પ્રાથમિક સારવાર

• પ્રાસ્તાવિક:–

અકસ્માતમાં ઈજા પામેલ ઈજાગ્રસ્ત યા કોઈપણ દર્દીની ડોકટર દવારા સારવાર શરૂ કરવામાં આવે તે પહેલા ઈજા યા દર્દ વધે નહિ તે માટે આપવમાં આવતી જુદા જુદા પ્રકારની સારવારને પ્રાથમિક સારવાર (ફર્સ્ટ એઈડ) કહેવાય છે.

વયકિતનો જીવ બચાવવો, દુખાવવામાં રાહત આપવી તેમજ શકય તેટલી વહેલી સારવાર મળી રહે તે માટે આ અંગે તાલિમ લીધેલ ચોકકસ લોકો જ આવી પ્રાથમિક સારવાર આપી શકે. માણસના જીવન મરણનો ફેર પાડી શકતી આ ફર્સ્ટ એઈડ તાલીમ દરેક નાગરિકે લેવી જ જોઈએ.

એસ.ટી. કંન્ડકટર માટે આવી તાલીમ લેવી ફરજીયાત છે.અરજી પત્રક ની સાથે જ સેન્ટ જોન એમ્બ્યુલન્સના પ્રાથમિક સારવાર અંગેના વેલીડ સર્ટીફીકેટની નકલ રજુ કરવાની હોય છે.

• વ્યકિતની સજજતા:–

દર્દી ને યા ઈજાગ્રસ્ત વ્યકિતને પ્રાથમિક સારવાર આપનાર તાલીમબધ્ધ શખ્સે પોતાની લાગણી પર કાબુ રાખવો જોઈએ. તેનામાં તાલીમ ઉપરાંત કોઠાસુજ, ભરપુર સ્વસ્થતા અને આત્મવિશ્વાસ હોવો જોઈએ.દર્દીનો જીવ બચાવવાની તેનામાં ભાવના હોવી જોઈએ. તેણે અધિકૃત સંસ્થામાં તજજ્ઞ પાસેથી તાલીમ લીધેલી હોવી જોઈએ.

• સામન્ય નિયમો:–

ઈજાગ્રસ્ત વ્યકિત યા દર્દીને પ્રાથમિક સારવાર આપતી વખતે નીચે મુજબના કેટલાક સામાન્ય નિયમોનું પાલન કરવાનું હોય છે.

૧) દર્દીનુ તેમજ આસપાસની વસ્તેઓનું કાળજીપૂર્વક નિરિક્ષણ કરી પ્રાથમિક સારવાર કયા પ્રકારની આપવાની જરૂરીયાત છે તેનો અંદાજ કાઢવો.

૨) આસપાસના લોકોને મદદરૂપ થવા યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવું.

૩) દર્દી ભાનમાં છે કે નહિ? તેનો શ્વાસ ચાલુ છે કે કેમ ? તે તપાસવું.

GSRTC CONDUCTOR ના મટીરીઅલ્સ અને મોડેલ પેપર માટે તમારા WATSAPP GROPS માં 9726905874 નંબર ADD કરો. વધુ મહીતી માટે www.akparmar.com ની મુલાકાત લો.....

A.K.PARMAR

૪) એક કરતા વધુ ઈજાગ્રસ્તો હોય ત્યારે જેની જીંદગી જોખમમાં હોય તેને પ્રથમ સારવાર આપવી.

૫) પોલીસ,હોસ્પીટલ તથા દર્દીના સંબધીને બનાવ અંગે જાણ કરવી.

૬) અકસ્માત સ્થળે પ્રાથમિક સારવારની સાધન સામગ્રી ઈઈને જ જવું.

૭) પ્રાથમિક સારવાર શરૂ કર્યા પછી તુરતજ અન્ય વ્યકિતને તબીબી સારવાર માટે વ્યવસ્થા કરવા જણાવવું.

૮) દર્દીને આરામદાયક સ્થિતીમાં સુવરાવવો, તેના કપડાં ઢીલા કરવા, તેમજ હુંફ માટે ચાદર કે ધાબળો ઓઢાળી સાંત્વના આપવી.

