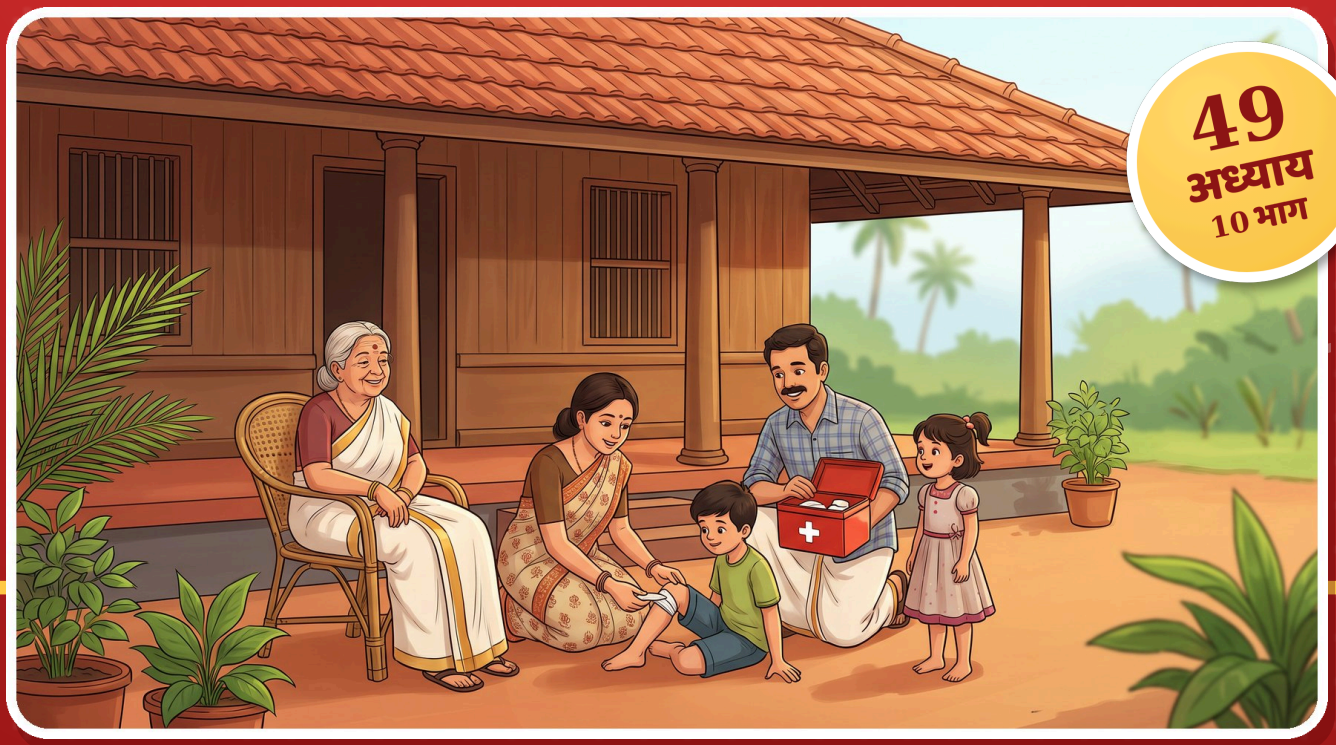
पारिवारिक स्वास्थ्य माला

घरेलू दुर्घटनाएँ और प्राथमिक चिकित्सा

हर भारतीय परिवार के लिए एक मार्गदर्शिका

Household Emergencies and First Aid — A Hindi Handbook for Indian Families



गिरना · जलना · घाव · साँप का काटना · डूबना · बिजली का झटका · ज़हर · दिल का दौरा · बाढ़



डॉ. गिरीश कुमार के.पी. MBBS, MD

प्रिंसिपल, अमृता स्कूल ऑफ़ मेडिसिन, कोच्चि

निदेशक, AETCM

डॉ. अरुण विवेक कोचन • डॉ. अनगानी हृषिकेश यादव, PhD

AETCM प्रकाशन

AMRITA VISHWA VIDYAPEETHAM | अमृता स्कूल ऑफ़ मेडिसिन, कोच्चि

Amrita School of Medicine, Kochi



पारिवारिक स्वास्थ्य माला

घरेलू दुर्घटनाएँ और प्राथमिक चिकित्सा

हर भारतीय परिवार के लिए एक मार्गदर्शिका

Household Emergencies and First Aid — A Hindi Handbook for Indian Families

गिरना · जलना · कटना · साँप का काटना · डूबना · बिजली का झटका · ज़हर · दिल का दौरा · बाढ़

डॉ. गिरीश कुमार के.पी. · डॉ. अरुण विवेक कोचन · डॉ. अनगानी हृषिकेश यादव

Free download and more resources: www.aetcm.com

Free download and more resources: www.aetcm.com

घरेलू दुर्घटनाएँ और प्राथमिक चिकित्सा

हर भारतीय परिवार के लिए एक मार्गदर्शिका

Household Emergencies and First Aid — A Hindi Handbook for Indian Families

गिरना, जलना, कटना, साँप का काटना, डूबना, बिजली का झटका, आकाशीय बिजली, ज़हर, दम घुटना, दिल का दौरा, स्ट्रोक (लकवा), बाढ़, भूस्खलन — 10 भागों में 49 अध्याय; हर अध्याय में पहचान, क्या करें, क्या न करें, अस्पताल कब ले जाएँ, बचाव के उपाय और चित्र-निर्देश।

लेखन / संकलन: **डॉ. गिरीश कुमार के.पी., डॉ. अरुण विवेक कोचन, डॉ. अनगानी हृषिकेश यादव**

Academy for Emergency, Trauma & Critical Care Medicine (AETCM), कोच्चि

Free download and more resources: www.aetcm.com

पुस्तक विवरण

विवरण	
पुस्तक	घरेलू दुर्घटनाएँ और प्राथमिक चिकित्सा
भाषा	हिंदी
विषय	स्वास्थ्य / प्राथमिक चिकित्सा / जन-स्वास्थ्य जागरूकता
लेखक	डॉ. गिरीश कुमार के.पी., डॉ. अरुण विवेक कोचन, डॉ. अनगानी हृषिकेश यादव
प्रकाशक	AETCM, कोच्चि · www.aetcm.com
संस्करण	प्रथम संस्करण, नवंबर 2026
ISBN	—
चित्र	AETCM
मूल्य	निःशुल्क (बिक्री के लिए नहीं)

© 2026 AETCM, कोच्चि। इस पुस्तक की जानकारी को जन-जागरूकता के लिए, गैर-व्यावसायिक उद्देश्यों से, स्रोत (श्रेय) का उल्लेख करते हुए कॉपी किया जा सकता है।

महत्वपूर्ण चेतावनी

यह पुस्तक केवल प्राथमिक चिकित्सा के बारे में सामान्य जागरूकता के लिए है। यह डॉक्टर की जाँच, इलाज या मान्यता प्राप्त प्राथमिक चिकित्सा प्रशिक्षण का विकल्प नहीं है।

- किसी भी गंभीर स्थिति में तुरंत 112 / 108 पर फ़ोन करें, या नज़दीकी अस्पताल ले जाएँ।
- दवाओं की मात्रा और उपयोग केवल डॉक्टर की सलाह के अनुसार ही करें।
- इलाज के दिशानिर्देश समय के साथ बदल सकते हैं; स्वास्थ्य विभाग और मान्यता प्राप्त संस्थाओं के नवीनतम निर्देशों का पालन करें।
- फ़ोन नंबर प्रकाशन के समय की जानकारी के अनुसार दिए गए हैं; अपने क्षेत्र के नंबर स्वयं पक्के करके परिशिष्ट 1 में लिख लें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

समर्पण

उन सभी आम लोगों को, जिन्होंने एक पल के साहस और थोड़ी-सी समझ से किसी और की जान बचाई —

दुर्घटना की जगह पर सबसे पहले पहुँचने वाले पड़ोसियों, एम्बुलेंस कर्मियों, अग्निशमन कर्मियों, स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, और बाढ़ के समय अपनी नावों के साथ आगे आने वाले मछुआरों और स्वयंसेवकों को —

यह पुस्तक स्नेहपूर्वक समर्पित है।

Free download and more resources: www.aetcm.com

प्रस्तावना

भारत ने स्वास्थ्य के क्षेत्र में कई बड़े कदम उठाए हैं — देश भर में फैली 108 आपातकालीन एम्बुलेंस सेवा, 112 एकीकृत आपात नंबर, बढ़ती साक्षरता और अस्पतालों का बढ़ता जाल। फिर भी, दुर्घटना होने के पल और एम्बुलेंस पहुँचने के पल के बीच के उन कीमती मिनटों में मरीज़ के पास डॉक्टर नहीं होता — होती है माँ, पिता, कोई पड़ोसी या कोई सहपाठी। उन मिनटों में वे क्या करते हैं, अक्सर वही ज़िंदगी और मौत के बीच का फ़र्क बन जाता है।

आपातकालीन विभाग में हम रोज़ एक दुखद सच देखते हैं: जानकारी के अभाव में की गई गलतियाँ चोट से भी ज़्यादा नुकसान करती हैं। जली हुई जगह पर लगाया गया टूथपेस्ट, साँप के काटे पैर पर कसकर बाँधी गई रस्सी, रीढ़ की हड्डी में चोट वाले व्यक्ति को ऑटो में बैठाकर ले जाना, दौरा (मिर्गी) पड़ने पर बच्चे के हाथ में चाबी थमाना, सीने के दर्द को "गैस" समझकर गँवाए गए घंटे — ये सब ऐसी त्रासदियाँ हैं जिन्हें रोका जा सकता था।

यह पुस्तक उसी कमी को पूरा करने की एक ईमानदार कोशिश है। वैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धांतों को सरल हिंदी में, हमारे देश की परिस्थितियों के अनुसार — पेड़ से गिरना, करैत साँप का काटना, कुएँ की ज़हरीली गैस, मानसून में आकाशीय बिजली, बरसात में टूटकर गिरे बिजली के तार, लू, बाढ़ और भूस्खलन — इसमें प्रस्तुत किया गया है। हर अध्याय को "क्या करें" और "क्या न करें" में साफ़-साफ़ बाँटा गया है, ताकि आपात स्थिति में जल्दी से देखा जा सके।

हर घर में इस पुस्तक की एक प्रति होनी चाहिए; हर स्कूल, स्वयं सहायता समूह और रेज़िडेंट्स वेलफ़ेयर एसोसिएशन में इस पर चर्चा होनी चाहिए। लेकिन केवल पढ़ना काफ़ी नहीं है — मेरा अनुरोध है कि हर परिवार में कम से कम एक व्यक्ति सीपीआर (CPR) का प्रत्यक्ष प्रशिक्षण ज़रूर ले। जागरूक समाज ही सबसे अच्छी एम्बुलेंस है।

इस प्रयास के पीछे काम करने वाले सभी लोगों को हार्दिक बधाई।

Free download and more resources: www.aetcm.com

परिचय

"समझ नहीं आया कि क्या करें" — आपातकालीन विभाग के दरवाज़े पर सबसे ज़्यादा सुने जाने वाले शब्द यही हैं। यही शब्द इस पुस्तक के जन्म का कारण बने।

ज़्यादातर दुर्घटनाएँ सड़क पर नहीं, बल्कि घर में और घर के आँगन में होती हैं। रसोई का गर्म पानी, बाथरूम का गीला फ़र्श, छोटे बच्चों की पहुँच में रखी दवा की शीशी, घर के पास का तालाब, आँगन में साँप, बरसात में टूटकर गिरा बिजली का तार — ये सब हमारे रोज़मर्रा के जीवन का हिस्सा हैं। इन दुर्घटनाओं में सबसे पहले मदद करने वाले घर के लोग ही होते हैं।

यह पुस्तक डॉक्टरों के लिए नहीं, आम लोगों के लिए है — गृहिणियों, विद्यार्थियों, किसानों, मज़दूरों, बुज़ुर्गों की देखभाल करने वालों और शिक्षकों के लिए। इसलिए तकनीकी शब्दों को जितना हो सका कम रखा गया है, ज़रूरत पड़ने पर अंग्रेज़ी शब्द कोष्ठक में दिया गया है, और सरल भाषा में लिखने की कोशिश की गई है।

घरेलू दुर्घटनाओं की अंतरराष्ट्रीय सूचियों में से जो बातें हमारे देश पर लागू नहीं होतीं (जैसे ठंड में पाइप फटना, बेसमेंट में बाढ़, ड्रायर में आग) उन्हें हटाकर, उनकी जगह हमारी अपनी सच्चाइयाँ जोड़ी गई हैं — साँप का काटना, डूबना, कुएँ की ज़हरीली गैस, चूहे मारने की दवा, मछली का काँटा, दीया, साड़ी का झूला, पेड़ पर चढ़ना, आकाशीय बिजली, बाढ़, भूस्खलन, लू (हीट स्ट्रोक), और चूहों से फैलने वाला बुखार (लेप्टोस्पायरोसिस)। हमारे यहाँ प्रचलित गलत तरीकों और उनकी जगह सही तरीकों का भी अलग से उल्लेख किया गया है।

हर अध्याय के साथ एक उपयुक्त रंगीन कार्टून चित्र जोड़ा गया है। चित्रों का विवरण परिशिष्ट 6 में दिया गया है।

यह पुस्तक एक बार पढ़कर अलमारी में रख देने के लिए नहीं है। आपात नंबर और पारिवारिक जानकारी कार्ड भरें, घर की सुरक्षा चेकलिस्ट से घर की जाँच करें, और बच्चों के साथ मिलकर सीपीआर और चोकिंग (गले में कुछ अटक जाना) की प्राथमिक चिकित्सा का अभ्यास करें। संदेह होने पर हमेशा डॉक्टरी सलाह लें।

सुधार और सुझावों का हम खुशी से स्वागत करेंगे।

डॉ. गिरीश कुमार के.पी.
डॉ. अरुण विवेक कोचन
डॉ. अनगानी हृषिकेश यादव
कोच्चि, नवंबर 2026

Free download and more resources: www.aetcm.com

आभार

इस पुस्तक के लेखन में बहुमूल्य सुझाव देने वाले आपातकालीन विभाग के सहकर्मियों, नर्सों, पैरामेडिकल कर्मचारियों, एम्बुलेंस सेवा कर्मियों और अग्निशमन कर्मियों का हार्दिक आभार।

भाषा-संशोधन, चित्रों और डिज़ाइन में मदद करने वाले सभी लोगों का, और इस प्रकाशन की पहल करने वाले AETCM का आभार।

अपने अनुभव साझा करने वाले मरीज़ों और परिवारों का — उनकी कहानियाँ ही हर अध्याय की प्रेरणा हैं।

Free download and more resources: www.aetcm.com

इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें

पुस्तक को 10 भागों में बाँटा गया है। **भाग 1 (बुनियादी पाठ)** सबको सबसे पहले पढ़ना चाहिए — सुरक्षा, मदद के लिए फ़ोन करना और सीपीआर (CPR) हर दुर्घटना पर लागू होते हैं। बाकी भागों को ज़रूरत के अनुसार विषय-सूची से या पुस्तक के अंत में दी गई शब्द-सूची से ढूँढ़ा जा सकता है।

हर अध्याय के खंड

खंड	उसमें क्या है
चित्र-निर्देश	अध्याय के लिए उपयुक्त चित्र का विवरण (चित्रकार के लिए)
पहचानें	दुर्घटना के लक्षण और खतरे के संकेत
✔ क्या करें (हरा बॉक्स)	क्रम से की जाने वाली प्राथमिक चिकित्सा
✘ क्या न करें (लाल बॉक्स)	बचने योग्य गलतियाँ और हमारे यहाँ प्रचलित अंधविश्वास
✚ तुरंत अस्पताल कब ले जाएँ (पीला बॉक्स)	वे स्थितियाँ जिनमें डॉक्टरी मदद में देर नहीं करनी चाहिए
◆ बचाव संभव है (नीला बॉक्स)	दुर्घटना न हो, इसके लिए पहले से बरती जाने वाली सावधानियाँ
ⓘ ध्यान दें (नीला-हरा बॉक्स)	हमारे देश से जुड़ी विशेष जानकारी और अतिरिक्त टिप्पणियाँ
याद रखें (लाल पट्टी)	अध्याय का सार एक वाक्य में

पढ़ने के बाद क्या करें

- परिशिष्ट 1 में अपने क्षेत्र के फ़ोन नंबर लिख लें
- परिशिष्ट 2 का पारिवारिक आपात जानकारी कार्ड भरकर फ्रिज पर चिपका दें
- परिशिष्ट 3 की चेकलिस्ट से घर की जाँच करें
- घर में प्राथमिक चिकित्सा किट (अध्याय 3) और आपदा आपात किट (परिशिष्ट 4) तैयार रखें
- परिवार में कम से कम एक व्यक्ति मान्यता प्राप्त सीपीआर / प्राथमिक चिकित्सा प्रशिक्षण ले

Free download and more resources: www.aetcm.com

विषय-सूची

प्रस्तावना 6

परिचय 7

आभार 8

इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें 9

भाग 1 बुनियादी पाठ 12

1. प्राथमिक चिकित्सा — बुनियादी सिद्धांत 13
2. आपात मदद के लिए फ़ोन करते समय 15
3. घर में प्राथमिक चिकित्सा किट 17
4. सीपीआर — वयस्कों में 19
5. सीपीआर — बच्चों और शिशुओं में 21

भाग 2 गिरना और चोटें 23

6. गिरना — फ़र्श पर, सीढ़ियों पर, बाथरूम में 24
7. सिर की चोट 26
8. पेड़ और सीढ़ी से गिरना 28
9. हड्डी टूटना, मोच और जोड़ खिसकना 30
10. शरीर पर भारी चीज़ गिरना 32

भाग 3 जलना 34

11. आग और गर्म पानी से जलना 35
12. रसोई में आग — तेल, प्रेशर कुकर, गैस चूल्हा 37
13. रसायनों से जलना — त्वचा पर और आँख में 39
14. कपड़ों में आग लगने पर 41

भाग 4 घाव और खून बहना 43

15. घाव और खून बहना 44
16. कील, काँटा, काँच — अंदर तक चुभने वाले घाव 46
17. कुत्ते और बिल्ली का काटना — रेबीज़ से बचाव 48
18. उँगली कुचल जाना, उँगली कट जाना 50

भाग 5 प्रकृति से होने वाले खतरे 52

19. साँप का काटना 53
20. मधुमक्खी, ततैया, बिच्छू, कनखजूरा 55
21. डूबना — तालाब, नदी, समुद्र, बाल्टी 57
22. कुआँ, सेप्टिक टैंक, नाला — ज़हरीली गैस का खतरा 59

भाग 6 ज़हर और गलती से निगल लेना 61

23. दवाएँ गलती से निगल लेने पर 62
24. मिट्टी का तेल, सफ़ाई के घोल, तेज़ाब 64
25. चूहे मारने की दवा, कीटनाशक 66
26. चीज़ें निगल लेना — बटन बैटरी, चुंबक, सिक्का, मछली का काँटा 68

Free download and more resources: www.aetcm.com

27. फ़ूड पॉइज़निंग, दस्त और पानी की कमी (डिहाइड्रेशन)....70
28. कार्बन मोनोऑक्साइड — खामोश हत्यारा....72

भाग 7 **बिजली, आकाशीय बिजली, गैस और आग**....74
29. बिजली का झटका (करंट लगना)....75
30. आकाशीय बिजली गिरना....77
31. एलपीजी गैस का रिसाव....79
32. घर में आग....81

भाग 8 **साँस में रुकावट और दम घुटना**....83
33. साँस की नली में खाना अटकना — वयस्कों और बच्चों में....84
34. शिशुओं में चोकिंग (1 वर्ष से कम)....86
35. दम घुटने की दुर्घटनाएँ — प्लास्टिक की थैली, बिस्तर, रस्सी, साड़ी का झूला....88

भाग 9 **अचानक होने वाली बीमारियाँ**....90
36. दिल का दौरा....91
37. लकवा (स्ट्रोक)....93
38. दौरे (मिर्गी / फ़िट्स) — बच्चों में बुखार के दौरे सहित....95
39. मधुमेह (डायबिटीज़) की आपात स्थितियाँ....97
40. दमा (अस्थमा) और अचानक साँस फूलना....99
41. गंभीर एलर्जी (एनाफ़िलैक्सिस)....101
42. बेहोश होना (चक्कर आकर गिर पड़ना)....103
43. लू (हीट स्ट्रोक) और गर्मी से होने वाली बीमारियाँ....105

भाग 10 **प्राकृतिक आपदाएँ और घर की समस्याएँ**....107
44. बाढ़....108
45. भूस्खलन और मिट्टी धँसना....110
46. आँधी-तूफ़ान, पेड़ गिरना, छत टपकना, दीवार गिरना....112
47. पाइप फटना, रिसाव, शौचालय/सेप्टिक टैंक का उफनना....114
48. लंबे समय तक बिजली गुल रहना....116
49. चूहे, साँप और कीड़ों का प्रकोप....118

परिशिष्ट....
परिशिष्ट 1 — आपात फ़ोन नंबर....120
परिशिष्ट 2 — पारिवारिक आपात जानकारी कार्ड....122
परिशिष्ट 3 — घर की सुरक्षा चेकलिस्ट....123
परिशिष्ट 4 — आपदा आपात किट....125
परिशिष्ट 5 — भ्रम और तथ्य....126
परिशिष्ट 6 — चित्र-सूची (चित्रकार के लिए निर्देश)....127
परिशिष्ट 7 — शब्दावली....131
परिशिष्ट 8 — और जानने के लिए....132
शब्द-सूची....133

Free download and more resources: www.aetcm.com

भाग

1

बुनियादी पाठ

किसी भी दुर्घटना में सबसे पहले जानने योग्य बातें — सुरक्षा, मदद के लिए फ़ोन करना, सीपीआर (CPR) और प्राथमिक चिकित्सा किट।

- प्राथमिक चिकित्सा — बुनियादी सिद्धांत
- आपात मदद के लिए फ़ोन करते समय
- घर में प्राथमिक चिकित्सा किट
- सीपीआर — वयस्कों में
- सीपीआर — बच्चों और शिशुओं में

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
1

भाग 1 · बुनियादी पाठ

प्राथमिक चिकित्सा — बुनियादी सिद्धांत

शुरुआती कुछ मिनट ही जान बचाते हैं



दुर्घटना होने पर या अचानक बीमार पड़ने पर, डॉक्टर तक पहुँचने से पहले दी जाने वाली पहली मदद ही **प्राथमिक चिकित्सा** है। सही प्राथमिक चिकित्सा जान बचाती है, चोट को और गंभीर होने से रोकती है और मरीज़ को राहत देती है। इसके लिए डॉक्टरी डिग्री की ज़रूरत नहीं — शांत मन और थोड़ी-सी समझ काफ़ी है।

तीन मुख्य लक्ष्य

- जान बचाना
- हालत को और बिगड़ने से रोकना
- ठीक होने में मदद करना, और जल्द से जल्द डॉक्टरी मदद पहुँचाना

✔ हर दुर्घटना में यह क्रम अपनाएँ (DRSABC)

1. **खतरा (Danger):** पक्का करें कि आपको, मरीज़ को और आसपास के लोगों को अब कोई खतरा नहीं है — बिजली, आग, गैस, वाहन, पानी।
2. **प्रतिक्रिया (Response):** कंधे पर थपथपाकर ज़ोर से पुकारें — "क्या हुआ? आँखें खोलिए!"
3. **मदद (Send for help):** प्रतिक्रिया न हो तो तुरंत ज़ोर से मदद के लिए आवाज़ लगाएँ; 112 या 108 पर फ़ोन करें।
4. **साँस का रास्ता (Airway):** सिर को पीछे झुकाकर, ठोड़ी को ऊपर उठाकर साँस का रास्ता खोलें।
5. **साँस (Breathing):** 10 सेकंड तक देखें, सुनें और महसूस करें — क्या सामान्य साँस चल रही है?
6. **सीपीआर (CPR):** सामान्य साँस न हो तो तुरंत छाती दबाना शुरू करें (अध्याय 4)।

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ क्या न करें

- घबराकर इधर-उधर न भागें; एक व्यक्ति ज़िम्मेदारी लेकर अगुवाई करे
- बेहोश व्यक्ति के मुँह में पानी या खाना न डालें
- रीढ़ की हड्डी में चोट का संदेह हो तो बेवजह हिलाएँ-डुलाएँ नहीं
- चारों ओर भीड़ लगाकर हवा न रोकें; मोबाइल से वीडियो और फ़ोटो लेने से बचें

ⓘ पहले अपनी सुरक्षा

बचाने गया व्यक्ति खुद भी खतरे में फँस जाए, ऐसा हमारे यहाँ अक्सर होता है — कुएँ में उतरने वाले, करंट लगे व्यक्ति को हाथ से पकड़ने वाले, नदी में कूदने वाले। बचाने वाला एक व्यक्ति खतरे में पड़े तो दो जानें खतरे में पड़ जाती हैं। दस्ताने उपलब्ध हों तो पहनें; खून और शरीर के तरल पदार्थों को सीधे न छुएँ।

याद रखें: पहले सुरक्षा, फिर मदद के लिए फ़ोन, उसके बाद ही इलाज।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
2

भाग 1 · बुनियादी पाठ

आपात मदद के लिए फ़ोन करते समय

सही नंबर, सही जानकारी, सही समय



भारत में सभी आपात सेवाओं के लिए एक ही नंबर है: **112**। हर राज्य में **108 (निःशुल्क आपात एम्बुलेंस सेवा)** किसी भी समय उपलब्ध है। अग्निशमन — **101**, पुलिस — **100**, स्वास्थ्य सलाह के लिए **104 — स्वास्थ्य सलाह हेल्पलाइन**। ये नंबर घर में सबको — बच्चों सहित — याद होने चाहिए।

✔ फ़ोन करने पर क्या बताएँ

1. आपका नाम और जिस नंबर से आप फ़ोन कर रहे हैं
2. **सही पता** — मकान नंबर / घर का नाम, वार्ड, गाँव / मोहल्ला, पास की कोई पहचान (मंदिर, मस्जिद / गिरजाघर / गुरुद्वारा, स्कूल, बस स्टॉप)
3. क्या हुआ — गिरना, जलना, साँप का काटना, करंट, बेहोशी...
4. कितने लोग घायल हैं और उनकी अनुमानित उम्र
5. मरीज़ होश में है या नहीं, साँस ले रहा है या नहीं
6. वे जो निर्देश दें उन्हें ध्यान से सुनें; उनके कहने तक फ़ोन न काटें

◆ पहले से तैयार रहें

- आपात नंबर फ़ोन में सेव करें और फ़्रिज पर चिपकाएँ
- गूगल मैप्स पर घर की लोकेशन शेयर करना सीखें — एम्बुलेंस को रास्ता ढूँढ़ना आसान होगा

Free download and more resources: www.aetcm.com

- रात में गेट की बत्ती जला दें; कोई सड़क पर खड़ा होकर गाड़ी को रास्ता दिखाए
- मरीज़ की दवाएँ, पुराने इलाज के कागज़, आधार/बीमा कार्ड — इन्हें एक फ़ाइल में तैयार रखें
- पास का कौन-सा अस्पताल 24 घंटे आपातकालीन विभाग वाला है, यह पहले से जान लें

ⓘ अगर एम्बुलेंस देर से आए

गाँवों में एम्बुलेंस आने में समय लग सकता है। ऑटो या कार में ले जाते समय पक्का करें कि रीढ़ की हड्डी में चोट नहीं है, एक व्यक्ति मरीज़ पर नज़र रखते हुए पास बैठे, और अस्पताल को पहले से फ़ोन करके सूचना दें।

याद रखें: 112 — एक ही नंबर; 108 — निःशुल्क आपात एम्बुलेंस सेवा। जगह सही-सही बताएँ।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय 3

भाग 1 · बुनियादी पाठ

घर में प्राथमिक चिकित्सा किट

हर घर में एक डिब्बा



हर घर में प्राथमिक चिकित्सा का डिब्बा ऐसी जगह रखें जहाँ बच्चे न पहुँच सकें, लेकिन बड़े तुरंत उठा सकें। गाड़ी में भी एक छोटी किट रखें। हर तीन महीने में जाँच करें और एक्सपायर हो चुकी चीज़ें बदल दें।

डिब्बे में क्या हो

- स्टेराइल (कीटाणुरहित) गॉज़ पैड, पट्टी के रोल, चिपकने वाली पट्टियाँ (बैंड-एड), माइक्रोपोर टेप
- तिकोनी पट्टी (हाथ लटकाने के लिए), क्रेप बैंडेज (मोच के लिए)
- एंटीसेप्टिक घोल (पोविडोन आयोडीन), साफ़ रुई
- कैंची, चिमटी (ट्वीज़र), सेफ़्टी पिन, डिस्पोज़ेबल दस्ताने
- डिजिटल थर्मामीटर; हो सके तो पल्स ऑक्सीमीटर और बीपी मशीन भी
- ओआरएस (ORS) के पैकेट, पैरासिटामोल, डॉक्टर द्वारा बताई गई घर के लोगों की रोज़ की दवाएँ
- टॉर्च, अतिरिक्त बैटरियाँ, छोटी नोटबुक, पेन, आपात नंबरों का कार्ड
- इंस्टेंट कोल्ड पैक, आँख धोने के लिए छोटा कप, प्लास्टिक की थैलियाँ

