प्राथमिक उपचार

आपदा प्रबन्धन प्रकोष्ठ
डॉ0 रघुनन्दन सिंह टोलिया उत्तराखण्ड प्रशासन अकादमी,
नैनीताल
फोन नं0: 05942–239114, 235011, 236149
फैक्स नं0: 05942–239114
ई–मेल: dmcuaoantl@gmail.com

प्राथमिक उपचार : एक छोटी सी मदद, जो बचा सकती है जिंदगी।

क्या है प्राथमिक उपचार?

कभी–कभी, सभी सावधानियों के बाद भी हमारे साथ या हमारे सामने किसी के साथ कोई दुर्घटना हो जाती है। ऐसे में चिकित्सक के आने या अस्पताल पहुँचने से पहले जो पहली मदद दी जाती है, उसे ही प्राथमिक उपचार (First Aid) कहते हैं। यह किसी की जान भी बचा सकता है।

आपका **'फर्स्ट एड बॉक्स'** – हमेशा तैयार।

हर घर, गाड़ी और दफ्तर में एक फर्स्ट–एड बॉक्स होना बहुत जरूरी है। इसमें ये चीजें जरूर रखें:

- **घाव के लिए :** रूई, पट्टियाँ, बैंडेज, एंटीसेप्टिक क्रीम (जैसे बीटाडीन या बोरोलीन), और बैंडेज टेप।
- **दवाएँ :** बुखार और दर्द की गोली (जैसे पेरासिटामोल), उल्टी और दस्त की दवा, और एसिडिटी के लिए ईनो।
- **औजार :** कैंची, चिमटी, थर्मामीटर, और डिस्पोजेबल दस्ताने।
- **अन्य :** साफ कपड़ा, गर्म पानी की थैली, और आपातकालीन फोन नंबरों की लिस्ट।

याद रखें : दवा की 'एक्सपायरी डेट' (Expiry date) देखते रहें और इसे बच्चों से दूर रखें।

चोट लगने या घाव होने पर क्या करें?

- घबराएँ नहीं, शांत रहें।
- सबसे पहले, खून बहना रोकें। घाव को दिल से ऊँचा रखें।
- अपने हाथ साबुन से धोएँ और दस्ताने पहन लें।
- घाव को डेटॉल या सेवलॉन मिले गुनगुने पानी से साफ करें। अगर घाव पर खून जम गया हो तो उसे हटाएँ नहीं।
- घाव पर एंटीसेप्टिक क्रीम लगाकर साफ पट्टी बाँध दें।
- अगर घाव गहरा हो तो तुरन्त चिकित्सक को दिखाएँ और 24 घंटे के भीतर टिटनेस का इंजेक्शन लगवाएँ।

मोच आने या हड्डी टूटने पर :

उत्तराखंड के रास्तों पर चलने–फिरने से अक्सर मोच या फ्रैक्चर हो जाता है।

- **मोच :** मोच वाली जगह पर बर्फ से सिकाई करें। उस पर क्रेप बैंडेज (Crepe Bandage) लपेटें।
- **हड्डी टूटना (फ्रैक्चर) :**
  - जिस अंग में फ्रैक्चर हुआ है, उसे जरा भी हिलाएँ–डुलाएँ नहीं।
  - अगर संभव हो तो उस अंग को सहारा दें (जैसे लकड़ी या गत्ते की खपच्ची)। खपच्ची को ज्यादा कसकर न बाँधें।
  - मरीज को तुरन्त चिकित्सक के पास ले जाएँ। कभी भी खुद से हड्डी को सीधा करने की कोशिश न करें।

आग से जलने पर :

- जले हुए अंग पर तुरंत ठंडा पानी डालें।
- अगर कपड़े शरीर से चिपक गए हों, तो उन्हें जबरदस्ती न खींचें।
- जले हुए हिस्से पर बर्नॉल जैसी एंटीसेप्टिक क्रीम लगाएँ और ढीली पट्टी बाँधें।
- अगर कोई गंभीर रूप से जल गया है, तो उसे तुरंत अस्पताल पहुँचाएँ।

बिजली का झटका लगने पर :

- सबसे पहले मेन स्विच बंद करें।
- अगर मेन स्विच दूर हो, तो लकड़ी के डंडे या किसी सूखी चीज से पीड़ित को बिजली के तार से अलग करें।
- पीड़ित को जमीन पर लिटाएँ और अगर जरूरत हो तो कृत्रिम साँस (Mouth to Mouth Resuscitation) दें।

पहाड़ों में आम दिक्कतें और उनका समाधानः

- जहरीले जीव–जंतुओं का काटना :

  साँप : काटे हुए स्थान से थोड़ा ऊपर कसकर कपड़ा बाँधें (लेकिन हर 30 मिनट में 30 सेकंड के लिए ढीला करें)। पीड़ित को शांत रखें और तुरंत अस्पताल ले जाएँ।

  बिच्छू/मधुमक्खी : डंक को सुई या चिमटी से निकालें और लाल दवा (पोटैशियम परमैंगनेट) या कोई एंटीसेप्टिक क्रीम लगाएँ।

कुत्ते का काटना : काटे हुए हिस्से को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोएँ। एंटीसेप्टिक लोशन लगाकर पट्टी बाँधें और चिकित्सक से रेबीज का इंजेक्शन लगवाएँ।

नदी या तालाब में डूबना :

- अगर आपको तैरना नहीं आता, तो पानी में न जाएँ। किसी रस्सी या कपड़े से उसे बाहर खींचने की कोशिश करें।
- पानी से निकालने के बाद, पेट से पानी निकालने के लिए उसे उल्टा लिटाकर पीठ पर दबाव डालें।
- गीले कपड़े बदलकर उसे गर्म रखें और कृत्रिम साँस दें। जब वह होश में आए तो उसे गर्म दूध या चाय दें।

याद रखें : किसी भी आपात स्थिति में सबसे जरूरी है कि आप धैर्य रखें और तुरंत चिकित्सक या इमरजेंसी सेवाओं से संपर्क करें।