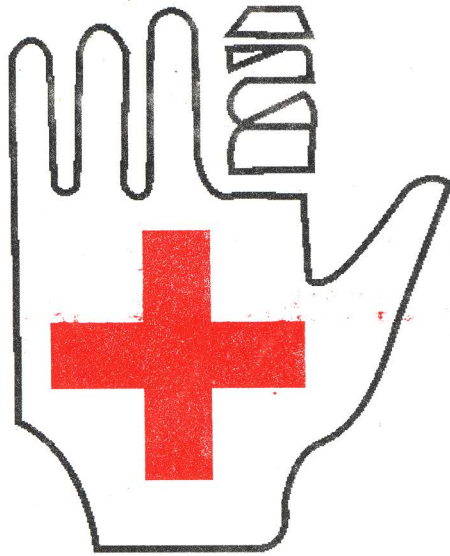


প্রাথমিক চিকিৎসাৰ হাতপুথি



ইউ. এন. ডি. পি.

অসম চৰকাৰৰ দ্বাৰা প্ৰকাশিত

সূচী পত্ৰ

	পৃষ্ঠা নং
➤ দুৰ্গত সকলৰ সমীক্ষা আৰু প্ৰাথমিক লক্ষ্য	১
➤ হৃদযন্ত্ৰ হাঁওফাঁও পুনৰ কাৰ্য্যক্ষম কৰা	২
➤ চৰ্চৰণি আৰু শ্বাসৰুদ্ধ অৱস্থা	১০
➤ হাড়ভঙা	১৪
➤ বক্তৃক্ষৰণ	১৮
➤ দাহন বা জ্বলন	১৯
➤ বৈদ্যুতিক জোকাৰ (শ্বক)	২১
➤ তাপক্ৰান্তি আৰু তাপভিঘাত	২৩
➤ পানীত ডুবা	২৫
➤ বিষাক্ত দ্ৰব্য সেৱন	২৫
➤ সৰ্পদংশন	২৭



প্ৰাথমিক চিকিৎসা

কোনো দুৰ্ঘটনা বা হঠাতে অসুস্থ হোৱা ব্যক্তিক চিকিৎসালয়লৈ নিয়াৰ আগতে দিয়া জৰুৰী চিকিৎসাকে প্ৰাথমিক চিকিৎসা বোলে।

প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ লক্ষ্য

প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ প্ৰধান লক্ষ্য সমূহ -

- (ক) জীৱন ৰক্ষা কৰা।
- (খ) দ্ৰুত নিৰাময়
- (গ) দুৰ্গতজনৰ অৱস্থা অধিক বেয়ালৈ যোৱাৰ পৰা ৰক্ষা কৰা।

প্ৰথম অধ্যায়

দুৰ্গতসকলৰ সমীক্ষা আৰু প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ লক্ষ্য

উদ্ধাৰকাৰী সকলে অকণো পলম নকৰাকৈ অৱস্থাটো বুজি লৈ দুৰ্গত সকলৰ ওপৰত প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ কৌশলবোৰ প্ৰয়োগ কৰাৰ ওপৰতে প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ সুফলতা নিৰ্ভৰ কৰে। এই অৱস্থাবোৰ তিনিভাগত ভগোৱা হয়।

- (ক) যি সকলৰ জীৱন বিপদাপন্ন - তেওঁলোকক উদ্ধাৰকাৰী সকলে জৰুৰীভাৱে চিকিৎসা সেৱা আগবঢ়োৱা।
- (খ) যি সকলৰ জীৱন বিপদাপন্ন নহয়, কিন্তু অৱস্থা শোচনীয় তেনেলোকক চিকিৎসা সেৱাৰ দৰকাৰ।
প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ প্ৰশিক্ষণ নথকা সাধাৰণ লোকৰ কাৰণে এনে অৱস্থা জটিল হয়।
- (গ) যি সকলে মাথো প্ৰাথমিক চিকিৎসা বিচাৰে নাইবা নিজেই নিজৰ যতন ল'ব পাৰে।

প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ লক্ষ্য সমূহ -

- (ক) শৰীৰৰ প্ৰধান প্ৰাণবক্ষক অঙ্গ সমূহৰ কাৰ্য্যকাৰিতা সক্ষম কৰা মূল প্ৰাণবক্ষক অঙ্গ শ্বাস-প্ৰশ্বাস আৰু ৰক্ত সঞ্চালনৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া।
- (খ) দুৰ্গতজনৰ আঘাত যাতে আৰু বেয়াৰ ফাললৈ নাযায়।
- (গ) দুৰ্গতজনক যিমান পাৰি সিমান আৰাম দিবলৈ চেষ্টা কৰা।

কি ধৰণে প্ৰাথমিক চিকিৎসা দিয়া হ'ব -

- (ক) প্ৰথম - জীয়াই থকাৰ লক্ষণবোৰ মূল্যায়ণ কৰা : এজন প্ৰাপ্তবয়স্ক মানুহৰ ক্ষেত্ৰত যদি এই লক্ষণবোৰ দেখা নাযায়, সহায়ৰ ক্ষেত্ৰত যদি এই লক্ষণবোৰ দেখা নাযায়, সহায়ৰ কাৰণে কোনোবা ব্যক্তিক মাতিব লাগিব। (ল'ৰা - ছোৱালীৰ ক্ষেত্ৰত আন কাৰোবাক মতাৰ আগতে উশাহ লোৱাবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগিব।)
- (খ) দ্বিতীয় - যদি উশাহ ভালদৰে ল'ব পৰা নাই : তেনেজনক সোনকালে শ্বাস-প্ৰশ্বাস লোৱাত সহায় কৰা। দৰকাৰ হ'লে কৃত্ৰিম শ্বাস-প্ৰশ্বাসৰ ব্যৱস্থা কৰক।
- (গ) তৃতীয় - হৃদপিণ্ডঃহাওঁফাও স্পন্দন সঠিক মতে হৈছেনে নাই নিৰীক্ষণ কৰক।
- (ঘ) চতুৰ্থ - ৰক্তক্ষৰণ ৰোধ কৰক।
- (ঙ) পঞ্চম - মূৰ্চা যোৱা সকলক অতি সোনকালে চিকিৎসা কৰক।

যদি ওচৰত আন কোনোবা উপস্থিত থাকে তেওঁক জৰুৰী প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ ব্যৱস্থা কৰা উচিত। চিকিৎসাধীন হোৱাৰ লগে লগে অৱস্থা অনুসৰি অন্যান্য প্ৰাথমিক চিকিৎসাবোৰ কৰি থাকিব লাগে।

দ্বিতীয় অধ্যায়

হাওঁফাঁও পুনৰ উজ্জীৱিতকৰণ

সূত্ৰ - হৃদৰোগত আক্ৰান্ত ৰোগী সকলক পুনৰ উজ্জীৱিতকৰণঃ যি সকল ৰোগীয়ে হৃদপিণ্ড বা হাওঁফাঁওৰ স্বাভাৱিক প্ৰক্ৰিয়ামতে উশাহ ল'ব পৰা নাই নাইবা যি সকলৰ উশাহ-নিশাহ বন্ধ হোৱাৰ উপক্ৰম হৈছে তেনেলোকক কিবা কৌশল

খটুৱাই জীৱন ৰক্ষা কৰিব লাগে। ইয়াৰ কাৰণে কৃত্ৰিমভাবে উশাহ-নিশাহ লোৱাবলৈ কৌশল প্ৰয়োগ কৰা আৰু বুকুৰ চাপ কমোৱা, সঠিক সময়তে বিশেষ মুহূৰ্তত বিশেষ কৌশলৰ প্ৰয়োগ কৰা দৰকাৰ।

সদায় আক্ৰান্ত হোৱাৰ পিছত যিমান সোনকালে পাৰি সিমান সোনকালে আক্ৰান্তজনৰ প্ৰাণৰক্ষক অঙ্গসমূহৰ কাৰ্য্যকৰী কৰাটো প্ৰয়োজন। অৱশ্যে কিছুমান বিশেষ অৱস্থাত যেনে - হৃদৰোগত আক্ৰান্ত হোৱাৰ চাৰি মিনিটৰ পৰা ছয় মিনিটৰ ভিতৰত মগজুৰ ক্ষয় আৰম্ভ হয় আৰু ক্ৰমান্বয়ে এই ক্ষয় বাঢ়ি যায়। এনে বিপদসংকুল অৱস্থাত জৰুৰী চিকিৎসা আৰু প্ৰাণৰক্ষাৰ কৌশলবোৰ তলত দিয়া ধৰণে কামত লগাব লাগে।

- ১। সহায়ৰ কাৰণে আন কাৰোবাক মাতা।
- ২। উশাহ-নিশাহ বন্ধ হোৱাৰ লক্ষণ দেখিলে উশাহ-নিশাহ পুনৰ ঘূৰাই আনিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে। (বিশেষকৈ পানীত ডুবা ল'ৰা-ছোৱালীক পানীৰ পৰা উঠাই অনাৰ পাছত)
- ৩। বুকুৰ স্পন্দন বা বুকুৰ টিপটিপনি ঘূৰাই অনা।
- ৪। যিকোনো কাৰণত হোৱা ৰক্তক্ষৰণ বন্ধ কৰা।
- ৫। মূৰ্চা যোৱা সকলক সোনকালে চিকিৎসা প্ৰদান।

ৰোগ নিৰ্ণয় - কেতিয়া হৃদযন্ত্ৰ আৰু হাঁওফাও পুনৰ্জীৱিত কৰিব লাগে

যি সকল ব্যক্তিয়ে চেতনা হেৰুৱায় বা যি সকলৰ বুকুত স্পন্দন নোহোৱা হ'বলৈ ধৰে - তেনেলোকক প্ৰথমে হৃদযন্ত্ৰ কাৰ্যক্ষম কৰাব লাগে। আক্ৰান্তজনে সাঁচায়ে চেতনা হেৰুৱাইছে নে নাই তাক জানিবলৈ হ'লে প্ৰথমে তেওঁক মাতি বা লৰাই চাব লাগে।

আক্ৰান্ত মানুহজন প্ৰকৃততে মূৰ্চা যোৱা বুলি জনাৰ পিছত - মুখ আৰু হাঁওফাওলৈ বতাহ চলাচল কৰিব পৰা বাটটো জিভা বা আন বস্তুৰ দ্বাৰা বন্ধ হৈ আছে নেকি - নিশ্চিত হ'ব লাগিব। যদি কোনো বাধা নাথাকে, যদি উশাহ লব ধৰিছে, যদি টিপটিপনি অলপ আছে, তেতিয়া আক্ৰান্তজনৰ শৰীৰৰ অঙ্গ সঞ্চালনৰ চেষ্টা কৰিব লাগে।

আক্ৰান্তজনৰ অৱস্থালৈ চাই মুখৰ পৰা মুখলৈ উশাহ টনা আৰু বুকুৰ ওপৰত হেঁচা (চাপ) দিয়া কাম আৰম্ভ কৰিব লাগে। ৰোগীজন যেতিয়ালৈকে পুনৰ সুস্থ নহয়, তেতিয়ালৈকে এই কাম কৰি থাকিব লাগিব। এই কাম প্ৰশিক্ষণ প্ৰাপ্ত এজনে কৰিলে ভাল হয়, নহ'লে অসুবিধা হয়।

