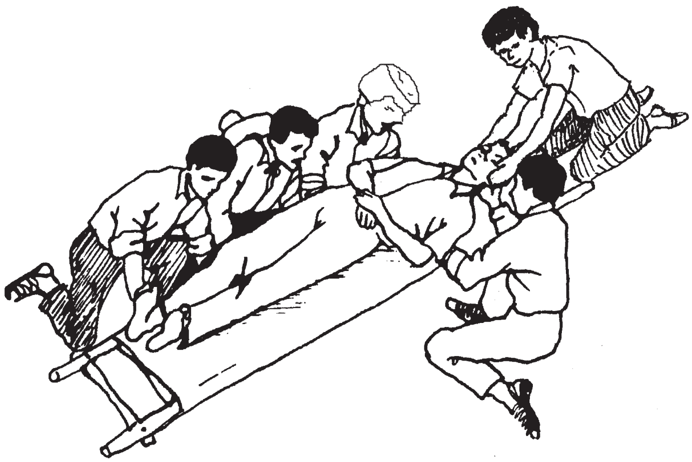
अनुसूची १ः

सुरक्षा र आकस्मिक घटना



कुनै पनि काम गर्ने ठाउँ, समुदाय, घरमा जोखिम वस्तुसँग काम गर्दा वा सम्पर्कमा आउँदा सकेसम्म सुरक्षित हुनु वा आकस्मिक घटनाको लागि तयार हुनु आवश्यक छ । यो भागमा तलका शीर्षकहरूको जानकारी गराउन खोजिएको छ ।

- आकस्मिक घटनाको लागि सुरक्षाको योजना बनाउन ।
- रसायनिक पदार्थबाट हुने हानिको उपचार
- प्राथमिक स्वास्थ्य उपचार कीट
- जलेको उपचार
- सुरक्षित/रक्षात्मक वस्त्र र सामग्री
- रक्षात्मक मास्क
- पक्षघात
- मुखामुख श्वासप्रश्वास क्रिया
- रसायन पदार्थ पोखिएमा

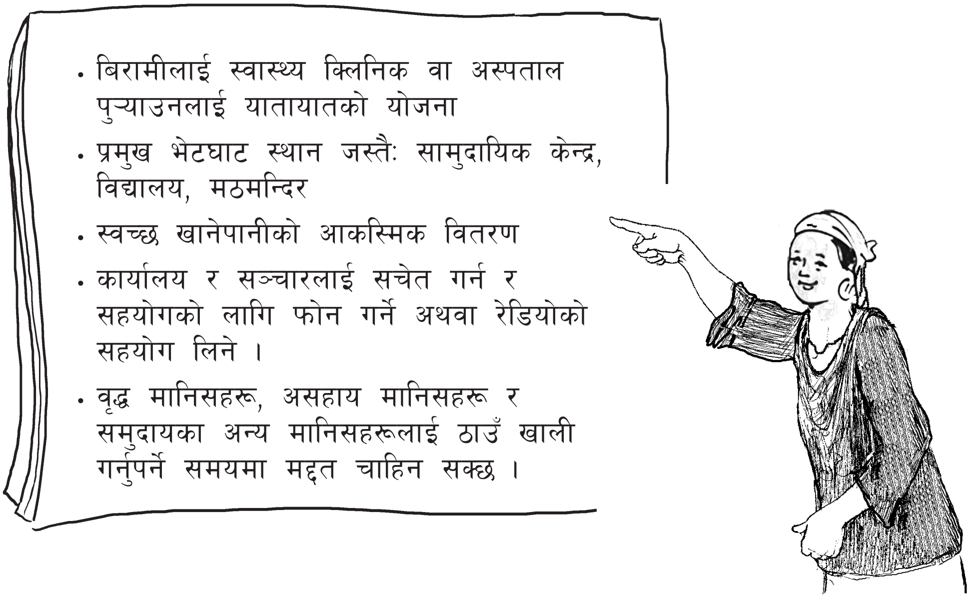
यहाँ दिएको सामग्रीले तपाईहरूलाई आकस्मिक घटनाको लागि तयार हुन सहयोग गर्नेछ तर यो प्राथमिक उपचारको पूर्ण निर्देशिका भने होइन ।

राम्रो तयारी हुनको लागि प्राथमिक स्वास्थ्य उपचार र रसायनिक घटनाहरूको उपचार सम्बन्धी तालीम लिनु पर्छ । प्राथमिक स्वास्थ्य मार्ग निर्देशिका र त्यसको विषय बुझ्नुपर्छ र सुरक्षित योजनाको विकासमा सहयोगका लागि सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई सोध्नुपर्छ ।

आकस्मिक घटनाको लागि सुरक्षा योजना बनाउने

प्राथमिक उपचार किटबक्स, रक्षात्मक सामग्रीको महत्वझैं आकस्मिक घटना हुँदा के गर्ने भन्ने बारे बुझ्नुको महत्व पनि उत्तिकै छ । प्रत्येक समाज, कार्यक्षेत्रमा सुरक्षा योजना बनाउनुपर्छ । आगलागी, हुरीबतास, रसायनिक पदार्थ, हानिकारक पदार्थ वा अन्य आकस्मिक अवस्थामा सुरक्षा योजना सबैले बनाउनुपर्छ ।

नजिकको स्वास्थ्य क्लिनिक अथवा अस्पतालको ठेगाना, फोन नं. राख्नुपर्छ । प्राथमिक उपचार टुलकिट र अन्य वस्तुहरू कहाँ छ ? कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारे सबैलाई जानकारी दिनुपर्छ ।

