપ ૧–૩ નું પુનરાવર્તન કરો.
- ૩ પુનરાવર્તન પછી પણ અટકાવ દૂર ન થાય તો એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ને ફોન કરો.
- જ્યાં સુધી તાત્કાલિક મદદ ન આવે અથવા શ્વાસનળીથી અટકાવ નીચે ઉતરી જાય ત્યાં સુધી સ્ટેપ ૧–૩ ચાલુ રાખો. જો બાળક બેભાન થઇ જાય તો પેજની ડાબી બાજુ ઉપર સાવચેતીનાં પગલાં વાંચો અને અનુસરો.

BCF

ગળામાં કશુંક અટકવું (૧ વર્ષથી નાનું શિશુ)

કેવી રીતે ઓળખવું?

- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, ફીક્કો પડી ગયેલો ચહેરો
- વિચિત્ર અવાજો કરવા કે કોઈ અવાજ ન કરવા
- શરીર ભૂરું કે કાળું પડી જવું.

સાવચેતીનાં પગલાં

- જો શિશુ બેભાન થઈ જાય તો કૃત્રિમ શ્વસન તથા સી.પી.આર. આપવાનું ચાલુ કરી દો. (પેજ–૧૫)
- મોઢામાં આંગળીથી સાફ ન કરો.
- પેટને દબાવશો નહીં.

તાત્કાલિક પગલાં

પાંચ વખત પીઠ થપથપાવો અને મોઢું તપાસો.

↓

પાંચ વખત છાતીની નીચે દબાણ આપો અને ફરીથી મોઢું તપાસો.

↓

ઉપર પ્રમાણે ૩ વખત પુનરાવર્તન કરો અને પછી એમ્બ્યુલન્સને ફોન કરો.

↓

મદદ આવે ત્યાં સુધી આ સ્ટેપ્સ ચાલુ રાખો.

૧ પાંચ વખત પીઠ થપથપાવો.

- શિશુનું મોં તપાસો.
- આંગળીથી અટકાવ સાફ કરવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં.
- શિશુને ઊંધુ લટકાવો.
- પીઠ પર પાંચ વખત થપથપાવો.
- જો ગૂંગળામણ ચાલુ રહે તો સ્ટેપ–૨ પર આગળ વધો.

૨ શિશુનું મોઢું તપાસો.

- શિશુના મોઢાને તમારી બાજુ ફેરવો.
- જો કોઈ દેખીતો અટકાવ દેખાય તો તેને આંગળીની મદદથી કાઢી નાખો.
- જો ગૂંગળામણ ચાલુ રહે તો સ્ટેપ–૩ તરફ આગળ વધો.

૩ છાતી પર પાંચ વખત દબાણ આપો.

- શિશુના છાતીના હાડકા નીચે તમારી બે આંગળીના ટેરવાં મૂકો.
- હવે દર ૩ સેકન્ડે ૧ વખત ટેરવાંની મદદથી અંદરની તરફ તથા ઉપરની તરફ દબાણ આપો.
- પાંચ વખત આ પ્રમાણે દબાણ આપો.
- ફરીથી મોં તપાસો.
- જો ગૂંગળામણ ચાલુ રહે તો સ્ટેપ–૪ તરફ આગળ વધો.

૪ સમગ્ર પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરો.

- સ્ટેપ ૧–૩ નું પુનરાવર્તન કરો.
- જો અટકાવ દૂર ન થાય તો એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને ફોન કરો.
- જ્યાં સુધી મદદ ન આવે ત્યાં સુધી આ સ્ટેપનું પુનરાવર્તન કરો.
- શ્વસન માર્ગથી અવરોધ દૂર થાય ત્યાં સુધી પુનરાવર્તન કરો.
- શિશુ બેભાન થઈ જાય તો ડાબી બાજુ લખેલા સાવચેતીના પગલાનું અનુસરણ કરો.

અસ્થમા (દમ) નો હુમલો

કેવી રીતે ઓળખવું?

- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- બોલવામાં મુશ્કેલી
- વિચિત્ર ઘરઘરાટી કે અવાજો
- ચામડીનું ભૂરું કે કાળું પડવું
- બેભાન થઇ જવું.

સાવચેતીનાં પગલાં

- વ્યક્તિને નીચે સૂવડાવશો નહીં.
- પ્રિવેન્ટર ઇન્હેલરનો ઉપયોગ કરશો નહીં.
- જો હુમલો ગંભીર છે અને ઈન્હેલર પાંચ મિનિટ આપ્યા પછી કોઈ જ અસર થતી નથી તો તરત જ એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને ફોન કરો.
- જો વ્યક્તિ બેભાન થઇ જાય તો શ્વસન માર્ગ ખોલો તથા શ્વાસ તપાસો. (પેજ-૪)
- કૃત્રિમ શ્વસન અને સી.પી.આર. આપવા તૈયાર રહો.

તાત્કાલિક પગલાં

વ્યક્તિને તાત્કાલિક ઇન્હેલર આપો.

↓

વ્યક્તિને આરામદાયક સ્થિતિમાં લઇ જાઓ.

↓

વ્યક્તિને શ્વાસ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો.

૧ વ્યક્તિને આરામદાયક સ્થિતિમાં રાખો.

- તમે શાંત રહો અને હુમલો થયેલ વ્યક્તિને શાંત તથા આરામદાયક સ્થિતિમાં રાખો.
- વ્યક્તિને બેસાડો. ખુરશી કે અન્ય ટેકાની મદદથી આગળની તરફ નમાવો.

૨ વ્યક્તિને રિલીવર ઇન્હેલરનો ઉપયોગ કરાવો.

