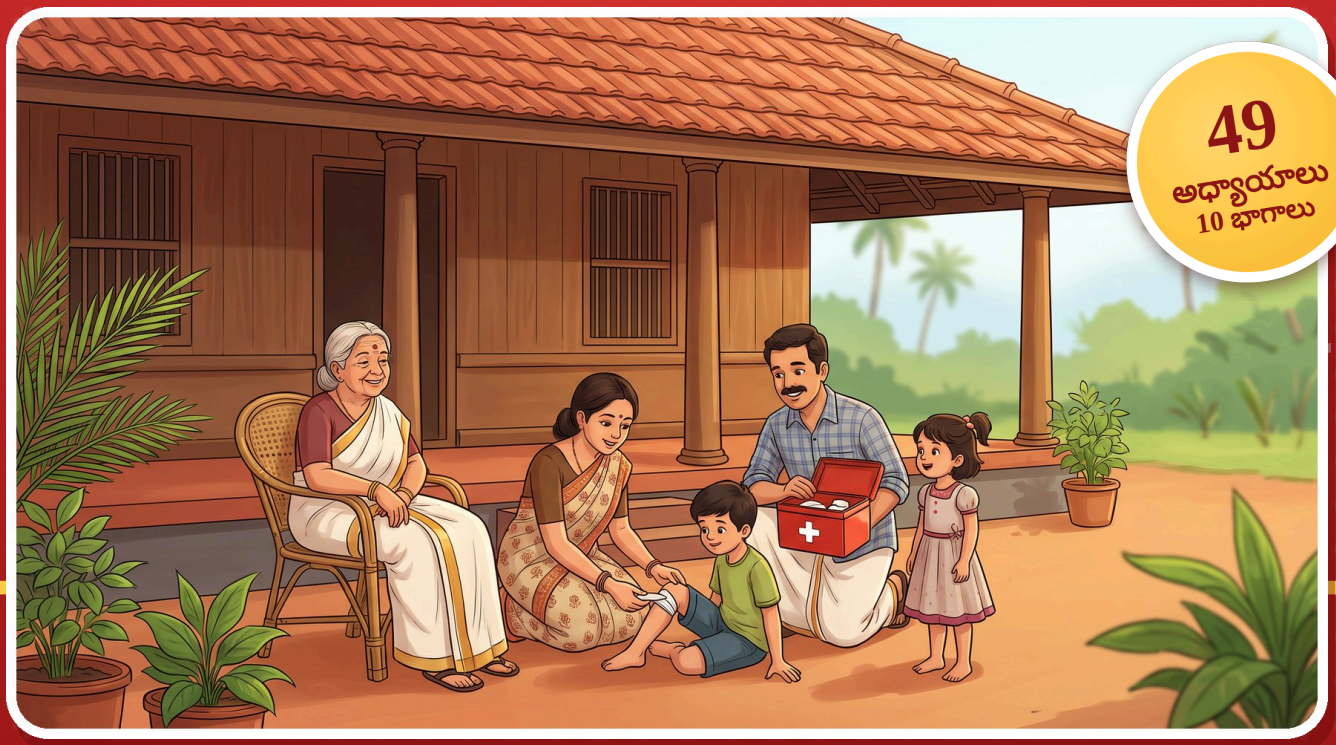
కుటుంబ ఆరోగ్య మాల

ఇంటి ప్రమాదాలు మరియు ప్రథమ చికిత్స

ప్రతి తెలుగు కుటుంబానికి ఒక కరదీపిక

Household Emergencies and First Aid — A Telugu Handbook for Andhra Pradesh and Telangana Families



పడిపోవడం · కాలిన గాయాలు · గాయాలు · పాముకాటు · నీటిలో మునగడం · విద్యుత్ షాక్ · విషం · గుండెపోటు · వరదలు



డాక్టర్ గిరీష్ కుమార్ కె.పి. MBBS, MD

ప్రిన్సిపాల్, అమృత స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, కొచ్చి

డైరెక్టర్, AETCM

డాక్టర్ అరుణ్ వివేక్ కొచ్చన్ • డాక్టర్ అనగాని హృషికేష్ యాదవ్, PhD

AETCM ప్రచురణ

AMRITA VISHWA VIDYAPEETHAM

అమృత స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, కొచ్చి

Amrita School of Medicine, Kochi

రచయితలు



డాక్టర్ అరుణ్ వివేక్ కొచ్చన్
యుటిలైజేషన్ రివ్యూ మెడికల్ ఆఫీసర్ & అకడమిక్ క్వాలిటీ, AIMS కొచ్చి



డాక్టర్ గిరీష్ కుమార్ కె.పి.
ప్రిన్సిపాల్, అమృత స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్
డైరెక్టర్, AETCM



డాక్టర్ అనగాని హృషికేష్ యాదవ్, PhD
AHA శిక్షణా కేంద్రం ఫ్యాకల్టీ, ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్, AIMS కొచ్చి

కుటుంబ ఆరోగ్య మాల

ఇంటి ప్రమాదాలు మరియు ప్రథమ చికిత్స

ప్రతి తెలుగు కుటుంబానికి ఒక కరదీపిక

Household Emergencies and First Aid — A Telugu Handbook for Andhra Pradesh and Telangana Families

పడిపోవడం · కాలిన గాయాలు · తెగిన గాయాలు · పాముకాటు · నీటిలో మునగడం · షాక్ · విషప్రభావం · గుండెపోటు · వరదలు

Free download and more resources: www.aetcm.com

డాక్టర్ గిరీష్ కుమార్ కె.పి. · డాక్టర్ అరుణ్ వివేక్ కొచ్చన్ · డాక్టర్ అనగాని హృషికేష్ యాదవ్

AETCM ప్రచురణ

Free download and more resources: www.aetcm.com

ఇంటి ప్రమాదాలు మరియు ప్రథమ చికిత్స

ప్రతి తెలుగు కుటుంబానికి ఒక కరదీపిక

Household Emergencies and First Aid — A Telugu Handbook for Andhra Pradesh and Telangana Families

పడిపోవడం, కాలిన గాయాలు, తెగిన గాయాలు, పాముకాటు, నీటిలో మునగడం, షాక్, పిడుగుపాటు, విషప్రభావం, ఊపిరాడకపోవడం, గుండెపోటు, స్ట్రోక్, వరదలు, కొండచరియలు విరిగిపడటం — 10 భాగాల్లో 49 అధ్యాయాలు; ప్రతి అధ్యాయంలో గుర్తించడం, చేయవలసినవి, చేయకూడనివి, ఎప్పుడు ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లాలి, నివారణ మార్గాలు, చిత్ర సూచనలు.

రచన / సంకలనం: **డాక్టర్ గిరీష్ కుమార్ కె.పి., డాక్టర్ అరుణ్ వివేక్ కొచ్చన్, డాక్టర్ అనగాని హృషికేష్ యాదవ్**

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

Free download and more resources: www.aetcm.com

పుస్తక వివరాలు

వివరం	
పుస్తకం	ఇంటి ప్రమాదాలు మరియు ప్రథమ చికిత్స
భాష	తెలుగు
విభాగం	ఆరోగ్యం / ప్రథమ చికిత్స / ప్రజారోగ్య అవగాహన
రచన	డాక్టర్ గిరీష్ కుమార్ కె.పి., డాక్టర్ అరుణ్ వివేక్ కొచ్చన్, డాక్టర్ అనగాని హృషికేష్ యాదవ్
ప్రచురణకర్తలు	AETCM, కొచ్చి · www.aetcm.com
ముద్రణ	మొదటి ముద్రణ, అక్టోబర్ 2026
ISBN	—
చిత్రాలు	AETCM
వెల	ఉచితం (అమ్మకానికి కాదు)

© 2026 AETCM, కొచ్చి. ఈ పుస్తకంలోని సమాచారాన్ని ప్రజల్లో అవగాహన కోసం, వాణిజ్యేతర అవసరాలకు, ఆధారాన్ని (క్రెడిట్) పేర్కొంటూ కాపీ చేసుకోవచ్చు.

ముఖ్యమైన హెచ్చరిక

ఈ పుస్తకం ప్రథమ చికిత్స గురించి సాధారణ అవగాహన కల్పించడానికి మాత్రమే. ఇది డాక్టర్ పరీక్షకు గానీ, చికిత్సకు గానీ, గుర్తింపు పొందిన ప్రథమ చికిత్స శిక్షణకు గానీ ప్రత్యామ్నాయం కాదు.

- ఏదైనా తీవ్రమైన పరిస్థితిలో వెంటనే 112 / 108-కు ఫోన్ చేయండి, లేదా దగ్గరలోని ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి.
- మందుల మోతాదు, వాడకం డాక్టర్ సూచన ప్రకారం మాత్రమే.
- చికిత్సా మార్గదర్శకాలు కాలానుగుణంగా మారవచ్చు; ఆరోగ్య శాఖ, గుర్తింపు పొందిన సంస్థల తాజా సూచనలను పాటించండి.
- ఫోన్ నంబర్లు ప్రచురణ సమయంలోని సమాచారం ప్రకారం ఇవ్వబడ్డాయి; మీ ప్రాంతపు నంబర్లను మీరే నిర్ధారించుకుని అనుబంధం 1-లో రాసుకోండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అంకితం

ఒక్క క్షణపు ధైర్యంతో, కొంచెం అవగాహనతో మరొకరి ప్రాణం కాపాడిన సాధారణ ప్రజలందరికీ —

ప్రమాద స్థలాలకు అందరికంటే ముందు చేరుకునే ఇరుగుపొరుగువారికి, అంబులెన్స్ సిబ్బందికి, అగ్నిమాపక సిబ్బందికి, ఆరోగ్య కార్యకర్తలకు, వరదల సమయంలో పడవలతో ముందుకు వచ్చే మన తీరప్రాంత మత్స్యకారులకు —

ఈ పుస్తకాన్ని ప్రేమపూర్వకంగా అంకితం చేస్తున్నాం.

Free download and more resources: www.aetcm.com

ముందుమాట

తెలుగు రాష్ట్రాలు ఆరోగ్య రంగంలో ఎన్నో ముందడుగులు వేశాయి — దేశమంతటా విస్తరించిన 108 అత్యవసర అంబులెన్స్ సేవ మొదలైంది కూడా ఇక్కడే. అక్షరాస్యత, మంచి ఆసుపత్రి వ్యవస్థ, ఉచిత అంబులెన్స్ సేవ — ఇవన్నీ మనకు ఉన్నాయి. అయినా, ఒక ప్రమాదం జరిగిన క్షణానికీ, అంబులెన్స్ వచ్చే క్షణానికీ మధ్య ఉండే ఆ విలువైన నిమిషాల్లో రోగి పక్కన ఉండేది డాక్టర్ కాదు — ఒక అమ్మో, నాన్నో, పొరుగువారో, సహవిద్యార్థో. ఆ నిమిషాల్లో వారు ఏం చేస్తారన్నదే చాలాసార్లు జీవితానికీ మరణానికీ మధ్య తేడా అవుతుంది.

అత్యవసర విభాగంలో మేము ప్రతిరోజూ చూసే ఒక బాధాకరమైన నిజం ఉంది: అవగాహన లేక చేసే తప్పులు గాయం కంటే ఎక్కువ హాని చేస్తాయి. కాలిన చోట పూసిన టూత్‌పేస్ట్, పాము కరిచిన కాలికి గట్టిగా బిగించి కట్టిన తాడు, వెన్నెముకకు దెబ్బ తగిలిన వ్యక్తిని ఆటోలో కూర్చోబెట్టి చేసిన ప్రయాణం, ఫిట్స్ వచ్చిన పిల్లవాడి చేతిలో పెట్టిన తాళంచెవి, ఛాతీ నొప్పిని "గ్యాస్" అనుకుని వృథా చేసిన గంటలు — ఇవన్నీ నివారించగలిగిన విషాదాలే.

ఈ పుస్తకం ఆ లోటును పూడ్చడానికి చేసిన నిజాయితీ గల ప్రయత్నం. శాస్త్రీయ ప్రథమ చికిత్స సూత్రాలను సరళమైన తెలుగులో, తెలుగు రాష్ట్రాల పరిస్థితులకు తగ్గట్టుగా — కొబ్బరి చెట్టు మీంచి పడటం, కట్లపాము కాటు, బావిలోని విషవాయువు, ఈశాన్య రుతుపవనాల కాలంలో పిడుగులు, వర్షాకాలంలో తెగిపడే విద్యుత్ తీగలు, వరదలు, కొండచరియలు విరిగిపడటం — ఇందులో అందించాం. ప్రతి అధ్యాయాన్ని "చేయవలసినవి", "చేయకూడనివి" అని స్పష్టంగా విభజించడం వల్ల అత్యవసర పరిస్థితుల్లో త్వరగా చూసుకోవడానికి వీలవుతుంది.

ప్రతి ఇంట్లో ఈ పుస్తకం ప్రతి ఒకటి ఉండాలి; ప్రతి పాఠశాలలో, డ్వాక్రా / స్వయం సహాయక సంఘాల్లో, రెసిడెంట్స్ అసోసియేషన్లలో దీని గురించి చర్చ జరగాలి. కానీ చదవడం ఒక్కటే చాలదు — ప్రతి కుటుంబంలో కనీసం ఒక్కరైనా ప్రత్యక్షంగా సీపీఆర్ (CPR) శిక్షణ పొందాలని నేను విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను. అవగాహన ఉన్న సమాజమే అత్యుత్తమ అంబులెన్స్.

ఈ ప్రయత్నం వెనుక పనిచేసిన అందరినీ హృదయపూర్వకంగా అభినందిస్తున్నాను.

Free download and more resources: www.aetcm.com

పరిచయం

"ఏం చేయాలో తెలియలేదు" — అత్యవసర విభాగం గుమ్మం దగ్గర అత్యధికంగా వినిపించే మాటలు ఇవే. ఆ మాటలే ఈ పుస్తకం పుట్టుకకు కారణం.

ప్రమాదాలు చాలావరకు జరిగేది రోడ్డు మీద కాదు, ఇంట్లో, ఇంటి ఆవరణలో. వంటగదిలోని వేడి నీళ్లు, స్నానాల గదిలో తడి నేల, పసిపిల్లల చేతికి అందే మందుల సీసా, ఇంటి దగ్గరి కుంట, పెరట్లో పాము, వర్షంలో తెగిపడే విద్యుత్ తీగ — ఇవన్నీ మన రోజువారీ జీవితంలో భాగమే. ఈ ప్రమాదాల్లో అందరికంటే ముందుగా స్పందించేది ఇంట్లోవాళ్లే.

ఈ పుస్తకం డాక్టర్ల కోసం కాదు, సాధారణ ప్రజల కోసం — గృహిణులు, విద్యార్థులు, రైతులు, కార్మికులు, వృద్ధులను చూసుకునేవారు, ఉపాధ్యాయుల కోసం. అందుకే సాంకేతిక పదాలను వీలైనంత వరకు తగ్గించి, అవసరమైన చోట ఇంగ్లీష్ పదాన్ని బ్రాకెట్‌లో ఇచ్చి, సరళమైన భాషలో రాయడానికి ప్రయత్నించాం.

ఇంటి ప్రమాదాల అంతర్జాతీయ జాబితాల నుండి తెలుగు రాష్ట్రాలకు వర్తించనివాటిని (మంచు కాలంలో పైపులు పగలడం, బేస్‌మెంట్ వరదలు, డ్రైయర్ మంటలు వంటివి) తీసివేసి, వాటి స్థానంలో మన ప్రాంతపు వాస్తవాలను — పాముకాటు, నీటిలో మునిగి మరణం, బావిలోని విషవాయువు, ఎలుకల మందు, చేప ముల్లు, దీపపు కుందె, చీర ఉయ్యాల, కొబ్బరి చెట్టు ఎక్కడం, పిడుగుపాటు, వరదలు, కొండచరియలు విరిగిపడటం, వడదెబ్బ (హీట్ స్ట్రోక్), ఎలుక జ్వరం (లెప్టోస్పైరోసిస్) — చేర్చాం. మన ప్రాంతంలో ప్రచారంలో ఉన్న తప్పుడు పద్ధతులనూ, వాటికి బదులుగా చేయవలసిన వాటినీ ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించాం.

ప్రతి అధ్యాయంతో పాటు తగిన రంగుల కార్టూన్ చిత్రాన్ని జోడించాం. చిత్రాల విషయ వివరణ అనుబంధం 6-లో ఇచ్చాం.

ఈ పుస్తకం ఒకసారి చదివి అల్మారాలో పెట్టేయడానికి కాదు. అత్యవసర నంబర్లను, కుటుంబ సమాచార కార్డును నింపండి, ఇంటి భద్రత చెక్‌లిస్ట్‌తో ఇంటిని తనిఖీ చేయండి, పిల్లలతో కలిసి సీపీఆర్, చోకింగ్ (గొంతులో ఏదైనా ఇరుక్కోవడం) ప్రథమ చికిత్సను సాధన చేయండి. సందేహం ఉన్నప్పుడు ఎప్పుడూ వైద్య సహాయం తీసుకోండి.

సవరణలు, సూచనలను సంతోషంగా స్వీకరిస్తాం.

డాక్టర్ గిరీష్ కుమార్ కె.పి.
డాక్టర్ అరుణ్ వివేక్ కొచ్చన్
డాక్టర్ అనగాని హృషికేష్ యాదవ్
కొచ్చి, అక్టోబర్ 2026

Free download and more resources: www.aetcm.com

కృతజ్ఞతలు

ఈ పుస్తక రచనలో విలువైన సూచనలు ఇచ్చిన అత్యవసర చికిత్స విభాగంలోని సహోద్యోగులు, నర్సులు, పారామెడికల్ సిబ్బంది, అంబులెన్స్ సేవా సిబ్బంది, అగ్నిమాపక సిబ్బందికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

భాషా పరిశీలన, చిత్రాలు, రూపకల్పనలో సహాయం చేసిన అందరికీ, ఈ ప్రచురణకు చొరవ తీసుకున్న AETCM-కు కృతజ్ఞతలు.

తమ అనుభవాలను పంచుకున్న రోగులకు, కుటుంబాలకు — వారి కథలే ప్రతి అధ్యాయానికీ ప్రేరణ.

Free download and more resources: www.aetcm.com

ఈ పుస్తకాన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి

పుస్తకాన్ని 10 భాగాలుగా విభజించాం. **భాగం 1 (ప్రాథమిక పాఠాలు)** అందరూ ముందుగా చదవాలి — భద్రత, సహాయం కోసం ఫోన్ చేయడం, సీపీఆర్ (CPR) అన్ని ప్రమాదాలకూ వర్తిస్తాయి. మిగతా భాగాలను అవసరాన్ని బట్టి విషయ సూచిక నుండి గానీ, పుస్తకం చివర ఉన్న పదసూచిక నుండి గానీ వెతుక్కోవచ్చు.

ప్రతి అధ్యాయంలోని విభాగాలు

భాగం	అందులో ఏముంటుంది
చిత్ర సూచన	అధ్యాయానికి తగిన చిత్రం యొక్క వివరణ (చిత్రకారుడి కోసం)
గుర్తించండి	ప్రమాదం యొక్క లక్షణాలు, ప్రమాద సంకేతాలు
✔ చేయవలసినవి (ఆకుపచ్చ పెట్టె)	వరుస క్రమంలో చేయవలసిన ప్రథమ చికిత్స దశలు
✘ చేయకూడనివి (ఎరుపు పెట్టె)	తప్పించుకోవలసిన పొరపాట్లు, మన ప్రాంతంలో ప్రచారంలో ఉన్న అపోహలు
✚ వెంటనే ఆసుపత్రికి ఎప్పుడు తీసుకెళ్లాలి (పసుపు పెట్టె)	వైద్య సహాయం ఆలస్యం చేయకూడని పరిస్థితులు
◆ నివారించవచ్చు (నీలం పెట్టె)	ప్రమాదం జరగకుండా తీసుకోవలసిన ముందు జాగ్రత్తలు
ⓘ గమనించండి (నీలి-ఆకుపచ్చ పెట్టె)	తెలుగు రాష్ట్రాలకు ప్రత్యేకమైన సమాచారం, అదనపు గమనికలు
గుర్తుంచుకోండి (ఎరుపు పట్టీ)	అధ్యాయం సారాంశం ఒకే వాక్యంలో

చదివిన తర్వాత చేయవలసినవి

- అనుబంధం 1-లో మీ ప్రాంతపు ఫోన్ నంబర్లను రాసుకోండి
- అనుబంధం 2-లోని కుటుంబ అత్యవసర సమాచార కార్డును నింపి ఫ్రిజ్‌పై అతికించండి
- అనుబంధం 3-లోని చెక్‌లిస్ట్‌తో ఇంటిని తనిఖీ చేయండి
- ఇంట్లో ప్రథమ చికిత్స కిట్‌ను (అధ్యాయం 3), విపత్తు ఎమర్జెన్సీ కిట్‌ను (అనుబంధం 4) సిద్ధం చేసుకోండి
- కుటుంబంలో కనీసం ఒక్కరైనా గుర్తింపు పొందిన సీపీఆర్ / ప్రథమ చికిత్స శిక్షణ పొందాలి

Free download and more resources: www.aetcm.com

విషయ సూచిక

ముందుమాట....6

పరిచయం....7

కృతజ్ఞతలు....8

ఈ పుస్తకాన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి....9

భాగం 1 ప్రాథమిక పాఠాలు....13

1. ప్రథమ చికిత్స — ప్రాథమిక సూత్రాలు....14
2. అత్యవసర సహాయం కోసం ఫోన్ చేసేటప్పుడు....16
3. ఇంట్లో ప్రథమ చికిత్స కిట్....18
4. సీపీఆర్ — పెద్దవారిలో....20
5. సీపీఆర్ — పిల్లల్లో, పసికందుల్లో....22

భాగం 2 పడిపోవడం, దెబ్బలు....24

6. పడిపోవడం — నేలపై, మెట్లపై, స్నానాల గదిలో....25
7. తలకు తగిలే గాయం....27
8. కొబ్బరి చెట్టు నుండి, నిచ్చెన నుండి పడిపోవడం....29
9. ఎముక విరగడం, బెణుకు, కీలు జారడం....31
10. బరువైన వస్తువులు శరీరంపై పడటం....33

భాగం 3 కాలిన గాయాలు....35

11. మంటల వల్ల, వేడి నీళ్ల వల్ల కాలిన గాయాలు....36
12. వంటగదిలో మంటలు — నూనె, ప్రెషర్ కుక్కర్, గ్యాస్ పొయ్యి....38
13. రసాయనాల వల్ల కాలిన గాయాలు — చర్మంపై, కంటిలో....40
14. బట్టలకు నిప్పంటుకుంటే....42

భాగం 4 గాయాలు, రక్తస్రావం....44

15. గాయాలు మరియు రక్తస్రావం....45
16. మేకు, ముల్లు, గాజు పెంకు — లోపలికి గుచ్చుకుపోయే గాయాలు....47
17. కుక్క, పిల్లి కాటు — రేబిస్ (కుక్కకాటు వ్యాధి) నివారణ....49
18. వేలు నలిగిపోవడం, వేలు తెగిపోవడం....51

భాగం 5 ప్రకృతి నుండి వచ్చే ప్రమాదాలు....53

19. పాముకాటు....54
20. తేనెటీగ, కందిరీగ, తేలు, జెర్రి....57
21. నీటిలో మునిగి మరణం — చెరువు, నది, సముద్రం, బకెట్....59
22. బావి, సెప్టిక్ ట్యాంక్, మురుగు కాలువ — విష వాయువు ప్రమాదం....61

