

Welcome

Basic First Aid

Topic to be Discuss-

- ❖ Aims of first aid & First aid and the law
 - ❖ Dealing with an emergency, Resuscitation (basic CPR)
 - ❖ Recovery position, Initial top to toe assessment
 - ❖ Hand washing and Hygiene
 - ❖ Types and Content of a First aid Kit
-

First Aid

प्राथमिक चिकित्सा किसी घायल या बीमार व्यक्ति को किसी चोट या अचानक बीमारी के लिए एम्बुलेंस के आने से पहले, एक योग्य पैरामेडिकल या चिकित्सा व्यक्ति के आने से पहले या ऐसी सुविधा पर पहुंचने से पहले दी जाने वाली प्राथमिक सहायता या उपचार है जो पेशेवर चिकित्सा देखभाल प्रदान कर सकती है।

Aims of First Aid

प्राथमिक चिकित्सा के उद्देश्य हैं:

- ❖ जीवन बचाने के लिए*
 - ❖ किसी की चिकित्सा स्थिति को बिगड़ने से रोकने के लिए,*
 - ❖ स्वास्थ्य सुधार को बढ़ावा देने के लिए, और*
 - ❖ निकटतम स्वास्थ्य सुविधा के लिए सुरक्षित परिवहन सुनिश्चित करने में मदद करने के लिए।*
-

The First Aider

एक प्राथमिक चिकित्सा किसी भी व्यक्ति का वर्णन करने वाला शब्द है, जिसने एक अधिकृत प्रशिक्षण निकाय से प्रमाण पत्र प्राप्त किया है जो दर्शाता है कि वह प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने के लिए योग्य है।

First Aid and Law

INDIAN GOOD SAMARITAN PROTECTION GUIDELINES

कानूनी शब्दों में एक अच्छा सामरी "किसी ऐसे व्यक्ति को संदर्भित करता है जो स्वैच्छिक आधार पर किसी घायल व्यक्ति को आपात स्थिति में सहायता प्रदान करता है"।

सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्रालय ने मई 2015 (अधिसूचना संख्या 25035/101/2014-आरएस दिनांक 12 मई 2015) में भारत के राजपत्र में इंडियन गुड सेमेरिटन और बाईस्टैंडर्स संरक्षण दिशानिर्देश प्रकाशित किए हैं। गुड सेमेरिटन्स की सुरक्षा के लिए अस्पतालों, पुलिस और अन्य अधिकारियों द्वारा दिशानिर्देशों का पालन किया जाना है।

First Aid and Law

INDIAN GOOD SAMARITAN PROTECTION GUIDELINES

निम्नलिखित दिशानिर्देश शामिल हैं:

- ❖ एक सड़क दुर्घटना के चश्मदीद गवाह सहित एक बाईस्टैंडर या गुड सेमेरिटन घायल को नजदीकी अस्पताल ले जा सकता है और उसे तुरंत छोड़ने की अनुमति दी जानी चाहिए। प्रत्यक्षदर्शी को अपना पता देना होगा। कोई प्रश्न नहीं पूछना है।*
 - ❖ बाईस्टैंडर या गुड सेमेरिटन किसी भी नागरिक और आपराधिक दायित्व के लिए उत्तरदायी नहीं होगा*
-

First Aid and Law

INDIAN GOOD SAMARITAN PROTECTION GUIDELINES

निम्नलिखित दिशानिर्देश शामिल हैं:

- ❖ *एक बाईस्टैंडर या गुड सेमेरिटन जो सड़क पर घायल पड़े व्यक्ति के लिए पुलिस या आपातकालीन सेवाओं को सूचित करने के लिए फोन करता है, उसे फोन पर या व्यक्तिगत रूप से अपना नाम या व्यक्तिगत विवरण देने के लिए मजबूर नहीं किया जा सकता है। गुड सेमेरिटन के संपर्क विवरण का खुलासा स्वैच्छिक होना है*
- ❖ *सड़क दुर्घटनाओं से संबंधित आपात स्थिति में एक (चिकित्सा) चिकित्सक द्वारा प्रतिक्रिया की कमी (जहां उसे देखभाल प्रदान करने की अपेक्षा की जाती है) को 'पेशेवर कदाचार' माना जाएगा।*

