ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ??

ಏನಿದು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ??

- ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ,ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾದಾಗ,ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯ ದೊರೆಯುವುದು ವಿಳಂಬವಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವ ಉಳಿಸಲು ನೀಡಲಾಗುವ ತತ್ಕ್ಷಣದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು

1. ಗಾಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಂಕಿ ಅಥವಾ ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರತನ್ನಿ
2. ಗಾಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹೊದಿಕೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಿ ಗಾಯವಾಗಿರುವ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ, ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಡಿ.
3. ಗಾಯವಾಗಿರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಸ್ಯಾವ್ಲಾನ್ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿ, ಆ್ಯಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಆಯಿಂಟ್ಮೆಂಟ್ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಬಳಸಬೇಡಿ
4. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ವಿದ್ಯುದಾಘಾತ

1. ಕಂಬ ಅಥವಾ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ತಂತಿಯಿಂದ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ನಂತರ, ಆತನನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
2. ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಸಿ ಪಿ ಆರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೆಡೆಸಬೇಕು
3. ಶಾಕ್ನಿಂದ ಗಾಯಗಾಳಾಗಿದ್ದು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಚೊಕ್ಕ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಬೇಕು
4. ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು

ಸುಟ್ಟಗಾಯ ಅಥಾವ ಅಸಿಡ್ ಬರ್ನ್

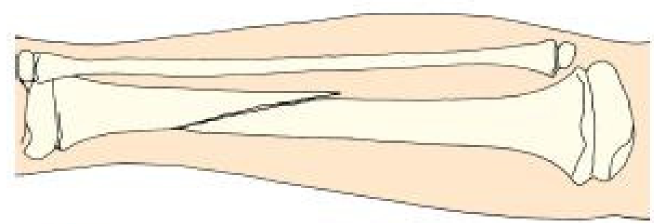
- ಬರ್ನಲ್ ಅಥಾವ ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಆಯಿಂಟ್ಮೆಂಟ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಗಾಯಕ್ಕೆ ಬಾಂಡೇಜ್ ಹಾಕಬಾರದು.
- ಸುಟ್ಟ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರು 2 ನಿಮಿಷ ಸುರಿಯಬೇಕು

ಗಾಯಗಳು

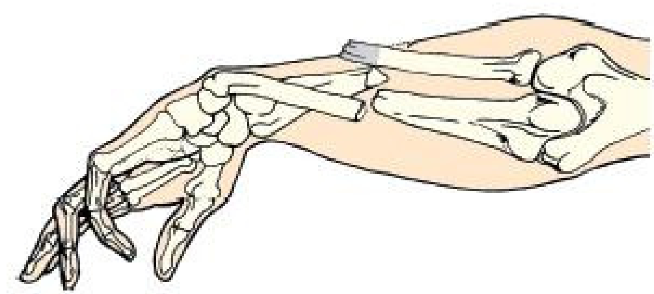
- ಸೋಪಿನಿಂದ ನೀರು ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯುವುದು
- ರಕ್ತ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೆ ಅಮುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬ್ಯಾಂಡೆಂಜ್ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು

ಮೂಳೆ ಮುರಿತ

1. ಮುರಿದ ಮೂಳೆಯ ತುದಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂದು ಚಲಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ
2. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಅಥವಾ ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿ ಸೇರುವ ಎಲುಬು ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ
3. ತೀವ್ರ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ
4. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಮುರಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಅದು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ
5. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ



Closed fracture



Open fracture

ವಿಷಪ್ರಾಶನ

1. ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಗೆಯ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದೆ, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ

2. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ, ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಷವಸ್ತು ಶ್ವಾಸನಾಳ ಇಲ್ಲವೇ ಅನ್ನನಾಳದ ಮೂಲಕ ಒಳಸೇರಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅಪಾಯ ಇರುತ್ತದೆ

3. ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ

1. ಮೊದಲು ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಬೇಕು. ಗಾಯಾಳು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದರೆ ವಿಷ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.
2. ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಅಂಗಾತ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ, ಗಾಯವನ್ನು ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಗಾಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಬೇಕು
3. ಗಾಯಗೊಂಡ ಭಾಗವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
4. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ದೊರೆಯುವುದು ವಿಳಂಬವಾದರೆ, ವಿಷ ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು
5.ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಚ್ಚಿರುವ ಹಾವು ಯಾವುದು ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅನುಕೂಲ

ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ

1. ಕಚ್ಚಿ ಗಾಯವಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು
2. ಗಾಯದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಿ ರಕ್ತ ನಷ್ಟವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು
3. ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ನಿಂತ ತಕ್ಷಣ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಕಟ್ಟಬೇಕು
4. ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಮುಲಾಮು ಸವರಬಾರದು
5. ಬೀದಿ ನಾಯಿ ಅಥವಾ ಬೆಕ್ಕು ಕಚ್ಚಿದರೆ, ರೇಬಿಸ್ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡಿಸುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು