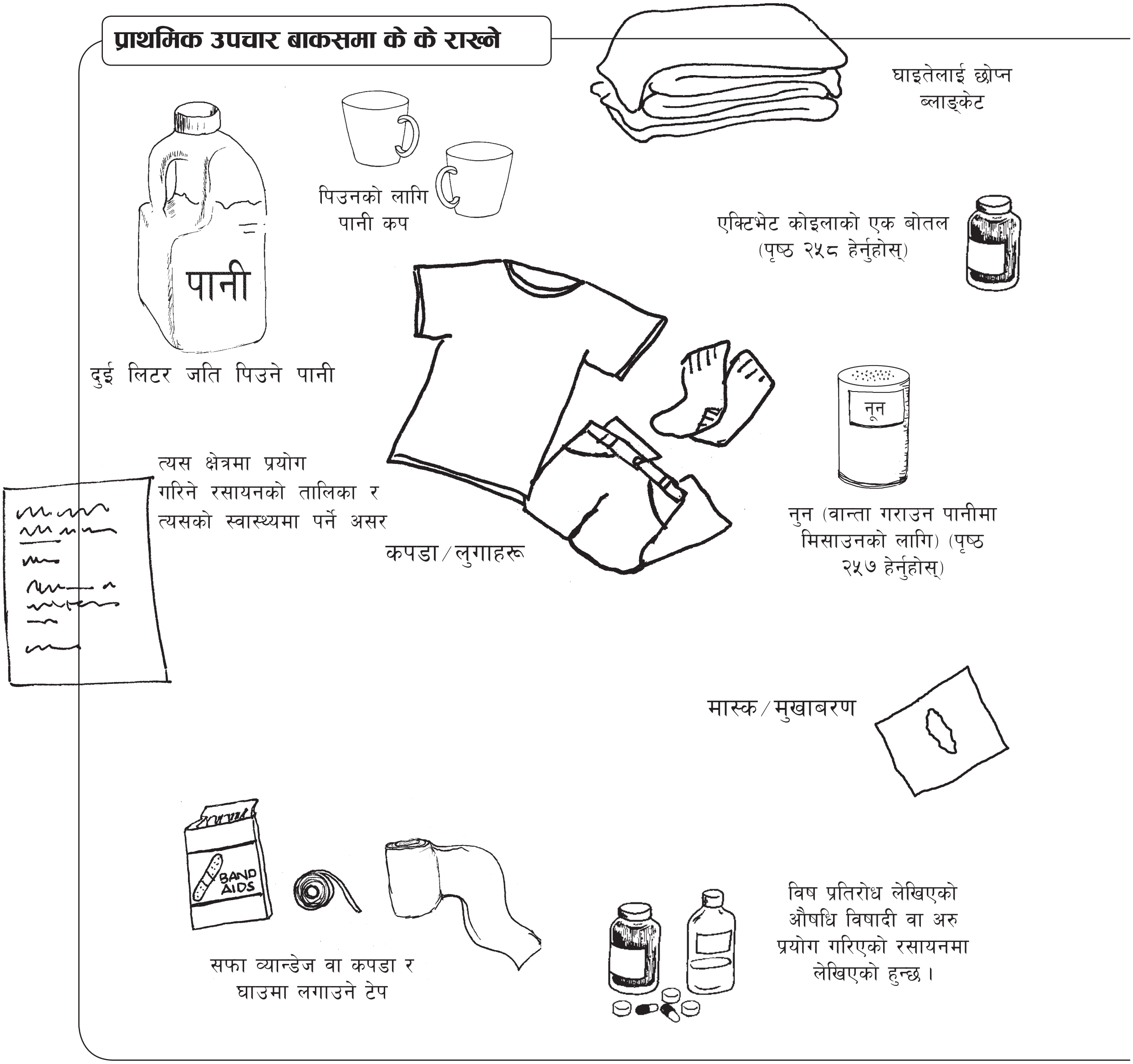


फरक-फरक किसिमको आकस्मिक घटनालाई फरक फरक किसिमको समाधान चाहिन्छ । समुदायको एकदमै ठूलो त्रासलाई बुझ्नु र त्यसको लागि तयार हुन सिक्नु भनेको सुरक्षा योजनाको महत्वपूर्ण पक्ष हो ।

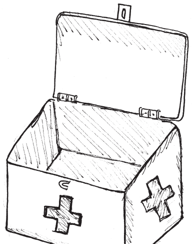
प्राथमिक उपचार बाकस

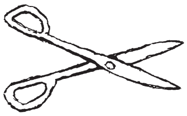
प्रत्येक कार्यक्षेत्र, स्वास्थ्य संस्था र समुदायमा, आकस्मिक घटनाको उपचार गर्नको लागि प्राथमिक उपचार टुलकिट हुनुपर्दछ । प्राथमिक उपचार बाकसमा पानी, धुलो वा रसायन नपसोस् भन्नको लागि कसिलो बिर्को हुन जरुरी छ । समुदाय वा कार्यक्षेत्रमा सबैलाई कहाँ प्राथमिक उपचार बाकस राखिएको छ र यसको उपचार कसरी गर्ने थाहा हुनुपर्छ ।

प्राथमिक उपचार बाकसमा के के राख्ने

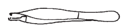


हरेक समुदाय वा कार्यक्षेत्रलाई आकस्मिक घटनाको उपचार गर्नको लागि विभिन्न प्रकारको प्राथमिक उपचार बाकस हुनु पर्दछ । आफ्नो समुदाय वा कार्यक्षेत्रको आकस्मिक घटनाको प्रकृति अनुसार प्राथमिक उपचार बाकसको व्यवस्था गर्नु पर्दछ । यदि तपाई कीटनाशक विषादी वा रसायनिक पदार्थसँग बढी सम्पर्कमा हुनुहुन्छ भने त्यसको खोल वा बट्टामा भएको लेबल राम्ररी पढ्नुहोस् र त्यसको विष लागेको खण्डमा कुन औषधि सिफारिस गरिएको छ हेर्नुहोस् ।