- હુમલાગ્રસ્ત વ્યક્તિને ઇન્હેલર શોધવામાં તથા વાપરવામાં મદદ કરો.

(રીલીવર ઇન્હેલર ભૂરા કલરનું હોય છે)

- ઇન્હેલરનો ઉપયોગ કરવાથી થોડી મિનિટોમાં જ અસર ચાલુ થશે.

૩ વ્યક્તિને ધીરેથી શ્વાસ લેવા પ્રોત્સાહિત કરો.

- એક ડોઝ ઇન્હેલર લીધા પછી ૩ મિનિટમાં અસર ન થાય તો વ્યક્તિને બીજો ડોઝ લેવાનું કહો.
- જો વ્યક્તિનો આ પ્રથમ હુમલો હોય કે ગંભીર હુમલો હોય તો તાત્કાલિક તેના ડોક્ટરને ફોન કરો.
- જો હુમલો અતિ ગંભીર હોય અને ઇન્હેલરની પાંચ મિનિટમાં કોઇ જ અસર ન થાય અથવા વ્યક્તિની સ્થિતિ વધારે ગંભીર થતી જતી હોય તેવી પરિસ્થિતિમાં એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને તાત્કાલિક ફોન કરો.

આઘાત લાગવો

કેવી રીતે ઓળખવું?

શરૂઆતમાં

- ઝડપી ધબકારા.
- ફીક્કું અને ઠંડું શરીર

પછીના સ્ટેજમાં

- ભૂરું કે કાળું પડી ગયેલું શરીર
- અશક્તિ
- ધબકારાની ધીમી ગતિ

છેલ્લા સ્ટેજમાં

- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- બેભાન થઈ જવું.

સાવચેતીનાં પગલાં

- અસરગ્રસ્ત વ્યક્તિને એકલી છોડશો નહીં.
- એમ્બ્યુલન્સને ફોન કરો.
- વ્યક્તિને ખાવા, પીવા, ધૂમ્રપાન કે હલવા દેશો નહીં.

તાત્કાલિક પગલાં

વ્યક્તિને નીચે સુવામાં મદદ કરો.

↓

તેનાં કપડાં ઢીલાં કરો.

↓

સતત ધ્યાન રાખો અને લક્ષણો નિહાળો.

૧ વ્યક્તિને નીચે સુવામાં મદદ કરો.

- ધાબળો પાથરી, વ્યક્તિને નીચે સુવામાં મદદ કરો.
- તેના પગ જમીનથી ઊંચા રહે તે રીતે ખુરશી પર રાખો અને તેને ટેકો આપો.
- લોહી નીકળતું હોય તો તેની સારવાર કરો.

૨ ચુસ્ત કપડાં ઢીલાં કરો

- ગરદન, છાતી કે કમરનાં કપડાં ઢીલાં કરો.
- વ્યક્તિને ધાબળાથી ઢાંકો.

૩ એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ને ફોન કરો.

- જો શક્ય હોય તો તમે અસરગ્રસ્ત વ્યક્તિની પાસે રહો અને બીજી વ્યક્તિને ફોન કરવાનું કહો.
- એમ્બ્યુલન્સ કે ડોક્ટરને પરિસ્થિતિની માહિતી આપો.

૪ શ્વાસ, ધબકારા તથા હલનચલનનું નિરીક્ષણ કરતા રહો.

- વ્યક્તિના શ્વાસ, ધબકારા કે અન્ય કોઈ લક્ષણોનું નિરીક્ષણ કરતા રહો.
- જો વ્યક્તિ બેભાન થઈ જાય તો, શ્વસન માર્ગ ખોલો અને શ્વાસ તપાસો. (પેજ-૪)
- કૃત્રિમ શ્વસન અને છાતીમાં દબાણ (સી.પી.આર.) આપવા તૈયાર રહો.

એનાફાઈલેક્ટિક (એલર્જીનો) હુમલો

કેવી રીતે ઓળખવું?

- ગભરામણ
- ત્વચા પર લાલ ચકામાં
- જીભ અને ગળા પર સોજો
- આંખની આસપાસ સોજો
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અને હાંફવું
- ઘરઘરાટી કે વિચિત્ર અવાજો

સાવચેતીનાં પગલાં

- વ્યક્તિ એપિનેફ્રિન (એડ્રીનાલીન)નું ઇંજેક્શન જાતે લે છે કે નહીં તે પૂછો. જો આમ હોય તો ઈંજેક્શન લેવામાં એને મદદ કરો. જો ઈંજેક્શન તાત્કાલિક લેવામાં આવે તો વ્યક્તિનો જીવ બચી શકે છે.
- જો વ્યક્તિ બેભાન થઇ જાય તો શ્વાસ માર્ગ ખોલો. અને શ્વાસ તપાસો (પેજ–૪) જો વ્યક્તિ શ્વાસ લઇ રહી છે તો તેને રિકવરી પોઝીશનમાં મૂકો. જરૂરી હોય તો કૃત્રિમ શ્વસન તથા સી.પી.આર. આપવા તૈયાર રહો.

તાત્કાલિક પગલાં

એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને ફોન કરો.

↓

વ્યક્તિને શોકમાંથી બહાર નીકળવા મદદ કરો.

↓

વ્યક્તિના લક્ષણો ચોક્સાઇપૂર્વક નિહાળતા રહો.

૧ એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને ફોન કરો.

- અસરગ્રસ્ત વ્યક્તિની એલર્જી વિશે શક્ય હોય તેટલી માહિતી ભેગી કરો.

૨ હુમલો દૂર કરવા મદદ કરો.

