

First Aid Before Referral

उद्देश्य -

अध्याय के अंत में, आप एक घायल व्यक्ति पर प्राथमिक चिकित्सा लागू करने में सक्षम होंगे। प्राथमिक चिकित्सा एक अप्रत्याशित बीमारी या चोट का सामना करने वाले व्यक्ति को दी जाने वाली सहायता है, जीवन को बचाएँ, स्थिति को बिगड़ने से बचाएं या वसूली को बढ़ावा दें।

ऐसी कई परिस्थितियाँ हैं जिनके लिए प्राथमिक चिकित्सा की आवश्यकता हो सकती है, और कई देशों के पास है कानून, विनियमन या मार्गदर्शन, जो प्राथमिक चिकित्सा प्रावधान के बुनियादी स्तर को निर्दिष्ट करता है विशिष्ट शर्तें।

यह कार्य क्षेत्र के लिए विशिष्ट प्रशिक्षण या उपकरणों को प्राप्त करने के लिए समझ सकता है (के लिए) उदाहरण स्वचालित बाहरी डिफाइब्रिलेटर)।

विशेषज्ञ प्राथमिक चिकित्सा का दायरा एक सार्वजनिक समारोह, या महत्वपूर्ण प्राथमिक चिकित्सा कोचिंग में शामिल है शिक्षण संस्थानों के बीच।

प्राथमिक चिकित्सा, किसी भी मामले में, मूल रूप से किसी विशिष्ट उपकरण या पिछले डेटा की आवश्यकता नहीं है, और हो सकता है, आमतौर पर अनुशासनहीन लोगों द्वारा पेश किए गए सामग्रियों के साथ आशु्रचना को शामिल करें।

Vital signs

Vital Signs	Good	Poor
Heart rate	60-100 beats per minute	Less than 60 or greater than 100 beats per minute
Respirations	14-16 breaths per minute	Less than 14 breaths per minute
Skin	Warm, pink and dry	Cool, pale and moist
Consciousness	Alert and orientated	Drowsy or unconscious

Four A's of First Aid

Awareness	Assessment	Action	Aftercare
<ul style="list-style-type: none">• Observe• Stop to Help	<ul style="list-style-type: none">• Assess what is required to be done• Ask yourself, 'Can I do it?'	<ul style="list-style-type: none">• Do what you can• Call for expert medical help• Take care of your and the by stander's safety	<ul style="list-style-type: none">• Once you have assisted the victim, stay with him/her till expert care arrives

फर्स्ट एड देते समय हमेशा याद रखें -

- बिगड़ने से रोकें
- तेजी से, जानबूझकर और आत्मविश्वास से कार्य करें
- गोल्डन आवर - दुर्घटना के बाद पहले 60 मिनट
- प्लेटिनम अवधि - दुर्घटना के बाद पहले 15 मिनट
- सदमे और घुट को रोकें
- खून बहना बंद करो
- पीड़ित के कपड़े ढीले करें
- श्वसन प्रणाली को विनियमित करें
- भीड़ / अति भीड़ से बचें
- पीड़ित को सुरक्षित स्थान / अस्पताल ले जाने की व्यवस्था करना
- आसानी से और बिना किसी डर के पहले आपात स्थिति में भाग लें

विभिन्न प्रकार की चोटों के लिए प्राथमिक चिकित्सा -

First Aid for different types of injuries

Injury	Symptoms	Do's	Don'ts
Fracture	<ul style="list-style-type: none">• Pain• Swelling• Visible bone	<ul style="list-style-type: none">• Immobilize the affected part• Stabilize the affected part• Use a cloth as a sling• Use board as a sling• Carefully Transfer the victim on a stretcher	<ul style="list-style-type: none">• Do not move the affected part• Do not wash or probe the injured area