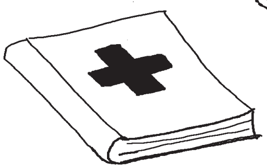




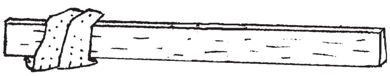
कैंची वा चक्कु ब्याण्डेज र टेप काट्न



टुक्राहरू निकाल्न चिम्टि

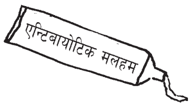


प्राथमिक उपचारको किताब

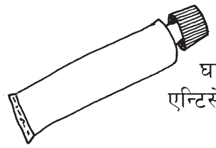


भाँच्चीएको हड्डी सिधा राख्न लट्ठी

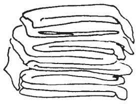
एउटा साबुन



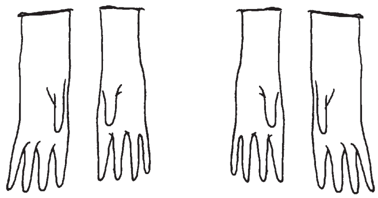
आँखामा लगाउने एन्टीबायोटिक



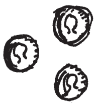
घाउमा लगाउने एन्टिसेफि्टिक क्रिम



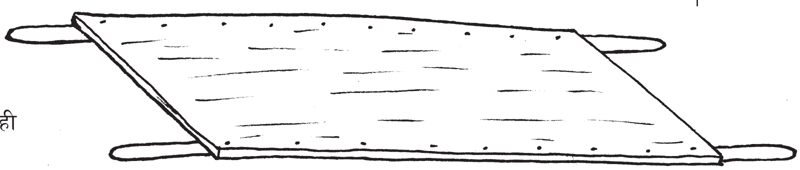
सफा कपडा, छालालाई सफा गर्न र पोखिएको रसायन सोंस्न



दुई जोडी रबर वा प्लाष्टिकको पन्जा



आकस्मिक फोन गर्नको लागि केही सिक्का वा पैसा



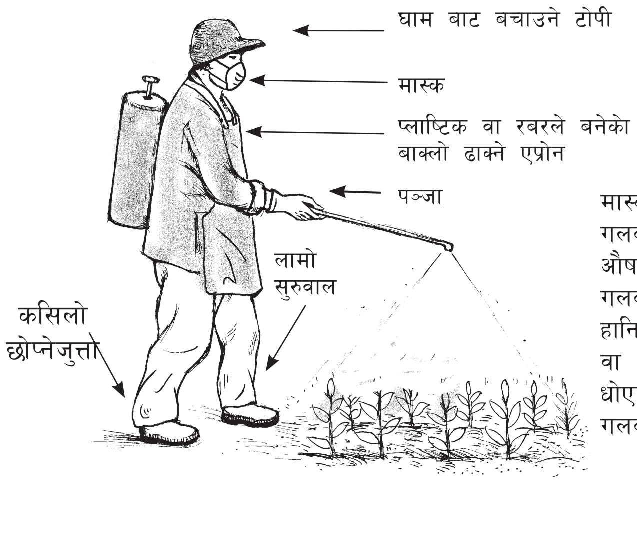
घाइतेलाई बोक्न स्ट्रेचर वा ब्लाङ्केट

सुरक्षात्मक वस्त्र र सामग्री

हरेक व्यक्तिले सुरक्षात्मक वस्त्रको प्रयोग गर्नुपर्छ । यस्ता सुरक्षात्मक वस्त्रहरूलाई काम गर्दा वा हानिकारक वस्तुहरूको प्रभावमा हुँदा, प्रयोग गर्दा व्यक्तिगत सुरक्षात्मक सामग्री पनि भनिन्छ । व्यवसायी वा काममा नियुक्ति गर्ने मालिकहरूको दायित्व भनेको त्यस्ता सामग्रीहरूको उचित व्यवस्थापन गर्नु पनि हो । यस्ता सामग्रीहरूको व्यवस्था गर्दा कामदारहरूको शारीरिक र काम गर्ने अवस्थालाई राम्ररी विचार पुऱ्याउनु पर्छ अन्यथा ती सामग्रीहरूको सही प्रयोग नहुन सक्छ । कामदारहरूले पनि उनीहरूलाई उचित सुरक्षात्मक सामग्रीहरूको व्यवस्था गर्न लगाएर आफ्नो व्यवसायीहरूलाई आफ्नो स्वास्थ्य सुरक्षाका अधिकारहरूप्रति सम्मानको भाग बढाउनु पर्छ । तर ती सामग्री कामदारहरूलाई मिल्ने, काम गर्ने सजिलो हुने र उचित सुरक्षा प्रदान गर्न सक्ने हुनुपर्छ । भनिन्छ गरिव देशहरूमा त्यस्ता सुरक्षात्मक वस्त्र वा सामग्री ३ प्रकारका हुन्छन् । अति नै ठूला, अति नै सानो वा च्यातिएका हुने गर्छन् । यदि हामीसँग त्यस्ता सामग्रीहरू उपलब्ध हुन सक्तैन् भने हामीले आफ्नो सुरक्षाको लागि वर्षाती अथवा प्लाष्टिकबाट बनाइएका सुरक्षात्मक वस्त्रहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ । टाउको, हातहरू छिर्नलाई ठूला प्वाल बनाउन सकिन्छ र अन्य झोलाहरूलाई हात र खुट्टामा राख्न सकिन्छ ।