✘ क्या न करें

- एक्सपायर हो चुकी दवाएँ न रखें
- डॉक्टर की सलाह के बिना एंटीबायोटिक या दूसरी दवाएँ किट में रखकर खुद से न लें
- डिब्बे पर ताला लगाकर चाबी ऐसी जगह न रखें जिसका किसी को पता न हो

Free download and more resources: www.aetcm.com

ⓘ अगर घर में मधुमेह या दमे का मरीज़ हो

ग्लूकोज़ पाउडर या चॉकलेट/मिठाई, ग्लूकोमीटर, इनहेलर, स्पेसर, और एलर्जी वाले व्यक्ति के लिए डॉक्टर द्वारा बताया गया एड्रेनालिन ऑटो-इंजेक्टर — इन्हें भी किट में शामिल करें। ये कहाँ रखे हैं, यह घर में सबको पता होना चाहिए।

याद रखें: डिब्बा तैयार रखें, वह कहाँ है यह सबको बताएँ, हर तीन महीने में जाँच करें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
4

भाग 1 · बुनियादी पाठ

सीपीआर — वयस्कों में

दिल रुक जाए तो आपके हाथ ही दिल बनें



दिल अचानक रुक जाने पर (कार्डियक अरेस्ट) दिमाग तक खून का बहाव रुक जाता है। 4–6 मिनट के भीतर ही दिमाग को स्थायी नुकसान हो सकता है। छाती दबाकर कृत्रिम रूप से खून का बहाव बनाए रखना ही **सीपीआर (Cardiopulmonary Resuscitation)**है। तुरंत सीपीआर करने से बचने की संभावना दो से तीन गुना बढ़ जाती है।

सीपीआर कब शुरू करें

- पुकारने और थपथपाने पर भी कोई प्रतिक्रिया नहीं
- सामान्य साँस नहीं, या बीच-बीच में सिर्फ़ हाँफने जैसी साँस (gasping) — इसे भी साँस न चलना ही मानें

✔ सीपीआर कैसे करें

1. सुरक्षा पक्की करें; ज़ोर से पुकारकर देखें कि प्रतिक्रिया है या नहीं।
2. मदद के लिए फ़ोन करें — 112/108; फ़ोन स्पीकर पर रखें। एईडी (AED) उपलब्ध हो तो मँगवाएँ।
3. मरीज़ को सख्त सतह पर (फ़र्श पर) पीठ के बल लिटाएँ।
4. छाती के बीच में (दोनों निप्पलों के बीच, छाती की हड्डी के निचले आधे भाग पर) एक हथेली का निचला हिस्सा (एड़ी) रखें, दूसरा हाथ उसके ऊपर रखकर उँगलियाँ आपस में फँसा लें।
5. कोहनियाँ मोड़े बिना सीधी रखें, कंधे ठीक ऊपर रहें, और **5–6 सेमी गहराई तक, एक मिनट में 100–120 बार** ज़ोर से दबाएँ। हर बार दबाने के बाद छाती को पूरी तरह ऊपर आने दें।
6. प्रशिक्षण हो तो 30 बार दबाने के बाद 2 साँसें दें (30:2)। प्रशिक्षण न हो तो बिना रुके लगातार दबाना ही काफ़ी है

Free download and more resources: www.aetcm.com

(Hands-only CPR)।

7. एईडी (AED) आते ही उसे चालू करें और उसके बताए निर्देशों का पालन करें।
8. मरीज़ के होश में आने तक, या सामान्य रूप से साँस लेने तक, या एम्बुलेंस टीम के ज़िम्मेदारी लेने तक न रुकें। दो लोग हों तो हर 2 मिनट में बारी बदलते रहें।

✔ रिकवरी पोज़िशन — बेहोश है, लेकिन साँस चल रही है

1. आपकी ओर वाले हाथ को सिर की तरफ़ मोड़कर रखें।
2. दूर वाले हाथ को गाल के नीचे रखें; दूर वाले घुटने को मोड़कर ऊपर उठाएँ।
3. घुटना पकड़कर मरीज़ को अपनी ओर करवट दिलाएँ; सिर को थोड़ा पीछे झुकाकर साँस का रास्ता खुला रखें।
4. बीच-बीच में साँस की जाँच करें; साँस रुक जाए तो तुरंत सीपीआर शुरू करें।

✘ क्या न करें

- पसलियाँ टूटने के डर से धीरे न दबाएँ — जान सबसे ज़रूरी है
- पलंग या गद्दे पर लिटाकर सीपीआर न करें
- नाड़ी (पल्स) देखने में समय बर्बाद न करें; रुकावट 10 सेकंड से ज़्यादा न हो
- चेहरे पर पानी छिड़कने और झकझोरने में समय बर्बाद न करें

ⓘ एईडी (AED)

हवाई अड्डों, मॉल, रेलवे स्टेशनों और कुछ धार्मिक स्थलों पर एईडी (ऑटोमेटेड एक्सटर्नल डीफ़िब्रिलेटर) होता है। बिना प्रशिक्षण वाले लोग भी इसका उपयोग कर सकते हैं — मशीन खुद बोलकर निर्देश देती है और ज़रूरत होने पर ही झटका देती है।

याद रखें: होश नहीं, साँस नहीं — ज़ोर से, तेज़ी से, बिना रुके दबाएँ।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
5

भाग 1 · बुनियादी पाठ

सीपीआर — बच्चों और शिशुओं में

छोटा शरीर, सावधान हाथ



बच्चों में दिल रुकना ज़्यादातर साँस की समस्या के कारण होता है — डूबना, गले में कुछ अटक जाना (चोकिंग), फेफड़ों का गंभीर संक्रमण। इसलिए बच्चों में **साँस देना** बहुत ज़रूरी है।

✔ बच्चों में (1 वर्ष से किशोरावस्था तक)

1. देखें कि प्रतिक्रिया है या नहीं; मदद के लिए पुकारें। अगर आप अकेले हैं, तो पहले 2 मिनट सीपीआर (CPR) करने के बाद फ़ोन करें।
2. साँस का रास्ता खोलकर 5 शुरुआती साँसें दें (देखें कि छाती ऊपर उठ रही है या नहीं)।
3. एक हथेली से (बड़े बच्चों में दोनों हाथों से) छाती की गहराई का एक-तिहाई (लगभग 5 सेमी) दबाएँ।
4. एक मिनट में 100–120 की रफ़्तार से 30 बार दबाना, 2 साँसें — इसी तरह जारी रखें।

✔ शिशुओं में (1 वर्ष से कम)

1. शिशु को सख्त सतह पर लिटाएँ; सिर सीधा (न्यूट्रल) रखें — बहुत ज़्यादा पीछे न झुकाएँ।
2. शिशु के मुँह और नाक दोनों को एक साथ अपने मुँह से ढककर 5 हल्की साँसें दें।
3. दोनों निप्पलों को जोड़ने वाली रेखा से थोड़ा नीचे, छाती के बीच में दो उँगलियों से (या दोनों अँगूठों से छाती को घेरकर) लगभग 4 सेमी दबाएँ।

Free download and more resources: www.aetcm.com

4. 30 बार दबाना, 2 साँसें — मदद आने तक जारी रखें।

✘ क्या न करें

- शिशु को उल्टा लटकाकर न झकझोरें
- ज़ोर से न फूँकें — बस इतना कि छाती ऊपर उठे
- साँस न ले रहे शिशु को उठाकर अस्पताल की ओर भागते समय सीपीआर न रोकें — गाड़ी कोई और चलाए, आप सीपीआर जारी रखें

◆ सीखें और अभ्यास करें

- माँ, दादी/नानी और बच्चों की देखभाल करने वाले मान्यता प्राप्त बीएलएस (BLS) प्रशिक्षण लें
- कई मेडिकल कॉलेज, अस्पताल और रेड क्रॉस जैसी संस्थाएँ निःशुल्क सीपीआर कक्षाएँ चलाती हैं

याद रखें: बच्चों में पहले 5 साँसें, फिर 30 बार दबाना, 2 साँसें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

भाग

2

गिरना और चोटें

गीला फ़र्श, सीढ़ियाँ, सीढ़ी (लैडर), पेड़ — घर और आँगन में सबसे ज़्यादा चोटों का कारण गिरना ही है।

- गिरना — फ़र्श पर, सीढ़ियों पर, बाथरूम में
- सिर की चोट
- पेड़ और सीढ़ी से गिरना
- हड्डी टूटना, मोच और जोड़ खिसकना
- शरीर पर भारी चीज़ गिरना

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय 6

भाग 2 · गिरना और चोटें

गिरना — फ़र्श पर, सीढ़ियों पर, बाथरूम में

बुज़ुर्गों और बच्चों का सबसे बड़ा दुश्मन



हमारे घरों में चिकने टाइल/ग्रेनाइट के फ़र्श, हमेशा गीला रहने वाला बाथरूम, बरसात में काई जमा आँगन, और पकड़ने के लिए रेलिंग के बिना सीढ़ियाँ — ये गिरने के मुख्य कारण हैं। बुज़ुर्गों में ज़रा-सा गिरना भी कूल्हे की हड्डी (hip bone) तोड़ सकता है, और लंबे समय तक बिस्तर पर रहना पड़ सकता है।

गिरे हुए व्यक्ति की जाँच करते समय

- होश में हैं या नहीं, बोल रहे हैं या नहीं, साँस चल रही है या नहीं
- सिर, गर्दन या पीठ में दर्द है या नहीं
- हाथ-पैर हिला पा रहे हैं या नहीं; झुनझुनी या सुन्नपन है या नहीं
- कोई अंग टेढ़ा या सूजा हुआ है या नहीं
- बुज़ुर्गों में: पैर बाहर की ओर मुड़ा और छोटा दिखे तो यह कूल्हे की हड्डी टूटने का लक्षण है
- पूछें कि गिरने से पहले चक्कर आया था, छाती में दर्द हुआ था या बेहोशी आई थी

✔ क्या करें

1. शांति से पास बैठें; तुरंत उठाने की कोशिश न करें।
2. होश न हो या साँस न चल रही हो, तो अध्याय 1 और 4 के अनुसार कदम उठाएँ।
3. गर्दन या पीठ में दर्द हो तो बिना हिले लेटे रहने को कहें; 108 पर फ़ोन करें (अध्याय 8)।
4. गंभीर चोट न हो तो: पहले करवट लेने, फिर घुटनों के बल आने, और किसी मज़बूत कुर्सी को पकड़कर धीरे-धीरे उठने में

Free download and more resources: www.aetcm.com

मदद करें।

5. छोटे घावों को साफ़ करें; सूजन वाली जगह पर कपड़े में लपेटी बर्फ़ 15–20 मिनट लगाएँ।
6. अगले 24 घंटे ध्यान से नज़र रखें — खासकर उन पर जिनके सिर में चोट लगी हो (अध्याय 7)।

✘ क्या न करें

- गिरते ही खींचकर न उठाएँ
- सूजन वाली जगह को ज़ोर से न रगड़ें, न गर्म तेल लगाकर मालिश करें — सूजन और दर्द बढ़ेंगे
- टेढ़े हुए हाथ/पैर को सीधा करने की कोशिश न करें
- "थोड़ा-सा ही तो गिरे हैं" कहकर बुज़ुर्गों के दर्द को नज़रअंदाज़ न करें

+ तुरंत अस्पताल कब ले जाएँ

- बेहोशी, उल्टी, तेज़ सिरदर्द, भ्रम की स्थिति
- उठकर चल न पाना या पैर पर वज़न न डाल पाना
- खून पतला करने वाली दवा (blood thinner) लेने वाले व्यक्ति के सिर में चोट लगे — भले ही कोई लक्षण न हो

◆ गिरने से बचा जा सकता है

- बाथरूम में फिसलन-रोधी मैट, पकड़ने के लिए रॉड, बैठकर नहाने के लिए कुर्सी
- सीढ़ियों के दोनों ओर रेलिंग और अच्छी रोशनी; रात में छोटी बत्ती (night lamp)
- फ़र्श पर गिरा पानी और तेल तुरंत पोंछें; पोंछा लगाते समय दूसरों को सावधान करें
- रास्ते में पड़े तार, मुड़े हुए पायदान (डोरमैट) और खिलौने हटाएँ
- बरसात में आँगन और सीढ़ियों पर जमी काई हटाएँ
- बुज़ुर्गों के लिए सही चप्पलें, ज़रूरत हो तो छड़ी/वॉकर; आँखों की रोशनी और ली जाने वाली दवाओं की नियमित जाँच कराएँ
- छोटे बच्चों को पलंग या मेज़ पर अकेला न छोड़ें; सीढ़ियों के ऊपर और नीचे गेट लगाएँ

याद रखें: गिरते ही न उठाएँ — पहले चोट की जाँच करें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
7

भाग 2 · गिरना और चोटें

सिर की चोट

बाहर से छोटी दिखे, पर अंदर गंभीर हो सकती है



पलंग से गिरना, सीढ़ियों से गिरना, सिर पर कोई चीज़ गिरना, दोपहिया वाहन दुर्घटना — इन सबसे सिर में चोट लग सकती है। खोपड़ी के अंदर खून बहने पर लक्षण कुछ घंटों बाद ही दिखते हैं — इसलिए निगरानी करते रहना बहुत ज़रूरी है।

खतरे के लक्षण

- कुछ पलों के लिए भी बेहोश होना
- बार-बार उल्टी, बढ़ता हुआ सिरदर्द
- बहुत ज़्यादा नींद आना, जगाने में मुश्किल, भ्रम, असामान्य व्यवहार
- दौरा (मिर्गी / फ़िट्स)
- एक तरफ़ के हाथ-पैर में कमज़ोरी, बोलने में कठिनाई, आँखों की पुतलियाँ अलग-अलग आकार की होना
- कान या नाक से खून या साफ़ पानी जैसा तरल बहना; आँखों के चारों ओर कालापन

✔ क्या करें

1. होश न हो तो गर्दन न हिले इसका ध्यान रखते हुए साँस की जाँच करें; 108 पर फ़ोन करें।
2. सिर के घाव से खून बह रहा हो तो साफ़ कपड़े से हल्का दबाएँ (हड्डी टूटी लगे तो ज़ोर से न दबाएँ)।
3. गूमड़ (सूजन) पर कपड़े में लपेटी बर्फ़ 15–20 मिनट लगाएँ।
4. चोट छोटी हो तब भी 24 घंटे कोई साथ रहे; सोने में कोई हर्ज नहीं, लेकिन बीच-बीच में जगाकर देखें कि सामान्य प्रतिक्रिया दे रहे हैं या नहीं।

Free download and more resources: www.aetcm.com

5. दर्द के लिए केवल पैरासिटामोल; एस्पिरिन जैसी दवाएँ न दें।

✘ क्या न करें

- कान या नाक से बहते तरल को रोकने के लिए रुई न ठूँसें
- सिर की चोट के बाद शराब या नींद की गोलियाँ न दें
- हेलमेट पहने व्यक्ति का हेलमेट बिना प्रशिक्षण के न उतारें (जब तक साँस में तकलीफ़ न हो)

+ तुरंत अस्पताल कब ले जाएँ

- ऊपर बताया गया कोई भी खतरे का लक्षण
- एक वर्ष से कम उम्र का शिशु गिरे और सिर में चोट लगे, या व्यक्ति 65 वर्ष से अधिक उम्र का हो
- ऊँचाई से गिरना (अपनी लंबाई से ज़्यादा ऊँचाई से) या वाहन दुर्घटना

◆ बचाव संभव है

- दोपहिया वाहन पर बैठने वाला हर व्यक्ति — बच्चों सहित — हेलमेट पहने
- छोटे बच्चों को ऊँचे पलंग पर अकेला न सुलाएँ; बेबी वॉकर का उपयोग न करें
- अलमारी (शेल्फ़) के ऊपरी हिस्से में भारी चीज़ें न रखें

याद रखें: सिर में चोट लगे तो 24 घंटे निगरानी करें; उल्टी और ज़्यादा नींद खतरे के संकेत हैं।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
8

भाग 2 · गिरना और चोटें

पेड़ और सीढ़ी से गिरना

रीढ़ की हड्डी की चोट — गलत तरीके से उठाने पर जीवन भर का लकवा हो सकता है



नारियल, ताड़ या आम के पेड़ पर चढ़ना, छत की मरम्मत, सीढ़ी पर चढ़कर किए जाने वाले काम — इनमें गिरना रीढ़ की हड्डी की चोट का एक बड़ा कारण है। घायल व्यक्ति को गलत तरीके से उठाकर ऑटो में बैठाने या कंधे पर ढोने से रीढ़ की नस (स्पाइनल कॉर्ड) को स्थायी नुकसान और लकवा हो सकता है।

रीढ़ की हड्डी की चोट का संदेह कब करें

- ऊँचाई से गिरना, सिर के बल गिरना, कम गहरे पानी में कूदना
- गर्दन या पीठ में दर्द
- हाथ-पैरों में झुनझुनी, सुन्नपन, कमज़ोरी
- अनजाने में पेशाब या मल निकल जाना
- बेहोशी — बेहोश पड़े हर व्यक्ति को ऐसा मानें जैसे उसकी रीढ़ में चोट हो

✔ क्या करें

1. 108 पर फ़ोन करें; बताएँ कि रीढ़ की हड्डी में चोट का संदेह है।
2. मरीज़ को हिलने से मना करें। सिर के दोनों ओर हाथ रखकर सिर, गर्दन और धड़ को एक सीध में बिना हिलाए पकड़े रखें।
3. साँस की जाँच करें। साँस न हो तो सीपीआर (CPR) शुरू करें — जान सबसे पहले।
4. उल्टी हो रही हो तो 3–4 लोग मिलकर सिर और धड़ को एक साथ, एक लट्ठे की तरह (log roll) करवट दिलाएँ।
5. ले जाना ज़रूरी हो तो किसी लंबे सख्त तख्ते पर (दरवाज़े का पल्ला भी चलेगा) 4–6 लोग मिलकर एक साथ उठाएँ; सिर

Free download and more resources: www.aetcm.com

के दोनों ओर लपेटे हुए कपड़े रखकर उसे स्थिर करें।

6. कंबल ओढ़ाकर गर्म रखें; पानी या खाना न दें।

✘ क्या न करें

- मरीज़ को बैठाएँ नहीं, न ही चलवाएँ
- हाथ-पैर पकड़कर लटकाते हुए न उठाएँ; कंधे पर न ढोएँ
- ऑटो-रिक्शा या कार की सीट पर बैठाकर न ले जाएँ — हो सके तो एम्बुलेंस का इंतज़ार करें
- गर्दन घुमाकर या मलकर "मोच निकालने" की कोशिश न करें

◆ बचाव संभव है

- पेड़ पर चढ़ने के लिए सेफ़्टी बेल्ट वाले चढ़ाई-उपकरण का उपयोग करें; बारिश और तेज़ हवा में न चढ़ें
- सीढ़ी को मज़बूत और समतल ज़मीन पर सही ढलान में टिकाएँ; एक व्यक्ति नीचे से पकड़कर खड़ा रहे
- सीढ़ी के सबसे ऊपरी डंडे पर खड़े न हों; हाथ में भारी सामान लेकर न चढ़ें
- छत पर काम करते समय सुरक्षा रस्सी का उपयोग करें; बरसात में ऐसा काम टालें
- अनजान तालाब या नदी में सिर के बल छलाँग न लगाएँ

याद रखें: रीढ़ की हड्डी में चोट का संदेह हो — हिलाएँ नहीं, बैठाएँ नहीं, केवल तख्ते पर ही उठाएँ।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
9

भाग 2 · गिरना और चोटें

हड्डी टूटना, मोच और जोड़ खिसकना

अस्थायी रूप से स्थिर करें, जल्द इलाज कराएँ



गिरने या चोट लगने से हड्डी का टूटना ही **फ़्रैक्चर (fracture)**है। जोड़ों के पास के बंधनों (ligament) का खिंचना या फटना ही **मोच (sprain)**है। हड्डी का जोड़ से अपनी जगह से हट जाना ही **जोड़ खिसकना (dislocation)**है। बाहर से देखकर इनमें फ़र्क करना मुश्किल है — संदेह हो तो हड्डी टूटी हुई ही मानें।

लक्षण

- तेज़ दर्द, जो हिलाने पर बढ़ता है
- सूजन, नीला पड़ा रंग
- टेढ़ापन, आकार बदलना, असामान्य हिलना
- वज़न न डाल पाना या इस्तेमाल न कर पाना
- हड्डी टूटने की आवाज़ सुनाई देने की बात कहना
- ओपन फ़्रैक्चर (खुला फ़्रैक्चर): घाव में से हड्डी बाहर दिखती है

✔ फ़्रैक्चर — क्या करें

1. चोट वाले अंग को जिस स्थिति में है उसी में स्थिर करें (splint) — टूटी जगह के ऊपर और नीचे के जोड़ों सहित।
2. स्प्लिंट के लिए मोड़ा हुआ अख़बार, पत्रिका, गत्ता, लकड़ी का टुकड़ा, स्केल आदि इस्तेमाल कर सकते हैं; बीच में कपड़ा रखकर बाँधें।
3. हाथ हो तो तिकोनी पट्टी या शॉल/दुपट्टे से कंधे पर लटकाएँ (sling)। पैर हो तो उसे ठीक वाले पैर के साथ बाँध सकते हैं।

Free download and more resources: www.aetcm.com

4. ओपन फ़्रैक्चर में घाव को साफ़ कपड़े से ढकें; हड्डी पर दबाए बिना आसपास दबाकर खून रोकें।
5. पट्टी बाँधने के बाद उँगलियों का रंग, गर्माहट और स्पर्श की जाँच करें; सुन्नपन या नीलापन हो तो पट्टी ढीली करें।
6. कपड़े में लपेटी बर्फ़ लगा सकते हैं; अस्पताल ले जाएँ। ऑपरेशन की ज़रूरत पड़ सकती है, इसलिए खाना न दें।

✔ मोच — RICE

1. **आराम (Rest):** चोट वाले अंग का इस्तेमाल न करें।
2. **बर्फ़ (Ice):** 15–20 मिनट, हर 2–3 घंटे में एक बार, पहले 48 घंटे।
3. **पट्टी (Compression):** क्रेप बैंडेज — बहुत कसकर नहीं।
4. **ऊपर उठाना (Elevation):** तकिये पर दिल के स्तर से ऊपर रखें।

✘ क्या न करें

- टेढ़ी हड्डी को खींचकर सीधा करने या खिसके जोड़ को वापस बैठाने की कोशिश न करें
- जाँच और एक्स-रे के बिना देसी "हड्डी बैठाने वाले" से पट्टी न बँधवाएँ — हड्डी गलत तरीके से जुड़ सकती है, खून का बहाव रुक सकता है
- मोच पर पहले 48 घंटे गर्म सेंक न करें और ज़ोर से न रगड़ें
- ओपन फ़्रैक्चर में हड्डी को अंदर न धकेलें

+ तुरंत अस्पताल कब ले जाएँ

- हड्डी टूटने या जोड़ खिसकने के संदेह वाले सभी मामलों में
- ओपन फ़्रैक्चर, जाँघ की हड्डी टूटना, कूल्हे की हड्डी टूटना — तुरंत एम्बुलेंस को फ़ोन करें
- हाथ या पैर में सुन्नपन, ठंडा पड़ना, नीलापन

याद रखें: हड्डी टूटने का संदेह हो — जिस स्थिति में है उसी में स्थिर करके अस्पताल ले जाएँ।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
10

भाग 2 · गिरना और चोटें

शरीर पर भारी चीज़ गिरना

अलमारी, टीवी, नारियल, शेल्फ़ का सामान



बच्चे दराज़ों पर पैर रखकर चढ़ें तो अलमारी या ड्रेसिंग टेबल पलट सकती है; ठीक से न कसे टीवी स्टैंड से टीवी गिर सकता है। आँगन में खेलते बच्चों या रास्ते से गुज़रते लोगों के सिर पर नारियल या पेड़ की सूखी डाल गिरना भी पेड़ों वाले इलाकों में आम है।

✔ क्या करें

1. चीज़ के नीचे फँसे व्यक्ति को तुरंत बाहर निकालें — दूसरों की मदद से सावधानी से ऊपर उठाएँ।
2. साँस और होश की जाँच करें; ज़रूरत हो तो सीपीआर (CPR)।
3. सिर में चोट हो तो अध्याय 7, हड्डी टूटी हो तो अध्याय 9 के अनुसार कदम उठाएँ।
4. खून बहने को दबाकर रोकें (अध्याय 15)।
5. छाती या पेट पर वज़न गिरा हो, तो बाहर से चोट न दिखे तब भी अस्पताल में जाँच कराएँ — अंदर खून बह सकता है।

+ तुरंत अस्पताल कब ले जाएँ

- जो लंबे समय (घंटों) तक भारी वज़न के नीचे दबे रहे हों — बाहर निकालने के बाद हालत अचानक बिगड़ सकती है; 108 पर फ़ोन करें
- साँस में तकलीफ़, पेट दर्द, पीलापन, चक्कर आना

Free download and more resources: www.aetcm.com

◆ बचाव संभव है

- अलमारी, किताबों की शेल्फ़ और टीवी को ब्रैकेट या पट्टे से दीवार में कसें
- भारी चीज़ें निचली खानों में रखें; ऊँची अलमारी से सामान उतारने के लिए मज़बूत स्टूल का इस्तेमाल करें
- बच्चों की पसंदीदा चीज़ें (चॉकलेट, रिमोट) ऊँचाई पर न रखें — वे चढ़ने की कोशिश करेंगे
- पके नारियल और सूखी डालियाँ समय पर उतरवा दें; ऐसे पेड़ों के नीचे बच्चों को न खेलने दें और गाड़ियाँ न खड़ी करें

याद रखें: भारी फ़र्नीचर को दीवार में कसें — एक पेंच एक बच्चे की जान बचा सकता है।

Free download and more resources: www.aetcm.com

भाग

3

जलना

रसोई की आग, गर्म पानी, तेल, रसायन, दीया — जलने पर पहले 20 मिनट पानी ही दवा है।

- आग और गर्म पानी से जलना
- रसोई में आग — तेल, प्रेशर कुकर, गैस चूल्हा
- रसायनों से जलना — त्वचा पर और आँख में
- कपड़ों में आग लगने पर

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
11

भाग 3 · जलना

आग और गर्म पानी से जलना

20 मिनट बहता ठंडा पानी



चाय, दूध, दाल, कुकर की भाप, नहाने के लिए गर्म किया पानी — बच्चों के जलने के ये मुख्य कारण हैं। जलने के तुरंत बाद ठंडा करने से घाव की गहराई कम होती है, दर्द कम होता है और निशान (scar) कम पड़ता है। तीन घंटे के भीतर ठंडा करने से भी फ़ायदा होता है।

जलने के प्रकार

प्रकार	लक्षण
ऊपरी (पहली डिग्री)	लाली, दर्द, छाले नहीं — धूप से झुलसने जैसा
आंशिक गहराई (दूसरी डिग्री)	छाले, गीलापन, तेज़ दर्द
पूरी गहराई (तीसरी डिग्री)	सफ़ेद, काली या चमड़े जैसी हो चुकी त्वचा; नसें जल जाने के कारण दर्द कम हो सकता है

✔ क्या करें

1. जलाने वाली चीज़ से दूर करें; आग हो तो बुझाएँ।
2. जले हुए हिस्से को **20 मिनट तक बहते सामान्य ठंडे (नल के) पानी के नीचे** रखें।
3. ठंडा करते समय ही अँगूठी, चूड़ियाँ, घड़ी, बेल्ट उतार दें — सूजन आने से पहले। त्वचा से चिपके कपड़े को खींचकर न उतारें।
4. ठंडा करने के बाद क्लिंग फ़िल्म (cling film) ढीली लपेटकर, या साफ़ गीले कपड़े से, या प्लास्टिक की थैली से ढक दें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

5. बाकी शरीर को कंबल से ढककर गर्म रखें — खासकर बच्चों में।
6. दर्द के लिए पैरासिटामोल दे सकते हैं।

✘ क्या न करें — हमारे यहाँ आम तौर पर की जाने वाली गलतियाँ

- टूथपेस्ट, स्याही, मक्खन, घी, नारियल तेल, शहद, हल्दी, अंडा, गोबर न लगाएँ — गर्मी अंदर ही रुक जाती है और संक्रमण होता है
- बर्फ़ या बर्फ़ का पानी सीधे न लगाएँ — त्वचा को और नुकसान होता है, बच्चों में शरीर बहुत ठंडा पड़ जाता है
- छाले न फोड़ें
- रुई सीधे जले घाव पर न रखें — रेशे चिपक जाते हैं

+ तुरंत अस्पताल कब ले जाएँ

- बच्चे की हथेली (शरीर का 1%) से बड़ा जला हुआ हिस्सा, या कोई भी गहरा जलना
- चेहरा, हाथ, पैर, जननांग, जोड़ — इन हिस्सों का जलना
- बिजली और रसायनों से जलना
- धुआँ अंदर जाना, गला बैठ जाना, नाक के बाल जल जाना — साँस की नली भी जली हो सकती है
- शिशु, बुज़ुर्ग, मधुमेह के मरीज़, गर्भवती महिलाएँ

◆ बचाव संभव है

- गर्म बर्तनों के हैंडल चूल्हे के अंदर की ओर घुमाकर रखें
- बच्चे को गोद में लेकर चाय न पिएँ, न खाना पकाएँ
- मेज़पोश खींचने पर गर्म बर्तन न गिरे, इसलिए बच्चों वाले घर में मेज़पोश न बिछाएँ
- नहलाने से पहले पानी की गर्मी कोहनी से जाँचें; पहले ठंडा पानी डालें, फिर गर्म पानी मिलाएँ
- गीज़र का तापमान 50°C से कम पर सेट करें