হৃদযন্ত্ৰ আৰু হাঁওফাঁও পুনৰ কাৰ্যক্ষম কৰণ

তেজ আৰু অক্সিজেনৰ অভাৱত মস্তিষ্কৰ ক্ষতি নহ'বলৈ হ'লে অতি সোনকালে চিকিৎসা আগবঢ়াব লাগে। এই ক্ষেত্ৰত সময়ৰ জ্ঞান থকা দৰকাৰ। প্ৰত্যেকটো পদক্ষেপতে যাতে দৰকাৰতকৈ অধিক সময় খৰচ নহয়, তাৰ প্ৰতি সচেত্ৰ হ'ব লাগে।

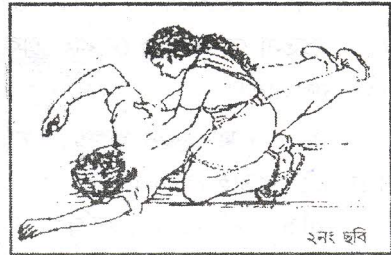
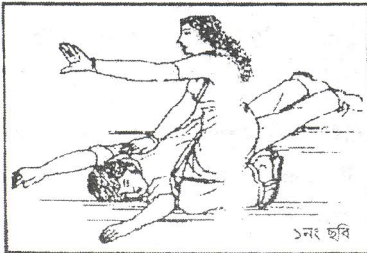
তিনিটা বিশেষ দৰকাৰী চিকিৎসা পদ্ধতি -

- ১। কৃত্ৰিম শ্বাস - প্ৰশ্বাস (পানীত ডুবি আক্ৰান্ত হোৱাজনক এনেদৰে জীৱন ৰক্ষা কৰিব পাৰি)।
- ২। আক্ৰান্তজনৰ হৃদযন্ত্ৰ পুনৰ কাৰ্যক্ষম কৰণ।
- ৩। বায়ু চলাচল সুবিধা কৰা।

প্ৰথম পদক্ষেপ (৪ - ১০ চেকেণ্ড)

- ১। সচেতন অৱস্থাত আছেন নিৰীক্ষণ কৰি প্ৰমাণ কৰা।

এজন সচেতন ব্যক্তিক দেখাৰ লগে লগে তেওঁ প্ৰতিক্ৰিয়া কৰিব পৰা অৱস্থাত আছেন নাই চাবলৈ মানুহজনক লৰাই ওচৰত চিঞৰি 'তুমি ঠিকে আছনে?' সোধাটো দৰকাৰ। মানুহজন সঁচায়ে অচেতন অৱস্থাত আছেন, তাক জনাটো আটাইতকৈ জৰুৰী কথা।



দুৰ্গতজনক কান্ধত ধৰি ভালকৈ লৰাই চৰাই চাব লাগে। লগে লগে সহায়ৰ কাৰণে আনক মাতিব লাগে।

এটা হাতেৰে ডিঙিত ধৰি আনটো হাতেৰে মানুহজনক ঘূৰাই দিব লাগে

২ নং পদক্ষেপ (সহায় বিচৰা)

সচেতন অৱস্থাত আছেনে নাই জানিব বিচৰাৰ উপৰিও; দৃষ্টিত কোনো নপৰিলেও চিঞৰি আনক মাতিব লাগে।

৩ নং অৱস্থান

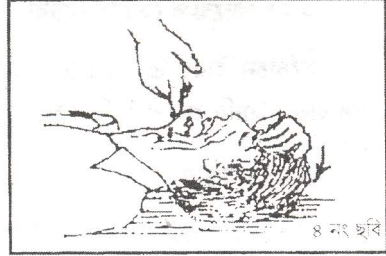
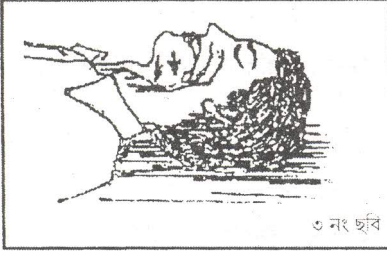
যদি আক্ৰান্তজন তলমুৰা হৈ থাকে, ওপৰমুৰা কৰি নিজৰ গাৰ ফালে বগৰাই ল'ব লাগে। এনেকৈ বগৰাই দিওঁতে তলৰ ফালে থকা বাহুটো উলিয়াই আনি মূৰৰ ওপৰফালে কৰি ল'ব লাগে। ২ নং ছবিত দেখুৱাৰ দৰে এখন হাত ডিঙিৰ পিছফালে ধৰি আনটো হাতেৰে ঘূৰাই বাহুটোৰ ওপৰ ফালে হেঁচা দি লাহেকৈ বগৰাই ল'ব লাগে।

শ্বাস ঘূৰাই আনা (৩ - ৫ চেকেণ্ড)

১ নং বায়ু চলাচল পথ মুকলি কৰা

মানুহজন ওপৰমুৰা হৈ আছে, অচেতন বুলি নিশ্চিত হোৱাৰ লগে লগে মানুহজনে উশাহ ল'ব পৰাকৈ চলাচলৰ পথ মুকলি কৰি দিব লাগে। এজন অচেতন ব্যক্তিৰ জিভাখন শিথিল হৈ ভিতৰৰ ফালে লাগি ধৰে মুখ আৰু নাকেৰে হাঁওফাঁওলৈ বতাহ যোৱাত বাধা প্ৰদান কৰে।

আক্ৰান্তজনৰ কান্ধৰ ফালে, যিটো ফাল হ'লে সুবিধাজনক বা আৰামদায়ক হয়, সেইফালে উদ্ধাৰকাৰী জনে আঠুকাঢ়ি ল'ব লাগে। আক্ৰান্তজনৰ মূৰটো ধৰি ওপৰলৈ তুলি ধৰিব লাগে। এইদৰে থুতৰিটো দাঙি ধৰিলে মূৰৰ পিছফালে বতাহ ভালকৈ চলাচল কৰিব পাৰে (৩,৪ নং ছবিত দিয়াৰ দৰে)। যিহেতু উদ্ধাৰকাৰীজনে নিজে মুখেৰে কৃত্ৰিমভাৱে উশাহ লোৱাত সহায় কৰিব ল'গা হ'ব পাৰে, সেইয়ে মুখখন যাতে বন্ধ নহয় মন কৰিব লাগে। যদি ডিঙিত আঘাত পোৱা বুলি সন্দেহ হয়, তেতিয়া মাত্ৰ থুতৰিত ধৰি বতাহ ল'ব পৰাকৈ মুখখন ডাঙি ধৰিব লাগে। ৰাজহাঁড় বা ডিঙিত আঘাত পালে মূৰটো কাতি কৰি ধৰিলে ডিঙি বা ৰাজহাঁড়ত বেছি দুখ পাব পাৰে। ব্যৱহাৰিক কৌশল - কষ্ট পালেও দুৰ্গতজনক মাটিত শুৱাই লৈ ডিঙিটো পিছফালে টানি থুতৰিটো ওপৰলৈ কৰিব লাগে। বায়ু চলাচলৰ কাৰণে এইটো উত্তম উপায়।



বাঁওফালৰ ছবিত জিভা আৰু আলজিভা লাগি ধৰি বতাহ চলাচল বাধা দিয়া দেখুৱাইছে

সোঁফালৰ ছবিত মূৰটো ওপৰমূৰা কৰি থুতৰিত ধৰি দাঙি বতাহৰ বাট মুকলি কৰা দেখুওৱাইছে।

২। উশাহৰ পৰীক্ষা

দুৰ্গতজনৰ কপালত হাত থৈ থুতৰিটো ডাঙি উশাহ পৰীক্ষা কৰক। বুকুলৈ মন কৰক, বেঁকা হওঁক যাতে আপোনাৰ গালখনে মানুহজনৰ নাক আৰু মুখ স্পৰ্শ কৰে।

(ক) তেওঁৰ বুকুখন উঠানমা কৰিছেনে নাই চাওক।

(খ) উশাহ লোৱাৰ শব্দ মন কৰক।

(গ) আপোনাৰ গালত তেওঁৰ নিশাহ লাগিছেনে নাই অনুভৱ কৰক।

যদি তেওঁৰ বুকুখন উঠা নমা কৰিছে, কিন্তু উশাহ লোৱা যেন লগা নাই, বুজিব লাগিব তেওঁ উশাহ লব বিচাৰিছে কিন্তু কিবা বাধাৰ কাৰণে তেওঁ উশাহ লব পৰা নাই।

৩। দুবাবমান আক্ৰান্তজনৰ মুখত ফুঁৱাই দিয়ক (৩ - ৫)



যেতিয়া নিজৰ মুখেৰে উশাহ দিবলৈ চেষ্টা কৰা তেতিয়া বুকুৰ টিপটিপনি মন কৰিব।

যদি উশাহ লোৱাৰ কোনো লক্ষণে দেখা নাযায়, ছবিত দেখুওৱাৰ দৰে কপালত হাত থৈ থুতৰিটো ডাঙি ধৰিব লাগে। তেওঁৰ নাকেৰে নিশাহ ওলাই যাব নোৱাৰাকৈ আপোনাৰ বাওঁহাতেৰে কপালত ধৰি বুঢ়া আঙুলি আৰু তৰ্জনি আঙুলিৰে নাকটো চেপা মাৰি ধৰিব লাগে।

আপুনি দীঘলকৈ উশাহ লওক, বহলকৈ মুখ মেলক আৰু দুৰ্গতজনৰ মুখৰ ভিতৰত ওঁঠেৰে হেঁচা মাৰি ধৰক। একৰ পৰা ডেৰ চেকেণ্ডৰ ভিতৰত ইচ্ছাকৃতভাৱে দুবাৰমান নিশাহ এৰি দিয়ক। দুৰ্গতজনৰ হাঁওফাঁওলৈ বতাহ যাব পৰাকৈ উশাহ ভালদৰে লব পৰাকৈ আপোনাৰ মুখখন আঁতৰাই আনক। আপুনি উশাহ ঘূৰাই আনিবলৈ চেষ্টা কৰাৰ পিছত বুকুৰ টিপটিপনি আৰম্ভ হ'লে বতাহ চলাচলৰ বাট মুকলি হোৱা বুলি বুজাব। হাঁওফাঁওৰ পৰা কিবা বাধা অহা যেন অনুভৱ কৰিলেও বুকুৰ উঠানমা লক্ষ্য কৰিলে ফুৰাই দিয়ক। লগে লগে বতাহ ভিতৰলৈ যোৱা বুলি গম পাব।

ব্যৱহাৰিক কৌশল - উশাহ পুনৰ ঘূৰাই আনিব পাৰিছেনে নাই জানিবৰ বাবে হাতৰ মুঠিৰে ভুকু বা খুন্দা মাৰিব লাগে। বায়ু চলাচলত কিবা বাধা অনুভৱ কৰিলে জোৰেৰে খুন্দিয়াই থাকিব লাগে যেতিয়ালৈকে বায়ু ঠিকমতে সঞ্চালন নহয়।



দুটা আঙুলি ডিঙিৰ ঘটিকাত থৈ আপোনাৰ গাৰ ফালে থকা ডিঙিৰ পেশীৰ ফালে পিছলাই আনক।

৪। স্পন্দন নিৰীক্ষণ কৰক (৫ - ১০ চেকেণ্ড)

দুবাৰমান মুখেৰে উশাহ মানুহজনক দিয়াৰ পিছত তেওঁৰ ধমনী গতি পৰীক্ষা কৰক। ধমনীৰ গতি পৰীক্ষা কৰাৰ সহজ উপায় হ'ল ডিঙিৰ দুইফালে থকা ঘাই ধমনী দুডাল পৰীক্ষা কৰা। ডিঙিৰ তলৰ পৰা হাতখন আনি কপালত ৰাখক আৰু আনটো হাতৰ দুটা আঙুলি ডিঙিৰ ঘটিকাত থওক। তাৰ পিছত ঘটিকা আৰু ডিঙিৰ পেশীৰ ফালে পিছলাই আনি গ্ৰীবা ধমনীৰ স্পন্দন অনুভৱ কৰিব পাৰিব।