- જો વ્યક્તિ એપિનેફ્રિન (એડ્રીનાલીન)નું ઈંજેક્શન લે છે કે નહીં તે તપાસો. જો જરૂર હોય તો તેને શોધવામાં અને તેનો ઉપયોગ કરવા મદદ કરો.
- હુમલાગ્રસ્ત વ્યક્તિને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ ન પડે તેવી રીતે આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસાડો.

૩ વ્યક્તિનું નિરીક્ષણ

- વ્યક્તિના પ્રતિભાવ જેવા કે શ્વાસ, ધબકારા તથા અન્ય લક્ષણોનું ચોકસાઇ પૂર્વક નિરીક્ષણ કરતા રહો.
- મદદ માટે રાહ જુઓ.

ગંભીર રક્તસ્ત્રાવ

સાવચેતીનાં પગલાં

● ટોર્નીકેટ (રક્તસ્ત્રાવ બંદ થવા માટેનો પટ્ટો) નો ઉપયોગ કરશો નહીં.
● જો ઘામાં કોઈ વસ્તુ ફસાઈ હોય તો ઘાની એક બાજુ દબાણ આપી પાટો બાંધવો અને પછી ઘા સાફ કરવો.
● સ્ટરાઈલ ગ્લોવ્ઝ પહેરીને જ સારવાર કરો જેથી ઈન્ફેક્શનની શક્યતા નિવારી શકાય.
● જો વ્યક્તિ બેભાન થઈ જાય તો શ્વાસમાર્ગ ખોલો અને શ્વાસ તપાસો. (પેજ–૪) જો વ્યક્તિ શ્વાસ લઈ રહી છે તો તેને રિકવરી પોઝીશનમાં મૂકો. કૃત્રિમ શ્વસન અને સી.પી.આર. આપવા તૈયાર રહો.

તાત્કાલિક પગલાં

ઘાને દબાવી રાખો.
↓
ઘા થયેલા ભાગને ઊંચો પકડી રાખો.
↓
ઘા પર પાટો બાંધો.
↓
એમ્બ્યુલન્સને ફોન કરો
↓
આઘાત લાગ્યો હોય તો તેની સારવાર કરો અને લક્ષણો નિહાળતા રહો.

૧ ઘા દબાવીને રાખો.

● સૌ પ્રથમ શક્ય હોય તો તમે સ્ટેરાઈલ ગ્લોવ્ઝ પહેરી લો.
● વ્યક્તિના ઘા ઉપર સ્ટરાઈલ અને રૂંવાટી વગરનું ગોઝ મૂકો અને તેને દબાવી રાખો.

૨ ઈજાગ્રસ્ત ભાગને ઊંચો રાખો.

● ઈજાગ્રસ્ત ભાગને વ્યક્તિના હૃદયના લેવલથી ઊંચો રાખો.
● જો ફ્રેક્ચર થયું હોય તેવું લાગે તો સાચવીને ઊંચો કરવો.
● ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિને સુવડાવી દો.

૩ ઘા પર પાટો બાંધવો.

● ઘા પર સ્ટરાઈલ અને રૂંવાટી વગરનું ગોઝ મૂકીને ફીટ પાટો બાંધવો.
● જો લોહી વધું નીકળતું હોય તો લોહી ફેલાતું હોય તે જગ્યાએ બીજું ગોઝ મૂકીને પાટો બાંધવો.
● જો હજુ લોહી નીકળતું હોય તો બધું જ ડ્રેસીંગ કાઢી નાખવું અને નવેસરથી બધું ડ્રેસીંગ કરવું.
● થોડી થોડી વારે પાટાની આજુબાજુના ભાગમાં લોહીનું પરિભ્રમણ જોતા રહેવું. જો બહુ ટાઈટ લાગે તો પાટો થોડો ઢીલો કરવો.

૪ એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને ફોન કરવો.

● એમ્બ્યુલન્સને જગ્યા તથા પરિસ્થિતિની સંપૂર્ણ માહિતી આપવી.

૫ ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિનું નિરીક્ષણ

● શ્વાસ, ધબકારા તથા અન્ય લક્ષણોનું ચોકસાઈપૂર્વક નિરીક્ષણ કરતા રહો.
● આઘાતની સારવાર (પેજ–૨૦) કરો.

હાર્ટ એટેક (હૃદયરોગનો હુમલો)

કેવી રીતે ઓળખવું?

- છાતીમાં તીવ્ર દુઃખાવો જે એક અથવા બંને હાથ સુધી ફેલાય.
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- અપચો, એસીડીટી જેવું લાગવું.
- અચાનક બેભાન થઇ જવું.
- ભૂરી ત્વચા અને હોઠ
- ખૂબ જ જલ્દી નબળાઇ આવવી અને ધબકારા ધીમા થઇ જવા.
- ખૂબ જ પરસેવો થવો.

સાવચેતીનાં પગલાં

- પાણી આપવું નહી.
- જો વ્યક્તિ ભાન ગુમાવી દે તે શ્વાસમાર્ગ ખોલો અને શ્વાસ તપાસો (પેજ–૪)
- જો વ્યક્તિ શ્વાસ લઇ રહી છે તો કૃત્રિમ શ્વસન અને સી.પી.આર. આપવા તૈયાર રહો.

તાત્કાલિક પગલાં

વ્યક્તિને આરામદાયક સ્થિતિમાં રાખો.

↓

એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને ફોન કરો.

↓

એસ્પીરીન આપો

↓

લક્ષણોને ધ્યાનપૂર્વક નિહાળતા રહો.

૧ વ્યક્તિને આરામદાયક સ્થિતિમાં લાવો.