याद रखें: जलने की दवा 20 मिनट बहता पानी है — पेस्ट या तेल नहीं।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
12

भाग 3 · जलना

रसोई में आग — तेल, प्रेशर कुकर, गैस चूल्हा

पानी नहीं, ढक्कन ही बचाव है



तलते समय तेल का ज़्यादा गर्म होकर आग पकड़ लेना, प्रेशर कुकर की भाप/विस्फोट, गैस चूल्हे के पास कपड़ों में आग लगना — ये रसोई के मुख्य खतरे हैं।

✔ तेल में आग लगे तो

1. शांत रहें; चूल्हा बंद करें — सुरक्षित हो तो गैस रेगुलेटर भी।
2. बर्तन पर ढक्कन, कोई बड़ा बर्तन, बेकिंग ट्रे या भिगोकर निचोड़ा हुआ मोटा कपड़ा रखकर ढक दें।
3. आग पूरी तरह बुझने और बर्तन ठंडा होने तक (कम से कम 30 मिनट) ढक्कन न हटाएँ।
4. आग काबू से बाहर हो तो सबको बाहर निकालें, दरवाज़ा बंद करें और 101 पर फ़ोन करें।

✔ प्रेशर कुकर की सुरक्षा

1. हर बार जाँचें कि सीटी/वाल्व बंद तो नहीं है; रबर गैस्केट खराब हो तो बदलें।
2. आधे से ज़्यादा (दाल और अनाज हों तो एक-तिहाई से ज़्यादा) न भरें।
3. भाप पूरी तरह निकल जाने के बाद ही खोलें; खोलते समय चेहरा दूर रखें।
4. केवल आईएसआई (ISI) मार्क वाला कुकर ही इस्तेमाल करें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ क्या न करें

- तेल की आग पर कभी पानी न डालें — उबलता तेल उछलकर आग का गोला बन जाता है
- जलते बर्तन को पकड़कर बाहर न भागें
- जल्दबाज़ी में कुकर की सीटी उठाकर भाप न निकालें; पानी डालकर खोलने की कोशिश न करें
- खाना बनाते समय ढीला साड़ी का पल्लू, दुपट्टा या नाइटी की बाँहें चूल्हे के पास नहीं लटकनी चाहिए

◆ बचाव संभव है

- खाना बनाते समय रसोई छोड़कर न जाएँ; फ़ोन में न खो जाएँ
- रसोई में एक छोटा अग्निशामक यंत्र (ABC ड्राई पाउडर) और एक फ़ायर ब्लैंकेट रखें
- चूल्हे के पास प्लास्टिक, कागज़ और कपड़े न रखें
- खाना बनने के बाद बर्नर और रेगुलेटर बंद करें
- बच्चों को रसोई से दूर रखें

याद रखें: तेल में आग लगे तो — चूल्हा बंद करके ढक्कन रखें; पानी न डालें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
13

भाग 3 · जलना

रसायनों से जलना — त्वचा पर और आँख में

धोएँ, धोएँ, और धोते रहें



टॉयलेट क्लीनर (तेज़ाब), ब्लीच, ड्रेन क्लीनर, चूना, सीमेंट, बैटरी का तेज़ाब, कारखानों और खेती में इस्तेमाल होने वाले तेज़ रसायन — ये त्वचा और आँख को गंभीर रूप से जला देते हैं। चूना और सीमेंट जैसे क्षार (alkali) तेज़ाब से भी ज़्यादा गहरा नुकसान करते हैं।

✔ त्वचा पर गिरे तो

1. दस्ताने पहनें; रसायन लगे कपड़े और गहने उतार दें।
2. पाउडर के रूप में हो (चूना, सीमेंट) तो पहले सूखे कपड़े से झाड़ दें।
3. **कम से कम 20–30 मिनट तक** खूब सारे बहते पानी से धोएँ — क्षार हो तो और ज़्यादा देर तक।
4. साफ़ कपड़े से ढककर अस्पताल ले जाएँ; रसायन की बोतल भी साथ ले जाएँ।

✔ आँख में गिरे तो

1. तुरंत कम से कम 20 मिनट तक धीरे-धीरे बहते साफ़ पानी से आँख धोएँ — पलकों को उँगलियों से खोलकर रखें।
2. सिर ऐसे झुकाएँ कि पानी नाक की तरफ़ से बाहर बहे — ताकि दूसरी आँख में न जाए।
3. कॉन्टैक्ट लेंस हो तो धोते समय ही निकाल दें।
4. धोने के बाद तुरंत आँखों के अस्पताल ले जाएँ — भले ही दिखाई ठीक दे रहा हो।

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ क्या न करें

- तेज़ाब को "बेअसर" करने के लिए सोडा या दूसरे रसायन न डालें — गर्मी पैदा होकर जलन बढ़ जाती है
- आँख न मलें; माँ का दूध, गुलाबजल या तेल न डालें
- ब्लीच को टॉयलेट क्लीनर (या अमोनिया) के साथ न मिलाएँ — ज़हरीली गैस (क्लोरीन) बनती है

◆ बचाव संभव है

- सफ़ाई के रसायन उनकी असली बोतल में ही, लेबल सहित, बच्चों की पहुँच से दूर ताले वाली अलमारी में रखें
- रसायनों को कभी भी पानी या कोल्ड-ड्रिंक की बोतल में भरकर न रखें
- चूना पोतते और टॉयलेट साफ़ करते समय दस्ताने और चश्मा पहनें; खिड़कियाँ खुली रखें

याद रखें: रसायन गिरे तो — 20 मिनट से ज़्यादा बहता पानी; आँख में हो तो तुरंत आँखों का अस्पताल।

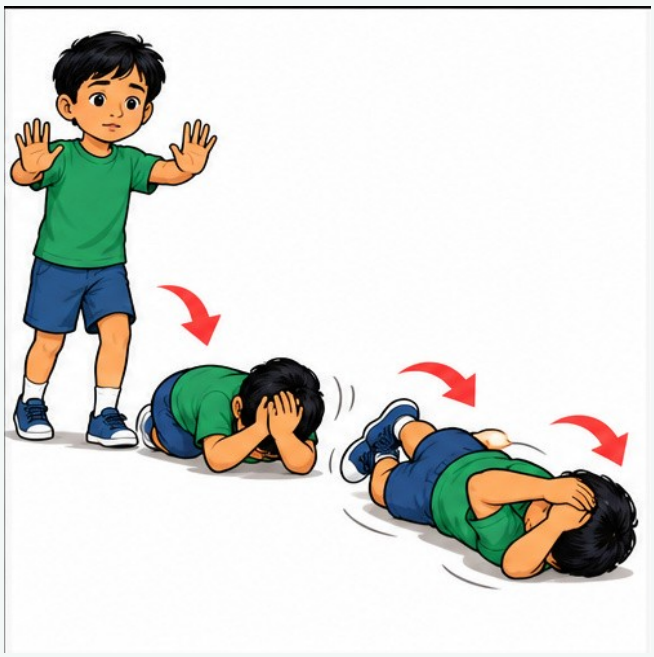
Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
14

भाग 3 · जलना

कपड़ों में आग लगने पर

रुकें — लेटें — लुढ़कें



दीया, मोमबत्ती, पटाखे, चूल्हा, कचरा जलाना — इनके पास साड़ी, दुपट्टा, नाइटी या बच्चों के कपड़ों में आग लग सकती है। सिंथेटिक कपड़े पिघलकर त्वचा से चिपक जाते हैं। भागने से हवा मिलकर आग और भड़क जाती है।

✔ क्या करें

1. **रुकें** — भागें नहीं।
2. **लेटें** — ज़मीन पर लेट जाएँ; हाथों से चेहरा ढक लें।
3. **लुढ़कें** — आग बुझने तक आगे-पीछे लुढ़कते रहें।
4. किसी और के कपड़ों में आग लगे तो मोटे ऊनी/सूती कंबल या बोरे में लपेटकर आग बुझाएँ — गर्दन से नीचे की ओर।
5. आग बुझने के बाद 20 मिनट ठंडा पानी डालें (अध्याय 11); 108 पर फ़ोन करें।

✘ क्या न करें

- भागें नहीं, हाथों से मारकर आग बुझाने की कोशिश न करें
- नायलॉन/पॉलिएस्टर कंबल में न लपेटें — वह पिघल जाता है
- त्वचा से चिपके जले कपड़े को खींचकर न उखाड़ें

Free download and more resources: www.aetcm.com

◆ बचाव संभव है

- दीया ऐसी जगह रखें जहाँ बच्चे न पहुँचें, हवा न लगे और पर्दों से दूर हो
- दीया जलाते समय और पूजा के समय साड़ी का पल्लू कसकर लपेट लें
- दीवाली जैसे त्योहारों पर बच्चे बड़ों की निगरानी में ही पटाखे जलाएँ; सूती कपड़े पहनें; पास में एक बाल्टी पानी रखें
- बच्चों को "रुकें, लेटें, लुढ़कें" एक खेल की तरह सिखाएँ

याद रखें: कपड़ों में आग — भागें नहीं; रुकें, लेटें, लुढ़कें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

भाग

4

घाव और खून बहना

चाकू, काँच, कील, दरवाज़ा, पालतू जानवर — खून रोकने और संक्रमण से बचाने के लिए।

- घाव और खून बहना
- कील, काँटा, काँच — अंदर तक चुभने वाले घाव
- कुत्ते और बिल्ली का काटना — रेबीज़ से बचाव
- उँगली कुचल जाना, उँगली कट जाना

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
15

भाग 4 · घाव और खून बहना

घाव और खून बहना

सीधे और ज़ोर से दबाकर रखें



रसोई का चाकू, सब्ज़ी काटने की दराँती (हँसिया), मछली काटने का चाकू, कुल्हाड़ी, खेत की दराँती, टूटा काँच — ये घावों के आम कारण हैं। ज़्यादातर खून 10 मिनट तक बिना रुके दबाए रखने से बंद हो जाता है।

✔ खून रोकने के लिए

1. दस्ताने या प्लास्टिक की थैली पहन लें।
2. घाव पर साफ़ कपड़ा या गॉज़ रखकर **10 मिनट तक बिना रुके ज़ोर से दबाए रखें** — बीच में खोलकर न देखें।
3. कपड़ा खून से भीग जाए तो हटाएँ नहीं; उसके ऊपर दूसरा रखकर दबाना जारी रखें।
4. हड्डी न टूटी हो तो चोट वाले अंग को दिल के स्तर से ऊपर उठाएँ।
5. खून रुक जाए तो पट्टी लपेटकर बाँधें — इतना कसकर नहीं कि उँगलियों में खून का बहाव रुक जाए।
6. हाथ या पैर से फव्वारे की तरह निकलता खून दबाने पर भी न रुके, तो घाव से 5–7 सेमी ऊपर चौड़े कपड़े से कसकर बाँधें (tourniquet), समय लिख लें और तुरंत अस्पताल ले जाएँ।

✔ छोटे घाव साफ़ करने के लिए

1. साफ़ बहते पानी और साबुन से घाव धोएँ।
2. मिट्टी और रेत निकाल दें; एंटीसेप्टिक लगाएँ।

Free download and more resources: www.aetcm.com

3. साफ़ ड्रेसिंग से ढकें; रोज़ बदलें।

✔ नाक से खून बहे तो

1. सीधे बैठकर **आगे की ओर झुकें**.
2. नाक के नरम हिस्से (हड्डी के नीचे) को अँगूठे और तर्जनी से 10–15 मिनट तक बिना रुके दबाए रखें; मुँह से साँस लें।
3. मुँह में आने वाला खून थूक दें; नाक की हड्डी पर ठंडा कपड़ा रख सकते हैं।
4. 20 मिनट बाद भी न रुके, या सिर में चोट के बाद बह रहा हो, तो अस्पताल ले जाएँ।

✘ क्या न करें

- घाव पर कॉफ़ी पाउडर, हल्दी, राख, मकड़ी का जाला, तंबाकू न डालें — संक्रमण और टिटनेस हो सकता है
- नाक से खून बहते समय सिर पीछे न झुकाएँ — खून निगलने से उल्टी हो सकती है, या साँस की नली में जा सकता है
- घाव में धँसे चाकू या लकड़ी को खींचकर न निकालें — चारों ओर कपड़ा रखकर स्थिर करें और अस्पताल ले जाएँ

+ तुरंत अस्पताल कब ले जाएँ

- 10 मिनट दबाने पर भी न रुकने वाला खून; फव्वारे की तरह निकलता खून
- गहरा या खुला हुआ (मुँह खोले) घाव — टाँकों की ज़रूरत (6–8 घंटे के भीतर)
- चेहरे पर घाव, हाथ की उँगलियाँ न हिला पाना, सुन्नपन
- पीलापन, ठंडा पसीने वाला शरीर, तेज़ धड़कती नाड़ी — शॉक का लक्षण; पैर ऊपर उठाकर लिटाएँ
- लाली, सूजन, मवाद, बुखार — संक्रमण

याद रखें: खून बहने पर — 10 मिनट बिना रुके ज़ोर से दबाए रखें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
16

भाग 4 · घाव और खून बहना

कील, काँटा, काँच — अंदर तक चुभने वाले घाव

टिटनेस को न भूलें



खेतों में और निर्माण स्थलों पर नंगे पैर चलते समय कील, काँटे और काँच चुभना आम है। छोटे दिखने वाले ये घाव कीटाणुओं को गहराई तक पहुँचा देते हैं — **टिटनेस (धनुस्तंभ)** एक जानलेवा बीमारी है, लेकिन टीके से पूरी तरह बचा जा सकता है।

✔ क्या करें

1. छोटा काँटा या फाँस (splinter) हो तो धोने के बाद कीटाणुरहित की हुई चिमटी (ट्वीज़र) से उसी दिशा में बाहर निकालें जिस दिशा में वह अंदर गया था।
2. साबुन और बहते पानी से 5 मिनट अच्छी तरह धोएँ; एंटीसेप्टिक लगाकर ढक दें।
3. कील जैसी बड़ी चीज़ गहराई तक धँसी हो तो खींचें नहीं — चारों ओर कपड़ा रखकर स्थिर करें और अस्पताल ले जाएँ।
4. काँच चुभा हो तो छोटे टुकड़े अंदर रह सकते हैं — दर्द कम न हो तो डॉक्टर को दिखाएँ।
5. **टिटनेस का टीका:** आखिरी खुराक लिए 5 साल से ज़्यादा हो गए हों (साफ़ छोटे घाव में 10 साल), या याद न हो, तो 24 घंटे के भीतर डॉक्टर से मिलकर टीका लगवाएँ।

✘ क्या न करें

- गहराई तक धँसी चीज़ को खींचकर न निकालें
- सुई गर्म करके कुरेदकर फाँस निकालने की कोशिश न करें

Free download and more resources: www.aetcm.com

- "छोटा-सा घाव है" सोचकर टीका न टालें

+ तुरंत अस्पताल कब ले जाएँ

- ज़ंग लगी या मिट्टी/गोबर लगी चीज़ से हुआ गहरा घाव
- आँख, जोड़, छाती या पेट में चुभा घाव
- जबड़ा अकड़ना, मांसपेशियों में ऐंठन — टिटनेस का लक्षण; तुरंत इलाज ज़रूरी

◆ बचाव संभव है

- बच्चों और बड़ों के लिए टीकाकरण सारणी का पालन करें; बड़े हर 10 साल में टीडी (Td) बूस्टर लें
- खेत और पशुओं के बाड़े में काम करते समय जूते-चप्पल और दस्ताने पहनें
- टूटे काँच को कागज़ में लपेटकर "काँच" लिखकर फेंकें; तख्तों में निकली कीलें मोड़ दें या निकाल दें

याद रखें: चुभा हुआ घाव — अच्छी तरह धोएँ, टिटनेस का टीका ज़रूर लगवाएँ।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
17

भाग 4 · घाव और खून बहना

कुत्ते और बिल्ली का काटना — रेबीज़ से बचाव

रेबीज़ 100% जानलेवा है, और 100% रोकी जा सकती है



हमारे देश में आवारा कुत्तों की समस्या गंभीर है; पालतू कुत्ते और बिल्लियाँ भी काटते और खरोंचते हैं। लक्षण शुरू होने के बाद रेबीज़ का कोई इलाज नहीं, मौत निश्चित है। लेकिन काटने के तुरंत बाद घाव धोकर, समय पर टीका लगवाने से इसे पूरी तरह रोका जा सकता है।

✔ क्या करें

1. **तुरंत घाव को साबुन और खूब सारे बहते पानी से 15 मिनट तक अच्छी तरह धोएँ** — सबसे ज़रूरी प्राथमिक चिकित्सा यही है।
2. पोविडोन आयोडीन जैसा एंटीसेप्टिक लगाएँ।
3. घाव को कसकर बाँधकर बंद न करें; ढीली ड्रेसिंग काफ़ी है।
4. **उसी दिन** पास के सरकारी अस्पताल या डॉक्टर के पास जाएँ — रेबीज़ का टीका (ARV) शुरू करवाएँ; गहरा काटा हो तो इम्यूनोग्लोबुलिन (RIG) की भी ज़रूरत होती है।
5. डॉक्टर के बताए दिनों पर **सभी खुराकें** ज़रूर लें।
6. काटने वाले जानवर पर (अगर पालतू है) 10 दिन तक नज़र रखें — लेकिन टीका शुरू करने के लिए इंतज़ार न करें।

✘ क्या न करें

- घाव पर मिर्च, हल्दी, चूना, तेल, गोबर या पत्तों का लेप न लगाएँ
- घाव पर तुरंत टाँके लगवाने की ज़िद न करें

Free download and more resources: www.aetcm.com

- "पालतू कुत्ता है, टीका लगा हुआ है" सोचकर डॉक्टर से मिलना न टालें
- एक खुराक लेने के बाद बाकी न छोड़ें
- खरोंच और छोटी रेखाओं को हल्के में न लें; कटी-फटी त्वचा को जानवर चाट ले तब भी डॉक्टर से मिलें

ⓘ बच्चों के मामले में खास ध्यान

डाँट पड़ने के डर से बच्चे काटने की बात छिपा लेते हैं। बच्चों को सिखाएँ कि कोई भी जानवर — कुत्ता, बिल्ली, बंदर, नेवला, चमगादड़ — काटे या खरोंचे तो तुरंत बताएँ। सिर, चेहरे और गर्दन पर काटना और भी खतरनाक है।

◆ बचाव संभव है

- पालतू कुत्तों और बिल्लियों को हर साल रेबीज़ का टीका लगवाएँ; ग्राम पंचायत / नगरपालिका से लाइसेंस लें
- बचा हुआ खाना रास्ते में न फेंकें — आवारा कुत्ते बढ़ते हैं
- खाते, सोते या पिल्लों के साथ बैठे कुत्ते को न छेड़ें
- पशु-चिकित्सक और जानवरों की देखभाल करने वाले लोग पहले से (pre-exposure) टीका लगवाएँ

याद रखें: जानवर काटे तो — 15 मिनट साबुन से धोएँ, उसी दिन टीका शुरू करवाएँ।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
18

भाग 4 · घाव और खून बहना

उँगली कुचल जाना, उँगली कट जाना

दरवाज़ा, दराज़, मशीनें



हवा से ज़ोर से बंद होने वाला दरवाज़ा, कार का दरवाज़ा, दराज़ या हथौड़ा उँगली कुचल सकते हैं। कटहल काटते समय, चारा काटने की मशीन, ग्राइंडर या मिक्सी से उँगली कट सकती है। कटे हुए हिस्से को सही तरीके से सुरक्षित रखकर 6 घंटे के भीतर ले जाएँ तो कभी-कभी उसे वापस जोड़ा जा सकता है।

✔ कुचली हुई चोट के लिए

1. उँगली को ठंडे पानी में या कपड़े में लपेटी बर्फ़ पर 15–20 मिनट रखें।
2. हाथ ऊपर उठाकर रखें; अँगूठी हो तो सूजन आने से पहले उतार दें।
3. नाखून के नीचे खून जमकर तेज़ दर्द हो, या उँगली टेढ़ी हो गई हो, तो डॉक्टर को दिखाएँ।

✔ उँगली कट जाए तो

1. 108 पर फ़ोन करें। घाव पर ज़ोर से दबाकर खून रोकें; हाथ ऊपर उठाकर रखें।
2. कटा हुआ हिस्सा ढूँढ़कर उठाएँ, गंदा हो तो साफ़ पानी में धीरे से धोएँ (रगड़ें नहीं)।
3. गीले गॉज़ या साफ़ कपड़े में लपेटकर प्लास्टिक की थैली में रखकर बाँध दें।
4. उस थैली को बर्फ़ और पानी मिले दूसरे बर्तन में रखें; मरीज़ के साथ अस्पताल ले जाएँ।

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ क्या न करें

- कटे हिस्से को सीधे बर्फ़ पर न रखें; पानी में डुबोकर न रखें
- कटे हिस्से को पीछे छोड़कर न जाएँ

◆ बचाव संभव है

- दरवाज़ों पर डोर स्टॉपर और फ़िंगर गार्ड लगाएँ
- मिक्सी, ग्राइंडर और चारा काटने की मशीन को बंद करके प्लग निकालने के बाद ही साफ़ करें
- बच्चों को मशीनों से दूर रखें

याद रखें: कटी उँगली — कपड़ा, थैली, फिर बर्फ़ का पानी; 6 घंटे के भीतर अस्पताल।

Free download and more resources: www.aetcm.com

भाग

5

प्रकृति से होने वाले खतरे

साँप, मधुमक्खी, ततैया, बिच्छू, कनखजूरा, तालाब, कुआँ — हर परिवार को खास तौर पर जानने योग्य बातें।

- साँप का काटना
- मधुमक्खी, ततैया, बिच्छू, कनखजूरा
- डूबना — तालाब, नदी, समुद्र, बाल्टी
- कुआँ, सेप्टिक टैंक, नाला — ज़हरीली गैस का खतरा

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
19

भाग 5 · प्रकृति से होने वाले खतरे

साँप का काटना

घबराएँ नहीं, ज़हर का इलाज अस्पताल में ही है



हमारे देश में बरसात और फ़सल कटाई के मौसम में साँप के काटने के मामले ज़्यादा होते हैं। सभी साँप ज़हरीले नहीं होते; ज़हरीला साँप काटे तब भी हर बार ज़हर चढ़े, यह ज़रूरी नहीं। फिर भी हर साँप के काटने को ज़हरीला मानकर जल्द से जल्द **ज़हर-रोधी दवा (Anti Snake Venom — ASV)** वाले अस्पताल ले जाना चाहिए। वैज्ञानिक इलाज का कोई दूसरा विकल्प नहीं है।

भारत के प्रमुख ज़हरीले साँप

साँप	विशेषताएँ
नाग / कोबरा (Cobra)	फन फैलाता है; काटी जगह पर दर्द और सूजन; पलकें झुकना, साँस में तकलीफ़
करैत (Common Krait)	रात में ज़मीन पर सोने वालों को काटता है; दर्द कम, काटने का निशान भी न दिखे; बाद में पेट दर्द, पलकें झुकना, कमज़ोरी
दबोइया / रसेल वाइपर (Russell's Viper)	तेज़ सूजन, खून बहना (मसूड़ों से, पेशाब में), गुर्दों को नुकसान
फ़ुरसा (Saw-scaled Viper)	छोटा साँप; खून का थक्का न जमना, खून बहना
कूबड़-नाक पिट वाइपर (Hump-nosed Pit Viper)	पश्चिमी घाट (दक्षिण भारत) में; सूजन, कभी-कभी गुर्दों को नुकसान

✔ क्या करें

1. मरीज़ को हिम्मत बँधाएँ — घबराहट दिल की धड़कन बढ़ाकर ज़हर को जल्दी फैलाती है।

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. साँप से दूर ले जाएँ; काटे गए व्यक्ति को चलने या दौड़ने न दें।
3. काटे गए हाथ या पैर को हिलने न दें — स्केल/तख्ती/लकड़ी रखकर ढीला बाँधकर स्प्लिंट करें; दिल के स्तर पर रखें।
4. अँगूठी, चूड़ियाँ, पायल, घड़ी और तंग कपड़े उतार दें — सूजन आने से पहले।
5. बाईं करवट (रिकवरी पोज़िशन) लिटाकर 108 एम्बुलेंस या किसी दूसरे वाहन से **जल्द से जल्द ASV वाले अस्पताल ले जाएँ**। पहले से फ़ोन करके सूचना दें।
6. काटने का समय और लक्षण शुरू होने का समय लिख लें। सुरक्षित हो तभी दूर से साँप की फ़ोटो लें।
7. साँस रुक जाए तो तुरंत सीपीआर (CPR)/कृत्रिम साँस दें — नाग और करैत साँस की मांसपेशियों को कमज़ोर कर देते हैं।

✘ क्या न करें

- काटी जगह को न काटें, ब्लेड से चीरा न लगाएँ
- मुँह से ज़हर चूसकर निकालने की कोशिश न करें
- रस्सी या धागे से कसकर न बाँधें (tourniquet) — हाथ-पैर खोने का खतरा है
- बर्फ़ न लगाएँ; जड़ी-बूटी, झाड़-फूँक और देसी इलाज में समय बर्बाद न करें
- शराब, कॉफ़ी या दर्द की गोलियाँ (एस्पिरिन जैसी) न दें
- साँप को पकड़ने या मारने में समय बर्बाद न करें — इलाज के लिए साँप देखना ज़रूरी नहीं

ⓘ करैत से सावधान

करैत आमतौर पर रात में ज़मीन पर चटाई बिछाकर सोने वालों को काटता है। काटे जाने का पता चले बिना सोया व्यक्ति सुबह पेट दर्द, उल्टी, पलकें झुकने और बोलने में कठिनाई के साथ उठ सकता है। ऐसे लक्षण दिखें तो काटने का निशान न दिखे तब भी साँप के काटने का संदेह करके तुरंत अस्पताल ले जाएँ।

◆ बचाव संभव है

- रात में चलते समय टॉर्च और जूते-चप्पल ज़रूरी हैं; लाठी से ज़मीन थपथपाकर आवाज़ करते हुए चलें
- ज़मीन पर नहीं, पलंग पर मच्छरदानी लगाकर सोएँ — इससे करैत से भी बचाव होता है
- घर के आसपास की झाड़ियाँ, लकड़ियों के ढेर, कूड़ा-कचरा और चूहों का प्रकोप न रहने दें
- बिलों, लकड़ियों के ढेर और खोखलों में हाथ डालने से पहले देख लें
- घर या आँगन में साँप दिखे तो खुद पकड़ने की कोशिश किए बिना **साँप बचाव (स्नेक रेस्क्यू) के लिए** वन विभाग या प्रशिक्षित स्नेक रेस्क्यू स्वयंसेवकों को बुलाएँ

याद रखें: साँप काटे तो — शांत रखें, हिलने न दें, जल्द से जल्द ASV वाला अस्पताल।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
20

भाग 5 · प्रकृति से होने वाले खतरे

मधुमक्खी, ततैया, बिच्छू, कनखजूरा

डंक और काटना — ज़्यादातर मामूली, कुछ गंभीर



पेड़ पर चढ़ते समय, पेड़ काटते समय, शहद निकालते समय और खेत के काम के दौरान मधुमक्खियाँ और ततैये झुंड में हमला कर सकते हैं। लकड़ियों के बीच और जूतों के अंदर बिच्छू और कनखजूरे छिपे हो सकते हैं। ज़्यादातर मामलों में केवल दर्द और सूजन होती है, लेकिन कुछ लोगों में गंभीर एलर्जी (एनाफ़िलैक्सिस) हो सकती है।

✔ क्या करें

1. झुंड में हमला हो तो चेहरा ढककर भागें और किसी बंद कमरे या वाहन में चले जाएँ।
2. मधुमक्खी का डंक त्वचा में रह जाए तो कार्ड के किनारे या नाखून से खुरचकर निकालें — दबाकर न खींचें।
3. साबुन और पानी से धोएँ; कपड़े में लपेटी बर्फ़ लगाएँ।
4. दर्द के लिए पैरासिटामोल; खुजली के लिए डॉक्टर की बताई एंटीहिस्टामिन।
5. बिच्छू डंक मारे तो: धोकर बर्फ़ लगाएँ; बच्चों को, और तेज़ दर्द, पसीना, उल्टी या घबराहट (दिल की धड़कन तेज़) वालों को तुरंत अस्पताल ले जाएँ।
6. कनखजूरा काटे तो: धोकर गुनगुने पानी में रखने से दर्द कम होता है; आमतौर पर खतरनाक नहीं।

+ तुरंत अस्पताल कब ले जाएँ

- साँस फूलना, होंठ, जीभ या चेहरे पर सूजन, पूरे शरीर पर खुजली वाले चकत्ते, चक्कर आना — एनाफ़िलैक्सिस (अध्याय 41); 108 पर फ़ोन करें

Free download and more resources: www.aetcm.com

- मुँह या गले में डंक लगे तो
- दस से ज़्यादा डंक, या बच्चों और बुज़ुर्गों को कई डंक
- बिच्छू के डंक वाले बच्चे

◆ बचाव संभव है

- घर के पास ततैये का छत्ता या मधुमक्खी का छत्ता खुद नष्ट करने की कोशिश न करें; अग्निशमन दल या प्रशिक्षित लोगों को बुलाएँ
- जूते और कपड़े पहनने से पहले झाड़कर देख लें
- लकड़ियाँ उठाते समय दस्ताने पहनें