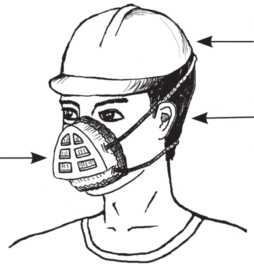
यो तस्विरले सबै किसिमका सुरक्षात्मक सामग्रीहरू देखाएको छ जसले प्रायः सबै हानिकारक वस्तुबाट बचाउन सक्छ । तर सबै किसिमका कामहरूले यी सबै सामग्रीका माग गर्छन् भन्ने छैन । कुनै प्रकारका कामहरूले असाधारण वा विशेष सुरक्षात्मक साधनको माग गर्छन् ।

कीटनाशक विषादीहरूको सम्पर्क वा प्रभावमा रहने कृषकहरूले प्रयोग गर्नुपर्ने सुरक्षात्मक सामग्रीहरू



मास्क नहुँदा मानिसहरू प्रायः खाँदा वा गलबन्दीले मुख छोप्ने गर्छन् तर कीटनाशक औषधिहरू चिसो वा भिजेको खाँदा वा गलबन्दीमा टासिन्छन् । यस्तो गलबन्दीको प्रयोग हानिकारक हुन सक्छ । यदि हानी गलबन्दी वा खाँदाको प्रयोग गर्छौं भने यसलाई राम्ररी धोएर निचोर्ने र सुकाउने गर्नुपर्छ । तर हामीले गलबन्दी सुरक्षित हुन्छ भनेर बुझ्नु हुँदैन ।

तेल र खानीमा काम गर्ने कामदारहरूले यस्ता सामग्रीहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ ।



अस्पताललगायत अन्य स्वास्थ्य संस्थामा उत्पादित फोहोरमैला संकलन गर्ने कामदारहरूले यी सुरक्षा सामग्रीको प्रयोग गर्नुपर्छ

सफा वस्त्र र सुरक्षात्मक सामग्रीले मात्र सही ढंगले काम गरेर हामीलाई सुरक्षा प्रदान गर्छन् । हरेक चोटी प्रयोग गरिसकेपछि सुरक्षा प्रदान गर्ने पञ्जा, मास्क, चश्माहरू र अन्य वस्त्रहरूलाई वा वस्तुहरूलाई सफा गरेर राख्नुपर्छ जसले गर्दा अर्को पटक प्रयोग गर्दा अन्य व्यक्तिलाई ती बस्त्रहरूले हानी गर्दैन ।

सुरक्षात्मक मास्क

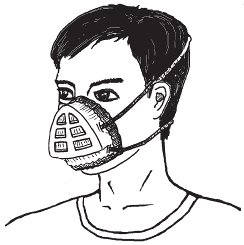
हानिकारक र विषालु रसायन वा धुलोको कणहरूलाई सास फेर्दा रोक्ने उचित उपाय नै सुरक्षात्मक मास्कको प्रयोग गर्नु हो । तर काम गर्ने ठाउँमा त्यस्ता हानिकारक धुलो वा रसायनहरूलाई बाहिर निस्कन दिनलाई त्यस्ता ठाउँमा उचित झ्याल वा चिम्नीहरूको व्यवस्था हुनुपर्छ । यदि हामीले आफू बिरामी भएको अनुभव गर्छौं भने हामीले के बुझ्नुपर्छ भने, हामीले प्रयोग गरिरहेको मास्कमा खराबी आएको छ र त्यसले हानिकारक रसायनहरूबाट हामीलाई बचाउन सक्दैन र हामी त्यस्ता रसायनहरूको सम्पर्कमा आइसक्यौं ।

खुकुलो वा हल्का कपडाको वा कागजको मास्क

यो मास्कले केही साधारण धुलोका कणहरूबाट बचाउँछ । तर यस्तो मास्कले रसायनिक ग्याँस वा धुवाँबाट श्वास फेर्दा बचाउन सक्तैन । त्यस्ता धुवाँहरू कति कपडा वा कागजबाट छिर्छन् भने धेरैजसो मास्क खुकुलो भएको ठाउँ छेउबाट छिर्छन् ।

कसिलो कागज मास्क

यो मास्क/मुखावरणले धुलोबाट बचाउँछ । यो मास्कले हाम्रो अनुहारमा सबैतिरबाट छुनुपर्छ । यो मास्कले पनि रसायनिक धुवाँलाई रोक्न सक्तैन । यदि यो मास्कले सबैतिरबाट अनुहारलाई छुँदैन भने यसलाई चाँडै नै बदल्नु उचित हुन्छ ।



धुलोबाट बच्ने प्लाष्टिक मास्क

यो मास्क धुलोबाट बच्नको लागि कपडाको खुकुलो मास्क वा कागजको कसिलो मास्कभन्दा उचित र भरपर्दो हुन्छ । यो मास्कले पनि सबैतिरबाट हाम्रो अुनहारलाई छुनुपर्छ । रसायनिक पदार्थको धुवाँबाट बच्न यो मास्क पनि उचित वा भरपर्दो हुँदैन ।

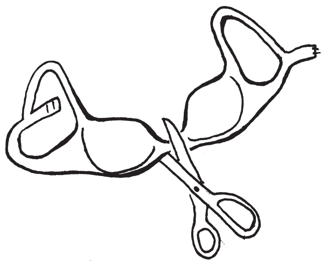
रबर मास्क

यो मास्क रसायनिक पदार्थका धुवाँबाट बच्नको लागि भरपर्दो हुन सक्दछ । यो कसिलो हुनुपर्छ जसले गर्दा यो मास्कको छेउ वा धारबाट बाहिरी हावा छिर्न नसकोस् । यो मास्कमा प्रयोग हुने फिल्टरहरू रसायनिक पदार्थ अनुसार विभिन्न फिल्टरहरूलाई बदल्न पनि सकिन्छ । यो मास्क तातो र प्रयोग गर्न अलि असजिलो हुने भएकोले यसलाई तयार पार्न, प्रयोग गर्न र सफा गर्न तालिमको आवश्यकता पर्दछ । काम गर्ने ठाउँमा हुँदा यो मास्कलाई खोलेर खुल्ला ठाउँमा गएर श्वास फेर्दा हुन्छ ।