૯) દર્દીની આસપાસ લોકોનું ટોળું ભેગુ થવા ન દેવું આપવામાં આવેલપ્રાથમિક સારવારથી ડોકટરને વાકેફ કરવા.

૧૦) અંગત ડાયરીમાં હોસ્પીટલો, પોલીસ સ્ટેશનો, ફાયરબ્રિગ્રડ વગેરેના ફોન નંબરની નોંધ રાખવી.

- **કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસ:–**

આકસ્મિક સંજોગોમાં કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસ અને કાર્ડિયાક મસાજ આપી વ્યકિતની જીંદગી બચાવી શકાય છે કારણકે શ્વાસ બંધ પડાયા પછી પણ હદય પાંચ –દશ મિનીટ ચાલુ રહેતુ હોય છે. ઈજાગ્રસ્તને કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસ આપતાં પહેલા વાંકા વાળી તેના મોં ની એક ઈંચ પાસે કાન ધરી શ્વાસ સાંભળવો તથા છાતી અને પેટ ઉચુ નીચું થાય છે કે કેમ તે ચકાસવું. ત્યારબાદ કૃત્રિમ શ્વાસ આપનારે પોતાની છાતીમાં ઉડો શ્વાસ ભરવો અને દર્દીનું નાક બંધ કરી તેના મોં પર પોતાનું મોં ચસોચસ ગોઠવી શ્વાસ આપવો. આ રીતે પુખ્ત વયની વ્યકિતને દર ૧.૫ સેકન્ડ થી ૨ સેકન્ડ લેખે ૧૬ વખત શ્વાસ આપવો. જો દર્દીએ ઝેરી પદાર્થ લીધો હોય તો, તેનું મોં ગદું હોય તો આવા શ્વાસની સારવાર આપવી નહિ. આ રીતે કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસની સારવાર આપતા પહેલા દર્દીને ચતો સંવડાવવો, તેના મોં માંથી તૂટેલા દાંત , ચોકઠું , કાદવ, કચરો, થૂંક વગેરે હોય તો તે આંગળ નાંખી દૂર કરવા , તેના કપડાં ઢીલા કરવા.

- **કાર્ડિયાક મસાજ:–**

અકસ્માતમાં ઈજા પામેલ વ્યકિત બેભાન થઈ જાય છે. આવે વખતે તેનું હદય ધબકતું રાખવા કાર્ડિયાક મસાજની પ્રાથમિક સારવાર આપવી જોઈએ.જો હદય બંધ પડેતો નાડીના ધબકારા પણ બંધ થઈ જાય છે. ઈજાગ્રસ્તની નાડીના ધબકારા કાંડા પર આંગળીઓ દબાવી જાણી શકાય છે. જો ધબકારા ચાલુ હોય તો જ કાર્ડિયાક મસાજ આપી શકાય અન્યથા નહિ.

પ્રસ્તુત સારવાર આપવા ઈજાગ્રસ્તને ગાદલા કે પલંગ પર ન સુવડાવતા કોઈ સપાટ અને કડક જગ્યા પર સુવરાવવો. માથા નીચે ઓશીકું રાખવુ નહિ તથા માથા કરતા પગ સહેજ ઉંચે રાખવા. ત્યારબાદ છાતીના વચ્ચેના

GSRTC CONDUCTOR ના મટીરીઅલ્સ અને મોડેલ પેપર માટે તમારા WATSAPP GROPS માં 9726905874 નંબર ADD કરો. વધુ મહીતી માટે www.akparmar.com ની મુલાકાત લો.....

ભાગમાં જમણી હથેળી ઉપર ડાબી હથેળી મુકી છાતી પર ઝટકા સાથે દબાવવું. આ રીતે એક મીનીટમાં ૮૦ થી ૧૦૦ ઝટકા આપવા. આમ કરવાથી દબાણ દવારા હદયમાંથી મુખ્ય રકતવાહિનીમાં લોહી ધકેલાય છે. હદય ધબકતું રહે છે.