- વ્યક્તિને આરામદાયક રીતે બેસાડો.
- તેના માથા, ખભા, તથા પીઠ પાછળ સપોર્ટ મૂકો.
- વ્યક્તિને આશ્વાસન આપો.

૨ એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને ફોન કરો.

- એમ્બ્યુલન્સને ફોન કરીને હાર્ટ એટેક વિશે જણાવો.
- વ્યક્તિના ફેમિલી ડોક્ટરને પણ ફોન કરો.

૩ જરૂરી દવાઓ આપો.

- જો વ્યક્તિ ભાનમાં હોય તો, ૧ એસ્પીરીન ટેબલેટ આપીને ધીરેથી ચાવવા કહો.
- જો વ્યક્તિ કોઇ ટેબલેટ (સોર્બીટ્રેટ) કે પફર એરોસોલ (એન્જાઇના/છાતીના દુઃખાવા માટે) લેતી હોય તો તેને જાતે લેવા દો. તેને જરૂર હોય તો મદદ કરો.

૪ વ્યક્તિનું નિરીક્ષણ

- વ્યક્તિને શાંત રહેવા માટે કહો.
- તેના શ્વાસ, ધબકારા, રિસ્પોન્સનું જ્યાં સુધી મદદ ના આવે ત્યાં સુધી નિરીક્ષણ કરતા રહો.

SBCF

માથામાં વાગવું

કેવી રીતે ઓળખવું?

- માથામાં ઘા
- ભાન ગુમાવવું.
- ચક્કર આવવા.

સાવચેતીનાં પગલાં

- સૌ પ્રથમ સ્ટરાઈલ ગ્લોવ્ઝ પહેરો જેથી વધુ ઈન્ફેક્શન ન લાગે.
- જો વ્યક્તિ ભાન ગુમાવે તો શ્વસનમાર્ગ ખોલો અને શ્વાસ તપાસો (પેજ–૪)
- જો વ્યક્તિ શ્વાસ લઈ રહી હોય તો તેને રિકવરી પોઝીશન પર રાખો અને કૃત્રિમ શ્વસન અને સી.પી.આર. આપવા માટે તૈયાર રહો. (પેજ–૭, ૮, ૯)
- જો લોહી નીકળતું બંધ ન થાય તો બીજો પેડ કે ગોઝ બદલો. થોડી વાર દબાવી રાખો.
- ગળા કે કરોડરજ્જુમાં ઈજા હોઈ શકે, તેથી સાવચેતી રાખીને સારવાર કરો.

તાત્કાલિક પગલાં

લોહી નીકળતું બંધ કરો.

↓

ડ્રેસીંગ અને પાટો ચોકસાઈપૂર્વક બાંધો.

↓

વ્યક્તિને આડા પડવામાં મદદ કરો.

↓

એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને ફોન કરો.

૧ લોહી નીકળતું અટકાવો.

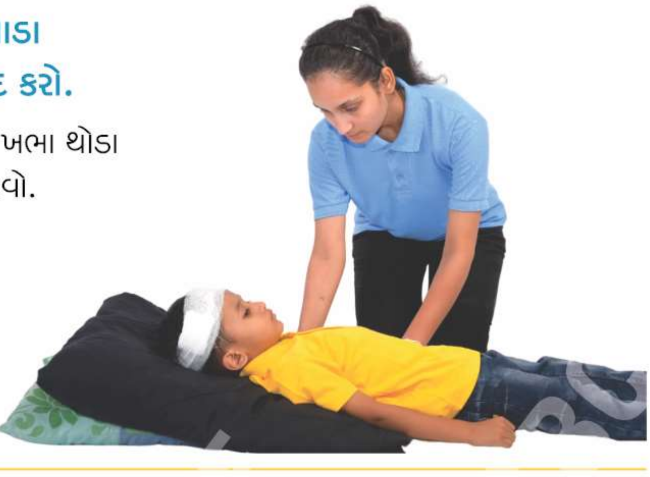
- સ્ટરાઈલ ગ્લોવ્ઝ પહેરી લો (શક્ય હોય તો)
- ઘા ઉપરની સ્કીન ઉખડી ગઈ હોય તો તેને પાછી ચોંટાડો.
- ઘા પર સ્ટરાઈલ ડ્રેસીંગ, રૂંવાટી વગરનું પેડ મૂકો અને તમારા હાથથી દબાવી રાખો.

૨ ડ્રેસિંગની ઉપર પાટો બાંધો.

- ડ્રેસિંગની ઉપર પાટો બાંધી લો જેથી તે નીકળી ના જાય.

૩ વ્યક્તિને આડા સુવામાં મદદ કરો.

- વ્યક્તિનું માથું તથા ખભા થોડા ઊંચા રહે તે રીતે સુવડાવો.
- વ્યક્તિ આરામદાયક સ્થિતિમાં હોવી જોઈએ.



૪ એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને ફોન કરવો.

- વ્યક્તિના શ્વાસ, ધબકારા તથા અન્ય લક્ષણોનું મદદ ન આવે ત્યાં સુધી નિરીક્ષણ કરતા રહો.

કરોડરજ્જુની ઈજા

કેવી રીતે ઓળખવું?

