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

जीवन संजीवनी

• आपातकालीन प्राथमिक चिकित्सा पुस्तिका •

• 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."

SBCF

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

अनुक्रमणिका

आपातकालीन स्थिति में तात्कालिक कदम	४
बेहोश व्यक्ति (वयस्क)	६
बेहोश बच्चा (१ से ७ वर्ष)	१०
बेहोश शिशु (१ वर्ष से कम)	१४
गले में कुछ फँसना (वयस्क)	१६
गले में फँसना (१ से ७ वर्ष का बच्चा)	१७
गले में फँसना (१ वर्ष से कम उम्र का शिशु)	१८
अस्थमा का दौरा	१९
आघात लगना	२०
एनाफिलेक्टिक (एलर्जी) दौरा	२१
गंभीर रक्तस्राव	२२
दिल का दौरा	२३
सिर में चोट	२४
रीढ़ की हड्डी में चोट	२५
एक वयस्क में मिर्गी के दौरे	२६
बच्चों में मिर्गी के दौरे	२७
हड्डी का टूटना (फ्रैक्चर)	२८
जल जाना	२९
आँख की चोट	३०
जहर का असर	३१
BLS (Basic Life Support) तालीम शिविर	३२

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.

जीवन संजीवनी

- आपातकालीन प्राथमिक चिकित्सा पुस्तिका

संपादक का संदेश

ऐसे युग में जहाँ अप्रत्याशित आपात स्थितियाँ अक्सर आती रहती हैं, तत्काल सहायता प्रदान करने के लिए ज्ञान और कौशल से सजग होना बहुत ज़रूरी है। मैं, डॉ. शिवानी भट्ट चैरिटेबल फ़ाउंडेशन (SBCF) की इस पहल, ''**जीवन संजीवनी – आपातकालीन प्राथमिक चिकित्सा**'' पर एक पुस्तिका को पेश करते हुए गर्व महसूस कर रही हूँ।

SBCF, बच्चों की शिक्षा और स्वास्थ्य, महिलाओं के स्वास्थ्य, अंगदान, चिकित्सा, शिक्षा और आपातकालीन चिकित्सा शिक्षा जैसी कई सेवाओं में कार्यरत है। अब यह फ़ाउंडेशन जीवनसंजीवनी के माध्यम से बुनियादी लाइफ सपोर्ट प्रणाली को लोगों तक पहुँचा रही है। यह मार्गदर्शिका सामाजिक कल्याण के प्रति SBCF के उदार दृष्टिकोण का प्रतिबिंब है।

SBCF का मानना है कि हर किसी के पास, जीवन रक्षक प्राथमिक उपचार की जानकारी तथा सही ज्ञान होना आवश्यक है जिससे वह जीवन बचा सकता है। यह पुस्तिका उस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए एक आवश्यक उपकरण है। यह पुस्तिका किसी भी आपात स्थिति में सभी उम्र के हताहतों के इलाज के लिए एक त्वरित संदर्भ मार्गदर्शिका के रूप में कार्य करती है। विस्तृत छवियों और कलाकृति के साथ चरण-दर-चरण प्रक्रियाओं को स्पष्ट रूप से रेखांकित करने का प्रयास किया गया है, जिससे इसे समझना और पालन करना सरल हो जाता है।

दिल का दौरा, सिर की चोट, अस्थमा का दौरा, सदमा, जलन, विषाक्तता, बेहोशी के लिए प्राथमिक चिकित्सा के अधिकांश पहलुओं को सभी संभव स्पष्टता और सटीकता के साथ कवर किया गया है। चाहे आप छोटी चोटों या जीवन-जोखिमों वाली स्थितियों से निपट रहे हों, यह पुस्तिका आपको जल्दी और प्रभावी तरीकों से कार्य करने के लिए व्यावहारिक सलाह और सिद्ध तकनीक प्रदान करती है। यह माता-पिता, शिक्षकों, स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों और समाज के सभी लोगों के लिए एक अनिवार्य मार्गदर्शिका है।

मैं इस पुस्तिका को संकलित करने का अवसर देने के लिए टीम SBCF और डॉ. शिवानी की महान आत्मा के प्रति अपनी गहरी कृतज्ञता व्यक्त करती हूँ। प्राथमिक चिकित्सा ज्ञान को आम लोगों तक पहुँचाने का डॉ. शिवानी का दृष्टिकोण और प्रबल ख्वाहिश इस प्रशासन के पीछे प्रेरक शक्ति रहा है।

हिंदी अनुवाद का जाँच कार्य समय पर एवं सटीकता के साथ करने के लिए मैं सेवानिवृत्त हिंदी शिक्षिका श्रीमती रेखा शुक्ला का हृदय से धन्यवाद करती हूँ। आपका जीवन हिन्दी भाषा और विद्यार्थिओं के प्रति समर्पित है। आपके अमूल्य सुझाव के लिए SBCF और मैं सदैव आभारी रहेंगे।

मैं, श्री प्रकाश परमार के प्रति भी आभार व्यक्त करना चाहूँगी, जिन्होंने अपनी असाधारण फोटोग्राफी के जरिए इस पुस्तक को वास्तव में जीवंत बना दिया है।

मैं, उन सभी स्वयं सेवकों को भी अपना हार्दिक धन्यवाद देना चाहूँगी, जिन्होंने फोटो सत्र के दौरान हमारा समर्थन किया। उनके समर्पण और उत्साह ने पूरी प्रक्रिया को सुचारू और सुखद बना दिया।

अंत में, लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात, मैं इस अमूल्य संसाधन के निर्माण में योगदान देनेवाले सभी लोगों का हार्दिक धन्यवाद करती हूँ। खुद को सही ज्ञान से सजग करके, हम सभी सुरक्षित समुदायों के निर्माण में भूमिका निभा सकते हैं। आइए, हम सब मिल कर बदलाव लाने का संकल्प करें।

धन्यवाद,

डॉ. हेतल प्रजापति

एम.फार्मा.,पीएच.डी.,एम.बी.ए.

आपातकालीन स्थिति में तात्कालिक कदम

१

आस–पास की जाँच करें।

● क्या आप या घायल व्यक्ति किसी खतरे में है?

हां → ● पहले अपनी सुरक्षा सुनिश्चित करें। हताहत को सुरक्षित स्थान पर ले जाएँ। जरूरत पड़ने पर मदद के लिए कॉल करें और मदद आने का इंतज़ार करें ।

ना ↓

२

घायल व्यक्ति की जाँच करें।

● क्या व्यक्ति सचेत है?

हां → ● अन्य स्थितियों की जाँच करें और आवश्यकतानुसार उपचार करें।
● जरूरत पड़ने पर मदद बुलाएँ ।

ना ↓

३

प्रतिक्रिया की जाँच करें।

● क्या व्यक्ति आपकी आवाज़ या हल्की थपकी का जवाब देता है?

हां → ● अन्य स्थितियों की जाँच करें और आवश्यकतानुसार उपचार करें।
● जरूरत पड़ने पर मदद बुलाएँ ।

ना ↓

४

साँस की जाँच करें और वायुमार्ग खोलें।

● जाँचें कि क्या व्यक्ति साँस ले रहा है। (वयस्कों के लिए पृष्ठ ६, बच्चों के लिए पृष्ठ १० और शिशुओं के लिए पृष्ठ १४ देखें)

● क्या व्यक्ति साँस ले रहा है?

हां → ● पीड़ित को पुन:प्राप्ति स्थिति में रखें। (वयस्कों के लिए पृष्ठ ९, बच्चों के लिए पृष्ठ १३, शिशुओं के लिए पृष्ठ १४ देखें।)

ना ↓

क्या आप अकेले हैं ?

हां → ● क्या व्यक्ति आघात, डूबने या दम घुटने के कारण बेहोश है?
● क्या घायल व्यक्ति बच्चा या शिशु है?