భాగం 6 విషప్రభావం, పొరపాటున మింగడం....63

23. మందులు పొరపాటున మింగితే....64
24. కిరోసిన్, శుభ్రపరిచే ద్రావణాలు, యాసిడ్....66

Free download and more resources: www.aetcm.com

25. ఎలుకల మందు, పురుగుమందులు....68
26. వస్తువులను మింగడం — బటన్ బ్యాటరీ, అయస్కాంతం, నాణెం, చేప ముల్లు....70
27. ఆహార విషబాధ (ఫుడ్ పాయిజనింగ్), విరేచనాలు, నిర్జలీకరణం (డీహైడ్రేషన్)....72
28. కార్బన్ మోనాక్సైడ్ — నిశ్శబ్ద హంతకి....74

భాగం 7 విద్యుత్, పిడుగుపాటు, గ్యాస్, అగ్ని ప్రమాదం....76
29. కరెంట్ షాక్ (విద్యుదాఘాతం)....77
30. పిడుగుపాటు....79
31. ఎల్‌పీజీ గ్యాస్ లీకేజీ....81
32. ఇంట్లో అగ్ని ప్రమాదం....83

భాగం 8 శ్వాసకు అడ్డంకి, ఊపిరాడకపోవడం....85
33. శ్వాసనాళంలో ఆహారం ఇరుక్కోవడం — పెద్దవారిలో, పిల్లల్లో....86
34. పసికందుల్లో చోకింగ్ (1 సంవత్సరం లోపు)....88
35. ఊపిరాడని ప్రమాదాలు — ప్లాస్టిక్ కవర్, పరుపు, తాడు, చీర ఊయల....90

భాగం 9 అకస్మాత్తుగా వచ్చే అనారోగ్యాలు....92
36. గుండెపోటు....93
37. పక్షవాతం (స్ట్రోక్)....95
38. మూర్ఛ (ఫిట్స్) — పిల్లల్లో జ్వరంతో వచ్చే ఫిట్స్‌తో సహా....97
39. మధుమేహ అత్యవసర పరిస్థితులు....100
40. ఆస్తమా మరియు అకస్మాత్తుగా వచ్చే ఆయాసం....102
41. తీవ్రమైన అలర్జీ (అనాఫిలాక్సిస్)....104
42. స్పృహ తప్పడం (కళ్లు తిరిగి పడిపోవడం)....106
43. వడదెబ్బ (హీట్ స్ట్రోక్), వేడి వల్ల వచ్చే అనారోగ్యాలు....108

భాగం 10 ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, ఇంటి సమస్యలు....110
44. వరదలు....111
45. కొండచరియలు విరిగిపడటం, మట్టి కూలడం....113
46. గాలివాన, చెట్లు కూలడం, పైకప్పు కారడం, గోడ కూలడం....115
47. పైపు పగలడం, లీకేజీ, టాయిలెట్/సెప్టిక్ ట్యాంక్ పొంగిపొర్లడం....117
48. ఎక్కువసేపు కరెంటు కోత....119
49. ఎలుకలు, పాములు, పురుగుల బెడద....121

అనుబంధాలు....
అనుబంధం 1 — అత్యవసర ఫోన్ నంబర్లు....123
అనుబంధం 2 — కుటుంబ అత్యవసర సమాచార కార్డు....125
అనుబంధం 3 — ఇంటి భద్రత చెక్‌లిస్ట్....126
అనుబంధం 4 — విపత్తు ఎమర్జెన్సీ కిట్....128
అనుబంధం 5 — అపోహలు, వాస్తవాలు....129
అనుబంధం 6 — చిత్రాల జాబితా (చిత్రకారుడికి సూచనలు)....130
అనుబంధం 7 — పదకోశం....135

Free download and more resources: www.aetcm.com

అనుబంధం 8 — మరింత తెలుసుకోవడానికి.....136
పదసూచిక.....137

Free download and more resources: www.aetcm.com

భాగం

1

ప్రాథమిక పాఠాలు

ఏ ప్రమాదంలోనైనా ముందుగా తెలుసుకోవలసిన విషయాలు — భద్రత, సహాయం కోసం ఫోన్ చేయడం, సీపీఆర్ (CPR), ప్రథమ చికిత్స కిట్.

- ప్రథమ చికిత్స — ప్రాథమిక సూత్రాలు
- అత్యవసర సహాయం కోసం ఫోన్ చేసేటప్పుడు
- ఇంట్లో ప్రథమ చికిత్స కిట్
- సీపీఆర్ — పెద్దవారిలో
- సీపీఆర్ — పిల్లల్లో, పసికందుల్లో

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం 1

భాగం 1 · ప్రాథమిక పాఠాలు

ప్రథమ చికిత్స — ప్రాథమిక సూత్రాలు

మొదటి కొన్ని నిమిషాలే ఒక ప్రాణాన్ని కాపాడతాయి



ప్రమాదం జరిగినప్పుడు లేదా అకస్మాత్తుగా అనారోగ్యం వచ్చినప్పుడు డాక్టర్ దగ్గరకు చేరకముందే అందించే మొదటి సహాయమే **ప్రథమ చికిత్స**. సరైన ప్రథమ చికిత్స ప్రాణాలను కాపాడుతుంది, గాయం మరింత తీవ్రం కాకుండా ఆపుతుంది, రోగికి ఉపశమనం ఇస్తుంది. దీనికి వైద్య డిగ్రీ అవసరం లేదు — ప్రశాంతమైన మనసు, కొంచెం అవగాహన చాలు.

మూడు ముఖ్య లక్ష్యాలు

- ప్రాణాన్ని నిలబెట్టడం
- పరిస్థితి మరింత దిగజారకుండా ఆపడం
- కోలుకోవడానికి సహాయపడటం, వీలైనంత త్వరగా వైద్య సహాయం అందేలా చూడటం

✔ ఏ ప్రమాదంలోనైనా ఈ క్రమాన్ని పాటించండి (DRSABC)

1. **ప్రమాదం (Danger):** మీకూ, రోగికీ, చుట్టూ ఉన్నవారికీ ఇక ఏ ప్రమాదమూ లేదని నిర్ధారించుకోండి — విద్యుత్, మంటలు, గ్యాస్, వాహనాలు, నీరు.
2. **స్పందన (Response):** భుజం మీద తట్టి గట్టిగా పిలవండి — "ఏమైంది? కళ్లు తెరవండి!"
3. **సహాయం (Send for help):** స్పందన లేకపోతే వెంటనే గట్టిగా సహాయం కోసం అరవండి; 112 లేదా 108-కు ఫోన్ చేయండి.
4. **శ్వాస మార్గం (Airway):** తలను వెనక్కి వంచి, గడ్డాన్ని పైకి ఎత్తి శ్వాస మార్గాన్ని తెరవండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

5. **శ్వాస (Breathing):** 10 సెకన్ల పాటు చూడండి, వినండి, స్పర్శతో గమనించండి — సాధారణ శ్వాస ఉందా?
6. **సీపీఆర్ (CPR):** సాధారణ శ్వాస లేకపోతే వెంటనే ఛాతీపై నొక్కడం మొదలుపెట్టండి (అధ్యాయం 4).

✘ తప్పించుకోవలసినవి

- కంగారుగా అటూ ఇటూ పరిగెత్తవద్దు; ఒక్కరు బాధ్యత తీసుకుని నడిపించాలి
- స్పృహ లేని వ్యక్తి నోట్లో నీళ్లు గానీ ఆహారం గానీ పోయవద్దు
- వెన్నెముకకు గాయం అయిందని అనుమానం ఉన్నప్పుడు అనవసరంగా కదిలించవద్దు
- చుట్టూ గుంపుగా నిలబడి గాలి ఆడకుండా చేయవద్దు; మొబైల్‌లో వీడియోలు, ఫొటోలు తీయడం మానుకోండి

ⓘ ముందు మీ భద్రత

కాపాడటానికి వెళ్లిన వ్యక్తి కూడా ప్రమాదంలో చిక్కుకోవడం మన దగ్గర తరచూ జరుగుతుంటుంది — బావిలోకి దిగేవారు షాక్ తగిలిన వ్యక్తిని చేత్తో పట్టుకునేవారు, నదిలోకి దూకేవారు. కాపాడేవారు ఒక్కరు ప్రమాదంలో పడితే రెండు ప్రాణాలు ప్రమాదంలో పడతాయి. చేతి గ్లవుజులు అందుబాటులో ఉంటే వేసుకోండి; రక్తాన్ని, శరీర ద్రవాలను నేరుగా తాకకండి.

గుర్తుంచుకోండి: ముందు భద్రత, తర్వాత సహాయం కోసం ఫోన్, ఆ తర్వాతే చికిత్స.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం 2

భాగం 1 · ప్రాథమిక పాఠాలు

అత్యవసర సహాయం కోసం ఫోన్ చేసేటప్పుడు

సరైన నంబర్, సరైన సమాచారం, సరైన సమయం



భారతదేశంలో అన్ని అత్యవసర సేవలకూ ఉన్న ఒకే నంబర్ **112**. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో **108 (ఉచిత అత్యవసర అంబులెన్స్ సేవ)** ఏ సమయంలోనైనా అందుబాటులో ఉంటుంది. అగ్నిమాపక దళం — **101**, పోలీసు — **100**, ఆరోగ్య సలహా కోసం **104 — ఆరోగ్య సలహా హెల్ప్‌లైన్**. ఈ నంబర్లను ఇంట్లో అందరూ — పిల్లలతో సహా — కంఠస్థం చేయాలి.

✔ ఫోన్ చేసినప్పుడు చెప్పవలసినవి

1. మీ పేరు, మీరు ఫోన్ చేస్తున్న నంబర్
2. **సరైన చిరునామా** — ఇంటి నంబర్ / ఇంటి పేరు, వార్డు, గ్రామ పంచాయతీ, దగ్గరలోని గుర్తు (గుడి, మసీదు / చర్చి, బడి, బస్ స్టాప్)
3. ఏం జరిగింది — పడిపోవడం, కాలిన గాయం, పాముకాటు, షాక్, స్పృహ తప్పడం...
4. ఎంతమందికి గాయాలయ్యాయి, వారి సుమారు వయసు
5. రోగికి స్పృహ ఉందా, శ్వాస తీసుకుంటున్నారా
6. వారు చెప్పే సూచనలను శ్రద్ధగా వినండి; వారు చెప్పేవరకు ఫోన్ పెట్టేయవద్దు

◆ ముందుగానే సిద్ధంగా ఉందాం

- అత్యవసర నంబర్లను ఫోన్‌లో సేవ్ చేసుకోండి, ఫ్రిజ్‌పై అతికించండి

Free download and more resources: www.aetcm.com

- గూగుల్ మ్యాప్స్‌లో ఇంటి లొకేషన్‌ను షేర్ చేయడం నేర్చుకోండి — అంబులెన్స్ దారి కనుక్కోవడం సులభం అవుతుంది
- రాత్రి వేళ గేటు దగ్గరి లైటు వేయండి; ఎవరైనా రోడ్డు మీద నిలబడి వాహనానికి దారి చూపించాలి
- రోగి వాడే మందులు, పాత చికిత్సా రికార్డులు, ఆధార్/ఇన్సూరెన్స్ కార్డు — వీటిని ఒక ఫైల్‌లో సిద్ధంగా ఉంచండి
- దగ్గరలో 24 గంటల అత్యవసర విభాగం ఉన్న ఆసుపత్రి ఏదో ముందే తెలుసుకోండి

ⓘ అంబులెన్స్ ఆలస్యమయ్యేట్లయితే

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అంబులెన్స్ రావడానికి సమయం పట్టవచ్చు. ఆటోలో గానీ కారులో గానీ తీసుకెళ్లేటప్పుడు వెన్నెముకకు గాయం లేదని నిర్ధారించుకోండి, ఒకరు రోగిని గమనిస్తూ పక్కనే కూర్చోవాలి, ఆసుపత్రికి ముందుగానే ఫోన్ చేసి తెలియజేయండి.

గుర్తుంచుకోండి: 112 — ఒకే నంబర్; 108 — ఉచిత అత్యవసర అంబులెన్స్ సేవ. స్థలాన్ని సరిగ్గా చెప్పండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం 3

భాగం 1 · ప్రాథమిక పాఠాలు

ఇంట్లో ప్రథమ చికిత్స కిట్

ప్రతి ఇంట్లో ఒక పెట్టె



ప్రతి ఇంట్లో పిల్లలకు అందని, కానీ పెద్దవారు వెంటనే తీసుకోగలిగే చోట ప్రథమ చికిత్స పెట్టెను ఉంచాలి. వాహనంలో కూడా ఒక చిన్న కిట్ ఉంచుకోండి. మూడు నెలలకు ఒకసారి తనిఖీ చేసి, గడువు ముగిసినవాటిని మార్చండి.

పెట్టెలో ఉండవలసినవి

- స్టెరైల్ (క్రిమిరహిత) గాజ్ ప్యాడ్‌లు, బ్యాండేజ్ రోల్స్, అతికించే బ్యాండేజీలు (బ్యాండ్-ఎయిడ్), మైక్రోపోర్ టేప్
- త్రికోణ బ్యాండేజ్ (చేతిని వేలాడదీయడానికి), క్రేప్ బ్యాండేజ్ (బెణుకుకు)
- యాంటిసెప్టిక్ ద్రావణం (పోవిడోన్ అయోడిన్), శుభ్రమైన దూది
- కత్తెర, పట్టకారు (ట్వీజర్), సేఫ్టీ పిన్నులు, డిస్పోజబుల్ గ్లవుజులు
- డిజిటల్ థర్మామీటర్; వీలైతే పల్స్ ఆక్సిమీటర్, బీపీ మెషిన్ కూడా
- ఓఆర్ఎస్ (ORS) ప్యాకెట్లు, పారాసెటమాల్, డాక్టర్ సూచించిన ఇంట్లోవాళ్ల రోజువారీ మందులు
- టార్చ్ లైట్, అదనపు బ్యాటరీలు, చిన్న నోట్‌బుక్, పెన్ను, అత్యవసర నంబర్ల కార్డు
- ఇన్‌స్టంట్ కోల్డ్ ప్యాక్, కళ్లు కడుక్కోవడానికి చిన్న కప్పు, ప్లాస్టిక్ కవర్లు

✘ తప్పించుకోవలసినవి

- గడువు ముగిసిన మందులను ఉంచవద్దు
- డాక్టర్ సూచన లేకుండా యాంటీబయాటిక్స్‌ను గానీ ఇతర మందులను గానీ కిట్‌లో పెట్టుకుని సొంతంగా వాడవద్దు

Free download and more resources: www.aetcm.com

- పెట్టెకు తాళం వేసి, తాళంచెవి ఎక్కడుందో తెలియని చోట పెట్టవద్దు

ⓘ ఇంట్లో మధుమేహ రోగి గానీ ఆస్తమా రోగి గానీ ఉంటే

గ్లూకోజ్ పొడి లేదా చాక్లెట్/మిఠాయి, గ్లూకోమీటర్, ఇన్‌హేలర్, స్పేసర్, అలర్జీ ఉన్నవారికి డాక్టర్ సూచించిన అడ్రినలిన్ ఆటో-ఇంజెక్టర్ — వీటిని కూడా కిట్‌లో చేర్చండి. ఇవి ఎక్కడ ఉన్నాయో ఇంట్లో అందరికీ తెలిసి ఉండాలి.

గుర్తుంచుకోండి: పెట్టెను సిద్ధం చేయండి, అది ఎక్కడుందో అందరికీ చెప్పండి, మూడు నెలలకు ఒకసారి తనిఖీ చేయండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం 4

భాగం 1 · ప్రాథమిక పాఠాలు

సీపీఆర్ — పెద్దవారిలో

గుండె ఆగిపోతే మీ చేతులే గుండె కావాలి



గుండె అకస్మాత్తుగా ఆగిపోయినప్పుడు (కార్డియాక్ అరెస్ట్) మెదడుకు రక్త ప్రసరణ ఆగిపోతుంది. 4–6 నిమిషాల్లోనే మెదడుకు శాశ్వత నష్టం జరగవచ్చు. ఛాతీపై నొక్కుతూ కృత్రిమంగా రక్త ప్రసరణను కొనసాగించడమే **సీపీఆర్ (Cardiopulmonary Resuscitation)**. వెంటనే సీపీఆర్ చేస్తే బతికే అవకాశం రెండు నుండి మూడు రెట్లు పెరుగుతుంది.

సీపీఆర్ ఎప్పుడు మొదలుపెట్టాలి

- పిలిచినా, తట్టినా స్పందన లేదు
- సాధారణ శ్వాస లేదు, లేదా మధ్యమధ్యలో ఎగశ్వాస లాగా మాత్రమే ఉంది (gasping) — దీన్ని కూడా శ్వాస లేనట్టుగానే పరిగణించండి

✔ సీపీఆర్ ఎలా చేయాలి

1. భద్రతను నిర్ధారించుకోండి; గట్టిగా పిలిచి స్పందన ఉందో లేదో చూడండి.
2. సహాయం కోసం ఫోన్ చేయండి — 112/108; ఫోన్‌ను స్పీకర్‌లో పెట్టండి. ఏఈడీ (AED) అందుబాటులో ఉంటే తీసుకురమ్మని చెప్పండి.
3. రోగిని గట్టి ఉపరితలంపై (నేలపై) వెల్లకిలా పడుకోబెట్టండి.
4. ఛాతీ మధ్యలో (చనుమొనల మధ్య, రొమ్ము ఎముక కింది సగభాగంలో) ఒక అరచేతి కింది భాగాన్ని (మడమను) ఉంచి, మరో చేతిని దానిపై పెట్టి వేళ్లను పెనవేయండి.
5. మోచేతులను వంచకుండా నిటారుగా ఉంచి, భుజాలు నేరుగా పైన వచ్చేలా **5–6 సెం.మీ. లోతుకు, నిమిషానికి**

Free download and more resources: www.aetcm.com

100–120 సార్లు బలంగా నొక్కండి. ప్రతిసారి నొక్కిన తర్వాత ఛాతీ పూర్తిగా పైకి రానివ్వండి.

6. శిక్షణ ఉంటే 30 సార్లు నొక్కిన తర్వాత 2 శ్వాసలు ఇవ్వండి (30:2). శిక్షణ లేకపోతే ఆపకుండా నిరంతరం నొక్కితే చాలు (Hands-only CPR).
7. ఏఈడీ (AED) రాగానే వెంటనే దాన్ని ఆన్ చేసి, అది చెప్పే సూచనలను పాటించండి.
8. రోగి స్పృహలోకి వచ్చే వరకు, లేదా మామూలుగా శ్వాస తీసుకునే వరకు, లేదా అంబులెన్స్ బృందం బాధ్యత తీసుకునే వరకు ఆపకండి. ఇద్దరు ఉంటే ప్రతి 2 నిమిషాలకు ఒకసారి మార్చుకుంటూ చేయండి.

✔ రికవరీ పొజిషన్ — స్పృహ లేదు, కానీ శ్వాస ఉంది

1. మీకు దగ్గరగా ఉన్న చేతిని తల వైపుకు మడిచి పెట్టండి.
2. దూరంగా ఉన్న చేతిని చెంప కింద పెట్టండి; దూరంగా ఉన్న మోకాలిని మడిచి పైకి లేపండి.
3. మోకాలిని పట్టుకుని రోగిని మీ వైపుకు పక్కకు తిప్పి పడుకోబెట్టండి; తలను కొద్దిగా వెనక్కి వంచి శ్వాసమార్గం తెరిచి ఉంచండి.
4. మధ్య మధ్యలో శ్వాసను పరీక్షించండి; శ్వాస ఆగిపోతే వెంటనే సీపీఆర్ మొదలుపెట్టండి.

✘ తప్పించుకోవలసినవి

- పక్కటెముకలు విరుగుతాయేమో అని భయపడి మెల్లగా నొక్కకండి — ప్రాణమే ముఖ్యం
- మంచం మీద గానీ పరుపు మీద గానీ పడుకోబెట్టి సీపీఆర్ చేయకండి
- నాడి (పల్స్) చూడటానికి సమయం వృథా చేయకండి; విరామాలు 10 సెకన్లకు మించకూడదు
- ముఖంపై నీళ్లు చల్లుతూ, కుదుపుతూ సమయం వృథా చేయకండి

ⓘ ఏఈడీ (AED)

విమానాశ్రయాలు, మాల్స్, రైల్వే స్టేషన్లు, కొన్ని ప్రార్థనా స్థలాల్లో ఏఈడీ (ఆటోమేటెడ్ ఎక్స్‌టర్నల్ డీఫిబ్రిలేటర్) ఉంటుంది. శిక్షణ లేనివారు కూడా దీన్ని ఉపయోగించవచ్చు — యంత్రమే మాటలతో సూచనలు ఇస్తుంది, షాక్ అవసరమైతేనే ఇస్తుంది.

గుర్తుంచుకోండి: స్పృహ లేదు, శ్వాస లేదు — గట్టిగా, వేగంగా, ఆపకుండా నొక్కండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం

5

భాగం 1 · ప్రాథమిక పాఠాలు

సీపీఆర్ — పిల్లల్లో, పసికందుల్లో

చిన్న శరీరం, జాగ్రత్తగా పనిచేసే చేతులు



పిల్లల్లో గుండె ఆగిపోవడం చాలాసార్లు శ్వాస సమస్య వల్లే జరుగుతుంది — నీటిలో మునగడం, గొంతులో ఏదైనా అడ్డుపడటం (చోకింగ్), తీవ్రమైన ఊపిరితిత్తుల ఇన్ఫెక్షన్. అందువల్ల పిల్లల్లో **శ్వాస ఇవ్వడం** చాలా ముఖ్యం.

✔ పిల్లల్లో (1 సంవత్సరం నుండి యుక్తవయసు వచ్చే వరకు)

1. స్పందన ఉందో లేదో చూడండి; సహాయం కోసం పిలవండి. మీరు ఒంటరిగా ఉంటే, ముందు 2 నిమిషాలు సీపీఆర్ (CPR) చేసిన తర్వాత ఫోన్ చేయండి.
2. శ్వాసమార్గం తెరిచి 5 ప్రారంభ శ్వాసలు ఇవ్వండి (ఛాతీ పైకి లేస్తోందో లేదో చూడండి).
3. ఒక అరచేతితో (పెద్ద పిల్లలకైతే రెండు చేతులతో) ఛాతీ లోతులో మూడో వంతు (సుమారు 5 సెం.మీ.) నొక్కండి.
4. నిమిషానికి 100–120 వేగంతో 30 సార్లు నొక్కడం, 2 శ్వాసలు — ఇలా కొనసాగిస్తూ ఉండండి.

✔ శిశువుల్లో (1 సంవత్సరం లోపు)

1. శిశువును గట్టి ఉపరితలంపై పడుకోబెట్టండి; తలను నిటారుగా (న్యూట్రల్) ఉంచండి — మరీ ఎక్కువగా వెనక్కి వంచకండి.
2. శిశువు నోరు, ముక్కు రెండింటినీ కలిపి మీ నోటితో మూసి 5 మృదువైన శ్వాసలు ఇవ్వండి.
3. రెండు చనుమొనలను కలిపే గీతకు కొంచెం కింద, ఛాతీ మధ్యలో రెండు వేళ్లతో (లేదా రెండు బొటనవేళ్లతో ఛాతీని

Free download and more resources: www.aetcm.com

చుట్టి పట్టుకుని) సుమారు 4 సెం.మీ. నొక్కండి.