- ગરદન અથવા પીઠમાં દુઃખાવો
- કરોડરજ્જુનું વાંકુ વળવું.
- હાથ કે પગમાં અશક્તિ કે હલન–ચલન બંધ થવું.
- કોઈ પણ જાતની સંવેદના ન થવી કે અસામાન્ય સંવેદના થવી.
- મૂત્રાશય અને/અથવા આંતરડાનું નિયંત્રણ જતું રહેવું.
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ

સાવચેતીનાં પગલાં

- વ્યક્તિ ગંભીર અવસ્થામાં ન હોય ત્યાં સુધી તેને ખસેડશો નહીં
- જો વ્યક્તિ ભાન ગુમાવે તો, હળવેથી દાઢી ઊંચી કરી તેનો શ્વસનમાર્ગ ખોલો તથા શ્વાસ તપાસો(પેજ–૪)
- વ્યક્તિને રિકવરી પોઝીશનમાં મૂકો. કૃત્રિમ શ્વસન અને સી.પી.આર. આપવા તૈયાર રહો. (પેજ–૭, ૮, ૯)

તાત્કાલિક પગલાં

માથું સ્થિર રાખો.

↓

એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને ફોન કરો.

૧ માથું સ્થિર રાખો.

- વ્યક્તિને હલનચલન કરવા દેશો નહીં.
- માથું, ગરદન તથા કરોડરજ્જુને એક સીધી લાઇનમાં રાખો.
- તમારા હાથને વ્યક્તિના માથાની બંને બાજુ, માથું સ્થિર રહે તે રીતે રાખો.

૨ ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિની ગરદનને ટેકો આપો.

- તમારી સાથેના સહાયકને ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિના ગળાની આસપાસ ગોળ વાળેલો ટુવાલ અથવા પેડીંગ મૂકવા માટે કહો.
- જ્યાં સુધી તબીબી મદદ ન આવે ત્યાં સુધી તેનું માથું પકડી રાખો.

૩ એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને ફોન કરો.

- જો શક્ય હોય તો તમારી સાથેના સહાયકને એમ્બ્યુલન્સને બોલાવવા માટે કહો અને કહો કે તમને કરોડરજ્જુની ઈજા હોય તેવું લાગે છે.
- તેના શ્વાસ, ધબકારા અને અન્ય લક્ષણોનું નિરીક્ષણ કરતા રહો.

પુખ્ત વયની વ્યક્તિમાં આંચકીઓ

કેવી રીતે ઓળખવું?

- અચાનક બેભાન થઇ જવું.
- પીઠ કડક થઇ જવી તથા વાંકી વળી જવી.
- આંચકીઓ આવવી.
- સ્નાયુઓ નબળા પડી જવા.
- ફરીથી ભાનમાં આવવું.
- ત્વચા પર ભૂરા ચકામાં પડવા.
- જીભ કચડાઇ જવી.

સાવચેતીનાં પગલાં

- વ્યક્તિને જોરથી પકડવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં.
- વ્યક્તિ ૧૦ મિનિટથી વધુ બેભાન રહે, જો આંચકીઓ સતત ચાલુ રહે અથવા જો આંચકીઓ પ્રથમ વખત આવી હોય તો તરત એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને બોલાવો.
- આંચકીઓ ચાલુ થવાનો સમય તથા કુલ સમય નોંધીને રાખો.

તાત્કાલિક પગલાં

વ્યક્તિને સાચવો.

↓

માથું સાચવો અને તેનાં કપડાં ઢીલાં કરો.

↓

વ્યક્તિને રિકવરી પોઝીશનમાં મૂકો.

↓

નિરીક્ષણ કરતા રહો.

૧ વ્યક્તિને સહાય કરી નીચે સુવડાવી દો.

- તેની સાથે શાંતિથી વાત કરો અને આશ્વાસન આપો.
- તેની આજુબાજુની વસ્તુઓ દૂર કરો જેથી તેને ઈજા ન થાય.
- આજુબાજુના ટોળાને દૂર જવાનું કહો.

૨ માથાને સપોર્ટ આપો તથા કપડાં ઢીલાં કરો.

- શક્ય હોય તો વ્યક્તિના માથાની આજુબાજુ ટુવાલ કે અન્ય નરમ કપડું રાખો જેથી માથાને સપોર્ટ મળે.
- ગરદનની આજુબાજુના કપડાં ઢીલાં કરો.

૩ વ્યક્તિને રિકવરી પોઝીશનમાં રાખો.

- આંચકીઓ બંધ થાય પછી શ્વસન માર્ગ ખોલો અને શ્વાસ તપાસો. (પેજ-૪)
- વ્યક્તિને રિકવરી પોઝીશનમાં રાખો. (પેજ-૯)
- તેના શ્વાસ, ધબકારા તથા અન્ય લક્ષણોનું નિરીક્ષણ કરતા રહો.

બાળકોમાં આંચકીઓ

કેવી રીતે ઓળખવું?

- સ્નાયુઓનું તીવ્ર ખેંચાણ
- મુઠ્ઠીઓ જોરથી વાળવી.
- પીઠ વાંકી વાળવી.
- શ્વાસ રૂંધાવો.
- મોંમાંથી ફીણ કે લાળ નીકળવી.

સાવચેતીનાં પગલાં

- બેભાન થવું.
- બાળકનું શરીર અતિશય ઠંડુ ન પડવા દો.
- જો બાળક ભાન ગુમાવે તો શ્વસનમાર્ગ ખોલો અને શ્વાસ તપાસો. (પેજ–૧૦, ૧૪)
- જરૂર જણાય તો કૃત્રિમ શ્વસન તથા સી.પી.આર. આપવા તૈયાર રહો. (પેજ–૧૧, ૧૨, ૧૫)

તાત્કાલિક પગલાં

બાળકને ઈજા કે પડવાથી બચાવો.

↓

હુંફાળા પાણીથી આખા શરીરને લૂંછો.

↓

બાળકને રિકવરી પોઝીશનમાં મૂકો.

↓

એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ ને ફોન કરો તથા બાળકની પરિસ્થિતિનું નિરીક્ષણ કરતા રહો.

૧ બાળકને સહાય કરો.