- **ना** ↓ ● तुरंत एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें। ● चरण ५ पर आगे बढ़ें।
- **हां** ↓ ● चरण ५ पर बढ़ें। ● एम्बुलेंस को कॉल करने से पहले १ मिनिट तक पुन:जीवित करने का प्रयास करें ।

ना ↓

● अपने साथ मौजूद व्यक्ति से एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करने और स्थिति का विवरण देने के लिए कहें।
● चरण ५ पर आगे बढ़ें।

५ व्यक्ति को कृत्रिम साँस दें।

● दो बार प्रभावी कृत्रिम साँस दें। (वयस्कों के लिए पेज-७ देखें, बच्चों के लिए पृष्ठ ११, शिशु के लिए पृष्ठ १५ देखें।)

❗ चेतावनी

यदि किसी भी समय व्यक्ति साँस लेना शुरू करे, तो उसे पुन:प्राप्ति स्थिति में रखें। (वयस्कों के लिए पृष्ठ-९, बच्चों के लिए पृष्ठ-१३, शिशु के लिए पृष्ठ-१४ देखें।)

६ साँस क्रिया की जाँच करें।

● इसके लिए १० सेकंड से ज्यादा का समय न लें। साँस क्रिया की जाँच करें। (वयस्कों के लिए पृष्ठ-७, बच्चों के लिए पृष्ठ-११, शिशु के लिएपृष्ठ-१५ देखें।)

● क्या व्यक्ति साँस ले रहा है?

हा →

● कृत्रिम साँस क्रिया जारी रखें।

● एक वयस्क के लिए १० साँसों के बाद और एक बच्चे के लिए २० साँसों के बाद श्वसन क्रिया की जाँच करें। (एक मिनट तक)

ना ↓

७ सी.पी.आर शुरू करें।

● एक वयस्क के लिए: दो बार कृत्रिम साँस दें और १५ बार छाती को हाथ से दबाएँ (पेज-८), आवश्यकतानुसार दोहराएँ ।

● बच्चे/शिशु के लिए: एक बार कृत्रिम साँस दें और ५ बार छाती को दबाएँ । (पेज-१२ बच्चोंकेलिए, (शिशुओं के लिए पृष्ठ १५ देखें।)

● जब तक चिकित्सीय सहायता या एम्बुलेंस या १०८ न आ जाए

या

किसी व्यक्ति की साँस और दिल की धड़कन फिर से शुरू हो जाती है

या

जब तक आप बहुत थक न जाएँ तब तक सी.पी.आर क्रिया करते रहें ।

सी.पी.आर :
Cardio pulmonary resuscitation

अन्य आपातकालीन उपचारों के लिए निम्नलिखित पृष्ठ देखें।

एनाफिलेक्टिक शॉक..२१	गले में अटकना(वयस्क)..१६	सिर पर चोट..........२४	गंभीर रक्त स्राव......२२
अस्थमा का दौरा.....१९	गले में अटकना(बालक)..१७	दिल का दौरा.........२३	सदमा(झटका).......२०
हड्डी टूटना............२८	गले में अटकना(शिशु)....१८	मिर्गी का दौरा(वयस्क).२६	रीढ़ की हड्डी में चोट.२५
जलना................२९	आँख की चोट...........३०	मिर्गी का दौरा(बच्चा)..२७	जहर का असर.......३१

बेहोश व्यक्ति (वयस्क) - स्थिति की जाँच करें

१ व्यक्ति की प्रतिक्रिया की जाँच करें।

- उस व्यक्ति से एक प्रश्न पूछें जैसे क्या हुआ?, तुम ठीक हो? या ज़ोर से और स्पष्ट आदेश दें जैसे, अपनी आँखें खोलो।
- व्यक्ति के कंधे को धीरे से हिलाएँ।
- यदि व्यक्ति प्रतिक्रिया करता है, तो उसे उसी स्थिति में रखकर, आवश्यक उपचार दें और यदि आवश्यक हो तो मदद के लिए बुलाएँ।
- यदि व्यक्ति प्रतिक्रिया नहीं देता, तो चरण २ पर आगे बढ़ें और मदद के लिए एम्बुलेंस या १०८ को कॉल करें।

२ वायुमार्ग खोलें।

- अपना एक हाथ उस व्यक्ति के माथे पर रखें और उसका सिर पीछे की ओर झुकाएँ।
- यदि बेहोश व्यक्ति के मुँह में कोई रुकावट हो तो उसे हटा दें।
- व्यक्ति की दाढ़ी के नीचे उँगलियाँ रखकर उसे ऊपर उठाएँ।
- यदि आपको किसी व्यक्ति की गर्दन या रीढ़ की हड्डी में चोट लगने का संदेह है, तो धीरे से ठोड़ी उठाएँ लेकिन सिर को झुकाएँ नहीं।

३ श्वास की जाँच करें।

- छाती की हरकत पर नजर रखें। साँस लेने कीआवाज़ सुनें। अपने गालों पर साँस को महसूस करें। यह चेक करने में १० सेकंड से ज्यादा का समय न लें।
- यदि व्यक्ति साँस नहीं ले रहा है, तो एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें और कृत्रिम श्वसन शुरू करें।
- यदि व्यक्ति साँस ले रहा है, लेकिन गंभीर रक्तस्राव जैसी स्थिति है, तो उसे पुनःप्राप्ति स्थिति में रखें। (पेज-९) एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

बेहोश व्यक्ति (वयस्क) - कृत्रिम साँस दें

१ सबसे पहले यह सुनिश्चित कर लें कि वायुमार्ग खुला है या नहीं।

● एक हाथ माथे पर और दूसरे हाथ की पहली दो उँगलियाँ सिर के पीछे ठुड्डी के नीचे रखकर, सिर पीछे की ओर झुका हुआ रखें ।

२ नासिका बंद करो।

● अपने अंगूठे और पहली उँगली का उपयोग करके व्यक्ति की नाक बंद करें।

● सुनिश्चित करें कि नासिका छिद्र ठीक से बंद हों।

● अब उस व्यक्ति का मुँह खोलें।

३ कृत्रिम साँस दें।

● अपने फेफड़ों को हवा से भरने के लिए गहरी साँस लें।

● अपने होठों को व्यक्ति के होठों पर रखें और मुँह से मुँह तक साँस लें।

● व्यक्ति के मुँह में लगातार तब तक फूँक मारें जब तक व्यक्ति की छाती फूल न जाए। इसमें आमतौर पर लगभग २ सेकंड लगेंगे।

● सुनिश्चित करें कि सिर पीछे झुका हुआ हो और ठुड्डी ऊपर उठी हुई हो।

● अब साँस देना बंद करके व्यक्ति की छाती सिकुड़ती हुई देखें।

● यदि छाती फैलतीऔर सिकुड़ती है, तो माना जाता है कि आप प्रभावी ढंग से साँस छोड़ रहे हैं।

● दो बार प्रभावी साँसें दें।

४ श्वास/गतिविधि की जाँच करें।

● साँस लेने, खाँसने या हिलने-डुलने जैसे लक्षणों की जाँच करें। इसके लिए १० सेकंड से ज्यादा का समय न लें।

● यदि साँस नहीं आ रही हो तो सी.पी.आर (पेज-८) देना जारी रखें ।

● यदि साँस चलती रहे तो कृत्रिम श्वसन जारी रखें। प्रत्येक १० कृत्रिम साँसों के बाद, गतिविधि की जाँच करें।

● यदि व्यक्ति साँस लेना शुरू कर देता है लेकिन बेहोश रहता है, तो उसे पुनःप्राप्ति स्थिति में रखें (पेज-९)।

बेहोश व्यक्ति (वयस्क) - सी. पी. आर. देना

१ छाती को दबाने के लिए हाथों की स्थिति

● एक हाथ की पहली और मध्यमा (दूसरी उंगली) से छाती की पसलियों को छुएँ । वह स्थान ढूँढ़े जहाँ पसलियाँ स्तन की हड्डी (ब्रैस्ट बोन) से मिलती है।

● अपने दूसरे हाथ की हथेली को स्तन की हड्डी पर रखें। हथेली आपके पहले हाथ की पहली उंगली के बगल में होनी चाहिए।

● अब अपने पहले हाथ की उंगलियों को दूसरे हाथ पर रखें और उंगलियों को आपस में फँसा लें।

हथेली को नीचे लाओ

उंगलियों को एक-दूसरे से इन्टरलोक करें

२ छाती पर दबाव देकर कृत्रिम साँस दें।

● अपनी दोनों भुजाओं को सीधा रखते हुए उन्हें व्यक्ति की छाती पर रखें।

● ब्रैस्ट बोन पर छाती के बीच में हथेली रखकर, छाती ४ से ५ सेमी। (१.५-२ इंच) सिकुड़ने के लिए पर्याप्त दबाव डालें।

● इस तरह १५ बार दबाव डालें।

● १ मिनट में १०० बार तक दबाने की स्पीड रखें।

● १५ दबावों के बाद, २ कृत्रिम श्वसन दें (पेज-७)।

● इस प्रकार १५ बार दबावऔर २ बार कृत्रिम श्वसन जारी रखें।

● जब तक एम्बुलेंस या १०८ आती है या व्यक्ति कोई गतिविधि शुरू करता है या आप बहुत थकने तक सी. पी. आर देते रहो।