4. 30 సార్లు నొక్కడం, 2 శ్వాసలు — సహాయం వచ్చే వరకు కొనసాగించండి.

✘ తప్పించుకోవలసినవి

- శిశువును తలకిందులుగా పట్టుకుని కుదపకండి
- గట్టిగా ఊదకండి — ఛాతీ పైకి లేవడానికి సరిపడా మాత్రమే
- శ్వాస లేని శిశువును ఎత్తుకుని ఆసుపత్రికి పరుగెత్తేటప్పుడు సీపీఆర్ ఆపకండి — వాహనాన్ని మరొకరు నడపనివ్వండి, మీరు కొనసాగించండి

◆ నేర్చుకుందాం, సాధన చేద్దాం

- తల్లులు, అమ్మమ్మలు/నానమ్మలు, పిల్లలను చూసుకునేవారు గుర్తింపు పొందిన బీఎల్ఎస్ (BLS) శిక్షణ పొందాలి
- చాలా వైద్య కళాశాలలు, ఆసుపత్రులు, రెడ్ క్రాస్ వంటి సంస్థలు ఉచిత సీపీఆర్ తరగతులు నిర్వహిస్తున్నాయి

గుర్తుంచుకోండి: పిల్లల్లో ముందు 5 శ్వాసలు, తర్వాత 30 సార్లు నొక్కడం, 2 శ్వాసలు.

Free download and more resources: www.aetcm.com

భాగం

2

పడిపోవడం మరియు దెబ్బలు

తడి నేల, మెట్లు, నిచ్చెన, కొబ్బరి చెట్టు — ఇంట్లోనూ పెరట్లోనూ అత్యధిక గాయాలకు కారణం పడిపోవడమే.

- పడిపోవడం — నేలపై, మెట్లపై, స్నానాల గదిలో
- తలకు తగిలే గాయం
- కొబ్బరి చెట్టు నుండి, నిచ్చెన నుండి పడిపోవడం
- ఎముక విరగడం, బెణుకు, కీలు జారడం
- బరువైన వస్తువులు శరీరంపై పడటం

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం

6

భాగం 2 · పడిపోవడం మరియు దెబ్బలు

పడిపోవడం — నేలపై, మెట్లపై, స్నానాల గదిలో

వృద్ధులకు, పిల్లలకు అతి పెద్ద శత్రువు



తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని ఇళ్లలో నునుపైన టైల్/గ్రానైట్ నేల, తడిగా ఉండే స్నానాల గది, వర్షాకాలంలో నాచు పట్టిన వాకిలి, పట్టుకోవడానికి రెయిలింగ్ లేని మెట్లు — ఇవి పడిపోవడానికి ప్రధాన కారణాలు. వృద్ధుల్లో చిన్నగా పడిపోయినా తుంటి ఎముక (hip bone) విరిగి, చాలా కాలం మంచానికే పరిమితం కావలసి రావచ్చు.

పడిపోయిన వ్యక్తిని పరీక్షించేటప్పుడు

- స్పృహ ఉందా, మాట్లాడుతున్నారా, శ్వాస ఉందా
- తల, మెడ, వీపు భాగాల్లో నొప్పి ఉందా
- కాళ్లు చేతులు కదిలించగలుగుతున్నారా; జలదరింపు లేదా తిమ్మిరి ఉందా
- ఏ భాగమైనా వంకరగా గానీ వాచి గానీ ఉందా
- వృద్ధుల్లో: కాలు బయటి వైపుకు తిరిగి, పొట్టిగా కనిపిస్తే అది తుంటి ఎముక విరిగిందనడానికి లక్షణం
- పడిపోవడానికి ముందు కళ్లు తిరగడం, ఛాతీ నొప్పి లేదా స్పృహ తప్పడం జరిగిందా అని అడగండి

✔ చేయవలసినవి

1. ప్రశాంతంగా పక్కనే కూర్చోండి; వెంటనే లేపడానికి ప్రయత్నించకండి.
2. స్పృహ లేకపోయినా, శ్వాస లేకపోయినా అధ్యాయం 1, 4 ప్రకారం వ్యవహరించండి.
3. మెడలో గానీ వీపులో గానీ నొప్పి ఉంటే కదలకుండా పడుకుని ఉండమని చెప్పండి; 108కి ఫోన్ చేయండి

Free download and more resources: www.aetcm.com

(అధ్యాయం 8).

4. తీవ్రమైన గాయం లేకపోతే: ముందు పక్కకు తిరిగి, తర్వాత మోకాళ్లపై వచ్చి, గట్టి కుర్చీని పట్టుకుని నెమ్మదిగా లేవడానికి సహాయం చేయండి.
5. చిన్న గాయాలను శుభ్రం చేయండి; వాపు ఉన్నచోట గుడ్డలో చుట్టిన ఐస్‌ను 15–20 నిమిషాలు పెట్టండి.
6. తర్వాతి 24 గంటలు జాగ్రత్తగా గమనించండి — ముఖ్యంగా తల తగిలేలా పడినవారిని (అధ్యాయం 7).

✘ చేయకూడనివి

- పడిన వెంటనే లాగి లేపకండి
- వాపు ఉన్న భాగాన్ని గట్టిగా రుద్దడం గానీ, వేడి నూనె రాసి మర్దన చేయడం గానీ చేయకండి — వాపు, నొప్పి పెరుగుతాయి
- వంకర తిరిగిన కాలు/చేతిని సరిచేయడానికి ప్రయత్నించకండి
- "చిన్నగా పడ్డారు కదా" అని వృద్ధుల నొప్పిని నిర్లక్ష్యం చేయకండి

+ వెంటనే ఆసుపత్రికి ఎప్పుడు తీసుకెళ్లాలి

- స్పృహ తప్పడం, వాంతులు, తీవ్రమైన తలనొప్పి, అయోమయం
- లేచి నడవలేకపోవడం లేదా బరువు మోపలేకపోవడం
- రక్తం గడ్డకట్టకుండా ఉండే మందు (blood thinner) వాడుతున్న వ్యక్తి తల తగిలేలా పడితే — లక్షణాలు లేకపోయినా

◆ పడిపోవడాన్ని నివారించవచ్చు

- స్నానాల గదిలో జారని మ్యాట్, పట్టుకోవడానికి కడ్డీ, కూర్చుని స్నానం చేయడానికి కుర్చీ
- మెట్లకు రెండు వైపులా రెయిలింగ్, మంచి వెలుతురు; రాత్రి చిన్న లైటు (night lamp)
- నేలపై పడిన నీళ్లు, నూనెను వెంటనే తుడవండి; నేల తుడిచేటప్పుడు ఇతరులను హెచ్చరించండి
- దారిలో పడి ఉన్న వైర్లు, ముడతలు పడిన కాళ్ల పట్టాలు (డోర్‌మ్యాట్లు), బొమ్మలను తొలగించండి
- వర్షాకాలంలో వాకిలిలోనూ మెట్లపైనా ఉన్న నాచును తొలగించండి
- వృద్ధులకు సరిపడే చెప్పులు, అవసరమైతే చేతికర్ర/వాకర్; కంటి చూపును, వాడే మందులను క్రమం తప్పకుండా పరీక్ష చేయించండి
- పసిపిల్లలను మంచం మీద గానీ బల్ల మీద గానీ ఒంటరిగా పడుకోబెట్టకండి; మెట్ల పైన, కింద గేటు పెట్టండి

గుర్తుంచుకోండి: పడిన వెంటనే లేపకండి — ముందు గాయాన్ని పరీక్షించండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం 7

భాగం 2 · పడిపోవడం మరియు దెబ్బలు

తలకు తగిలే గాయం

బయటికి చిన్నదిగా కనిపించినా లోపల తీవ్రంగా ఉండవచ్చు



మంచం మీద నుండి పడటం, మెట్ల మీద నుండి పడటం, తలపై వస్తువులు పడటం, ద్విచక్ర వాహన ప్రమాదం — ఇవన్నీ తలకు గాయం కావడానికి దారితీస్తాయి. పుర్రె లోపల రక్తస్రావం జరిగితే లక్షణాలు కొన్ని గంటల తర్వాతే బయటపడతాయి — అందుకే గమనిస్తూ ఉండటం చాలా అవసరం.

ప్రమాద లక్షణాలు

- కొన్ని క్షణాలైనా స్పృహ తప్పడం
- మళ్లీ మళ్లీ వాంతులు, పెరుగుతున్న తలనొప్పి
- విపరీతమైన మగత, లేపడం కష్టంగా ఉండటం, అయోమయం, అసాధారణ ప్రవర్తన
- ఫిట్స్ (మూర్ఛ)
- ఒక వైపు కాలు, చేయి బలహీనపడటం, మాట్లాడటం కష్టంగా ఉండటం, కంటి పాపలు వేర్వేరు పరిమాణాల్లో ఉండటం
- చెవి నుండి గానీ ముక్కు నుండి గానీ రక్తం లేదా తేటగా ఉండే ద్రవం కారడం; కళ్ల చుట్టూ నల్లగా మారడం

✔ చేయవలసినవి

1. స్పృహ లేకపోతే మెడ కదలకుండా జాగ్రత్తపడుతూ శ్వాసను పరీక్షించండి; 108కి ఫోన్ చేయండి.
2. తలపై గాయం నుండి రక్తం వస్తుంటే శుభ్రమైన గుడ్డతో మెల్లగా నొక్కండి (ఎముక విరిగినట్లు అనిపిస్తే గట్టిగా నొక్కకండి).

Free download and more resources: www.aetcm.com

3. బొప్పిపై గుడ్డలో చుట్టిన ఐస్‌ను 15–20 నిమిషాలు పెట్టండి.
4. చిన్న గాయమే అయినా 24 గంటలు ఎవరో ఒకరు తోడుగా ఉండాలి; నిద్రపోవడంలో తప్పు లేదు, కానీ మధ్య మధ్యలో లేపి మామూలుగా స్పందిస్తున్నారో లేదో చూడండి.
5. నొప్పికి పారాసిటమాల్ మాత్రమే; ఆస్పిరిన్ వంటివి వాడకండి.

✘ చేయకూడనివి

- చెవి నుండి గానీ ముక్కు నుండి గానీ కారుతున్న ద్రవాన్ని ఆపడానికి దూది కుక్కకండి
- తలకు గాయమైన తర్వాత మద్యం గానీ నిద్ర మాత్రలు గానీ ఇవ్వకండి
- హెల్మెట్ పెట్టుకున్న వ్యక్తి హెల్మెట్‌ను శిక్షణ లేకుండా తీయకండి (శ్వాస ఇబ్బంది ఉంటే తప్ప)

+ వెంటనే ఆసుపత్రికి ఎప్పుడు తీసుకెళ్లాలి

- పైన చెప్పిన ఏదైనా ప్రమాద లక్షణం
- ఒక సంవత్సరం లోపు శిశువు పడి తల తగిలితే, లేదా 65 ఏళ్లు పైబడినవారైతే
- ఎత్తు నుండి పడటం (తమ ఎత్తు కంటే ఎక్కువ ఎత్తు నుండి) లేదా వాహన ప్రమాదం

◆ నివారించవచ్చు

- ద్విచక్ర వాహనంపై ప్రయాణించే ప్రతి ఒక్కరూ — పిల్లలతో సహా — హెల్మెట్ ధరించాలి
- పసిపిల్లలను ఎత్తైన మంచంపై ఒంటరిగా పడుకోబెట్టకండి; బేబీ వాకర్‌ను వాడకండి
- అల్మారా (షెల్ఫ్) పైభాగంలో బరువైన వస్తువులు పెట్టకండి

గుర్తుంచుకోండి: తల తగిలేలా పడితే 24 గంటలు గమనించండి; వాంతులు, మగత ప్రమాద సూచనలు.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం 8

భాగం 2 · పడిపోవడం మరియు దెబ్బలు

కొబ్బరి చెట్టు నుండి, నిచ్చెన నుండి పడిపోవడం

వెన్నెముక గాయం — తప్పుగా ఎత్తితే జీవితాంతం చచ్చుబడిపోవచ్చు



కొబ్బరి చెట్లు ఎక్కడం, పోక/మామిడి చెట్లు ఎక్కడం, పైకప్పు మరమ్మతు, నిచ్చెనపై నుండి చేసే పనులు — వీటిలో పడిపోవడం తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వెన్నెముక గాయాలకు ప్రధాన కారణం. గాయపడిన వ్యక్తిని తప్పుడు పద్ధతిలో ఎత్తి ఆటోలో ఎక్కించడం లేదా భుజంపై మోయడం వల్ల వెన్నుపాముకు శాశ్వత నష్టం, చచ్చుబడిపోవడం జరగవచ్చు.

వెన్నెముక గాయాన్ని ఎప్పుడు అనుమానించాలి

- ఎత్తు నుండి పడటం, తలకిందులుగా పడటం, లోతు తక్కువ ఉన్న నీటిలోకి దూకడం
- మెడలో గానీ వీపులో గానీ నొప్పి
- కాళ్లు చేతుల్లో జలదరింపు, తిమ్మిరి, బలహీనత
- తెలియకుండానే మూత్రం లేదా మలం పోవడం
- స్పృహ లేని స్థితి — స్పృహ లేకుండా పడి ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ వెన్నెముక గాయం ఉన్నట్లే భావించండి

✔ చేయవలసినవి

1. 108కి ఫోన్ చేయండి; వెన్నెముక గాయం అనుమానం ఉందని చెప్పండి.
2. రోగిని కదలవద్దని చెప్పండి. తలకు రెండు వైపులా చేతులు పెట్టి తల, మెడ, మొండెం ఒకే వరుసలో కదలకుండా పట్టుకోండి.
3. శ్వాసను పరీక్షించండి. శ్వాస లేకపోతే సీపీఆర్ (CPR) మొదలుపెట్టండి — ప్రాణమే ముందు.

Free download and more resources: www.aetcm.com

4. వాంతి చేసుకుంటుంటే 3–4 మంది కలిసి తల, మొండెం ఒకేసారి ఒక దుంగలా (log roll) పక్కకు తిప్పండి.
5. తరలించాల్సి వస్తే పొడవైన గట్టి చెక్కపై (తలుపు చెక్క అయినా సరే) 4–6 మంది కలిసి ఒకేసారి ఎత్తండి; తలకు రెండు వైపులా చుట్టిన గుడ్డలు పెట్టి కదలకుండా చేయండి.
6. దుప్పటి కప్పి వెచ్చగా ఉంచండి; నీళ్లు గానీ ఆహారం గానీ ఇవ్వకండి.

✘ చేయకూడనివి

- రోగిని కూర్చోబెట్టడం గానీ నడిపించడం గానీ చేయకండి
- కాళ్లు చేతులు పట్టుకుని వేలాడేలా ఎత్తకండి; భుజంపై మోయకండి
- ఆటోరిక్షాలో గానీ కారు సీటులో గానీ కూర్చోబెట్టి తీసుకెళ్లకండి — వీలైతే అంబులెన్స్ కోసం వేచి ఉండండి
- మెడను తిప్పుతూ, రుద్దుతూ "బెణుకు తీయడానికి" ప్రయత్నించకండి

◆ నివారించవచ్చు

- కొబ్బరి చెట్టు ఎక్కడానికి సేఫ్టీ బెల్ట్ ఉన్న కొబ్బరి చెట్టు ఎక్కే యంత్రాన్ని ఉపయోగించండి; వర్షంలోనూ గాలిలోనూ ఎక్కకండి
- నిచ్చెనను గట్టిగా, సమతలంగా ఉన్న నేలపై సరైన వాలులో పెట్టండి; ఒకరు కింద పట్టుకుని నిలబడాలి
- నిచ్చెన చివరి (అన్నిటికంటే పై) మెట్టుపై నిలబడకండి; చేతిలో బరువు పట్టుకుని ఎక్కకండి
- పైకప్పుపై పని చేసేటప్పుడు భద్రతా తాడు ఉపయోగించండి; వర్షాకాలంలో ఆ పని మానుకోండి
- తెలియని చెరువులోకి గానీ నదిలోకి గానీ తలకిందులుగా దూకకండి

గుర్తుంచుకోండి: వెన్నెముక గాయం అనుమానిస్తే — కదపకండి, కూర్చోబెట్టకండి, చెక్కపై మాత్రమే ఎత్తండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం

9

ఎముక విరగడం, బెణుకు, కీలు జారడం

తాత్కాలికంగా కదలకుండా చేయండి, త్వరగా చికిత్స పొందండి



పడిపోవడం లేదా దెబ్బ తగలడం వల్ల ఎముక విరగడమే **ఎముక విరుపు (fracture)**. కీళ్ల దగ్గరి బంధనాలు (ligament) సాగడం లేదా చిరగడమే **బెణుకు (sprain)**. కీలు నుండి ఎముక స్థానం తప్పడమే **కీలు జారడం (dislocation)**. బయటి నుండి చూసి వీటి మధ్య తేడా గుర్తించడం కష్టం — అనుమానం ఉంటే ఎముక విరిగినట్లే భావించండి.

లక్షణాలు

- తీవ్రమైన నొప్పి, కదిలించినప్పుడు పెరుగుతుంది
- వాపు, నీలంగా మారిన రంగు
- వంకర, ఆకారం మారడం, అసాధారణ కదలిక
- బరువు మోపలేని లేదా ఉపయోగించలేని స్థితి
- ఎముక విరిగిన శబ్దం విన్నట్లు చెప్పడం
- ఓపెన్ ఫ్రాక్చర్ (తెరిచిన విరుపు): గాయం ద్వారా ఎముక బయటికి కనిపిస్తుంది

✔ ఎముక విరుపు — చేయవలసినవి

1. గాయపడిన భాగాన్ని కనిపించిన స్థితిలోనే కదలకుండా చేయండి (splint) — విరుపుకు పైన, కింద ఉన్న కీళ్లతో సహా.
2. స్ప్లింట్‌గా మడిచిన వార్తాపత్రిక, మ్యాగజైన్, కార్డ్‌బోర్డ్, చెక్క ముక్క, స్కేలు వంటివి ఉపయోగించవచ్చు; మధ్యలో

Free download and more resources: www.aetcm.com

గుడ్డ పెట్టి కట్టండి.

3. చేతికైతే త్రికోణ బ్యాండేజీతో గానీ శాలువా/దుపట్టాతో గానీ భుజానికి వేలాడదీయండి (sling). కాలికైతే బాగున్న కాలితో కలిపి కట్టవచ్చు.
4. ఓపెన్ ఫ్రాక్చర్‌లో గాయాన్ని శుభ్రమైన గుడ్డతో కప్పండి; ఎముకపై నొక్కకుండా చుట్టూ నొక్కి రక్తస్రావం ఆపండి.
5. కట్టు కట్టిన తర్వాత వేళ్లలో రంగు, వెచ్చదనం, స్పర్శ తెలుస్తున్నాయో లేదో పరీక్షించండి; తిమ్మిరి లేదా నీలం రంగు ఉంటే కట్టును వదులు చేయండి.
6. గుడ్డలో చుట్టిన ఐస్ పెట్టవచ్చు; ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి. శస్త్రచికిత్స అవసరం కావచ్చు కాబట్టి ఆహారం ఇవ్వకండి.

✔ బెణుకు — RICE

1. **విశ్రాంతి (Rest):** గాయపడిన భాగాన్ని ఉపయోగించకండి.
2. **ఐస్ (Ice):** 15–20 నిమిషాలు, 2–3 గంటలకు ఒకసారి, మొదటి 48 గంటలు.
3. **బ్యాండేజీ (Compression):** క్రేప్ బ్యాండేజీ — మరీ బిగుతుగా ఉండకూడదు.
4. **పైకి ఎత్తడం (Elevation):** దిండుపై గుండె స్థాయి కంటే ఎత్తులో ఉంచండి.

✘ చేయకూడనివి

- వంకరగా ఉన్న ఎముకను లాగి సరిచేయడానికి గానీ, జారిన కీలును తిరిగి వేయడానికి గానీ ప్రయత్నించకండి
- పరీక్ష, ఎక్స్-రే లేకుండా నాటు "ఎముక కట్టు" కట్టించకండి — ఎముక తప్పుగా అతుక్కోవడానికి, రక్త ప్రసరణ ఆగిపోవడానికి అవకాశం ఉంది
- బెణుకుకు మొదటి 48 గంటలు వేడి కాపడం పెట్టడం గానీ గట్టిగా రుద్దడం గానీ చేయకండి
- ఓపెన్ ఫ్రాక్చర్‌లో ఎముకను లోపలికి నెట్టకండి

+ వెంటనే ఆసుపత్రికి ఎప్పుడు తీసుకెళ్లాలి

- ఎముక విరిగినట్లు గానీ కీలు జారినట్లు గానీ అనుమానం ఉన్న అన్ని సందర్భాలు
- ఓపెన్ ఫ్రాక్చర్, తొడ ఎముక విరగడం, తుంటి ఎముక విరగడం — వెంటనే అంబులెన్స్‌కు ఫోన్ చేయండి
- చేయి లేదా కాలులో తిమ్మిరి, చల్లబడటం, నీలం రంగు

గుర్తుంచుకోండి: ఎముక విరిగిందని అనుమానిస్తే — కనిపించిన స్థితిలోనే కదలకుండా చేసి ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
10

భాగం 2 · పడిపోవడం మరియు దెబ్బలు

బరువైన వస్తువులు శరీరంపై పడటం

బీరువా, టీవీ, కొబ్బరికాయ, అల్మారాలోని వస్తువులు



పిల్లలు సొరుగుల (డ్రాయర్ల) మీద కాలు పెట్టి ఎక్కినప్పుడు బీరువా, డ్రెస్సింగ్ టేబుల్ బోల్తా పడవచ్చు; సరిగా బిగించని టీవీ స్టాండ్ నుండి పడిపోవచ్చు. పెరట్లో ఆడుకునే పిల్లలు, దారిన నడిచేవారి తలపై కొబ్బరికాయ గానీ కొబ్బరి మట్ట గానీ పడటం కూడా కొబ్బరి చెట్లు ఎక్కువగా ఉండే మన ప్రాంతాల్లో సాధారణమే.

✔ చేయవలసినవి

1. వస్తువు కింద చిక్కుకున్న వ్యక్తిని వెంటనే బయటికి తీయండి — ఇతరుల సహాయంతో జాగ్రత్తగా పైకి ఎత్తండి.
2. శ్వాస, స్పృహ పరీక్షించండి; అవసరమైతే సీపీఆర్ (CPR).
3. తలకు గాయమైతే అధ్యాయం 7, ఎముక విరిగితే అధ్యాయం 9 ప్రకారం వ్యవహరించండి.
4. రక్తస్రావాన్ని నొక్కి పట్టి ఆపండి (అధ్యాయం 15).
5. ఛాతీపై గానీ పొట్టపై గానీ బరువు పడితే, బయటికి గాయం కనిపించకపోయినా ఆసుపత్రిలో పరీక్ష చేయించండి — లోపల రక్తస్రావం జరగవచ్చు.