- બાળકને ઈજા કે પડવાથી બચાવો.
- તેની આજુબાજુથી ઈજા પહોંચે તેવી વસ્તુઓ લઇ લો.
- બાળકને સુવડાવી તેની આજુબાજુ નરમ ગાદી કે ટુવાલ મૂકો.

૨ બાળકને શાંત પાડો.

- બાળકનાં કપડાં કાઢી નાખો અને ઠંડી હવા મળતી રહે તેવી રીતે આરામ–દાયક સ્થિતિમાં સુવડાવો.

૩ બાળકને હૂંફાળા પાણીથી લૂછો.

- બાળકના શરીરને માથાથી લઇને પગ સુધી હૂંફાળા પાણીથી લૂછો.

૪ બાળકને રિકવરી પોઝીશનમાં મૂકો.

- આંચકીઓ બંધ થાય પછી બાળકનો શ્વસનમાર્ગ ખોલો અને શ્વાસ તપાસો. (પેજ–૧૦, ૧૪)
- પછી બાળકને રિકવરી પોઝીશનમાં મૂકો. (પેજ–૧૩, ૧૪)

૫ એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ને ફોન કરો.

- એમ્બ્યુલન્સ કે મદદ ના આવે ત્યાં સુધી બાળકના શ્વાસ, ધબકારા તથા લક્ષણોનું નીરીક્ષણ કરતા રહો તથા તેની નોંધ રાખો.

હાડકું તૂટી જવું (ફ્રેકચર થવું)

કેવી રીતે ઓળખવું?

- હાડકું ખસી જવું.
- સોજો કે ઉઝરડો
- ઈજાગ્રસ્ત ભાગને ખસેડવામાં મુશ્કેલી
- હાથ વાંકો વળી ગયો હોય કે ટૂંકો થઇ ગયો હોય એવું લાગવું.
- હાડકું બહાર નીકળી જવું.

સાવચેતીનાં પગલાં

- જો તબીબી સારવાર આવી રહી હોય તો ઈજાગ્રસ્ત ભાગ પર પાટો બાંધશો નહીં.
- ઈજાગ્રસ્ત હાથને ખસેડવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં.
- ફ્રેક્ચરની સંભાવના હોય તો, વ્યક્તિને ખાવા, પીવા કે ધુમ્રપાન કરવા દેશો નહીં.

તાત્કાલિક પગલાં

ઈજાગ્રસ્ત ભાગને સપોર્ટ આપીને રાખો.

↓

ઈજાને પેડિંગ કરીને સુરક્ષિત કરો.

↓

ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિને હોસ્પિટલ લઈ જાઓ.

૧ ઈજાગ્રસ્ત ભાગને સપોર્ટ (ટેકો) આપો.

- ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિને મદદ કરો તથા જે ભાગ ઉપર ઈજા થઈ હોય તે હલે નહીં એવી રીતે સપોર્ટ (ટેકો) આપો.

૨ ઘા પર પેડિંગ કરો અને પાટો બાંધો.

- ઈજાગ્રસ્ત ભાગની આજુબાજુ ટોવેલ કે ગાદી મૂકો જેથી તેને ટેકો રહે.
- જો ઘા ખૂલ્લો હોય તો તેની ઉપર સ્ટરાઈલ ડ્રેસીંગ મૂકો અથવા ચોખ્ખું, રૂંવાટી વગરનું પેડ મૂકીને પાટો બાંધી લો.

૩ ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિને હોસ્પિટલ લઈ જાવ.

- એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ને ફોન કરો.
- વ્યક્તિને આઘાત લાગ્યો હોય તેની સારવાર કરો. (પેજ–૨૦)
- વ્યક્તિના ધબકારા, શ્વાસ તથા અન્ય લક્ષણોનું નિરીક્ષણ કરતા રહો તથા તેની નોંધ રાખો.

દાઝવું

કેવી રીતે ઓળખવું?

- ત્વચા લાલ પડી જવી.
- દાઝ્યાના ભાગમાં બળતરા
- ત્વચા પર સોજો કે ફોલ્લાઓ

સાવચેતીનાં પગલાં

- દાઝેલા ભાગ પર કોઇ પ્રકારનું લોશન, મલમ કે ઘી લગાવવું નહીં.
- દાઝેલા ભાગને અડવું નહીં તથા ફોલ્લા ફોડવા નહીં.
- દાઝેલા ભાગ પર ચોંટેલી વસ્તુ ઉખાડવી નહીં.
- જો ચહેરો દાઝ્યો હોય તો તેને ઢાંકવો નહીં અને જ્યાં સુધી મદદ ન આવે ત્યાં સુધી ઠંડુ પાણી રેડવું.
- જો વ્યક્તિ કેમિકલના લીધે દાઝી હોય તો દાઝેલો ભાગ ઓછામાં ઓછી ૨૦ મિનિટ સુધી ઠંડો કરો.

તાત્કાલિક પગલાં

દાઝેલા ભાગને ઠંડો કરો.

↓

કોઇ પણ પ્રકારના અવરોધો દૂર કરો.

↓

દાઝેલા ભાગને ઢાંકો.

↓

એમ્બ્યુલન્સને ફોન કરો અથવા હોસ્પિટલ લઇ જાઓ.

૧ દાઝેલા ભાગને ઠંડો કરો.

- દાઝેલ વ્યક્તિને આરામદાયક સ્થિતિમાં મૂકો.
- દાઝેલા ભાગ પર ઓછામાં ઓછી ૧૦ મિનિટ સુધી ઠંડુ પાણી રેડો.
- ધુમાડો ગળી જવાથી શ્વાસમાં તકલીફ તો નથીને, તે તપાસો.