- **રકતસ્ત્રાવ અને શોક:–**

અકસ્માતને લીધે કયારેક હાથ પગમાં ઈજા થવાથી લોહી સતત વહેવા સાગે છે તેને રકતસ્ત્રાવ કહે છે.શરીરમાં કુલ ૫ થી ૬ લીટર લોહી હોય છે આમાંથી ૧૦ ટકા જેટલુ લોહી વહી જયા ત્યારે ઈજાગ્રસ્તની હાલત ગંભીર બની જયા છે. આવે વખતે જે જગ્યાએથી લોહી નીકળતું હોય ત્યાં કડક પાટો બાંધવો. બરફ લગાડવો નહિ. જો હદયના દરેક ધબકારા સાથે લોહીનો ફુવારો છુટતો હોય તો ઈજાવાળા ભાગથી ઉપર હદય તરફના ભાગે કચકચાવીને પાટો બાંધી દેવો જોઈએ જેથી લોહી વહેતું બંધ થઈ જાય. આવો પાટો કલાકથી વધુ રખાય નહિ. આથી આ દરિમયાન દર્દીને હોસ્પીટલ પોહચાડવો જોઈએ. અકસ્માતમાં ઈજા પામેલ વ્યકિતનું ઈજાને કારણે બ્લડપ્રેસર ઘટી જાય, મહત્વના અંગોને લોહીનો પુરવઠી ન મળે ત્યારે મગજ, કીડની, હદય, ફેફસા જેવા અંગો ને નુકશાન થાય, દર્દી બની જાય એવી અવસ્થાને શોક સાગવો કહેવાય છે. શોક લાગે ત્યારે વ્યકિતને ચકકર આવે, તરસ લાગે , બેચેની થાય, નાડીના ધબકારા વધી જાય. આવા સંજોગોમાં દર્દીને સુવડાવેલી હાલતમાં રાખવો. લોહી વહેતુ અટકાવવું કપડા ,ઢીલા કરવા ધાબળામાં વીટીં હુફ આપવી, દર્દી બેભાન ન હોય તો ચા, કોફી, પાણી જેવું પ્રવાહી આપવું. વ્હીસ્કી કે બ્રાન્ડી ન આપવી. તાત્કાલીક હોસ્પીટલ ખસેડવો.

- **ઈજાગ્રસ્તને ખસેડવાની રીતો:–**

ઈજા પામેલ વ્યકિતને બનાવના સ્થળેથી હોસ્પિટલ પહોંચાડવામાં કાળજી રાખવી જોઈએ. જેમ કે કપાયેલો અંગો યા હાડકાના ફેકચરના કિસ્સામાં અંગ સ્થિર રહેવું જોઈએ. બેભાન દર્દીને સુતેલી હાલતમાં જ ખસેડવો જોઈએ. એમ્બ્યુલન્સ યા અન્ય વાહન દર્દીને આરામદાયક મુસાફરી કરાવી શકે તેવુ હોવુ જોઈએ. દર્દીને સ્ટ્રેચરમાં જ ખસેડવો જોઈએ. જો સ્ટ્રેચર ઉપલબ્ધ ન હોય તો કામચલાઉ સ્ટ્રચર કંતાન , ધાબળો યા પહેરવાનો બુસકટને ઉલટાવીને બનાવી શકાય. દર્દી ચાલી શકે તેવી હાલતમાં હોય તો તેની કમરે ટેકો આપી લઈ જવો જોઈએ અને બેભાન હોય તો ખભે ઉચકીને લઈ જઈ શકાય.

- **પાટાપિંડી:–**

આકસ્મિક ઈજાઓ શરીરના કોઈપણ ભાગમાં થાય ત્યારે તેમાં ઘા પણ થાય અને હાડકાનો ભાંગતુટ પણ થાય. આવી સ્થિતીમાં હાથ, ઘુંટણ, કોણી , આંગળીઓ, હાથપગના પંજા, આંખ યા કાન કે માથા પર પાટો

GSRTC CONDUCTOR ના મટીરીઅલ્સ અને મોડેલ પેપર માટે તમારા WATSAPP GROPS માં 9726905874 નંબર ADD કરો. વધુ મહીતી માટે www.akparmar.com ની મુલાકાત લો.....