+ వెంటనే ఆసుపత్రికి ఎప్పుడు తీసుకెళ్లాలి

- ఎక్కువ సేపు (గంటల తరబడి) బరువు కింద చిక్కుకుపోయినవారు — బయటికి తీసిన తర్వాత పరిస్థితి అకస్మాత్తుగా విషమించవచ్చు; 108కి ఫోన్ చేయండి

Free download and more resources: www.aetcm.com

- శ్వాస ఇబ్బంది, కడుపు నొప్పి, పాలిపోవడం, కళ్లు తిరగడం

◆ నివారించవచ్చు

- బీరువా, పుస్తకాల అల్మారా, టీవీలను గోడకు బ్రాకెట్ లేదా స్ట్రాప్‌తో బిగించండి
- బరువైన వస్తువులను కింది అరల్లో పెట్టండి; ఎత్తైన అల్మారా నుండి తీయడానికి గట్టి స్టూల్ ఉపయోగించండి
- పిల్లలకు ఇష్టమైన వస్తువులను (చాక్లెట్లు, రిమోట్) ఎత్తులో పెట్టకండి — వారు ఎక్కడానికి ప్రయత్నిస్తారు
- ముదిరిన కొబ్బరికాయలను, ఎండిన కొబ్బరి మట్టలను సమయానికి కోసి దించండి; కొబ్బరి చెట్టు కింద పిల్లలను ఆడుకోనివ్వకండి, వాహనాలు పార్క్ చేయకండి

గుర్తుంచుకోండి: బరువైన ఫర్నిచర్‌ను గోడకు బిగించండి — ఒక స్క్రూ ఒక పసిబిడ్డ ప్రాణం కాపాడుతుంది.

Free download and more resources: www.aetcm.com

భాగం

3

కాలిన గాయాలు

వంటగదిలో నిప్పు, వేడి నీళ్లు, నూనె, రసాయనాలు, నూనె దీపం — కాలిన గాయానికి మొదటి 20 నిమిషాలు నీరే మందు.

- మంటల వల్ల, వేడి నీళ్ల వల్ల కాలిన గాయాలు
- వంటగదిలో మంటలు — నూనె, ప్రెషర్ కుక్కర్, గ్యాస్ పొయ్యి
- రసాయనాల వల్ల కాలిన గాయాలు — చర్మంపై, కంటిలో
- బట్టలకు నిప్పంటుకుంటే

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
11

భాగం 3 · కాలిన గాయాలు

మంటల వల్ల, వేడి నీళ్ల వల్ల కాలిన గాయాలు

20 నిమిషాలు పారే చల్లని నీరు



టీ, పాలు, గంజి, కుక్కర్ ఆవిరి, స్నానానికి కాచిన వేడి నీళ్లు — ఇవే పిల్లల్లో కాలిన గాయాలకు ప్రధాన కారణాలు. కాలిన వెంటనే చల్లబరిస్తే గాయం లోతు తగ్గుతుంది, నొప్పి తగ్గుతుంది, మచ్చ (scar) తగ్గుతుంది. మూడు గంటల లోపు చల్లబరిచినా ప్రయోజనం ఉంటుంది.

కాలిన గాయాల రకాలు

రకం	లక్షణం
పైపైన (మొదటి డిగ్రీ)	ఎరుపు, నొప్పి, బొబ్బలు ఉండవు — ఎండకు కమిలినట్లు
పాక్షిక లోతు (రెండవ డిగ్రీ)	బొబ్బలు, తడి, తీవ్రమైన నొప్పి
పూర్తి లోతు (మూడవ డిగ్రీ)	తెల్లగా గానీ నల్లగా గానీ తోలులా గానీ మారిన చర్మం; నరాలు కాలిపోయినందున నొప్పి తక్కువగా ఉండవచ్చు

✔ చేయవలసినవి

1. కాలడానికి కారణమైన దాని నుండి దూరం చేయండి; నిప్పు అయితే ఆర్పండి.
2. కాలిన భాగాన్ని **20 నిమిషాలు పారే మామూలు చల్లని (కుళాయి) నీటి కింద** ఉంచండి.
3. చల్లబరుస్తున్నప్పుడే ఉంగరాలు, గాజులు, వాచీ, బెల్ట్ తీసేయండి — వాపు రాకముందే. చర్మానికి అతుక్కున్న బట్టను లాగి తీయకండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

4. చల్లబరిచిన తర్వాత క్లింగ్ ఫిల్మ్ (cling film) వదులుగా వేసి గానీ, శుభ్రమైన తడి గుడ్డతో గానీ, ప్లాస్టిక్ కవర్‌తో గానీ కప్పండి.
5. మిగతా శరీరాన్ని దుప్పటితో కప్పి వెచ్చగా ఉంచండి — ముఖ్యంగా పిల్లల్లో.
6. నొప్పికి పారాసిటమాల్ ఇవ్వవచ్చు.

✘ చేయకూడనివి — మన దగ్గర సాధారణంగా చేసే తప్పులు

- టూత్‌పేస్ట్, సిరా, వెన్న, నెయ్యి, కొబ్బరి నూనె, తేనె, పసుపు, గుడ్డు, పేడ పూయకండి — వేడి లోపలే నిలిచిపోతుంది, ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది
- ఐస్ గానీ ఐస్ నీళ్లు గానీ నేరుగా పెట్టకండి — చర్మానికి ఇంకా ఎక్కువ నష్టం జరుగుతుంది, పిల్లల్లో శరీరం మరీ చల్లబడిపోతుంది
- బొబ్బలను చిదమకండి
- దూదిని నేరుగా కాలిన గాయంపై పెట్టకండి — పోగులు అతుక్కుపోతాయి

+ వెంటనే ఆసుపత్రికి ఎప్పుడు తీసుకెళ్లాలి

- పిల్లల అరచేతి (శరీరంలో 1%) కంటే పెద్ద కాలిన గాయం, లేదా ఏదైనా లోతైన కాలిన గాయం
- ముఖం, చేతులు, కాళ్లు, జననాంగాలు, కీళ్లు — ఈ భాగాల్లో కాలిన గాయాలు
- విద్యుత్, రసాయనాల వల్ల కాలిన గాయాలు
- పొగ పీల్చడం, గొంతు బొంగురుపోవడం, ముక్కులోని వెంట్రుకలు కాలిపోవడం — శ్వాసనాళంలో కాలిన గాయం ఉండవచ్చు
- శిశువులు, వృద్ధులు, మధుమేహ రోగులు, గర్భిణులు

◆ నివారించవచ్చు

- వేడి పాత్రల పిడులను పొయ్యి లోపలి వైపుకు తిప్పి పెట్టండి
- పిల్లలను చంకలో ఎత్తుకుని టీ తాగడం గానీ వంట చేయడం గానీ చేయకండి
- టేబుల్ క్లాత్‌ను లాగినప్పుడు వేడి పాత్ర బలికిపోకుండా ఉండేందుకు, పిల్లలున్న ఇంట్లో టేబుల్ క్లాత్ వాడకండి
- స్నానం చేయించే ముందు నీటి వేడిని మోచేతితో పరీక్షించండి; ముందు చల్లని నీళ్లు పోసి, తర్వాత వేడి నీళ్లు కలపండి
- గీజర్ ఉష్ణోగ్రతను 50°C కంటే తక్కువగా సెట్ చేయండి

గుర్తుంచుకోండి: కాలిన గాయానికి మందు 20 నిమిషాలు పారే నీరు — పేస్ట్, నూనె వద్దు.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం 12

వంటగదిలో మంటలు — నూనె, ప్రెషర్ కుక్కర్, గ్యాస్ పొయ్యి

నీళ్లు కాదు, మూతే రక్ష



వేయించేటప్పుడు నూనె మరీ వేడెక్కి మంట అంటుకోవడం, ప్రెషర్ కుక్కర్ ఆవిరి/పేలుడు, గ్యాస్ స్టవ్ దగ్గర బట్టలకు నిప్పు అంటుకోవడం — ఇవి వంటగదిలో ప్రధాన ప్రమాదాలు.

✔ నూనెకు మంట అంటుకుంటే

1. ప్రశాంతంగా ఉండండి; స్టవ్ ఆపేయండి — సురక్షితంగా వీలైతే గ్యాస్ రెగ్యులేటర్‌ను కూడా.
2. పాత్రపై మూత గానీ, పెద్ద పాత్ర గానీ, బేకింగ్ ట్రే గానీ, తడిపి పిండిన మందపాటి గుడ్డ గానీ వేసి కప్పండి.
3. మంట పూర్తిగా ఆరిపోయి పాత్ర చల్లబడే వరకు (కనీసం 30 నిమిషాలు) మూత తీయకండి.
4. మంట అదుపు తప్పితే అందరినీ బయటికి తీసుకెళ్లి, తలుపు మూసి 101కి ఫోన్ చేయండి.

✔ ప్రెషర్ కుక్కర్ భద్రత

1. విజిల్/వాల్వ్ మూసుకుపోలేదని ప్రతిసారీ పరీక్షించండి; రబ్బర్ గాస్కెట్ పాడైతే మార్చండి.
2. సగానికి మించి (పప్పులు, ధాన్యాలు అయితే మూడో వంతుకు మించి) నింపకండి.
3. ఆవిరి పూర్తిగా పోయిన తర్వాత మాత్రమే తెరవండి; తెరిచేటప్పుడు ముఖాన్ని దూరంగా ఉంచండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

4. ఐఎస్ఐ (ISI) ముద్ర ఉన్న కుక్కర్‌ను మాత్రమే వాడండి.

✘ చేయకూడనివి

- నూనె మంటపై ఎప్పుడూ నీళ్లు పోయకండి — మరుగుతున్న నూనె చిందిపడి అగ్నిగోళం ఏర్పడుతుంది
- మండుతున్న పాత్రను పట్టుకుని బయటికి పరుగెత్తకండి
- తొందరలో కుక్కర్ విజిల్ ఎత్తి ఆవిరిని వదలకండి; నీళ్లు పోసి తెరవడానికి ప్రయత్నించకండి
- వంట చేసేటప్పుడు వదులుగా ఉన్న చీర కొంగు, దుపట్టా లేదా నైటీ చేతులు పొయ్యి దగ్గర వేలాడకూడదు

◆ నివారించవచ్చు

- వంట చేసేటప్పుడు వంటగదిని విడిచి వెళ్లకండి; ఫోన్‌లో మునిగిపోకండి
- వంటగదిలో ఒక చిన్న అగ్నిమాపక పరికరం (ABC డ్రై పౌడర్), ఒక ఫైర్ బ్లాంకెట్ ఉంచండి
- పొయ్యి దగ్గర ప్లాస్టిక్, కాగితం, బట్టలు ఉంచకండి
- వంట పూర్తయ్యాక బర్నర్, రెగ్యులేటర్ ఆఫ్ చేయండి
- పిల్లలను వంటగదికి దూరంగా ఉంచండి

గుర్తుంచుకోండి: నూనెకు మంట అంటుకుంటే — పొయ్యి ఆఫ్ చేసి, మూత పెట్టండి; నీళ్లు పోయకండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం 13

రసాయనాల వల్ల కాలిన గాయాలు — చర్మంపై, కంటిలో

కడగండి, కడగండి, మళ్లీ కడగండి



టాయిలెట్ క్లీనర్ (యాసిడ్), బ్లీచ్, డ్రెయిన్ క్లీనర్, సున్నం (లైమ్), సిమెంట్, బ్యాటరీ యాసిడ్, రబ్బరు షీట్ తయారీకి వాడే ఫార్మిక్ యాసిడ్ — ఇవి చర్మానికి, కంటికి తీవ్రమైన కాలిన గాయాలు చేస్తాయి. సున్నం, సిమెంట్ వంటి క్షారాలు (alkali) యాసిడ్ కంటే లోతుగా నష్టం చేస్తాయి.

✔ చర్మంపై పడితే

1. చేతి తొడుగులు వేసుకోండి; కలుషితమైన బట్టలు, ఆభరణాలు తీసివేయండి.
2. పొడి రూపంలో ఉంటే (సున్నం, సిమెంట్) ముందుగా పొడి బట్టతో దులిపేయండి.
3. **కనీసం 20–30 నిమిషాలు** పుష్కలంగా పారే నీటితో కడగండి — క్షారం అయితే ఇంకా ఎక్కువసేపు.
4. శుభ్రమైన బట్టతో కప్పి ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి; రసాయనం సీసాను కూడా వెంట తీసుకెళ్లండి.

✔ కంటిలో పడితే

1. వెంటనే కనీసం 20 నిమిషాలు మెల్లగా పారే శుభ్రమైన నీటితో కంటిని కడగండి — కనురెప్పలను వేళ్లతో విడదీసి పట్టుకోండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. నీళ్లు ముక్కు వైపు నుంచి బయటికి పారేలా తలను వంచండి — అవతలి కంటిలోకి పారకుండా ఉండటానికి.
3. కాంటాక్ట్ లెన్స్ ఉంటే కడిగే సమయంలోనే తీసివేయండి.
4. కడిగిన తర్వాత వెంటనే కంటి ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి — చూపు బాగానే ఉన్నట్లు అనిపించినా సరే.

✘ చేయకూడనివి

- యాసిడ్‌ను "నిర్వీర్యం" చేయడానికి సోడా పొడి గానీ ఇతర రసాయనాలు గానీ పోయకండి — వేడి పుట్టి కాలిన గాయం పెరుగుతుంది
- కంటిని నలపకండి; తల్లిపాలు, పన్నీరు, నూనె పోయకండి
- బ్లీచ్‌ను టాయిలెట్ క్లీనర్‌తో (లేదా అమ్మోనియాతో) కలపకండి — విష వాయువు (క్లోరిన్) ఏర్పడుతుంది

◆ నివారించవచ్చు

- శుభ్రపరిచే రసాయనాలను అసలు సీసాలోనే, లేబుల్‌తో సహా, పిల్లలకు అందని తాళం వేసిన అలమారలో ఉంచండి
- రసాయనాలను ఎప్పుడూ నీళ్ల సీసాలోకి గానీ సోడా సీసాలోకి గానీ మార్చి పోసి ఉంచకండి
- సున్నం వేసేటప్పుడు, టాయిలెట్ కడిగేటప్పుడు చేతి తొడుగులు, కళ్లద్దాలు ధరించండి; కిటికీలు తెరిచి ఉంచండి

గుర్తుంచుకోండి: రసాయనం పడితే — 20 నిమిషాలకు పైగా పారే నీరు; కంటిలో అయితే వెంటనే కంటి ఆసుపత్రి.

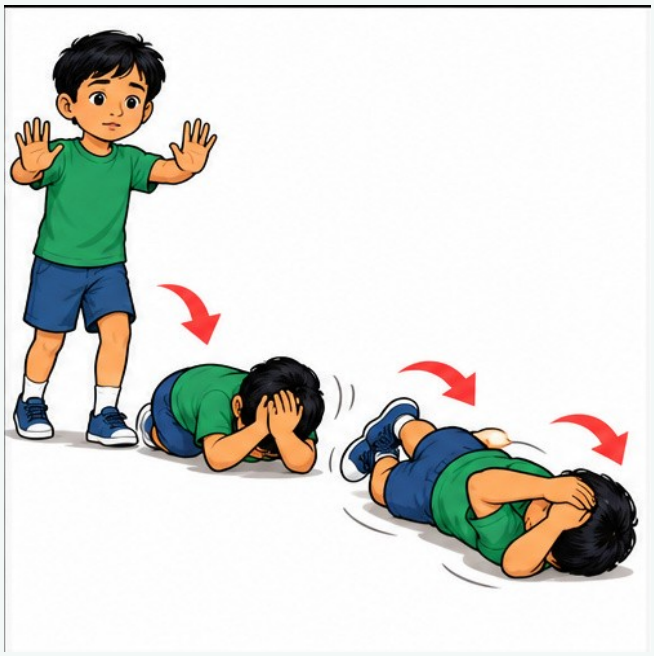
Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
14

భాగం 3 · కాలిన గాయాలు

బట్టలకు నిప్పంటుకుంటే

ఆగండి — పడుకోండి — దొర్లండి



దీపం (కుందె), కొవ్వొత్తి, టపాసులు, పొయ్యి, చెత్త కాల్చడం వంటి వాటి దగ్గర చీర, దుపట్టా, నైటీ, పిల్లల బట్టలకు మంట అంటుకోవచ్చు. సింథటిక్ బట్టలు కరిగి చర్మానికి అతుక్కుపోతాయి. పరుగెత్తితే గాలికి మంట మరింత ఎగసిపడుతుంది.

✔ చేయవలసినవి

1. **ఆగండి** — పరుగెత్తకండి.
2. **పడుకోండి** — నేలపై పడుకోండి; చేతులతో ముఖాన్ని కప్పుకోండి.
3. **దొర్లండి** — మంట ఆరిపోయే వరకు ముందుకూ వెనక్కూ దొర్లండి.
4. వేరొకరికి మంట అంటుకుంటే మందపాటి ఉన్ని/కాటన్ దుప్పటి లేదా గోనెసంచితో చుట్టి మంటను ఆర్పండి — మెడ నుంచి కిందికి.
5. మంట ఆరిన తర్వాత 20 నిమిషాలు చల్లటి నీళ్లు పోయండి (అధ్యాయం 11); 108కి ఫోన్ చేయండి.

✘ చేయకూడనివి

- పరుగెత్తకండి, చేతులతో కొట్టి ఆర్పడానికి ప్రయత్నించకండి
- నైలాన్/పాలిస్టర్ దుప్పటితో చుట్టకండి — అది కరిగిపోతుంది
- చర్మానికి అతుక్కుపోయిన కాలిన బట్టను లాగి పీకకండి

Free download and more resources: www.aetcm.com

◆ నివారించవచ్చు

- దీపాన్ని (కుందెను) పిల్లలకు అందని, గాలి తగలని, కర్టెన్లకు దూరంగా ఉన్న చోట ఉంచండి
- దీపం వెలిగించేటప్పుడు, పూజ సమయంలో చీర కొంగును దగ్గరగా చుట్టుకోండి
- దీపావళి వంటి పండుగల్లో పిల్లలు పెద్దల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే టపాసులు కాల్చాలి; కాటన్ బట్టలు ధరించండి; ఒక బకెట్ నీళ్లు దగ్గర ఉంచుకోండి
- పిల్లలకు "ఆగండి, పడుకోండి, దొర్లండి" ఒక ఆటలా నేర్పించండి

గుర్తుంచుకోండి: బట్టలకు మంట — పరుగెత్తకండి; ఆగండి, పడుకోండి, దొర్లండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

భాగం

4

గాయాలు మరియు రక్తస్రావం

కత్తి, గాజు పెంకు, మేకు, తలుపు, పెంపుడు జంతువులు — రక్తం ఆపడానికి, ఇన్ఫెక్షన్ నివారించడానికి.

- గాయాలు మరియు రక్తస్రావం
- మేకు, ముల్లు, గాజు పెంకు — లోపలికి గుచ్చుకుపోయే గాయాలు
- కుక్క, పిల్లి కాటు — రేబిస్ (కుక్కకాటు వ్యాధి) నివారణ
- వేలు నలిగిపోవడం, వేలు తెగిపోవడం

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
15

భాగం 4 · గాయాలు మరియు రక్తస్రావం

గాయాలు మరియు రక్తస్రావం

గట్టిగా నేరుగా నొక్కి పట్టండి



వంటగది కత్తి, కొబ్బరి తురిమే పీట, చేపలు కోసే కత్తి, మచ్చుకత్తి, కొడవలి, పగిలిన గాజు — ఇవి గాయాలకు సాధారణ కారణాలు. చాలా వరకు రక్తస్రావం 10 నిమిషాలు ఆపకుండా నొక్కి పట్టితే ఆగిపోతుంది.

✔ రక్తస్రావం ఆపడానికి

1. చేతి తొడుగులు లేదా ప్లాస్టిక్ కవర్ వేసుకోండి.
2. గాయంపై శుభ్రమైన బట్ట లేదా గాజుగుడ్డ పెట్టి **10 నిమిషాలు ఆపకుండా గట్టిగా నొక్కి పట్టండి** — మధ్యలో తెరిచి చూడకండి.
3. బట్ట తడిసి నానిపోతే తీసేయకండి; దానిపై మరొకటి పెట్టి నొక్కడం కొనసాగించండి.
4. ఎముక విరగకపోతే, గాయమైన భాగాన్ని గుండె స్థాయి కంటే పైకి ఎత్తండి.
5. రక్తం ఆగితే బ్యాండేజీ చుట్టి కట్టండి — వేళ్లకు రక్తప్రసరణ ఆగిపోయేంత బిగుతుగా కట్టకండి.
6. చిమ్ముతూ కారే రక్తస్రావం చేయి లేదా కాలిపై నొక్కి పట్టినా ఆగకపోతే, గాయానికి 5–7 సెం.మీ. పైన వెడల్పాటి బట్టతో బిగించి కట్టి (tourniquet), సమయం రాసిపెట్టుకుని వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి.

✔ చిన్న గాయాలను శుభ్రం చేయడానికి

1. శుభ్రమైన పారే నీరు, సబ్బుతో గాయాన్ని కడగండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. మురికి, ఇసుక తీసివేయండి; యాంటిసెప్టిక్ రాయండి.
3. శుభ్రమైన డ్రెస్సింగ్‌తో కప్పండి; రోజూ మార్చండి.

✔ ముక్కు నుంచి రక్తం కారితే

1. నిటారుగా కూర్చుని **ముందుకు వంగండి**.
2. ముక్కు మెత్తటి భాగాన్ని (ఎముక కింద) బొటనవేలు, చూపుడువేలుతో 10–15 నిమిషాలు ఆపకుండా నొక్కి పట్టండి; నోటితో శ్వాస తీసుకోండి.
3. నోట్లోకి వచ్చే రక్తాన్ని ఉమ్మివేయండి; ముక్కు దూలంపై చల్లటి బట్ట పెట్టవచ్చు.
4. 20 నిమిషాల తర్వాత కూడా ఆగకపోతే, లేదా తలకు దెబ్బ తగిలిన తర్వాత వస్తుంటే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి.

✘ చేయకూడనివి

- గాయంపై కాఫీ పొడి, పసుపు, బూడిద, సాలెగూడు, పొగాకు పొడి వేయకండి — ఇన్ఫెక్షన్, ధనుర్వాతం (టెటనస్) రావచ్చు
- ముక్కు నుంచి రక్తం కారుతున్నప్పుడు తలను వెనక్కి వంచకండి — రక్తం మింగి వాంతి కావచ్చు, శ్వాసనాళంలోకి వెళ్లవచ్చు
- గాయంలో గుచ్చుకుని ఉన్న కత్తిని గానీ కర్రను గానీ లాగి తీయకండి — చుట్టూ బట్ట పెట్టి కదలకుండా ఉంచి ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి

+ వెంటనే ఆసుపత్రికి ఎప్పుడు తీసుకెళ్లాలి

- 10 నిమిషాలు నొక్కి పట్టినా ఆగని రక్తస్రావం; చిమ్ముతూ కారే రక్తం
- లోతైన లేదా నోరు తెరుచుకున్న గాయం — కుట్లు అవసరం (6–8 గంటల లోపు)
- ముఖంపై గాయాలు, చేతి వేళ్లు కదిలించలేని స్థితి, తిమ్మిరి
- పాలిపోవడం, చల్లగా చెమటలు పట్టిన శరీరం, వేగంగా కొట్టుకునే నాడి — షాక్ లక్షణం; కాళ్లు పైకి ఎత్తిపెట్టి పడుకోబెట్టండి
- ఎరుపు, వాపు, చీము, జ్వరం — ఇన్ఫెక్షన్

గుర్తుంచుకోండి: రక్తస్రావానికి — 10 నిమిషాలు ఆపకుండా గట్టిగా నొక్కి పట్టండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
16

భాగం 4 · గాయాలు మరియు రక్తస్రావం

మేకు, ముల్లు, గాజు పెంకు — లోపలికి గుచ్చుకుపోయే గాయాలు

ధనుర్వాతాన్ని (టెటనస్) మరచిపోకండి



పొలాల్లో, నిర్మాణ స్థలాల్లో చెప్పులు లేకుండా నడిచేటప్పుడు మేకులు, ముళ్లు, గాజు పెంకులు గుచ్చుకోవడం సాధారణం. చిన్నవిగా కనిపించే ఈ గాయాలు క్రిములను లోతుగా చేరుస్తాయి — **ధనుర్వాతం (టెటనస్)** ఒక ప్రాణాంతక వ్యాధి, కానీ టీకాతో పూర్తిగా నివారించవచ్చు.