बेहोश व्यक्ति (वयस्क) - पुनःप्राप्ति स्थिति

१ हाथों को सही स्थिति दें और पैरों को सीधा कर दें ।

● व्यक्ति के बगल में बैठें।

● अपनी जेब से मोबाइल, चाबियाँ आदि सामान निकाल लें और पैरों को सीधा कर दें ।

● घायल व्यक्ति की बाँह को अपने सबसे करीब रखें, उसकी कोहनी सीधी हो और हथेली आसमान की ओर हो।

२ दूर वाली भुजा और घुटने की स्थिति

● व्यक्ति की दूर वाली भुजा को छाती के पार गाल तक लाएँ।

● दूर वाले पैर को घुटने से मोड़ें । घुटनों को तब तक मोड़ें जब तक कि पैर की उंगलियां जमीन पर सीधी न हो जाएँ।

३ व्यक्ति के हाथ को गाल पर दबाते हुए घुटने को अपनी ओर मोड़ें।

● व्यक्ति के हाथ को गाल पर दबाते हुए, दूसरे पैर को घुटने से अपनी ओर घुमाएँ।

● ऊपरी पैर को इस तरह रखें कि कूल्हे और घुटने लंबवत मुड़े हों।

● सुनिश्चित करें कि वायुमार्ग खुला रखने के लिए सिर पीछे की ओर झुका हुआ हो।

४ यदि आपने एम्बुलेंस या १०८ को कॉल नहीं किया है, तो तुरंत ऐसा करें।

● जब आप दुर्घटना पीड़ित के करीब हों, तो अपने साथ मौजूद व्यक्ति को मदद के लिए बुलाने के लिए कहें।

● व्यक्ति की गतिविधि, प्रतिक्रिया, नाड़ी, श्वास आदि की निगरानी करते रहें।

बेहोश बच्चा (१ से ७ वर्ष) - बेहोश बच्चे की जाँच करें

१ बच्चे की प्रतिक्रिया की जाँच करें ।

- बच्चे से एक प्रश्न पूछें जैसे, क्या आप मुझे सुन सकते हैं? ज़ोर से और स्पष्ट रूप से पूछें।
- उसके कंधे को धीरे से थपथपाएँ।
- यदि कोई प्रतिक्रिया हो तो बच्चे को उसी स्थिति में रखें।जरूरत पड़ने पर मदद के लिए कॉल करें। प्राथमिक उपचार दें ।
- यदि बच्चा जवाब नहीं देता है, तो तत्काल मदद के लिए चिल्लाएँ या १०८ पर कॉल करें और चरण-२ पर आगे बढ़ें।

२ वायुमार्ग खोलें

- एक हाथ बच्चे के माथे पर रखें और उसके सिर को ऊपर की ओर झुकाएँ।
- अपनी उंगलियाँ बच्चे के मुँह में डालें और किसी भी रुकावट/वस्तु को हटा दें।
- अपनी उंगलियों को बच्चे की ठुड्डी के नीचे रखकर ठुड्डी को ऊपर की ओर उठाएँ।

३ श्वास की जाँच करें।

- साँस को देखें, सुनें और महसूस करें।
- बच्चे की छाती की हरकत देखें। साँस लेने की आवाज़ सुनें, अपने गाल को बच्चे की नाक के पास रखें और साँस को महसूस करें।
- इसके लिए १० सेकंड से ज्यादा का समय न लें।
- यदि बच्चा साँस नहीं ले रहा है, तो तुरंत एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें और कृत्रिम श्वसन शुरू करें।
- यदि बच्चा साँस ले रहा है और उसे कोई गंभीर रक्तस्राव नहीं है यह सुनिश्चित करने के पश्चात् बच्चे को रिकवरी पोजीशन में रखें । (पेज-१३)

बेहोश बच्चे (१ से ७ वर्ष) - कृत्रिम साँस दें

१ पहले सुनिश्चित करें कि वायुमार्ग खुला है।

● सुनिश्चित करें कि शिशु का सिर ऊपर की ओर झुका हो। आपका एक हाथ उसके माथे पर और दूसरे हाथ की दो अंगुलियों को शिशु की ठुड्डी के नीचे रखें।

२ नासिका छिद्र बंद करें और मुँह खोलें।

● बच्चे की नाक बंद करने के लिए अपने अंगूठे और पहली उंगली का उपयोग करें। सुनिश्चित करें कि खर्राटे बंद हैं ।

● अब बच्चे का मुँह खोलें।

३ कृत्रिम साँस दें ।

● अपने फेफड़ों में हवा भरने के लिए गहरी साँस लें।

● अपने होठों को बच्चे के होठों पर रखें और मुँह से साँस दें।

● बच्चे के मुँह में तब तक फूँकें जब तक बच्चे की छाती फूल न जाए।

● सिर को ऊपर की ओर झुका कर रखें और ठुड्डी ऊँची रखें।

● अपना मुँह हटाएँ और बच्चे की छाती सिकुड़ती हुई देखें। छाती प्रभावी ढंग से फूलती और सिकुड़ती है। यदि हाँ, तो कहा जा सकता है कि आप प्रभावी साँस दे रहे हैं।

● दो बार प्रभावी साँसें दें।

४ गति/साँस लेने के संकेतों की जाँच करें।

● साँस लेने, खाँसने या हिलने-डुलने जैसे संकेतों को देखें, सुनें या महसूस करें।

● इसके लिए १० सेकंड से ज्यादा का समय न लें।

● यदि गति या श्वास अनुपस्थित है, तो १ मिनट के लिए सी. पी .आर दें। । (पेज-१२) और एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

● यदि बच्चा हिल रहा है, तो १ मिनट में २० कृत्रिम साँसें दें। फिर १०८ पर कॉल करें।

● यदि बच्चा साँस लेना शुरू कर देता है लेकिन बेहोश रहता है, तो उसे रिकवरी पोजीशन में रखें (पेज-१३)।

बेहोश बच्चा (१ से ७ वर्ष) - सी. पी. आर देना

१ छाती को दबाने के लिए हाथों की स्थिति

● एक हाथ की पहली और मध्यमा (दूसरी) उंगलियां छाती की पसलियों को छूती हैं और पता लगाएँ कि यह स्तन की हड्डी (ब्रेस्टबोन) से कहाँ मिलती है।

● आपके दूसरे हाथ की हथेली को स्तन की हड्डी पर रखें और दूसरे हाथ की हथेली आपके हाथ की पहली उंगली से जुड़ी होनी चाहिए। यहीं पर आप छाती पर दबाव देंगे।

हथेली की स्थिति

२ छाती को दबाएँ और २ बार कृत्रिम साँसें दें।

● छाती को दबाने के लिए केवल एक हाथ की हथेली का उपयोग करें। पसलियों पर सुनिश्चित करें कि कोई दबाव न हो।

● अपनी बाँहें सीधी करके बच्चे के ऊपर झुकें। छाती की कुल गहराई का १/३ जितना संभव हो उतना दबाव डालें।

● छाती पर पाँच बार दबाव डालें। प्रति मिनट १०० संकुचन की दर से दबाव दें।

● कृत्रिम साँस दें। (पेज–११)

● १ मिनट तक ५ बार छाती दबाना और १ बार कृत्रिम श्वसन करना जारी रखें।

● फिर एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

● जब तकआपातकालीन सहायता न आ जाए, या बच्चा हिल न जाए, या आप बहुत थक न जाएँ तब तक सी. पी. आर. देते रहें ।

बेहोश बच्चा (१ से ७ वर्ष) - पुनःप्राप्ति स्थिति

१ हाथों को पोजीशन देना और पैरों को सीधा करना।

- बच्चे के पास बैठें।
- उसकी जेब से चश्मा या बड़ी वस्तुएँ निकालें।
- उसके पैर सीधे करें।
- बच्चे की बाँह को अपने करीब रखकर उसकी कोहनी को मोड़ें और हथेली आसमान की ओर सीधी हो।

२ दूरस्थ बाँह और घुटने की स्थिति।

- बच्चे की दूसरी भुजा को छाती के पार गाल तक लाएँ।
- बच्चे के अपने से दूर पैर को घुटने से मोड़ें ताकि वे जमीन पर सीधे रहें।