First Aid and Law

Duty of Giving Care

यदि आप प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने में प्रसन्न नहीं हैं, तो ऐसी कई चीजें हैं जो आप कर सकते हैं और करनी चाहिए—

- ❖ किसी और को सूचित करें, जैसे पुलिस या आपातकालीन सेवाएं;
- ❖ हताहत के आसपास के क्षेत्र को अपने लिए, दूसरों के लिए और हताहत के लिए सुरक्षित बनाएं;
- ❖ हताहतों की निगरानी करना और/या पता लगाना कि क्या हुआ; तथा
- ❖ हताहत को दिलासा देना।

First Aid and Law

Consent of the Person in Need

एक जागरूक व्यक्ति को देखभाल से इनकार करने या स्वीकार करने का अधिकार है। यदि व्यक्ति होश में है, तो आपको कोई भी प्राथमिक उपचार शुरू करने से पहले उसकी सहमति लेनी चाहिए। अगर वह आपकी मदद से इनकार करता है, तो पास में रहें और पुलिस और आपातकालीन सेवाओं को फोन करें, जो तब स्थिति से निपट सकते हैं।

यदि व्यक्ति की आयु 18 वर्ष से कम है, तो उसके माता-पिता या अभिभावक से सहमति प्राप्त करना सबसे अच्छा है यदि वे मौजूद हैं। अगर वे आपकी मदद से इनकार करते हैं, तो पास रहें और पुलिस और आपातकालीन सेवाओं को फोन करें, जो तब स्थिति से निपट सकते हैं।

यदि व्यक्ति बेहोश है या औपचारिक रूप से सहमति देने में असमर्थ है, तो उसकी सहमति का अनुमान लगाया जाता है और फिर आप आवश्यक प्राथमिक उपचार दे सकते हैं

First Aid and Law

Privacy

किसी भी प्राथमिक उपचार की स्थिति में, प्राथमिक उपचारकर्ता को व्यक्तिगत गोपनीयता बनाए रखने में व्यक्ति की सहायता करने के लिए कदम उठाने चाहिए। इसका मतलब है, भीड़ को दूर रखना, यदि आवश्यक हो तो स्क्रीन लगाना, और शरीर के किसी भी उजागर हिस्से को कंबल, या चादर से ढकना, यदि उपलब्ध हो तो।

प्राथमिक उपचारकर्ता को भी गोपनीयता बनाए रखने के लिए कदम उठाने की जरूरत है। इसका मतलब है कि घटना के बारे में अन्य लोगों से बात नहीं करना, या मीडिया के सवालों का जवाब नहीं देना, जब तक कि आपके पास दुर्घटना में शामिल व्यक्ति की अनुमति न हो।

First Aid and Law

Negligence

यदि कोई स्वयंसेवक किसी घायल या बीमार व्यक्ति की सहायता के लिए आता है जो एक अजनबी है, तो सहायता देने वाला व्यक्ति उस अजनबी का कर्तव्य है कि वह यथोचित सावधानी बरतें। देखभाल के कर्तव्य को पूरा नहीं करना, या तोड़ना प्राथमिक उपचारकर्ता को लापरवाही के सवाल के लिए खुला छोड़ देता है। यह संभावना नहीं है कि प्राथमिक चिकित्सा प्रशिक्षण में सिखाई गई तकनीकों के मापदंडों के बाहर अभ्यास न किए जाने तक प्राथमिक उपचारकर्ता पर मुकदमा चलाया जाएगा

Dealing With Emergency

- ❖ क्षेत्र को सुरक्षित बनाएं।
 - ❖ घायल व्यक्ति की स्थिति का मूल्यांकन करें।
 - ❖ मदद मांगें।
 - ❖ प्राथमिक उपचार दें।
-