બાંધવાનો થાય છે. વ્યવસિથત પાટો બાંધવો તે એક વિશિષ્ટ કળા છે. તેની પધ્ધતીસરની તાલીમ લય તથા વારંવારની પ્રેકટિસથી તેમાં નિપુણતા કેળવી શકાય છે.

સામન્ય રીતે ઘા પર પાટો બાંધતા પહેલા દર્દીને આરામદાયક સ્થિતિમાં રાખવો. પ્રથમ સાબુ થી હાથ ધોવા ત્યારબાદ સેવલોન વડે ઘા સાફ કરવો પછી મલમવાળું ગોઝ (ઝીણી જાળી વાળું કપડું) ઘા પર મુકી તેના પર રૂની ગાદી રાખી પાટો બાંધવો. પ્રાથમિક સાવાર માટે મોટાભાગે ત્રિકોણાકાર પાટા વપરાય છે. જેના બે લાંબા અને ટૂંકો છેડો હોવાથી ભેગા કરી ગાંઠ વાળી શકાય છે. પાટો ખૂબ ટાઈટ ન બાંધવો. પેટની ઈજાના કિસ્સામાં ભીનું કપડું ઢાકી રાખવું બહાર નીકળી ગયેલા અવયવને અંદર પેટમાં ધકેલવાનો પ્રયત્ન કરવો નહિ.

- **ઈમરજન્સી સુવાવડઃ–**

એસ.ટી. બસમાં ઘણી વખત ઈમરજન્સી સુવાવડ (પ્રસુતિ) ના કિસ્સા બને છે. આવે વખતે દશેક મિનિટમાં ત્રણ થી વધુ દુખાવો થાય તો તે પ્રસુતિનો દુખાવો છે તેમ સમજવું.

સૌ પ્રથમ બસ ઉભી રાખવી પ્રસુતાને અન્ય મુસાફરોની મદદથી બસમાંથી ઉતારી નજીકના હવા ઉજાસવાળી જગ્યા પર લઈ જઈ ત્યાં સ્વસ્છ કપડું, ચાદર કે પ્લાસ્ટીક પાથરી તેના પર સુવડાવવી કામચલાઉ આડાશ ઉભી કરવી. સ્ત્રી મુસાફરોની મદદથી પ્રસુતિ કરાવી નજીકની હોસ્પીટલે પોહચાડવી.

- **ઝેરને લીધે અસરઃ–**

મુસાફરી દરિમયાન કોઈ મુસાફર અપઘાત કરવાના ઈરાદે ઝેરી દવા પી લ્યે અથવા કોઈને ઝેરી જીવજંતુ કરડે ત્યારે ગંભીર અસર થતી હોય છે. આવે વખતે પ્રાથમિક સારવાર આપવી પડે છે. ઝેરને લીધે ઉલટી થાય, શ્વાસ રૂંધાય, બેભાન થાય, આંચકી આવે ત્યારે સૌ પ્રથમ મીંઠાવાળુ પાણી પીવરાવી ઉલટી કરાવવી. જરૂર પડયે કૃત્રિમ શ્વાસ આપવો અને તાકિદે હોસ્પીટલ ખસેડવો. દર્દી બેભાન હોય, તેના ચહેરા પર દાઝયાના નિશાન હોય , સગર્ભા હોય તો ઉલટી કરાવવી નહિ.

ભમરી કરડે ત્યારે ખાવાનો સોડા નાંખેલ પાણી ડંખ પર લગાડવું. મધમાખી કરડે ત્યારે ડંખ પર લીંબુનો રસ લગાડવો. વીંછી કરડે ત્યારે પોટેશ્યમ પરમેગેનેટ યા ઉકાળીલી ચા ની પતી લગાડવી. સાપ કરડયો હોય ત્યારે તે ભાગ પર ચપ્પુયા બ્લેડ વળે નાનો કાપો મુકી લોહી ચુસી તેને થુંકી નાખવું. આ ક્રિયા અડધો કલાક ચાલુ રાખવી.

GSRTC CONDUCTOR ના મટીરીઅલ્સ અને મોડેલ પેપર માટે તમારા WATSAPP GROPS માં 9726905874 નંબર ADD કરો. વધુ મહીતી માટે www.akparmar.com ની મુલાકાત લો.....