याद रखें: डंक के बाद साँस फूले या चेहरे पर सूजन आए — तुरंत अस्पताल।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
21

भाग 5 · प्रकृति से होने वाले खतरे

डूबना — तालाब, नदी, समुद्र, बाल्टी

डूबने वाले शोर नहीं मचाते



तालाबों, नदियों, नहरों, झीलों और समुद्र वाले हमारे देश में डूबना — खासकर बच्चों और युवाओं में — मौत का एक बड़ा कारण है। छोटे बच्चे घर की बाल्टी या पानी की टंकी में भी डूब सकते हैं। डूबता हुआ व्यक्ति फ़िल्मों की तरह चिल्लाता नहीं — चुपचाप अंदर डूब जाता है।

✔ बचाते समय — पहले अपनी सुरक्षा

1. ज़ोर से चिल्लाकर मदद के लिए पुकारें।
2. किनारे पर खड़े होकर ही **आगे बढ़ाकर पकड़ाएँ** — लाठी, रस्सी, तौलिया, लंबी डाल।
3. या **फेंकें** — तैरने वाली कोई भी चीज़: खाली डिब्बा, ट्यूब, नारियल, लाइफ़ बॉय।
4. तैराकी और जीवन-रक्षा का प्रशिक्षण पाए लोग ही पानी में उतरें — पीछे की ओर से पास जाएँ।

✔ किनारे पर लाने के बाद

1. होश और साँस की जाँच करें; 108 पर फ़ोन करें।
2. सामान्य साँस न हो तो **5 बचाव साँसें** देकर सीपीआर (CPR) शुरू करें (30 दबाव : 2 साँसें) — डूबने की दुर्घटनाओं में साँस देना बहुत ज़रूरी है।
3. साँस ले रहा हो तो रिकवरी पोज़िशन में लिटाएँ; गीले कपड़े बदलकर कंबल ओढ़ाएँ।
4. ठीक लगे तब भी अस्पताल में जाँच कराएँ — कुछ घंटों बाद साँस की तकलीफ़ हो सकती है।

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ क्या न करें

- तैरना न आता हो तो बचाने के लिए पानी में न कूदें — दोनों डूब जाएँगे
- पानी निकालने के लिए मरीज़ को उल्टा लटकाने या पेट दबाने में समय बर्बाद न करें — सीधे सीपीआर शुरू करें
- बेहोश व्यक्ति को कंधे पर डालकर न भागें

◆ बचाव संभव है

- बच्चों को पानी के पास एक पल के लिए भी अकेला न छोड़ें; एक बड़ा व्यक्ति "पानी का पहरेदार" बने — बिना फ़ोन देखे
- इस्तेमाल के बाद बाल्टियाँ खाली करके उल्टी रखें; पानी की टंकी और कुआँ ढककर रखें; तालाब/पोखर के चारों ओर बाड़ लगाएँ
- सभी बच्चों को तैरना सिखाएँ
- अनजान तालाबों, नदियों और समुद्र में — खासकर बरसात के तेज़ बहाव में — न उतरें; शराब पीकर पानी में न उतरें
- नाव और बोट में लाइफ़ जैकेट पहनें; लाइफ़गार्ड के निर्देशों और लाल झंडे का पालन करें

याद रखें: डूबते को बचाने के लिए — फेंकें, आगे बढ़ाकर पकड़ाएँ; कूदें नहीं। किनारे पर पहले 5 साँसें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
22

भाग 5 · प्रकृति से होने वाले खतरे

कुआँ, सेप्टिक टैंक, नाला — ज़हरीली गैस का खतरा

उतरने वाला गिर पड़ता है, बचाने उतरने वाला भी



गहरे, लंबे समय से इस्तेमाल न हुए कुओं, सेप्टिक टैंकों और नालों में ऑक्सीजन कम होती है; कार्बन डाइऑक्साइड और हाइड्रोजन सल्फ़ाइड जैसी ज़हरीली गैसें होती हैं। कुआँ साफ़ करने या मोटर ठीक करने के लिए उतरने वाले पलों में बेहोश होकर गिर जाते हैं; और बचाने उतरने वाले भी उसी तरह मर जाते हैं — ऐसी त्रासदियाँ देश भर में बार-बार होती हैं।

✔ अगर कोई कुएँ या टैंक में बेहोश होकर गिर जाए

1. **अंदर न उतरें।** तुरंत 101 (अग्निशमन) और 108 पर फ़ोन करें।
2. कुएँ का मुँह खुला रखकर हवा का आना-जाना बढ़ाएँ; हो सके तो पंखे या ब्लोअर से ताज़ी हवा अंदर भेजें।
3. गिरा हुआ व्यक्ति होश में हो तो रस्सी फेंककर उसे खुद अपने शरीर से बाँधने को कहें।
4. बाहर निकालने के बाद खुली ताज़ी हवा में लिटाएँ; साँस न हो तो सीपीआर (CPR)।

◆ कुएँ या टैंक में उतरने से पहले

- जलती मोमबत्ती या लालटेन रस्सी से बाँधकर नीचे उतारकर देखें — बुझ जाए तो न उतरें (यह केवल ऑक्सीजन की कमी बताता है; सभी ज़हरीली गैसों का पता नहीं चलता)
- कुछ घंटे ढक्कन खुला रखें, और एक बाल्टी पानी बार-बार डालकर या ब्लोअर चलाकर अंदर की हवा बदलें
- कमर में सुरक्षा रस्सी (हार्नेस) बाँधकर, ऊपर दो लोगों के रस्सी पकड़े खड़े रहने पर ही उतरें

Free download and more resources: www.aetcm.com

- कुएँ के अंदर पेट्रोल/डीज़ल मोटर न चलाएँ — कार्बन मोनोऑक्साइड भर जाती है
- सेप्टिक टैंक साफ़ करने के लिए किसी इंसान को अंदर न उतारें — मशीनों से काम करने वाली मान्यता प्राप्त सेवा का उपयोग करें

याद रखें: कुएँ में गिरे व्यक्ति को बचाने के लिए कूदकर न उतरें — 101 पर फ़ोन करें, अंदर हवा भेजें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

भाग

6

ज़हर और गलती से निगल लेना

दवाएँ, मिट्टी का तेल, चूहे मारने की दवा, कीटनाशक, बटन बैटरी, मछली का काँटा, खराब खाना, बंद कमरे में धुआँ।

- दवाएँ गलती से निगल लेने पर
- मिट्टी का तेल, सफ़ाई के घोल, तेज़ाब
- चूहे मारने की दवा, कीटनाशक
- चीज़ें निगल लेना — बटन बैटरी, चुंबक, सिक्का, मछली का काँटा
- फ़ूड पॉइज़निंग, दस्त और पानी की कमी (डिहाइड्रेशन)
- कार्बन मोनोऑक्साइड — खामोश हत्यारा

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
23

भाग 6 · ज़हर और गलती से निगल लेना

दवाएँ गलती से निगल लेने पर

बच्चे टॉफ़ी समझकर, बुज़ुर्ग भूलवश



रंग-बिरंगी गोलियाँ और मीठे सिरप बच्चों को टॉफ़ी जैसे लगते हैं। आयरन की गोलियाँ, मधुमेह की दवाएँ, बीपी की दवाएँ, नींद की गोलियाँ, पैरासिटामोल — ये थोड़ी मात्रा में भी बच्चों के लिए खतरनाक हो सकती हैं। बुज़ुर्गों का भूलवश एक ही दवा दो बार ले लेना भी आम है।

✔ क्या करें

1. बच्चे के मुँह में बची गोलियाँ निकाल दें।
2. पता करें कि कौन-सी दवा, कितनी और कब निगली — कम हुई गोलियाँ गिनकर देखें।
3. लक्षण न हों तब भी तुरंत अस्पताल ले जाएँ; या राष्ट्रीय विष सूचना केंद्र (1800 116 117) पर फ़ोन करके सलाह लें।
4. **दवा की बोतल, स्ट्रिप या पैकेट** अस्पताल साथ ले जाएँ।
5. होश न हो तो रिकवरी पोज़िशन में लिटाकर 108 पर फ़ोन करें; साँस न हो तो सीपीआर (CPR)।

✘ क्या न करें

- उँगली डालकर या नमक का पानी पिलाकर उल्टी न कराएँ
- दूध, तेल, अंडे की सफ़ेदी जैसे "उतार" न दें
- "कोई परेशानी तो दिख नहीं रही" सोचकर इंतज़ार न करें — कई दवाएँ कुछ घंटों बाद ही लक्षण दिखाती हैं

Free download and more resources: www.aetcm.com

◆ बचाव संभव है

- सारी दवाएँ बच्चों की पहुँच से दूर, ताला लगने वाले डिब्बे में रखें; बैग में या मेज़ पर न रखें
- बच्चों से दवा को "टॉफ़ी" न कहें
- बुज़ुर्गों के लिए हफ़्ते भर की गोलियों का डिब्बा (पिल बॉक्स) इस्तेमाल करें; कोई निगरानी करे
- रोशनी में लेबल पढ़कर ही दवा दें; एक्सपायर दवाएँ फेंक दें
- मेहमानों के बैग में रखी दवाओं के मामले में भी सावधान रहें

याद रखें: दवा निगल ली हो तो — उल्टी न कराएँ; बोतल सहित अस्पताल।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
24

भाग 6 · ज़हर और गलती से निगल लेना

मिट्टी का तेल, सफ़ाई के घोल, तेज़ाब

जब पानी की बोतल का "पानी" ज़हर निकले



मिट्टी का तेल, तारपीन, टॉयलेट क्लीनर (तेज़ाब), ब्लीच, डिटर्जेंट, बर्तन धोने का लिक्विड, मच्छर भगाने का लिक्विड, कपूर, और काम-धंधों में इस्तेमाल होने वाले तेज़ाब — ये घरों में आम तौर पर मिलने वाले ज़हरीले पदार्थ हैं। खासकर जब इन्हें पानी या कोल्ड-ड्रिंक की बोतल में भरकर रखा जाता है, तो बच्चे गलती से पी लेते हैं।

लक्षण

- मिट्टी का तेल/तारपीन: खाँसी, साँस फूलना, साँस में गंध — फेफड़ों में जाए तो निमोनिया
- तेज़ाब/क्षार: मुँह और गले में जलन, निगलने में कठिनाई, लार टपकना, उल्टी, छाती में दर्द
- कपूर: दौरा पड़ सकता है — छोटा टुकड़ा भी छोटे बच्चों के लिए खतरनाक
- डिटर्जेंट पॉड: उल्टी, साँस में तकलीफ़, आँख में जलन

✔ क्या करें

1. मुँह में बचा हुआ थुकवा दें; होंठ और चेहरा पानी से धोएँ।
2. होश में हो और निगल सके, तो तेज़ाब/क्षार पीने के तुरंत बाद केवल एक-दो घूँट पानी दे सकते हैं — इससे ज़्यादा नहीं।
3. त्वचा या आँख पर गिरा हो तो 20 मिनट धोएँ (अध्याय 13)।
4. बोतल और लेबल लेकर तुरंत अस्पताल ले जाएँ।

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ क्या न करें

- **कभी भी उल्टी न कराएँ** — मिट्टी का तेल फेफड़ों में चला जाता है, तेज़ाब दूसरी बार भोजन-नली को जलाता है
- तेज़ाब को बेअसर करने के लिए सोडा जैसी कोई चीज़ न दें
- खाँसते और हाँफते बच्चे को ज़बरदस्ती कुछ न पिलाएँ

◆ बचाव संभव है

- रसायनों को उनकी असली बोतल में, लेबल सहित, ताले वाली ऊँची अलमारी में रखें
- खाने-पीने की बोतलों में कभी रसायन भरकर न रखें
- इस्तेमाल करते समय फ़ोन आए तब भी, बोतल बंद करके हटाने के बाद ही जाएँ
- कपूर और नेफ़्थलीन की गोलियाँ बच्चों की पहुँच से दूर रखें

याद रखें: मिट्टी का तेल या तेज़ाब पी लिया हो तो उल्टी न कराएँ — बोतल सहित अस्पताल।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
25

भाग 6 · ज़हर और गलती से निगल लेना

चूहे मारने की दवा, कीटनाशक

"कुछ नहीं हुआ" — यही सोच सबसे बड़ा खतरा है



कई दुकानों पर आसानी से मिलने वाला **चूहे मारने का पेस्ट (पीला फ़ॉस्फ़ोरस)** बेहद जानलेवा है। खाने के बाद एक-दो दिन तक कोई खास लक्षण न दिखें, ऐसा हो सकता है; उसके बाद लिवर अचानक खराब हो जाता है। इसलिए थोड़ा-सा खाने का संदेह होने पर भी तुरंत अस्पताल ले जाना चाहिए। बगीचों और खेतों में इस्तेमाल होने वाले कीटनाशक (ऑर्गेनोफ़ॉस्फ़ेट आदि) निगलने, साँस लेने और त्वचा के ज़रिए भी शरीर में पहुँच जाते हैं।

कीटनाशक ज़हर के लक्षण

- बहुत ज़्यादा लार, पसीना, आँसू, नाक बहना
- उल्टी, दस्त, पेट दर्द
- आँख की पुतली सिकुड़ जाना, धुँधला दिखना
- मांसपेशियाँ फड़कना, कमज़ोरी, साँस फूलना, बेहोशी
- साँस और कपड़ों में रसायन की गंध

✔ क्या करें

1. दस्ताने पहनें; दूषित कपड़े उतारकर त्वचा और बालों को साबुन-पानी से धोएँ।
2. ताज़ी हवा में ले जाएँ; होश न हो तो रिकवरी पोज़िशन।
3. 108 पर फ़ोन करके **जल्द से जल्द** अस्पताल ले जाएँ — लक्षण न हों तब भी।
4. ज़हर की बोतल, ट्यूब या पैकेट (लेबल) साथ ले जाएँ।

Free download and more resources: www.aetcm.com

5. साँस रुक जाए तो सीपीआर (CPR) दें — कीटनाशक पीने वाले व्यक्ति को मुँह से साँस न दें, केवल छाती दबाएँ।

✘ क्या न करें

- उल्टी कराने की कोशिश न करें; दूध या तेल न दें
- चूहे की दवा "थोड़ी-सी ही तो है" सोचकर घर पर ही नज़र रखते न बैठें
- दस्तानों के बिना मरीज़ की उल्टी या कपड़ों को न छुएँ

ⓘ मानसिक तनाव और आत्महत्या के विचार

अगर संदेह हो कि ज़हर जानबूझकर लिया गया है, तो दोष दिए बिना उनके साथ रहें और इलाज मिलना पक्का करें; बाद में मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ की मदद लें। ऐसे विचारों वाले लोग बात करने के लिए Tele-MANAS 14416 (राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन, 24 घंटे, निःशुल्क) और 104 (स्वास्थ्य हेल्पलाइन) पर संपर्क कर सकते हैं। चूहे मारने की दवा और कीटनाशक घर में जमा न रखना ही जान बचाता है।

◆ बचाव संभव है

- चूहे की दवा ज़रूरत भर ही खरीदें और तुरंत इस्तेमाल करें; बची हुई जमा न रखें; टूथपेस्ट के पास कभी न रखें
- चूहों के लिए चूहेदानी जैसे सुरक्षित तरीके अपनाएँ
- कीटनाशक छिड़कते समय दस्ताने, मास्क और पूरी बाँह के कपड़े पहनें; हवा की उल्टी दिशा में न छिड़कें; काम पूरा होने पर नहाएँ
- कीटनाशक ताले वाली जगह पर, घर के बाहर, उनके असली डिब्बे में ही रखें; खाली डिब्बों में पानी न भरें

याद रखें: चूहे मारने की दवा — लक्षण न हों तब भी आज ही अस्पताल; कल बहुत देर हो जाएगी।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
26

चीज़ें निगल लेना — बटन बैटरी, चुंबक, सिक्का, मछली का काँटा

छोटी चीज़, बड़ा खतरा



छोटे बच्चे दिखने वाली हर चीज़ मुँह में डाल लेते हैं। सिक्के आमतौर पर मल के रास्ते निकल जाते हैं, लेकिन **बटन बैटरी** भोजन-नली में अटक जाए तो दो घंटे के भीतर गंभीर जलन कर देती है। एक से ज़्यादा **चुंबक** निगल लिए जाएँ तो आँतें एक-दूसरे से चिपककर उनमें छेद हो सकता है। मछली खाने वाले घरों में **मछली का काँटा** गले में फँसना भी आम है।

✔ क्या करें

1. बच्चे को साँस लेने में तकलीफ़ हो तो गले में अटकने (चोकिंग) की प्राथमिक चिकित्सा दें (अध्याय 33, 34)।
2. बटन बैटरी या चुंबक निगलने का संदेह हो तो लक्षण न हों तब भी **तुरंत** अस्पताल ले जाएँ — एक्स-रे कराना होगा।
3. बैटरी निगले 12 घंटे से कम हुए हों, तो एक वर्ष से बड़े बच्चों को अस्पताल जाते रास्ते में हर 10 मिनट पर 10 मिली (2 छोटे चम्मच) शहद देने से जलन कम करने में मदद मिलती है — यात्रा में देर न करें।
4. बैटरी का पैकेट या उसी तरह की बैटरी साथ ले जाएँ।
5. सिक्का निगलने वाला बच्चा सामान्य रूप से खा रहा हो और दर्द न हो, तब भी डॉक्टर को दिखाकर सलाह लें।

✔ मछली का काँटा गले में फँस जाए तो

1. शांत रहें; खाँसकर देखें — छोटे काँटे अक्सर अपने आप निकल जाते हैं।

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. रोशनी में मुँह खोलकर देखें; काँटा साफ़ दिखे और आसानी से निकल सके, तभी चिमटी (फ़ोरसेप्स) से निकालें।
3. गले में दर्द और चुभन बनी रहे, या निगलने में कठिनाई हो, तो उसी दिन ईएनटी (ENT) डॉक्टर से मिलें।

✘ क्या न करें

- चावल का कौर, केला या रोटी निगलकर काँटे को "नीचे उतारने" की कोशिश न करें — काँटा और गहरा चुभकर भोजन-नली में छेद कर सकता है
- गले में उँगली डालकर न टटोलें
- निगली हुई चीज़ निकालने के लिए उल्टी न कराएँ

+ तुरंत अस्पताल कब ले जाएँ

- साँस में तकलीफ़, लार न निगल पाने से टपकना, उल्टी, छाती में दर्द
- बटन बैटरी, चुंबक या नुकीली चीज़ (सेफ़्टी पिन, काँच का टुकड़ा) निगल ली हो
- मल में खून, पेट दर्द, बुखार

◆ बचाव संभव है

- रिमोट, डिजिटल थर्मामीटर और खिलौनों के बैटरी वाले खाने का ढक्कन पेंच से कसा है या नहीं, यह पक्का करें; इस्तेमाल हो चुकी बैटरियाँ तुरंत सुरक्षित तरीके से फेंकें
- तीन साल से छोटे बच्चों को छोटे पुर्ज़ों वाले खिलौने न दें
- बच्चों और बुज़ुर्गों को काँटे निकाली हुई मछली ही परोसें; खाते समय बातें करते हुए या टीवी देखते हुए जल्दबाज़ी में न खाएँ

याद रखें: बटन बैटरी निगल ली हो तो — हर मिनट कीमती है; तुरंत अस्पताल।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
27

भाग 6 · ज़हर और गलती से निगल लेना

फ़ूड पॉइज़निंग, दस्त और पानी की कमी (डिहाइड्रेशन)

ओआरएस (ORS) — आसान भी, जान बचाने वाला भी



खराब, ठीक से न पका, या बहुत देर तक बाहर रखा खाना — खासकर मांस, मछली, अंडे, मेयोनीज़, शवर्मा, बिरयानी, खीर — फ़ूड पॉइज़निंग का कारण बनता है। दूषित पानी हैज़ा, टाइफ़ाइड और पीलिया फैलाता है। दस्त और उल्टी में सबसे बड़ा खतरा है **पानी की कमी (dehydration)** — खासकर बच्चों और बुज़ुर्गों में।

पानी की कमी के लक्षण

- बहुत ज़्यादा प्यास, सूखा मुँह और जीभ
- पेशाब कम होना, गहरा पीला रंग
- धँसी हुई आँखें; छोटे बच्चों में तालू (fontanelle) धँसना, रोने पर आँसू न आना
- कमज़ोरी, चक्कर, सुस्ती
- त्वचा को चुटकी से उठाकर छोड़ने पर धीरे-धीरे ही वापस सामान्य होना

✔ क्या करें

1. **ओआरएस** का घोल हर बार दस्त या उल्टी होने पर थोड़ा-थोड़ा पिलाएँ — बच्चों को चम्मच से, रुक-रुककर।
2. ओआरएस का पैकेट एक लीटर उबालकर ठंडे किए पानी में पूरा घोलें; 24 घंटे के भीतर इस्तेमाल करें।
3. पैकेट न हो तो घर पर ही बना सकते हैं: एक लीटर उबालकर ठंडा किया पानी + 6 समतल छोटे चम्मच चीनी + आधा छोटा चम्मच नमक।
4. नमक डाला चावल का माँड़, नारियल पानी और छाछ भी दे सकते हैं।

Free download and more resources: www.aetcm.com

5. बच्चों को माँ का दूध और सामान्य खाना जारी रखें; डॉक्टर की सलाह पर ज़िंक की गोलियाँ 14 दिन।
6. एक ही खाना खाने वाले कई लोग एक साथ बीमार पड़ें तो स्वास्थ्य विभाग को सूचना दें।

✘ क्या न करें

- दस्त "रोकने" वाली गोलियाँ डॉक्टर की सलाह के बिना — खासकर बच्चों को — न दें
- कोल्ड-ड्रिंक और पैकेट वाले जूस ओआरएस का विकल्प नहीं हैं
- खाना पूरी तरह बंद न करें

+ तुरंत अस्पताल कब ले जाएँ

- मल में खून, तेज़ पेट दर्द, तेज़ बुखार
- इतनी उल्टी कि कुछ भी पेट में न टिके; 6–8 घंटे से पेशाब न आना
- बहुत ज़्यादा सुस्ती, होश कम होना, छोटे बच्चों में पानी की कमी का कोई भी लक्षण
- धुँधला दिखना, निगलने में कठिनाई, पलकें झुकना — डिब्बाबंद/खराब खाने से होने वाले बोटुलिज़्म का संदेह हो सकता है

◆ बचाव संभव है

- उबालकर ठंडा किया पानी ही पिएँ; कुएँ में नियमित रूप से क्लोरीन डलवाएँ
- खाने से पहले और शौचालय के बाद साबुन से हाथ धोएँ
- पका हुआ खाना दो घंटे से ज़्यादा बाहर न रखें; फ़्रिज में रखा खाना अच्छी तरह गर्म करके ही खाएँ
- कच्चा मांस और पका खाना अलग-अलग रखें; अलग चाकू और कटिंग बोर्ड इस्तेमाल करें
- कच्चे अंडे से बनी मेयोनीज़ और साफ़-सफ़ाई न रखने वाली दुकानों का खाना न खाएँ

याद रखें: दस्त में — ओआरएस, ओआरएस, ओआरएस; खतरे का लक्षण दिखे तो अस्पताल।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
28

भाग 6 · ज़हर और गलती से निगल लेना

कार्बन मोनोऑक्साइड — खामोश हत्यारा

गैस गीज़र, जनरेटर, बंद कमरे में अँगीठी



कार्बन मोनोऑक्साइड (CO) रंगहीन, गंधहीन ज़हरीली गैस है। बिना हवादारी वाले बाथरूम का गैस गीज़र, कमरे के अंदर या दरवाज़े के पास चलाया जनरेटर, बंद कमरे में जलाई कोयले/लकड़ी की अँगीठी, बंद गैराज में चालू छोड़ा वाहन — ये CO ज़हर के कारण बनते हैं। सोते हुए लोग बिना कुछ जाने मर सकते हैं।

लक्षण

- सिरदर्द, चक्कर, जी मिचलाना, उल्टी — "बुखार या कमज़ोरी" समझने की भूल हो सकती है
- भ्रम, सुस्ती, कमज़ोरी, छाती में दर्द
- बेहोशी, दौरे
- एक ही घर के कई लोगों में — पालतू जानवरों में भी — एक साथ लक्षण; बाहर जाने पर कम हो जाते हैं

✔ क्या करें

1. तुरंत दरवाज़े और खिड़कियाँ खोलें; गीज़र/जनरेटर/अँगीठी बंद करें — सुरक्षित रूप से कर सकें तभी।
2. सबको ताज़ी हवा में ले जाएँ।
3. 108/112 पर फ़ोन करें; बेहोश लोगों को रिकवरी पोज़िशन में लिटाएँ; साँस न हो तो सीपीआर (CPR)।
4. लक्षण कम हो जाएँ तब भी अस्पताल में जाँच कराएँ — ऑक्सीजन से इलाज की ज़रूरत पड़ सकती है।

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ क्या न करें

- धुएँ से भरे बंद कमरे में जाकर देर तक न रुकें — बचाने वाले भी बेहोश हो सकते हैं
- कारण का पता लगाकर ठीक करने तक उस कमरे का दोबारा इस्तेमाल न करें

◆ बचाव संभव है

- गैस गीज़र बाथरूम के बाहर, अच्छी हवादारी वाली जगह पर ही लगवाएँ; बाथरूम में एग्ज़ॉस्ट फ़ैन हो; गीज़र चलाकर देर तक न नहाएँ
- जनरेटर घर के बाहर, दरवाज़ों और खिड़कियों से दूर ही चलाएँ
- बंद कमरे में कोयले की अँगीठी या उपलों की आग जलाकर न सोएँ; मच्छर भगाने के लिए धुआँ किए कमरे को बंद न रखें
- बंद गैराज में वाहन चालू न छोड़ें; एसी चलाकर कार में देर तक न सोएँ
- हो सके तो कार्बन मोनोऑक्साइड अलार्म लगवाएँ

याद रखें: एक ही घर में कई लोगों को एक साथ सिरदर्द और चक्कर — खिड़कियाँ खोलें, बाहर निकलें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

भाग

7

बिजली, आकाशीय बिजली, गैस और आग

बरसात में टूटकर गिरे बिजली के तार, मानसून में आकाशीय बिजली, एलपीजी रिसाव, घर में आग।

- बिजली का झटका (करंट लगना)
- आकाशीय बिजली गिरना
- एलपीजी गैस का रिसाव
- घर में आग

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
29

भाग 7 · बिजली, आकाशीय बिजली, गैस और आग

बिजली का झटका (करंट लगना)

पहले बिजली बंद करें — फिर छुएँ



गीले हाथों से स्विच और उपकरण छूना, खराब तार, इस्त्री, मोटर, वॉटर हीटर, मोबाइल चार्जर, बरसात में टूटकर गिरे बिजली के तार, लोहे के हुक वाली लग्गी से आम/फल तोड़ते समय तार से छू जाना — ये हमारे यहाँ करंट लगने के मुख्य कारण हैं। बिजली दिल की धड़कन रोक सकती है और अंदर गहरी जलन कर सकती है।

✔ क्या करें

1. **करंट लगे व्यक्ति को सीधे न छुएँ।** पहले मेन स्विच / एमसीबी (MCB) / फ़्यूज़ बंद करें या प्लग निकाल दें।
2. बंद न कर सकें तो सूखी रबर की चप्पल पहनकर, सूखे लकड़ी के तख्ते या पुराने अख़बारों के गट्ठर पर खड़े होकर, सूखी लकड़ी/प्लास्टिक की कुर्सी/झाड़ू के डंडे से तार को दूर धकेलें।
3. 108 पर फ़ोन करें। होश और साँस की जाँच करें — साँस न हो तो तुरंत सीपीआर (CPR)।
4. साँस ले रहा हो तो रिकवरी पोज़िशन में लिटाएँ; जले हिस्सों को ठंडे पानी से ठंडा करके ढक दें।
5. करंट लगे हर व्यक्ति की — ठीक लगे तब भी — अस्पताल में जाँच कराएँ; दिल की लय की गड़बड़ी बाद में सामने आ सकती है।

✔ टूटा हुआ बिजली का तार दिखे तो

1. कम से कम 10 मीटर दूर रहें; दूसरों को भी — खासकर बच्चों और मवेशियों को — दूर रखें।
2. तार पड़े हुए पानी के गड्ढे में न उतरें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

3. तुरंत बिजली वितरण कंपनी (DISCOM) — 1912 पर या नज़दीकी बिजली विभाग के उपखंड कार्यालय (JE/AE कार्यालय) को फ़ोन करें।
4. तार से छूकर गिरे व्यक्ति के पास बिजली बंद होने तक न जाएँ।

✘ क्या न करें

- गीले हाथ, गीली लकड़ी या धातु की चीज़ से बचाने की कोशिश न करें
- करंट लगे व्यक्ति को मिट्टी में दबाने जैसे अंधविश्वास न अपनाएँ
- हाई वोल्टेज लाइन के पास कभी न जाएँ