Burns (see degrees of burn table)	<ul style="list-style-type: none"> • Redness of skin • Blistered skin • Injury marks • Headache/seizures 	<ul style="list-style-type: none"> • In case of electrical burn, cut-off the power supply • In case of fire, put out fire with blanket/coat • Use water to douse the flames • Remove any jewelry from the affected area • Wash the burn with water 	<ul style="list-style-type: none"> • Do not pull off any clothing stuck to the burnt skin • Do not place ice on the burn • Do not use cotton to cover the burn
Bleeding	<ul style="list-style-type: none"> • Bruises • Visible blood loss from body • Coughing blood • Wound /Injury marks • Unconsciousness due to blood loss 	<ul style="list-style-type: none"> • Check victim's breathing • Elevate the wound above heart level • Apply direct pressure to the wound with a clean cloth or hands • Remove any visible objects from the wounds 	<ul style="list-style-type: none"> • Do not clean the wound from out to in direction • Do not apply too much pressure (not more than 15 min.)
	<ul style="list-style-type: none"> • Dizziness • Pale skin 	<ul style="list-style-type: none"> • Apply bandage once the bleeding stops 	<ul style="list-style-type: none"> • Do not give water to the victim
Heat stroke/sun stroke	<ul style="list-style-type: none"> • High body temperature • Headache • Hot and dry skin • Nausea/Vomiting • Unconsciousness 	<ul style="list-style-type: none"> • Move the victim to a cool, shady place • Wet the victim's skin with a sponge • If possible apply ice packs to victim's neck, back and armpits • Remove any jewelry from the affected area • Wash the burn with water 	<ul style="list-style-type: none"> • Do not let people crowd around the victim • Do not give any hot drinks to the victim
Unconsciousness	<ul style="list-style-type: none"> • No movement of limbs • No verbal response or gestures • Pale skin 	<ul style="list-style-type: none"> • Loosen clothing around neck, waist and chest • Check for breathing • Place the victim's legs above the level of heart • If victim is not breathing, perform CPR 	<ul style="list-style-type: none"> • Do not throw water or slap the victim • Do not force feed anything • Do not raise the head high as it may block the airway

Degree of burns

1st Degree Burn	2 nd Degree Burn	3rd Degree Burn	4th Degree Burn
Will recover it-self in a few days. Action Required: Place under running water.	Serious but recovers in a few weeks. Action Required: Place clean wet cloth over the burnt area.	Very Serious and will require skin grafting. Action Required: Place a clean dry cloth over the burnt area.	Extremely Serious and requires many years with repeated plastic surgery and skin grafting, is life threatening. Action Required: Leave open and prevent infection.

धड़ के टुकड़े और एड्स -

एक स्प्लिंट एक पट्टी है जो टूटी हुई हड्डी को स्थिर करती है। कभी-कभी यह 1s लाठी या बोर्ड जैसी कठोर वस्तुओं का उपयोग करके किया जाता है। कुछ चोटों के लिए, हालांकि, यह संभव नहीं है और एकमात्र विकल्प टूटे हुए अंग को शरीर में बांधना है।

स्प्लिंट -

मलहम के रूप में आवेदन करते समय, ब्रेक को ठीक करने या सीधा करने की कोशिश न करें। यह विशेष रूप से अतिरिक्त चोट या दर्द का कारण हो सकता है। बल्कि, जिस तरह से है उसे तोड़ने के लिए सिर्फ स्प्लिंट को लागू करें।

कठोर सामग्री का उपयोग करते समय -

- हमेशा ब्रेक के पीछे जोड़ों तक पहुंचने के लिए पर्याप्त लंबी चीजों का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, अग्र-भुजाओं को फैलाते हुए, कलाई के जोड़ और कोहनी दोनों को छूने के लिए कपड़े पर्याप्त रूप से लंबे होने चाहिए। यह कपड़े को जगह में रखने में मदद करता है और एक अनावश्यक राशि रखता है
चोट से जुड़े होने का दबाव।

- पीड़ित व्यक्ति को सहज बनाने के लिए हमेशा कठोर सामग्री और शरीर के बीच में तकिया लगाना। कठोर सामग्री और शरीर (मध्य हवा में) के बीच समुद्री मील बांधना संभव है। इससे उन्हें ढीला होने में आसानी होगी। इस घटना में कि यह समझ से बाहर हो सकता है, कठोर सामग्री पर गांठें बांधें।
- प्रकोष्ठ का समर्थन करने के लिए, कठोर सामग्री के साथ विभाजन को लिफाफा दें और विस्तृत कपड़े की पट्टियों के साथ हाथ को पर्याप्त रूप से पट्टी दें। एक दैनिक पत्र या पत्रिका, "यू" में मुड़कर आकार ठीक काम करता है। एक समान दृष्टिकोण के भीतर कलाई के जोड़ को विभाजित करें। पूरे प्रकोष्ठ को स्थिर करने की आवश्यकता है।
- कोहनी को विभाजित करने के लिए, बगल से हाथ तक यात्रा करने के लिए पर्याप्त कठोर सामग्री का उपयोग करें। पूरे हाथ को स्थिर करना चाहिए।
- कोहनी को ठीक करने या समाप्त करने की योजना नहीं बनाने की कोशिश करें; स्थिति में इसका समर्थन करें। ऊपरी पैर को विभाजित करने के लिए, कठोर सामग्री की लंबी चीजों का उपयोग करें जो निचले पैर (टखने) से बगल तक पहुंचेगी। कूल्हों के ऊपर, स्प्लिंट के शीर्ष को रखने के लिए धड़ के चारों ओर लंबी पट्टियाँ बाँधें।
- निचले पैर को विभाजित करने के लिए, घुटने से पैर तक यात्रा करने के लिए लंबे समय तक कठोर सामग्री का उपयोग करें। पैर को स्थिर होना चाहिए और मुड़ने में असमर्थ होना चाहिए। बहुत सारे कुशनिंग का उपयोग करना सुनिश्चित करें, विशेष रूप से टखने के आसपास।