ব্যৱহাৰিক কৌশল : আগতে নিজৰ গ্ৰীবা ধমনীডালত চেষ্টা কৰি চাই ল'ব পাৰে।

৫। শ্বাস পুনৰ উদ্ধাৰৰ কাম চলাই থকা : যদি মানুহজনৰ স্পন্দন নাথাকে, তেতিয়া এইটো বাদ দি তেজ সঞ্চালন কৰাবলৈ চেষ্টা কৰক। যদি মানুহজনৰ

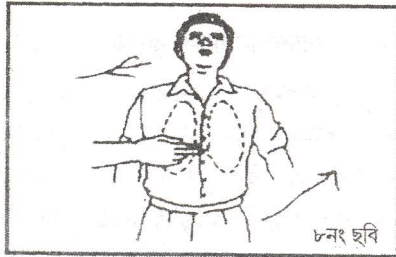
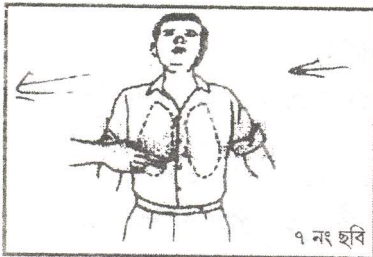
স্পন্দন আছে, উশাহ লব পৰা নাই তেতিয়া মুখে মুখে উশাহ দিব লাগিব। ১২ বাৰ এনেদৰে উশাহ দিয়াৰ পিছত, স্পন্দন পৰীক্ষা কৰক। যদি স্পন্দন পাইছে, তেতিয়া প্ৰত্যেক ৫ চেকেণ্ডৰ মূৰে মূৰে বা মিনিটত ১২ বাৰ উশাহ লোৱাৰ পাছত, যেতিয়ালৈকে তেওঁ নিজে উশাহ নলয় বা ডাক্তৰৰ ব্যৱস্থা নোহোৱালৈকে এই কাম চলাই থাকক।

বক্ত সঞ্চালন পুনৰ কাৰ্য্যক্ষম কৰা

যদি ধমনীৰ গতি পৰিলক্ষিত নহয়, বুকুত হেঁচা দি বাধামুক্ত কৰি কৃত্ৰিম বক্ত সঞ্চালন কৰিব লাগে।

১। আপোনাৰ নিজৰ অৱস্থান

দুৰ্গতজনৰ কঁকাল আৰু মাজখিনিত আপুনি আঠুকাঢ়ি লওঁক। কামী হাড়ৰ ঠিক তলৰ পৰা হাতখন তেওঁৰ তলপেটলৈ নিয়ক। এখন হাতেৰে ভৰিৰ ফালে ধৰি তলপেটৰ পৰা কামী হাড়ৰ ওপৰেৰে হাতখন বুলাই নি বুকুৰ মাজত ধৰক। য'ত কামীহাড় আৰু বুকুৰ হাড় লগ লগা যেন অনুভৱ কৰিব, তাতে মাজৰ আঙুলিটো আৰু তৰ্জনী আঙুলিৰ ওচৰত থওঁক। এতিয়া এটাৰ ওপৰত আনটো হাত থওঁক। আপোনাৰ হাতৰ আঙুলিবোৰ পোনকৈ ৰাখিব পাৰে, কিন্তু ঠিক বুকুৰ ওপৰত ৰাখি থব নালাগে (ছবিৰে চাওক)। কামীহাড়ত দুখ নোপোৱাকৈ আপোনাৰ হাতখনে যেন বুকুখন স্পৰ্শ কৰিহে থাকে।



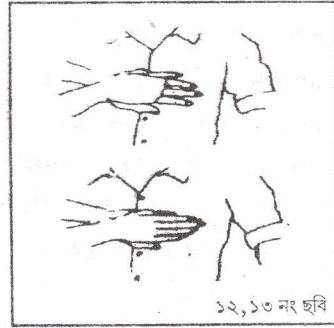
২। হেঁচা বা চাপ দিবলৈ আৰম্ভ কৰক

আপুনি আঠুকাঢ়ি গাৰ ভৰটো আঠুৰ ওপৰত এৰি দিয়ক, যাতে আপোনাৰ কান্ধ ঠিক আপোনাৰ হাতৰ ওপৰত আৰু কিলাকুটি বন্ধ হৈ থাকে। এতিয়া কিলাকুটি বন্ধ ৰাখি এবাৰ তললৈ হালি আকৌ ওপৰলৈ উঠিব লাগে। বক্ত

সঞ্চালন হবলৈ অধিক চাপ দৰকাৰ হব পাৰে, এজন ডাঙৰ মানুহক $1\frac{1}{2}$ ব
পৰা ২ ইঞ্চিলৈকে হঁচা দিব পাৰি। চাপৰ গতি প্ৰতি মিনিটত ৮০-১০০ লৈ
হলে ভাল হয়। ১,২,৩,৪,৫, এনেকৈ এটা চন্দত গণিগণি চাপ দিব পাৰিলে
সঠিক চাপ দিব পাৰি।



সোঁহাতৰ তৰ্জনি আঙুলিটোৰ ওপৰত
পৰাকৈ বাওঁ হাতেৰে চাপ দিব লাগে।



হাতদুখন মুঠি মাৰি বা মোকলাই ৰাখি এখনৰ
ওপৰত আনখন হাত থওক। আঙুলি
পোনকৈ ৰাখিব লাগে। ২

৩। উশাহ ঘূৰাই অনাৰ বিকল্প

প্ৰতি পোন্ধৰটা হেঁচাৰ পাছত (১-৫ লৈ গণি), দুবাৰ কৃত্ৰিম শ্বাস লবলৈ
দিয়ক। বুকুৰ পৰা হাত এৰুৱাই কপাল আৰু থুতৰিত থৈ নাকৰ ফুটা বন্ধ কৰি
জোৰেৰে দুবাৰ উশাহ দিয়ক আৰু আপোনাৰ চকুৰ কোনেৰে বুকুখনৰ উঠা নমাটো
লক্ষ্য কৰক।

পুনৰ বুকুৰ ওচৰলৈ যাওক, আগৰ অৱস্থাত বহক আৰু ১৫ বাৰ আকৌ
চাপ দিয়ক, লগতে দুবাৰ আকৌ উশাহ মুখেৰে দিয়ক। যদি তেওঁৰ চেতনা ঘূৰাই
অহা নাই, পুনৰ চেতনা ঘূৰাই পাই সুস্থ হোৱালৈকে - আগৰদৰে হেঁচা দিয়ক আৰু
মুখেৰে উশাহ দিয়া কামটো কৰি থাকিব লাগিব। এইক্ষেত্ৰত কোনোবা অভিজ্ঞ
মানুহ আহিলে ভাল, নহলে আপুনি ভাগৰি পৰিব।

কেঁচুৱা আৰু নাবালকৰ হৃৎপিণ্ড পুনৰ কাৰ্যক্ষমকৰণ :

এই ক্ষেত্ৰত এজন ডাঙৰ মানুহৰ বাবে যি কৰা হয়, শিশুৰ বাবেও একে
ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব লাগে। শিশুৰে যাতে সোনকালে হাঁওফাঁৰ কাৰ্যক্ষমতা ঘূৰাই

পাই উশাহ-নিশাহ লব পাৰে, তাৰে কাৰণে কিছু সালসলনি কৰিব লগা হব পাৰে। শিশুৰ মূৰটো বেছিকৈ কাতি কৰি ধৰিব নালাগে। শিশু মুখ আৰু নাকত আপোনাৰ মুখখন আঠা লগাৰ দৰে খোৱা কামটোৱেই সহজ নহয়।

মুখখন আঠা লগাৰ দৰে খোৱা কামটোৱেই সহজ নহয়।

মনত ৰাখিব ডাঙৰ মানুহতকৈ এটি কেঁচুৱাই উশাহত কম বায়ু গ্ৰহণ কৰে। কৃত্ৰিম শ্বাস শিশুৰ লাহে লাহে দিলে, শিশুৰ পাকস্থলীত বতাহ সোমাই ফুলি উঠি অঘটন ঘটোৱাৰ সম্ভাৱনা নাথাকে। উশাহ বন্ধ হোৱা শিশু বা কেঁচুৱা এটিক পুনৰ উশাহ লব পৰাকৈ কৌশল খটোৱাটোৱেই আটাইতকৈ দৰকাৰী কথা। যদি বাৰে বাৰে কৃত্ৰিম শ্বাস দি থকা স্বত্বেও হাঁওফাঁওলৈ বতাহ চলাচল কৰা পৰিলক্ষিত নহয়, তেতিয়া কিবা বস্তুৰে বাধা দিয়া বুলি সন্দেহ কৰা হয়। প্ৰাপ্তবয়স্ক এজন মানুহক বুকুত যি ধৰণৰ বুকুত চাপ প্ৰয়োগ কৰা হয় তাতকৈ বহুত কম জোৰেৰে শিশুৰ বুকুত চাপ দিব লাগে।

তৃতীয় অধ্যায়

চৰ্চৰণি আৰু শ্বাসৰুদ্ধ অৱস্থা

সচেতন ব্যক্তি এজনেও কেতিয়াবা চৰ্চৰণি খাব পাৰে, মানুহজনৰ বক্তৃতাৰ প্ৰকাশন ঠিকেই থাকে, কিন্তু কিবা কাৰণত ডিঙিত আহাৰ যোৱা পথটো বন্ধ হৈ পৰে। সাধাৰণতে খোৱাবস্তু ডিঙিত লাগি ধৰি এনে হয়। চৰ্চৰণি খোৱা মানুহজনে প্ৰায়ে নিজৰ বুঢ়া বা তৰ্জনি আঙুলিৰে ডিঙিটো খামুচি ধৰে, কিন্তু ই নিশ্চিত বিপদ মাতি আনে সাধাৰণতে পুতলা অথবা খাদ্যৰ হেঁপাহত প্ৰাপ্তবয়স্ক সকলতকৈ শিশুবিলাকে সঘনাই চৰ্চৰণি খায়।

ৰোগ নিৰ্ণয় আৰু সচেতন দুৰ্গতজনৰ চিকিৎসা

চৰ্চৰণি খোৱা মানুহ এজনক কিবা সহায় কৰিবলৈ যাওঁতে প্ৰথমে তেওঁক কথা ক'বলৈ দিব লাগিব। যদি কথা ক'ব পাৰে, তেতিয়া হ'লে বায়ু চলাচল কৰা বাটটো সম্পূৰ্ণ বন্ধ হোৱা নাই। তেনে অৱস্থাত মানুহজনক নিজে হাতৰ আঙুলি সুমুৱাই ডিঙি পৰিষ্কাৰ কৰি, ডিঙিৰ ভিতৰত যি বস্তুৰে বাধা দিছে তাক আঁতৰাবলৈ দিয়াটোৱেই আটাইতকৈ ভাল উপায়। যদি কথা ক'ব নোৱাৰে, বায়ু চলাচল পথ বন্ধ হৈ আছে, তেনে অৱস্থাত আপুনি সেই বাধা আঁতৰোৱাত সহায় কৰিব লাগিব।

তলপেটত হেঁচা দি বাধা আঁতৰোৱা কৌশলটো “হেইমলিক মেনিউভাৰ” বুলি আমেৰিকান হাৰ্ট এছচিয়েছনে স্বীকৃতি দিছে।