Dealing With Emergency

Make the area safe

आपकी खुद की सुरक्षा हमेशा पहले आनी चाहिए

- ✓ अभी-अभी क्या हुआ है, यह जानने का प्रयास करें;
- ✓ किसी भी खतरे की जाँच करें: क्या यातायात, आग, बिजली के तारों आदि से कोई खतरा है;
- ✓ यदि आप स्वयं को खतरे में डाल रहे हैं तो दुर्घटना स्थल पर कभी न जाएं;
- ✓ घायल व्यक्ति (व्यक्तियों) और घटनास्थल पर मौजूद अन्य लोगों दोनों की सुरक्षा के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें;
- ✓ सावधान रहें कि घायल व्यक्ति की संपत्ति खतरे में है। चोरी हो सकती है। तो अपनी सुरक्षा का ध्यान रखें, और
- ✓ यदि कोई दुर्घटना स्थल असुरक्षित है और आप स्वयं को खतरे में डाले बिना सहायता की पेशकश नहीं कर सकते हैं तो पुलिस या आपातकालीन सहायता लें।

Dealing With Emergency

Make the area safe

सड़क दुर्घटनाओं के मामले में, प्राथमिक उपचारकर्ता के रूप में, आपको

- ✓ हमेशा यातायात नियमों का पालन करें;
- ✓ अन्य लोगों से घटना के बारे में यातायात को चेतावनी देने के लिए कहें;
- ✓ यदि संभव हो तो, यातायात को चेतावनी देने के लिए, दुर्घटना के दोनों ओर कम से कम 30 मीटर की दूरी पर चेतावनी संकेत लगाएं। बाद में चेतावनी के संकेतों को हटाना न भूलें;
- ✓ पुलिस या आपातकालीन सेवाओं से मदद लें;
- ✓ दुर्घटनास्थल के पास किसी को भी धूम्रपान करने की अनुमति न दें;
- ✓ दुर्घटना में शामिल प्रत्येक कार का इंजन बंद कर दें; तथा
- ✓ दुर्घटना में शामिल वाहनों को आगे बढ़ने से रोकने के लिए उनके हैंडब्रेक लगाने का प्रयास करें। लुढ़कने से रोकने के लिए आप टायरों पर कुछ भी लगा सकते हैं



Dealing With Emergency

Make the area safe

एक सामान्य नियम के रूप में, घायल व्यक्ति को दुर्घटना स्थल से नहीं हटाया जाना चाहिए। सिर, गर्दन, पीठ और पैर या हाथ में चोट लगने पर कोई भी हलचल चोट को बदतर बना सकती है

केवल घायल लोगों को स्थानांतरित करें यदि:

- ✓ घायल व्यक्ति को वहां छोड़े जाने पर अधिक खतरा होता है,
- ✓ स्थिति को सुरक्षित नहीं बनाया जा सकता,
- ✓ चिकित्सा सहायता जल्द नहीं आएगी, और
- ✓ आप खुद को खतरे में डाले बिना ऐसा कर सकते हैं।



Dealing With Emergency

EVALUATE THE CONDITION OF THE SICK OR INJURED PERSON

यदि यह सुरक्षित है, तो आप बीमार या घायल व्यक्ति की स्थिति का मूल्यांकन कर सकते हैं। हमेशा जांचें कि वह होश में है और सामान्य रूप से सांस ले रहा है। जिन स्थितियों में चेतना या श्वास बाधित होती है, वे अक्सर जीवन के लिए खतरा होती हैं।

रक्तस्राव शरीर के अंदर भी हो सकता है और जीवन के लिए खतरा हो सकता है, हालांकि रक्त की हानि नहीं देखी जाती है।

Dealing With Emergency

SEEK HELP

एक बार जब आप बीमार या घायल व्यक्ति की स्थिति का मूल्यांकन कर लेते हैं तो आप यह तय कर सकते हैं कि सहायता की तत्काल आवश्यकता है या नहीं।

अगर मदद की ज़रूरत है, तो किसी बाईस्टैंडर से मदद के लिए कॉल करने के लिए कहें। उसे वापस आने के लिए कहें और पुष्टि करें कि मदद चल रही है।