३ बच्चे को अपनी ओर मोड़ें।

- बच्चे के दूरवाले हाथ को उसके गाल पर दबाते हुए, उसे घुटने के बल घुमाएँ।
- बच्चे के ऊपरी पैर को इस प्रकार रखें कि कूल्हे और घुटने समकोण पर मुड़े हों।
- सुनिश्चित करें कि वायुमार्ग खुला रखने के लिए शिशु का सिर पीछे की ओर झुका हुआ हो।

४ यदि आपने एम्बुलेंस या १०८ को कॉल नहीं किया है, तो तुरंत ऐसा करें।

- बच्चे की हृदय गति, श्वास, प्रतिक्रिया आदि की निगरानी करते रहें।

बेहोश शिशु (१ वर्ष से कम) - बेहोश शिशु की जाँच करें

१ शिशु की प्रतिक्रिया की जाँच करें।

● शिशु के पैरों के तलवों को धीरे से थपथपाएँ। लेकिन इसे मत हिलाएँ ।

● यदि कोई प्रतिक्रिया हो तोआगे के इलाज के लिए बच्चे को अपने साथ ले जाएँ।

● यदि कोई प्रतिक्रिया नहीं मिलती है तो चरण-२ पर आगे बढ़ें।

२ वायुमार्ग खोलें।

● एक हाथ शिशु के माथे पर रखें और बहुत धीरे से सिर को पीछे की ओर झुकाएँ।

● अपनी उंगलियाँ बच्चे के मुँह में डालें और किसी भी रुकावट या वस्तु को हटा दें।

● अपनी उंगलियों के सिरे को बच्चे की ठुड्डी के नीचे रखें, ठुड्डी को ऊपर की ओर उठाएँ।

३ श्वास की जाँच करें।

● छाती की हरकत देखें, साँसों की आवाज़ सुनें या अपने गाल पर साँस को महसूस करें। इसके लिए १० सेकंड से ज्यादा का समय न लें।

● यदि शिशु साँस नहीं ले रहा है, तो एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

● यदि शिशु साँस ले रहा है, तो चोटों की जाँच करें और उसे स्वास्थ्य लाभ की स्थिति में नीचे की ओर मुँह करके लिटाएँ।

पुनःप्राप्ति स्थिति ।

● शिशु की जीभ में रूकावट न आए या उल्टी शिशु की साँस में न चली जाए इसलिए उसे गोदी में उठाकर सिर नीचे तरफ रखें ।

● चिकित्सकीय सहायता आने तक उसकी प्रतिक्रिया और उसकी साँस की जाँच करें। प्रतिक्रिया की निगरानी करते रहें।

बेहोश शिशु (१ वर्ष से कम) - कृत्रिम साँस दें

१ कृत्रिम साँस दें।

- शिशु के सिर को पीछे झुकाकर, उसे ठुड्डी से ऊपर उठाएँ और सुनिश्चित करें कि वायुमार्ग खुला हो।
- आप गहरी साँस लें और अपना मुँह बच्चे के मुँह में रखें, साँस छोड़ें जब तक कि उसकी छाती फूल न जाए।
- छाती को प्रभावी ढंग से फुलाना और पिचकाना चाहिए।
- इस प्रकार दो बार कृत्रिम साँस दें।

२ प्रतिक्रिया की जाँच करें।

- शिशु के साँस लेने या खाँसने जैसे लक्षणों की जाँच करें। इसके लिए १० सेकंड से ज्यादा का समय न लें।
- यदि शिशु प्रतिक्रिया नहीं देता है, तो तुरंत एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।
- यदि शिशु प्रतिक्रिया करता है, तो १ मिनट में २० बार कृत्रिम साँसें दें।
- फिर एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

सी. पी. आर देना।

१ छाती को दबाने के लिए हाथों की स्थिति।

- शिशु के निपल्स के बीच एक काल्पनिक रेखा देखें।
- अपनी पहली और मध्यमा उंगलियों को इस काल्पनिक रेखा से एक उंगली दूर रखें।

२ छाती को सिकोड़ें और कृत्रिम साँस दें।

- दोनों अंगुलियों की मदद से छाती पर दबाव डालें। छाती को उसकी कुल गहराई के १/३ की गहराई तक दबाया जाना चाहिए।
- १ मिनट में १०० संकुचन की दर से ५ बार दबाव दें ।
- हर ५ दबाव के बाद १ बार कृत्रिम साँस दें।
- जब तक आपातकालीन सहायता न आ जाए, या बच्चा हिल न जाए, या आप बहुत थक न जाएं तब तक ५ दबाव और १ बार कृत्रिम श्वसन देते रहें ।

गले में कुछ फँसना (वयस्क)

कैसे पहचानें?

थोड़ा अटकने पर

- बोलने और साँस लेने में कठिनाई
- खाँसी

अधिक अटकने पर

- बोलने और साँस लेने में असमर्थ
- खाँसने में असमर्थ
- बेहोशी की हालत में चले जाना।

सावधानी के उपाय

- यदि व्यक्ति चेतना खो देता है, तो कृत्रिम श्वसन और सी पी आर देना शुरू करो। (पेज-७,८)
- मुँह में उंगली डालकर अटकी हुई चीज़ निकालने कोशिश मत करें।

तात्कालिक उपाय

पीठ पाँच बार थपथपाएँ।

↓

पेट को मुट्ठी से जोर से दबाएँ।

↓

ऐसा ३ बार करें और एम्बुलेंस को कॉल करें।

↓

सहायता आने तक ये कदम जारी रखें।

१ पाँच बार पीठ थपथपाएँ।

- व्यक्ति को खाँसने और अटकी हुई चीज निकालने के लिए प्रोत्साहित करें।
- यदि व्यक्ति ऐसा करने में असमर्थ है, तो उसे आगे की ओर झुकने के लिए कहें।
- पीठ के ऊपरी हिस्से को पाँच बार थपथपाएँ।
- उसका मुँह जाँचे।
- यदि अभी भी गला अवरुद्ध है, तो चरण-२ पर आगे बढ़ें।

२ व्यक्ति को पीछे से पकड़ें।

- व्यक्ति के पीछे खड़े हो जाएँ ।
- उसे पीछे से पकड़ो।
- नाभि के ऊपर और पेट के बीच में एक मुट्ठी रखें।

३ पेट को पाँच बार मजबूती से दबाएँ।

- आप दूसरे हाथ से मुट्ठी पकड़ें और पेट को जोर से अंदर और ऊपर की ओर तेजी से पाँच बार दबाएँ।
- यदि रुकावट नहीं हटी है तो मुँह की दोबारा जाँच करें और यदि रुकावट बाहर निकलती हुई दिखाई दे तो उसे हाथ से हटा दें।

४ इन चरणों को दोहराएँ।

- रुकावट दूर होने तक चरण १-३ दोहराएँ। यदि तीन बार प्रयास करने के बाद भी रुकावट बनी रहती है तो एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।
- सहायता आने तक चरण १-३ जारी रखें।
- यदि व्यक्ति बेहोश हो जाए तो सावधानी के तौर पर ये उपाय करें। (बाईं ओर पढ़ें)

गले में फँसना (१ से ७ वर्ष का बच्चा)

कैसे पहचानें?

थोड़ा अटकने पर

- बोलने और साँस लेने में कठिनाई
- खाँसी

अधिक अटकने पर

- बोलने और साँस लेने में असमर्थ
- खाँसने में असमर्थ
- बेहोशी की हालत में चले जाना।

सावधानी के उपाय

- यदि बच्चा बेहोश हो जाए तो कृत्रिम श्वसन और सी पी आर देना शुरू करें। (पेज-११,१२)
- अपनी उंगली मुँह में डाल कर इसे रोकने की कोशिश न करें।

तात्कालिक उपाय

पीठ पाँच बार थपथपाएँ।

↓

पेट को मुट्ठी से जोर से दबाएँ।

↓

ऐसा ३ बार करें और एम्बुलेंस को कॉल करें।

↓

सहायता आने तक ये कदम जारी रखें।

१ बच्चे की पीठ को पाँच बार थपथपाएँ।

- बच्चे को खाँसने के लिए कहें।
- यदि बच्चे को खाँसने में कठिनाई हो तो उसे आगे की ओर झुकने के लिए कहें।
- अपनी हथेली का उपयोग करके उसकी पीठ को ऊपर की ओर पाँच बार मजबूती से थपथपाएँ।
- उसका मुँह जाँचे।
- यदि घुटन बनी रहती है, तो चरण-२ पर आगे बढ़ें।