◆ बचाव संभव है

- घर में ईएलसीबी/आरसीसीबी (ELCB/RCCB) लगवाएँ — यह करंट से जान बचाने वाला उपकरण है; महीने में एक बार टेस्ट बटन दबाकर जाँचें
- वायरिंग केवल लाइसेंसधारी इलेक्ट्रीशियन से कराएँ; अर्थिंग की नियमित जाँच कराएँ
- आईएसआई मार्क वाले उपकरण और तार ही इस्तेमाल करें; एक ही सॉकेट में बहुत सारे प्लग (ओवरलोड) न लगाएँ
- बच्चों वाले घर में सॉकेट कवर लगाएँ; चार्जर को सॉकेट में लगा छोड़कर न जाएँ
- धातु की लग्गी/लोहे की सीढ़ी बिजली की लाइन के पास इस्तेमाल न करें; लाइन से छूने वाली पेड़ की डालियों के बारे में बिजली वितरण कंपनी (DISCOM) को बताकर कटवाएँ
- कपड़े सुखाने का तार बाँधते समय पक्का करें कि वह बिजली की लाइन और सर्विस वायर से दूर हो

याद रखें: करंट लगे तो — पहले स्विच बंद, फिर सीपीआर; टूटी लाइन — दूर रहें, 1912।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
30

भाग 7 · बिजली, आकाशीय बिजली, गैस और आग

आकाशीय बिजली गिरना

बादल गरजें तो अंदर चले जाएँ



हमारे देश में, खासकर मानसून से पहले (अप्रैल–जून) और मानसून के दौरान (जुलाई–सितंबर), दोपहर 2 बजे से रात 10 बजे तक आकाशीय बिजली गिरना आम है। खुले मैदान में, पेड़ों के नीचे खड़े, पानी में और छत (टेरेस) पर मौजूद लोग सबसे ज़्यादा खतरे में होते हैं। बिजली गिरने से घायल व्यक्ति को छूना सुरक्षित है — उनके शरीर में बिजली नहीं रुकती।

✔ बिजली गिरने से घायल व्यक्ति के लिए

1. तुरंत मदद के लिए फ़ोन करें (108); बिजली गिरना जारी हो तो सुरक्षित जगह पर ले जाएँ।
2. साँस न हो तो तुरंत सीपीआर (CPR) शुरू करें — बिजली गिरने के शिकार लोगों में तुरंत किया गया सीपीआर जान बचाने की बहुत अच्छी संभावना देता है।
3. एक से ज़्यादा लोगों पर बिजली गिरी हो, तो जो बिना हिले, बिना साँस के पड़े हैं, उनका इलाज पहले करें।
4. जले हिस्सों को ठंडा करके ढकें; टूटी हड्डियों को स्थिर रखें; अस्पताल ले जाएँ।

◆ आकाशीय बिजली के समय सुरक्षित रहने के लिए

- काले बादल दिखें या गरज सुनाई दे तो तुरंत किसी पक्की इमारत या बंद वाहन के अंदर चले जाएँ; आखिरी गरज सुनाई देने के 30 मिनट बाद ही बाहर आएँ
- छत (टेरेस) पर, खुले मैदान में, पेड़ के नीचे, तालाब, नदी या नाव में खड़े न रहें; कपड़े उतारने के लिए भी छत पर न जाएँ

Free download and more resources: www.aetcm.com

- खिड़कियों और दरवाज़ों के पास खड़े न हों; तार वाला फ़ोन, नल का पानी और नहाना टालें
- टीवी, कंप्यूटर जैसे उपकरणों के प्लग निकाल दें; एंटीना/केबल कनेक्शन हटा दें
- दोपहिया वाहन, साइकिल या ट्रैक्टर पर यात्रा न करें; धातु की बाड़ से दूर रहें
- खुली जगह में फँस जाएँ तो: पैर पास-पास सटाकर, सिर झुकाकर, कान बंद करके, सिकुड़कर उकड़ूँ बैठें — ज़मीन पर लेटें नहीं
- घर पर मान्यता प्राप्त तड़ित चालक (लाइटनिंग अरेस्टर) लगवाएँ; मवेशियों को पेड़ों के नीचे न बाँधें

✘ क्या न करें

- बिजली गिरने से घायल व्यक्ति को छूने से न डरें — बिजली शरीर में नहीं रुकती
- बारिश थमते ही तुरंत बाहर न निकलें — बारिश से पहले और बाद में भी बिजली गिर सकती है

याद रखें: गरज सुनाई दे तो अंदर चले जाएँ; बिजली के शिकार व्यक्ति को बिना झिझक सीपीआर दें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
31

भाग 7 · बिजली, आकाशीय बिजली, गैस और आग

एलपीजी गैस का रिसाव

एक चिंगारी काफ़ी है — स्विच न छुएँ



एलपीजी (रसोई गैस) हवा से भारी होती है, इसलिए ज़मीन के पास जमा होती है। पहचान आसान हो, इसलिए इसमें गंध (सड़े अंडे जैसी) मिलाई जाती है। रिसी हुई गैस में एक छोटी-सी चिंगारी — स्विच चालू करने पर निकलने वाली भी — बड़े विस्फोट का कारण बन सकती है।

✔ गैस की गंध आए तो

1. शांत रहें; पक्का करें कि चूल्हे बंद हैं।
2. **सिलेंडर का रेगुलेटर बंद करें**; सेफ़्टी कैप लगा दें।
3. सभी दरवाज़े और खिड़कियाँ खोल दें।
4. दीया, अगरबत्ती, मच्छर-कॉइल और चूल्हे के अंगारे (सुरक्षित रूप से कर सकें तो) बुझा दें।
5. सबको घर से बाहर ले जाएँ।
6. बाहर से गैस एजेंसी को या राष्ट्रीय एलपीजी आपात नंबर **1906**पर फ़ोन करें; आग हो तो 101।

✘ क्या न करें

- बत्ती, पंखा, एग्ज़ॉस्ट फ़ैन या मिक्सी के स्विच न चालू करें, न बंद करें
- घर के अंदर मोबाइल फ़ोन इस्तेमाल न करें; घंटी (डोरबेल) न बजाएँ

Free download and more resources: www.aetcm.com

- माचिस या लाइटर न जलाएँ; रिसाव ढूँढ़ने के लिए आग का इस्तेमाल न करें — साबुन का पानी लगाकर देख सकते हैं कि बुलबुले बन रहे हैं या नहीं
- सिलेंडर को तिरछा या उल्टा न रखें; खुद मरम्मत करने की कोशिश न करें

✔ सिलेंडर में आग लग जाए तो

1. गीले बोरे या मोटे कपड़े से सिलेंडर और रेगुलेटर को ढक दें, और हो सके तो रेगुलेटर बंद कर दें।
2. आग काबू में न आए तो सबको बाहर निकालें, दूर जाकर 101 पर फ़ोन करें।

◆ बचाव संभव है

- आईएसआई मार्क वाला रेगुलेटर और सेफ़्टी होज़ ही इस्तेमाल करें; होज़ फटा हो तो, और कम से कम हर दो साल में बदलें
- सिलेंडर सीधा खड़ा, चूल्हे से नीचे, हवादार जगह पर रखें; बंद कबर्ड के अंदर न रखें
- रात को सोने से पहले और घर पर ताला लगाकर बाहर जाने से पहले रेगुलेटर बंद करें
- दूध उफनकर लौ बुझ जाए तो गैस बाहर निकल सकती है — खाना बनाते समय रसोई छोड़कर न जाएँ
- गैस एजेंसी की अनिवार्य सुरक्षा जाँच नियमित रूप से कराएँ

याद रखें: गैस की गंध — रेगुलेटर बंद, खिड़कियाँ खोलें, स्विच न छुएँ, बाहर जाकर फ़ोन करें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
32

भाग 7 · बिजली, आकाशीय बिजली, गैस और आग

घर में आग

धुएँ में झुककर बाहर निकलें — सामान के लिए वापस अंदर न जाएँ



शॉर्ट सर्किट, ओवरलोड प्लग पॉइंट, इन्वर्टर की बैटरी, मोबाइल चार्जिंग, रसोई, तेल के दीये, मच्छर-कॉइल, कचरा जलाना — ये सब घर में आग का कारण बन सकते हैं। आग में मरने वालों में ज़्यादातर लोग जलने से नहीं, **धुआँ अंदर जाने से** मरते हैं।

✔ क्या करें

1. "आग! आग!" ज़ोर से चिल्लाकर सबको जगाएँ।
2. आग छोटी हो तभी — बाहर निकलने का रास्ता अपने पीछे रखते हुए खड़े होकर — अग्निशामक यंत्र (फ़ायर एक्सटिंग्विशर) का इस्तेमाल करें: **पिन खींचें, आग की जड़ पर निशाना लगाएँ, लीवर दबाएँ, दोनों ओर घुमाएँ (PASS)**.
3. बिजली से लगी आग में पहले मेन स्विच बंद करें; पानी न डालें।
4. आग फैल रही हो तो तुरंत सबको बाहर ले जाएँ; धुआँ हो तो ज़मीन के पास झुककर या रेंगते हुए निकलें।
5. बंद दरवाज़ा खोलने से पहले हाथ के पिछले हिस्से से छूकर देखें — गर्म हो तो न खोलें, दूसरा रास्ता देखें।
6. बाहर आकर 101 पर फ़ोन करें; पहले से तय जगह पर सब मिलें और गिनती करें कि सब हैं या नहीं।
7. अंदर फँस जाएँ तो दरवाज़े की दरारों को गीले कपड़े से बंद करें, और खिड़की के पास खड़े होकर कपड़ा हिलाते हुए या फ़ोन करके मदद माँगें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ क्या न करें

- सामान, पैसे या कागज़ात लाने के लिए जलते घर में वापस न जाएँ
- बहुमंज़िला इमारत में आग लगने पर लिफ़्ट का इस्तेमाल न करें
- पलंग के नीचे या अलमारी में न छिपें (बच्चों को खास तौर पर सिखाएँ)

◆ बचाव संभव है

- रसोई में और बरामदे/हॉल में स्मोक डिटेक्टर, और एक छोटा ABC अग्निशामक यंत्र
- पुरानी वायरिंग की जाँच कराएँ; रात भर फ़ोन चार्जिंग पर न लगाएँ, बिस्तर पर रखकर चार्ज न करें
- खिड़कियों की ग्रिल में से कम से कम एक अंदर से खुलने लायक रखें; उसकी चाबी ऐसी जगह रखें जो सबको पता हो
- घर से निकलने के दो रास्ते और बाहर सबके मिलने की जगह परिवार के साथ मिलकर तय करें, और साल में एक बार अभ्यास करें
- कचरा जलाना छोड़ दें; जलाना ही पड़े तो घर और घास-फूस की झोपड़ियों से दूर, किसी की निगरानी में करें

याद रखें: आग लगे तो — झुककर बाहर निकलें, बाहर से 101 पर फ़ोन करें, वापस अंदर न जाएँ।

Free download and more resources: www.aetcm.com

भाग

8

साँस में रुकावट और दम घुटना

गले में खाना अटकना, शिशुओं में चोकिंग, प्लास्टिक की थैली, साड़ी का झूला, बंद वाहन।

- साँस की नली में खाना अटकना — वयस्कों और बच्चों में
- शिशुओं में चोकिंग (1 वर्ष से कम)
- दम घुटने की दुर्घटनाएँ — प्लास्टिक की थैली, बिस्तर, रस्सी, साड़ी का झूला

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
33

भाग 8 · साँस में रुकावट और दम घुटना

साँस की नली में खाना अटकना — वयस्कों और बच्चों में

पीठ पर 5 थपकियाँ, पेट पर 5 दबाव



चावल का कौर, मांस का टुकड़ा, इडली, रोटी का टुकड़ा, मूँगफली, अंगूर, टॉफ़ी/मिठाई, सिक्का और खिलौनों के पुर्ज़े साँस की नली में अटक सकते हैं। छोटे बच्चे, बिना दाँत वाले बुज़ुर्ग और स्ट्रोक के मरीज़ ज़्यादा खतरे में होते हैं। साँस की नली पूरी तरह बंद हो जाए तो कुछ ही मिनटों में होश चला जाता है।

पहचानें

- आंशिक रुकावट: ज़ोर से खाँस सकते हैं, बोल सकते हैं, साँस ले सकते हैं
- गंभीर रुकावट: न खाँस पाते हैं, न बोल पाते हैं, न साँस ले पाते हैं; गला पकड़ लेते हैं; चेहरा नीला पड़ जाता है; साँस लेते समय सीटी जैसी आवाज़

✔ क्या करें

1. पूछें — "क्या गला रुंध गया है?" ज़ोर से खाँस रहे हों तो खाँसते रहने को कहें — दखल न दें, पास बने रहें।
2. खाँस न पाएँ तो: बगल में खड़े होकर आगे की ओर झुकाएँ, और कंधे की हड्डियों के बीच हथेली के निचले हिस्से से **ज़ोर से 5 बार थपकी दें**.
3. रुकावट न हटे तो पीछे से दोनों हाथ पेट के चारों ओर डालें; नाभि से थोड़ा ऊपर मुट्ठी रखें, दूसरे हाथ से उसे पकड़ें और **अंदर और ऊपर की ओर 5 बार ज़ोर से दबाएँ** (हाइमलिक / abdominal thrust)।
4. चीज़ बाहर आने तक 5 थपकियाँ, 5 दबाव — बारी-बारी से जारी रखें; किसी से 108 पर फ़ोन करने को कहें।
5. गर्भवती महिलाओं और बहुत मोटे लोगों में पेट की जगह छाती के बीच में दबाएँ (chest thrust)।
6. होश चला जाए तो सावधानी से ज़मीन पर लिटाकर तुरंत सीपीआर (CPR) शुरू करें; साँस देने से पहले मुँह में चीज़ दिखे

Free download and more resources: www.aetcm.com

तभी निकालें।

7. जिसे भी पेट पर दबाव (thrust) दिया गया हो, उसे बाद में डॉक्टर को दिखाएँ — अंदरूनी चोट हो सकती है।

✔ अकेले हों तो खुद को बचाने के लिए

1. नाभि से ऊपर अपनी मुट्ठी रखकर दूसरे हाथ से अंदर और ऊपर की ओर दबाएँ।
2. या कुर्सी की पीठ या मेज़ के किनारे पर पेट टिकाकर ज़ोर से दबाएँ।

✘ क्या न करें

- ज़ोर से खाँसते व्यक्ति की पीठ पर न मारें, न पानी पिलाएँ
- न दिखने वाली चीज़ के लिए गले में उँगली डालकर न टटोलें — वह और अंदर चली जाती है
- बच्चों को पैर पकड़कर उल्टा लटकाकर न झुलाएँ
- चावल का कौर या केला खिलाकर "नीचे उतारने" की कोशिश न करें

◆ बचाव संभव है

- पाँच साल से छोटे बच्चों को साबुत मूँगफली, अंगूर, पॉपकॉर्न और सख्त टॉफ़ियाँ न दें; अंगूर को लंबाई में चार टुकड़ों में काटें
- बैठकर ही खाने की आदत डालें; दौड़ते-खेलते, रोते या हँसते समय मुँह में खाना न हो
- बुज़ुर्गों और स्ट्रोक के मरीज़ों को नरम खाना छोटे टुकड़ों में; सीधा बैठाकर खिलाएँ
- थोड़ा-थोड़ा मुँह में लेकर अच्छी तरह चबाकर खाएँ; शराब पीकर खाना खाते समय सावधान रहें

याद रखें: खाँस न पाएँ तो — 5 थपकियाँ, 5 दबाव; होश जाए तो सीपीआर।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
34

शिशुओं में चोकिंग (1 वर्ष से कम)

पीठ पर 5 थपकियाँ, छाती पर 5 दबाव



दूध, उल्टी, खिलौनों के छोटे पुर्ज़े, मोती, बटन और सिक्के शिशुओं की साँस की नली में अटक सकते हैं। शिशुओं में पेट पर दबाव (हाइमलिक) न दें — लिवर और दूसरे अंगों को चोट लगती है।

पहचानें

- अचानक रो न पाना या आवाज़ न निकाल पाना
- साँस लेने के लिए जूझना, खाँस न पाना
- होंठ और चेहरा नीला पड़ना; ढीला पड़ जाना

✔ क्या करें

1. शिशु को चेहरा नीचे की ओर करके अपनी बाँह (कलाई से कोहनी तक) पर लिटाएँ — बाँह को अपनी जाँघ पर टिकाएँ, सिर शरीर से नीचे रहे, और जबड़े की हड्डी को उँगलियों से पकड़ें (गले पर न दबाएँ)।
2. कंधे की हड्डियों के बीच हथेली के निचले हिस्से से **5 ज़ोरदार थपकियाँ** दें।
3. चीज़ बाहर न आए तो शिशु को पीठ के बल पलटकर दूसरी बाँह पर, सिर नीचे रखते हुए लिटाएँ।
4. निप्पलों से थोड़ा नीचे, छाती के बीच में दो उँगलियों से **5 छाती-दबाव** दें।
5. देखें कि मुँह में चीज़ दिखाई दे रही है या नहीं — दिखे तभी छोटी उँगली से निकालें।
6. 5 थपकियाँ, 5 दबाव — बारी-बारी से जारी रखें; किसी से 108 पर फ़ोन करने को कहें।
7. शिशु प्रतिक्रिया न दे तो तुरंत शिशु सीपीआर (CPR) शुरू करें (अध्याय 5)।

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ क्या न करें

- पैर पकड़कर उल्टा लटकाकर न झुलाएँ
- मुँह में उँगली डालकर अंधाधुंध न टटोलें
- पेट पर न दबाएँ

◆ बचाव संभव है

- दूध पिलाते समय शिशु को थोड़ा ऊँचा करके पकड़ें; बोतल टिकाकर शिशु को अकेले पीने के लिए न छोड़ें; दूध पिलाने के बाद डकार दिलाएँ
- छोटे मोती, बटन, सिक्के, बैटरियाँ और सेफ़्टी पिन शिशु की पहुँच से दूर रखें
- शिशु के गले या हाथ में मोतियों की माला, काला धागा या ताबीज़ बाँधने से बचें — निगलने और गले में लिपटने का खतरा है
- बड़े भाई-बहनों के छोटे खिलौने शिशु की पहुँच से दूर रखें

याद रखें: शिशु का दम घुटे तो — बाँह पर औंधा लिटाकर 5 थपकियाँ, पीठ के बल पलटकर 5 दबाव।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
35

भाग 8 · साँस में रुकावट और दम घुटना

दम घुटने की दुर्घटनाएँ — प्लास्टिक की थैली, बिस्तर, रस्सी, साड़ी का झूला

छोटे बच्चों की नींद सुरक्षित बनाएँ



सिर पर प्लास्टिक की थैली चढ़ जाना, नरम गद्दे या तकिये में शिशु का चेहरा धँस जाना, बड़ों के साथ सोते समय शिशु के ऊपर करवट ले लेना, पर्दे की डोरी या झूले की रस्सी गले में लिपटना, साड़ी से बने झूले में शिशु का फँस जाना, खेलते-खेलते पुराने फ्रिज, संदूक या लॉक की हुई कार में बंद हो जाना — ये सब बच्चों की जान लेने वाले खामोश खतरे हैं।

✔ क्या करें

1. चेहरे पर या गले के चारों ओर की रुकावट — थैली, कपड़ा, रस्सी — तुरंत हटाएँ; फंदा/गाँठ हो तो शरीर को ऊपर उठाकर पकड़ें और गाँठ काट दें।
2. ज़ोर से मदद के लिए चिल्लाएँ; 108 पर फ़ोन करें।
3. होश और साँस की जाँच करें; साँस न हो तो तुरंत सीपीआर (CPR) (छोटे बच्चों के लिए अध्याय 5)।
4. फंदे/गाँठ से बचाए गए व्यक्ति की, ठीक लगे तब भी, अस्पताल में जाँच कराएँ।
5. बंद कार में फँसे बच्चे को तुरंत बाहर निकालकर छाँव में लिटाएँ और ठंडा करें (अध्याय 43); ज़रूरत हो तो शीशा तोड़ने से न हिचकें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

◆ सुरक्षित नींद — छोटे बच्चों के लिए

- शिशु को हमेशा **पीठ के बल लिटाकर** सुलाएँ — पेट के बल नहीं
- सख्त, समतल गद्दा; शिशु के पास तकिये, मोटे कंबल और खिलौने न रखें
- शिशु को माँ के कमरे में ही, लेकिन उसके अपने पालने या पलंग पर सुलाना सुरक्षित है; शराब या नींद की गोली लेने वाले शिशु के साथ न सोएँ
- साड़ी का झूला इस्तेमाल करते हों तो शिशु के करवट लेने और उठने लगने पर बंद कर दें; शिशु के सोते समय कोई नज़र रखे; गाँठें रोज़ जाँचें

◆ दूसरी सावधानियाँ

- प्लास्टिक की थैलियों में गाँठ लगाकर बच्चों की पहुँच से दूर फेंकें
- पर्दे/ब्लाइंड की डोरियाँ ऊँचाई पर बाँधकर रखें; पलंग खिड़की के पास न लगाएँ
- फेंके जाने वाले फ्रिज और संदूकों के दरवाज़े निकाल दें
- बच्चों को कभी भी — एक मिनट के लिए भी — बंद कार में अकेला न छोड़ें; कार हमेशा लॉक रखें, चाबी बच्चों को न दें
- बच्चों को सिखाएँ कि रस्सी और शॉल से खेलना खतरनाक है; ऑनलाइन "चैलेंज" से सावधान रहें

याद रखें: शिशु को पीठ के बल, खाली सख्त गद्दे पर सुलाएँ।

Free download and more resources: www.aetcm.com

भाग

9

अचानक होने वाली बीमारियाँ

दिल का दौरा, लकवा (स्ट्रोक), दौरे (मिर्गी), मधुमेह, दमा, एलर्जी, बेहोशी, लू (हीट स्ट्रोक) — समय ही इलाज है।

- दिल का दौरा
- लकवा (स्ट्रोक)
- दौरे (मिर्गी / फ़िट्स) — बच्चों में बुखार के दौरे सहित
- मधुमेह (डायबिटीज़) की आपात स्थितियाँ
- दमा (अस्थमा) और अचानक साँस फूलना
- गंभीर एलर्जी (एनाफ़िलैक्सिस)
- बेहोश होना (चक्कर आकर गिर पड़ना)
- लू (हीट स्ट्रोक) और गर्मी से होने वाली बीमारियाँ

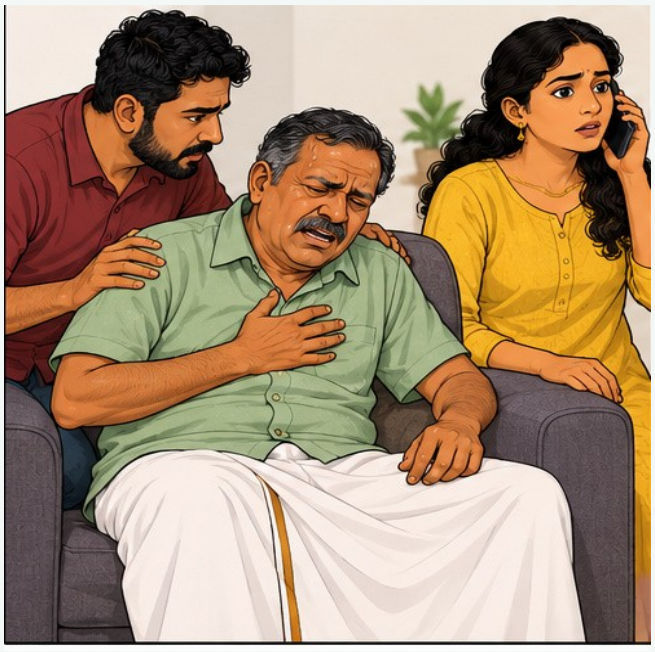
Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
36

भाग 9 · अचानक होने वाली बीमारियाँ

दिल का दौरा

सीने के दर्द को "गैस" न समझें



दिल तक खून पहुँचाने वाली धमनी का अचानक बंद हो जाना ही **दिल का दौरा (Heart attack)**है। मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल और धूम्रपान के बढ़ते चलन के कारण हमारे देश में युवाओं में भी दिल के दौरे बढ़ रहे हैं। बंद धमनी को जल्द से जल्द (पहले एक-दो घंटे के भीतर) खोलना ही असरदार इलाज है — "समय ही दिल की मांसपेशी है"।

लक्षण

- छाती के बीच में भारीपन, जकड़न, जलन — 15 मिनट से ज़्यादा बनी रहे
- दर्द का बाएँ हाथ में, या दोनों हाथों, जबड़े, गर्दन, पीठ या ऊपरी पेट तक फैलना
- पसीना, साँस फूलना, जी मिचलाना, उल्टी, चक्कर, किसी अनहोनी का डर
- महिलाओं, मधुमेह के मरीज़ों और बुज़ुर्गों में दर्द के बिना केवल कमज़ोरी, साँस फूलना या "गैस" जैसी बेचैनी हो सकती है

✔ क्या करें

1. तुरंत 108 पर फ़ोन करें, या कैथ लैब (cath lab) सुविधा वाले नज़दीकी अस्पताल तुरंत ले जाएँ।
2. मरीज़ को सहारा देकर बैठाएँ — पूरा आराम; चलने या सीढ़ियाँ चढ़ने न दें।
3. तंग कपड़े ढीले करें; शांति से हिम्मत बँधाएँ।
4. एलर्जी, खून बहने की बीमारी या डॉक्टर की मनाही न हो तो **एस्पिरिन 300 मिग्रा की एक गोली चबाकर** निगलने को दे सकते हैं।
5. डॉक्टर ने पहले से जीभ के नीचे रखने वाली गोली (sorbitrate/NTG) बताई हो, तो उसी सलाह के अनुसार ही दें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

6. होश चला जाए और साँस रुक जाए तो तुरंत सीपीआर (CPR) शुरू करें (अध्याय 4)।
7. जल्द से जल्द ईसीजी (ECG) कराएँ; पुराने ईसीजी और दवाओं के पर्चे साथ ले जाएँ।

✘ क्या न करें

- "गैस की तकलीफ़" समझकर सोडा, जीरे का पानी या एंटासिड देकर इंतज़ार न करें
- मरीज़ को खुद गाड़ी चलाकर अस्पताल न जाने दें
- सुबह होने का इंतज़ार न करें; पारिवारिक डॉक्टर के आने के इंतज़ार में समय बर्बाद न करें

◆ बचाव संभव है

- 30 साल की उम्र के बाद रक्तचाप, मधुमेह और कोलेस्ट्रॉल की नियमित जाँच कराएँ
- धूम्रपान और तंबाकू छोड़ें; शराब से बचें
- रोज़ 30 मिनट पैदल चलें; तेल, नमक और चीनी कम करें; फल और सब्ज़ियाँ ज़्यादा खाएँ
- डॉक्टर की बताई दवाएँ बिना छोड़े लें

याद रखें: 15 मिनट से ज़्यादा का सीने का दर्द — गैस नहीं है; तुरंत अस्पताल।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
37

भाग 9 · अचानक होने वाली बीमारियाँ

लकवा (स्ट्रोक)

BE FAST — हर मिनट लाखों तंत्रिका कोशिकाएँ नष्ट होती हैं



दिमाग तक जाने वाली खून की नली का बंद होना या फट जाना ही **स्ट्रोक**है। खून का थक्का घोलने वाली दवा (thrombolysis) लक्षण शुरू होने के **4.5 घंटे के भीतर** दी जाए तो लकवे को रोका या कम किया जा सकता है। कुछ मरीज़ों के लिए उसके बाद भी थक्का निकालने का इलाज उपलब्ध है। देश के कई मेडिकल कॉलेजों, ज़िला अस्पतालों और निजी अस्पतालों में स्ट्रोक के इलाज की सुविधा है।

BE FAST — स्ट्रोक को पहचाना जा सकता है

अक्षर	जाँचें
B — Balance (संतुलन)	अचानक चलने में कठिनाई, गिर पड़ना, चक्कर आना
E — Eyes (आँखें)	अचानक एक या दोनों आँखों से दिखना बंद होना, दो-दो दिखना
F — Face (चेहरा)	मुस्कुराने को कहें — क्या चेहरा एक तरफ़ टेढ़ा हो रहा है
A — Arm (हाथ)	दोनों हाथ ऊपर उठाने को कहें — क्या एक हाथ नीचे गिर रहा है
S — Speech (बोली)	क्या बोली लड़खड़ा रही है, समझने में कठिनाई हो रही है
T — Time (समय)	लक्षण शुरू होने का समय लिख लें, तुरंत 108

✔ क्या करें

1. लक्षण शुरू होने का सही समय (या आखिरी बार सामान्य दिखने का समय) लिख लें।
2. 108 पर कॉल करें; **सीटी स्कैन और स्ट्रोक इलाज की सुविधा वाले** अस्पताल सीधे ले जाएँ — पहले से फ़ोन करके

Free download and more resources: www.aetcm.com

सूचना दें।

3. मरीज़ को सिर थोड़ा ऊँचा रखकर लिटाएँ; उल्टी हो या होश कम हो तो करवट दिलाकर लिटाएँ।
4. डॉक्टर को बताएँ कि बीपी, मधुमेह और खून पतला करने की कौन-कौन सी दवाएँ ले रहे हैं।
5. मधुमेह के मरीज़ हों तो, हो सके तो शुगर जाँचें — शुगर कम होने पर भी स्ट्रोक जैसा लग सकता है।

✘ क्या न करें

- मुँह से पानी, खाना या दवा न दें — निगल न पाने के कारण वे फेफड़ों में जा सकते हैं
- बीपी कम करने के लिए अपने से गोलियाँ न दें; एस्पिरिन न दें (खून बहने वाला स्ट्रोक हो सकता है)
- "सोकर उठेंगे तो ठीक हो जाएगा" सोचकर इंतज़ार न करें; लक्षण अपने आप ठीक हो जाएँ (TIA) तब भी तुरंत डॉक्टर से मिलें
- मालिश और देसी इलाज में पहले घंटे बर्बाद न करें

