the power of humanity

AUSTRALIAN RED CROSS

आवश्यक प्राथमिक चिकित्सा जानकारी

आपकी
प्राथमकि चकित्सा जानकारी

प्राथमकि चकित्सा आवश्यकताएं 3
सांप का काटा 9
मकड़ी का काटा 12
जेलफ़िशि डंक 13
टकि का काटा 17
दमे का दौरा 19
रेड क्रास से प्राथमकि चकित्सा सीखें 21

उपयोगी नंबर

एम्बुलेंस
000

जहर
13 11 26

प्राथमकि चकित्सा की पेटी और प्रशक्षिण **1800 733 276**

प्राथमिक चिकित्सा आवश्यकताएं

मूलभूत जीवनरक्षक

D खतरे की जाँच

R उत्तर की जाँच

S सहायता भेजे – 000 काल करें

A वायु को आने दें।

B सामान्य सांस की जाँच

C प्रारम्भ करें CPR
(30 छाती दबाब: 2 साँसें)

D डेफब्रिलिटर लगायें

खून बहना (यदि गंभीर रूप से बहाव है)

000 काल करें ।

1. घाव को ज्यादा से ज्यादा दबाये।
2. व्यक्ति को लिटाये एवं आराम दें
   आवश्यकता हो तो सदमें का इलाज करें
3. दबाब बनाये रखें

जले के घाव व जलन

1. जले को कम से कम 20 मिनिट तक ठन्डे बहते हुए पानी में ठंडा करें
2. यदि जलन बहुत अधिक है या संवेदनशील स्थान पर है तो चिकित्सा मांगे या 000 काल करें

दम घुटना (पूरी रूकावट)

000 काल करें

1 व्यक्ति की पीठ पर कंधे की हड्डी के बीच में पांच बार तक हथेली से आघात करें

2 यदि असफल हों, तो दबाव के समय पीठ को सहारा देते हुए छाती के निचले हिस्से की हड्डी पर पांच बार तक हथेली से जोर से दबाएँ। हर दबाव के बाद देखें कि बाधा हट गई।

3 यदि रुकावट खत्म न हो, बारी बारी से पांच पीठ के साथ साथ पांच छाती के दबाब जारी रखें।

4 यदि बेहोश हो जायें, CPR करें

सदमा लगने पर

1 व्यक्ति को आश्वस्त करें

2 नीचें लिटा दें और शारीर का तापमान बनायें रखें | उन्हें खाने या पीने न दें।

सांप का काटा

1 व्यक्ति को आराम करने दें। आश्वस्त करें और निगरानी रखें।

2 **000 पर फ़ोन करें।**

3 यदि जरुरत हो, CPR प्रारंभ करें।

4 यदि अंग पर काटा हो, कटे हुए स्थान पर कस कर पट्टी बांधें, अंगों की स्थिरता निश्चित करें तथा व्यक्ति को हिलने न दें।

5 जतिना हो सके, अंग को ढकते हुए व दलि की तरफ से बाहरी स्थान से पट्टी ऊपर को बंधें | अगर हो सके तो पट्टी से अंग को स्थरि करें |

6 एंबुलेंस के आने तक व्यक्ति को स्थरि रखें ।

मकड़ी का काटा

1 बहुत जहरीली मकड़ी, जैसे सडिनी फनल, वेब मकड़ी के काटने पर, सांप के काटे की तरह इलाज करें।

2 अन्य मकड़ियों के काटे का इलाज ठन्डे दाब तथा तुरंत चकित्सा द्वारा करें।
बर्फ सीधा खुली त्वचा पर न लगाएं।

जेलीफिश डंक

1 प्राथमिक चिकित्सा जेलीफिश के प्रकार पर निर्भर करती है। यदि सांस लेने में परेशानी के लक्षण दिखें तो 000 पर काल करें।

2 अत्यधिक जहरीली जेलीफिश जैसे कि बॉक्स जेलीफिश के लिये 000 पर काल करें। उस स्थान पर सिरका डालें। तंतु हटाने के लिये समुद्री जल का उपयोग करें। यदि ब्लूबोटल का डंक हो तो नीचे पढ़ें।