૨ કોઇ પણ જાતના અવરોધો દૂર કરો.

- ડિસ્પોઝેબલ ગ્લોવઝ પહેરી લો.
- દાઝેલો ભાગ સુજી જાય તે પહેલાં તે જગ્યાએથી કપડાં કે ઘરેણાં ઉતારી લો.
- દાઝેલા ભાગ પર કપડાં ચોંટી ગયાં હોય તો તેને ઉખાડશો નહીં.

૩ દાઝેલા ભાગને ઢાંકો.

- દાઝેલા ભાગ પર સ્ટરાઇલ ડ્રેસિંગ કે પછી ચોખ્ખું, રૂંવાટી વગરનું પેડ મૂકો અને પાટો બાંધો.
- વ્યક્તિને સાંત્વના આપો.

૪ દાઝેલી વ્યક્તિને હોસ્પિટલ લઇ જાઓ.

- એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ને જરૂરી હોય તો ફોન કરો.
- વ્યક્તિને આઘાત લાગ્યો હોય તો સારવાર આપો. (પેજ–૨૦)
- દાઝેલી વ્યક્તિના ધબકારા, શ્વાસ તથા અન્ય લક્ષણોનું નિરીક્ષણ કરો તથા તેની નોંધ રાખો.

આંખની ઈજા

કેવી રીતે ઓળખવું?

- આંખમાં તીવ્ર દુ:ખાવો
- આંખના પોપચામાં ખેંચાણ
- દેખાતો ઘા
- આંખમાંથી લોહી નીકળવું.
- આંશિક, કે સંપૂર્ણ–પણે દેખાતું બંધ થવું.
- આંખમાંથી પ્રવાહી નીકળવું.

સાવચેતીનાં પગલાં

- ઈજાગ્રસ્ત આંખને અડશો નહીં.
- કોન્ટેક્ટ લેન્સને સ્પર્શ કરશો નહીં.
- વ્યક્તિને આંખને મસળવાની ના કહો.
- આંખમાં ગયેલી કોઈ પણ ચીજને કાઢવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં.
- જો તબીબી સારવાર આવતાં વાર લાગે તેમ હોય તો આંખની ઈજા પર પેડ મૂકો.

તાત્કાલિક પગલાં

ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિના માથાને સપોર્ટ આપો.

↓

આંખોનું ડ્રેસિંગ કરો.

↓

ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિને હોસ્પિટલમાં ખસેડો અથવા લઈ જાઓ.

૧ વ્યક્તિને સપોર્ટ કરો.

- વ્યક્તિને નીચે સુવડાવી દો.
- તેના માથાને તમારા ઘૂંટણ પર મૂકીને ટેકો આપો.
- સાજી આંખને સ્થિર રાખવા માટે કહો. કારણ કે સાજી આંખ સ્થિર રાખવાથી ઈજાગ્રસ્ત આંખ પણ સ્થિર રહેશે અને વધુ ઈજા નિવારી શકાય.

૨ ઈજાગ્રસ્ત આંખનું ડ્રેસિંગ કરો.

- ઈજાગ્રસ્ત આંખની ઉપર સ્ટરાઈલ ડ્રેસિંગ કરો અથવા ચોખ્ખું, રૂંવાટી વગરનું પેડ મૂકો.
- વ્યક્તિને પેડ પકડી રાખવા કહો અને સાજી આંખ બંધ રાખવા કહો.
- વ્યક્તિનું માથું સીધું રહે તેનું ધ્યાન રાખો.

૩ ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિને હોસ્પિટલ ખસેડો.

- ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિને હોસ્પિટલમાં લઈ જતી વખતે સુતેલી સ્થિતિમાં જ રહે તેનું ધ્યાન રાખો.
- એમ્બ્યુલન્સને જરૂર પડે તો ફોન કરો.

ઝેરની અસર

કેવી રીતે ઓળખવું?

- ઉલ્ટીમાં લોહી પડવું.
- ભાન ગુમાવવું.
- નજીકમાં ખાલી બોટલનું મળી આવવું.
- ઝેર પીધાની કબુલાત
- પીડા અથવા પેટમાં બળતરા

સાવચેતીનાં પગલાં

- ઉલ્ટી કરાવવાનો પ્રયત્ન કરશો નહીં.
- વ્યક્તિ બેભાન થઇ જાય તો મોઢામાં ઉલ્ટી કે અન્ય કોઈ વસ્તુ નથી તેની ખાતરી કરો.
- શ્વસન માર્ગ ખોલો અને શ્વાસ તપાસો. (પેજ-૪)
- કૃત્રિમ શ્વસન અને સી. પી. આર. આપવા તૈયાર રહો.
- જો કૃત્રિમ શ્વસન આપવું પડે તો ફેસ શિલ્ડ કે માસ્કનો ઉપયોગ કરો જેથી ઝેરી રસાયણ તમારા મોઢામાં ન જાય.

તાત્કાલિક પગલાં

વ્યક્તિએ કયું ઝેર પીધું છે તેની તપાસ કરો.

↓

એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ને ફોન કરો.

↓

વ્યક્તિનું નિરીક્ષણ કરતા રહો.

૧ કયું ઝેર પીવામાં આવ્યું છે તે તપાસો.

- જો વ્યક્તિ ભાનમાં હોય તો તેણે કયું ઝેર પીધું છે તે પૂછો તથા તેને સાંત્વના આપો.

૨ એમ્બ્યુલન્સ કે ૧૦૮ને ફોન કરો.