তলপেটত হেঁচা দিয়া (হেইমলিক মেনিউভাৰ)

১। দুৰ্গতজন বহি বা থিয় হৈ থাকিব লাগে। দুৰ্গতজনক পাছফালৰ পৰা হাতৰে কঁকাতল সাৰটি ধৰিব লাগে।

২। এখন হাত মুঠি মাৰি দুৰ্গতজনৰ কঁকাল আৰু কামিহাঁড়ৰ মাজত-তলপেটত ৰাখক। মুঠিটো টান কৰি এবাৰ ভিতৰফালে, এবাৰ বাহিৰফালে জোৰেৰে হেঁচা মাৰি ধৰক। প্ৰত্যেকটো হেঁচা পৃথক আৰু স্পষ্ট হব লাগে (বাঁওফালৰ ছবিত)। পিঠিফাল পোন চকীত বহিলে এই কৌশল ভালদৰে খটুৱাব পাৰি (চকীখন ৰেপ্তুৰেপ্তৰ চকীৰ দৰে)

আপোনাক নিজৰ ক্ষেত্ৰতো হেইমলিক মেনিউভাৰ কৌশলটো খটুৱাব পাৰে।

এখন হাত মুঠি মাৰক, কামিহাঁড়ৰ তলত আৰু তলপেটৰ ওপৰত অৰ্থাৎ নাভি ওপৰপেটত মুঠিটোৰ তলুৱাফাল পেটৰফালে ৰাখক আৰু আনটো হাতৰে হেঁচা মাৰক, এবাৰ ওপৰফালে এবাৰ ভিতৰফালে খৰকৈ চাপ দিয়ক।

বুকুত দিয়া হেঁচা

যদি দুৰ্গতগৰাকী গৰ্ভৱতী বা বিশেষ ধৰণে শকত হয় তেতিয়াহলে তলপেটত হেঁচা দিয়াতকৈ বুকুত হেঁচা দিয়াই ভাল। সিপিঠিৰ সোঁফালৰ ছবিত দেখুৱাৰ দৰে তলপেটৰ সলনি ঠিক বুকুৰ হাঁড়বোৰৰ তলতে হেঁচা প্ৰয়োগ কৰিব লাগে।



১৪নং ছবি



১৫ নং ছবি

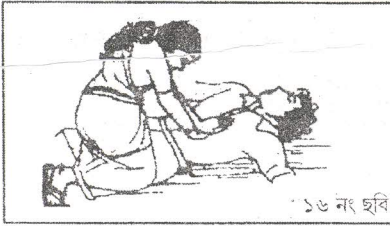
হেইমলিক কৌশল খটোৱাই তলপেটত হেঁচা দিয়া

গৰ্ভৱতী বা আন লোথোৰ শকত মানুহৰ বুকুত দিয়া হেঁচা

ৰোগ নিৰ্ণয় আৰু অচেতন দুৰ্গতৰ চিকিৎসা

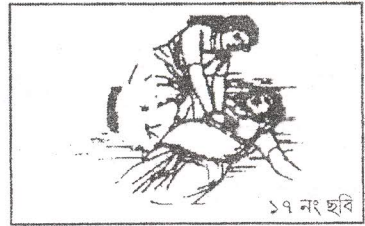
বতাহ চলাচলৰ পথ মুকলি কৰাকে ধৰি হৃদৰোগীক পুনৰ উজ্জীৱিত কৰিবলৈ প্ৰাথমিক স্তৰৰ কামবোৰ কৰা হ'ল। তথাপিও যদি তেওঁৰ বুকু টিপটিপ কৰা নাই; তেতিয়া হ'লে বুজিব লাগিব যে তেওঁৰ উশাহৰ বাটটোত বাধা আছে। সেয়ে লগে লগে তেওঁক তলত দিয়া ধৰণে সহায় কৰক।

- ১। তলপেটত হেঁচা - দুৰ্গতজনৰ ওচৰত আঠুকাঢ়ি এখন হাতেৰে তলপেটৰ কঁকাল আৰু কামিহাঁড়ৰ মাজত হেঁচা দিব লাগে।
- ২। এখন হাতৰ ওপৰত আনখন ৰাখক (বুকুতো হেঁচা দিব পাৰি কিন্তু বুকুতকৈ তলপেটত হেঁচা দিয়াই ভাল) এবাৰ ভিতৰ, এবাৰ বাহিৰ কৰি খৰকৈ কেইবাবাৰো হেঁচা দিয়ক।



১৬ নং ছবি

অচেতন ব্যক্তিৰ পেটত দিয়া হেঁচা



১৭ নং ছবি

গৰ্ভৱতী বা শকত অচেতন দুৰ্গত বুকুত দিয়া হেঁচা

- ৩। আঙুলি মুখত সোমোৱাই পৰিষ্কাৰ কৰক
যদি পেট বা বুকুত হেঁচা দিয়াৰ পিছতো ডিঙিৰ পৰা বাধা দূৰ নহয় তেতিয়া আঙুলি মুখত সোমোৱাই পৰিষ্কাৰ কৰক।
- ১। থুতৰিত ধৰি দুৰ্গতজনৰ মুখখন বহলকৈ মেলি ধৰক।
- ২। এখন হাতেৰে থুতৰিত ধৰি আনখন হাতৰ তৰ্জনি আঙুলিটো বেঁকা কৰি হাকোঁটাৰ দৰে কৰি মুখৰ ভিতৰত সোমোৱাই ডিঙিৰ ভিতৰখন মুকলি কৰি (ছবিত দেখুৱাৰ দৰে) পুনৰ শ্বাস-প্ৰশ্বাস লব পৰা কৰিব লাগে।
- ৩। যদি তেতিয়াও উশাহ লোৱা বাটটো মুকলি নহয়, তেতিয়া ডিঙিৰ পিছফালে খুন্দিয়াই তলপেটত বা বুকুত হেঁচা প্ৰয়োগ কৰি মুখত আঙুলি সোমোৱাই উশাহ লোৱাৰ চেষ্টা পুনঃ পুনঃ কৰি বাধা আঁতৰোৱা দৰকাৰ।

কেতিয়াবা ডিঙিৰ পিছফালে চাপৰ মাৰিও বাধা আঁতৰাব পাৰি; এনে সময়ত এই নিয়মেৰেও চেষ্টা কৰিব পাৰি। বেছি সময় দুৰ্গতজনে অক্লিঞ্জন নাপালে তেওঁৰ পেশীবোৰ ওলাই আহি উশাহৰ পথ মুকলি হ'বও পাৰে। সেইকাৰণে এই কৌশলবোৰৰ যিকোনো এটা কৌশল খটোৱাই শেষত কৃতকাৰ্য্য হব পাৰি।

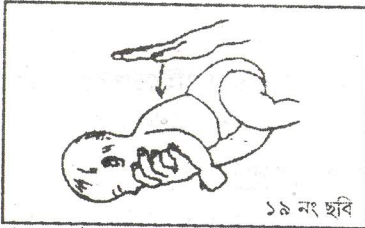


১৮ নং ছবি

অচেতন ব্যক্তিৰ পেটত দিয়া হেঁচা

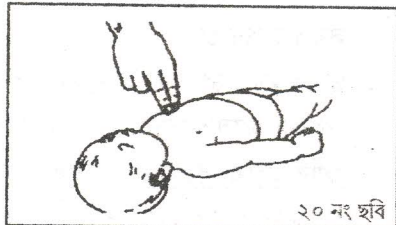
শিশুৰ ক্ষেত্ৰত :

যদি কোনো এটা শিশুৰ সংক্ৰামক ৰোগ একো নাথাকে, আৰু উশাহ লোৱা পথ সম্পূৰ্ণ বন্ধ থাকে, তেতিয়া শিশুৰ ডিঙিৰ পিছফালে চাপৰ মাৰক আৰু বুকুত হেঁচা দিয়ক অথবা দুয়োটাই বাধা আঁতৰোৱাৰ কাৰণে কৰিব পাৰে। এই কাম শিশু সচেতন অৱস্থালৈ অহালৈকে কৰিব পাৰি। যদি উশাহৰ বাটটো আংশিকভাৱে বন্ধ (শিশুৱে হুলস্থূল লগাব পাৰে), শিশুৱে নিজেই কাঁহি উশাহ লবলৈ চেষ্টা কৰিব পাৰে, তেতিয়া তেনে কৰিবলৈ দিব লাগে। শিশুটো পোন হ'ব পৰাকৈ পিছফালে চাপৰ মাৰি আৰু বুকুত হেঁচা দি থাকিব লাগে।



১৯ নং ছবি

এখন হাতেৰে ধৰি আনখন হাতেৰে পিছফালে চাপৰ মৰা হৈছে।



২০ নং ছবি

ছবিত বুকুত হেঁচা দি বাধা আঁতৰোৱা হৈছে। দুটা আঙুলিৰে আগতে দেখুৱাৰ দৰে বুকুত হেঁচা দিব লাগে। হেঁচা দিওঁতে আঙুলিৰে খোঁচ মৰাৰ দৰে কৰিব লাগে।

দুৰ্গত জনক স্থানান্তৰকৰণ :

প্ৰাথমিক চিকিৎসা দিয়াৰ প্ৰথম নিয়ম হ'ল দুৰ্গতজনক লৰাব নালাগে, য'তে আছে ত'তে চিকিৎসা আগবঢ়াব লাগে। জুই, বিস্ফোৰণ, ধোৱা আদি ভয়াবহ দুৰ্যোগত গুৰুতৰ আঘাত প্ৰাপ্তজনক প্ৰাণ ৰক্ষা কৰিবলৈ যেনেকৈয়ে হওঁক আঁতৰাই আনিব লাগে।

তলত দিয়া নীতিবোৰ অনুকৰণ কৰক :

- ১। যদি সম্ভৱ হয় চাঙি (ষ্ট্ৰেচাৰ) বা বোৰ্ড এখনত (দুৰ্গতজনক শুৱাই নিব পৰা) আনি কিছুদূৰলৈ দুৰ্গতজনক নিব পৰা যায়।
- ২। যদি দুৰ্গতজনক নিৰাপদ ঠাইলৈ নিয়া হয়, তেওঁক একতীয়াকৈ নকৰি দীঘলকৈ শুৱাই নিব লাগে।
- ৩। যদি সম্ভৱ হয় এখন কম্বলেৰে সৈতে তেওঁক ধৰি ৰাখিব পাৰি।
- ৪। যি পৰিস্থিতিয়ে নহওক - ৰাজহাঁড়ত আঘাত পোৱা ৰোগীক আঁতৰাব লাগিলে - সদায় মনত ৰাখিব যাতে ৰাজহাঁড় আৰু ডিঙি পোনহৈ থাকে, ডিঙি কেতিয়াও লৰচৰ কৰিব নালাগে।

চতুৰ্থ অধ্যায়

হাঁড়ভঙা

হাঁড়ভঙা দুই ধৰণৰ আছে :

- ১। সৰল হাঁড়ভঙা

ছালৰ মাজেৰে ভঙা হাঁড়ডাল দেখা নাযায়, হাঁড়ভঙা ঠাইডোখৰৰ ছালত কোনো আঘাতৰ চিন দেখা নাযায়।

- ২। জটিলভাৱে হাঁড়ভঙা (বাহিৰৰ পৰা দেখা পোৱা)