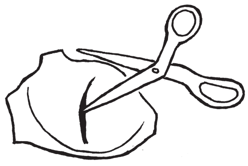
लुगालाई कसरी चारकोल मास्क बनाउने

यो घरमा बनाइएको मास्क फिलिपिन्सका डा. मरम्बाले डिजाइन गरेका हुन् । यसले केही रसायन र धुलोबाट सुरक्षा प्रदान गर्दछ ।

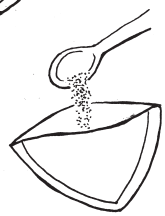
१ डल्लफ भएको ब्राको एउटा कप काट्ने

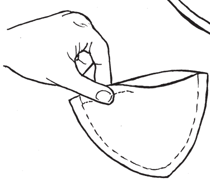


२ ब्राबाट डल्लफ निकाल्ने ।

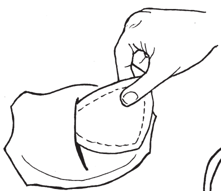


३ फिल्टर पेपर लिएर काटेको कपमा फिट हुने गरी सानो थैलो बनाउने । १०० ग्राम एक्टिभेटेड चारकोल लिएर थैलोलाई बराबर भर्ने । थैलोलाई बन्द गर्ने ताकि चारकोल नपोखियोस् । त्यसपछि त्यसलाई ब्रा भित्र राख्ने ।

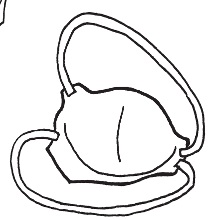




४ ब्रा को कपमा दुईतिर मुखमा लगाउँदा टाइट हुने गरी प्लाष्टिक राख्ने ।



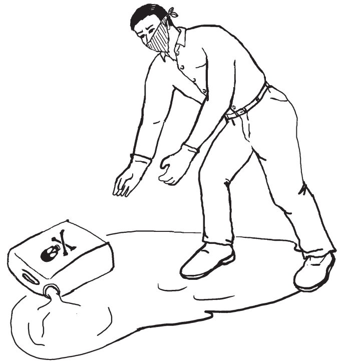
प्रयोगको दौरानमा फिल्टरलाई हावामा राखिनुपर्छ । विषाक्त रसायन छरिएको बेलामा यसलाई हरेक चार घण्टा गरी दुई पटक मात्र प्रयोग गर्न राम्रो हुन्छ । रसायनको प्रकार र प्रयोगको अवधि हेरेर चारकोल १ हप्ताभित्रै फेरिनुपर्छ ।



रसायनिक पदार्थ पोखिएमा

हानिकारक रसायनिक पोखिएको ठाउँ, रसायनिक झोल पदार्थ पोखिएको वा झरेको वा खनिएको वा बगेको वा छरिएको ठाउँलाई सफा गर्नुभन्दा पहिले आफूलाई वरिपरिका मानिसहरू र पानीका स्रोतहरूलाई बचाउनु पर्छ । सबैको तयारीबाट नै त्यस्ता ठाउँलाई सफा गर्न सकिन्छ । तालीम प्राप्त सफा गर्ने मानिसलाई चाँडै नै खबर गरेर बोलाउनु पर्छ । उनीहरूको सहयोगले सफा गर्न सजिलो हुन्छ तर यस्तो काम गर्दा सधैं सुरक्षात्मक सामग्रीहरू र वस्त्रहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

थोरै रसायनिक पदार्थ पोखिएमा



थोरै रसायनिक पदार्थ पोखिएको छ भने त्यसलाई चाँडै नै व्यवस्थापन गर्न जरुरी हुन्छ । त्यो पदार्थले कसैलाई हानी गर्नुभन्दा पहिले वा कुनै खानेपानीको स्रोतमा मिसिनुभन्दा पहिले नै त्यसलाई सफा गर्नुपर्छ । त्यस्ता पदार्थहरूको जमिनमा सोस्न पनि दिनु हुँदैन ।

पोखिएको पदार्थको नियन्त्रण

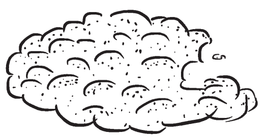
सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा भनेको पोखिएको पदार्थ वा ठाउँलाई बढ्न नदिनु हो । त्यसका लागि शुरुमा लडेको भाँडोलाई सीधा पर्ने, दुलो छोप्ने अथवा नफुटेको भाँडामा रसायन पदार्थलाई खनाउने कामहरू गनुपर्छ ।

पदार्थलाई जम्मा गरी अर्को भाँडोमा उठाउने

पोखिएको ठाउँमा रसायनिक पदार्थमा माटो हालेर रसायनलाई सोसिन दिने । रसायनिक पदार्थलाई सञ्चित गर्न सजिलो पार्नलाई त्यसमा काठको धुलो, बालुवा वा अन्य वस्तु हाल्न सकिन्छ । यी हानिकारक रसायनिक पदार्थहरू यताउति नछरिउन भनेर त्यसलाई कपडा वा प्लाष्टिकले छोप्न सकिन्छ ।