3 दर्द नियंत्रित करने के लिये उस जगह गर्म पानी डाले। पानी आपकी सहनशक्ति से अधिक गर्म नहीं होने चाहिये।

4 बचे हुए तंतु उठाए।

5 यदि गर्म पानी उपलब्ध न हो तो दर्द में **सहायता के लिये ठंडा लेप लगायें। बर्फ सीधा खुली त्वचा पर न लगाएं।**

6 सांस की परेशानी की निगरानी करें। आवश्यकता पड़ने पर CPR करें।

7 जेलीफिश, जैसे ब्लूबोटल के डंक के लिये, सभी तंतु हटाएँ लेकिन तोलिये से रगड़ें नहीं न ही घाव पर रेत लगायें।

8 समुंद्री पानी से धोएं(ताजे पानी से नहीं) डंक पर गर्म पानी डालें।

गर्म पानी आपकी सहनशीलता से अधकि गर्म नहीं होने चाहयि।

9 मेडिकल देखभाल मांगें।

टकि का काटा

1 नुकीली चमिटी के प्रयोग से टकि को जतिना हो सके, त्वचा के पास से पकड़ ले |

2 आराम से खींचे और बाहर नकिालें।

3 साफ़ पानी या खारे पानी से स्थान को साफ़ करें।

दमा का दौरा

1. व्यक्ति को सीधा और आरामदायक अवस्था में बिठाएं।
2. उन्हें आश्वस्त एवं शांत करे।
3. उनके दमे के प्लान का पालन करें या एक स्पेसर से आरामदायक दवा का एक कश लेने में मदद करें (यदि मौजूद हो) चार बार स्पेसर से सांस लें और यदि स्थिति में सुधार न हो हर चार मिनट में दोहराएँ।

4 यदि अस्थमा का वार गंभीर है, या कोई आरामदायक दवा उपलब्ध नहीं है, 000 पर फोन करें।

रेड क्रास से प्राथमिक चिकित्सा सीखें।

विश्व के सबसे बड़े प्राथमिक चिकित्सा प्रदाताओं में से एक रेडक्रास, समुदाय के स्वास्थ्य, सुरक्षा एवं भलाई के लिये प्रतिबद्ध है।

विश्व के सबसे बड़े प्राथमिक चिकित्सा प्रदाताओं में से एक रेडक्रास, समुदाय के स्वास्थ्य, सुरक्षा एवं भलाई के लिये प्रतिबद्ध है।

अधिक जानकारी प्राप्त करने, कोर्स के आवेदन या प्राथमिक चिकित्सा उत्पाद खरीदने के लिये

https://www.redcross.org.au/get-involved/learn/first-aid
या हमें 1300 367 428 संपर्क करें।

रेड क्रास प्रक्षिक्षण सेवाओं द्वारा उत्पन्न आमदनी स्थानीय, राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय मानवीय कार्यों को जारी रखने में सहायक होती है।

यह जानकारी आपको शिक्षा देने के उद्देश्य से बनाई गयी है और इसमें चिकित्सा सम्बन्धी कोई सलाह नहीं है और ये चिकित्सा सम्बन्धी या आपातकालीन सहायता लेने का विकल्प नहीं है | आप इस जानकारी को अपने डाक्टर की चिकित्सा सलाह का विकल्प न माने | इस जानकारी के कारण आप कभी भी डाक्टरी सलाह लेने में देरी,डाक्टरी सलाह की उपेक्षा या इलाज बंद न करें यदि इसकी उपयुक्तता के संदर्भ में आपके कोई प्रश्न हैं तो आप अपने डाक्टर से सलाह अवश्य लें | इस गाइड में जानकारी नेक नीयत और बिना एक्सप्रेस या लागू वारंटी के साथ दी गई है। ऑस्ट्रेलियन रेड क्रास सोसाइटी किसी चोट या क्षति के किसी भी दायित्व को, बिना हद के अप्रत्यक्ष या परिणामी नुक्सान, जो कभी गाइड के उपयोगों के सम्बन्ध में उपभोगता से अनुबंध में या लापरवाही से हो, कानून द्वारा अनुमति सीमा तक स्वीकार नहीं करती है।