याद रखें: मुँह टेढ़ा होना, हाथ में कमज़ोरी, बोली लड़खड़ाना — समय लिख लें, स्ट्रोक इलाज वाले अस्पताल ले जाएँ।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
38

भाग 9 · अचानक होने वाली बीमारियाँ

दौरे (मिर्गी / फ़िट्स) — बच्चों में बुखार के दौरे सहित

हाथ में चाबी नहीं, चारों ओर सुरक्षा



दिमाग की बिजली जैसी गतिविधि में अचानक आई गड़बड़ी ही **दौरा/मिर्गी (seizure)**है। इसमें बेहोशी, शरीर का अकड़ना, हाथ-पैरों का लय में झटके खाना, मुँह से झाग, जीभ कटना और पेशाब निकल जाना हो सकता है। छह महीने से पाँच साल तक के बच्चों में तेज़ बुखार के साथ आने वाले **बुखार के दौरे (febrile seizure)** आम हैं; ये ज़्यादातर खतरनाक नहीं होते।

✔ दौरा पड़ने पर

1. शांत रहें; **समय देखें**.
2. मरीज़ को सुरक्षित रूप से ज़मीन पर लिटाएँ; आसपास की नुकीली और सख्त चीज़ें हटा दें; आग, पानी और सड़क से दूर रखें।
3. सिर के नीचे मोड़ा हुआ कपड़ा या तकिया रखें; चश्मा उतार दें; गर्दन के पास के तंग कपड़े ढीले करें।
4. हाथ-पैरों के झटके रुकने पर करवट दिलाकर रिकवरी पोज़िशन में लिटाएँ — ताकि लार और उल्टी बाहर बह जाए।
5. पूरी तरह होश आने तक साथ रहें; हिम्मत बँधाएँ।

✔ बच्चों में बुखार के दौरे

1. ऊपर बताए अनुसार सुरक्षित लिटाकर समय देखें।
2. दौरा रुकने के बाद अतिरिक्त कपड़े उतार दें, कमरे में हवा आने दें; गुनगुने पानी से शरीर पोंछ सकते हैं।

Free download and more resources: www.aetcm.com

3. बच्चा पूरी तरह जाग जाए और निगल सके, तभी डॉक्टर की बताई मात्रा में पैरासिटामोल दें।
4. पहली बार दौरा पड़ने वाले हर बच्चे को डॉक्टर को दिखाएँ।

✘ क्या न करें — आम अंधविश्वास

- हाथ में लोहे की चाबी या चाकू न थमाएँ — इससे कोई फ़ायदा नहीं, चोट लग सकती है
- मुँह में चम्मच, उँगली या कपड़ा न ठूँसें — दाँत टूटते हैं, साँस की नली बंद हो जाती है
- झटके रोकने के लिए ज़बरदस्ती न पकड़ें
- प्याज़ या जूता न सुँघाएँ; चेहरे पर पानी न डालें
- पूरा होश आने तक मुँह से पानी, खाना या दवा न दें
- बुखार वाले बच्चे को ठंडे पानी या बर्फ़ के पानी से न नहलाएँ

+ तुरंत अस्पताल कब ले जाएँ

- दौरा 5 मिनट से ज़्यादा चले या एक के बाद एक आए — 108
- पहली बार पड़ा दौरा; गर्भवती महिला; मधुमेह का मरीज़; पानी में रहते हुए पड़ा दौरा
- सिर की चोट या ज़हर के बाद पड़ा दौरा
- होश न आना, साँस लेने में तकलीफ़; बच्चों में गर्दन अकड़ना, उल्टी, सुस्ती (दिमागी बुखार का संदेह हो सकता है)

◆ बचाव संभव है

- मिर्गी के मरीज़ दवाएँ न छोड़ें; पूरी नींद लें
- अकेले न तैरें, तालाब में न नहाएँ; ऊँची जगहों पर काम न करें; डॉक्टर की अनुमति के बिना गाड़ी न चलाएँ
- बाथरूम के दरवाज़े पर अंदर से कुंडी न लगाएँ; शावर के नीचे नहाना ज़्यादा सुरक्षित है

याद रखें: दौरा — समय देखें, सुरक्षित रखें, करवट दिलाएँ; 5 मिनट से ज़्यादा हो तो 108।

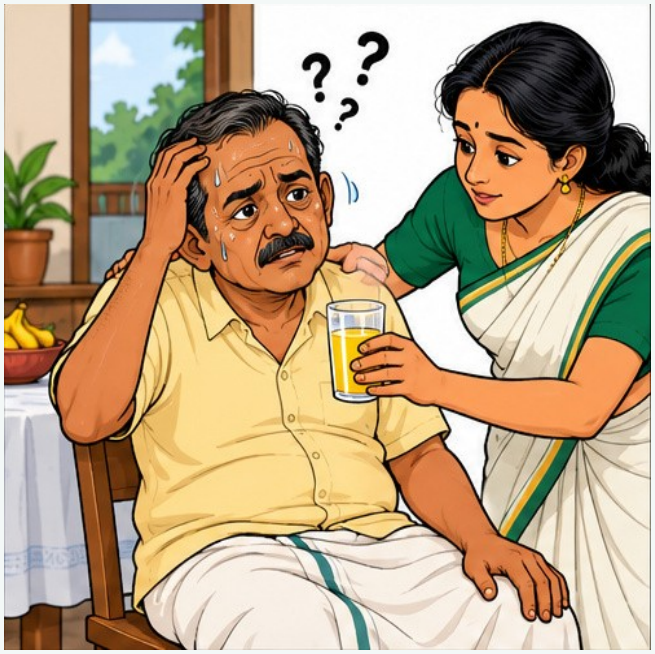
Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
39

भाग 9 · अचानक होने वाली बीमारियाँ

मधुमेह (डायबिटीज़) की आपात स्थितियाँ

शुगर कम होना — मिनटों में इलाज ज़रूरी



हमारे देश में मधुमेह के मरीज़ बहुत ज़्यादा हैं। इंसुलिन या मधुमेह की गोलियाँ लेने वालों में खाना देर से या कम खाने पर, ज़्यादा व्यायाम करने पर, शराब पीने पर, या दवा की मात्रा ज़्यादा हो जाने पर **शुगर बहुत कम हो सकती है (हाइपोग्लाइसीमिया)** — इससे जल्दी बेहोशी और दौरे पड़ सकते हैं। **शुगर बहुत ज़्यादा होना (हाइपरग्लाइसीमिया)** धीरे-धीरे — घंटों या दिनों में — गंभीर होता है।

शुगर कम होना / शुगर बढ़ना

शुगर कम होना (70 mg/dL से कम)	शुगर बढ़ना
अचानक शुरू होता है	धीरे-धीरे गंभीर होता है
पसीना, काँपना, घबराहट (धड़कन तेज़), बहुत ज़्यादा भूख	बहुत ज़्यादा प्यास, बार-बार पेशाब, मुँह सूखना
भ्रम, गुस्सा, असामान्य व्यवहार (नशे में होने जैसा)	कमज़ोरी, सुस्ती, धुँधला दिखना
कमज़ोरी, बेहोशी, दौरे	उल्टी, पेट दर्द, गहरी तेज़ साँस, साँस में फलों जैसी गंध

✔ शुगर कम हो तो — 15:15 नियम

1. होश में हो और निगल सके तो तुरंत **जल्दी घुलने वाली 15–20 ग्राम शक्कर** दें: 3–4 छोटे चम्मच चीनी/ग्लूकोज़ पानी में घोलकर, या आधा गिलास फलों का रस, या 4–5 टॉफ़ियाँ।
2. 15 मिनट बाद शुगर जाँचें; अब भी 70 से कम हो या लक्षण बने रहें तो फिर से दें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

3. ठीक होने पर खाना (चावल, रोटी, बिस्कुट, दूध) खाने को दें।
4. होश न हो तो मुँह से कुछ न दें — रिकवरी पोज़िशन में लिटाकर 108 पर कॉल करें।
5. संदेह हो (शुगर बढ़ी है या घटी, पता न हो) तो होश में व्यक्ति को शक्कर दें — घटी हुई शुगर ही जल्दी खतरनाक होती है।

✔ शुगर बहुत बढ़ जाए तो

1. पीने के लिए खूब पानी दें (बिना चीनी का)।
2. ग्लूकोमीटर पर "HI" या 300 से ज़्यादा, उल्टी, सुस्ती, साँस फूलना जैसे लक्षण हों तो तुरंत अस्पताल ले जाएँ।

✘ क्या न करें

- बेहोश व्यक्ति के मुँह में चीनी या पानी न डालें
- शुगर कम होने के लक्षण वाले व्यक्ति को इंसुलिन न दें
- चॉकलेट जैसी चिकनाई वाली मीठी चीज़ें शुगर जल्दी नहीं बढ़ातीं — पहले चीनी, ग्लूकोज़ या जूस दें

◆ बचाव संभव है

- मधुमेह के मरीज़ खाना न छोड़ें; दवा और खाना समय पर
- हमेशा साथ में टॉफ़ी या ग्लूकोज़ रखें; मधुमेह का मरीज़ होने का कार्ड जेब में रखें
- घर में ग्लूकोमीटर चलाना परिवार के लोगों को भी सिखाएँ
- बीमारी के दिनों में (बुखार, उल्टी) दवा की मात्रा के बारे में डॉक्टर से पूछें

याद रखें: पसीने से तर, काँपता मधुमेह का मरीज़ — होश हो तो तुरंत मीठा; होश न हो तो 108।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
40

दमा (अस्थमा) और अचानक साँस फूलना

इनहेलर सही तरीके से, समय पर



बरसात की नमी, फफूँद, धूल, धुआँ, अगरबत्ती, मच्छर-कॉइल, पालतू जानवरों के बाल और ज़ुकाम दमे के मरीज़ों में अचानक साँस फुला सकते हैं। सीओपीडी (COPD) वाले बुज़ुर्गों को भी ऐसे दौरे पड़ सकते हैं।

खतरे के लक्षण

- इतनी साँस फूलना कि वाक्य पूरा न कर पाएँ
- होंठ और नाखून नीले पड़ना
- साँस लेते समय पसलियों के बीच और गर्दन के पास गड्ढे पड़ना
- इनहेलर लेने पर भी सुधार न होना; कमज़ोरी, सुस्ती
- बच्चों में: खाना न खा पाना या बोल न पाना

✔ क्या करें

1. सीधा बैठाएँ — थोड़ा आगे झुकाकर; तंग कपड़े ढीले करें; शांति से, धीरे-धीरे साँस लेने के लिए हिम्मत दें।
2. मरीज़ का **रिलीवर इनहेलर (आमतौर पर नीले रंग का — सालबुटामोल)** स्पेसर से दें: हर 30–60 सेकंड में एक पफ़, 10 पफ़ तक — या डॉक्टर के दिए एक्शन प्लान के अनुसार।
3. 10–20 मिनट में सुधार न हो तो 108 पर कॉल करें; एम्बुलेंस आने तक इनहेलर बार-बार दें।
4. धुएँ, धूल और ट्रिगर से दूर ले जाएँ।
5. होश चला जाए और साँस रुक जाए तो सीपीआर (CPR)।

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ क्या न करें

- लिटाएँ नहीं — साँस लेना और मुश्किल हो जाता है
- भाप लेने या गर्म पानी पीने में समय बर्बाद न करें
- "इनहेलर की आदत पड़ जाएगी" — इस डर से दवा बंद न करें

◆ बचाव संभव है

- डॉक्टर का बताया प्रिवेंटर इनहेलर (स्टेरॉयड) रोज़ बिना छोड़े लें
- रिलीवर इनहेलर और स्पेसर हमेशा साथ रखें — स्कूल बैग में भी
- घर से फफूँद और धूल हटाएँ; चादरें और तकिये के खोल हफ़्ते में एक बार गर्म पानी से धोकर धूप में सुखाएँ
- घर के अंदर धूम्रपान न हो; अगरबत्ती और मच्छर-कॉइल न जलाएँ
- इनहेलर लेने का सही तरीका डॉक्टर या फ़ार्मासिस्ट के सामने अभ्यास करके सीखें

याद रखें: दमे का दौरा — सीधा बैठाएँ, रिलीवर इनहेलर स्पेसर से दें; सुधार न हो तो 108।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
41

भाग 9 · अचानक होने वाली बीमारियाँ

गंभीर एलर्जी (एनाफ़िलैक्सिस)

मिनटों में जान का खतरा



झींगा, केकड़ा, सीप जैसे समुद्री खाद्य पदार्थ, मूँगफली, अंडे, दूध, कुछ दवाएँ (एंटीबायोटिक, दर्द निवारक), मधुमक्खी/ततैया का डंक — ये कुछ लोगों में पूरे शरीर को प्रभावित करने वाली गंभीर एलर्जी — **एनाफ़िलैक्सिस** — पैदा कर सकते हैं। साँस की नली सूजकर बंद हो सकती है और रक्तचाप अचानक गिर सकता है।

लक्षण

- होंठ, जीभ, चेहरे, आँखों और गले में सूजन
- पूरे शरीर में खुजली, लाल उभरे चकत्ते (पित्ती / urticaria)
- साँस फूलना, सीटी जैसी आवाज़ (वीज़िंग), गला बैठना, निगलने में कठिनाई
- चक्कर आना, पीलापन, बेहोशी; उल्टी, पेट दर्द

✔ क्या करें

1. तुरंत 108 पर कॉल करें; एलर्जी पैदा करने वाली चीज़ हटाएँ (मधुमक्खी का डंक खुरचकर निकालें)।
2. डॉक्टर का बताया **एड्रेनालिन ऑटो-इंजेक्टर** हो तो तुरंत जाँघ के बाहरी हिस्से में (कपड़ों के ऊपर से भी) लगाएँ; 5 मिनट में सुधार न हो तो दूसरा।
3. साँस फूल रही हो तो बैठाएँ; चक्कर या पीलापन हो तो पीठ के बल लिटाकर पैर ऊपर उठाएँ; गर्भवती महिला को बाईं करवट लिटाएँ।
4. अचानक उठकर खड़े होने या चलने न दें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

5. साँस रुक जाए तो सीपीआर (CPR)।
6. लक्षण कम हो जाएँ तब भी कुछ घंटे अस्पताल में निगरानी में रहना चाहिए — दोबारा हो सकती है।

✘ क्या न करें

- केवल एलर्जी की गोली (एंटीहिस्टामिन) देकर इंतज़ार न करें — साँस की तकलीफ़ के लिए वह काफ़ी नहीं
- साँस फूल रहे व्यक्ति को लिटाएँ नहीं

◆ बचाव संभव है

- किन खाद्य पदार्थों और दवाओं से एलर्जी होती है, यह परिवार, डॉक्टर और स्कूल को बताएँ; एलर्जी कार्ड साथ रखें
- होटल में खाना मँगवाते समय पूछें कि उसमें क्या-क्या डाला गया है
- पहले गंभीर एलर्जी हो चुकी हो तो डॉक्टर से पूछकर एड्रेनालिन इंजेक्टर साथ रखें और उसे लगाना सीखें

याद रखें: चेहरे पर सूजन, साँस फूलना — तुरंत 108; एड्रेनालिन हो तो बिना झिझक लगाएँ।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
42

भाग 9 · अचानक होने वाली बीमारियाँ

बेहोश होना (चक्कर आकर गिर पड़ना)

लिटाएँ, पैर ऊपर उठाएँ



गर्मी, देर तक खड़े रहना, खाना छोड़ना, डिहाइड्रेशन (शरीर में पानी की कमी), डर, खून देखना या दर्द — इन कारणों से दिमाग तक खून का बहाव कुछ देर के लिए कम होकर होश चले जाना ही **बेहोशी (fainting/syncope)**है। आमतौर पर एक-दो मिनट में होश लौट आता है।

✔ क्या करें

1. चक्कर आते ही बैठने या लेटने को कहें — ताकि गिरें नहीं।
2. होश चला जाए तो पीठ के बल लिटाकर **पैरों को 30 सेमी ऊपर उठाकर रखें**.
3. तंग कपड़े ढीले करें; आसपास जमा भीड़ को हटाकर हवा आने दें।
4. साँस की जाँच करें; 1–2 मिनट में होश न आए तो रिकवरी पोज़िशन में लिटाकर 108 पर कॉल करें।
5. होश आते ही तुरंत न उठाएँ; कुछ देर लेटे रहने देने के बाद धीरे से बैठाएँ; उसके बाद पानी या मीठा पेय दे सकते हैं।

✘ क्या न करें

- बेहोश व्यक्ति को बैठाने या खड़ा करने की कोशिश न करें
- चेहरे पर ज़ोर से पानी न फेंकें, न थप्पड़ मारें
- बेहोशी में मुँह में पानी न डालें

Free download and more resources: www.aetcm.com

+ तुरंत अस्पताल कब ले जाएँ

- व्यायाम करते समय या लेटे-लेटे बेहोश होना; साथ में छाती में दर्द या धड़कन तेज़ होना
- 50 साल से ज़्यादा उम्र वाले, दिल के मरीज़, गर्भवती महिलाएँ, मधुमेह के मरीज़
- बार-बार बेहोश होना; गिरकर चोट लगना; परिवार में अचानक मौतों का इतिहास

याद रखें: चक्कर आकर गिर पड़ें — पीठ के बल लिटाकर पैर ऊपर उठाएँ; होश न आए तो 108।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
43

भाग 9 · अचानक होने वाली बीमारियाँ

लू (हीट स्ट्रोक) और गर्मी से होने वाली बीमारियाँ

ठंडा करना ही इलाज है



हमारे देश में गर्मियों में तापमान 45°C से ऊपर तक चला जाता है, और कई इलाकों में नमी भी बढ़ने से पसीना सूख नहीं पाता और शरीर का ठंडा होना मुश्किल हो जाता है। निर्माण-मज़दूर, किसान, ट्रैफ़िक पुलिस, बुज़ुर्ग, बच्चे, गर्भवती महिलाएँ और लंबी बीमारियों वाले लोग सबसे ज़्यादा खतरे में होते हैं। **लू लगना (Heat stroke)** जानलेवा आपात स्थिति है।

गर्मी से होने वाली बीमारियाँ

स्थिति	लक्षण
घमौरियाँ, मांसपेशियों में ऐंठन	खुजली, छोटे दाने; पैरों और पेट में दर्द के साथ मांसपेशियों में ऐंठन
धूप से त्वचा झुलसना (Sunburn)	त्वचा लाल होना, जलन, छाले
गर्मी से थकावट (Heat exhaustion)	बहुत ज़्यादा पसीना, कमज़ोरी, सिरदर्द, चक्कर, जी मिचलाना — शरीर ठंडा और गीला रहता है
लू लगना (Heat stroke)	शरीर का तापमान बहुत ज़्यादा (40°C से ऊपर), गर्म त्वचा, भ्रम, असामान्य व्यवहार, दौरे, बेहोशी

✔ क्या करें

1. तुरंत छाँव में या ठंडे कमरे में ले जाएँ; अतिरिक्त कपड़े उतार दें।
2. **लू का संदेह हो तो 108 पर कॉल करके तुरंत ठंडा करना शुरू करें** — पूरे शरीर पर ठंडा पानी छिड़कते या डालते हुए ज़ोर से पंखा झलें; गर्दन, बगलों और जाँघों के जोड़ पर आइस पैक या गीला कपड़ा रखें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

3. एम्बुलेंस में भी ठंडा करना जारी रखें।
4. होश हो तो ओआरएस (ORS), नमक डाला चावल का माँड़, छाछ, नारियल पानी या आम का पना थोड़ा-थोड़ा पीने को दें।
5. गर्मी से थकावट हो तो: आराम, ठंडक और खूब तरल पदार्थ; एक घंटे में सुधार न हो तो अस्पताल ले जाएँ।

✘ क्या न करें

- होश कम हो चुके व्यक्ति को मुँह से पानी न दें
- लू में बुखार की गोली (पैरासिटामोल) से गर्मी कम नहीं होती — ठंडा करना ही इलाज है
- शराब और ज़्यादा कैफ़ीन वाले पेय न दें

◆ बचाव संभव है

- सुबह 11 से दोपहर 3 बजे तक सीधी धूप में काम करने से बचें; आपदा प्रबंधन प्राधिकरण और मौसम विभाग की लू (हीट वेव) चेतावनियों पर ध्यान दें
- प्यास न लगे तब भी बीच-बीच में पानी पीते रहें; पानी की बोतल साथ रखें
- ढीले, हल्के रंग के सूती कपड़े; टोपी, गमछा, छाता
- बच्चों और पालतू जानवरों को खड़ी गाड़ी में कभी अकेला न छोड़ें
- अकेले रहने वाले बुज़ुर्गों को तेज़ गर्मी के दिनों में बार-बार फ़ोन करके हालचाल पूछें

याद रखें: धूप में भ्रम, होश कम होना — लू; तुरंत ठंडा करें, 108।

Free download and more resources: www.aetcm.com

भाग

10

प्राकृतिक आपदाएँ और घर की समस्याएँ

बाढ़, भूस्खलन, आँधी-तूफ़ान और पेड़ गिरना, रिसाव और गंदा पानी, बिजली गुल, चूहों का प्रकोप।

- बाढ़
- भूस्खलन और मिट्टी धँसना
- आँधी-तूफ़ान, पेड़ गिरना, छत टपकना, दीवार गिरना
- पाइप फटना, रिसाव, शौचालय/सेप्टिक टैंक का उफनना
- लंबे समय तक बिजली गुल रहना
- चूहे, साँप और कीड़ों का प्रकोप

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
44

भाग 10 · प्राकृतिक आपदाएँ और घर की समस्याएँ

बाढ़

बाढ़ के सबक



2013 की केदारनाथ (उत्तराखंड) आपदा, 2023 में हिमाचल प्रदेश की बाढ़ और दिल्ली में यमुना का उफान, और बिहार व असम में हर साल आने वाली बाढ़ — इन सबने सिखाया है कि हमें बाढ़ के लिए हमेशा तैयार रहना चाहिए। नदियों के किनारे, निचले इलाकों में, और शहरों में जहाँ नाले जाम रहते हैं, वहाँ अचानक पानी भर सकता है। डूबना, करंट लगना, साँप का काटना, चूहों से फैलने वाला बुखार (लेप्टोस्पायरोसिस) और दस्त की बीमारियाँ मुख्य खतरे हैं।

✔ चेतावनी मिलने पर

1. आपदा प्रबंधन प्राधिकरण, ज़िला प्रशासन और मौसम विभाग की आधिकारिक चेतावनियों पर ही ध्यान दें; अफ़वाहें न फैलाएँ।
2. फ़ोन और पावर बैंक चार्ज रखें; आपात किट तैयार करें (परिशिष्ट देखें)।
3. कागज़ात, दवाएँ और कीमती सामान वॉटरप्रूफ़ थैलियों में रखकर ऊँची जगह पर रखें।
4. घर खाली करने का आदेश आए तो देर किए बिना राहत शिविर या रिश्तेदारों के घर चले जाएँ — बुज़ुर्गों, बिस्तर पर पड़े मरीज़ों, गर्भवती महिलाओं और बच्चों को पहले।
5. जाने से पहले मेन स्विच और गैस रेगुलेटर बंद करें; पालतू जानवरों और मवेशियों को बाँधकर न छोड़ें, खोल दें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

✔ जहाँ पानी भरा हो

1. बहते पानी में न चलें, न गाड़ी चलाएँ — घुटनों तक का बहाव भी इंसान को गिरा सकता है; 30–60 सेमी पानी कार को बहा ले जा सकता है।
2. चलना ही पड़े तो लाठी से आगे की गहराई, खुले मैनहोल और गड्ढे जाँचते हुए चलें।
3. पानी में गिरे बिजली के तारों और खंभों से दूर रहें।
4. फँस जाएँ तो छत (टेरेस) या ऊँची जगह पर चढ़कर, चमकीले रंग का कपड़ा हिलाते हुए या टॉर्च जलाते हुए, या 112 / 1070 (राज्य आपदा नियंत्रण कक्ष) / 1077 (ज़िला नियंत्रण कक्ष) पर कॉल करके मदद माँगें।

✔ पानी उतरने के बाद

1. अधिकारियों के सुरक्षित घोषित करने के बाद ही घर लौटें; केवल दिन के उजाले में अंदर जाएँ।
2. देखें कि दीवारों और फ़र्श में दरारें तो नहीं हैं; गैस की गंध पर ध्यान दें।
3. इलेक्ट्रीशियन से जाँच होने तक बिजली चालू न करें; भीगे उपकरण इस्तेमाल न करें।
4. दस्ताने और रबर के जूते पहनकर ही सफ़ाई करें; कीचड़ में साँप और बिच्छू छिपे हो सकते हैं।
5. कुएँ में क्लोरीन डालने के बाद ही पानी इस्तेमाल करें; पीने के लिए केवल उबालकर ठंडा किया पानी।
6. पानी में डूबे खाने-पीने के सामान और दवाएँ फेंक दें।

ⓘ चूहों से फैलने वाला बुखार (लेप्टोस्पायरोसिस) — बाढ़ के बाद का बड़ा खतरा

चूहों और मवेशियों के पेशाब मिले पानी और कीचड़ से — खासकर पैरों के घावों के रास्ते — लेप्टोस्पायरोसिस फैलता है। बाढ़ के पानी में उतरने वाले और सफ़ाई के काम में लगे लोग स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की सलाह पर बचाव की दवा (डॉक्सीसाइक्लिन) लें। बुखार, मांसपेशियों में तेज़ दर्द (खासकर पिंडलियों में), आँखें लाल होना, पीलिया या पेशाब कम होना जैसे लक्षण हों तो खुद इलाज किए बिना तुरंत डॉक्टर से मिलें; बाढ़ के पानी में उतरने की बात ज़रूर बताएँ।

याद रखें: बहते पानी में न उतरें; बाढ़ के बाद बुखार हो तो लेप्टोस्पायरोसिस का संदेह करें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
45

भाग 10 · प्राकृतिक आपदाएँ और घर की समस्याएँ

भूस्खलन और मिट्टी धँसना

पहाड़ी इलाकों में बारिश को गंभीरता से लें



हिमालयी राज्यों (उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश, जम्मू-कश्मीर), पूर्वोत्तर के राज्यों और पश्चिमी घाट के पहाड़ी इलाकों में लगातार भारी बारिश के बाद भूस्खलन हो सकता है। 2024 में केरल के वायनाड (मुंडक्कई–चूरलमला) में हुई आपदा ने रात में सोते लोगों को ही अपनी चपेट में ले लिया। चेतावनियों को गंभीरता से लेकर समय रहते सुरक्षित जगह पर चले जाना ही सबसे बड़ा बचाव है।

खतरे के संकेत

- कई दिनों से लगातार बहुत भारी बारिश; ऑरेंज/रेड अलर्ट
- ज़मीन और दीवारों में नई दरारें; दरवाज़े और खिड़कियाँ अचानक ठीक से बंद न होना
- झुकते हुए पेड़, बिजली के खंभे और बाड़
- झरनों/सोतों में अचानक मटमैला पानी आना, या बहाव अचानक रुक जाना
- पहाड़ की ओर से गड़गड़ाहट या पत्थर लुढ़कने की आवाज़

✔ क्या करें

1. रेड अलर्ट के समय अधिकारियों के निर्देश पर — अँधेरा होने से पहले — सुरक्षित शिविर में चले जाएँ।
2. मिट्टी धँसनी शुरू हो तो बहाव की दिशा से हटकर बगल की ओर, ऊँची और मज़बूत जगह पर दौड़ें।
3. बच न सकें तो सिकुड़कर बैठें और हाथों से सिर बचाएँ।
4. मिट्टी में दबे लोगों को देखें तो तुरंत 112/101 पर कॉल करें; जगह पर निशान लगाएँ; दोबारा धँसने का खतरा होने के कारण बिना प्रशिक्षण के खोदने न उतरें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

5. निकाले गए लोगों में साँस, खून बहना और हड्डी टूटने पर ध्यान दें; देर तक दबे रहे लोगों को अस्पताल ले जाएँ।

✘ क्या न करें

- रेड अलर्ट होने पर भी घर छोड़ने से मना न करें
- बरसात में पहाड़ी रास्तों और घाट सड़कों पर रात में यात्रा न करें
- भूस्खलन "देखने" न जाएँ

◆ बचाव संभव है

- पहाड़ की ढलानें काटकर घर बनाना और अवैज्ञानिक खुदाई से बचें; पानी के बहाव के रास्ते न रोकें
- ग्राम पंचायत से पता करें कि आपका इलाका भूस्खलन के खतरे वाला है या नहीं; पास का राहत शिविर कौन-सा है, यह पहले से जान लें

याद रखें: रेड अलर्ट हो तो अँधेरा होने से पहले सुरक्षित जगह पर चले जाएँ — घर से ज़्यादा कीमती जान है।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
46

भाग 10 · प्राकृतिक आपदाएँ और घर की समस्याएँ

आँधी-तूफ़ान, पेड़ गिरना, छत टपकना, दीवार गिरना

घर की बनावट पर नज़र रखें



मानसून और आँधी-तूफ़ान के दौरान तेज़ हवाओं से पेड़, डालियाँ और बिजली के तार घर पर या रास्ते में गिर सकते हैं। लगातार बारिश से ईंट/मिट्टी की दीवारें और पुराने घरों के हिस्से गिर सकते हैं। टपकती छत का पानी वायरिंग तक पहुँचकर करंट का कारण भी बन सकता है।