रक्त स्राव

- गंभीर रक्तस्राव में बड़ी मात्रा में रक्त की हानि शामिल है
- यह मुंह की तरह प्राकृतिक उद्घाटन के माध्यम से बाहरी रूप से हो सकता है
- त्वचा पर एक कट भी रक्तस्राव का कारण बन सकता है
- रक्त वाहिका में चोट के कारण आंतरिक रक्तस्राव होता है

कारण

- दुर्घटनाओं / फॉल्स
- सिर को झटका
- चोट, खोपड़ी के घाव की तरह

- दाँत निकालना
- कुछ दवाएं
- जैसी बीमारियाँ
 - » हीमोफिलिया
 - » स्कर्वी
 - » कैंसर
 - » थ्रोम्बोसाइटोपेनिया
 - » अविकासी खून की कमी
 - » ल्यूकेमिया
 - » रक्तस्राव
 - » पेप्टिक छाला

लक्षण -

- घाव से खून का निकलना
- चोट
- मल / मूत्र में रक्त
- अन्य क्षेत्रों से रक्त आ रहा है, जैसे मुँह / कान

इलाज -

- मरीज को एडमिट करने से पहले अच्छे से हाथ धोएं
- सिंथेटिक दस्ताने पहनें
- पीड़ित को लेटा दें
- पैरों को थोड़ा ऊपर उठाएं
- यदि संभव हो तो प्रभावित क्षेत्र को ऊंचा रखें
- किसी भी स्पष्ट मलबे / कण को हटा दें
- साफ कपड़े / पट्टी का उपयोग करके सीधे दबाव डालें
- कपड़ा उपलब्ध न होने पर हाथ का प्रयोग करें
- कम से कम 20 मिनट तक लगातार दबाव दें
- रक्तस्राव की जांच के लिए कपड़ा न हटाएं
- चिपकने वाली टेप का उपयोग करके जगह में पट्टी को पकड़ो
- अगर पट्टी से खून बहता है, तो उसे न निकालें

- पहले वाले के ऊपर अतिरिक्त पट्टी जोड़ें
- यदि आवश्यक हो तो धमनी पर प्रत्यक्ष दबाव लागू करें
- हाथ के लिए दबाव बिंदु नीचे हाथ - गड्ढे / कोहनी के ऊपर
- पैर के लिए - घुटने के पीछे / कमर के पास
- उंगली को सपाट रखते हुए धमनी को निचोड़ें
- घाव पर दबाव डालना जारी रखें
- एक बार रक्तस्राव प्रभावित भाग को स्थिर कर देता है

बचने के उपाय -

- विस्थापित अंग को बदलने की कोशिश न करें
- जख्म को एक साफ कपड़े से ढक दें
- किसी एम्बेडेड ऑब्जेक्ट को निकालने का प्रयास न करें

साँप का दंश

जिन लोगों को संदेह है कि उन्हें एक जहरीले साँप ने काट लिया है, उन्हें प्राथमिक उपचार के बाद बिना किसी देरी के एंटी-वेनम में स्वास्थ्य सुविधा पहुंचाई जानी चाहिए।

साँप के काटने की पहचान करने के लिए निम्नलिखित सामान्य लक्षणों पर विचार करें:

- दो पंचर घाव, रक्तस्राव के साथ या बिना।
- घावों के आसपास सूजन और लालिमा।
- काटने की साइट पर दर्द।
- सांस लेने में तकलीफ।
- उल्टी और मतली।
- धुंधली दृष्टि।
- पसीना और लार आना।
- चेहरे और अंगों में सुन्नपन।
- थकान या मांसपेशियों की कमजोरी।

- कुछ विषैले सांप भी अपने प्रकार के लक्षणों के कारण होते हैं जैसे कि झटका, त्वचा का रंग बदलना, आक्षेप, पलकें झपकना, पेट दर्द, निगलने में कठिनाई, सिरदर्द, झटका या लकवा।