यदि आप सहायता के लिए पुकारते हैं, तो निम्नलिखित जानकारी उपलब्ध कराने के लिए तैयार रहें

Dealing With Emergency

SEEK HELP

वह स्थान जहां सहायता की आवश्यकता है (पता, सड़क, विशिष्ट संदर्भ बिंदु, स्थान; यदि किसी भवन में: फर्श, कमरा)

- ❖ जिस टेलीफोन या मोबाइल नंबर से आप कॉल कर रहे हैं
- ❖ समस्या की प्रकृति;
- ❖ क्या हुआ (कार दुर्घटना, गिरना, अचानक बीमारी, विस्फोट,...);
- ❖ कितने घायल;
- ❖ चोटों की प्रकृति (यदि आप जानते हैं);
- ❖ किस प्रकार की सहायता की आवश्यकता है:
 - ❖ रोगी वाहन,
 - ❖ पुलिस,
 - ❖ फायर ब्रिगेड, या
 - ❖ अन्य सेवाएं;
 - ❖ और कोई अन्य जानकारी जो मदद कर सकती है।

Dealing With Emergency

SEEK HELP

1. आपको अपना नाम देने के लिए कहा जा सकता है। हमेशा शांत रहें और शांति से उनके सवालों का जवाब दें। कॉल लेने वाले पेशेवर हैं और आपको आगे मार्गदर्शन देंगे।
2. यदि कम समय में एक एम्बुलेंस प्राप्त की जा सकती है, तो एक को कॉल करना और घायल या बीमार व्यक्ति को स्वास्थ्य सुविधा तक ले जाने के लिए इसका उपयोग करना सबसे अच्छा है। बीमार या घायल व्यक्तियों को ले जाने के लिए एम्बुलेंस सबसे अच्छा तरीका है, लेकिन वे हमेशा और हर जगह जल्दी उपलब्ध नहीं होते हैं।
3. आप हमेशा पुलिस से मदद मांग सकते हैं।
4. यदि कोई सहायता उपलब्ध नहीं है, तो आपको परिवहन की व्यवस्था स्वयं करनी होगी (एक वैन, एक ट्रक, एक कार, एक ऑटो-रिक्शा, एक मोटरबाइक, एक स्कूटर, एक बाइक-रिक्शा, एक बाइक...) बीमार या घायल व्यक्ति को हमेशा बड़ी सावधानी से घुमाएँ।

Dealing With Emergency

PROVIDE FIRST AID

प्राथमिक उपचार देते समय, बीमार या घायल व्यक्ति को ठंड और गर्मी से बचाने की कोशिश करें।

किसी ऐसे व्यक्ति को खाने या पीने के लिए कुछ न दें जो:

- ❖ गंभीर रूप से घायल,*
- ❖ मतली महसूस करना,*
- ❖ नींद आना, या*
- ❖ बेहोश गिरना।*

नोट—वास्तव में, एक सामान्य सिद्धांत के रूप में, हताहत को पीने या खाने के लिए कुछ भी नहीं देने का नियम है। महत्वपूर्ण अपवादों में हाइपोथर्मिया (शरीर का कम तापमान), हाइपोग्लाइकेमिक शॉक (मधुमेह के रोगी में निम्न रक्त शर्करा), दस्त और बुखार से निर्जलीकरण होता है और गर्मी के थकावट या हीटस्ट्रोक के मामले में शामिल हैं।

Dealing With Emergency

PROVIDE FIRST AID

ध्यान रखें कि किसी घायल या बीमार व्यक्ति के लिए आपातकालीन स्थिति का अनुभव करना बहुत तनावपूर्ण अनुभव होता है

- ❖ बीमार या घायल व्यक्ति को अपना नाम बताएं, समझाएं कि आप उसकी मदद कैसे करने जा रहे हैं और उसे आश्वस्त करें। इससे उसे आराम करने में मदद मिलेगी;*
- ❖ व्यक्ति की सुनें और चिंता और दया दिखाएं;*
- ❖ उसे यथासंभव सहज बनाएं;*
- ❖ अगर वह चिंतित है, तो उसे बताएं कि डरना सामान्य है;*
- ❖ यदि ऐसा करना सुरक्षित है, तो परिवार और प्रियजनों को उसके साथ रहने के लिए प्रोत्साहित करें; तथा*
- ❖ बीमार या घायल व्यक्ति को समझाएं कि क्या हुआ है और क्या होने वाला है।*

WHEN CAN I STOP PROVIDING FIRST AID?