२ छाती के नीचे पाँच बार दबाव दें।

- बच्चे के पीछे खड़े हो जाएँ। उसे छाती के नीचे से पकड़ें।
- मुट्ठी की मदद से छाती को अंदर की ओर दबाएँ और साथ ही ऊपर की ओर खींचें।
- ऐसा जल्दी-जल्दी पाँच बार करें।
- गति हर ३ सेकंड में एक बार होनी चाहिए।
- यदि घुटन बनी रहती है, तो चरण-३ पर आगे बढ़ें।

३ पेट पर पाँच बार दबाव दें।

- बच्चे के पीछे खड़े हो जाएँ । अपनी मुट्ठी उसके पेट से थोड़ा ऊपर रखें।
- अपने दूसरे हाथ से अपनी मुट्ठी पर दबाव डालें। पाँच बार पेट पर अंदर की ओर साथ ही ऊपर की ओर दबाव भी दें।
- बच्चे के मुँह की जाँच करें। यदि रुकावट बाहर निकलती हुई दिखाई दे तो उसे हाथ से हटा दें।
- यदि घुटन बनी रहती है, तो चरण-४ पर आगे बढ़ें।

४ इन चरणों को दोहराएँ।

- रुकावट दूर होने तक चरण १-३ दोहराएँ।
- यदि ३ दोहराव के बाद भी रुकावट दूर नहीं होती, तो एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।
- तत्काल सहायता पहुँचने या वायुमार्ग अवरुद्ध होने तक चरण १-३ जारी रखें। यदि कोई बच्चा बेहोश हो जाए, तो पृष्ठ के बाईं ओर दी गई सावधानियों को पढ़ें और उनका पालन करें।

गले में फँसना (१ वर्ष से कम उम्र का शिशु)

कैसे पहचानें?

- साँस लेने में तकलीफ, चेहरा पीला पड़ना।
- अजीब सी आवाजें निकालना या बिलकुल भी आवाज न करना।
- शरीर का नीला या काला पड़ना।

सावधानी के उपाय

- यदि शिशु बेहोश हो जाए तो कृत्रिम श्वसन एवं सी.पी.आर देते रहें । (पेज–१५)
- मुँह को उंगलियों से साफ न करें।
- पेट को न दबाएँ।

तात्कालिक उपाय

पीठ को पाँच बार थपथपाएँ और मुँह की जाँच करें।

↓

छाती को पाँच बार दबाएँ और फिर से मुँह की जाँच करें।

↓

उपरोक्त ३ बार दोहराएँ और फिर एम्बुलेंस को कॉल करें।

↓

सहायता आने तक ये कदम जारी रखें।

१ पीठ पाँच बार थपथपाएँ।

- शिशु के मुँह की जाँच करें।
- अपनी उंगलियों से अटकी हुई चीज़ निकालने का प्रयास न करें।
- शिशु को उल्टा लटकाएँ।
- पीठ पाँच बार थपथपाएँ।
- यदि घुटन बनी रहती है, तो चरण–२ पर आगे बढ़ें।

२ शिशु के मुँह की जाँच करें।

- बच्चे का चेहरा अपनी ओर करें।
- यदि कोई रुकावट दिखाई दे तो उसे उंगली की सहायता से हटा दें।
- यदि घुटन बनी रहती है, तो चरण–३ पर आगे बढ़ें।

३ छाती को पाँच बार दबाएँ।

- अपनी दो उंगलियों को बच्चे की छाती के नीचे रखें।
- अब हर ३ सेकंड में एक बार उंगलियों के अग्रभाग की मदद से अंदर और ऊपर की ओर दबाव डालें।
- इसी तरह पाँच बार दबाव दें।
- फिर से मुँह की जाँच करें।
- यदि घुटन बनी रहती है, तो चरण–४ पर आगे बढ़ें।

४ पूरी प्रक्रिया को दोहराएँ।

- चरण १–३ दोहराएँ।
- यदि रुकावट बनी रहती है, तो एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।
- सहायता मिलने तक इस चरण को दोहराएँ।
- तब तक दोहराएँ जब तक वायुमार्ग से रुकावट दूर न हो जाए।
- यदि शिशु बेहोश हो जाए तो बाईं ओर दिए गए एहतियाती कदम उठाएँ।

अस्थमा का दौरा

कैसे पहचानें?

- साँस लेने में दिक्कत
- बोलने में कठिनाई
- अजीब सी घरघराहट या आवाजें
- त्वचा का नीला होना या काला पड़ना
- बेहोशी

सावधानी के उपाय

- व्यक्ति को लिटाएँ नहीं।
- प्रिवेंटर इन्हेलर का प्रयोग न करें।
- यदि दौरा गंभीर है और इनहेलर पाँच मिनट के बाद कोई प्रभाव नहीं देता है तो तुरंत एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।
- यदि व्यक्ति बेहोश हो जाए तो वायुमार्ग खोलें और साँस लेने की जाँच करें। (पेज-४)
- कृत्रिम श्वसन और सी.पी.आर देने के लिए तैयार रहें।

तात्कालिक उपाय

व्यक्ति को तुरंत इनहेलर दें।

↓

व्यक्ति को आरामदायक स्थिति में लाएँ।

↓

व्यक्ति को साँस लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

१ व्यक्ति को आरामदायक स्थिति में रखें।

- आप शांत रहें और पीड़ित को शांतऔर सहज रखें।
- व्यक्ति को बैठाएँ। कुर्सी या अन्य सहारे का उपयोग करके आगे की ओर झुकाएँ।

२ व्यक्ति को रिलीवर इनहेलर का उपयोग करने को कहें।

- पीड़ित को इनहेलर ढूँढने और उसका उपयोग करने में सहायता करें।

(रिलीवर इन्हेलर भूरे रंग का होता है)

- इनहेलर का उपयोग करने के बाद कुछ ही मिनटों में असर शुरू हो जाएगा।

३ व्यक्ति को धीरे-धीरे साँस लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

- यदि इनहेलर की एक खुराक लेने के बाद ३ मिनट के भीतर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है, तो व्यक्ति को दूसरी खुराक लेने के लिए कहें।
- यदि यह किसी व्यक्ति पर पहला दौरा है या गंभीर दौरा है, तो तुरंत अपने डॉक्टर को बुलाएँ।
- यदि दौरा बहुत गंभीर है और इनहेलर का व्यक्ति पर पाँच मिनट के भीतर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है या स्थिति अधिक गंभीर होने पर तुरंत एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

आघात लगना

कैसे पहचानें ?

प्रारंभ में

- तेज़ दिल की धड़कन।
- पीला और ठंडा शरीर

बाद के चरण में

- नीला या काला शरीर
- कमज़ोरी
- दिल की धीमी धड़कन

अंतिम चरण में

- साँस लेने में दिक्कत
- बेहोशी

सावधानी के उपाय

- प्रभावित व्यक्ति को अकेला न छोड़ें।
- ऐम्बुलेंस बुलाएँ।
- व्यक्ति को खाने, पीने, धूम्रपान करने या हिलने-डुलने न दें।

तात्कालिक उपाय

व्यक्ति को लेटने में मदद करें।

↓

उसके कपड़े ढीले करें।

↓

ध्यान देना जारी रखें और लक्षणों पर नज़र रखें।

१ व्यक्ति को लेटने में मदद करें।

- कंबल बिछाएँ, व्यक्ति को लेटने में मदद करें।
- उसके पैरों को कुर्सी पर रखकर सहारा दें ताकि वे जमीन से ऊपर रहें।
- अगर खून बह रहा हो तो उसका इलाज करें।

२ तंग कपड़ों को ढीला करें।

- गर्दन, छाती या कमर के आसपास के कपड़ों को ढीला कर दें।
- व्यक्ति को कम्बल से ढँकें।

३ एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

- यदि संभव हो तो प्रभावित व्यक्ति के करीब रहें और दूसरे व्यक्ति को कॉल करने के लिए कहें।
- स्थिति की सूचना एम्बुलेंस या डॉक्टर को दें।

४ श्वास, नाड़ी और गति की निगरानी करते रहें।

- व्यक्ति की साँस, नाड़ी या किसी अन्य लक्षण की निगरानी करते रहें।
- यदि व्यक्ति बेहोश हो जाए तो वायुमार्ग खोलें और साँस लेने की जाँच करें। (पेज-४)
- कृत्रिम श्वसन और छाती संकुचन (सी.पी.आर) देने के लिए तैयार रहें।

एनाफिलेक्टिक (एलर्जी) दौरा

कैसे पहचानें?