হাঁড়ডাল ছালৰ মাজেৰে ওলাই আহে, আঘাতৰ কাৰণে ছালত কটা চিন থাকে। এইক্ষেত্ৰত ছালৰ আঘাত সদায় থাকে। সকলো ধৰণৰ হাঁড়ভঙাতে চিকিৎসাৰ দৰকাৰ। হাঁড় সঁচায়ে ভাঙিচেনে নাই নিশ্চিত হ'ব নোৱাৰিলে ডাক্তৰৰ লগত আলোচনা কৰক।

হাঁড়ভঙাৰ সাধাৰণ লক্ষণ -

- ১। আঘাত পোৱা অংশটো লৰাব নোৱাৰা হয়।
- ২। লাহেকৈ স্পৰ্শ কৰিলেও বিষায়।
- ৩। ঠাইটুকুৰা ফুলে, বিবৰ্ণ হয়।
- ৪। পোনকৈ বা স্থিৰকৈ ৰাখিব নোৱাৰি।
- ৫। ছালৰ মাজেৰে খোঁচা যেন লাগিব (জটিলভাবে হাঁড়ভঙাৰ বাবে)
- ৬। ভিতৰত ৰক্তক্ষৰণ হ'ব পাৰে (বিশেষকৈ কামিহাঁড় আৰু তপিনা)
- ৭। হাঁড় ভাঙিছে বুলি নিজেই গম পোৱা।

হাঁড়ভঙাৰ সাধাৰণ চিকিৎসা

- ১। উশাহৰ বাট, উশাহ-নিশাহ, ৰক্ত-সঞ্চালন পৰীক্ষা কৰক। দুৰ্গতজনে ক'ত আঘাত পাইছে চাওঁক আৰু আঘাতবোৰৰ লক্ষণবোৰ নিৰীক্ষণ কৰক।
 - ২। ভঙা হাঁড় পোন কৰিবলৈ যত্ন নকৰিব। সামান্য লৰচৰ কৰিলেও যেনেকৈয়ে আছে তেনেকৈয়ে থাকিব দিব লাগে।
 - ৩। যদি হাঁড়ালে ছালত ফুটা কৰিছে, চিখা হেঁচা প্ৰয়োগ কৰি ৰক্তক্ষৰণ বন্ধ কৰিব লাগে। আঘাত পোৱা ঠাইত বীজানুমুক্ত কাপোৰৰ পটি বান্ধি দিয়ক, যদি খুব বেছি গুৰুতৰ আঘাত হয়, কাঠৰ চলি বান্ধি দিব লাগে আৰু দুৰ্গতজনক জৰুৰী চিকিৎসা কক্ষলৈ নিব লাগে।
- দুৰ্গতজনৰ (বাহিৰৰ পৰা দেখা পোৱা ভঙা হাঁড়) ক্ষতস্থানৰ পৰা বেছিকৈ তেজ ওলাইছে নেকি ?

- ১। আঘাত, উশাহ আৰু স্পন্দন চাওঁক।
 - ২। দুৰ্গতজনক পোন হৈ শুই থাকিবলৈ দিয়ক।
 - ৩। দুৰ্গতজনৰ ভৰি ৮ - ১২ ইঞ্চি ওপৰলৈ দাঙি ধৰক।
 - ৪। ঠাণ্ডা লাগিব নোৱাৰাকৈ মানুহজনক কঞ্চলৰে ঢাকি দিয়ক।
 - ৫। আঘাতৰ ওপৰত থকা কাপোৰ আঁতৰাই দিয়ক, দৰকাৰ হলে কাটি দিয়ক।
 - ৬। সান্ত্বন্য অসুখৰ পৰা নিজক ৰক্ষা কৰক।
- (পাবিলে পুনৰ ব্যৱহাৰৰ অনুপযোগী হাতমোজা ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। তেজ বন্ধ কৰিবলৈ, হাতমোজা প্লাষ্টিক বেগ, প্লাষ্টিক পটি, আনধৰণৰ বান্ধিব পৰা গজ ক্ষতস্থানত ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।)

- ১। আঘাট পোৱা ঠাই পৰিষ্কাৰ কাপোৰে নাইবা বেণ্ডেজেৰে ঢাকি দিয়ক।
- ২। তেজ ওলাই থকালৈকে চাপ দি থাকক।
- ৩। আঘাট পোৱা ঠাই টুকুৰা লৰচৰ নকৰিব। পাতল কাঠৰ চলি এটুকুৰা সেই ঠাইত বান্ধি দিব পাৰিলে বিষ কমে আৰু খুন্দা খোৱা বা জোকাৰ খোৱাৰ পৰা ৰক্ষা পৰে।
- ৪। সুবিধাজনক কাঠ নাপালে খবৰ কাগজ বা আলোচনীকে পকাই লৈ ছাতি, বা এডাল বেতৰ লাঠি কম্বলৰে মেৰাই লৈও ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা যায়।
- ৫। আঘাট পোৱা ভৰিখন আনটো ভৰিৰ লগত ঢিলাকৈ (মাজত তুলা বা কোমল কাপোৰ দি) বান্ধি দিয়ক যদি কিলাকুটি ভাঁজ কৰিব পৰা অৱস্থাত থাকে, আঘাট পোৱা বাহুটো বুকুৰ সৈতে বান্ধক, যদি কিলাকুটি ভাঁজ কৰিব নোৱাৰি তেতিয়া বাহু আৰু গাটোৰ মাজতে তুলা বা কাপোৰ সুমুৱাই বান্ধক।
- ৬। বাহুৰ হাঁড় ভাঙিলে তিনিকোনীয়াকৈ বান্ধি ওলোমাই ৰাখিব পৰা ব্যৱস্থা কাপোৰেৰে কৰি লব পাৰি।
- ৭। ক্ষতস্থান টুকুৰাৰ ধমনী পৰীক্ষা কৰক। যদি স্পন্দন নাথাকে- তেতিয়া বান্ধি থোৱা বা কাঠ বা আন সঁজুলি (পোনকৈ ৰাখিবৰ বাবে ব্যৱহৃত) ঢিলা কৰি দিয়ক।
- ৮। ক্ষতস্থান ফুলা বা উখহা, সাৰসুৰ নোহোৱা আৰু ছালৰ ৰং নীলা হোৱা আদি মন কৰক। ইয়াৰে যিকোনো এটা হলেই বুজিব লাগিব -- বান্ধটো টান হৈছে -- লগে লগে বান্ধটো ঢিলা কৰক।

অস্থি সংযোগ ফলক প্ৰস্তুতকৰণ :

- ১। অস্থি সংযোগ ফলক ডাল দীঘল হ'ব লাগে, যাতে হাঁড়ডাল ভালকৈ আঙুৰি ধৰিব পাৰে।
- ২। ভঙা হাঁড়ডালত লগোৱাৰ আগতে এই ফলকডাল কোমল কাপোৰ, কাপোৰৰ পটিৰে মেৰাই লব লাগে।
- ৩। ৰক্ত সঞ্চালন হ'ব পৰাকৈ ফলকডাল ভঙা হাঁড়ডালৰ লগত খাপ খোৱাকৈ বান্ধি দিব লাগে।
- ৪। বাহু হাঁড় ওলোমাই ৰখা যতনেৰ (Sling) ধৰি ৰাখিব লাগে যাতে বেছি বিষ আৰু ক্ষতি নহয়।

মূৰ আৰু ডিঙিৰ আঘাত :

মূৰৰ সামান্য আঘাটৰ লক্ষণ : মানুহজন সচেতন অৱস্থাত থাকে আৰু মগজু বা ডিঙিত কোনো আঘাটৰ চিন নাথাকে (তলত চাওক) কিন্তু মূৰৰ খোলাৰ পৰা তেজ ওলাই থাকে।

চিকিৎসা

- ১। আঘাটৰ ওপৰত পৰিস্কাৰ গজ (জোখত কাটি লোৱা পাতল বিশেষ ধৰণৰ কাপোৰ) দি তেজ ওলোৱা বন্ধ কৰক। হেঁচা দিব পাৰে। যিহেতু তেজ চলাচল কৰা সিৰা মূৰৰ খোলাতে থাকে সেয়ে এই অংশৰ পৰা বেছিকৈ তেজ ওলাব পাৰে। বক্তৃক্ষৰণ সাধাৰণতে চাপ দি ৰোধ কৰিব পাৰি।

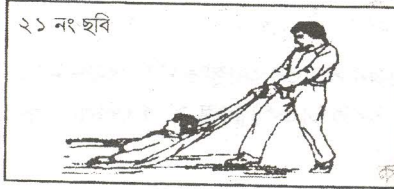
- ২। আঘাট পোৱাজনক ডাক্তৰৰ ওচৰলৈ নিয়ক।

ডিঙি বা ৰাজহাঁড় ভঙাৰ লক্ষণবোৰ :

- ১। ডিঙি বা পিঠিৰ বিষ।
- ২। ডিঙি বা মূৰৰ অস্বাভাৱিক অৱস্থান।
- ৩। বাহু, হাত, ভৰি আদি শৰীৰৰ বিভিন্ন অংশ অসাৰ, দুৰ্বল, জঠৰ আদি হোৱাৰ অনুভৱ হয়।

চিকিৎসা

- ১। প্ৰধান লক্ষণসমূহ পৰীক্ষা কৰক, যদি প্ৰয়োজন হয় হৃদযন্ত্ৰ পুনৰ কাৰ্য্যক্ৰমকৰণ কৰক।
- ২। মানুহজনক লৰচৰ কৰিব নোৱাৰাকৈ স্থিৰভাৱে ৰাখক। মানুহজন যদি সচেতন হৈ আছে, তেওঁক মূৰ আৰু ডিঙি লৰচৰ কৰিব নিদিব। যি ধৰণে পৰি আছে তেনেকৈয়ে থাকক। ডিঙিৰ পিছফালে সাৱধানে ধৰি পেজেৰে (ডাঠকৈ লোৱা তুলা) সৈতে সৰু কিতাপ বা আন স্থিৰকৈ ৰাখিব পৰা বস্তুৰে মেৰিয়াই মূৰৰ সৈতে বান্ধি দিয়ক।
- ৩। যদি মানুহজনক জুই, বিস্ফোৰণ আদি শংকাজনক অৱস্থাৰ পৰা আঁতৰাব লগা হয় তেতিয়া মূৰ আৰু কামিহাঁড়ত দুখ নোপোৱাকৈ আঁতৰাব লাগিব। এনে অৱস্থাত চাঙি, চেপেটা কাঠ বা চেপেহা বাঁহ ব্যৱহাৰ কৰি মূৰ আৰু কামিহাঁড় পোনকৈ ৰাখি আন ঠাইলৈ নিব পাৰি। যদি এইবোৰ পোৱা নাযায়, তেনেহ'লে (ছবিত দেখাৰ দৰে) এখন কম্বলৰে পোনকৈ ৰাখি আন ঠাইলৈ নিব পৰা যায়। সকলো সময়তে মূৰ আৰু ৰাজহাঁড় ৰক্ষা পৰাটোত গুৰুত্ব দিব লাগিব।



২১ নং ছবি



২২ নং ছবি

(দুৰ্গতজনক দুৰ্ঘটানাস্থলীৰ পৰা আঁতৰ কৰিব লগা হ'লে, একো নাথাকিলে কম্বল এখনেৰে টানি নিব পাৰে। কম্বলো নাথাকিলে নিজৰ বাহুৰে পিছফালৰ পৰা ধৰি চোঁচৰাই নিব পাৰি।