प्राथमिक उपचार में सीपीआर एक जीवन रक्षक गतिविधि है। लेकिन आप सीपीआर देना कब बंद कर सकते हैं? सीपीआर को रोकने के चार कारण हैं:

- ❖ आप जीवन का एक चिन्ह देखते हैं, जैसे श्वास लेना;*
 - ❖ प्राथमिक चिकित्सा में प्रशिक्षित कोई व्यक्ति या चिकित्सा पेशेवर कार्यभार संभालता है;*
 - ❖ आप जारी रखने के लिए बहुत थक गए हैं; या*
 - ❖ आपके लिए जारी रखने के लिए दृश्य असुरक्षित हो जाता है।*
-

STRESS WHEN GIVING FIRST AID

तनाव महसूस करना तभी सामान्य है जब आपको अचानक किसी वास्तविक आपात स्थिति में प्राथमिक उपचार देने की आवश्यकता का सामना करना पड़े।

आगे बढ़ने से पहले अपनी भावनाओं को नियंत्रण में लाने का प्रयास करें। आपको स्थिति से पीछे हटने और शांत होने में कुछ समय लग सकता है। कार्य को जल्दबाजी में निर्धारित न करें और किसी भी परिस्थिति में अपनी सुरक्षा को जोखिम में न डालें।

भावनात्मक रूप से एक दर्दनाक घटना को संसाधित करना हमेशा आसान नहीं होता है। प्राथमिक उपचारकर्ताओं के लिए बाद में अपनी भावनाओं के माध्यम से काम करते समय कठिनाई का अनुभव करना असामान्य नहीं है। अपने दोस्तों, परिवार, साथी प्राथमिक उपचारकर्ताओं या किसी और से बात करें। यदि आप अभी भी चिंतित हैं, तो किसी पेशेवर से बात करें और परामर्श लें।

RESUSCITATION (BASIC CPR)

किसी ऐसे व्यक्ति को पुनर्जीवित करना जो बेहोश है और/या सांस नहीं ले रहा है या सामान्य रूप से सांस नहीं ले रहा है, पुनर्जीवन कहलाता है।

यदि पीड़ित सांस नहीं ले रहा है या सामान्य रूप से सांस नहीं ले रहा है, तो घुटन के किसी भी स्रोत को हटा दिया जाना चाहिए और पुनर्जीवन शुरू किया जाना चाहिए।

सहज परिसंचरण को बहाल करने के प्रयास में कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन (सीपीआर) के दौरान एक व्यक्ति द्वारा बचाव श्वास के साथ या बिना छाती का संकुचन किया जाता है।

वयस्क पीड़ित का इलाज करने वाले अप्रशिक्षित या न्यूनतम प्रशिक्षित प्राथमिक चिकित्सा प्रदाताओं के लिए, केवल संपीडन-सीपीआर की सिफारिश की जाती है। ये छाती संपीडन हृदय और मस्तिष्क को रक्त की एक छोटी लेकिन महत्वपूर्ण आपूर्ति सुनिश्चित करते हैं।

औपचारिक रूप से प्रशिक्षित प्राथमिक चिकित्सा प्रदाताओं (और पेशेवरों) के लिए एक वयस्क पीड़ित का इलाज करने के लिए, सांसों के साथ संपीडन की सिफारिश की जाती है। यदि प्रशिक्षित प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता असमर्थ या अनिच्छुक है, या किसी अन्य परिस्थिति में, केवल संपीडन-सीपीआर को सांसों के साथ संपीडन के लिए प्रतिस्थापित किया जा सकता है।

एक वर्ष से कम उम्र के बच्चों और बच्चों के लिए, सांसों के साथ संपीडन की हमेशा अनुशंसा की जाती है।