- घबड़ाहट
- त्वचा पर लाल चकत्ते पड़ना
- जीभ और गले में सूजन
- आँख के चारों ओर सूजन
- साँस की तकलीफ और हांफना
- घरघराहट या अजीब आवाजें

सावधानी के उपाय

- पूछें कि क्या व्यक्ति स्वयं एपिनेफ्रीन (एड्रेनालाईन) इंजेक्शन लेता है। यदि हाँ, तो इंजेक्शन लेने में उसकी मदद करें। अगर तुरंत इंजेक्शन ले लिया जाए तो व्यक्ति की जान बचाई जा सकती है।
- यदि व्यक्ति बेहोश हो जाए तो वायुमार्ग खोल दें और साँस लेने की जाँच करें (पेज-४) कि क्या व्यक्ति साँस ले रहा है। यदि हाँ, तो उसे पुनः प्राप्ति स्थिति में रखें। यदि आवश्यक हो तो कृत्रिम श्वसन और सी.पी.आर देने के लिए तैयार रहें।

तात्कालिक उपाय

एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

↓

व्यक्ति को दुःख से उबरने में मदद करें।

↓

व्यक्ति के लक्षणों को ध्यानपूर्वक देखें।

१ एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

- प्रभावित व्यक्ति की एलर्जी के बारे में यथासंभव अधिक जानकारी एकत्रित करें।

२ दौरे पर काबू पाने में मदद करें।

- जाँचें कि क्या व्यक्ति को एपिनेफ्रीन (एड्रेनालाईन) इंजेक्शन मिला है। यदि ज़रूरत हो तो इसे ढूँढने और इसका उपयोग करने में सहायता करें।
- पीड़ित को आरामदायक स्थिति में रखें ताकि साँस लेने में कठिनाई न हो।

३ व्यक्ति का अवलोकन।

- व्यक्ति की प्रतिक्रिया जैसे श्वास, हृदयगति और अन्य लक्षणों पर कड़ी नजर रखें।
- मदद की प्रतिक्षा करें।

गंभीर रक्तस्राव

सावधानी के उपाय

● टूर्निकेट (रक्तस्राव बंद करने की पट्टी) का प्रयोग न करें।

● अगर घाव में कुछ फँस गया है तो घाव के एक तरफ दबाव डालें और पट्टी बाँध कर घाव साफ़ करें।

● संक्रमण की संभावना से बचने के लिए केवल रोगाणुहीन दस्ताने पह-नकर ही उपचार करें।

● यदि व्यक्ति बेहोश हो जाए तो वायुमार्ग खोल दें और साँस लेने की जाँच करें (पेज-४) कि क्या व्यक्ति साँस ले रहा है। यदि हाँ, तो उसे पुनः प्राप्ति स्थिति में रखें। यदि आवश्यक हो तो कृत्रिम श्वसन और सी.पी.आर देने के लिए तैयार रहें।

तात्कालिक उपाय

घाव को दबाके रखें।

↓

घायल हिस्से को ऊपर उठाएँ।

↓

घाव पर पट्टी बाँधें।

↓

ऐम्बुलेंस बुलाएँ।

↓

घायल का इलाज करें और लक्षणों की निगरानी करें ।

१ घाव को दबा कर रखें।

● सबसे पहले, यदि संभव हो तो, रोगाणुहीन दस्ताने पहनें।

● व्यक्ति के घाव पर रोगाणुहीन रुई का फाहा दबा कर रखें।

२ घायल हिस्से को ऊपर उठाएँ।

● घायल हिस्से को व्यक्ति के हृदय के स्तर से ऊपर उठाएँ।

● यदि फ्रेक्चर दिखाई दे तो सावधानी से ऊपर उठाएँ।

● घायल व्यक्ति को बिस्तर पर लिटाएँ।

३ घाव पर पट्टी बाँधें ।

● घाव पर एक रोगाणुहीन रुई का फाहा रखें और इसे एक पट्टी से बाँधें।

● यदि रक्तस्राव बहुत अधिक हो तो उस स्थान पर दूसरे रुई के पैड से पट्टी बाँधें ।

● यदि रक्तस्राव जारी रहता है, तो सभी ड्रेसिंग हटा दें और सभी ड्रेसिंग दोबारा लगाएँ।

● समय-समय पर ट्रैक के चारों ओर रक्त परिसंचरण का निरीक्षण करें। यदि पट्टी बहुत तंग लगे तो थोड़ा ढीला कर लें।

४ एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

● एम्बुलेंस को स्थान और स्थिति के बारे में पूरी जानकारी दें ।

५ घायल व्यक्ति का निरीक्षण।

● श्वास, नाड़ी और अन्य लक्षणों पर कड़ी निगरानी रखें।

● पीड़ित का इलाज करें (पेज-२०)।

दिल का दौरा

कैसे पहचानें?

- सीने में तेज़ दर्द जो एक या दोनों भुजाओं तक फैलता है।
- साँस लेने में दिक्कत।
- अपच, एसिडिटी जैसा महसूस होना।
- अचानक बेहोश हो जाना।
- नीली त्वचा और होंठ
- बहुत जल्द कमजोरी और ह्रदयगति धीमी हो जाती है।
- ज्यादा पसीना आना।

सावधानी के उपाय

- पानी मत दो।
- यदि व्यक्ति बेहोश है, तो वायुमार्ग खोलें और साँस लेने की जाँच करें (पेज–४)
- यदि व्यक्ति साँस ले रहा है तो कृत्रिम साँस देंऔर सी.पी.आर देने के लिए तैयार रहें।

तात्कालिक उपाय

व्यक्ति को आराम-दायक स्थिति में रखें।

↓

एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

↓

एस्पिरिन दें।

↓

लक्षणों को ध्यान से देखें।

१ व्यक्ति को आरामदायक स्थिति में लाएँ।

- व्यक्ति को आराम से बैठाएँ।
- उसके सिर, कंधों और पीठ के पीछे सहारा दें।
- व्यक्ति को आश्वस्त करें।

२ एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

- एम्बुलेंस को कॉल करें और दिल का दौरा पड़ने की सूचना दें।
- व्यक्ति के पारिवारिक डॉक्टर को भी बुलाएँ।

३ आवश्यक दवाइयाँ दें।

- यदि व्यक्ति होश में है तो १ एस्पिरिन की गोली दें और धीरे-धीरे चबाने के लिए कहें।
- यदि कोई व्यक्ति कोई टैबलेट (सोर्बिट्रेट) या पफ़र एरोसोल (एनजाइना /सीने में दर्द के लिए) ले रहा है तो उसे स्वयं लेने दें। अगर उसे जरूरत हो तो उसकी मदद करें।

४ व्यक्ति का अवलोकन।

- व्यक्ति को शांत रहने के लिए कहें।
- मदद आने तक उसकी साँस, नाड़ी, प्रतिक्रिया की निगरानी करते रहें।

सिर में चोट

कैसे पहचानें ?

- सिर पर घाव
- होश खो देना
- चक्कर आना।

सावधानी के उपाय

- संक्रमण से बचने के लिए सबसे पहले रोगा-णुहीन दस्ताने पहनें।
- यदि व्यक्ति बेहोश हो जाए, तो वायुमार्ग खोलें और साँस लेने की जाँच करें (पेज-४)
- यदि व्यक्ति साँस ले रहा है, तो उसे रिकवरी पोजीशन में रखें और कृत्रिम साँस दें और सी.पी.आर देने के लिए तैयार रहें। (पेज ७,८,९)
- यदि रक्तस्राव नहीं रुकता है, तो दूसरा पैड या पट्टी बदल दें। कुछ देर दबाकर रखें।
- गर्दन या रीढ़ की हड्डी में चोट लग सकती है, इसलिए सावधानी से इलाज करें।

तात्कालिक उपाय

खून बहना बंद करें ।

↓

ड्रेसिंग और पट्टियों को ठीक से बाँधें।

↓

व्यक्ति को लेटने में मदद करें।

↓

एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

१ रक्तस्राव रोकें।

- रोगाणुहीन दस्ताने पहनें (यदि संभव हो)।
- यदि घाव के ऊपर की त्वचा निकल गई हो तो उसे वापस चिपका दें।
- घाव पर एक स्टेराइल ड्रेसिंग, एक नॉन-फर पैड रखें और इसे अपने हाथों से पकड़ें।

२ ड्रेसिंग के ऊपर एक पट्टी रखें।

- ड्रेसिंग को निकलने से रोकने के लिए उसके ऊपर एक पट्टी बाँधें ।

३ व्यक्ति को लेटने में मदद करें।

- व्यक्ति को इस तरह रखें कि उसका सिर और कंधे थोड़ा ऊपर उठे रहें।
- व्यक्ति को आरामदायक स्थिति में होना चाहिए।

४ एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

मदद मिलने तक व्यक्ति की साँस, नाड़ी और अन्य लक्षणों की निगरानी करते रहें।

रीढ़ की हड्डी में चोट

कैसे पहचानें?