পিঠি আৰু ডিঙিৰ আঘাটপ্ৰাপ্ত বুলি সন্দেহ হোৱা ব্যক্তিজনক লৰচৰ কৰিব নোৱাৰাকৈ টাৱেল বা স্কাৰ্ফেৰে ডিঙিত মেৰাই দিব লাগে। পিটিফালে চেপেটা কাঠ, চেপেটা বাঁহ বা আন কোনো চেপেটা টান বস্তুৰে সৈতে বান্ধি দিব লাগে।



২৩ নং ছবি

পঞ্চম অধ্যায়

ৰক্তক্ষৰণ

প্ৰাথমিক চিকিৎসা

- ১। ২০ মিনিটমান সময় ধৰি ৰাখিব পৰাকৈ ক্ষতস্থানত চাপ দি কপাহ আৰু পাতল কাপোৰেৰে বান্ধি দিয়ক।
- ২। যদি ক্ষতস্থানত আয়না বা আন কিবা বস্তু লাগি থাকে, চাপ দিওঁতে কাষত দিব।
- ৩। যদি হাত ভঙা নাই আৰু হাঁড়ৰ জোৰা লৰা নাই বুলি নিশ্চিত হ'ব পৰা যায়, তেতিয়াহ'লে ঠাইডোখৰ দাঙি চাপ দিব পাৰি। ই তেজ বন্ধ হোৱাত সহায় কৰে।

- ৪। যদি তেজ ওলায়ে থাকে, পৰোক্ষভাৱে চাপ দিব লাগে। চাপবিন্দুৰ ধমনীত চাপ দিয়ক (প্ৰাথমিক চিকিৎসাত অভিজ্ঞ ব্যক্তিয়েহে এই কাম কৰা উচিত, নহ'লে বিপদ হ'ব পাৰে)।
- ৫। যিমান পাৰি সিমান সোনকালে ক্ষতস্থান ড্ৰেচিং কৰক বা পৰিস্কাৰ কাপোৰেৰে বান্ধি দিয়ক।
- ৬। গুৰুত্ব ক্ষতস্থান (ধৰক আঙুলি এটা) ভালদৰে বান্ধি লৈ প্ৰয়োজন সাপেক্ষে বৰফৰ মাজত ৰাখি (ক্ষতস্থান বৰফৰ সৈতে পোনপটীয়া সংস্পৰ্শলৈ আহিব নিদিব) দুৰ্ঘটনাগ্ৰস্থ সকলৰ চিকিৎসা বিভাগলৈ পঠাব।

যষ্ঠ অধ্যায়

পোৰা

জুই, গৰম পনীয়া পদাৰ্থ, ভাপ, সূৰ্য্য, ৰাসায়নিক পদাৰ্থ আৰু বিদ্যুতৰ দ্বাৰা জ্বলন সংঘটিত হয়। পোৰাৰ উৎস কি আৰু আঘাট কিমান গভীৰ সেইয়া চাইহে - উপযুক্ত প্ৰাথমিক চিকিৎসা কি দিব পাৰি- ঠিক কৰা হয়। পোৰাৰ গভীৰতা, শৰীৰৰ কিমান, অংশ পুৰিছে তাক চাই ভাগ কৰা হয়।

১ য় পৰ্য্যায় শৰীৰৰ বহিঃত্বক পোৰা : ছালৰ বাহিৰৰ ভাগত পোৰাটো বুজায়। ছালখন ৰঙা আৰু কোমল হয়। পানীজোলা নবন্ধাকৈয়ে উখহি উঠিব পাৰে।

২ য় পৰ্য্যায় বহিঃত্বকৰ লগতে অন্তঃভাগ পোৰা : ছালৰ বহিঃভাগৰ লগতে ভিতৰফালেও পোৰা বুজায়। ছাল ৰঙা পৰা কোমল হোৱা, বিষ হোৱাৰ লগতে পানীজোলাও দেখা যায়। যদি পোৰা ঠাইডোখৰ বৰ বহল নহয় আৰু কোনোধৰণৰ সংক্ৰমণ নঘটে তেতিয়া এই ধৰণৰ পোৰা বৰ গুৰুতৰ নহয়।

৩ য় পৰ্য্যায় ছালৰ গভীৰলৈ আৰু ভিতৰলৈ কলা (টিচু) পৰ্য্যন্ত ক্ষতি হোৱা : ছালৰ বাহিৰৰ গোটেই অংশ আৰু ভিতৰৰ কলা পৰ্য্যন্ত পুৰি ক্ষতি কৰা বুজায়। ছালখন পুৰি ক'লা বা বগা হ'ব পাৰে, চামৰাৰ দৰে ঠৰঙা যেন অনুভৱ হ'ব পাৰে। যদিও এই ধৰণৰ পোৰা বৰ গুৰুতৰ হয়, তথাপি আহতজনে বিষ অনুভৱ নকৰে, কাৰণ স্নায়ুবোৰ ইতিমধ্যে নষ্ট হৈ কাম কৰিব নোৱাৰা হয়।

- ১। ব'দত পোৰাকে ধৰি সকলোধৰণৰ বহলভাৱে পোৰা।
- ২। হাত, মুখ আৰু জনন সম্বন্ধীয় অংগৰ ২ - ৩ ইঞ্চি ব্যাসত ক্ষতি বেছি হোৱা।
- ৩। ওয় শ্ৰেণীৰ সকলো ধৰণৰ জ্বলন (আকাৰ যিয়েই নহওক)।

গৌণ দাহন

ছালৰ ওপৰফালে ব'দে পোৰা, আৰু যিকোনো গৰম বস্তুৰ দ্বাৰা পোৰা ডেই যোৱাবোৰক গৌণ দাহন বুলি ধৰা হয়।

১ ম পৰ্য্যায় দাহন

- ১। পোৰা ঠাই টুকুৰাত ঠাণ্ডা পানী উপচি যোৱাকৈ ঢালি দিব।
- ২। পোৰা ঠাই টুকুৰা ভালকৈ পৰিস্কাৰ কৰক। এচপিৰিন নাইবা তেনেধৰণৰ বেদনা নাশক মলম ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। সাধাৰণতে এনে ক্ষেত্ৰত ডাক্তৰী চিকিৎসাৰ প্ৰয়োজন নাই।

২ য় পৰ্য্যায় দাহন

- ১। চাবোন পানীৰে ক্ষতস্থান ভালকৈ ধুই দিয়ক। বীজানুমুক্ত কপাহ বা পাতল কাপোৰেৰে পোৰা অংশ বান্ধি দিয়ক।
- ২। মলম, তেল, মাখন বা আন ঘৰুৱা নিৰাময় দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ নকৰিব।
- ৩। পানী জোলাবোৰ ভাঙিলে সংক্ৰমণ হোৱাৰ ভয় থাকে। পানীজোলা ভাঙি সংক্ৰমণ ঘটিলে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱা দৰকাৰ।

গুৰুত্বৰ দাহন

- ১। জুই বা আন যি বস্তুৰে আক্ৰান্তজনক ক্ষতি কৰে, সেই বস্তুবোৰৰ ওচৰৰ পৰা আক্ৰান্তজনক আঁতৰাই আনিব লাগে। জুইশিখা, ৰাসায়নিক দ্ৰব্যবোৰ ছালৰ পৰা খুব বেছি পানী ঢালি আঁতৰাই দিব।

- ২। দুৰ্গতজনৰ গাত কাপোৰ লিপিতখাই লাগি ধৰিলে, মাটিত শুৰাই দিয়ক। জুইশিখাবোৰ পানীৰে নুমাই দিয়ক নহলে কম্বল বা কোটেৰে ঢাকি লাহে লাহে বগৰাই দিয়ক। দুৰ্গতজনক দৌৰি যাবলৈ নিদিব। দৌৰিলে জুইশিখাবোৰ বতাহ লাগি বেছিকৈ জ্বলিব আৰু শৰীৰৰ মুখ আদি অংশলৈ বিয়পি পৰিব।
- ৩। সকলো ধৰণৰ ডাঙৰ ২য় পৰ্য্যায়ৰ দাহনত ডাক্তৰী চিকিৎসাৰ দৰকাৰ। ক্ষতস্থান বেছি হলে বা বেছিকৈ পোৰাৰ বাবে উশাহ নিশাহ সঞ্চালন আৰু ক'ৰবাত খুন্দা খোৱা আদি কথাবোৰ পৰীক্ষা কৰি সেইমতে চিকিৎসা দিব।
- ৪। ছালৰ উত্তাপ স্বাভাৱিক অৱস্থালৈ আনিবলৈ ঠাণ্ডা পানী ঢালি দিব পাৰে, বেছি সময় দিলে শৰীৰ বেছি ঠাণ্ডা হৈ যাব পাৰে।
- ৫। দুৰ্গতজনক ঢিলাকৈ কাপোৰেৰে মেৰাই জৰুৰী চিকিৎসা বিভাগলৈ যাওঁক।
- ৬। দুৰ্গতজনৰ শৰীৰত লাগি ধৰা পোৰা কাপোৰ আঁতৰাবলৈ চেষ্টা নকৰিব আৰু কোনোধৰণৰ মলম বা ঔষধ ব্যৱহাৰ নকৰিব।
- ৭। শৰীৰৰ বস কমা, হাঁওফাঁওৰ জটিলতা, সংক্ৰমণ আদি হোৱাতো বিপদজনক কথা, সকলো গুৰুত্বৰ দাহনত ভোগা দুৰ্গতজনক, বিশেষ ধৰণৰ পোৰা চিকিৎসা কৰা সুবিধা থকা চিকিৎসালয়ত চিকিৎসা কৰোৱা উচিত।

সপ্তম অধ্যায়

বৈদ্যুতিক জোকাৰণি (শ্বক)

বিজুলী, চেৰেকণিৰে সৈতে ধুমুহা আহি থকাৰ সময়ত যদি কোনো মানুহে উচ্চ বিজুলী শক্তিসম্পন্ন তাৰ স্পৰ্শ কৰে, তেওঁৰ শৰীৰত তড়িৎ প্ৰবাহ হ'ব পাৰে। একোটা বজ্ৰপাতে ৩০ মিলিয়ণ গতিত বিদ্যুৎ প্ৰবাহ কৰে, অৰ্থাৎ ঘৰত ব্যৱহাৰ কৰা সাধাৰণ বিজুলী প্ৰবাহতকৈ ২৫০,০০০ বাৰ বেছিকৈ গতি কৰে। জুলাই মাহটো বিজুলী চেৰেকণিৰ কাৰণে বিপদজনক।

(বৈদ্যুতিক জোকাৰণি খোৱা মানুহক উদ্ধাৰ কৰিবলৈ যাওঁতে সাৱধান হ'ব লাগে, নহলে নিজেই প্ৰবাহৰ বলি হ'ব লগা হয়।)