पोखिएको पदार्थलाई हटाउने

पोखिएको पदार्थलाई त्यस ठाउँबाट हटाउन बाक्लो प्लाष्टिकको झोला वा बट्टामा त्यस पदार्थलाई उठाउने । पानीको प्रयोग गर्नुहुँदैन जसले गर्दा समस्या झन् बढ्न सक्छ । उठाइएको पदार्थलाई उचित ठाउँमा उचित तरीकाले नष्ट गर्नुपर्छ (पृष्ठ ४१०-४११ सम्म हेर्नुहोस्) ।



धेरै रसायनिक पदार्थ पोखिएमा

तेल निकाल्ने खानीमा काम गर्ने ठाउँ र ठूलाठूला कलकारखाना भएको ठाउँमा जहाँ धेरै मात्रामा रसायनिक पदार्थ प्रयोग वा ओसारपसार गरिन्छ यस्ता ठाउँमा धेरै मात्रा रसायनिक पदार्थहरू पोखिने खतरा हुन्छ । त्यसैले पूर्व तयारीको जरुरी हुन्छ ।

- आपतकालीन योजना बनाउने । यो योजना कामदार, व्यवसायी र अन्य वरिपरि बसोबास गर्ने मानिसहरूका लागि बनाउनु पर्छ । यसका लागि समय समयमा सबैसँग मिलेर विषयगत छलफल गर्नुपर्छ र सबैलाई योजनाको बारेमा जानकारी गराउनुपर्छ ।
- आपतकालीन अवस्थामा को को सम्बन्धित व्यक्तिहरूको जरुरी पर्छ उनीहरूको पुरा नाम, ठेगाना र सम्पर्क फोन नं. सधैं राख्नुपर्छ । त्यस्ता सम्बन्धित व्यक्तिहरूमा व्यवसायी, अस्पताल, क्लिनिक, सरकारी निकाय, सुरक्षाका सम्बन्धित निकाय, स्वास्थ्यकर्मी र तालीम प्राप्त सफा गर्ने व्यक्तिहरू पर्दछन् ।
- सफा गर्ने बेला चाहिने सुरक्षात्मक वस्त्र र सामग्रीहरू र उपाय वा तरिका सिकाउने, निर्देशिका उचित ठाउँमा राख्ने ।
- आपतकालीन बेलामा कसरी र कुन ठाउँबाट बचेर निस्कने भन्नेबारे संकेतहरू र योजनाहरू बनाउने ।
- सफा पिउने पानीको व्यवस्था गरिराख्ने । यदि रसायनिक पदार्थले खानेपानीलाई बिगारेको खण्डमा समुदायलाई पिउने पानीको व्यवस्था मिलाउने ।

रसायनिक पदार्थले गरेको हानीको उपचार

हानिकारक रसायनिक पदार्थहरू हाम्रो छाला, कपडा, आँखातिर पर्न सक्छन् । ती पदार्थहरूलाई मुखबाट निल्न वा श्वासबाट लिन सकिन्छ । यदि कसैलाई रसायनिक पदार्थले हानी पुऱ्याएमा उसले तुरुन्तै स्वास्थ्य उपचारको सहयोग लिनु पर्दछ ।

श्वासबाट रसायनिक पदार्थ शरीरभित्र प्रवेश गरेमा

- जुन ठाउँमा बिरामीले हानिकारक पदार्थको श्वास ठाउँबाट बिरामीलाई तुरुन्तै बाहिर लानुपर्छ । कोठामा रसायनिक पदार्थ पोखिएर यस्तो भएको भए झ्याल ढोका खोल्नु पर्छ ।
- बिरामीलाई ताजा हावा आउने ठाउँमा लानुहोस् ।
- बिरामीको लुगाहरू खुकुलो बनाउनुपर्छ ।
- बिरामीको टाउको र कुमलाई अलि माथि उठ्ने गरी बिरामीलाई बसाउने र पल्टाउने ।
- यदि बिरामी अचेत अवस्थामा छ भने उसलाई कोल्टो पारेर राख्ने अनि उसको श्वास फेर्ने क्रियामा कुनै बाधा छ कि विचार पुऱ्याउने ।

- यदि सास फेरेको छैन भने बिरामीलाई तुरुन्तै सही ढङ्गले मुखामुख श्वासप्रश्वास दिने (पृष्ठ ५५७ हेर्नुहोस्) ।

- यदि बिरामीलाई टाउको दुख्ने, नाक वा घाँटी खसखसाउने, रिङ्गटा लाग्ने, थाकेको वा छाती कस्सिएको लक्षण छन् भने स्वास्थ्य उपचारको सहयोग तुरुन्तै लिने । कस्तो रसायनिक पदार्थले यस्तो भएको हो भन्ने जानकारी लिनको लागि आफूसँगै लेवल लिएर जाने ।

मुखबाट रसायनिक पदार्थ निलेमा

- यदि बिरामी अचेत अवस्थामा भए, उसलाई सुताउने र सास फेर्दै छ कि छैन भन्ने कुरामा विश्वस्त हुने ।
- यदि बिरामीले सास फेरेको छैन भने मुखामुख श्वासप्रश्वास प्रक्रिया (पृष्ठ ५५७ हेर्नुहोस्) गरेर बिरामीलाई श्वास फेर्न सहयोग गर्ने, मुखामुख श्वासप्रश्वास प्रक्रिया गर्दा आफूलाई पनि रसायन सर्न सक्ने हुँदा मास्क प्रयोग गर्ने ।
- यदि बिरामी पिउन सक्ने अवस्थामा छ भने उसलाई धेरै मात्रामा सफा पानी पिउन दिने ।
- रसायनिक पदार्थको बट्टा बाहिर दिइएको जानकारी हेर्ने जसबाट बिरामीलाई उल्टी गराउने कि नगराउने भन्ने कुरा थाहा हुन्छ ।