✔ చేయవలసినవి

1. చిన్న ముల్లు లేదా పేడు (splinter) అయితే, కడిగిన తర్వాత క్రిమిరహితం చేసిన చిమట (ట్వీజర్)తో అది లోపలికి వెళ్లిన దిశలోనే బయటికి తీయండి.
2. సబ్బు, పారే నీటితో 5 నిమిషాలు బాగా కడగండి; యాంటిసెప్టిక్ రాసి కప్పండి.
3. మేకు వంటి పెద్ద వస్తువు లోతుగా గుచ్చుకుని ఉంటే లాగకండి — చుట్టూ బట్ట పెట్టి కదలకుండా ఉంచి ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి.
4. గాజు పెంకు గుచ్చుకుంటే చిన్న ముక్కలు లోపల మిగిలిపోవచ్చు — నొప్పి తగ్గకపోతే డాక్టర్‌కు చూపించండి.
5. **ధనుర్వాతం (టెటనస్) టీకా:** చివరి డోసు తీసుకుని 5 సంవత్సరాలకు పైగా అయితే (శుభ్రమైన చిన్న గాయమైతే 10 సంవత్సరాలు), లేదా గుర్తు లేకపోతే, 24 గంటల లోపు డాక్టర్‌ను కలిసి టీకా వేయించుకోండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ చేయకూడనివి

- లోతుగా గుచ్చుకున్న వస్తువును లాగి తీయకండి
- సూదిని వేడి చేసి గుచ్చి తవ్వి పేడును తీయడానికి ప్రయత్నించకండి
- "చిన్న గాయమే కదా" అనుకుని టీకాను దాటవేయకండి

+ వెంటనే ఆసుపత్రికి ఎప్పుడు తీసుకెళ్లాలి

- తుప్పు పట్టిన లేదా మట్టి, పేడ అంటిన వస్తువుతో అయిన లోతైన గాయం
- కంటిలో, కీలులో, ఛాతీలో లేదా పొట్టలో గుచ్చుకుపోయిన గాయం
- దవడ బిగుసుకుపోవడం, కండరాలు పట్టేయడం — ధనుర్వాతం (టెటనస్) లక్షణం; వెంటనే చికిత్స అవసరం

◆ నివారించవచ్చు

- పిల్లలకూ పెద్దలకూ టీకాల షెడ్యూల్ పాటించండి; పెద్దలు 10 సంవత్సరాలకు ఒకసారి టీడీ (Td) బూస్టర్ తీసుకోవాలి
- పొలంలో, పశువుల పాకలో పని చేసేటప్పుడు చెప్పులు, చేతి తొడుగులు ధరించండి
- పగిలిన గాజును పేపర్‌లో చుట్టి "గాజు" అని రాసి పారవేయండి; చెక్కపలకలపై ఉన్న మేకులను వంచండి లేదా తీసివేయండి

గుర్తుంచుకోండి: గుచ్చుకున్న గాయం — బాగా కడగండి, ధనుర్వాతం (టెటనస్) టీకా తప్పకుండా వేయించండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం 17

కుక్క, పిల్లి కాటు — రేబిస్ (కుక్కకాటు వ్యాధి) నివారణ

రేబిస్ (కుక్కకాటు వ్యాధి) 100% ప్రాణాంతకం, 100% నివారించదగినది



తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ వీధి కుక్కల బెడద తీవ్రంగా ఉంది; పెంపుడు కుక్కలు, పిల్లులు కూడా కరవడం, గీరడం జరుగుతుంటుంది. లక్షణాలు మొదలైన తర్వాత రేబిస్‌కు చికిత్స లేదు, మరణం ఖాయం. కానీ కరిచిన వెంటనే గాయాన్ని కడిగి, సమయానికి టీకా తీసుకుంటే పూర్తిగా నివారించవచ్చు.

✔ చేయవలసినవి

1. **వెంటనే గాయాన్ని సబ్బు, పుష్కలంగా పారే నీటితో 15 నిమిషాలు బాగా కడగండి** — అత్యంత ముఖ్యమైన ప్రథమ చికిత్స ఇదే.
2. పోవిడోన్ అయోడిన్ వంటి యాంటిసెప్టిక్ రాయండి.
3. గాయాన్ని గట్టిగా కట్టి మూసేయకండి; వదులుగా ఉండే డ్రెస్సింగ్ చాలు.
4. **అదే రోజు** దగ్గరలోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి లేదా డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లండి — రేబిస్ టీకా (ARV) మొదలుపెట్టండి; లోతైన కాటు అయితే ఇమ్యునోగ్లోబులిన్ (RIG) కూడా అవసరం అవుతుంది.
5. డాక్టర్ సూచించిన రోజుల్లో **అన్ని డోసులూ** తప్పకుండా తీసుకోండి.
6. కరిచిన జంతువును (పెంపుడు జంతువైతే) 10 రోజులు గమనించండి — కానీ టీకా మొదలుపెట్టడానికి ఎదురుచూడకండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ చేయకూడనివి

- మిరపకాయ, పసుపు, సున్నం, నూనె, పేడ, ఆకు పసరు మందులు గాయంపై రాయకండి
- గాయానికి వెంటనే కుట్లు వేయమని పట్టుబట్టకండి
- "పెంపుడు కుక్కే కదా, టీకా వేయించినదే కదా" అనుకుని డాక్టర్‌ను కలవకుండా ఉండకండి
- ఒక డోసు తీసుకున్న తర్వాత మిగతావి మానేయకండి
- గీరడాన్ని, చిన్న గీతలను తేలిగ్గా తీసుకోకండి; గాయమున్న చర్మాన్ని జంతువు నాకినా డాక్టర్‌ను కలవాలి

ⓘ పిల్లల విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ

తిడతారేమో అనే భయంతో పిల్లలు కాటును దాచిపెడుతుంటారు. ఏ జంతువైనా — కుక్క, పిల్లి, కోతి, ముంగిస, గబ్బిలం — కరిచినా గీరినా వెంటనే చెప్పాలని పిల్లలకు నేర్పించండి. తల, ముఖం, మెడపై కాటు మరింత ప్రమాదకరం.

◆ నివారించవచ్చు

- పెంపుడు కుక్కలకు, పిల్లులకు ప్రతి సంవత్సరం రేబిస్ టీకా వేయించండి; గ్రామ పంచాయతీ / మున్సిపాలిటీ లైసెన్స్ తీసుకోండి
- మిగిలిన ఆహారాన్ని దారిలో విసిరేయకండి — వీధి కుక్కలు పెరుగుతాయి
- తింటున్న, నిద్రపోతున్న లేదా పిల్లలతో ఉన్న కుక్కను కదిలించకండి
- పశువైద్యులు, పెంపుడు జంతువుల సంరక్షకులు వంటివారు ముందస్తు (pre-exposure) టీకా తీసుకోవాలి

గుర్తుంచుకోండి: జంతువు కరిస్తే — 15 నిమిషాలు సబ్బుతో కడగండి, అదే రోజు టీకా మొదలుపెట్టండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం 18

వేలు నలిగిపోవడం, వేలు తెగిపోవడం

తలుపు, డ్రాయర్, యంత్రాలు



గాలికి బలంగా మూసుకునే తలుపు, కారు డోర్, డ్రాయర్, సుత్తి వల్ల వేలు నలిగిపోవచ్చు. పనసకాయ కోయడం, గడ్డి కోసే యంత్రం, గ్రైండర్, మిక్సీ వల్ల వేలు తెగిపోవచ్చు. తెగిన భాగాన్ని సరిగ్గా భద్రపరిచి 6 గంటల లోపు తీసుకెళ్తే కొన్నిసార్లు తిరిగి అతికించగలరు.

✔ నలిగిన గాయానికి

1. వేలిని చల్లటి నీటిలో గానీ బట్టలో చుట్టిన ఐస్‌పై గానీ 15–20 నిమిషాలు ఉంచండి.
2. చేతిని పైకి ఎత్తి పట్టుకోండి; ఉంగరం ఉంటే వాపు రాకముందే తీసివేయండి.
3. గోరు కింద రక్తం గడ్డకట్టి తీవ్రమైన నొప్పి ఉంటే, లేదా వేలు వంకరపోయి ఉంటే డాక్టర్‌కు చూపించండి.

✔ వేలు తెగిపోతే

1. 108కి ఫోన్ చేయండి. గాయంపై గట్టిగా నొక్కి రక్తం ఆపండి; చేతిని పైకి ఎత్తి పట్టుకోండి.
2. తెగిన భాగాన్ని వెతికి తీసి, మురికి ఉంటే శుభ్రమైన నీటిలో మెల్లగా కడగండి (రుద్దకండి).
3. తడి గాజుగుడ్డలో గానీ శుభ్రమైన బట్టలో గానీ చుట్టి, ప్లాస్టిక్ కవర్‌లో పెట్టి కట్టండి.
4. ఆ కవర్‌ను ఐస్, నీళ్లు కలిపిన మరో పాత్రలో ఉంచండి; రోగితో పాటు ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ చేయకూడనివి

- తెగిన భాగాన్ని నేరుగా ఐస్‌పై పెట్టకండి; నీటిలో ముంచి ఉంచకండి
- తెగిన భాగాన్ని వదిలేసి వెళ్లకండి

◆ నివారించవచ్చు

- తలుపులకు డోర్ స్టాపర్, ఫింగర్ గార్డ్ అమర్చండి
- మిక్సీ, గ్రైండర్, గడ్డి కోసే యంత్రాన్ని ఆఫ్ చేసి ప్లగ్ తీసిన తర్వాత మాత్రమే శుభ్రం చేయండి
- పిల్లలను యంత్రాలకు దూరంగా ఉంచండి

గుర్తుంచుకోండి: తెగిన వేలు — బట్ట, కవర్, ఆ తర్వాత ఐస్ నీళ్లు; 6 గంటల లోపు ఆసుపత్రి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

భాగం

5

ప్రకృతి నుండి వచ్చే ప్రమాదాలు

పాము, తేనెటీగ, కందిరీగ, తేలు, జెర్రి, చెరువు, బావి — తెలుగు ప్రజలు ప్రత్యేకంగా తెలుసుకోవలసినవి.

- పాముకాటు
- తేనెటీగ, కందిరీగ, తేలు, జెర్రి
- నీటిలో మునిగి మరణం — చెరువు, నది, సముద్రం, బకెట్
- బావి, సెప్టిక్ ట్యాంక్, మురుగు కాలువ — విష వాయువు ప్రమాదం

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
19

భాగం 5 · ప్రకృతి నుండి వచ్చే ప్రమాదాలు

పాముకాటు

కంగారు వద్దు, విషానికి విరుగుడు ఆసుపత్రిలోనే



తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వర్షాకాలంలో, పంట కోతల కాలంలో పాముకాటు ఎక్కువ. అన్ని పాములూ విషపూరితమైనవి కావు; విషసర్పాలు కరిచినా ప్రతిసారీ విషం ఎక్కాలని లేదు. అయితే ఏ పాముకాటునైనా విషపూరితమైనదిగానే భావించి వీలైనంత త్వరగా **విషానికి విరుగుడు (Anti Snake Venom — ASV)** అందుబాటులో ఉన్న ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లాలి. శాస్త్రీయ చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం మరొకటి లేదు.

దక్షిణ భారతదేశంలోని ప్రధాన విషసర్పాలు

పాము	ప్రత్యేకతలు
నాగుపాము (Cobra)	పడగ విప్పుతుంది; కాటు వేసిన చోట నొప్పి, వాపు; కనురెప్పలు వాలిపోవడం, శ్వాస ఇబ్బంది
కట్లపాము (Common Krait)	రాత్రిపూట నేలపై నిద్రించేవారిని కరుస్తుంది; నొప్పి తక్కువ, కాటు గుర్తు కూడా కనిపించకపోవచ్చు; తర్వాత కడుపునొప్పి, కనురెప్పలు వాలిపోవడం, నీరసం
రక్త పింజర (Russell's Viper)	తీవ్రమైన వాపు, రక్తస్రావం (చిగుళ్లు, మూత్రం), మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం
చిన్న పింజర (Saw-scaled Viper)	చిన్న పాము; రక్తం గడ్డకట్టకపోవడం, రక్తస్రావం
మూపురం ముక్కు గుంట పింజర (Hump-nosed Pit Viper)	పశ్చిమ కనుమల ప్రాంతంలో; వాపు, కొన్నిసార్లు మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం

Free download and more resources: www.aetcm.com

✔ చేయవలసినవి

1. రోగికి ధైర్యం చెప్పండి — కంగారు గుండె వేగాన్ని పెంచి విషం త్వరగా వ్యాపించేలా చేస్తుంది.
2. పాము దగ్గర నుంచి దూరంగా తీసుకెళ్లండి; కాటుకు గురైన వ్యక్తిని నడవనీయకండి, పరుగెత్తనీయకండి.
3. కాటు పడిన చేయి లేదా కాలు కదలకుండా ఉంచండి — స్కేలు/పలక/కర్ర పెట్టి వదులుగా కట్టి స్ప్లింట్ చేయండి; గుండె స్థాయిలో ఉంచండి.
4. ఉంగరం, గాజులు, పట్టీలు, వాచీ, బిగుతైన బట్టలు తీసివేయండి — వాపు రాకముందే.
5. ఎడమ వైపుకు తిప్పి పడుకోబెట్టి (రికవరీ పొజిషన్) 108 అంబులెన్స్‌లో గానీ ఇతర వాహనంలో గానీ **వీలైనంత త్వరగా ASV అందుబాటులో ఉన్న ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి**. ముందుగానే ఫోన్ చేసి తెలియజేయండి.
6. కాటు వేసిన సమయం, లక్షణాలు మొదలైన సమయం రాసిపెట్టుకోండి. సురక్షితంగా వీలైతే మాత్రమే దూరం నుంచి పాము ఫోటో తీయండి.
7. శ్వాస ఆగిపోతే వెంటనే సీపీఆర్ (CPR)/కృత్రిమ శ్వాస ఇవ్వండి — నాగుపాము, కట్లపాము శ్వాసకండరాలను బలహీనపరుస్తాయి.

✘ చేయకూడనివి

- కాటు పడిన చోట కోయకండి, బ్లేడుతో గాట్లు పెట్టకండి
- నోటితో విషాన్ని పీల్చి తీయడానికి ప్రయత్నించకండి
- తాడుతో గానీ దారంతో గానీ బిగించి కట్టకండి (tourniquet) — కాలు చేయి కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది
- ఐస్ పెట్టకండి; పసరు మందులు, మంత్రాలు, నాటు వైద్యంతో సమయం వృథా చేయకండి
- మద్యం, కాఫీ, నొప్పి మాత్రలు (ఆస్పిరిన్ వంటివి) ఇవ్వకండి
- పామును పట్టుకోవడానికి గానీ చంపడానికి గానీ సమయం వృథా చేయకండి — చికిత్సకు పామును చూడాల్సిన అవసరం లేదు

ⓘ కట్లపాముతో జాగ్రత్త

రాత్రిపూట నేలపై చాప పరుచుకుని నిద్రించేవారిని కట్లపాము సాధారణంగా కరుస్తుంది. కాటు పడినట్లు తెలియకుండా నిద్రపోయిన వ్యక్తి ఉదయం కడుపునొప్పి, వాంతులు, కనురెప్పలు వాలిపోవడం, మాట్లాడటంలో ఇబ్బందితో లేవవచ్చు. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే కాటు గుర్తు కనిపించకపోయినా పాముకాటుగా అనుమానించి వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి

◆ నివారించవచ్చు

- రాత్రి నడిచేటప్పుడు టార్చ్, చెప్పులు తప్పనిసరి; కర్రతో నేలపై తట్టి శబ్దం చేస్తూ నడవండి
- నేలపై కాకుండా మంచంపై దోమతెర కట్టుకుని నిద్రించండి — కట్లపాము నుంచి కూడా రక్షణ
- ఇంటి చుట్టూ ఉన్న పొదలు, కట్టెల కుప్పలు, చెత్తాచెదారం, ఎలుకల బెడద లేకుండా చూసుకోండి
- చేయి పెట్టే ముందు బొరియల్లో, కట్టెల కుప్పల్లో, తొర్రల్లో చూడండి

Free download and more resources: www.aetcm.com

- ఇంట్లో గానీ పెరట్లో గానీ పాము కనిపిస్తే మీరే పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించకుండా **స్నేక్ రెస్క్యూ** అటవీ శాఖను లేదా శిక్షణ పొందిన స్నేక్ రెస్క్యూ వాలంటీర్లను పిలవండి

గుర్తుంచుకోండి: పాము కరిస్తే — ప్రశాంతంగా ఉంచండి, కదలనీయకండి, వీలైనంత త్వరగా ASV ఉన్న ఆసుపత్రి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
20

భాగం 5 · ప్రకృతి నుండి వచ్చే ప్రమాదాలు

తేనెటీగ, కందిరీగ, తేలు, జెర్రి

కుట్టడం, కరవడం — చాలావరకు చిన్నవే, కొన్ని తీవ్రమైనవి



కొబ్బరి చెట్లు ఎక్కడం, చెట్లు నరకడం, తేనె తీయడం, పొలం పనుల సమయంలో తేనెటీగలు, కందిరీగలు గుంపుగా దాడి చేయవచ్చు. కట్టెల మధ్య, బూట్ల లోపల తేళ్లు, జెర్రులు దాక్కుని ఉండవచ్చు. చాలావరకు నొప్పి, వాపు మాత్రమే కలిగించినా, కొందరిలో తీవ్రమైన అలర్జీ (అనాఫిలాక్సిస్) రావచ్చు.

✔ చేయవలసినవి

1. గుంపుగా దాడి చేసినప్పుడు ముఖం కప్పుకుని పరుగెత్తి మూసి ఉన్న గదిలోకి గానీ వాహనంలోకి గానీ వెళ్లండి.
2. తేనెటీగ కొండి చర్మంలో ఉంటే కార్డు అంచుతో గానీ గోరుతో గానీ గీకి తీసేయండి — నొక్కి పట్టి లాగకండి.
3. సబ్బు, నీటితో కడగండి; బట్టలో చుట్టిన ఐస్ పెట్టండి.
4. నొప్పికి పారాసిటమాల్; దురదకు డాక్టర్ సూచించే యాంటీహిస్టమిన్.
5. తేలు కుడితే: కడిగి ఐస్ పెట్టండి; పిల్లలను, తీవ్రమైన నొప్పి, చెమటలు, వాంతులు, గుండె దడ ఉన్నవారిని వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి.
6. జెర్రి కరిస్తే: కడిగి గోరువెచ్చని నీటిలో ఉంచితే నొప్పి తగ్గుతుంది; సాధారణంగా ప్రమాదకరం కాదు.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✚ వెంటనే ఆసుపత్రికి ఎప్పుడు తీసుకెళ్లాలి

- ఆయాసం, పెదవులు, నాలుక, ముఖం వాచిపోవడం, ఒళ్లంతా దురదతో దద్దుర్లు, తల తిరగడం — అనాఫిలాక్సిస్ (అధ్యాయం 41); 108కి ఫోన్ చేయండి
- నోటిలో గానీ గొంతులో గానీ కుడితే
- పదికి పైగా కుట్లు, లేదా పిల్లలకు, వృద్ధులకు అనేక కుట్లు
- తేలు కుట్టిన పిల్లలు

◆ నివారించవచ్చు

- ఇంటి దగ్గర ఉన్న కందిరీగల గూడు, తేనెపట్టును మీరే నాశనం చేయడానికి ప్రయత్నించకుండా అగ్నిమాపక దళాన్ని గానీ శిక్షణ పొందినవారిని గానీ పిలవండి
- బూట్లు, బట్టలు వేసుకునే ముందు దులిపి చూడండి
- కట్టెలు తీసేటప్పుడు చేతి తొడుగులు ధరించండి

గుర్తుంచుకోండి: కుట్టిన తర్వాత ఆయాసం గానీ ముఖం వాపు గానీ — వెంటనే ఆసుపత్రి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
21

భాగం 5 · ప్రకృతి నుండి వచ్చే ప్రమాదాలు

నీటిలో మునిగి మరణం — చెరువు, నది, సముద్రం, బకెట్

మునిగిపోయేవారు శబ్దం చేయరు



చెరువులు, నదులు, కాలువలు, సరస్సులు, సముద్రం ఉన్న తెలుగు రాష్ట్రాల్లో నీటిలో మునిగి మరణం — ముఖ్యంగా పిల్లల్లో, యువకుల్లో — ఒక ప్రధాన మరణ కారణం. చంటిపిల్లలు ఇంట్లోని బకెట్‌లో గానీ నీళ్ల ట్యాంకులో గానీ కూడా మునిగిపోవచ్చు. మునిగిపోతున్న వ్యక్తి సినిమాల్లోలా కేకలు వేయరు — నిశ్శబ్దంగా లోపలికి మునిగిపోతారు.

✔ రక్షించేటప్పుడు — ముందు మీ సొంత భద్రత

1. గట్టిగా కేకలు వేసి సహాయం కోసం పిలవండి.
2. ఒడ్డున నిలబడే **చాపి అందించండి** — కర్ర, తాడు, తువ్వాలు, కొబ్బరి మట్ట.
3. లేదా **విసరండి** — తేలే ఏదైనా వస్తువు: ఖాళీ క్యాన్, ట్యూబ్, కొబ్బరికాయ, లైఫ్ బోయ్.
4. ఈత మరియు ప్రాణరక్షణ శిక్షణ ఉన్నవారు మాత్రమే నీటిలోకి దిగాలి — వెనుక వైపు నుండి దగ్గరకు వెళ్లాలి.

✔ ఒడ్డుకు చేర్చిన తర్వాత

1. స్పృహ, శ్వాస ఉన్నాయో పరీక్షించండి; 108కి ఫోన్ చేయండి.
2. సాధారణ శ్వాస లేకపోతే **5 రక్షణ శ్వాసలు** ఇచ్చి సీపీఆర్ (CPR) ప్రారంభించండి (30 నొక్కులు : 2 శ్వాసలు) —

Free download and more resources: www.aetcm.com

నీటిలో మునిగిన ప్రమాదాల్లో శ్వాస ఇవ్వడం చాలా ముఖ్యం.

3. శ్వాస తీసుకుంటుంటే రికవరీ పొజిషన్‌లో పడుకోబెట్టండి; తడి బట్టలు మార్చి దుప్పటి కప్పండి.
4. బాగానే ఉన్నట్టు అనిపించినా ఆసుపత్రిలో పరీక్ష చేయించండి — కొన్ని గంటల తర్వాత శ్వాస ఇబ్బంది రావచ్చు.