RESUSCITATION (BASIC CPR)

WHAT DO I SEE AND ENQUIRE

कार्डिएक अरेस्ट (दिल काम करना बंद कर देता है) के मामले में आपको निम्नलिखित लक्षण दिखाई दे सकते हैं:

- ✓ *अचानक पतन,*
 - ✓ *बेहोशी,*
 - ✓ *सांस नहीं चल रही है,*
 - ✓ *कोई नाड़ी नहीं (हालांकि यह पुष्टि करने के लिए आम लोगों के लिए हमेशा आसान नहीं होता है)*
-

RESUSCITATION (BASIC CPR)

HOW TO OBSERVE RESPONSIVENESS AND CONSCIOUSNESS

बेहोशी तब होती है जब कोई व्यक्ति अचानक आवाज या दर्द जैसी उत्तेजनाओं का जवाब देने में असमर्थ होता है, और ऐसा लगता है कि वह सो रहा है। एक व्यक्ति कुछ सेकंड के लिए बेहोश हो सकता है (जैसा कि बेहोशी के मामले में होता है) या अधिक समय तक।

जो लोग बेहोश हो जाते हैं वे तेज आवाज या झटकों का जवाब नहीं देते हैं। वे सांस लेना भी बंद कर सकते हैं या उनकी नब्ज फीकी पड़ सकती है। यह तत्काल आपातकालीन ध्यान देने की मांग करता है। व्यक्ति को जितनी जल्दी आपातकालीन प्राथमिक चिकित्सा मिले, उतना ही अच्छा है।

एवीपीयू स्केल ("अलर्ट, आवाज, दर्द, अनुत्तरदायी" से एक संक्षिप्त शब्द) एक ऐसी प्रणाली है जिसके द्वारा एक प्राथमिक उपचारकर्ता रोगी की प्रतिक्रिया को माप सकता है और रिकॉर्ड कर सकता है, जो चेतना के स्तर को दर्शाता है। यह हताहत की आंख खोलने, मौखिक और गति (मोटर) प्रतिक्रियाओं पर आधारित है।

RESUSCITATION (BASIC CPR)

HOW TO OBSERVE RESPONSIVENESS AND CONSCIOUSNESS

बेहोशी तब होती है जब कोई व्यक्ति अचानक आवाज या दर्द जैसी उत्तेजनाओं का जवाब देने में असमर्थ होता है, और ऐसा लगता है कि वह सो रहा है। एक व्यक्ति कुछ सेकंड के लिए बेहोश हो सकता है (जैसा कि बेहोशी के मामले में होता है) या अधिक समय तक।

जो लोग बेहोश हो जाते हैं वे तेज आवाज या झटकों का जवाब नहीं देते हैं। वे सांस लेना भी बंद कर सकते हैं या उनकी नब्ज फीकी पड़ सकती है। यह तत्काल आपातकालीन ध्यान देने की मांग करता है। व्यक्ति को जितनी जल्दी आपातकालीन प्राथमिक चिकित्सा मिले, उतना ही अच्छा है।

एवीपीयू स्केल ("अलर्ट, आवाज, दर्द, अनुत्तरदायी" से एक संक्षिप्त शब्द) एक ऐसी प्रणाली है जिसके द्वारा एक प्राथमिक उपचारकर्ता रोगी की प्रतिक्रिया को माप सकता है और रिकॉर्ड कर सकता है, जो चेतना के स्तर को दर्शाता है। यह हताहत की आंख खोलने, मौखिक और गति (मोटर) प्रतिक्रियाओं पर आधारित है।

RESUSCITATION (BASIC CPR)

HOW TO OBSERVE RESPONSIVENESS AND CONSCIOUSNESS

A- Alert

व्यक्ति पूरी तरह से जाग रहा है (हालांकि जरूरी नहीं कि वह उन्मुख हो)। व्यक्ति अनायास आंखें खोलेगा, आवाज का जवाब देगा (हालांकि भ्रमित हो सकता है) और शारीरिक रूप से मोटर कार्य करेगा।

V – Responding to voice.