- गर्दन या पीठ में दर्द।
- रीढ़ की हड्डी का टेढ़ापन।
- हाथ या पैर में कमजोरी या गति में कमी।
- किसी भी अनुभूति या असामान्य अनुभूति का अभाव।
- मूत्राशय और/या आंत नियंत्रण का नुकसान।
- साँस लेने में दिक्कत।

सावधानी के उपाय

- जब तक व्यक्ति गंभीर स्थिति में न हो, उसे हिलाएँ नहीं।
- यदि व्यक्ति होश खो देता है, तो वायुमार्ग को खोलने के लिए धीरे से ठुड्डी को ऊपर उठाएँ और साँस लेने की जाँच करें (पेज-४)।
- व्यक्ति को पुनः प्राप्ति स्थिति में रखें। कृत्रिम श्वसन और सी.पी.आर देने के लिए तैयार रहें। (पेज-७,८,९)

तात्कालिक उपाय

सिर स्थिर रखें।

↓

एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

१ सिर स्थिर रखें।

- व्यक्ति को हिलने न दें।
- सिर, गर्दन और रीढ़ की हड्डी को एक सीध में रखें।
- अपने हाथों को व्यक्ति के सिर के दोनों ओर रखें, सिर को स्थिर रखें।

२ घायल व्यक्ति की गर्दन को सहारा दें।

- सहायक को घायल व्यक्ति की गर्दन पर गोल लपेटा हुआ तौलिए या पैडिंग रखने के लिए कहें ।
- चिकित्सा सहायता आने तक उसका सिर पकड के रखें।

३ एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

- यदि संभव हो तो अपने साथ मौजूद किसी सहायक से एम्बुलेंस को कॉल करने के लिए कहें कि
- ऐसा लगता है रीढ़ की हड्डी में चोट है। उसकी साँस , नाड़ी और अन्य लक्षणों की निगरानी करते रहें।

एक वयस्क में शारीरिक मिर्गी के दौरे

कैसे पहचानें?

- अचानक बेहोश हो जाना।
- पीठ अकड़ कर मुड़ जायेगी।
- शारीरिक ऐंठन।
- मांस पेशियों का कमजोर होना।
- होश में लौटना।
- त्वचा पर नीले धब्बे।
- जीभ का कुचल जाना ।

सावधानी के उपाय

- व्यक्ति पर दबाव डालने का प्रयास न करें।
- अगर व्यक्ति १० मिनट से अधिक समय तक बेहोश रहता है और मिर्गी जारी रहती है या यह पहली बार मिर्गी के दौरे हैं, तो तुरंत एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।
- मिर्गी शुरू होने का समय और कुल समय रिकॉर्ड करें।

तात्कालिक उपाय

व्यक्ति को सँभाले।

↓

व्यक्ति के सिर को सँभाले और उसके कपड़े ढीले कर दें।

↓

व्यक्ति को पुनः प्राप्ति स्थिति में रखें।

↓

निगरानी रखें।

१ व्यक्ति को लेटने में मदद करें।

- उससे शांति से बात करें और उसे आश्वस्त करें।
- उसके आस-पास से वस्तुएँ हटा दें ताकि उसे चोट न लगे।
- आसपास की भीड़ को हटने के लिए कहें।

२ सिर को सहारा दें और कपड़े ढीले कर दें।

- यदि संभव हो तो व्यक्ति के सिर पर एक तौलिया लपेटें या कोई अन्य मुलायम कपड़ा सिर को सहारा देने के लिए लगाएँ ।
- गरदन के आसपास के कपड़ों को ढीला कर दें।

३ व्यक्ति को पुनः प्राप्ति स्थिति में रखें।

- मिर्गी का दौरा रुकने के बाद, वायुमार्ग खोलें और साँस लेने की जाँच करें। (पेज-४)
- व्यक्ति को पुनः प्राप्ति स्थिति में रखें। (पेज-९)
- उसकी साँस, नाड़ी और अन्य लक्षणों की निगरानी करते रहें।

बच्चों में शारीरिक मिर्गी के दौरे

कैसे पहचानें?

- गंभीर मांसपेशियों में ऐंठन
- मुट्ठियाँ जोर से भींच जाना।
- पीठ झुक जाना।
- साँस में अड़चन होना।
- मुँह से झाग या लार निकलना।

सावधानी के उपाय

- बेहोश होना।
- बच्चे के शरीर को अधिक ठंडा न होने दें।
- यदि बच्चा होश खो देता है, तो वायुमार्ग खोलें और साँस लेने की जाँच करें। (पेज-१०, १४)
- यदि आवश्यक हो तो कृत्रिम श्वसन और सी. पी. आर देने के लिए तैयार रहें। (पृष्ठ-११, १२, १५)

तात्कालिक उपाय

बच्चे को चोट लगने या गिरने से बचाएँ।

↓

पूरे शरीर को गुनगुने पानी से पोछें।

↓

बच्चे को रिकवरी पोजीशन में रखें।

↓

एम्बुलेंस या १०८ कॉल करें। स्थिति पर नजर बनाए रखें।

१ बच्चे की मदद करें।

- बच्चे को चोट लगने या गिरने से बचाएँ।
- ऐसी चीज़ें अपने साथ न रखें जिन से चोट लग सकती है।
- बच्चे को लिटा दें और उसके चारों ओर एक मुलायम तकिया या तौलिया रखें।

२ बच्चे को शांत करें।

- बच्चे के कपड़े उतारें और उसे ठंडी हवा के संपर्क में आरामदायक स्थिति में लिटाएँ।

३ बच्चे को गुनगुने पानी से पोछें।

- बच्चे के शरीर को सिर से पैर तक गुनगुने पानी से पोछें ।

४ बच्चे को रिकवरी पोजीशन में रखें।

- मिर्गी रुकने के बाद, बच्चे का वायुमार्ग खोलेंऔर साँस लेने की जाँच करें। (पेज-१०, १४)
- फिर बच्चे को रिकवरी पोजीशन में रखें। (पेज-१३,१४)

५ एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

- एम्बुलेंस या सहायता आने तक बच्चे की साँस , नाड़ी और लक्षणों की निगरानी और रिकॉर्ड करना जारी रखें।

हड्डी का टूटना (फ्रैक्चर)

कैसे पहचानें ?

● हड्डी का खसकना ।
● सूजन या चोट लगना।
● घायल हिस्से को हिलाने में कठिनाई होना।
● ऐसा महसूस होना कि हाथ मुड़ा हुआ या छोटा हो गया है।
● हड्डी का उभार आना।

सावधानी के उपाय

● यदि चिकित्सा उपचार आने वाला है तो घायल हिस्से पर पट्टी न बाँधें ।
● घायल अंग को हिलाने की कोशिश न करें।
● यदि फ्रैक्चर की संभावना हो तो व्यक्ति को खाने, पीने या धूम्रपान न करने दें।

तात्कालिक उपाय

घायल अंग को सहारा दें।

↓

पैडिंग द्वारा चोट को सुरक्षित रखें।

↓

घायल व्यक्ति को अस्पताल ले जाएँ।

१ घायल हिस्से को सहारा दें।

● घायल व्यक्ति की मदद करें। घायल हिस्से को सहारा दें ताकि वह हिले नहीं।

२ घाव पर पैड लगाएँ और पट्टी बाँधें ।

● सहायता के लिए घायल जगह के आसपास एक तौलिया या तकिया रखें ताकि उसे सहारा मिले।

● यदि घाव खुला है, तो उस पर रोगाणुहीन ड्रेसिंग लगाएँ। एक साफ, रोएँ रहित पैड और पट्टी लगाएँ।

३ घायल व्यक्ति को अस्पताल ले जाएँ।

● एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

● घायल व्यक्ति का इलाज करें। (पेज-२०)

● व्यक्ति की नाड़ी, श्वास और अन्य लक्षणों की निगरानी और रिकॉर्ड करें।

जल जाना

कैसे पहचानें?