रसायनिक पदार्थ शरीर वा लुगामा पोखिएमा

- यदि त्यो सुरक्षति छ भने सर्वप्रथम रसायनिक पदार्थ पोखिएको ठाउँबाट बिरामीलाई हटाउने ।
- रसायनिक पदार्थ लागेको जुत्ता, लुगा र गहनालाई हटाउने । सुइटर, ज्याकेट, सर्ट निकाल्दा होस पुऱ्याउने । लुगालाई काटेर निकाल्नु नै राम्रो हुन्छ ।
- रसायनिक पदार्थले असर गरेको शरीरको ठाउँमा १५ मिनेटसम्म चिसो पानीले सफा गर्ने ।

- यदि रसायनिक पदार्थ आँखामा परेको छ भने आँखालाई १५ मिनेटसम्म धुने । आँखा ठुलो खोलेर पानी हाली राख्ने, पानीले सबैतिर पखालियोस् भनेर चारैतिर आँखा खुलाउने ।
- श्वास फेर्न रोकेको छ भने मुखामुख श्वास प्रश्वास दिने ।
- रसायन पदार्थलाई सोस्न बाक्लो कपडाको प्रयोग गर्ने र जताततै छरिन नदिने ।
- यदि शरीर रसायन पदार्थले डढेको छ भने त्यसलाई पनि साधारण तरीकाले जले जस्तै नै उपचार गर्ने (पृष्ठ ५५५ हेर्नुहोस्) ।

जलेको उपचार

कुनै पनि तातो वस्तुद्वारा हुने दुर्घटनालाई जलेको भनिन्छ । सुख्खा तापले गर्दा हुने दुर्घटनालाई जलेको भनिन्छ । कुनै पनि जलाईको लागि

- जलेको भाग चिसो पानीमा राखेर जलेको रोक्न र लगातार २० मिनेटसम्म जलेको भागलाई चिस्याई राख्ने ।
- एस्पिरिन (Asprin) अथवा अन्य दुखाई कम गर्ने औषधिले दुखाई कम गर्ने ।
- संघातलाई रोक्ने (पेज नं. ५५६ हेर्नुहोस्) ।

सामान्य जलेको लागि कुनै अन्य उपचार चाहिंदैनः

रसायनले जलेको, विकीरणले डढेको, बिजुलीले जलेको र फोका उठ्ने गरी जलेको लागिः

- जलेको भागमा केही टाँसिएको छ भने त्यसलाई ननिकाल्ने । होसियारीपूर्वक निकाल्ने ।
- घाउ धुने औषधि (Lotion), बोसो अथवा चिल्लो वस्तु प्रयोग नगर्ने ।
- फोका नफुटाउने ।
- खुकुलो छाला ननिकाल्ने ।
- रसायनबाट जलेको हो भने केही पनि प्रयोग नगर्ने ।
- सबै रसायनबाट पोलिएकोलाई तुरुन्तै सफा पानीले सफा गर्ने ।
- यदि सम्भव भए जलेको भागलाई जीवाणुरहित ड्रेसिङ्ग गरेर छोप्ने (जस्तैः सफा गज व्याण्डेज)
- यदि फोका फोट्यो भने हल्का चिसो, सफा पानी र साबुनले सफा गर्ने । जलेको भाग धेरै सफा छ कि छैन, धुलो छैन र Chemical छैन भने मात्र खुल्ला गर्ने ।
- रसायनबाट संक्रमण भएका लुगा/कपडा निकाल्ने वा अरुको कपडाभन्दा छुट्टै धुने ।
- साधारण जलेको छ भने छोप्नलाई मह प्रयोग गर्ने । महले घाउ सन्चो अनि रोक्नलाई सहयोग गर्दछ । प्रत्येक दिन कम्तीमा २ पटक प्रयोग गर्ने । पहिलेकोलाई हलुका पखालेर नयाँ मह राख्ने । त्यसपछि बिरामीलाई स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा अस्पताल जति सक्दो छिटो लाने ।
- यदि तपाईलाई बिरामीको हावा आवतजावत गर्ने भाग जलेको लाग्यो भने उसलाई अस्पताल लानुहोस् ।

लक्षणहरू/चिन्हहरू

- मुख वा नाकको वरिपरि वा मुखभित्रको भाग जलेको छ भने
- मानसिक दुविधा, अचेत अवस्था, अथवा धुवाँले गर्दा धेरै खोकिरहनु

साथै, अनुहार, आँखा, हात, खुट्टा वा गुप्ताङ्ग गम्भिर रूपले जलेको छ भने अस्पताल लाने ।

कुनै पनि व्यक्ति नराम्ररी जलेको छ भने सजिलै पक्षघात हुन जान्छ (अर्को पृष्ठ हेर्नुहोस्) । दोहोरो दुखाई, डर र शरीरबाट तरल पदार्थ कमी हुनु, बिरामीलाई सान्त्वना दिने, संघातका उपचार गर्ने अनि धेरै मात्रामा तरल पदार्थ दिने ।

संघात (Shock)

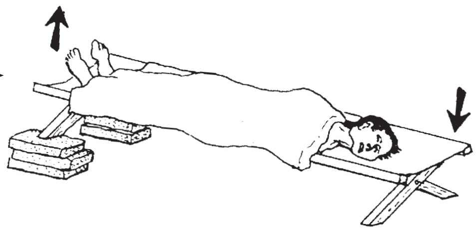
कुनै कारणवश शरीरको रक्तचाप घट्न भई शरीरका महत्वपूर्ण अंगहरू जस्तैः मष्तिष्क, मुटु र मृगौलाहरूमा अक्सिजन आवश्यक मात्रामा नपुग्नाले जीवन शक्तिमा अकस्मात ह्रास भएर उत्पन्न हुने शारीरिक शिथिलताको अवस्थालाई संघात (Shock) भनिन्छ ।