যদি এজন মানুহে উচ্চ শক্তি সম্পন্ন বিজুলীৰ দ্বাৰা জোকাৰণি খায়

দুৰ্যোগৰ সময়ত ওচৰ-চুবুৰীয়াক সহায় কৰিব।

- ১। মানুহজনক তাঁৰডালৰ পৰা আঁতৰ কৰিবলৈ চেপ্টা নকৰিব, বৰং ২০ ফুট মান দূৰত থাকিব।
- ২। বিজুলী তাঁৰৰ বিদ্যুৎ প্ৰবাহ সোঁত বন্ধ নকৰাকৈ মানুহজনক বিজুলী সোঁতৰ উৎসৰ পৰা আঁতৰ কৰিবলৈ চেপ্টা নকৰিব।
- ৩। বৈদ্যুতিক সোঁতৰ উৎসৰ পৰা মানুহজনক আঁতৰ কৰোঁতে শুকান বাঁহ বা আন সোঁত প্ৰবাহিত হ'ব নোৱাৰা কাঠ বা বৰৰ ব্যৱহাৰ কৰিব। মানুহজনক বাহ বা ভৰিত শুকান বচি বা কাপোৰৰ ফাঁচ লগাই (দূৰৰ পৰা দলিয়াই) তাঁৰৰ ওচৰৰ পৰা টানি অনাটো সহজ হ'ব পাৰে।
- ৪। শুকান কাপোৰ, শুকান হাতমোজা আৰু শুকান হাত ব্যৱহাৰ কৰক। আঁতৰাবলৈ চেপ্টা কৰাৰ আগতে উদ্ধাৰকাৰীজন কাগজ/কিতাপৰ দ'ম এটা বা বৰকৰ দুৱাৰদলিত পৰা কাঠ এখনৰ ওপৰত থিয় হৈ লব। নহলে আপোনাৰ শৰীৰেও বৈদ্যুতিক জোকাৰ খাব।
- ৫। বুকুৰ স্পন্দন আৰু উশাহ নিশাহ নাথাকে পৰীক্ষা কৰক। হাতৰ মনিবন্ধ, বুকু আৰু কানৰ লতিৰ তলৰ ফালে স্পন্দন অনুভৱ কৰিব। উশাহ লোৱাৰ সময়ত বুকুৰ উঠা নমা মন কৰক।
- ৬। যদি বুকুৰ স্পন্দন বা উশাহ নিশাহ নাথাকে। লগে লগে হৃদযন্ত্ৰ পুনৰ উজ্জীৱিত কৰক আৰু যদি স্পন্দন থাকে কিন্তু উশাহ-নিশাহৰ লক্ষণ দেখা নাযায়, তেতিয়া তৎক্ষণাত কৃত্ৰিমভাৱে উশাহটো লোৱাবলৈ চেপ্টা কৰক।

বিজুলী প্ৰবাহৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত

- ১। চুইচ অফ কৰি বিজুলীসোঁতৰ সবববাহ বন্ধ কৰক।
- ২। বিদ্যুতৰ লগত স্পৰ্শ হৈ থকা মানুহজনক স্পৰ্শ নকৰিব।
- ৩। যদি মানুহজনক টানি আনিব নোৱাৰি, তেতিয়া এখন বোৰ্ড, কাঠৰ লাঠি, বচি বা আন অপবিবাহী বস্তুৰে দুৰ্গতজনক টানি বৈদ্যুতিক সোঁতৰ উৎসৰ ওচৰৰ পৰা দূৰলৈ লৈ আনিব।

- ৪। আপোনাৰ হাত ভৰি শুকান হৈ আছেনে? আপুনি শুকান ঠাইত থিয় হৈ আছেনে? নিশ্চিত হওক।
- ৫। বুকুৰ স্পন্দন আৰু উশাহ নিশাহ পৰীক্ষা কৰক।

অষ্টম অধ্যায়

তাপক্ৰান্তি আৰু তাপাভিঘাত

ঘামে আমাৰ শৰীৰৰ স্বাভাৱিক শীততাপ নিয়ন্ত্ৰকৰ কাম কৰে। শৰীৰৰ পৰাই ঘিহে ঘাম ওলাই আহে, সেয়ে ই শৰীৰ ঠাণ্ডা ৰাখে। খুব বেছি গৰম বা সেমেকা দিনত আমাৰ শৰীৰত স্বাভাৱিক শীততাপ নিয়ন্ত্ৰক প্ৰতিক্ৰিয়াবোৰ কাম নকৰা হয়। তেনে অৱস্থাত আমাৰ শৰীৰৰ উত্তাপ বিপদসীমালৈকে বাঢ়ি যায়। একেধাৰা হলে তাপক্ৰান্তি বা তাপাভিঘাত হোৱা সূচি কৰ। যিটো জীৱনক-কাৰণে বিপদজনক।

তাপক্ৰান্তিঃ সমস্যাৰ লগে লগে বাঢ়ে। পানী আৰু লোণ শৰীৰৰ কাৰণে ততি দৰকাৰী। বয়স, পৰিষ্কাৰ বা শৰীৰৰ কঠিন হোৱা কাম কৰিলে ল'ৰা-ছোৱালীৰ দৰে উত্তৰে মাতৃহৰো বৰ বেছি ঘাম ওলায়। গৰম বহুতৰে সন্নি কৰাৰ আগতে, মাততেও আৰু পিছতো খুব পানীয়া পদাৰ্থ খাব লাগিব। তাপক্ৰান্তি হ'লে মানুহৰ শৰীৰৰ তাপৰ মাত্ৰ কিছু উঠা নমা হয়।

তাপক্ৰান্তিৰ কিছুমান লক্ষণঃ মাণ্ড, লগী, ঘৰ্মিত, আঁচ, লগী, পৰ্ম ওলাওৱা, মূৰ শুকান হোৱা, তাপৰ লগ, আঁহুই তাপ অহা, দুৰ্ভলতা, মূৰত বিষ, লগী তাপ অহাঃ ইতি কৰি দিয়া ইতিদিয়াৰ লক্ষণ।

তাপাভিঘাত হ'বাত হয়, অৱশ্যে, তাপৰ আগত নীতিসী সোঁতাই শিৰী বহুত স্বাভাৱিক শীত-তাপ নিয়ন্ত্ৰক প্ৰতিক্ৰিয়া কাম নকৰা তথা শৰীৰৰ তাপমাত্ৰ অৱিক বাঢ়ে। সংকটজনক অৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰে।

তাপাভিঘাতৰ লক্ষণবোৰঃ উচ্চ তাপমাত্ৰা, গৰম, শুকান, ছাল বগাৰা, ঘাম নোলোৱা, টানি উশাহ নোৱা, স্পন্দনৰ গতি খৰ হোৱা, আকৌ সেপটুকি উশাহ লোৱা আৰু স্পন্দনৰ গতি কমি যোৱা, ভুল বৰা, কঁপনি উঠা, জোকাৰ খাই উঠা আৰু চেতনা হেৰুওৱা আদিবোৰ তাপাভিঘাতৰ লক্ষণ।

প্ৰতিৰোধ উপায় -

- ১। বেছি ৰ'দত থাকিব নালাগে।
- ২। ৰ'দত থকাৰ সময়ত সাৰধান হ'ব লাগে। তাপক্ৰান্তিৰ প্ৰথম দেখা দিয়া লক্ষণসমূহ ৰ'দত বেছি সময় থাকিলে বাঢ়ি শৰীৰৰ পৰা তাপমাত্ৰা বঢ়াই তুলিব।
- ৩। ঘাম শুহি ল'ব পৰা কপাহী, ঢিলা সাজ পিন্ধিব লাগে।
- ৪। প্ৰস্ৰাব হালধীয়া হ'ল - প্ৰচুৰ পৰিমাণে পনীয়া বস্তু খাব লাগে, তেতিয়া ঘামত ওলাই যোৱা শৰীৰৰ পানী ভাগ পূৰণ হ'ব। শৰীৰৰ পানীভাগ পূৰণ কৰিবলৈ পিয়াহ লগাটোৱেই বিশ্বাসযোগ্য বা যথেষ্ট নহয়।
- ৫। ঘাম বেছি ওলাই থাকিলে পানী বা নিমখ মিহলোৱা পানী খুৰাব লাগে ($\frac{১}{২}$ গিলাছ পানীত চামুচ মিহলাব)।
- ৬। কিছুমান মানুহে বেছি ঘামে, এনে মানুহে ৰ'দ আৰু সেমেকা দিনত বেছি পনীয়া বস্তু খাব লাগে।

শৰীৰৰ তাপমাত্ৰা কমোৱা

- ১। গছৰ তল, ভিতৰৰ ঠাণ্ডা ঠাইলৈ মানুহজনক লৈ যাওক; মূৰৰ তুলনাত ভৰি দুখন ওখকৈ ৰাখিব।
- ২। পিন্ধি থকা কাপোৰ আঁতৰাই ভিজা, ঠাণ্ডা কাপোৰেৰে মেৰাই দিয়ক। টাৰেল বা আন কোমল কাপোৰ ঠাণ্ডা পানীত তিয়াই মানুহজনৰ গাটো মচি দিয়ক নাইবা ঠাণ্ডা পানী অলপ অলপকৈ ছটিয়াই দিয়ক।
- ৩। বিচনীৰে বিচি দিয়ক।
- ৪। ডিঙি, কাষলতিৰ তল, কৰঙনৰ চুৰা আদি ঠাইত বৰফৰ টোপোলা কৰি ঠাণ্ডা হেঁচা দিয়ক।

নৱম অধ্যায়

পানীত ডুবা

দৃষ্টব্য- পানীত ডুবা এজনক ৰক্ষা কৰাটো বিপদজনক কথা। পানীত ককবকাই থকা এজন মানুহক, সাঁতুৰি গৈ ৰক্ষা কৰিবলৈ যোৱাৰ আগতে অৱস্থাতো বুজি ল'ব লাগিব। বহুতো মানুহে সাহস কৰি পানীত ডুবা এজনক ৰক্ষা কৰিবলৈ গৈ নিজেই ডুবে, তেওঁলোক প্ৰশিক্ষণপ্ৰাপ্ত নহয় আৰু অৱস্থাটোৰ গুৰুত্বটো ভালকৈ অনুধাৱন কৰিব নোৱাৰে।

- ১। পানীৰ পৰা নিৰাপদে দুৰ্গতজনক তুলি আনক।
 - ২। যদি মানুহজন অচেতন হৈ আছে, উশাহ-নিশাহ বা বুকুৰ স্পন্দন নাই, হৃদযন্ত্ৰৰ কাম সক্ৰিয় কৰক।
 - ৩। যদি দুৰ্গতজনক উশাহ-নিশাহ আৰু বুকুৰ স্পন্দন ঠিক থাকে, তেওঁক আৰোগ্য কৰাৰ ব্যৱস্থা কৰক।
 - ৪। মানুহজনৰ গাৰ পৰা ঠাণ্ডা, ভিজা কাপোৰ খুলি দিয়ক। গৰম কাপোৰেৰে ঢাকি দিয়ক যাতে অস্বাভাৱিক ভাৱে কমি যোৱা শৰীৰৰ উত্তাপ বাঢ়ি আহে।
- আৰোগ্য কৰাৰ চেষ্টা

অচেতন বা অৰ্দ্ধচেতন অৱস্থাত থকা মানুহ এজনক উশাহ লোৱাৰ সহায়; নাক আৰু ডিঙিৰ পৰা পানী উলিয়াই দিয়া আদি কামৰ জৰিয়তে আন সহায়কাৰী অহালৈ অপেক্ষা কৰি থকাৰ লগতে অচেতন বা অৰ্দ্ধচেতন মানুহৰ সুস্থ অৱস্থালৈ আনিবলৈ যত্ন কৰক।

দশম অধ্যায়

বিষাক্ত দ্ৰব্যসেৱন

আন যিকোনো আঘাত পালে যি ধৰণে প্ৰাথমিক চিকিৎসা দিয়া হয়, তেনেবোৰকে বিষ সেৱন কৰা মানুহকো দিব পাৰি।

- ১। প্ৰথমতে প্ৰধান লক্ষণ উশাহ নিশাহ আৰু বুকুৰ স্পন্দন পৰীক্ষা কৰিব লাগিব। যদি উশাহ-নিশাহ বা স্পন্দন ঠিকমতে পোৱা নাযায় তেনে অৱস্থাত হৃদযন্ত্ৰ পুনৰ উজ্জীৱিত কৰিব লাগিব আৰু ওচৰতে থকা জৰুৰী চিকিৎসা ব্যৱস্থা থকা ঠাইলৈ লৈ যাব।