✔ तेज़ हवा और बारिश के समय

1. घर के अंदर रहें, खिड़कियों और पेड़ों की तरफ़ वाले हिस्सों से दूर; खिड़कियाँ और दरवाज़े बंद रखें।
2. बाहर हों तो पेड़ों, होर्डिंग, बिजली के खंभों और पुरानी दीवारों के पास शरण न लें।
3. घर पर पेड़ गिर जाए तो सबको सुरक्षित हिस्से में ले जाएँ; मेन स्विच बंद करें; 101 पर कॉल करें।
4. छत से पानी वायरिंग या स्विचबोर्ड में टपक रहा हो तो उस हिस्से की बिजली बंद करें; वह कमरा इस्तेमाल न करें।
5. छत/सीलिंग नीचे लटक रही हो या दरारों से धूल झड़ रही हो तो उस कमरे से तुरंत सबको बाहर निकालें।

इमारत में खतरे के संकेत — विशेषज्ञ को दिखाने योग्य

- दीवारों में बढ़ती हुई, तिरछी (diagonal) दरारें; खंभों और बीम में दरारें
- छत से कंक्रीट उखड़कर जंग लगी सरिया बाहर दिखना
- फ़र्श धँसना, दरवाज़े-खिड़कियाँ ठीक से बंद न होना
- दीवार झुकना, नींव के पास पानी भरा रहना

Free download and more resources: www.aetcm.com

◆ बचाव संभव है

- बरसात से पहले ही घर की ओर झुकी पेड़ की डालियाँ, सूखी टहनियाँ और फल कटवा दें; पड़ोस के खतरनाक पेड़ों के बारे में ग्राम पंचायत / नगरपालिका को बताएँ
- छत की चादरें और खपरैल मज़बूती से कसें; बारिश के पानी की नालियाँ (gutter) और नाले साफ़ करें
- पुरानी या दरार वाली दीवारों के पास बच्चों को न खेलने दें
- इमारत में गंभीर दरारें दिखें तो इंजीनियर से जाँच कराएँ; भार उठाने वाली दीवारें और खंभे बिना अनुमति न तोड़ें

याद रखें: बारिश से पहले ही पेड़ की डालियाँ कटवाएँ, दीवारें जाँचें; रिसाव वायरिंग तक पहुँचे तो स्विच बंद।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
47

भाग 10 · प्राकृतिक आपदाएँ और घर की समस्याएँ

पाइप फटना, रिसाव, शौचालय/सेप्टिक टैंक का उफनना

पानी और बिजली — खतरनाक मेल



टंकी तक जाने वाला पाइप फटना, टंकी का उफनना, सिंक के नीचे और दीवार के अंदर रिसाव, बरसात में शौचालय और सेप्टिक टैंक का उफनना — ये घर को नुकसान पहुँचाते हैं; फिसलकर गिरने, करंट लगने और बीमारियों का कारण भी बनते हैं।

✔ क्या करें

1. घर में आने वाला **मुख्य वाल्व** बंद करें — या मोटर बंद करें; टंकी से आने वाला वाल्व बंद करें।
2. पानी बिजली के पॉइंट या उपकरणों तक पहुँच गया हो तो मेन स्विच बंद करें — गीले फ़र्श पर खड़े होकर स्विचबोर्ड को न छुएँ।
3. कीमती सामान और उपकरण एक तरफ़ हटा दें; फिसलने से बचने के लिए पानी पोंछकर फ़र्श सुखा दें।
4. प्लंबर को बुलाएँ; सार्वजनिक जल-आपूर्ति का पाइप हो तो नगर निगम / नगरपालिका / पंचायत के जल-आपूर्ति विभाग को सूचना दें।
5. शौचालय/सेप्टिक टैंक उफने तो: दस्ताने और जूते पहनें; बच्चों को दूर रखें; ब्लीचिंग पाउडर के घोल से कीटाणुरहित करें; बाद में हाथ साबुन से धोएँ।

✘ क्या न करें

- पानी भरे कमरे में बिजली चालू रहते अंदर न जाएँ
- सेप्टिक टैंक या मैनहोल साफ़ करने के लिए इंसान अंदर न उतरें — ज़हरीली गैस (अध्याय 22)

Free download and more resources: www.aetcm.com

- ब्लीच और तेज़ाब वाले क्लीनर को मिलाकर इस्तेमाल न करें

◆ बचाव संभव है

- मुख्य वाल्व और मेन स्विच कहाँ हैं, यह घर में सबको सिखाएँ; उन्हें आसानी से पहुँचने लायक रखें
- टंकी पर ऑटोमैटिक लेवल कंट्रोलर लगवाएँ
- पुराने पाइप, नल और होज़ की बार-बार जाँच करें; दीवार पर नमी और फफूँद रिसाव का संकेत है
- बरसात से पहले ही मान्यता प्राप्त सेवा से सेप्टिक टैंक साफ़ करवाएँ; नाले जाम न होने दें

याद रखें: रिसाव हो तो सबसे पहले — मुख्य वाल्व बंद करें; पानी वायरिंग तक पहुँचे तो मेन स्विच बंद।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय
48

भाग 10 · प्राकृतिक आपदाएँ और घर की समस्याएँ

लंबे समय तक बिजली गुल रहना

ऑक्सीजन कंसन्ट्रेटर, इंसुलिन, फ्रिज का खाना



आँधी, बारिश और बाढ़ के समय घंटों या कई दिनों तक बिजली जा सकती है। ऑक्सीजन कंसन्ट्रेटर, बाइपैप/सीपैप (BiPAP/CPAP), सक्शन मशीन, एयर बेड या नेबुलाइज़र इस्तेमाल करने वाले बिस्तर पर पड़े मरीज़ों के लिए, और इंसुलिन जैसी ठंडी रखी जाने वाली दवाएँ लेने वालों के लिए यह आपात स्थिति बन सकती है।

✔ पहले से तैयार रहें

1. बिजली से चलने वाले चिकित्सा उपकरण इस्तेमाल करने वालों की जानकारी बिजली विभाग के उपखंड कार्यालय (JE/AE कार्यालय), स्थानीय स्वास्थ्य केंद्र और पैलिएटिव केयर यूनिट को दें।
2. ऑक्सीजन कंसन्ट्रेटर इस्तेमाल करने वाले डॉक्टर की सलाह के अनुसार एक बैकअप ऑक्सीजन सिलेंडर तैयार रखें; देख लें कि इन्वर्टर/यूपीएस की क्षमता उस उपकरण के लिए काफ़ी है या नहीं।
3. टॉर्च, अतिरिक्त बैटरियाँ, चार्ज किया पावर बैंक और रेडियो तैयार रखें।
4. बिजली लंबे समय तक न आए तो कहाँ जाना है (रिश्तेदार का घर, अस्पताल), यह पहले से तय कर लें।

✔ बिजली चली जाए तो

1. ऑक्सीजन की ज़रूरत वाले मरीज़ को तुरंत बैकअप सिलेंडर पर लगाएँ; साँस फूले या होंठ नीले पड़ें तो 108 पर कॉल करें।
2. फ्रिज और फ़्रीज़र को जितना हो सके न खोलें — बंद रहने पर फ्रिज लगभग 4 घंटे और भरा हुआ फ़्रीज़र लगभग 48 घंटे

Free download and more resources: www.aetcm.com

ठंडक बनाए रखते हैं।

3. इंसुलिन: खुला हुआ पेन या शीशी सामान्य कमरे के तापमान (30°C से कम) पर लगभग 28 दिन तक इस्तेमाल की जा सकती है; सीधी धूप और गर्मी से बचाकर, ज़रूरत हो तो ठंडे पानी से भरे मिट्टी के घड़े के पास रखें; सीधे बर्फ़ में न रखें।
4. मोमबत्ती से टॉर्च और इमरजेंसी लैंप ज़्यादा सुरक्षित हैं; मोमबत्ती इस्तेमाल करें तो पर्दों और बच्चों से दूर, मज़बूत बर्तन में रखें।
5. जनरेटर केवल घर के बाहर (अध्याय 28); बिजली लौटने पर वोल्टेज के उतार-चढ़ाव से बचाने के लिए उपकरणों के प्लग निकालकर रखें।

✘ क्या न करें

- 4 घंटे से ज़्यादा समय तक 5°C से ऊपर रहे मांस, मछली, दूध और पका खाना "गंध तो नहीं आ रही" सोचकर न खाएँ
- घर के अंदर जनरेटर या कोयले की अँगीठी न जलाएँ

याद रखें: चिकित्सा उपकरण इस्तेमाल करने वाले — बैकअप तैयार रखें, बिजली विभाग और स्वास्थ्य केंद्र को सूचना दें।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय 49

चूहे, साँप और कीड़ों का प्रकोप

तार कुतरने वाले चूहे, बीमारी फैलाने वाले मच्छर



चूहे बिजली के तार कुतरकर शॉर्ट सर्किट और आग का कारण बनते हैं; खाने को दूषित करते हैं; लेप्टोस्पायरोसिस फैलाते हैं; और चूहों के पीछे साँप घर में आते हैं। दीमक लकड़ी के सामान और वायरिंग को नष्ट कर देती है। मच्छर डेंगू, चिकनगुनिया और मलेरिया फैलाते हैं।

✔ क्या करें

1. कुतरा हुआ तार दिखे तो वह सर्किट बंद करके इलेक्ट्रीशियन से बदलवाएँ; वायरिंग पीवीसी कंड्यूट में करवाएँ।
2. चूहे पकड़ने के लिए चूहेदानी इस्तेमाल करें; मरे चूहे को दस्ताने पहनकर ही उठाएँ और गाड़ दें।
3. चूहे के पेशाब वाली जगहों को ब्लीचिंग के घोल से साफ़ करें।
4. घर के अंदर साँप दिखे तो कमरा बंद कर दें, बच्चों को दूर ले जाएँ और वन विभाग या प्रशिक्षित स्नेक रेस्क्यू स्वयंसेवकों को बुलाएँ।
5. कीटनाशक छिड़काव ज़रूरी हो तो केवल लाइसेंसधारी पेस्ट कंट्रोल सेवा से कराएँ; छिड़काव के समय बच्चों और पालतू जानवरों को दूर रखें।

◆ बचाव संभव है

- बचा हुआ खाना ढक्कन वाले कूड़ेदान में; अनाज ढक्कन वाले डिब्बों में
- दीवारों की दरारें और दरवाज़ों के नीचे की झिरियाँ बंद करें; लकड़ियाँ और उपले घर से सटाकर ढेर न लगाएँ

Free download and more resources: www.aetcm.com

- हफ़्ते में एक बार "ड्राई डे" — नारियल के खोल, टायर, गमलों के नीचे की प्लेटें और फ्रिज की ट्रे में जमा पानी हटाएँ
- मच्छरदानी इस्तेमाल करें; खिड़कियों पर मच्छर-जाली लगवाएँ
- चूहे मारने की दवा की जगह चूहेदानी इस्तेमाल करें (अध्याय 25)

याद रखें: आसपास साफ़-सफ़ाई हो तो — चूहे, साँप और मच्छर दूर रहते हैं।

Free download and more resources: www.aetcm.com

परिशिष्ट 1 — आपात फ़ोन नंबर

राज्य / राष्ट्रीय नंबर

सेवा	नंबर
सभी आपात सेवाओं के लिए (एक ही नंबर)	112
एम्बुलेंस (108 — निःशुल्क आपात एम्बुलेंस सेवा)	108
अग्निशमन	101
पुलिस	100
स्वास्थ्य सलाह हेल्पलाइन	104
राष्ट्रीय विष सूचना केंद्र (AIIMS, टोल-फ़्री)	1800 116 117
बिजली वितरण कंपनी (DISCOM) — बिजली बाधित / टूटी लाइन	1912
एलपीजी गैस रिसाव (राष्ट्रीय आपात नंबर)	1906
राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन (NDMA) हेल्पलाइन	1078
आपदा प्रबंधन — राज्य / ज़िला नियंत्रण कक्ष	1070 / 1077
चाइल्ड हेल्पलाइन	1098
महिला हेल्पलाइन	181

मेरे क्षेत्र के नंबर (भरें)

संस्था / व्यक्ति	फ़ोन नंबर
पारिवारिक डॉक्टर	
पास का 24 घंटे आपातकालीन विभाग	
प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (PHC)	
पास का पुलिस थाना	
पास का फ़ायर स्टेशन	
बिजली विभाग का उपखंड कार्यालय (JE/AE कार्यालय)	
गैस एजेंसी	
ग्राम पंचायत / नगरपालिका कार्यालय	
वार्ड सदस्य / पार्षद	
आशा कार्यकर्ता / स्वास्थ्य कार्यकर्ता	
पैलिएटिव केयर यूनिट	
ऑटो / टैक्सी	

Free download and more resources: www.aetcm.com

संस्था / व्यक्ति	फ़ोन नंबर
पड़ोसी 1	
पड़ोसी 2	
रिश्तेदार (पास में)	

Free download and more resources: www.aetcm.com

परिशिष्ट 2 — पारिवारिक आपात जानकारी कार्ड

यह पन्ना भरकर, फ़ोटोकॉपी करके फ्रिज पर और प्राथमिक चिकित्सा किट में रखें। एम्बुलेंस कर्मियों और डॉक्टरों के लिए यह बहुत काम आता है।

घर का विवरण

विवरण	
घर का नाम / मकान नंबर	
वार्ड, ग्राम पंचायत / नगरपालिका	
पास की पहचान (मंदिर, मस्जिद, गिरजाघर, स्कूल...)	
पिनकोड / गूगल मैप लोकेशन	
ब्लड ग्रुप (हर सदस्य का)	
स्वास्थ्य बीमा / आयुष्मान भारत (PM-JAY) कार्ड नंबर	

परिवार के सदस्यों का स्वास्थ्य विवरण

नाम / उम्र	बीमारियाँ · रोज़ की दवाएँ · एलर्जी
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

आपात स्थिति में किससे संपर्क करें

नाम / रिश्ता	फ़ोन नंबर
1.	
2.	
3.	

Free download and more resources: www.aetcm.com

परिशिष्ट 3 — घर की सुरक्षा चेकलिस्ट

हर तीन महीने में — खासकर बरसात से पहले — इस चेकलिस्ट से घर की जाँच करें। जो ठीक है उस पर सही का निशान लगाएँ।

रसोई

- ☐ गैस होज़ आईएसआई मार्क वाला, बिना खराबी के; रात को रेगुलेटर बंद
- ☐ छोटा अग्निशामक यंत्र / फ़ायर ब्लैंकेट है; उसे चलाना सबको आता है
- ☐ चाकू, माचिस और लाइटर बच्चों की पहुँच से दूर
- ☐ प्रेशर कुकर का गैस्केट और वाल्व ठीक हालत में

बाथरूम

- ☐ फिसलन-रोधी मैट, पकड़ने के लिए रॉड (बुज़ुर्गों वाले घर में)
- ☐ गैस गीज़र बाथरूम के बाहर; एग्ज़ॉस्ट फ़ैन चालू है
- ☐ टॉयलेट क्लीनर और ब्लीच ताले वाली अलमारी में
- ☐ बाल्टियों में पानी भरकर नहीं रखते / उल्टी करके रखी हैं

बिजली

- ☐ ELCB / RCCB लगा है; महीने में एक बार टेस्ट बटन दबाकर जाँचते हैं
- ☐ खराब तार और प्लग नहीं; ओवरलोड एक्सटेंशन बोर्ड नहीं
- ☐ बच्चों वाले घर में सॉकेट कवर
- ☐ मेन स्विच कहाँ है, सबको पता है

कमरे और सीढ़ियाँ

- ☐ अलमारी, टीवी और किताबों की रैक दीवार में मज़बूती से कसी हैं
- ☐ सीढ़ियों पर पकड़ने की रेलिंग और रोशनी; छोटे बच्चों वाले घर में गेट
- ☐ खिड़कियों पर ग्रिल/सुरक्षा छड़ें; पलंग खिड़की के पास नहीं
- ☐ दवाएँ ताले वाले डिब्बे में; बटन बैटरियाँ सुरक्षित
- ☐ प्लास्टिक की थैलियाँ और पर्दे की डोरियाँ बच्चों की पहुँच से दूर

घर के बाहर

- ☐ कुआँ और पानी की टंकी ढके हुए; तालाब/पोखर पर बाड़
- ☐ घर की ओर झुकी डालियाँ और पके नारियल/फल कटवा दिए
- ☐ आँगन और सीढ़ियों पर काई नहीं
- ☐ लकड़ियों का ढेर और कूड़ा-कचरा घर से सटा हुआ नहीं (साँप, चूहे)

Free download and more resources: www.aetcm.com

- ☐ नारियल के खोल, टायर जैसी चीज़ों में पानी जमा नहीं
- ☐ चूहे मारने की दवा और कीटनाशक घर के बाहर, ताले वाली जगह पर

तैयारी

- ☐ प्राथमिक चिकित्सा किट पूरी है; दवाएँ एक्सपायरी तारीख के भीतर हैं
- ☐ आपात नंबर और पारिवारिक जानकारी कार्ड फ्रिज पर
- ☐ आग लगने पर बाहर निकलने के दो रास्ते और सबके मिलने की जगह तय कर ली है
- ☐ परिवार में कम से कम एक व्यक्ति ने सीपीआर (CPR) का प्रशिक्षण लिया है

Free download and more resources: www.aetcm.com

परिशिष्ट 4 — आपदा आपात किट

बाढ़, भूस्खलन या लंबे समय तक बिजली गुल रहने जैसी स्थितियों में घर छोड़कर तुरंत निकलना पड़े, तो साथ ले जाने के लिए एक बैग तैयार रखें। इसमें आपदा प्रबंधन संस्थाओं द्वारा सुझाई गई चीज़ें दी गई हैं।

किट में क्या हो

श्रेणी	सामान
पानी और खाना	पीने का पानी (हर व्यक्ति के लिए रोज़ 4 लीटर के हिसाब से 3 दिन का), बिस्कुट, चिवड़ा/पोहा, किशमिश, खजूर, मूँगफली की चिक्की, छोटे बच्चों के लिए खाना
स्वास्थ्य	प्राथमिक चिकित्सा किट, रोज़ की दवाएँ (एक हफ़्ते की), ओआरएस (ORS), सैनिटरी पैड, मास्क, सैनिटाइज़र, साबुन
रोशनी और सूचना	टॉर्च, अतिरिक्त बैटरियाँ, चार्ज किया पावर बैंक, चार्जर, छोटा रेडियो, सीटी
कागज़ात	आधार, राशन कार्ड, बैंक पासबुक, संपत्ति के कागज़, प्रमाणपत्र, इलाज के रिकॉर्ड — वॉटरप्रूफ़ थैली में; फ़ोन में स्कैन की हुई प्रतियाँ
कपड़े और अन्य	एक जोड़ी कपड़े, तौलिया, कंबल, रेनकोट/छाता, चप्पल, रस्सी, चाकू, माचिस (वॉटरप्रूफ़ थैली में), कुछ नकद पैसे
विशेष ज़रूरतें	चश्मा, सुनने की मशीन, इनहेलर, इंसुलिन, बुज़ुर्गों और बिस्तर पर पड़े मरीज़ों की ज़रूरत का सामान, पालतू जानवरों का खाना

Free download and more resources: www.aetcm.com

परिशिष्ट 5 — भ्रम और तथ्य

गाँव-मोहल्ले में जो सुना जाता है, और विज्ञान जो कहता है

भ्रम	तथ्य
जलने पर टूथपेस्ट, स्याही या तेल लगाना चाहिए	केवल 20 मिनट तक बहता सामान्य पानी; पेस्ट गर्मी को अंदर ही रोक देता है और संक्रमण का कारण बनता है
दौरा पड़ने पर हाथ में लोहे की चाबी थमानी चाहिए	चाबी से कोई फ़ायदा नहीं; आसपास सुरक्षित करें, समय देखें, करवट दिलाकर लिटाएँ
साँप काटे तो चीरा लगाकर ज़हर चूस लेना चाहिए, कसकर पट्टी बाँधनी चाहिए	चीरा लगाना, चूसना और कसकर बाँधना नुकसानदेह है; हिलने न दें और ASV वाले अस्पताल ले जाएँ
नाक से खून बहे तो सिर पीछे झुकाना चाहिए	आगे झुककर बैठें और नाक का नरम हिस्सा 10–15 मिनट दबाए रखें
मछली का काँटा गले में फँसे तो चावल का कौर निगल लेना चाहिए	काँटा और गहरा चुभ जाता है; दर्द बना रहे तो ईएनटी डॉक्टर से मिलें
कुत्ते के काटे घाव पर मिर्च, हल्दी या चूना लगाना चाहिए	15 मिनट साबुन से बहते पानी में धोएँ, और उसी दिन टीका शुरू करवाएँ
ज़हर पी लिया हो तो नमक का पानी पिलाकर उल्टी करानी चाहिए	उल्टी कराना नुकसान कर सकता है — खासकर मिट्टी के तेल और तेज़ाब में; बोतल सहित अस्पताल जाएँ
बिजली गिरने से घायल व्यक्ति को छूने से करंट लगता है	बिजली गिरने से घायल व्यक्ति के शरीर में बिजली नहीं रुकती; तुरंत सीपीआर (CPR) दिया जा सकता है
सीने का दर्द गैस से ही होता है, सोडा पीने से ठीक हो जाता है	15 मिनट से ज़्यादा का सीने का दर्द दिल का दौरा हो सकता है — तुरंत अस्पताल
डूबे हुए व्यक्ति को उल्टा लटकाकर पानी निकालना चाहिए	समय बर्बाद न करें; साँस न हो तो तुरंत 5 साँसें देकर सीपीआर
मोच वाली जगह पर गर्म तेल लगाकर ज़ोर से मालिश करनी चाहिए	पहले 48 घंटे बर्फ़, आराम, पट्टी और अंग ऊपर उठाकर रखना
लकवा (स्ट्रोक) हो तो सोकर उठने पर ठीक हो जाता है	पहले 4.5 घंटे सबसे अहम हैं — तुरंत स्ट्रोक इलाज वाले अस्पताल
पसलियाँ टूटने के डर से सीपीआर धीरे करना चाहिए	5–6 सेमी गहराई तक ज़ोर से दबाना चाहिए; जान सबसे ज़रूरी है
बेहोश व्यक्ति को पानी पिलाकर उठाना चाहिए	बेहोश व्यक्ति के मुँह में कुछ न डालें — वह फेफड़ों में चला जाता है

Free download and more resources: www.aetcm.com

परिशिष्ट 6 — चित्र-सूची (चित्रकार के लिए निर्देश)

हर अध्याय में चित्र के लिए छोड़ी गई जगह पर नीचे बताए गए चित्र लगाए जा सकते हैं। सरल, रंगीन रेखाचित्र (line illustrations) — भारतीय पहनावे, घरों और परिवेश के साथ — उपयुक्त हैं। "क्या न करें" दिखाने वाले चित्रों पर लाल क्रॉस, और "क्या करें" वाले चित्रों पर हरा टिक लगाएँ।