● त्वचा का लाल होना।
● जले हुए स्थान पर सूजन।
● त्वचा पर सूजन या छाले।

सावधानी के उपाय

● जले हुए भाग पर किसी भी प्रकार का लोशन, मरहम या घी न लगाएँ।
● जले हुए स्थान को न छुएँ और फफोलों को न फोड़ें।
● जले हुए स्थान पर चिपकी हुई किसी भी चीज़ को न निकालें।
● अगर चेहरा जल गया है तो उसे ढकें नहीं और राहत मिलने तक ठंडा पानी डालें।
● यदि व्यक्ति रासायनिक पदार्थ से जल गया है, तो जले को कम से कम २० मिनट तक ठंडा करें।

तात्कालिक उपाय

जले हुए स्थान को ठंडा करें।
↓
किसी भी बाधा को दूर करें।
↓
जले हुए स्थान को ढक दें।
↓
एम्बुलेंस बुलाएँ या स्वयं अस्पताल ले जाएँ।

१ जले हिस्से को ठंडा करें।

● जले हुए व्यक्ति को आरामदायक स्थिति में रखें।

● जले हुए स्थान पर कम से कम १० मिनट तक ठंडा पानी डालें।

● धुएँ के कारण साँस लेने में होने वाली समस्याओं की जाँच करें।

२ किसी भी बाधा को दूर करें।

● डिस्पोजेबल दस्ताने पहनें।

● जले हुए स्थान पर सूजन आने से पहले वहाँ से कपड़े या गहने हटा दें।

● यदि जले पर कपड़ा चिपक गया है तो उसे न हटाएँ।

३ जले हुए हिस्से को ढक दें।

● जले पर एक स्टेराइल ड्रेसिंग या साफ, एक नॉन-फर पैड रखें और उस पर पट्टी बाँधें।

● व्यक्ति को आराम दें।

४ जले हुए व्यक्ति को अस्पताल ले जाएँ।

● यदि आवश्यक हो तो एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

● जले हुए व्यक्ति का इलाज करें। (पेज-२०)

● जले हुए व्यक्ति की नाड़ी, श्वास और अन्य लक्षणों की निगरानी करें और रिकॉर्ड करें।

आँख की चोट

कैसे पहचानें ?

- आँखों में तीव्र दर्द।
- पलकों की ऐंठन।
- एक दृश्यमान घाव।
- आँख से खून बहना।
- आंशिक या पूर्ण, दृश्यमान समापन।

सावधानी के उपाय

- आँख से स्राव।
- घायल आँख को न छुएँ।
- कॉन्टैक्ट लेंस को न छुएँ।
- व्यक्ति को अपनी आँखें मलने के लिए न कहें।
- आँख में गिरी हुई किसी भी चीज को निकालने की कोशिश न करें।
- यदि चिकित्सा उपचार की आवश्यकता हो तो आँख की चोट पर पैड रखें।

तात्कालिक उपाय

व्यक्ति के सिर को सहारा दें।

↓

आँखों पर पट्टी बाँधें।

↓

व्यक्ति को अस्पताल ले जाएँ।

१ व्यक्ति को सहारा दें।

- व्यक्ति को नीचे लिटा दें ।
- उसके सिर को अपने घुटने पर रखकर सहारा दें।
- स्वस्थ आँख को स्थिर रखने के लिए कहें क्योंकि स्वस्थ आँख स्थिर रखने से घायल आँख भी स्थिर हो जाएगी और अधिक चोट से बचा जा सकेगा।

२ घायल आँख पर पट्टी बाँधें ।

- घायल आँख पर एक स्टेराइल ड्रेसिंग या साफ, लिंट-फ्री पैड रखें।
- व्यक्ति को पैड पकड़ने और प्रभावित आँख बंद करने के लिए कहें।
- व्यक्ति का सिर सीधा रखें।

३ घायल व्यक्ति को अस्पताल ले जाएँ।

- घायल व्यक्ति को अस्पताल ले जाते समय उसे लेटी हुई अवस्था में रखें।
- यदि आवश्यक हो तो एम्बुलेंस को कॉल करें।

जहर का असर

कैसे पहचानें?

- उल्टी में खून।
- होश खो देना।
- पास में एक खाली बोतल मिलना।
- जहर पीने की बात कबूलना।
- पेट में दर्द या जलन।

सावधानी के उपाय

- उल्टी करने के लिए प्रेरित न करें।
- यदि व्यक्ति बेहोश हो जाता है, तो सुनिश्चित करें कि उसके मुँह में उल्टी या कुछ और न हो।
- वायुमार्ग खोलें और श्वास की जाँच करें। (पेज-४)
- कृत्रिम श्वसन एवं सी.पी.आर देने के लिए तैयार रहें।
- यदि कृत्रिम श्वसन की आवश्यकता हो तो फेस शील्ड या अपने मुँह से जहरीले रसायनों को दूर रखने के लिए मास्क का उपयोग करें।

तात्कालिक उपाय

जाँच करें कि व्यक्ति ने कौन सा जहर खाया है।

↓

एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

↓

व्यक्ति का निरीक्षण करते रहें।

१ कौनसा जहर खाया गया है उसकी जाँच करें।

- यदि व्यक्ति होश में है, तो पूछें कि उसने कौन -सा जहर खाया है और उसे सांत्वना दें।

२ एम्बुलेंस या १०८ पर कॉल करें।

- व्यक्ति ने जो जहर खाया है उसके बारे में डॉक्टर को यथासंभव जानकारी दें।
- यह जानकारी उचित उपचार या मारक प्रदान करने में मदद करेगी।
- सहायता पहुँचने तक व्यक्ति की साँस, नाड़ी आदि की निगरानी करें और रिकॉर्ड करें।

३ यदि किसी व्यक्ति के होंठ जल गए हों –

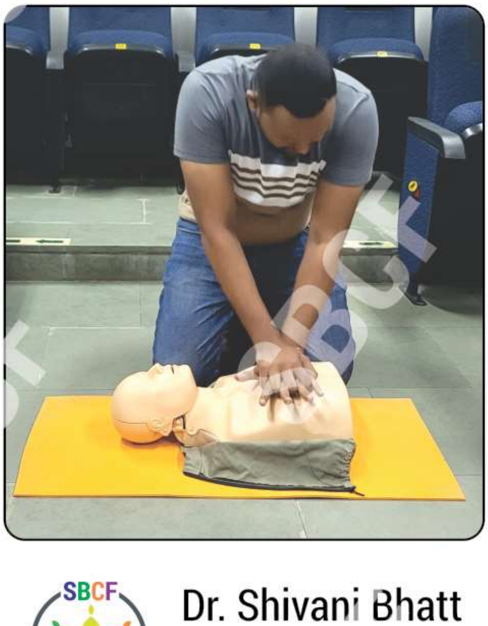
- यदि किसी व्यक्ति के होंठ जहर के कारण जल गए हों तो ठंडा पानी या ठंडा दूध एक-एक घूंट पिलाएँ।

BLS तालीम शिविर - (Basic life support training)

किसी भी प्रकार की आपातकालीन स्थिति के उपचार में सबसे महत्वपूर्ण बात BLS (Basic Life Support) है, और इसीलिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि समाज में अधिक से अधिक लोगों को BLS में प्रशिक्षित किया जाए।

डॉ. शिवानी भट्ट चैरिटेबल फाउंडेशन (SBCF) से श्री कृष्णा अस्पताल, करमसद और ISCCM (भारतीय सोसायटी ऑफ क्रिटिकल केयर मेडिसिन) के सहयोग से समय-समय पर BLS प्रशिक्षण शिविर आयोजित किए जाते हैं।

BLS प्रशिक्षण शिविर में एक साथ करीब १०० लोगों को व्यक्तिगत तौर पर पुतलों पर प्रशिक्षण दिया जाता है। यह प्रशिक्षण आनंद-करमसद नामांकित डॉक्टरों द्वारा प्रदान किया जाता है। संस्थान द्वारा प्रत्येक प्रशिक्षुको एक अलग प्रमाण पत्र भी जारी किया जाता है।



SBCF ने अब तक ३० से अधिक निःशुल्क प्रशिक्षण शिविर आयोजित किए हैं और ३००० से अधिक लोगों को BLS में प्रशिक्षित किया है।

यदि आप या कोई सेवा उन्मुख संस्था इस समाजोपयोगी कार्य में ऐसे शिविर का आयोजन करने में रुचि रखती है तो बेझिझक हमसे संपर्क करें।

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

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.

ईमरजन्सी हेल्पलाईन नंबर

- पुलिस : १००, ११२
- फायर स्टेशन : १०१
- एम्युलेंस : १०८
- ब्लड-बेंक : ११९०
- चाईल्ड हेल्पलाईन : १०९८
- महिला हेल्पलाईन : १८१, १०९१

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