संघात, जीवनलाई प्रभावित गर्ने यस्तो अवस्था हो जुन शरीर धेरै जलेमा अत्यधिक रक्तस्राव, अशक्त बिरामी, शरीरमा पानी सुकेर, अशक्त एलर्जी अवस्था, एकाएक विषाक्त पदार्थको सम्पर्कमा आउँदा अथवा अन्य आकस्मिक स्थितिले गर्दा उत्पन्न हुन्छ ।

संघातका चिन्हहरू

- मानसिक दुविधा, आलस्यता, कमजोरी, रिङ्गटा लाग्नु, अथवा चेतना हराउनु
- कमजोर, नाडी छिटो हुनु
- पसिना आउनु, छाला पहेंलो देखिनु, चिसो, छाला भिज्ने ।
- रक्तचाप घटेर जाने आदि ।

संघातका रोकथाम अथवा उपचार



सर्वप्रथम संघातका चिन्हहरू अथवा यदि संघातको खतरा भए

- के बिरामी व्यक्तिलाई खुट्टा टाउको भन्दा अलि माथि हुने गरी सुताइएको छ ?
- रक्तस्राव रोक्ने र घाउको उपचार गर्ने ।
- यदि बिरामी व्यक्तिले चिसो महसुस गरे ब्लाङ्केटले न्यानो पार्ने ।
- यदि बिरामी व्यक्तिले पानी पिउन सक्छ भने अलि अलि मात्रामा पानी दिने, यदि जलअल्पता छ भने धेरै मात्रामा झोल पदार्थ दिने ।
- यदि बिरामी व्यक्तिलाई पिडा भईरहेको छ भने Aspirin अथवा अन्य दुखाई कम गर्ने औषधि दिने, तर codeine जस्तो औषधि दिनु हुँदैन ।
- शान्तिपूर्वक रहने र बिरामी व्यक्तिलाई सान्त्वना दिने ।

यदि व्यक्ति अचेत वा बेहोस अवस्थामा छ भने

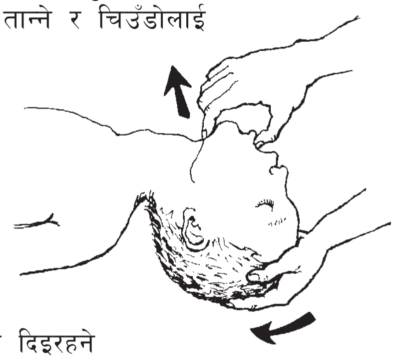
- टाउको तल अनि खुट्टा अलि माथि हुने गरी सुताउने, यदि ऊ सर्किएको जस्तो छ भने बिरामीको जिब्रो बाहिरतिर तान्ने ।
- यदि उसले वान्ता गरेको भए, मुख राम्रो तरीकाले सफा गर्ने ।
- चेतना नआएसम्म मुखबाट केही पनि नदिने ।
- मेडिकल सहयोग खोज्ने
- उपचारको लागि नजिकैको अस्पताल वा स्वास्थ्य चौकी पठाउने ।

मुखामुख श्वासप्रश्वास तरीका

यदि मानिसले ४ मिनेटसम्म सास फेर्न नसकेमा उसको मृत्यु हुन्छ । यदि कुनै व्यक्तिले सास फेर्न छाड्यो भने मुखामुख श्वासप्रश्वास प्रक्रिया सही तरीकाले दिनुपर्दछ । यदि व्यक्तिले रसायन निलेको छ भने मुखामुख श्वासप्रश्वासले रसायनसँग तपाईंलाई पनि सम्पर्क गराउन सक्छ । त्यसैले मुखामुख श्वासप्रश्वास दिनुभन्दा पहिले मास्कले मुख छोप्ने अथवा कपडाको टुक्रा वा बाक्लो प्लाष्टिक बीचमा प्वाल पारेर बेर्ने ।

पहिलो चरण: छिटो छिटो औंला प्रयोग गरेर घाँटी वा मुखमा केही अड्केको निकाल्ने । जिब्रो बाहिर तान्ने । घाँटीमा चिल्लो पदार्थ भए छिटो निकालेर सफा गर्ने प्रयास गर्ने ।

दोस्रो चरण: छिटो तर हलुका बिरामीलाई अनुहार माथि पारेर सुताउने । हलुका टाउको पछाडितिर तान्ने र चिउँडोलाई माथितिर केही उठाउने ।



तेस्रो चरण: औंलाले नाक च्याप्ने, मुख खुला गर्ने, घाइतेको मुखमा आफ्नो मुख मिलाएर राख्ने र बेस्सरी फुक्ने जसले उसको छाती फुलोस् । एकछिन रोक्ने, हावा बाहिर आओस् भनेर फेरि बेस्सरी फुक्ने । प्रत्येक ५ सेकेण्डमा दोहोऱ्याउने । बच्चाहरूको लागि नाक बन्द गर्ने । बच्चाको मुखमा आफ्नो मुख मिलाउने र श्वास एकदमै हलुका दिने । प्रत्येक ३ सेकेण्डमा एक पटक । लगातार मुखामुख श्वास दिइरहने जबसम्म उसले आफैं श्वास फेर्दैन अथवा जबसम्म ऊ मरेको शंका हुँदैन । कहिलेकाँही एक घण्टा वा बढीसम्म प्रयास गर्नुपर्दछ ।

नोट: जबसम्म मुखमा खुल्ला घाऊ, रगत, देखिँदैन । मुखामुख श्वासप्रश्वासबाट एच.आई.भि. सर्ने कुनै सम्भावना हुँदैन ।