अध्याय	चित्र का विवरण
1. प्राथमिक चिकित्सा — बुनियादी सिद्धांत	घर के आँगन में गिरे एक व्यक्ति के पास चारों ओर देखकर सुरक्षा पक्की करते हुए जाती गृहिणी; दूसरा व्यक्ति मोबाइल से 112 पर कॉल कर रहा है। "सुरक्षा – मदद – इलाज" के तीन आइकन।
2. आपात मदद के लिए फ़ोन करते समय	फ्रिज के दरवाज़े पर चिपका "आपात नंबर" कार्ड (112, 108, 101, 100, 104); एक बच्चा फ़ोन पर शांति से पता बता रहा है।
3. घर में प्राथमिक चिकित्सा किट	खुला हुआ प्राथमिक चिकित्सा का डिब्बा — पट्टी, गॉज़, एंटीसेप्टिक, कैंची, थर्मामीटर, ओआरएस पैकेट, दस्ताने, टॉर्च — हर चीज़ पर नाम का लेबल।
4. सीपीआर (CPR) — वयस्कों में	ज़मीन पर पीठ के बल लेटे व्यक्ति की छाती के बीच में दोनों हाथ फँसाकर, कोहनियाँ सीधी रखकर दबाता बचावकर्ता — हथेली की जगह दिखाता क्लोज़-अप, "एक मिनट में 100–120" का लेबल। दूसरा चित्र: रिकवरी पोज़िशन।
5. सीपीआर — बच्चों और शिशुओं में	एक वर्ष से छोटे शिशु की छाती पर दो उँगलियों से दबाने का चित्र, और बच्चे की छाती पर एक हथेली से दबाने का चित्र — तुलना के लिए अगल-बगल।
6. गिरना — फ़र्श पर, सीढ़ियों पर, बाथरूम में	गीले टाइल वाले फ़र्श पर फिसलकर गिरे एक बुज़ुर्ग को जल्दबाज़ी में उठाए बिना, पास बैठकर चोट के बारे में पूछती बेटी। पीछे बाथरूम में पकड़ने की रॉड (grab bar) और फिसलन-रोधी मैट।
7. सिर की चोट	सिर पर गूमड़ वाले बच्चे को कपड़े में लपेटी बर्फ़ लगाती माँ; बगल में "खतरे के लक्षण" — उल्टी, सुस्ती, दौरे, कान/नाक से तरल — आइकन के रूप में।
8. पेड़ और सीढ़ी से गिरना	नारियल के पेड़ के नीचे गिरे एक व्यक्ति के सिर को दोनों ओर से हाथों से स्थिर पकड़े बचावकर्ता; दूसरे लोग लकड़ी का तख्ता (स्पाइन बोर्ड) ला रहे हैं। "लॉग रोल" तरीका छोटे चित्र में।
9. हड्डी टूटना, मोच और जोड़ खिसकना	कलाई टूटे बच्चे के हाथ पर मोड़े हुए अख़बार/गत्ते का स्प्लिंट लगाकर तिकोनी पट्टी से कंधे पर लटकाया गया है। बगल में टखने की मोच के लिए RICE (आराम, बर्फ़, पट्टी, ऊपर उठाना)।
10. शरीर पर भारी चीज़ गिरना	दीवार में ब्रैकेट से कसी अलमारी और टीवी; बच्चे का दराज़ पर पैर रखकर चढ़ना लाल निशान के साथ "खतरा"। बगल में नारियल के पेड़ के नीचे "नारियल गिर सकते हैं — दूर से चलें" का बोर्ड।
11. आग और गर्म पानी से जलना	जले हुए हाथ को नल के बहते पानी के नीचे रखा गया है; पास की घड़ी में "20 मिनट"। नीचे लाल क्रॉस वाले छोटे चित्र: टूथपेस्ट, स्याही, मक्खन, बर्फ़, अंडा।
12. रसोई में आग — तेल, प्रेशर कुकर, गैस चूल्हा	आग पकड़ी कड़ाही पर गीला तौलिया / ढक्कन रखता हाथ; गैस रेगुलेटर बंद किया जा रहा है। बगल में "पानी न डालें" का लाल निशान और भड़कती लपटों का छोटा चित्र।
13. रसायनों से जलना — त्वचा पर और आँख में	ब्लीच या तेज़ाब गिरी आँख की पलकों को खोलकर नल के धीरे बहते पानी से धोने का चित्र; बगल में टॉयलेट क्लीनर, ब्लीच, चूना और बैटरी के तेज़ाब की बोतलें।
14. कपड़ों में आग लगने पर	"रुकें, लेटें, लुढ़कें" — तीन चरणों में दिखाता चित्र — हाथों से चेहरा ढककर ज़मीन पर लुढ़कता बच्चा। बगल में दीये के पास साड़ी का पल्लू — चेतावनी।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय	चित्र का विवरण
15. घाव और खून बहना	कटी हथेली पर साफ़ कपड़ा रखकर दूसरे हाथ से ज़ोर से दबाते हुए, हाथ को दिल के स्तर से ऊपर उठाए रखने का चित्र। छोटा चित्र: नाक से खून बहने पर आगे झुककर बैठना और नाक का नरम हिस्सा दबाकर रखना।
16. कील, काँटा, काँच — अंदर तक चुभने वाले घाव	ज़ंग लगी कील चुभे बच्चे के पैर को साबुन के पानी से धोने का चित्र; बगल में "टीटी / टीडी इंजेक्शन — हर 10 साल में" याद दिलाता कैलेंडर।
17. कुत्ते और बिल्ली का काटना — रेबीज़ से बचाव	कुत्ते के काटे घाव को नल के बहते पानी में साबुन से धोने का चित्र, बगल में "15 मिनट" की घड़ी; नीचे सरकारी अस्पताल में "एंटी रेबीज़ वैक्सीन" का बोर्ड।
18. उँगली कुचल जाना, उँगली कट जाना	कटी उँगली को गीले गॉज़ में लपेटकर, सील की हुई प्लास्टिक की थैली में रखकर, उस थैली को बर्फ़ और पानी से भरे कटोरे में रखने के चरण — "बर्फ़ से सीधे न छुए" की सलाह के साथ।
19. साँप का काटना	पैर पर साँप के काटे व्यक्ति को शांति से लिटाकर, पैर को लकड़ी के तख्ते/स्केल से स्प्लिंट करके स्थिर किया जा रहा है; अँगूठी और पायल उतारी जा रही हैं। नीचे लाल क्रॉस: चीरा लगाना, मुँह से चूसना, कसकर बाँधना, देसी दवाएँ। बगल में भारत में पाए जाने वाले चार प्रमुख ज़हरीले साँपों के चित्र।
20. मधुमक्खी, ततैया, बिच्छू, कनखजूरा	हाथ में चुभे मधुमक्खी के डंक को कार्ड के किनारे से खुरचकर निकालने का चित्र; बगल में चेहरा और होंठ सूजे, साँस के लिए जूझता व्यक्ति — "एलर्जी — तुरंत अस्पताल" की चेतावनी।
21. डूबना — तालाब, नदी, समुद्र, बाल्टी	तालाब के किनारे से डूबते बच्चे की ओर लंबी लाठी/रस्सी बढ़ाता व्यक्ति — "फेंकें, पकड़ाएँ — कूदें नहीं" का संदेश; बगल में किनारे पर लिटाकर बचाव साँस देने का चित्र। छोटा चित्र: ढक्कन लगी बाल्टी।
22. कुआँ, सेप्टिक टैंक, नाला — ज़हरीली गैस का खतरा	कुएँ में रस्सी से उतारी गई जलती मोमबत्ती का बुझ जाना — "ऑक्सीजन नहीं — न उतरें" का निशान; ऊपर से 101 पर कॉल करता व्यक्ति।
23. दवाएँ गलती से निगल लेने पर	फ़र्श पर बिखरी गोलियों के बीच बैठा छोटा बच्चा; माँ दवा की स्ट्रिप और बोतल हाथ में पकड़कर फ़ोन कर रही है। बगल में ताले वाला दवाओं का डिब्बा और हफ़्ते भर का गोलियों का डिब्बा (pill organiser)।
24. मिट्टी का तेल, सफ़ाई के घोल, तेज़ाब	कोल्ड-ड्रिंक की बोतल में भरा मिट्टी का तेल और टॉयलेट क्लीनर बच्चों की पहुँच वाली निचली खाने में — लाल क्रॉस; दूसरी ओर असली बोतलों में लेबल सहित, ऊँचाई पर ताले वाली अलमारी में — हरा टिक।
25. चूहे मारने की दवा, कीटनाशक	चूहे मारने के पेस्ट की ट्यूब टूथपेस्ट के पास रखी है — "कभी पास-पास न रखें" की चेतावनी; बगल में दस्ताने और मास्क पहनकर कीटनाशक छिड़कता किसान।
26. चीज़ें निगल लेना — बटन बैटरी, चुंबक, सिक्का, मछली का काँटा	सिक्के के आकार की बटन बैटरियाँ (रिमोट, घड़ी, खिलौना) और छोटे चुंबक — "बच्चों की पहुँच से दूर" का निशान। बगल में मछली की सब्ज़ी और खाना — "चावल का कौर निगलकर काँटा नीचे उतारने की कोशिश न करें" की सलाह।
27. फ़ूड पॉइज़निंग, दस्त और पानी की कमी (डिहाइड्रेशन)	एक लीटर की बोतल में उबालकर ठंडा किया पानी और एक ओआरएस पैकेट; पास में नमक डाला चावल का माँड़। बगल में "पानी की कमी के लक्षण" — धँसी आँखें, सूखी जीभ, कम पेशाब, कमज़ोरी — आइकन के रूप में।
28. कार्बन मोनोऑक्साइड — खामोश हत्यारा	बिना खिड़की वाले बाथरूम के अंदर लगा गैस गीज़र — लाल क्रॉस; सही तरीका: बाथरूम के बाहर गीज़र, एग्ज़ॉस्ट फ़ैन। बगल में बंद गैराज में चालू कार और कमरे के अंदर जनरेटर — चेतावनी।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय	चित्र का विवरण
29. बिजली का झटका (करंट लगना)	मेन स्विच बंद करता हाथ; रबर की चप्पल पहनकर सूखे लकड़ी के तख्ते पर खड़ा होकर सूखी लकड़ी की छड़ी से करंट लगे व्यक्ति से तार हटाता बचावकर्ता। बगल में बारिश में टूटी लाइन — "पास न जाएँ, 1912 पर कॉल करें"।
30. आकाशीय बिजली गिरना	गरज-चमक वाली दोपहर — बच्चों को घर के अंदर बुलाती माँ; घर के ऊपर तड़ित चालक (lightning arrester); खुले मैदान में फँसने पर कान बंद करके, पैर सटाकर, सिकुड़कर बैठने का तरीका छोटे चित्र में।
31. एलपीजी गैस का रिसाव	गैस की गंध पहचानकर रेगुलेटर बंद करती और खिड़कियाँ खोलती गृहिणी; लाइट स्विच, मोबाइल और माचिस पर लाल क्रॉस; घर के बाहर से 1906 पर कॉल किया जा रहा है।
32. घर में आग	धुएँ से भरे कमरे में गीले कपड़े से नाक-मुँह ढककर ज़मीन के पास रेंगते हुए बाहर निकलता परिवार; दीवार पर अग्निशामक यंत्र चलाने का PASS तरीका (खींचें–निशाना लगाएँ–दबाएँ–दाएँ-बाएँ घुमाएँ) चित्र में।
33. साँस की नली में खाना अटकना — वयस्कों और बच्चों में	गला पकड़कर साँस के लिए जूझते खड़े व्यक्ति को पीछे से आगे झुकाकर कंधे की हड्डियों (शोल्डर ब्लेड) के बीच हथेली से थपकी देना, फिर पीछे से पेट पर (नाभि से ऊपर) मुट्ठी रखकर अंदर और ऊपर की ओर धकेलना — दो चरणों में।
34. शिशुओं में गले में अटकना (चोकिंग) (1 वर्ष से कम)	शिशु को चेहरा नीचे करके बाँह पर लिटाकर, जबड़ा पकड़कर, सिर नीचे रखते हुए कंधे की हड्डियों के बीच थपकी देने का चित्र; फिर पीठ के बल पलटकर दो उँगलियों से छाती दबाने का चित्र।
35. दम घुटने की दुर्घटनाएँ — प्लास्टिक की थैली, बिस्तर, रस्सी, साड़ी का झूला	सुरक्षित शिशु-नींद: तकिये, कंबल और खिलौनों के बिना सख्त गद्दे पर पीठ के बल लेटा शिशु। बगल में चेतावनी वाले चित्र: साड़ी के झूले में फंदा, खिड़की के पर्दे की डोरी, प्लास्टिक की थैली, छोड़ा हुआ पुराना फ्रिज, लॉक कार में बच्चा।
36. दिल का दौरा	छाती पर हाथ रखे, पसीने से भीगा बैठा अधेड़ व्यक्ति; परिवार का सदस्य उसे सहारा देकर बैठाते हुए 108 पर कॉल कर रहा है। बगल में दर्द फैलने वाले हिस्से — छाती, बायाँ हाथ, जबड़ा, पीठ, ऊपरी पेट — लाल रंग में दिखाता शरीर का रेखाचित्र।
37. लकवा (स्ट्रोक)	BE FAST की चित्र-कथा — संतुलन बिगड़ना, धुँधला दिखना, चेहरा एक ओर टेढ़ा होना, एक हाथ ऊपर न उठ पाकर नीचे गिरना, बोली लड़खड़ाना, घड़ी + एम्बुलेंस।
38. दौरे (मिर्गी / फ़िट्स) — बच्चों में बुखार के दौरे सहित	ज़मीन पर काँपते एक व्यक्ति के सिर के नीचे मोड़ा कपड़ा रखता और आसपास की कुर्सियाँ हटाता बचावकर्ता; घड़ी में समय देख रहा है। लाल क्रॉस: हाथ में लोहे की चाबी थमाना, मुँह में चम्मच ठूँसना, ज़बरदस्ती दबाकर पकड़े रखना। दूसरा चित्र: दौरा रुकने के बाद रिकवरी पोज़िशन।
39. मधुमेह (डायबिटीज़) की आपात स्थितियाँ	पसीने से तर, काँपते एक बुज़ुर्ग को बेटा ग्लूकोज़ का पानी पिला रहा है; मेज़ पर ग्लूकोमीटर, चीनी, टॉफ़ी, जूस — "15 ग्राम, 15 मिनट" का लेबल।
40. दमा (अस्थमा) और अचानक साँस फूलना	सीधा बैठकर आगे झुके हुए, स्पेसर लगे इनहेलर का उपयोग करता बच्चा; माँ शांति से गिनती कर रही है। बगल में ट्रिगर — धूल, धुआँ, अगरबत्ती, मच्छर-कॉइल, परागकण, ठंड, फफूँद।
41. गंभीर एलर्जी (एनाफ़िलैक्सिस)	झींगे की सब्ज़ी खाने के बाद चेहरा और होंठ सूजे, शरीर पर चकत्ते, साँस के लिए जूझता व्यक्ति; जाँघ के बाहरी हिस्से में एड्रेनालिन ऑटो-इंजेक्टर लगाने का चित्र।
42. बेहोश होना (चक्कर आकर गिर पड़ना)	मंदिर, गिरजाघर या गुरुद्वारे में देर तक खड़े रहने से चक्कर खाकर गिरी लड़की को पीठ के बल लिटाकर, पैर कुर्सी पर ऊपर उठाकर रखे गए हैं; आसपास के लोग दूर हटकर हवा आने दे रहे हैं।

Free download and more resources: www.aetcm.com

अध्याय	चित्र का विवरण
43. लू (हीट स्ट्रोक) और गर्मी से होने वाली बीमारियाँ	तेज़ धूप में काम करते हुए बेसुध होकर गिरे मज़दूर को पेड़ की छाँव में लिटाकर, कपड़े ढीले करके, शरीर पर पानी छिड़कते हुए पंखा झला जा रहा है; बगलों और गर्दन पर गीला कपड़ा। बगल में "सुबह 11 से दोपहर 3 बजे तक धूप में न जाएँ" का बोर्ड।
44. बाढ़	पानी भरना शुरू हुए घर से "आपात किट" का बैग लेकर ऊँची जगह की ओर जाता परिवार — मेन स्विच बंद कर दिया है, कागज़ात प्लास्टिक की थैली में हैं। बगल में पानी उतरने के बाद दस्ताने और जूते पहनकर घर साफ़ करने का चित्र।
45. भूस्खलन और मिट्टी धँसना	पहाड़ की ढलान पर बना घर — दीवारों पर नई दरारें, झुके पेड़ और खंभे, मटमैले हुए सोते — "ये दिखें तो तुरंत घर खाली करें" की चेतावनी; दूर सुरक्षित शिविर की ओर जाते लोग।
46. आँधी-तूफ़ान, पेड़ गिरना, छत टपकना, दीवार गिरना	हवा से घर पर झुका नारियल का पेड़ और एक बड़ा पेड़; छत पर ढीली चादरें; बारिश से दरार आकर झुकी दीवार — "दीवार के पास बच्चों को न खेलने दें" की चेतावनी।
47. पाइप फटना, रिसाव, शौचालय/सेप्टिक टैंक का उफनना	घर में आने वाला मुख्य वाल्व (main valve) बंद करता हाथ — वाल्व पर "यहाँ" का लाल टैग; पास में मेन स्विच। बगल में उफनते शौचालय के पास दस्ताने पहनकर सफ़ाई करता व्यक्ति।
48. लंबे समय तक बिजली गुल रहना	रात में बिजली गुल वाला घर — बिस्तर पर पड़े मरीज़ के पास बैकअप ऑक्सीजन सिलेंडर, टॉर्च, चार्ज किया पावर बैंक; ठंडक बनाए रखने वाले डिब्बे में इंसुलिन। मोमबत्ती पर्दे से दूर।
49. चूहे, साँप और कीड़ों का प्रकोप	दीवार के पास चूहे का कुतरा बिजली का तार — चिंगारी के निशान के साथ; बगल में ढक्कन वाला कूड़ेदान, बंद खाने के डिब्बे, साफ़ परिवेश, उल्टे रखे नारियल के खोल।

Free download and more resources: www.aetcm.com

परिशिष्ट 7 — शब्दावली

पुस्तक में इस्तेमाल हुए शब्द

शब्द	अर्थ
सीपीआर (CPR)	दिल रुक गए व्यक्ति की छाती दबाकर और साँस देकर खून का बहाव बनाए रखने का जीवन-रक्षक तरीका
एईडी (AED)	दिल की लय जाँचकर, ज़रूरत हो तो झटका देने वाली मशीन, जिसे कोई भी इस्तेमाल कर सकता है
रिकवरी पोज़िशन	बेहोश, लेकिन साँस ले रहे व्यक्ति को करवट दिलाकर लिटाने का सुरक्षित तरीका
स्प्लिंट	टूटे अंग को हिलने से रोकने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला सहारा
स्लिंग	हाथ को कंधे से लटकाने के लिए बाँधी जाने वाली कपड़े की पट्टी
टूर्निकेट	न रुकने वाले खून को रोकने के लिए हाथ या पैर पर कसकर बाँधी जाने वाली चौड़ी पट्टी — आखिरी उपाय
लॉग रोल	रीढ़ की चोट वाले व्यक्ति को सिर से पैर तक एक लट्ठे की तरह एक साथ करवट दिलाने का तरीका
हाइमलिक (Abdominal thrust)	साँस की नली में अटकी चीज़ निकालने के लिए पेट पर अंदर और ऊपर की ओर दिया जाने वाला दबाव (धक्का)
ओआरएस (ORS)	दस्त में खोए पानी और लवणों की भरपाई करने वाला घोल
ASV (ज़हर-रोधी दवा)	साँप के ज़हर को बेअसर करने वाली इंजेक्शन दवा
एनाफ़िलैक्सिस	पूरे शरीर को प्रभावित करने वाली, जानलेवा गंभीर एलर्जी
हाइपोग्लाइसीमिया	खून में शक्कर का खतरनाक स्तर तक गिर जाना
पानी की कमी (डिहाइड्रेशन)	शरीर में पानी और लवणों की कमी हो जाने की स्थिति
कार्डियक अरेस्ट	दिल का अचानक असरदार तरीके से धड़कना बंद हो जाना
ELCB / RCCB	बिजली का रिसाव होने पर पल भर में सप्लाई काटकर करंट से बचाने वाला उपकरण
क्लोरीनेशन	ब्लीचिंग पाउडर से कुएँ के पानी को कीटाणुरहित करना
टिटनेस (धनुस्तंभ)	घाव के रास्ते अंदर जाने वाले कीटाणुओं से मांसपेशियाँ अकड़ने वाली जानलेवा बीमारी; टीके से बचाव संभव
लेप्टोस्पायरोसिस (चूहों से फैलने वाला बुखार)	चूहे के पेशाब मिले पानी से फैलने वाली बैक्टीरिया की बीमारी (लेप्टोस्पायरोसिस)

Free download and more resources: www.aetcm.com

परिशिष्ट 8 — और जानने के लिए

- **मान्यता प्राप्त प्रशिक्षण:** मेडिकल कॉलेज, ज़िला अस्पताल, इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी, सेंट जॉन एम्बुलेंस, सिविल डिफ़ेंस और अग्निशमन विभाग द्वारा चलाई जाने वाली बीएलएस (BLS) / प्राथमिक चिकित्सा कक्षाएँ।
- **राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (NDMA) और राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (SDMA):** मौसम और आकाशीय बिजली की चेतावनियाँ, बाढ़ की सावधानियाँ, राहत शिविरों की जानकारी, तैयारी के दिशानिर्देश। आकाशीय बिजली की चेतावनी के लिए पृथ्वी विज्ञान मंत्रालय (IITM, पुणे) का "दामिनी" ऐप।
- **104 — स्वास्थ्य सलाह हेल्पलाइन:** स्वास्थ्य संबंधी सवालों और परामर्श के लिए राज्य स्वास्थ्य विभाग की हेल्पलाइन।
- **राष्ट्रीय विष सूचना केंद्र, एम्स (AIIMS) नई दिल्ली:** 1800 116 117 — ज़हर के बारे में सलाह।
- **वन विभाग या प्रशिक्षित स्नेक रेस्क्यू स्वयंसेवक:** साँपों को सुरक्षित रूप से हटाने के लिए प्रशिक्षित इन स्वयंसेवकों को बुलाया जा सकता है।
- **बिजली वितरण कंपनी (DISCOM) — 1912:** बिजली दुर्घटनाओं और टूटी लाइनों की सूचना देने के लिए।
- **स्थानीय प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र (PHC), आशा कार्यकर्ता, स्वयं सहायता समूह:** टीकाकरण और स्वास्थ्य जागरूकता कक्षाएँ।

Free download and more resources: www.aetcm.com

शब्द-सूची

अध्याय शुरू होने वाले पृष्ठ-क्रमांक दिए गए हैं।

Free download and more resources: www.aetcm.com

0–9

101 81
1070 / 1077 108
108 (निःशुल्क आपात एम्बुलेंस सेवा) 15
112 15
1906 79

A

AED 19
ASV 53

B

BE FAST 93

D

DRSABC 13

E

ELCB 75

P

PASS 81

R

RCCB 75
RICE 30

अ

अंधविश्वास 95
अग्निशामक यंत्र 37, 81
अपनी सुरक्षा 13
अलमारी गिरना 32

आ

आँख में रसायन 39
आँधी-तूफ़ान 112
आँधी-तूफ़ान, पेड़ गिरना, छत टपकना, दीवार गिरना 112
आकाशीय बिजली गिरना 77
आग (घर में) 81
आग और गर्म पानी से जलना 35
आत्महत्या की रोकथाम 66
आपात नंबर 15
आपात मदद के लिए फ़ोन करते समय 15
आयरन की गोलियाँ 62
आवारा कुत्ता 48

इ

इंसुलिन 97
इंसुलिन का भंडारण 116
इनहेलर 99
इमारत में दरारें 112

ई

ईसीजी 91

उ

उँगली कट जाना 50
उँगली कुचल जाना 50
उँगली कुचल जाना, उँगली कट जाना 50

ए

एईडी 19
एड्रेनालिन 101
एनाफ़िलैक्सिस 101
एम्बुलेंस 15
एलपीजी 79
एलपीजी गैस का रिसाव 79
एलर्जी 55, 101
एस्पिरिन 91

ऑ

ऑक्सीजन कंसन्ट्रेटर 116
ऑर्गेनोफ़ॉस्फ़ेट 66

ओ

ओआरएस 70

क

कनखजूरा 55
कपड़ों में आग 41
कपड़ों में आग लगने पर 41
कपूर 64
कमज़ोरी 93
करंट (झटका) 44, 75
करंट लगना (बिजली का झटका) 75
करैत 53
काँच का टुकड़ा 46
काँटा 46
कार्डियक अरेस्ट 19
कार्बन मोनोऑक्साइड 72
कार्बन मोनोऑक्साइड — खामोश हत्यारा 72
कीटनाशक 66
कील 46
कील, काँटा, काँच — अंदर तक चुभने वाले घाव 46
कुआँ 59

Free download and more resources: www.aetcm.com

कुआँ, सेप्टिक टैंक, नाला — ज़हरीली गैस का खतरा 59
कुचलने वाली चोट (क्रश इंजरी) 32
कुत्ते और बिल्ली का काटना — रेबीज़ से बचाव 48
कुत्ते का काटना 48
कूल्हे की हड्डी टूटना 24
कैथ लैब 91
कोयले की अँगीठी 72

ख

खुजली वाले चकत्ते 101
खून बहना 44

ग

गंभीर एलर्जी (एनाफ़िलैक्सिस) 101
गर्म पानी 35
गर्मी 105
गर्मी से थकावट (हीट एग्ज़ॉशन) 105
गले में अटकना (चोकिंग) 84
गिरना 24
गिरना — फ़र्श पर, सीढ़ियों पर, बाथरूम में 24
गीज़र 35
गूमड़ (सूजन) 26
गैस गीज़र 72
गैस रिसाव 79
गोली (दवा) 62
ग्लूकोमीटर 97

घ

घर में आग 81
घर में प्राथमिक चिकित्सा किट 17
घाव 44
घाव और खून बहना 44

च

चक्कर आना 103
चाबी (दौरे में) 95
चावल का माँड़ 70
चीज़ें निगल लेना — बटन बैटरी, चुंबक, सिक्का, मछली का काँटा 68
चुंबक 68
चूना 39
चूहे मारने की दवा 66
चूहे मारने की दवा, कीटनाशक 66
चूहे, साँप और कीड़ों का प्रकोप 118
चूहों का प्रकोप 118

छ

छत (टेरेस) 77
छत टपकना 112
छाती दबाना 86
छाले 35

ज

जनरेटर 72
जल-आपूर्ति विभाग 114
जलना 35
ज़हर-रोधी दवा (ASV) 53
ज़हरीली गैस 59
जोड़ खिसकना 30

झ

झींगा 101

ट

टिटनेस (धनुस्तंभ) 46
टीडी (Td) टीका 46
टीवी 32
टूटा हुआ बिजली का तार 75
टूथपेस्ट 35
टूर्निकेट 44
टॉयलेट क्लीनर 64

ड

डिटर्जेंट 64
डूबना 57
डूबना — तालाब, नदी, समुद्र, बाल्टी 57
डॉक्सीसाइक्लिन 108
ड्राई डे 118

त

तड़ित चालक (लाइटनिंग कंडक्टर) 77
ततैया 55
तार कुतरना 118
तालाब 57
तेज़ाब 39
तेज़ाब पी लेना 64
तेल में आग 37
तैराकी 57

थ

थर्मामीटर 17
थ्रोम्बोलाइसिस (thrombolysis) 93

Free download and more resources: www.aetcm.com

द

दबोइया (रसेल वाइपर) 53
दम घुटना 88, 99
दम घुटने की दुर्घटनाएँ — प्लास्टिक की थैली, बिस्तर, रस्सी, साड़ी का झूला 88
दमा 99
दमा (अस्थमा) और अचानक साँस फूलना 99
दरवाज़ा 50
दवा से ज़हर 62
दवाएँ गलती से निगल लेने पर 62
दस्त 70
दिल का दौरा 91
दीया 41
दीवार गिरना 112
दूध गले में अटकना 86
दौरे (फ़िट्स) 95
दौरे (मिर्गी / फ़िट्स) — बच्चों में बुखार के दौरे सहित 95

ध

धुआँ 72, 81
धूप से झुलसना (सनबर्न) 105

न

नदी 57
नाक से खून 44
नाग (कोबरा) 53
नारियल का पेड़ 28
नारियल गिरना 32
नाला 59
निगलना 68

प

पटाखे 41
पट्टी (बैंडेज) 17
पहाड़ी इलाके 110
पाइप फटना 114
पाइप फटना, रिसाव, शौचालय/सेप्टिक टैंक का उफनना 114
पानी की कमी (डिहाइड्रेशन) 70
पीठ पर थपकियाँ (बैक ब्लो) 84
पीला फ़ॉस्फ़ोरस 66
पुराना फ्रिज 88
पेड़ और सीढ़ी से गिरना 28
पेड़ गिरना 112
पेस्ट कंट्रोल 118
प्राथमिक चिकित्सा 13
प्राथमिक चिकित्सा किट 17
प्राथमिक चिकित्सा — बुनियादी सिद्धांत 13
प्रेशर कुकर 37
प्लास्टिक की थैली 88

फ

फ़ायर ब्लैंकेट 37
फ़ुरसा (सॉ-स्केल्ड वाइपर) 53
फ़ूड पॉइज़निंग 70
फ़ूड पॉइज़निंग, दस्त और पानी की कमी (डिहाइड्रेशन) 70
फ्रिज 116

ब

बचाव साँसें 21
बच्चों में सीपीआर 21
बटन बैटरी 68
बाढ़ 108
बाथरूम 24
बाल्टी 57
बिच्छू 55
बिजली का झटका (करंट लगना) 75
बिजली गुल 116
बिजली वितरण कंपनी (DISCOM) 75
बिल्ली का काटना 48
बिस्तर पर पड़ा मरीज़ 116
बुखार के दौरे 95
बुज़ुर्ग 24
बेहोश होना (चक्कर आकर गिर पड़ना) 103
ब्लीच 39

भ

भीषण बाढ़ 108
भूस्खलन 110
भूस्खलन और मिट्टी धँसना 110

म

मच्छर 118
मछली का काँटा 68
मधुमक्खी का डंक 55
मधुमक्खी, ततैया, बिच्छू, कनखजूरा 55
मधुमेह 97
मधुमेह (डायबिटीज़) की आपात स्थितियाँ 97
मानसून 77

Free download and more resources: www.aetcm.com

मिक्सी 50
मिट्टी का तेल 64
मिट्टी का तेल, सफ़ाई के घोल, तेज़ाब 64
मिट्टी धँसना 110
मिर्गी 95
मुख्य वाल्व 114
मोच 30

र

रसायन से जलना 39
रसायनों से जलना — त्वचा पर और आँख में 39
रसोई में आग — तेल, प्रेशर कुकर, गैस चूल्हा 37
राहत शिविर 108
रिकवरी पोज़िशन 19
रिसाव 114
रीढ़ की हड्डी की चोट 28
रुकें, लेटें, लुढ़कें 41
रेगुलेटर 79
रेड अलर्ट 110
रेबीज़ 48
रेबीज़ का टीका 48

ल

लंबे समय तक बिजली गुल रहना 116
लकवा 93
लकवा (स्ट्रोक) 93
लाइफ़ जैकेट 57
लू (हीट स्ट्रोक) 105
लू (हीट स्ट्रोक) और गर्मी से होने वाली बीमारियाँ 105
लेप्टोस्पायरोसिस (चूहों से फैलने वाला बुखार) 108
लॉक की हुई कार 88
लॉग रोल 28

व

वायनाड 110
विष सूचना केंद्र 62

श

शरीर पर भारी चीज़ गिरना 32
शवर्मा 70
शिशु 86
शिशु का दम घुटना 86
शिशु सीपीआर 21
शिशुओं में चोकिंग (1 वर्ष से कम) 86
शुगर कम होना 97
शौचालय उफनना 114

स

समुद्र 57
साँप का काटना 53
साँस की नली में खाना 84
साँस की नली में खाना अटकना — वयस्कों और बच्चों में 84
साड़ी का झूला 88
सिंकोप (बेहोशी) 103
सिक्का 68
सिर की चोट 26
सिर में चोट 26
सिलेंडर 79
सीओपीडी (COPD) 99
सीढ़ियाँ 24
सीढ़ी (लैडर) 28
सीने में दर्द 91
सीपीआर (CPR) 19
सीपीआर — बच्चों और शिशुओं में 21
सीपीआर — वयस्कों में 19
सुरक्षित नींद 88
सेप्टिक टैंक 59
स्ट्रोक 93
स्नेक रेस्क्यू 53
स्पाइन बोर्ड 28
स्पेसर 99
स्प्लिंट 30
स्मोक डिटेक्टर 81
स्लिंग 30

ह

हड्डी टूटना 30
हड्डी टूटना, मोच और जोड़ खिसकना 30
हाइड्रोजन सल्फ़ाइड 59
हाइपोग्लाइसीमिया 97
हाइमलिक 84
हीट स्ट्रोक 105
हेलमेट 26
होश खोना 26, 103

Free download and more resources: www.aetcm.com

जागरूक समाज ही सबसे अच्छी एम्बुलेंस है।

— प्रस्तावना से

दुर्घटना होने और एम्बुलेंस पहुँचने के बीच के कीमती मिनटों में मरीज़ के पास डॉक्टर नहीं होता — एक माँ, पिता या पड़ोसी होता है। उन मिनटों में वे क्या करते हैं, अक्सर वही जीवन और मृत्यु के बीच का अंतर बनता है। भारतीय घरों में सचमुच होने वाली दुर्घटनाओं के लिए वैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा —

सरल हिंदी में, चित्रों के साथ।

10 भाग · 49 अध्याय · 8 परिशिष्ट

1. बुनियादी पाठ, सीपीआर
2. गिरना और चोटें
3. जलना
4. घाव और खून बहना
5. प्रकृति से होने वाले खतरे
6. ज़हर और गलती से निगलना
7. बिजली, आकाशीय बिजली, गैस, आग
8. साँस में रुकावट, दम घुटना
9. अचानक होने वाली बीमारियाँ
10. प्राकृतिक आपदाएँ, घर की समस्याएँ



डॉ. अरुण विवेक कोचन

यूटिलाइज़ेशन रिव्यू मेडिकल ऑफ़िसर एवं अकादमिक विशेषज्ञ, AIMS कोच्चि



डॉ. गिरीश कुमार के.पी.

प्रिंसिपल, अमृता स्कूल ऑफ़ मेडिसिन
निदेशक, AETCM

भारत में इमरजेंसी मेडिसिन के अग्रणी चिकित्सकों में से एक



डॉ. अनगानी हृषिकेश यादव, PhD

AHA प्रशिक्षण केंद्र फ़ैकल्टी, इमरजेंसी मेडिसिन, AIMS कोच्चि

आपात स्थिति में फ़ोन करें

112	108	101	100
आपात सहायता	एम्बुलेंस	अग्निशमन दल	पुलिस

AMRITA VISHWA VIDYAPEETHAM | अमृता स्कूल ऑफ़ मेडिसिन, कोच्चि
Amrita School of Medicine, Kochi

AETCM प्रकाशन

कोच्चि, केरल · www.aetcm.com

स्वास्थ्य / प्राथमिक चिकित्सा / जन-जागरूकता

यह पुस्तक डॉक्टर की जाँच या मान्यता प्राप्त प्राथमिक चिकित्सा प्रशिक्षण का विकल्प नहीं है।

निःशुल्क वितरण

www.aetcm.com