✘ చేయకూడనివి

- ఈత రాకుండా రక్షించడానికి నీటిలోకి దూకవద్దు — ఇద్దరూ మునిగిపోతారు
- నీటిని బయటకు తీయడానికి రోగిని తలకిందులుగా వేలాడదీయడం లేదా పొట్టపై నొక్కడం చేసి సమయం వృథా చేయవద్దు — నేరుగా సీపీఆర్ ప్రారంభించండి
- స్పృహ లేని వ్యక్తిని భుజంపై వేసుకుని పరుగెత్తవద్దు

◆ నివారించవచ్చు

- పిల్లలను నీటి దగ్గర ఒక్క క్షణం కూడా ఒంటరిగా వదలవద్దు; ఒక పెద్దవారు "నీటి కాపలాదారు"గా ఉండాలి — ఫోన్ చూడకుండా
- బకెట్లను వాడిన తర్వాత ఖాళీ చేసి బోర్లించి పెట్టండి; నీటి ట్యాంకును, బావిని మూసి ఉంచండి; కుంట/చెరువు చుట్టూ కంచె వేయండి
- పిల్లలందరికీ ఈత నేర్పించండి
- తెలియని చెరువుల్లో, నదుల్లో, సముద్రంలో — ముఖ్యంగా వర్షాకాలపు ప్రవాహంలో — దిగవద్దు; మద్యం తాగి నీటిలోకి దిగవద్దు
- పడవల్లో, బోట్లలో లైఫ్ జాకెట్ ధరించండి; లైఫ్ గార్డుల సూచనలను, ఎర్ర జెండాను పాటించండి

గుర్తుంచుకోండి: మునిగిపోతున్నవారిని రక్షించడానికి — విసరండి, చాపి అందించండి; దూకవద్దు. ఒడ్డుపై ముందుగా 5 శ్వాసలు.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
22

భాగం 5 · ప్రకృతి నుండి వచ్చే ప్రమాదాలు

బావి, సెప్టిక్ ట్యాంక్, మురుగు కాలువ — విష వాయువు ప్రమాదం

దిగినవారు పడిపోతారు, రక్షించడానికి దిగినవారు కూడా



లోతైన, చాలాకాలంగా వాడని బావులు, సెప్టిక్ ట్యాంకులు, మురుగు కాలువల్లో ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉంటుంది; కార్బన్ డయాక్సైడ్, హైడ్రోజన్ సల్ఫైడ్ వంటి విష వాయువులు ఉంటాయి. బావిని శుభ్రం చేయడానికో మోటారు బాగు చేయడానికో దిగినవారు క్షణాల్లో స్పృహ తప్పి పడిపోతారు; రక్షించడానికి దిగినవారు కూడా అదే విధంగా చనిపోయే విషాదాలు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో పదేపదే జరుగుతున్నాయి.

✔ ఎవరైనా బావిలో లేదా ట్యాంకులో స్పృహ తప్పి పడిపోతే

1. **లోపలికి దిగవద్దు.** వెంటనే 101 (అగ్నిమాపక దళం), 108కి ఫోన్ చేయండి.
2. బావి పైభాగాన్ని తెరిచి ఉంచి గాలి ప్రసరణ పెంచండి; వీలైతే ఫ్యాన్ లేదా బ్లోవర్‌తో స్వచ్ఛమైన గాలిని లోపలికి పంపండి.
3. పడిన వ్యక్తికి స్పృహ ఉంటే తాడు వేసి, దాన్ని తనకు తానే కట్టుకోమని చెప్పండి.
4. బయటకు తీసిన తర్వాత స్వచ్ఛమైన గాలిలో పడుకోబెట్టండి; శ్వాస లేకపోతే సీపీఆర్ (CPR).

Free download and more resources: www.aetcm.com

◆ బావిలో లేదా ట్యాంకులో దిగే ముందు

- వెలిగించిన కొవ్వొత్తి లేదా లాంతరును తాడుకు కట్టి కిందికి దించి చూడండి — ఆరిపోతే దిగవద్దు (ఇది ఆక్సిజన్ తక్కువగా ఉందని మాత్రమే చూపిస్తుంది; అన్ని విష వాయువులనూ గుర్తించదు)
- కొన్ని గంటలు మూత తెరిచి ఉంచి, ఒక బకెట్ నీటిని చాలాసార్లు పోయడం ద్వారా లేదా బ్లోవర్ వాడి లోపలి గాలిని మార్చండి
- నడుముకు భద్రతా తాడు (హార్నెస్) కట్టుకుని, పైన ఇద్దరు తాడు పట్టుకుని నిలబడినప్పుడు మాత్రమే దిగండి
- బావి లోపల పెట్రోల్/డీజిల్ మోటారు నడపవద్దు — కార్బన్ మోనాక్సైడ్ నిండిపోతుంది
- సెప్టిక్ ట్యాంకు శుభ్రం చేయడానికి మనుషులను లోపలికి దించవద్దు — యంత్రాలతో పనిచేసే గుర్తింపు పొందిన సేవను వాడండి

గుర్తుంచుకోండి: బావిలో పడినవారిని రక్షించడానికి దూకి దిగవద్దు — 101కి ఫోన్ చేయండి, లోపలికి గాలి పంపండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

భాగం

6

విషబాధ మరియు పొరపాటున మింగడం

మందులు, కిరోసిన్, ఎలుకల మందు, పురుగుమందు, బటన్ బ్యాటరీ, చేప ముల్లు, పాడైన ఆహారం, మూసి ఉన్న గదిలో పొగ.

- మందులు పొరపాటున మింగితే
- కిరోసిన్, శుభ్రపరిచే ద్రావణాలు, యాసిడ్
- ఎలుకల మందు, పురుగుమందులు
- వస్తువులను మింగడం — బటన్ బ్యాటరీ, అయస్కాంతం, నాణెం, చేప ముల్లు
- ఆహార విషబాధ (ఫుడ్ పాయిజనింగ్), విరేచనాలు, నిర్జలీకరణం (డీహైడ్రేషన్)
- కార్బన్ మోనాక్సైడ్ — నిశ్శబ్ద హంతకి

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
23

భాగం 6 · విషబాధ మరియు పొరపాటున మింగడం

మందులు పొరపాటున మింగితే

మిఠాయి అనుకుని పిల్లలు, మతిమరుపుతో వృద్ధులు



రంగురంగుల మాత్రలు, తీపి సిరప్‌లు పిల్లలకు మిఠాయిల్లా కనిపిస్తాయి. ఐరన్ మాత్రలు, మధుమేహం మందులు, బీపీ మందులు, నిద్ర మాత్రలు, పారాసిటమాల్ — ఇవి కొద్ది మోతాదులో కూడా పిల్లలకు ప్రమాదకరం కావచ్చు. వృద్ధులు మతిమరుపుతో ఒకే మందును రెండుసార్లు వేసుకోవడం కూడా సాధారణమే.

✔ చేయవలసినవి

1. పిల్లల నోటిలో మిగిలిన మాత్రలను తీసివేయండి.
2. ఏ మందు, ఎన్ని, ఎప్పుడు మింగారో తెలుసుకోండి — తగ్గిన మాత్రలను లెక్కపెట్టి చూడండి.
3. లక్షణాలు లేకపోయినా వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి; లేదా జాతీయ విష సమాచార కేంద్రానికి (1800 116 117) ఫోన్ చేసి సలహా తీసుకోండి.
4. **మందు సీసా, స్ట్రిప్ లేదా కవర్‌ను** ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి.
5. స్పృహ లేకపోతే రికవరీ పొజిషన్‌లో పడుకోబెట్టి 108కి ఫోన్ చేయండి; శ్వాస లేకపోతే సీపీఆర్ (CPR).

✘ చేయకూడనివి

- వేలు పెట్టి గానీ ఉప్పునీళ్లు ఇచ్చి గానీ వాంతి చేయించవద్దు
- పాలు, నూనె, గుడ్డు తెల్లసొన వంటి "విరుగుడు మందులు" ఇవ్వవద్దు

Free download and more resources: www.aetcm.com

- "ఏ ఇబ్బందీ కనిపించడం లేదు కదా" అనుకుని ఎదురుచూస్తూ ఉండవద్దు — చాలా మందులు కొన్ని గంటల తర్వాతే లక్షణాలు చూపిస్తాయి

◆ నివారించవచ్చు

- అన్ని మందులను పిల్లలకు అందని, తాళం వేయగల పెట్టెలో భద్రపరచండి; బ్యాగులో, టేబుల్‌పై పెట్టవద్దు
- పిల్లలతో మందును "మిఠాయి" అని చెప్పవద్దు
- వృద్ధులకు వారానికి సరిపడే మాత్రల పెట్టె (పిల్ బాక్స్) వాడండి; ఒకరు పర్యవేక్షించాలి
- వెలుతురులో లేబుల్ చదివిన తర్వాతే మందు ఇవ్వండి; గడువు ముగిసిన వాటిని పారేయండి
- అతిథుల బ్యాగుల్లోని మందుల విషయంలోనూ జాగ్రత్తగా ఉండండి

గుర్తుంచుకోండి: మందు మింగితే — వాంతి చేయించవద్దు; సీసాతో సహా ఆసుపత్రికి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
24

భాగం 6 · విషబాధ మరియు పొరపాటున మింగడం

కిరోసిన్, శుభ్రపరిచే ద్రావణాలు, యాసిడ్

నీళ్ల సీసాలోని "నీళ్లు" విషమైనప్పుడు



కిరోసిన్, టర్పెంటైన్, టాయిలెట్ క్లీనర్ (యాసిడ్), బ్లీచ్, డిటర్జెంట్, డిష్ వాష్, దోమల లిక్విడ్, కర్పూరం, రబ్బరు షీట్లకు వాడే యాసిడ్ — ఇవి ఇళ్లలో సాధారణంగా కనిపించే విష పదార్థాలు. ముఖ్యంగా వీటిని నీళ్ల సీసాలో లేదా సోడా సీసాలో పోసి పెట్టినప్పుడు పిల్లలు పొరపాటున తాగేస్తారు.

లక్షణాలు

- కిరోసిన్/టర్పెంటైన్: దగ్గు, ఆయాసం, శ్వాసలో వాసన — ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్తే న్యుమోనియా
- యాసిడ్/క్షారం: నోటిలో, గొంతులో కాలిన గాయాలు, మింగడంలో ఇబ్బంది, చొంగ కారడం, వాంతులు, ఛాతీ నొప్పి
- కర్పూరం: ఫిట్స్ రావచ్చు — చిన్న ముక్క కూడా పసిపిల్లలకు ప్రమాదకరం
- డిటర్జెంట్ పాడ్స్: వాంతులు, శ్వాస ఇబ్బంది, కంటిలో కాలిన గాయం

✔ చేయవలసినవి

1. నోటిలో మిగిలినదాన్ని ఉమ్మివేయించండి; పెదవులను, ముఖాన్ని నీటితో కడగండి.
2. స్పృహ ఉండి, మింగగలిగితే, యాసిడ్/క్షారం తాగిన వెంటనే ఒకటి రెండు గుక్కల నీళ్లు మాత్రమే తాగడానికి ఇవ్వవచ్చు — అంతకంటే ఎక్కువ వద్దు.
3. చర్మంపై లేదా కంటిలో పడితే 20 నిమిషాలు కడగండి (అధ్యాయం 13).
4. సీసాను, లేబుల్‌ను తీసుకుని వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ చేయకూడనివి

- **ఎప్పుడూ వాంతి చేయించవద్దు** — కిరోసిన్ ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్తుంది, యాసిడ్ రెండోసారి అన్నవాహికను కాల్చేస్తుంది
- యాసిడ్‌ను నిర్వీర్యం చేయడానికి సోడా పొడి వంటివేవీ ఇవ్వవద్దు
- దగ్గుతున్న, ఆయాసపడుతున్న పిల్లలకు బలవంతంగా ఏదీ తాగించవద్దు

◆ నివారించవచ్చు

- రసాయనాలను వాటి అసలు సీసాలోనే, లేబుల్‌తో, తాళం వేసిన ఎత్తైన అలమారాలో ఉంచండి
- ఆహార, పానీయాల సీసాల్లో ఎప్పుడూ రసాయనాలను పోసి పెట్టవద్దు
- వాడుతున్నప్పుడు ఫోన్ వచ్చినా, సీసా మూసి పక్కన పెట్టిన తర్వాతే వెళ్లండి
- కర్పూరం, నాఫ్తలీన్ ఉండలను పిల్లలకు అందని చోట పెట్టండి

గుర్తుంచుకోండి: కిరోసిన్, యాసిడ్ తాగితే వాంతి చేయించవద్దు — సీసాతో సహా ఆసుపత్రికి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
25

భాగం 6 · విషబాధ మరియు పొరపాటున మింగడం

ఎలుకల మందు, పురుగుమందులు

"ఏమీ కాలేదు" అనే భావనే అతిపెద్ద ప్రమాదం



చాలా దుకాణాల్లో సులభంగా దొరికే **ఎలుకల మందు పేస్ట్ (పసుపు ఫాస్ఫరస్)** అత్యంత ప్రాణాంతకమైనది. తిన్న తర్వాత ఒకటి రెండు రోజులు పెద్దగా లక్షణాలు లేకుండా గడిచిపోవచ్చు; ఆ తర్వాత కాలేయం హఠాత్తుగా దెబ్బతింటుంది. అందుకే కొద్ది మొత్తం తిన్నట్టు అనుమానం వచ్చినా వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లాలి. తోటల్లో, పొలాల్లో వాడే పురుగుమందులు (ఆర్గనోఫాస్ఫేట్ మొదలైనవి) మింగడం ద్వారా, పీల్చడం ద్వారా, చర్మం ద్వారా కూడా శరీరంలోకి చేరతాయి.

పురుగుమందు విషబాధ లక్షణాలు

- అధికంగా చొంగ, చెమట, కన్నీళ్లు, ముక్కు కారడం
- వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపు నొప్పి
- కంటిపాప ముడుచుకుపోవడం, చూపు మసకబారడం
- కండరాలు అదరడం, నీరసం, ఆయాసం, స్పృహ కోల్పోవడం
- శ్వాసలో, బట్టలపై రసాయనం వాసన

✔ చేయవలసినవి

1. చేతి తొడుగులు ధరించండి; కలుషితమైన బట్టలు తీసివేసి, చర్మాన్ని, జుట్టును సబ్బు, నీటితో కడగండి.
2. స్వచ్ఛమైన గాలిలోకి మార్చండి; స్పృహ లేకపోతే రికవరీ పొజిషన్.
3. 108కి ఫోన్ చేసి **వీలైనంత త్వరగా** ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి — లక్షణాలు లేకపోయినా.

Free download and more resources: www.aetcm.com

4. విషం ఉన్న సీసా, ట్యూబ్ లేదా ప్యాకెట్ (లేబుల్) వెంట తీసుకెళ్లండి.
5. శ్వాస ఆగిపోతే సీపీఆర్ (CPR) ఇవ్వండి — పురుగుమందు తాగిన వ్యక్తికి నోటి ద్వారా శ్వాస ఇవ్వడం మానేసి, ఛాతీపై నొక్కడం మాత్రమే చేయండి.

✘ చేయకూడనివి

- వాంతి చేయించడానికి ప్రయత్నించవద్దు; పాలు గానీ నూనె గానీ ఇవ్వవద్దు
- ఎలుకల మందు "కొంచెమే కదా" అనుకుని ఇంట్లోనే గమనిస్తూ కూర్చోవద్దు
- చేతి తొడుగులు లేకుండా రోగి వాంతిని, బట్టలను తాకవద్దు

ⓘ మానసిక ఒత్తిడి మరియు ఆత్మహత్య ఆలోచనలు

విషం కావాలనే తీసుకున్నారని అనుమానిస్తే, నిందించకుండా, వారి పక్కనే ఉండి చికిత్స అందేలా చూడండి; తర్వాత మానసిక ఆరోగ్య నిపుణుల సహాయం తీసుకోండి. ఇలాంటి ఆలోచనలు ఉన్నవారు మాట్లాడటానికి Tele-MANAS 14416 (జాతీయ మానసిక ఆరోగ్య హెల్ప్‌లైన్, 24 గంటలు, ఉచితం), 104 (ఆరోగ్య హెల్ప్‌లైన్) అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎలుకల మందు, పురుగుమందులను ఇంట్లో నిల్వ ఉంచకపోవడమే ప్రాణాలను కాపాడుతుంది.

◆ నివారించవచ్చు

- ఎలుకల మందును అవసరమైనంత మాత్రమే కొని వెంటనే వాడండి; మిగిలినది నిల్వ ఉంచవద్దు; టూత్‌పేస్ట్ దగ్గర ఎప్పుడూ పెట్టవద్దు
- ఎలుకల బెడదకు ఎలుకల బోను వంటి సురక్షిత మార్గాలను వాడండి
- పురుగుమందు పిచికారీ చేసేటప్పుడు చేతి తొడుగులు, మాస్క్, పొడవు చేతుల బట్టలు ధరించండి; గాలికి ఎదురుగా పిచికారీ చేయవద్దు; పూర్తయ్యాక స్నానం చేయండి
- పురుగుమందులను తాళం వేసిన చోట, ఇంటి బయట, వాటి అసలు డబ్బాలోనే నిల్వ ఉంచండి; ఖాళీ డబ్బాలను నీళ్లు నింపడానికి వాడవద్దు

గుర్తుంచుకోండి: ఎలుకల మందు — లక్షణాలు లేకపోయినా ఈరోజే ఆసుపత్రికి; రేపటికి ఆలస్యమైపోతుంది.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం 26

వస్తువులను మింగడం — బటన్ బ్యాటరీ, అయస్కాంతం, నాణెం, చేప ముల్లు

చిన్న వస్తువు, పెద్ద ప్రమాదం



చిన్న పిల్లలు కనిపించిన ప్రతిదాన్నీ నోట్లో పెట్టుకుంటారు. నాణేలు సాధారణంగా మలం ద్వారా బయటకు వెళ్లిపోతాయి కానీ, **బటన్ బ్యాటరీ** అన్నవాహికలో ఇరుక్కుంటే రెండు గంటల్లోనే తీవ్రమైన కాలిన గాయం చేస్తుంది. ఒకటి కంటే ఎక్కువ **అయస్కాంతాలు** మింగితే పేగులు ఒకదానినొకటి ఆకర్షించుకుని రంధ్రం పడవచ్చు. చేపలు ఎక్కువగా తినే మన ఇళ్లలో **చేప ముల్లు** గొంతులో ఇరుక్కోవడం కూడా సాధారణమే.

✔ చేయవలసినవి

1. పిల్లలు శ్వాస తీసుకోవడానికి ఇబ్బంది పడుతుంటే గొంతులో అడ్డుపడినప్పటి (చోకింగ్) ప్రథమ చికిత్స ఇవ్వండి (అధ్యాయం 33, 34).
2. బటన్ బ్యాటరీ లేదా అయస్కాంతం మింగినట్టు అనుమానం వస్తే లక్షణాలు లేకపోయినా **వెంటనే** ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి — ఎక్స్-రే తీయించాలి.
3. బ్యాటరీ మింగి 12 గంటల లోపు అయితే, ఒక సంవత్సరం పైబడిన పిల్లలకు ఆసుపత్రికి వెళ్లే దారిలో 10 మి.లీ. (2 టీస్పూన్లు) తేనెను 10 నిమిషాలకు ఒకసారి ఇవ్వడం కాలిన గాయాన్ని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది — ప్రయాణాన్ని ఆలస్యం చేయవద్దు.
4. బ్యాటరీ ప్యాకెట్‌ను లేదా అదే రకం బ్యాటరీని వెంట తీసుకెళ్లండి.
5. నాణెం మింగిన పిల్లలు మామూలుగా ఆహారం తింటూ, నొప్పి లేకుండా ఉన్నా కూడా డాక్టర్‌కు చూపించి సలహా

Free download and more resources: www.aetcm.com

తీసుకోండి.

✔ చేప ముల్లు గొంతులో ఇరుక్కుంటే

1. ప్రశాంతంగా ఉండండి; దగ్గి చూడండి — చిన్న ముళ్లు చాలాసార్లు వాటంతట అవే పోతాయి.
2. వెలుతురులో నోరు తెరిచి చూడండి; ముల్లు స్పష్టంగా కనిపించి, సులభంగా తీయగలిగితేనే పట్టకారుతో (ఫోర్సెప్స్) తీయండి.
3. గొంతు నొప్పి, గుచ్చుకున్నట్టు ఉండటం కొనసాగినా, మింగడంలో ఇబ్బంది వచ్చినా అదే రోజు ఈఎన్‌టీ (ENT) డాక్టర్‌ను కలవండి.

✘ చేయకూడనివి

- అన్నం ముద్ద, అరటిపండు, రొట్టె మింగి ముల్లును "కిందికి దించడానికి" ప్రయత్నించవద్దు — ముల్లు మరింత లోతుగా గుచ్చుకుని అన్నవాహికకు రంధ్రం పడవచ్చు
- గొంతులో వేలు పెట్టి వెతకవద్దు
- మింగిన వస్తువును బయటకు తీయడానికి వాంతి చేయించవద్దు

+ వెంటనే ఆసుపత్రికి ఎప్పుడు తీసుకెళ్లాలి

- శ్వాస ఇబ్బంది, చొంగ మింగలేక కారిపోవడం, వాంతులు, ఛాతీ నొప్పి
- బటన్ బ్యాటరీ, అయస్కాంతం, పదునైన వస్తువు (సేఫ్టీ పిన్, గాజు ముక్క) మింగితే
- మలంలో రక్తం, కడుపు నొప్పి, జ్వరం

◆ నివారించవచ్చు

- రిమోట్, డిజిటల్ థర్మామీటర్, ఆటబొమ్మల బ్యాటరీ అరను స్క్రూతో బిగించి ఉందో లేదో నిర్ధారించుకోండి; వాడిన బ్యాటరీలను వెంటనే సురక్షితంగా పారేయండి
- మూడేళ్ల లోపు పిల్లలకు చిన్న భాగాలు ఉన్న ఆటబొమ్మలు ఇవ్వవద్దు
- పిల్లలకు, వృద్ధులకు ముళ్లు తీసిన చేపలను మాత్రమే పెట్టండి; భోజన సమయంలో మాట్లాడుతూ, టీవీ చూస్తూ హడావుడిగా తినవద్దు

గుర్తుంచుకోండి: బటన్ బ్యాటరీ మింగితే — ప్రతి నిమిషం ముఖ్యం; వెంటనే ఆసుపత్రికి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం 27

ఆహార విషబాధ (ఫుడ్ పాయిజనింగ్), విరేచనాలు, నిర్జలీకరణం (డీహైడ్రేషన్)

ఓఆర్ఎస్ (ORS) — సులభమైనది, ప్రాణాలను కాపాడేది



పాడైన, సరిగ్గా ఉడకని లేదా చాలాసేపు బయట ఉంచిన ఆహారం — ముఖ్యంగా మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, మయోనైజ్, షవర్మా, బిర్యానీ, పాయసం — ఆహార విషబాధకు కారణమవుతుంది. కలుషిత నీరు కలరా, టైఫాయిడ్, కామెర్లను వ్యాపింపజేస్తుంది. విరేచనాలు, వాంతుల్లో అతిపెద్ద ప్రమాదం **నిర్జలీకరణం (dehydration)** — ముఖ్యంగా పిల్లల్లో, వృద్ధుల్లో.