प्राथमिक चिकित्सा :

करने योग्य -

- तुरंत उस क्षेत्र से दूर चले जाएं जहां काटने की घटना हुई थी। यदि सांप अभी भी जुड़ा हुआ है तो छड़ी या उपकरण का उपयोग करें ताकि वह चल सके। डूबने से बचने के लिए समुद्री सांप पीड़ितों को शुष्क भूमि में ले जाने की आवश्यकता है।
- शरीर के काटे हुए भाग के चारों ओर से कुछ भी कसकर निकालें (जैसे: छल्ले, पायल, कंगन, जूता) क्योंकि इनमें सूजन होने पर नुकसान हो सकता है।
- पीड़ित को आश्वस्त करें, व्यक्ति को शांत रखें और आराम करें। सांप के काटने के कई कारण गैर-विषैले सांप होते हैं। और अधिकांश विषैले सांपों के काटने के बाद भी मृत्यु का जोखिम तत्काल नहीं है।
- व्यक्ति को पूरी तरह से स्थिर कर दें। यह अभी भी रखने के लिए अंग को विभाजित करें। व्यक्ति को एक ऐसी जगह ले जाने के लिए एक अस्थायी लिफ्ट स्ट्रेचर का उपयोग करें, जहां उन्हें एंटी-वेनम होने वाली स्वास्थ्य सुविधा तक ले जाने के लिए परिवहन उपलब्ध है।
- कभी भी एक तंग धमनी टूमनीकैट का उपयोग न करें।
- प्रेशर पैड के साथ काटने वाली जगह पर दबाव डालना कुछ मामलों में उपयुक्त हो सकता है।
- जितनी जल्दी हो सके एंटी-वेनम के साथ एक स्वास्थ्य सुविधा के लिए व्यक्ति को परिवहन करें।
- कई लोग हर साल एक स्वास्थ्य सुविधा के लिए रास्ते में मर जाते हैं, जिसके परिणामस्वरूप उनकी पीठ पर सपाट झूठ बोलने और जीभ में मांसपेशियों के उल्टी या पक्षाघात द्वारा बाधित ऊपरी वायुमार्ग होता है। उन्हें अपने बाईं ओर मुंह के साथ नीचे की ओर रखें ताकि इस का खतरा कम हो।

- वायुमार्ग और श्वास की बारीकी से निगरानी करें और यदि आवश्यक हो तो पुनर्जीवन के लिए तैयार रहें।
- आपातकालीन कर्मचारियों को सांप का वर्णन करने के लिए तैयार रहें।

क्या न करें -

- प्राथमिक चिकित्सा के अन्य असुरक्षित या असुरक्षित रूपों को प्रशासित करने में किसी भी समय बर्बाद न करें।
- काटो तो घाव नहीं।
- विष को चूसने का प्रयास न करें।
- टूनिकेट, बर्फ, या पानी लागू न करें।
- व्यक्ति को शराब या कैफीन युक्त पेय या कोई अन्य दवा न दें।

स्वास्थ्य सुविधाओं में सभी सर्पदंश के मामलों को आपात स्थिति के रूप में माना जाना चाहिए और इन रोगियों का आकलन करने और बिना देरी के उपचार स्थापित करने को प्राथमिकता देना चाहिए। सर्पदंश के शिकार लोगों के लिए क्लिनिकल परिणामों में सुधार करने के लिए सुरक्षित एंटीवेनम तक पहुंच की तुलना में बहुत अधिक की आवश्यकता होती है।

अंतःशिरा पहुंच को प्रारंभिक, जलयोजन राज्य-निर्धारित किया जाना चाहिए, और यदि आवश्यक हो तो सही किया जाना चाहिए, और महत्वपूर्ण संकेतों पर बारीकी से निगरानी की जानी चाहिए। उपचार के संकेत वाले रोगियों के लिए प्रभावी एंटीवेनम की पर्याप्त खुराक का प्रारंभिक प्रशासन महत्वपूर्ण है। यदि कोई एंटीवेनम उपलब्ध नहीं है, तो एक केंद्र के लिए रेफरल की आपूर्ति की जाती है जिसे योजनाबद्ध किया जाना चाहिए और जल्दी से शुरू किया जाना चाहिए। यदि यह संभव नहीं है, तो रोगसूचक उपचार जिसमें वायुमार्ग की सहायता और सांस लेने में सहायता, परिसंचरण का रखरखाव और रक्तस्राव को नियंत्रित करना शामिल है, और स्थानीय घावों के उपचार को प्राथमिकता के रूप में उपयुक्त किया जाना चाहिए।