(যদি আপুনি ডাক্তৰী সহায় পাব পৰা ঠাইৰ পৰা দূৰত আছে-তলত দিয়া নিৰ্দেশ সমূহ প্ৰয়োগ কৰিব লাগিব) কি বিষ খালে, তাক প্ৰথমতে নিৰ্ণয় কৰিব লাগিব। যদি ওচৰত কোনো বটল বা আন প্ৰমাণ দেখা নাযায় তেতিয়া মুখখন পৰীক্ষা কৰিব লাগিব। মুখৰ ভিতৰত পোৰা দাগ দেখিলে এচিদ আৰু খাৰজাতীয় বস্তু বুলি জানিব। পেট্ৰলিয়াম বা তেনেধৰণৰ দ্ৰব্য ব্যৱহাৰ কৰিলে শুঙি চালে বুজিব পৰা যায়।

- ২। পানী বা গাখীৰ খাবলৈ উপদেশ দিয়া হয়। এনে কৰিলে ভিতৰলৈ যোৱা বহুতো বস্তু পাতল হৈ ঢোককমি যায়। যদি মানুহজনে ঢোক গিলিব পাৰে, তেতিয়া পানী খোৱালে এচিদ বা খাৰ হজম হৈ যায়।
- ৩। খোৱা বস্তুটো যদি ঔষধ, উদ্ভিদ, কীটনাশক বস্তু বা আন কোনো বিষাক্ত গুণ থকা পদাৰ্থ হয় আৰু ইতিমধ্যে হজম হৈ গৈছে-তেতিয়া বমি কৰাবলৈ চেষ্টা কৰক।
- ৪। ডিঙিৰ ভিতৰফালে সুৰসুৰাই দি আৰু নিমখ পানী খুৱাই বমি কৰাবলৈ চেষ্টা কৰিব।

(ডাঙৰ চামুচেৰে নিমখ এগিলাচ পানীত ঘুটি লব)

জোৰকৈ বমি কৰাবলৈ চেষ্টা নকৰিব যদিহে

- ১। কি বস্তু খালে জনা নাযায়।
- ২। এচিদ বা খাৰজাতীয় বস্তু বুলি সন্দেহ হয়।
- ৩। পেট্ৰলিয়াম জাতীয় বস্তু বমি কৰি উলিয়াবলৈ চালে ই হাওঁফাঁওত গৈ ৰাসায়নিক নিউমোনিয়াৰ সৃষ্টি কৰিব।
- ৪। মানুহজন বেমাৰত ভোগী থকা হয়, অচেতন বা চেতনা হেৰুৱাৰ উপক্ৰম কৰে।

৫। দুৰ্গতজন যদি এবছৰতকৈ কম বয়সীয়া হয়।

একাদশ অধ্যায়

সৰ্পদংশন

সকলো সাপে দংশন কৰিলেই বিষ নোলায়। সাপে খোটা ঠাই টুকুৰাত যদি বিষদাঁতেৰে কৰা সৰু ফুটা দেখা যায়, তেতিয়া বিষ আছে বুলি ধৰিলে কাম কৰি যাব।

যিমান পাৰি সোনকালে সাপৰ বিষ উপশমকাৰী ঔষধ প্ৰয়োগ কৰিব। এজন সাপে খোটা মানুহক হস্পিতাললৈ নিয়াটো অতি দৰকাৰ।

প্ৰাথমিক চিকিৎসা

- ১। মানুহজনক অভয় দান কৰক আৰু যিমান পাৰি সোনকালে ওপৰলৈ মুখ কৰি শুৱাই দিয়ক।
- ২। ক্ষতস্থান ফুলি উঠিব পাৰে, আঙুঠি বা চাপ খাব পৰা বস্তু থাকিলে বুলি পেলাব লাগে। ক্ষতস্থান টুকুৰা যাতে লৰচৰ কৰিব নোৱাৰে, তাৰ বাবে এটুকুৰা পাতল কাঠ লৈ ঢিলা কৰি বান্ধি দিয়ক।
- ৩। ক্ষতস্থান টুকুৰা (**stricken limb**) বুকুৰ তলত ৰাখক।
- ৪। ১৫-৩০ চেকেণ্ড ভালকৈ তেজ ওলাবলৈ দিব লাগে।
- ৫। চাবোন আৰু পানীৰে ঠাই টুকুৰা ধুই দিব আৰু সোনকালে বীজাণুমুক্ত কৰিবলৈ বেটাডিন/চেভলন লোচন ব্যৱহাৰ কৰিব।
- ৬। ক্ষতস্থানৰ পৰা যিমান সোনকালে পাৰি বিষখিনি সোহা মাৰি বা চেপি উলিয়াই আনিব লাগে। মুখেৰে শোহা মাৰি (টোক নিগিলাকৈ) বিষখিনি উলিয়াই থুৱাই দিব লাগে। তাৰ পিছত মুখ কুলকুলি কৰি ধুই দিয়ক। যদি আপোনাৰ মুখত কটা বা ফটা থাকে, তেতিয়া বিষ শোহা মাৰিব নাযাব।
- ৭। যিমান সোনকালে সম্ভৱ সিমান সোনকালে চিকিৎসালয় বা জৰুৰী সেৱাৰ ব্যৱস্থা থকা ঠাইলৈ দুৰ্গতজনক লৈ যাওক। **Anti-venom serum** ব্যৱহাৰ কৰাই হৈছে একমাত্ৰ আৰোগ্যৰ উপায়।

বিষাক্ত সাপে খুটিলে কি কি কৰিব নালাগে।

- ১। চিকিৎসকৰ পৰা সংকেত নোপোৱালৈকে একো খাব নালাগে। (পানীও)
- ২। কষ্টকৰ শাৰীৰিক কামত হাত নিদিব।
- ৩। সাপে খুটিওৱা স্থানত ব্লেডৰ দ্বাৰা কটাছিঙা নকৰিব।
- ৪। বেণ্ট, নেকটাই, জৰী বা ৰচি আদিৰে হেঁচা পৰাকৈ বান্ধ নিদিব।
- ৫। যিটো সাপে খোঁটে তাক বিচাৰি, মাৰিবলৈ চেষ্টা কৰি সময় নষ্ট নকৰিব।
- ৬। গৰম বা ঠাণ্ডা সেক প্ৰয়োগ নকৰিব।

কুকুৰে কামোৰা

জ্বলাতংক আৰু সংক্ৰমণ ৰোধ কৰিবলৈ কুকুৰে কামোৰাৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰাথমিক চিকিৎসা দি অতি সোনকালে চিকিৎসা কৰিব লাগে।

- ১। এখন পৰিস্কাৰ কাপোৰ বা ৰুমাল লৈ ক্ষতস্থানত লাগি থকা লালটি মচি আনিব লাগে। মচি অনা লালটি ওচৰত ৰাখিব নালাগে।
- ২। প্ৰচুৰ পানী আৰু চাবোনেৰে ক্ষতস্থান ভালকৈ ধুব লাগে।
- ৩। শুকান বীজাণুমুক্ত পৰিস্কাৰ কাপোৰেৰে ক্ষতস্থান ঢাকি দিব লাগে।
- ৪। অতি সোনকালে চিকিৎসাৰ বাবে চিকিৎসালয়লৈ নিব লাগে।

মূৰ্চা যোৱা

অলপ সময়ৰ কাৰণে চেতনা হেৰুৱাকে মূৰ্চা যোৱা বোলে।

মূৰ্চা যোৱা আৰু যাবলৈ ধৰা কোনো মানুহৰ ক্ষেত্ৰত কৰিব লগা আৰু নলগা কাম -- কৰিব লগা

- ১। ঢলি পৰাৰ আগতে মানুহজনক ধৰক।
- ২। মূৰটো পিছফালে হলাই মানুহজনক শুৱাই ভৰি দুখন ৮-১২ ইঞ্চিলৈ উঠাই দিয়ক। এইদৰে ভৰি উঠাই দিলে তেজৰ সোঁত মগজুলৈ যাব। যদি কোনো

এজন মানুহ মূৰ্চা যোৱাৰ উপক্ৰম হৈছে তেতিয়া তেওঁক ভালকৈ শুৱাই দিয়ক, তেনে কৰিলে চেতনা নেহেৰুৱাব।

- ৩। দুৰ্গতজনৰ মূৰটো কাতি কৰি দিয়ক যাতে জিভাখন ডিঙিত লাগি নধৰে।
 - ৪। পিন্ধা কাপোৰ টিলা কৰি দিয়ক।
 - ৫। দুৰ্গতজনক মুখ আৰু ডিঙি তিতা; সেমেকা টাৰেলেৰে মচি দিয়ক।
 - ৬। যদি চাৰিওফালে পৰিবেশ ঠাণ্ডা হৈ থাকে, দুৰ্গতজনক গৰমত ৰাখক।
- কৰিব নলগা**
- ১। যিজন এইমাত্ৰ মূৰ্চা গৈছে তেওঁক চাপৰ নামাৰিব, লৰাই নিদিব।
 - ২। যেতিয়ালৈকে সম্পূৰ্ণ সচেতন নহয়, তেতিয়ালৈকে দুৰ্গতজনক কোনো বস্তু (আনকি পানীও) খাবলৈ নিদিব।
 - ৩। শাৰীৰিক দুৰ্বলতা কমি নোযোৱালৈকে মূৰ্চা যোৱা মানুহক উঠাব নালাগে। কেইমিনিটমান তেওঁক লক্ষ্য কৰক যাতে পুনৰ মূৰ্চা নাযায়।

নিজৰ যত্ন/প্ৰাথমিক চিকিৎসা

মূৰ্চা যোৱাৰ নিচিনা অনুভৱ হ'লে-

- ১। বহি যাওক, আগলে হালি পৰক, নিজৰ আঠুদুটাৰ মাজত মূৰটো ৰাখক।
- ২। শুই পৰক, দুই ভৰি ৮ - ১০ ইঞ্চিলৈকে ওখ কৰি থওক।

সাৰকথা

প্ৰত্যেক সক্ষম মানুহে জীৱন ৰক্ষাৰ মূল কৌশলবোৰ জনা উচিত। জৰুৰী অৱস্থাত প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ নিয়মবোৰে প্ৰায়ে মানুহৰ জীৱন ৰক্ষা কৰে। বহুতো ক্ষেত্ৰত কি কি উপায় অৱলম্বন কৰিব লাগে জনাৰ লগতে কি কি কৰিব নালাগে জনাটোও অতি প্ৰয়োজনীয় কথা। লগতে পৰিয়ালৰ প্ৰত্যেকজনে ফোনত জৰুৰী চিকিৎসা সেৱাক কেনেকৈ মাতিব লাগে - - জানিব লাগে।

এই ভাগটোৱে প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ প্ৰধান নিয়মবোৰ আৰু প্ৰতিষেধক কৌশলবোৰৰ এখন নক্সা আঁকিছে। বিভিন্ন জৰুৰী অৱস্থাত যিবোৰ পৰিস্থিতি উদ্ভৱ হয় - - সকলোকে ইয়াত সামৰিবলৈ বিচৰা নাই। তাৰ সলনি পঢ়ুৱৈৰ স্বাভাৱিক প্ৰয়োজন হোৱা জৰুৰী চিকিৎসা সেৱাৰ লগতে প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ মূল নিয়মবোৰ অনুধাৱন কৰি মূল্যায়ন কৰিব পাৰে তাৰ প্ৰতিহে মনোনিবেশ কৰা হৈছে। ❖❖