నిర్జలీకరణ లక్షణాలు

- విపరీతమైన దాహం, ఎండిపోయిన నోరు, నాలుక
- మూత్రం తగ్గడం, ముదురు పసుపు రంగు
- లోతుకు పోయిన కళ్లు; పసిపిల్లల్లో మాడు (fontanelle) లోతుకు పోవడం, ఏడ్చినప్పుడు కన్నీళ్లు రాకపోవడం
- నీరసం, తల తిరగడం, మగత
- చర్మాన్ని గిల్లి వదిలితే మెల్లగా మాత్రమే మామూలు స్థితికి రావడం

✔ చేయవలసినవి

1. **ఓఆర్ఎస్** ద్రావణాన్ని ప్రతిసారి విరేచనం అయినప్పుడు, వాంతి అయినప్పుడు కొద్దికొద్దిగా తాగించండి — పిల్లలకు చెంచాతో, మధ్యమధ్యలో.
2. ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్‌ను ఒక లీటరు కాచి చల్లార్చిన నీటిలో పూర్తిగా కలపండి; 24 గంటల్లోగా వాడండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

3. ప్యాకెట్ లేకపోతే ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు: ఒక లీటరు కాచి చల్లార్చిన నీరు + 6 సమతల టీస్పూన్ల చక్కెర + అర టీస్పూన్ ఉప్పు.
4. ఉప్పు వేసిన గంజి నీళ్లు, కొబ్బరి నీళ్లు, మజ్జిగ కూడా ఇవ్వవచ్చు.
5. పిల్లలకు తల్లిపాలు, సాధారణ ఆహారం కొనసాగించండి; డాక్టర్ సూచన మేరకు జింక్ మాత్రలు 14 రోజులు.
6. ఒకే ఆహారం తిన్న చాలామందికి ఒకేసారి అనారోగ్యం వస్తే ఆరోగ్య శాఖకు తెలియజేయండి.

✘ చేయకూడనివి

- విరేచనాలను "ఆపే" మాత్రలను డాక్టర్ సూచన లేకుండా — ముఖ్యంగా పిల్లలకు — ఇవ్వవద్దు
- సాఫ్ట్ డ్రింకులు, ప్యాకెట్ జ్యూసులు ఓఆర్ఎస్‌కు ప్రత్యామ్నాయం కావు
- ఆహారాన్ని పూర్తిగా ఆపవద్దు

+ వెంటనే ఆసుపత్రికి ఎప్పుడు తీసుకెళ్లాలి

- మలంలో రక్తం, తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి, అధిక జ్వరం
- ఏదీ కడుపులో నిలవనంత వాంతులు; 6–8 గంటలుగా మూత్రం రాకపోవడం
- అతిగా మగత, స్పృహ తగ్గడం, పసిపిల్లల్లో ఏదైనా నిర్జలీకరణ లక్షణం
- చూపు మసకబారడం, మింగడంలో ఇబ్బంది, కనురెప్పలు వాలిపోవడం — డబ్బాల్లో నిల్వ చేసిన/పాడైన ఆహారం వల్ల వచ్చే బోటులిజం అని అనుమానించవచ్చు

◆ నివారించవచ్చు

- కాచి చల్లార్చిన నీటినే తాగండి; బావిని క్రమం తప్పకుండా క్లోరినేట్ చేయండి
- భోజనానికి ముందు, టాయిలెట్ వాడిన తర్వాత సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోండి
- వండిన ఆహారాన్ని రెండు గంటలకు మించి బయట ఉంచవద్దు; ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన దాన్ని బాగా వేడి చేసిన తర్వాతే తినండి
- పచ్చి మాంసాన్ని, వండిన ఆహారాన్ని వేర్వేరుగా ఉంచండి; వేర్వేరు కత్తి, కటింగ్ బోర్డు వాడండి
- పచ్చి గుడ్డుతో చేసిన మయోనైజ్‌ను, పరిశుభ్రత లేని దుకాణాల ఆహారాన్ని మానేయండి

గుర్తుంచుకోండి: విరేచనాల్లో — ఓఆర్ఎస్, ఓఆర్ఎస్, ఓఆర్ఎస్; ప్రమాద లక్షణం కనిపిస్తే ఆసుపత్రికి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
28

భాగం 6 · విషబాధ మరియు పొరపాటున మింగడం

కార్బన్ మోనాక్సైడ్ — నిశ్శబ్ద హంతకి

గ్యాస్ గీజర్, జనరేటర్, మూసిన గదిలో బొగ్గు



కార్బన్ మోనాక్సైడ్ (CO) రంగు, వాసన లేని విష వాయువు. గాలి ఆడని స్నానాల గదిలోని గ్యాస్ గీజర్, గది లోపల లేదా తలుపు దగ్గర నడిపే జనరేటర్, మూసిన గదిలో వెలిగించే బొగ్గు/కట్టెల పొయ్యి, మూసిన గ్యారేజీలో ఆన్ చేసి ఉంచిన వాహనం — ఇవి CO విషబాధకు కారణమవుతాయి. నిద్రపోతున్నవారు ఏమీ తెలియకుండానే చనిపోవచ్చు.

లక్షణాలు

- తలనొప్పి, తల తిరగడం, వికారం, వాంతులు — "జ్వరమో నీరసమో" అని పొరబడవచ్చు
- గందరగోళం, మగత, నీరసం, ఛాతీ నొప్పి
- స్పృహ కోల్పోవడం, ఫిట్స్
- ఒకే ఇంట్లోని చాలామందికి — పెంపుడు జంతువులకూ — ఒకేసారి లక్షణాలు; బయటకు వెళ్లినప్పుడు తగ్గుతాయి

✔ చేయవలసినవి

1. వెంటనే తలుపులు, కిటికీలు తెరవండి; గీజర్/జనరేటర్/పొయ్యిని ఆపేయండి — సురక్షితంగా చేయగలిగితేనే.
2. అందరినీ స్వచ్ఛమైన గాలిలోకి తరలించండి.
3. 108/112కి ఫోన్ చేయండి; స్పృహ లేనివారిని రికవరీ పొజిషన్‌లో పడుకోబెట్టండి; శ్వాస లేకపోతే సీపీఆర్ (CPR).
4. లక్షణాలు తగ్గినా ఆసుపత్రిలో పరీక్ష చేయించండి — ఆక్సిజన్ చికిత్స అవసరం కావచ్చు.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ చేయకూడనివి

- పొగ నిండిన మూసిన గదిలోకి వెళ్లి ఎక్కువసేపు ఉండవద్దు — రక్షించేవారు కూడా స్పృహ కోల్పోవచ్చు
- కారణాన్ని కనుగొని సరిచేసే వరకు ఆ గదిని మళ్లీ వాడవద్దు

◆ నివారించవచ్చు

- గ్యాస్ గీజర్‌ను స్నానాల గది బయట, బాగా గాలి ఆడే చోట మాత్రమే అమర్చండి; స్నానాల గదిలో ఎగ్జాస్ట్ ఫ్యాన్ ఉండాలి; గీజర్ ఆన్ చేసి ఎక్కువసేపు స్నానం చేయవద్దు
- జనరేటర్‌ను ఇంటి బయట, తలుపులకు, కిటికీలకు దూరంగా మాత్రమే నడపండి
- మూసిన గదిలో బొగ్గు పొయ్యి గానీ కొబ్బరి చిప్పల నిప్పు గానీ వెలిగించి ఉంచి నిద్రపోవద్దు; దోమలను తరమడానికి పొగ వేసిన గదిని మూసి ఉంచవద్దు
- మూసిన గ్యారేజీలో వాహనాన్ని ఆన్ చేసి ఉంచవద్దు; ఏసీ ఆన్ చేసి కారులో ఎక్కువసేపు నిద్రపోవద్దు
- వీలైతే కార్బన్ మోనాక్సైడ్ అలారం అమర్చండి

గుర్తుంచుకోండి: ఒకే ఇంట్లో చాలామందికి ఒకేసారి తలనొప్పి, తల తిరగడం — కిటికీలు తెరవండి, బయటకు వెళ్లండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

భాగం

7

విద్యుత్, పిడుగుపాటు, గ్యాస్, అగ్నిప్రమాదం

వర్షాకాలంలో తెగిపడే విద్యుత్ తీగలు, ఈశాన్య రుతుపవనాల కాలంలో పిడుగులు, ఎల్‌పీజీ లీకేజీ, ఇంట్లో మంటలు.

- కరెంట్ షాక్ (విద్యుదాఘాతం)
- పిడుగుపాటు
- ఎల్‌పీజీ గ్యాస్ లీకేజీ
- ఇంట్లో అగ్ని ప్రమాదం

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
29

భాగం 7 · విద్యుత్, పిడుగుపాటు, గ్యాస్, అగ్నిప్రమాదం

కరెంట్ షాక్ (విద్యుదాఘాతం)

ముందు కరెంట్ ఆపండి — తర్వాతే తాకండి



తడి చేతులతో స్విచ్‌లను, ఉపకరణాలను తాకడం, పాడైన వైర్లు, ఇస్త్రీ పెట్టె, మోటారు, వాటర్ హీటర్, మొబైల్ ఛార్జర్, వర్షాకాలంలో తెగిపడే విద్యుత్ తీగలు, ఇనుప కొక్కెం కర్రతో కొబ్బరికాయలు/మామిడికాయలు కోసేటప్పుడు తీగకు తగలడం — ఇవి తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కరెంట్ షాక్‌కు ప్రధాన కారణాలు. విద్యుత్ గుండె కొట్టుకోవడాన్ని ఆపేయగలదు, లోపల లోతుగా కాలిన గాయాలు చేయగలదు.

✔ చేయవలసినవి

1. **షాక్ తగిలిన వ్యక్తిని నేరుగా తాకవద్దు.** ముందు మెయిన్ స్విచ్ / ఎంసీబీ (MCB) / ఫ్యూజ్‌ను ఆపేయండి లేదా ప్లగ్ తీసేయండి.
2. ఆపలేకపోతే పొడి రబ్బరు చెప్పులు వేసుకుని, పొడి చెక్క పలకపై లేదా పాత పేపర్ల కట్టపై నిలబడి, పొడి చెక్క కర్ర/ప్లాస్టిక్ కుర్చీ/చీపురు కర్రతో వైరును తోసివేయండి.
3. 108కి ఫోన్ చేయండి. స్పృహ, శ్వాసను పరీక్షించండి — శ్వాస లేకపోతే వెంటనే సీపీఆర్ (CPR).
4. శ్వాస తీసుకుంటుంటే రికవరీ పొజిషన్‌లో పడుకోబెట్టండి; కాలిన గాయాలను చల్లని నీటితో చల్లబరిచి కప్పండి.
5. షాక్ తగిలిన ప్రతి ఒక్కరినీ — బాగానే ఉన్నట్టు అనిపించినా — ఆసుపత్రిలో పరీక్ష చేయించండి; గుండె లయలో లోపం తర్వాత బయటపడవచ్చు.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✔ తెగిపడిన విద్యుత్ తీగ కనిపిస్తే

1. కనీసం 10 మీటర్ల దూరంలో ఉండండి; ఇతరులను కూడా — ముఖ్యంగా పిల్లలను, పశువులను — దూరంగా ఉంచండి.
2. తీగ పడి ఉన్న నీటి గుంటలోకి దిగవద్దు.
3. వెంటనే విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థ (DISCOM) — 1912కి లేదా దగ్గర్లోని విద్యుత్ శాఖ సెక్షన్ ఆఫీసు (AE ఆఫీసు)కు ఫోన్ చేయండి.
4. తీగ తగిలి పడి ఉన్న వ్యక్తి దగ్గరకు కరెంట్ ఆగే వరకు వెళ్లవద్దు.

✘ చేయకూడనివి

- తడి చేతితో గానీ, తడి కర్రతో గానీ, లోహపు వస్తువుతో గానీ రక్షించడానికి ప్రయత్నించవద్దు
- షాక్ తగిలిన వ్యక్తిని మట్టిలో పూడ్చడం వంటి మూఢనమ్మకాలు చేయవద్దు
- హై వోల్టేజ్ లైన్ దగ్గరికి ఎప్పుడూ వెళ్లవద్దు

◆ నివారించవచ్చు

- ఇంట్లో ఈఎల్‌సీబీ/ఆర్‌సీసీబీ (ELCB/RCCB) అమర్చండి — షాక్ నుండి ప్రాణాన్ని కాపాడే పరికరం ఇది; నెలకు ఒకసారి టెస్ట్ బటన్ నొక్కి పరీక్షించండి
- లైసెన్స్ ఉన్న ఎలక్ట్రీషియన్‌తో మాత్రమే వైరింగ్ చేయించండి; ఎర్తింగ్‌ను క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయించండి
- ఐఎస్ఐ ముద్ర ఉన్న పరికరాలు, వైర్లు మాత్రమే వాడండి; ఒకే సాకెట్‌లో ఎక్కువ ప్లగ్‌లు (ఓవర్‌లోడ్) పెట్టవద్దు
- పిల్లలు ఉన్న ఇంట్లో సాకెట్ కవర్లు పెట్టండి; చార్జర్‌ను సాకెట్‌లో పెట్టి అలాగే వదిలి వెళ్లవద్దు
- లోహపు కొక్కెం కర్ర/ఇనుప నిచ్చెనను విద్యుత్ లైన్ దగ్గర వాడవద్దు; లైన్‌కు తగిలే చెట్టు కొమ్మల గురించి విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థ (DISCOM)కు తెలియజేసి కొట్టించండి
- బట్టలు ఆరవేయడానికి తీగ కట్టేటప్పుడు అది విద్యుత్ లైన్‌కు, సర్వీస్ వైర్‌కు దూరంగా ఉందని నిర్ధారించుకోండి

గుర్తుంచుకోండి: షాక్ తగిలితే — ముందు స్విచ్ ఆఫ్, తర్వాత సీపీఆర్; తెగిపడిన లైన్ — దూరంగా ఉండండి, 1912.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
30

భాగం 7 · విద్యుత్, పిడుగుపాటు, గ్యాస్, అగ్నిప్రమాదం

పిడుగుపాటు

ఉరుము వినిపిస్తే లోపలికి వెళ్లండి



తెలుగు రాష్ట్రాల్లో, ముఖ్యంగా ఏప్రిల్–మే నెలల్లో మరియు ఈశాన్య రుతుపవనాల కాలంలో (అక్టోబర్–డిసెంబర్), మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుండి రాత్రి 10 గంటల వరకు పిడుగుపాటు సాధారణం. బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఉన్నవారు, చెట్ల కింద నిలబడినవారు, నీటిలో ఉన్నవారు, మేడపై (టెర్రస్‌పై) ఉన్నవారు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉంటారు. పిడుగుపాటుకు గురైన వ్యక్తిని తాకడం సురక్షితమే — వారి శరీరంలో విద్యుత్ నిలిచి ఉండదు.

✔ పిడుగుపాటుకు గురైనవారికి

1. వెంటనే సహాయం కోసం ఫోన్ చేయండి (108); పిడుగులు కొనసాగుతుంటే సురక్షితమైన చోటికి మార్చండి.
2. శ్వాస లేకపోతే వెంటనే సీపీఆర్ (CPR) ప్రారంభించండి — పిడుగుపాటుకు గురైనవారిలో వెంటనే చేసే సీపీఆర్ ప్రాణం కాపాడే అవకాశం చాలా ఎక్కువ.
3. ఒకరికంటే ఎక్కువ మందికి పిడుగు తగిలితే, కదలకుండా, శ్వాస లేకుండా పడి ఉన్నవారికి ముందుగా చికిత్స చేయండి.
4. కాలిన గాయాలను చల్లబరిచి కప్పండి; విరిగిన ఎముకలను కదలకుండా ఉంచండి; ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

◆ పిడుగుల సమయంలో సురక్షితంగా ఉండటానికి

- నల్లటి మేఘాలు కనిపించినా, ఉరుము వినిపించినా వెంటనే భవనం లోపలికి గానీ, మూసి ఉన్న వాహనం లోపలికి గానీ వెళ్లండి; చివరి ఉరుము వినిపించిన 30 నిమిషాల తర్వాత మాత్రమే బయటికి రండి
- మేడపై (టెర్రస్‌పై), బహిరంగ మైదానంలో, చెట్టు కింద, చెరువులో, నదిలో, పడవలో నిలబడవద్దు; బట్టలు తీసుకురావడానికి కూడా మేడ ఎక్కవద్దు
- కిటికీలు, తలుపుల దగ్గర నిలబడవద్దు; వైరు ఉన్న ఫోన్, కుళాయి నీరు, స్నానం మానుకోండి
- టీవీ, కంప్యూటర్ వంటి పరికరాల ప్లగ్‌లను తీసేయండి; యాంటెనా/కేబుల్ కనెక్షన్‌ను తొలగించండి
- ద్విచక్ర వాహనం, సైకిల్, ట్రాక్టర్‌పై ప్రయాణించవద్దు; లోహపు కంచెలకు దూరంగా ఉండండి
- బహిరంగ ప్రదేశంలో చిక్కుకుపోతే: కాళ్లు దగ్గరగా చేర్చి, తల వంచి, చెవులు మూసుకుని, ముడుచుకుని కూర్చోండి — నేలపై పడుకోవద్దు
- ఇంటికి ఆమోదం పొందిన పిడుగు నిరోధక కండక్టర్ (లైట్నింగ్ అరెస్టర్) అమర్చండి; పశువులను చెట్ల కింద కట్టవద్దు

✘ చేయకూడనివి

- పిడుగుపాటుకు గురైన వ్యక్తిని తాకడానికి భయపడవద్దు — విద్యుత్ శరీరంలో నిలిచి ఉండదు
- వర్షం తగ్గిపోయిందని వెంటనే బయటికి రావద్దు — వర్షానికి ముందు, తర్వాత కూడా పిడుగు పడవచ్చు

గుర్తుంచుకోండి: ఉరుము వినిపిస్తే లోపలికి వెళ్లండి; పిడుగుపాటుకు గురైనవారికి సంకోచించకుండా సీపీఆర్.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
31

భాగం 7 · విద్యుత్, పిడుగుపాటు, గ్యాస్, అగ్నిప్రమాదం

ఎల్‌పీజీ గ్యాస్ లీకేజీ

ఒక్క నిప్పురవ్వ చాలు — స్విచ్‌లను తాకవద్దు



ఎల్‌పీజీ (వంట గ్యాస్) గాలి కంటే బరువైనది కాబట్టి నేలకు దగ్గరగా పేరుకుపోతుంది. గుర్తించడానికి వీలుగా దీనికి వాసన (కుళ్లిన గుడ్డు లాంటిది) కలుపుతారు. లీక్ అయిన గ్యాస్‌లో ఒక చిన్న నిప్పురవ్వ — స్విచ్ ఆన్ చేసినప్పుడు వచ్చేది కూడా — పెద్ద పేలుడుకు కారణం కావచ్చు.

✔ గ్యాస్ వాసన వస్తే

1. ప్రశాంతంగా ఉండండి; స్టవ్‌లు ఆఫ్‌లో ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోండి.
2. **సిలిండర్ రెగ్యులేటర్‌ను ఆఫ్ చేయండి**; సేఫ్టీ క్యాప్ పెట్టండి.
3. అన్ని తలుపులు, కిటికీలు తెరిచి ఉంచండి.
4. దీపం, అగరుబత్తి, దోమల కాయిల్, పొయ్యిలోని నిప్పు కణికలను (సురక్షితంగా చేయగలిగితే) ఆర్పేయండి.
5. అందరినీ ఇంటి బయటికి తీసుకెళ్లండి.
6. బయటి నుండి గ్యాస్ ఏజెన్సీకి లేదా జాతీయ ఎల్‌పీజీ ఎమర్జెన్సీ నంబర్ **1906**కు ఫోన్ చేయండి; మంటలు ఉంటే 101.

✘ చేయకూడనివి

- లైట్, ఫ్యాన్, ఎగ్జాస్ట్ ఫ్యాన్, మిక్సీ స్విచ్‌లను ఆన్ చేయడం గానీ ఆఫ్ చేయడం గానీ చేయవద్దు

Free download and more resources: www.aetcm.com

- ఇంటి లోపల మొబైల్ ఫోన్ వాడవద్దు; కాలింగ్ బెల్ నొక్కవద్దు
- అగ్గిపెట్టె గానీ లైటర్ గానీ వెలిగించవద్దు; లీక్‌ను కనిపెట్టడానికి నిప్పు వాడవద్దు — సబ్బు నీళ్లు రాసి బుడగలు వస్తున్నాయేమో చూడవచ్చు
- సిలిండర్‌ను పక్కకు వంచి గానీ తలకిందులుగా గానీ పెట్టవద్దు; మీరే రిపేర్ చేయడానికి ప్రయత్నించవద్దు

✔ సిలిండర్‌కు నిప్పు అంటుకుంటే

1. తడి గోనెసంచితో గానీ మందపాటి బట్టతో గానీ సిలిండర్‌ను, రెగ్యులేటర్‌ను కప్పి, వీలైతే రెగ్యులేటర్‌ను ఆఫ్ చేయండి.
2. మంటలను అదుపు చేయలేకపోతే అందరినీ ఖాళీ చేయించి, దూరంగా వెళ్లి 101కి ఫోన్ చేయండి.

◆ నివారించవచ్చు

- ఐఎస్ఐ ముద్ర ఉన్న రెగ్యులేటర్, సేఫ్టీ హోస్ మాత్రమే వాడండి; హోస్ పగిలినా, రెండేళ్లకు ఒకసారి అయినా మార్చండి
- సిలిండర్‌ను నిటారుగా, స్టవ్ కంటే కిందుగా, గాలి ఆడే చోట ఉంచండి; మూసి ఉన్న కప్‌బోర్డ్ లోపల పెట్టవద్దు
- రాత్రి నిద్రపోయే ముందు, ఇంటికి తాళం వేసి బయటికి వెళ్లే ముందు రెగ్యులేటర్‌ను ఆఫ్ చేయండి
- పాలు పొంగి పొర్లి మంట ఆరిపోతే గ్యాస్ బయటికి రావచ్చు — వంట చేస్తున్నప్పుడు వంటగదిని వదిలి వెళ్లవద్దు
- గ్యాస్ ఏజెన్సీ వారి తప్పనిసరి భద్రతా తనిఖీని క్రమం తప్పకుండా చేయించండి

గుర్తుంచుకోండి: గ్యాస్ వాసన — రెగ్యులేటర్ ఆఫ్, కిటికీలు తెరవండి, స్విచ్‌లు తాకవద్దు, బయటికి వెళ్లి ఫోన్ చేయండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
32

భాగం 7 · విద్యుత్, పిడుగుపాటు, గ్యాస్, అగ్నిప్రమాదం

ఇంట్లో అగ్ని ప్రమాదం

పొగలో వంగి బయటికి — వస్తువుల కోసం తిరిగి లోపలికి వెళ్లవద్దు



షార్ట్ సర్క్యూట్, ఓవర్‌లోడ్ అయిన ప్లగ్ పాయింట్లు, ఇన్వర్టర్ బ్యాటరీ, మొబైల్ చార్జింగ్, వంటగది, నూనె దీపాలు, దోమల కాయిల్, చెత్త తగలబెట్టడం — ఇవన్నీ ఇంట్లో అగ్ని ప్రమాదానికి కారణం కావచ్చు. అగ్ని ప్రమాదంలో చనిపోయేవారిలో ఎక్కువ మంది కాలిన గాయాలతో కాదు, **పొగ పీల్చడం వల్ల** చనిపోతారు.