• પ્રકિર્ણઃ—

- શ્વાસનળીમાં કોઈ વસ્તુ ફસાઈ જાય ત્યારે અને શ્વાસ રૂંધાવા લાગે ત્યારે ફસાયેલી વસ્તુ બહાર કાઢવા બરડા પર ચાર પાંચ થાપટો મારવી. બસમાં આકસ્મિક અમગ લાગે તો ઈમરજન્સી દરવાજો તથા બારીઓ ખોલી નાંખવી.
- માથામાં ઈજા થાય, તાવ, રકતસ્ત્રાવ, વીજળીનો આંચકો વગેરે કારણોને લીધે વ્યકિત બેભાન બની જાય છે. આવે વખતે કૃત્રિમ શ્વાસ આપવો, રકતસ્ત્રાવ અટકાવવા પાટો બાંધવો, તંગ કપડા ઢીલા કરવા, સ્વસ્છ હવા આવે તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોડો કે ડુંગળી સંઘાડવી નહિ. માથા નીચે ઓશીકું રાખવું નહિ. શરીરે પાણીના પોતા મુકવા.
- હાડકાની ભાંગતુટના કિસ્સમાં દર્દીને ખસેડવો નહિ. ઈજાગ્રસ્ત ભાગ પરનું કપડું કાતરથી ફાડી નાખવું.હાડકું બેસાડવાની કોશીશ કરવી નહિ. ખપાટીયા (સ્પ્લીન્ટ) વડે ઈજા વાળા ભાગને ટેકો મળી રહે તે રીતે પાટો બાંધવો.
- આગની લપેટમાં આવી ગયેલ વ્યકિતને જમીન પર સુવરાવવી. પાણી છાંટી યા ધાબળો ઓઢાડી આગ બુઝાવવી. બળી રહેલા ભાગ પર ઝપટ મારવી નહિ દાઝેલા ભાગ પર એન્ટીસેપ્ટીક મલમ લગાડવો.
- બસમાં ધ્રુમપાન કરવા દેવું નહિ. જવલનશીલ પદાર્થો લઈ જવા દેવા નહિ. પગથિયા પર ચિકણો પદાર્થ ઢ ેલાયેલો હોય તો તે સાફ કરી નાંખવો.

રેડક્રોસ પ્રાથમિક સાવાર વર્ગોના સામાન્ય નિયમોઃ—

ગુજરાતભરમાં આવેલી રેડક્રોસ સોસાયટીઓ દવારા સેન્ટ જોહન એમ્બ્યુલન્સ એસોસીએશનના પ્રાથમિક સારવારના વર્ગો ચલાવવામાં આવે છે. તેના નિયમો નીચે મુજબ છે.

૧) વર્ગો રજાના દિવસો સિવાય સવારે ૯.૩૦ થી ૧૧.૩૦ અને બપોરે ૧.૩૦ થી ૩.૩૦ ના ગાળામાં મહિનાના ત્રણ દિવસ ચાલે છે.

૨) વર્ગ માટે પાંચ મીનીટ વહેલા આવવાનું રહે છે.

૩) મોડા આવનારની જે તે દિવસની ગેરહાજરી ગણવામાં આવે છે.

૪) એક પણ દીવસની ગેરહાજરી હોય તો પરિક્ષામાં બેસવા દેવમાં આવતા નથી.

૫) વર્ગની મુકરર તારિખ બદલી અપાતી નથી.

૬) પરીક્ષામાં પાસ થનારને લેખીત જાણ કરવામાં આવે છે. પરંતુ પ્રમાણપત્ર દિલ્હીથી આવતા હોઈ છ મહિના કે તેથી વધુ સમય લાગે છે.

૭) કન્ડકટર લાયસન્સ મેળવવા આ તાલિમ લેવાની હોય તો ઉંમર ૧૮ કે તેથી વધુ ધોરણ દશ પાસ કરેલ હોવું જોઈએ

GSRTC CONDUCTOR ના મટીરીઅલ્સ અને મોડેલ પેપર માટે તમારા WATSAPP GROPS માં 9726905874 નંબર ADD કરો. વધુ મહીતી માટે www.akparmar.com ની મુલાકાત લો.....