जब आप उससे बात करते हैं तो वह व्यक्ति किसी तरह की प्रतिक्रिया करता है। यह उसकी आंखें खोलना, आपके सवालों का जवाब देना या कोई कदम उठाना हो सकता है। बचावकर्ता की आवाज से संकेत मिलने पर ये प्रतिक्रियाएं एक घुरघुराना, कराहना या किसी अंग की हल्की गति के रूप में हो सकती हैं।

P – Responding to pain

रोगी दर्द उत्तेजना के आवेदन पर किसी भी प्रकार की प्रतिक्रिया करता है, जैसे केंद्रीय दर्द उत्तेजना जैसे कि उसकी छाती पर रगड़ना या परिधीय उत्तेजना जैसे उसकी उंगलियों को निचोड़ना।

चेतना के कुछ स्तर वाले मरीज़ (एक पूरी तरह से जागरूक रोगी को किसी दर्द उत्तेजना की आवश्यकता नहीं होगी) अपनी आवाज का उपयोग करके, अपनी आंखों को हिलाकर, या अपने शरीर के हिलते हुए हिस्से (असामान्य मुद्रा सहित) का जवाब दे सकते हैं।

U - Unresponsiveness also noted as 'Unconsciousness'

यह परिणाम तब दर्ज किया जाता है जब रोगी आवाज या दर्द के लिए कोई आंख, आवाज या मोटर प्रतिक्रिया नहीं देता है।

RESUSCITATION (BASIC CPR)

HOW TO OBSERVE RESPONSIVENESS AND CONSCIOUSNESS

किसी व्यक्ति की प्रतिक्रिया / चेतना की स्थिति की जाँच करने के लिए निम्नलिखित की जाँच करें:

1. एक व्यक्ति जो चारों ओर देखता है, बोलता है, प्रश्नों का स्पष्ट उत्तर देता है, स्पर्श महसूस करता है और चलता है या घूमता है, सतर्क माना जाता है (E)।

2. व्यक्ति अपनी आँखें खोलता है और सरल प्रश्नों का उत्तर देता है:

"तुम्हारा नाम क्या है?"

"आप कहाँ रहते हैं?"

"आपकी उम्र क्या है?"

व्यक्ति सरल आदेशों का जवाब देता है:

"मेरा हाथ निचोड़ो।"

"अपना हाथ पैरापैरा हाथ हिलाओ।"

3. यदि व्यक्ति प्रतिक्रिया करता है, तो वह आवाज (वी) के प्रति उत्तरदायी है।

4. अगर फिर भी कोई प्रतिक्रिया नहीं होती है, तो व्यक्ति को चुटकी लें और देखें कि क्या वह अपनी आँखें खोलता है या हिलता है।

यदि व्यक्ति दर्द के प्रति प्रतिक्रिया करता है, तो वह दर्द के प्रति उत्तरदायी होता है (P)

यदि व्यक्ति इनमें से किसी भी उत्तेजना पर प्रतिक्रिया नहीं करता है, तो वह अचेतन अवस्था (U) में होता है।

ध्यान दें कि कोई व्यक्ति आपके द्वारा प्रदान की जाने वाली उत्तेजनाओं (ध्वनि, स्पर्श, दर्द) पर केवल आंशिक रूप से प्रतिक्रिया कर सकता है और बीच-बीच में (गंभीर) स्थिति में हो सकता है।

RESUSCITATION (BASIC CPR) HOW TO OBSERVE THE BREATHING

- वायुमार्ग संकुचित या अवरुद्ध हो सकता है जिससे श्वास शोर या असंभव हो जाता है। रुकावट के कारण हो सकते हैं:
- ✓ गले में पेशीय नियंत्रण का नुकसान जीभ को पीछे हटने और वायु मार्ग को अवरुद्ध करने की अनुमति दे सकता है।
 - ✓ जब रिफ्लेक्सिस खराब हो जाते हैं, तो लार गले के पिछले हिस्से में हो सकती है, जिससे वायुमार्ग अवरुद्ध हो जाता है।
 - ✓ गले में कोई भी विदेशी वस्तु वायु मार्ग को अवरुद्ध कर सकती है उदा। उल्टी, खून, दांत आदि