- વ્યક્તિએ પીધેલા ઝેર વિશે શક્ય હોય તેટલી માહિતી ડોક્ટરને આપો.
- આ માહિતી યોગ્ય સારવાર કે એન્ટીડોટ આપવામાં મદદ કરશે.
- જ્યાં સુધી મદદ ન આવે ત્યાં સુધી વ્યક્તિના શ્વાસ, ધબકારા વગેરેનું નિરીક્ષણ કરો તથા તેની નોંધ કરો.

૩ જો વ્યક્તિના હોઠ બળી ગયા હોય તો -

- જો ઝેરના લીધે વ્યક્તિના હોઠ બળી ગયા હોય તો ઠંડા પાણી કે ઠંડુ દૂધ ઘૂંટડે-ઘૂંટડે પીવડાવો.

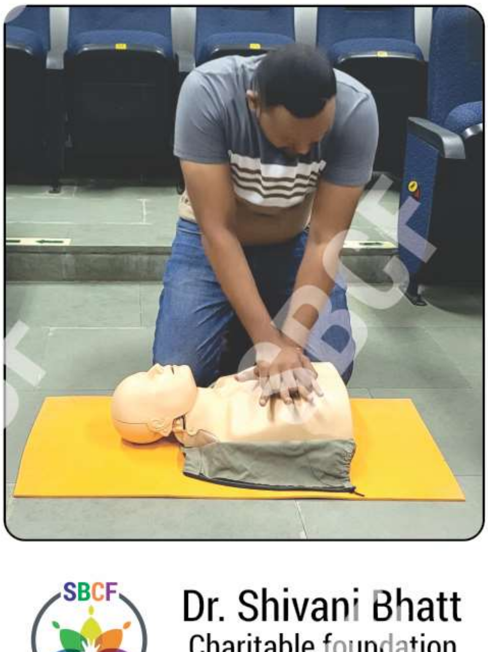
BLS તાલીમ શિબીર - (Basic life support training)

કોઇ પણ જાતની ઇમરજન્સીની સારવારમાં સૌથી અગત્યનું છે BLS (Basic Life Support) અને તેથી જ સમાજનાં વધુ ને વધુ લોકો BLS ની તાલીમ મેળવેલ હોય તે ખુબ જ અગત્યનું છે.

ડૉ. શિવાની ભટ્ટ ચેરીટેબલ ફાઉન્ડેશન (SBCF) દ્વારા શ્રી કૃષ્ણ હોસ્પિટલ, કરમસદ તથા ISCCM (ઇન્ડીયન સોસાયટી ઓફ ક્રિટિકલ કેર મેડીસીન)ના સહયોગથી BLS ની તાલીમ શિબીરનું વખતોવખત આયોજન કરવામાં આવે છે.

BLS નાં તાલીમ શિબીરમાં એક સાથે આશરે ૧૦૦ વ્યક્તિઓને મેનીક્વીન(પૂતળા) ઉપર વ્યક્તિગત (Hands-on) પ્રશિક્ષણ ચાપવામાં આવે છે. આણંદ–કરમસદના નામાંકિત તબીબો દ્વારા આ તાલીમ આપવામાં આવે છે. તાલીમ લેનાર દરેક વ્યક્તિને સંસ્થા દ્વારા અલગથી સર્ટિફીકિટ–કાર્ડ પણ આપવામાં આવે છે.

SBCF દ્વારા અત્યાર સુધીમાં 30 થી વધુ નિઃશુલ્ક તાલીમ શિબીરનું આયોજન કરીને 3000 થી વધુ વ્યક્તિઓને BLS ની તાલીમ આપવામાં આવેલ છે.



સમાજ ઉપયોગી આ કાર્યમાં જો આપને અથવા કોઇ સેવાલક્ષી સંસ્થાને આવા શિબીરનું આયોજન કરવામાં રસ હોય તો નિઃસંકોચ અમારો સંપર્ક કરવા વિનંતી.

SBCF
Dr. Shivani Bhatt
Charitable foundation
We're living her dreams...

18, Aryanagar Society,
Amul Dairy Road, Anand
+91 91570 11720, +91 2692 244055
www.drshivanifoundation.org
info@drshivanifoundation.org

We're living her dreams...

Dr. Shivani Bhatt
Charitable foundation

SBCF

STUTI

SMS - BUS

STOP

SHINE-AIDING COLORS | SMILE | SOUL

SBCF

Dr. Shivani Bhatt
Charitable foundation

We're living her dreams...

- **SHABD** : Shivani Book Donation
- **BLS** : Basic Life Support Program (Jeevan Sanjivani)
- **SHODH** : Shivani Organ Donation Help
- **SAHELI** : Detection & treatment of anaemia in school girls
- **SHINE** : Shivani Initiation for Eye health for school children
  : Aiding Colors : Detection of color vision deficiency in school children
- **SMILE** : Shivani Memorial Initiative for Life Empowerment
- **SMS** : Shivani Mobile School
- **SOUL** : Shivani Outreach programme for Underpriviledged
- **STOP** : Shivani Thalassemia Outreach Programme
- **STUTI** : Shivani Teachers Understanding Training Initiative
  : Observership in USA Promoting Quality Education.

ઈમરજન્સી હેલ્પલાઈન નંબર

- પોલીસ : ૧૦૦, ૧૧૨
- ફાયર સ્ટેશન : ૧૦૧
- એમ્બ્યુલન્સ : ૧૦૮
- બ્લડ બેન્ક : ૧૯૧૦
- ચાઈલ્ડ હેલ્પલાઈન : ૧૦૯૮
- મહિલા હેલ્પલાઈન : ૧૮૧, ૧૦૯૧

18 I ARYANAGAR SOCIETY I AMUL DAIRY ROAD I ANAND
+91 91570 11720, +91 2692 244055