ಸಣ್ಣ ಹುಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ

1. ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದ ಈ ಹುಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಡಿ. ಚಿಮಟವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹುಳು ತೆಗೆಯಿರಿ

2. ಟರ್ಪಂಟೈನ್ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹುಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ. ಆಗ ಹುಳುಗಳು ಹರಿದು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ

3. ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ

4. ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬಂದರೆ ಅಥವಾ ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಜೇನುನೊಣ,ಕಣಜೀರಿಗಿ ಕುಟುಕಿದಾಗ

1. ಕೇವಲ ಜೇನುನೊಣಗಳು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಮುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ.ಮುಳ್ಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಉಗುರಿನಿಂದ,ಇಲ್ಲವೇ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಚಿಮಟದಿಂದ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು
2. ಕುಟುಕಿದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೋಪಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಮಂಜುಗೆಡ್ಡೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.ಇದರಿಂದ ಬಾವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸುಮಾರು ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ
3. ತಂಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಯಾವುದೇ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಉರಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲು ಬಳಸಬಹುದು
4. ಜೇನು ನೊಣ ಬಾಯಿಗೆ ಕಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುಂಡನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ಬಾವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಾಗ

1. ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವುವವರನ್ನು ಬದುಕಿಸಲು ಇಲ್ಲವೇ ಹೊರಗೆಳೆಯಲು ಯತ್ನಿಸುವ ನೀವು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆದಷ್ಟು ದಡದ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಂಡೇ ಹಗ್ಗ ಅಥವಾ ಕೋಲಿನಿಂದ ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೇಲೆಳೆಯಲು ಯತ್ನಿಸಿ.
2. ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದಡಕ್ಕೆ ತಂದ ಮೇಲೆ ಆತನ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮುಖ ಕೆಳಗಾಗುವಂತೆ ಮಲಗಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ನೀರನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ
3. ಗಾಳಿಯಾಡಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಮುಸುಕಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ
4. ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಉಸಿರಾಟ ಸುಗಮವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿ. ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಎರಡೂ ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು

ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ

1. ಶುಚಿಯಾದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ
2. ದೇಹವನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಒರೆಸಿ
3. ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿಯಂಥ ತಿನಿಸು ಕೊಡಿ
4. ಹೆಚ್ಚಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
5. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ

1) ವ್ಯಕ್ತಿ ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ತಿಳಿಸಿ. ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಂಡು ಆದಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಹೇಳಿ

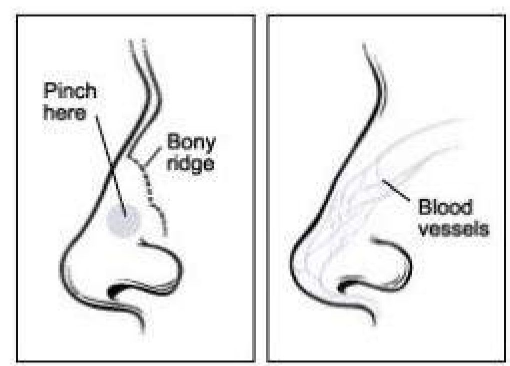
2)ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಒಂದು ಪೇಪರ್ ಬ್ಯಾಗಿನ ಒಳಗೆ ತೂರಿಸಿ ಕೆಲಕಾಲ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ನೆಡೆಸಲು ಸೂಚಿಸಿ

3)ಕುಡಿಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕೊಡಿ

4)ಕೆಲ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರವೂ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

1. ಗಾಯಾಳುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಆತನನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ
2. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಗಾಯಾಳುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಮೂಗಿನ ರಕ್ತ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
3. ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು, ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಕೆಲಕಾಲ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿ
4. ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರವೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆತನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ
5. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಂತಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯ ಉಂಡೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಮೂಗನ್ನು ಒರೆಸಿ
6. ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಆತ ದಿನದಂತೆ, ಮಾತಾಡದಂತೆ ಅಥವಾ ಉಗುಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ



ಸನ್ನಿ ರೋಗ/ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ

1. ಒಂದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ/ಬಿಗಿತ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಆತನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ
   ೨)ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಕುರ್ಚಿ,ಮೇಜು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಂದು ಬದಿಗಿಡಿ
2. ಆತನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ತುರುಕಬೇಡಿ
3. ಸೆಳೆತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಬೇಡಿ
4. ಸೆಳೆತ, ಇಲ್ಲವೇ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅವರನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಮಲಗಿಸಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತನಕ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿ

Thank you

Youth For Seva