श्वास का निरीक्षण करने के लिए निम्न कार्य करें:

1. यदि व्यक्ति बेहोश है और उसकी पीठ पर नहीं है, तो उसे उसकी पीठ पर कर दें।
2. हताहत के बगल में घुटने टेकें।
3. एक हाथ की तर्जनी और मध्यमा अंगुलियों से ठुड़ी को आगे की ओर उठाएं जबकि दूसरे हाथ की हथेली से माथे को पीछे की ओर दबाएं। यह **trick** जीभ को आगे बढ़ाएगी और वायुमार्ग को साफ करेगी।

RESUSCITATION (BASIC CPR) HOW TO OBSERVE THE PULSE

नाड़ी को महसूस करना हमेशा आसान नहीं होता है। आपात स्थिति के दौरान कलाई पर नाड़ी महसूस करना अक्सर अविश्वसनीय होता है।



नाड़ी को voice box पर उंगलियों के सुझावों को धीरे से रखकर और उन्हें आवाज बॉक्स और आस-पास की मांसपेशियों के बीच के खोखले में खिसका कर महसूस किया जा सकता है।

RESUSCITATION (BASIC CPR) HOW TO OBSERVE THE BREATHING

4. सुनने, महसूस करने और देखने के द्वारा श्वास का निरीक्षण करें

5. पीड़ित के वायुमार्ग को खोलने के बाद, जांचें कि पीड़ित सांस ले रहा है या नहीं।

ऐसा करने के लिए, अपने गाल को पीड़ित के मुंह के सामने (लगभग 3-5 सेमी दूर) उसकी छाती को नीचे (उसके पैरों की ओर) देखते हुए रखें।

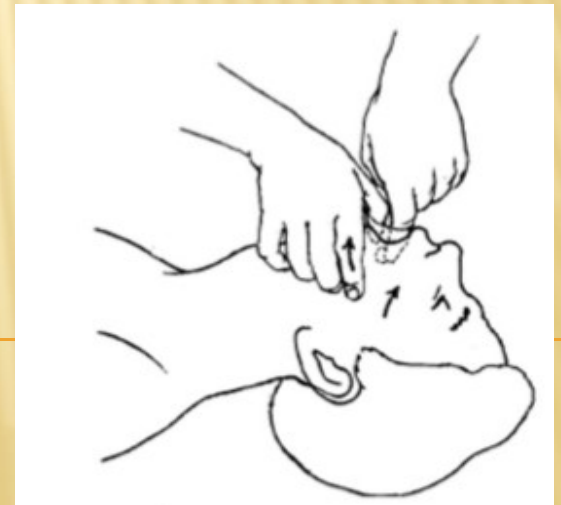
आप चाहें तो पीड़ित के सीने के बीचों-बीच अपना हाथ भी रख सकते हैं। यह आपको यह देखने की अनुमति देता है कि क्या पीड़ित निम्नलिखित तरीकों से सांस ले रहा है:

- 1- छाती/पेट की हलचल के लिए देखें
- 2- साँस लेने की आवाज़ सुनो,
- 3- नाक या मुंह से निकलने वाली हवा को महसूस करें।

यदि पीड़ित की छाती अभी भी उठने में विफल रहती है, तो पहले मान लें कि वायुमार्ग पूरी तरह से खुला नहीं है। एक बार वायुमार्ग साफ हो जाने के बाद, हताहत व्यक्ति अपने आप सांस लेना शुरू कर सकता है।

अन्यथा, वायुमार्ग को अवरुद्ध करने वाली किसी भी दृश्य वस्तु को हटाकर वायुमार्ग को साफ़ करें:

- 1- अपनी पहली दो अंगुलियों को साफ कपड़े/दस्ताने से ढक दें।
- 2- मुंह/गले के अंदर गोल-गोल स्वीप करें।
- 3- श्वास को फिर से जांचें।



Thank You