✔ చేయవలసినవి

1. "మంటలు! మంటలు!" అని గట్టిగా అరిచి అందరినీ నిద్రలేపండి.
2. మంట చిన్నదిగా ఉంటే మాత్రమే — బయటికి వెళ్లే దారి మీ వెనుక ఉండేలా నిలబడి — అగ్నిమాపక పరికరాన్ని (ఫైర్ ఎక్స్‌టింగ్విషర్) వాడండి: **పిన్ లాగండి, మంట అడుగు భాగానికి గురి పెట్టండి, లివర్ నొక్కండి, రెండు వైపులకూ ఊపండి (PASS)**.
3. విద్యుత్ వల్ల అంటుకున్న మంటలో ముందు మెయిన్ స్విచ్ ఆఫ్ చేయండి; నీళ్లు పోయవద్దు.
4. మంటలు వ్యాపిస్తుంటే వెంటనే అందరినీ బయటికి తీసుకెళ్లండి; పొగ ఉంటే నేలకు దగ్గరగా వంగి గానీ పాకుతూ గానీ వెళ్లండి.
5. మూసి ఉన్న తలుపు తెరిచే ముందు చేతి వెనుక భాగంతో తాకి చూడండి — వేడిగా ఉంటే తెరవవద్దు, వేరే దారి చూడండి.
6. బయటికి వచ్చిన తర్వాత 101కి ఫోన్ చేయండి; ముందుగా నిర్ణయించుకున్న చోట అందరూ కలుసుకుని, అందరూ ఉన్నారో లేదో లెక్కించండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

7. లోపల చిక్కుకుపోతే తలుపు సందులను తడి బట్టతో మూసి, కిటికీ దగ్గర నిలబడి బట్ట ఊపుతూ గానీ ఫోన్ చేసి గానీ సహాయం కోరండి.

✘ చేయకూడనివి

- వస్తువులు, డబ్బు, పత్రాలు తీసుకురావడానికి మండుతున్న ఇంట్లోకి తిరిగి వెళ్లవద్దు
- బహుళ అంతస్తుల భవనంలో అగ్ని ప్రమాదం జరిగినప్పుడు లిఫ్ట్ వాడవద్దు
- మంచం కింద గానీ బీరువాలో గానీ దాక్కోవద్దు (పిల్లలకు ప్రత్యేకంగా నేర్పండి)

◆ నివారించవచ్చు

- వంటగదిలో, వరండా/హాలులో స్మోక్ డిటెక్టర్, ఒక చిన్న ABC అగ్నిమాపక పరికరం
- పాత వైరింగ్‌ను తనిఖీ చేయించండి; రాత్రంతా ఫోన్‌ను చార్జింగ్‌లో పెట్టవద్దు, పడకపై పెట్టి చార్జ్ చేయవద్దు
- కిటికీల గ్రిల్స్‌లో కనీసం ఒకటైనా లోపలి నుండి తెరవగలిగేలా ఉంచండి; దాని తాళంచెవి అందరికీ తెలిసిన చోట పెట్టండి
- ఇంటి నుండి తప్పించుకోవడానికి రెండు దారులు, బయట అందరూ కలుసుకోవాల్సిన చోటు కుటుంబంతో కలిసి నిర్ణయించుకుని, ఏడాదికి ఒకసారి సాధన చేయండి
- చెత్త తగలబెట్టడం మానుకోండి; తప్పనిసరిగా తగలబెట్టాల్సి వస్తే ఇంటికి, తాటాకు/గడ్డి పాకలకు దూరంగా, ఎవరైనా పర్యవేక్షిస్తూ ఉండగా చేయండి

గుర్తుంచుకోండి: నిప్పు అంటుకుంటే — వంగి బయటికి వెళ్లండి, బయటి నుండి 101కి ఫోన్ చేయండి, తిరిగి లోపలికి వెళ్లవద్దు.

Free download and more resources: www.aetcm.com

భాగం

8

శ్వాస అడ్డంకి మరియు ఊపిరాడకపోవడం

ఆహారం గొంతులో ఇరుక్కోవడం, పసిపిల్లల్లో చోకింగ్, ప్లాస్టిక్ కవర్, చీర ఊయల, మూసి ఉన్న వాహనం.

- శ్వాసనాళంలో ఆహారం ఇరుక్కోవడం — పెద్దవారిలో, పిల్లల్లో
- పసికందుల్లో చోకింగ్ (1 సంవత్సరం లోపు)
- ఊపిరాడని ప్రమాదాలు — ప్లాస్టిక్ కవర్, పరుపు, తాడు, చీర ఊయల

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
33

శ్వాసనాళంలో ఆహారం ఇరుక్కోవడం — పెద్దవారిలో, పిల్లల్లో

వీపుపై 5 దెబ్బలు, పొట్టపై 5 ఒత్తిళ్లు



అన్నం ముద్ద, మాంసం ముక్క, ఇడ్లీ, కర్రపెండలం, వేరుశనగ, ద్రాక్ష, చాక్లెట్/మిఠాయి, నాణెం, ఆటబొమ్మల భాగాలు శ్వాసనాళంలో ఇరుక్కోవచ్చు. చిన్న పిల్లలు, పళ్లు లేని వృద్ధులు, స్ట్రోక్ వచ్చినవారు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉంటారు. శ్వాసనాళం పూర్తిగా మూసుకుపోతే నిమిషాల్లోనే స్పృహ పోతుంది.

గుర్తించండి

- పాక్షిక అడ్డంకి: గట్టిగా దగ్గగలరు, మాట్లాడగలరు, శ్వాస తీసుకోగలరు
- తీవ్రమైన అడ్డంకి: దగ్గలేరు, మాట్లాడలేరు, శ్వాస తీసుకోలేరు; గొంతు పట్టుకుంటారు; ముఖం నీలంగా మారుతుంది; శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు ఈల లాంటి శబ్దం

✔ చేయవలసినవి

1. "ఊపిరి ఆడటం లేదా?" అని అడగండి. గట్టిగా దగ్గుతుంటే దగ్గమని ప్రోత్సహించండి — జోక్యం చేసుకోవద్దు, పక్కనే ఉండండి.
2. దగ్గలేకపోతే: పక్కన నిలబడి ముందుకు వంచి, భుజం ఎముకల మధ్య అరచేతి కింది భాగంతో **గట్టిగా 5 సార్లు కొట్టండి**.
3. అడ్డంకి తొలగకపోతే వెనుక నుండి చేతులను పొట్ట చుట్టూ వేయండి; బొడ్డుకు కొంచెం పైన పిడికిలి ఉంచి, మరో

Free download and more resources: www.aetcm.com

చేత్తో దాన్ని పట్టుకుని **లోపలికి, పైకి 5 సార్లు గట్టిగా నొక్కండి** (హైమ్లిక్ / abdominal thrust).

4. వస్తువు బయటికి వచ్చే వరకు 5 దెబ్బలు, 5 ఒత్తిళ్లు — మార్చి మార్చి కొనసాగించండి; ఎవరినైనా 108కి ఫోన్ చేయమని చెప్పండి.
5. గర్భిణుల్లో, చాలా లావుగా ఉన్నవారిలో పొట్టకు బదులుగా ఛాతీ మధ్యలో నొక్కండి (chest thrust).
6. స్పృహ పోతే జాగ్రత్తగా నేలపై పడుకోబెట్టి వెంటనే సీపీఆర్ (CPR) ప్రారంభించండి; శ్వాస ఇచ్చే ముందు నోటిలో వస్తువు కనిపిస్తే మాత్రమే తీయండి.
7. పొట్టపై ఒత్తిడి (thrust) ఇచ్చిన ప్రతి ఒక్కరినీ తర్వాత డాక్టర్‌కు చూపించండి — లోపలి గాయాలు అయి ఉండవచ్చు.

✔ ఒంటరిగా ఉంటే మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోవడానికి

1. బొడ్డుకు పైన మీ సొంత పిడికిలి ఉంచి, మరో చేత్తో లోపలికి, పైకి నొక్కండి.
2. లేదా కుర్చీ వెనుక భాగానికి గానీ బల్ల అంచుకు గానీ పొట్టను ఆనించి గట్టిగా నొక్కండి.

✘ చేయకూడనివి

- గట్టిగా దగ్గుతున్న వ్యక్తి వీపుపై కొట్టడం గానీ నీళ్లు తాగించడం గానీ చేయవద్దు
- కనిపించని వస్తువు కోసం గొంతులో వేలు పెట్టి వెతకవద్దు — అది ఇంకా లోపలికి వెళ్లిపోతుంది
- పిల్లలను కాళ్లు పట్టుకుని తలకిందులుగా వేలాడదీసి ఊపవద్దు
- అన్నం ముద్ద గానీ అరటిపండు గానీ తినిపించి "లోపలికి దించడానికి" ప్రయత్నించవద్దు

◆ నివారించవచ్చు

- ఐదేళ్ల లోపు పిల్లలకు మొత్తం వేరుశనగ గింజలు, ద్రాక్ష, పాప్‌కార్న్, గట్టి మిఠాయిలు ఇవ్వవద్దు; ద్రాక్షను పొడవుగా నాలుగు ముక్కలుగా కోయండి
- కూర్చునే మాత్రమే తినడం అలవాటు చేయండి; పరిగెత్తి ఆడుతున్నప్పుడు, ఏడుస్తున్నప్పుడు, నవ్వుతున్నప్పుడు నోటిలో ఆహారం ఉండకూడదు
- వృద్ధులకు, స్ట్రోక్ వచ్చినవారికి మెత్తని ఆహారం చిన్న ముక్కలుగా; నిటారుగా కూర్చోబెట్టి తినిపించండి
- కొంచెం కొంచెంగా నోటిలో పెట్టుకుని బాగా నమిలి తినండి; మద్యం తాగి భోజనం చేసేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండండి

గుర్తుంచుకోండి: దగ్గలేకపోతే — 5 దెబ్బలు, 5 ఒత్తిళ్లు; స్పృహ పోతే సీపీఆర్.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
34

భాగం 8 · శ్వాస అడ్డంకి మరియు ఊపిరాడకపోవడం

పసికందుల్లో చోకింగ్ (1 సంవత్సరం లోపు)

వీపుపై 5 దెబ్బలు, ఛాతీపై 5 ఒత్తిళ్లు



పాలు, వాంతి, చిన్న ఆటబొమ్మల భాగాలు, పూసలు, బటన్లు, నాణేలు పసిపిల్లల శ్వాసనాళంలో ఇరుక్కోవచ్చు. పసిపిల్లలకు పొట్టపై ఒత్తిడి (హైమ్లిక్) చేయవద్దు — కాలేయానికి, ఇతర అవయవాలకు గాయం అవుతుంది.

గుర్తించండి

- అకస్మాత్తుగా ఏడవలేకపోవడం గానీ శబ్దం చేయలేకపోవడం గానీ
- శ్వాస తీసుకోవడానికి కష్టపడుతుంది, దగ్గలేకపోతుంది
- పెదవులు, ముఖం నీలంగా మారుతాయి; నీరసించిపోతుంది

✔ చేయవలసినవి

1. బిడ్డను ముఖం కిందికి ఉండేలా మీ ముంజేతిపై పడుకోబెట్టండి — చేతిని మీ తొడపై ఆనించి, తల శరీరం కంటే కిందికి ఉండేలా ఉంచి, దవడ ఎముకను వేళ్లతో పట్టుకోండి (గొంతుపై నొక్కవద్దు).
2. భుజం ఎముకల మధ్య అరచేతి కింది భాగంతో **5 గట్టి దెబ్బలు** కొట్టండి.
3. వస్తువు బయటికి రాకపోతే బిడ్డను వెల్లకిలా తిప్పి మరో ముంజేతిపై, తల కిందికి ఉండేలా పడుకోబెట్టండి.
4. చనుమొనలకు కొంచెం కింద, ఛాతీ మధ్యలో రెండు వేళ్లతో **5 ఛాతీ ఒత్తిళ్లు** ఇవ్వండి.
5. నోటిలో వస్తువు కనిపిస్తుందేమో చూడండి — కనిపిస్తే మాత్రమే చిటికెన వేలితో తీయండి.
6. 5 దెబ్బలు, 5 ఒత్తిళ్లు — మార్చి మార్చి కొనసాగించండి; ఎవరినైనా 108కి ఫోన్ చేయమని చెప్పండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

7. బిడ్డ స్పందించకపోతే వెంటనే శిశు సీపీఆర్ (CPR) ప్రారంభించండి (అధ్యాయం 5).

✘ చేయకూడనివి

- కాళ్లు పట్టుకుని తలకిందులుగా వేలాడదీసి ఊపవద్దు
- నోటిలో వేలు పెట్టి గుడ్డిగా వెతకవద్దు
- పొట్టపై నొక్కవద్దు

◆ నివారించవచ్చు

- పాలు ఇచ్చేటప్పుడు బిడ్డను కొంచెం ఎత్తుగా పట్టుకోండి; సీసాను ఆనించిపెట్టి బిడ్డను ఒంటరిగా తాగడానికి వదలవద్దు; పాలు ఇచ్చిన తర్వాత త్రేన్పు తెప్పించండి
- చిన్న పూసలు, బటన్లు, నాణేలు, బ్యాటరీలు, సేఫ్టీ పిన్నులను బిడ్డకు అందని చోట పెట్టండి
- బిడ్డ మెడకు, చేతికి పూసల దండ, నల్ల దారం, తాయెత్తు కట్టడం మానుకోండి — మింగే ప్రమాదం, మెడకు చుట్టుకునే ప్రమాదం ఉంది
- అన్నలు, అక్కల చిన్న ఆటబొమ్మలను బిడ్డకు అందకుండా పెట్టండి

గుర్తుంచుకోండి: బిడ్డకు ఊపిరాడకపోతే — ముంజేతిపై బోర్లా పడుకోబెట్టి 5 దెబ్బలు, వెల్లకిలా తిప్పి 5 ఒత్తిళ్లు.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం 35

ఊపిరాడని ప్రమాదాలు — ప్లాస్టిక్ కవర్, పరుపు, తాడు, చీర ఊయల

పసిపిల్లల నిద్రను సురక్షితం చేద్దాం



తలపై ప్లాస్టిక్ కవర్ పడటం, మెత్తని పరుపులో, దిండులో బిడ్డ ముఖం కూరుకుపోవడం, పెద్దలతో కలిసి నిద్రిస్తున్నప్పుడు బిడ్డపై దొర్లడం, కర్టెన్ తాడు గానీ ఊయల తాడు గానీ మెడకు చుట్టుకోవడం, చీరతో కట్టిన ఊయలలో బిడ్డ చిక్కుకోవడం, ఆడుకుంటూ పాత ఫ్రిజ్‌లో, పెట్టెలో లేదా తాళం వేసిన కారులో చిక్కుకుపోవడం — ఇవన్నీ పిల్లల ప్రాణాలు తీసే నిశ్శబ్ద ప్రమాదాలు.

✔ చేయవలసినవి

1. ముఖం మీద గానీ మెడ చుట్టూ గానీ ఉన్న అడ్డంకిని — కవర్, బట్ట, తాడు — వెంటనే తొలగించండి; ఉరి/ముడి అయితే శరీరాన్ని పైకి ఎత్తి పట్టుకుని ముడిని కోయండి.
2. గట్టిగా సహాయం కోసం అరవండి; 108కి ఫోన్ చేయండి.
3. స్పృహ, శ్వాస పరిశీలించండి; శ్వాస లేకపోతే వెంటనే సీపీఆర్ (CPR) (పసిపిల్లలకు అధ్యాయం 5).
4. ఉరి/ముడి నుండి రక్షించబడినవారు బాగానే ఉన్నట్టు అనిపించినా ఆసుపత్రిలో పరీక్షించండి.
5. మూసి ఉన్న కారులో చిక్కుకున్న పిల్లవాడిని వెంటనే బయటికి తీసి నీడలో పడుకోబెట్టి చల్లబరచండి (అధ్యాయం 43); అవసరమైతే అద్దం పగలగొట్టడానికి వెనుకాడవద్దు.

Free download and more resources: www.aetcm.com

◆ సురక్షితమైన నిద్ర — పసిపిల్లలకు

- బిడ్డను ఎల్లప్పుడూ **వెల్లకిలా పడుకోబెట్టి** నిద్రపుచ్చండి — బోర్లా కాదు
- గట్టిగా, సమతలంగా ఉన్న పరుపు; దిండ్లు, మందపాటి దుప్పట్లు, బొమ్మలు బిడ్డ దగ్గర వద్దు
- బిడ్డను తల్లి గదిలోనే, కానీ దాని సొంత ఊయలలో లేదా మంచంపై నిద్రపుచ్చడం సురక్షితం; మద్యం తాగినవారు గానీ నిద్ర మాత్రలు వేసుకున్నవారు గానీ బిడ్డతో కలిసి నిద్రించవద్దు
- చీర ఊయల వాడుతుంటే, బిడ్డ దొర్లడం, లేవడం మొదలుపెట్టినప్పుడు ఆపేయండి; బిడ్డ నిద్రిస్తున్నప్పుడు ఒకరు గమనిస్తూ ఉండాలి; ముడులను ప్రతిరోజూ తనిఖీ చేయండి

◆ ఇతర ముందు జాగ్రత్తలు

- ప్లాస్టిక్ కవర్లను ముడి వేసి పిల్లలకు అందని చోట పారేయండి
- కర్టెన్/బ్లైండ్ తాళ్లను ఎత్తులో కట్టి ఉంచండి; మంచాన్ని కిటికీ దగ్గర వేయవద్దు
- పారేసే ఫ్రిజ్‌లు, పెట్టెల తలుపులను ఊడదీయండి
- పిల్లలను ఎప్పుడూ — ఒక్క నిమిషం కూడా — మూసి ఉన్న కారులో ఒంటరిగా వదలవద్దు; కారుకు ఎప్పుడూ తాళం వేసి ఉంచండి, తాళంచెవి పిల్లలకు ఇవ్వవద్దు
- తాడు, షాల్‌తో ఆడటం ప్రమాదకరమని పిల్లలకు నేర్పండి; ఆన్‌లైన్ "ఛాలెంజ్‌ల" పట్ల జాగ్రత్త వహించండి

గుర్తుంచుకోండి: బిడ్డను వెల్లకిలా, ఏమీ లేని గట్టి పరుపుపై నిద్రపుచ్చండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

భాగం

9

అకస్మాత్తుగా వచ్చే అనారోగ్యాలు

గుండెపోటు, పక్షవాతం (స్ట్రోక్), మూర్ఛ (ఫిట్స్), మధుమేహం, ఆస్తమా, అలర్జీ, స్పృహ తప్పడం, వడదెబ్బ (హీట్ స్ట్రోక్) — సమయమే చికిత్స.

- గుండెపోటు
- పక్షవాతం (స్ట్రోక్)
- మూర్ఛ (ఫిట్స్) — పిల్లల్లో జ్వరంతో వచ్చే ఫిట్స్‌తో సహా
- మధుమేహ అత్యవసర పరిస్థితులు
- ఆస్తమా మరియు అకస్మాత్తుగా వచ్చే ఆయాసం
- తీవ్రమైన అలర్జీ (అనాఫిలాక్సిస్)
- స్పృహ తప్పడం (కళ్లు తిరిగి పడిపోవడం)
- వడదెబ్బ (హీట్ స్ట్రోక్), వేడి వల్ల వచ్చే అనారోగ్యాలు

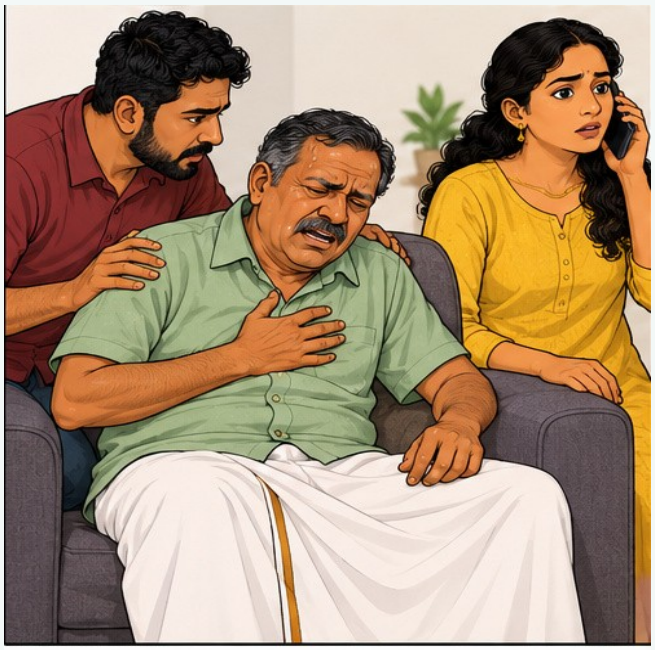
Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
36

భాగం 9 · అకస్మాత్తుగా వచ్చే అనారోగ్యాలు

గుండెపోటు

ఛాతీ నొప్పిని "గ్యాస్" అనుకోవద్దు



గుండెకు రక్తాన్ని తీసుకెళ్లే ధమని అకస్మాత్తుగా మూసుకుపోవడమే **గుండెపోటు (Heart attack)**. మధుమేహం, రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, ధూమపానం ఎక్కువగా ఉన్న తెలుగు రాష్ట్రాల్లో యువకుల్లో కూడా గుండెపోటు పెరుగుతోంది. మూసుకుపోయిన ధమనిని వీలైనంత త్వరగా (మొదటి ఒకటి రెండు గంటల్లోపు) తెరవడమే ప్రభావవంతమైన చికిత్స — "సమయమే గుండె కండరం".

లక్షణాలు

- ఛాతీ మధ్యలో బరువు, బిగుతు, మంట — 15 నిమిషాలకు పైగా కొనసాగేది
- నొప్పి ఎడమ చేతికి, లేదా రెండు చేతులకు, దవడ, మెడ, వీపు, పై పొట్టకు వ్యాపించడం
- చెమట, ఆయాసం, వికారం, వాంతి, కళ్లు తిరగడం, ఏదో ప్రమాదం ముంచుకొస్తోందన్న భావన
- స్త్రీలలో, మధుమేహ రోగుల్లో, వృద్ధుల్లో నొప్పి లేకుండా కేవలం నీరసం, ఆయాసం, "గ్యాస్" లాంటి అసౌకర్యం మాత్రమే ఉండవచ్చు

✔ చేయవలసినవి

1. వెంటనే 108కి ఫోన్ చేయండి, లేదా క్యాత్‌ల్యాబ్ (cath lab) సదుపాయం ఉన్న దగ్గరి ఆసుపత్రికి వెంటనే తీసుకెళ్లండి.
2. రోగిని ఆనుకుని కూర్చోబెట్టండి — పూర్తి విశ్రాంతి; నడవడానికి గానీ మెట్లు ఎక్కడానికి గానీ అనుమతించవద్దు.
3. బిగుతైన దుస్తులను వదులు చేయండి; ప్రశాంతంగా ధైర్యం చెప్పండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

4. అలర్జీ గానీ రక్తస్రావ సమస్య గానీ డాక్టర్ నిషేధం గానీ లేకపోతే **ఆస్పిరిన్ 300 మి.గ్రా. ఒక మాత్రను నమిలి** మింగడానికి ఇవ్వవచ్చు.
5. డాక్టర్ ఇంతకు ముందే సూచించిన నాలుక కింద పెట్టుకునే మాత్ర (sorbitrate/NTG) ఉంటే, ఆ సూచన ప్రకారం మాత్రమే ఇవ్వండి.
6. స్పృహ పోయి, శ్వాస ఆగిపోతే వెంటనే సీపీఆర్ (CPR) ప్రారంభించండి (అధ్యాయం 4).
7. ఈసీజీ (ECG) వీలైనంత త్వరగా తీయించండి; పాత ఈసీజీలు, మందుల చీటీలు వెంట తీసుకెళ్లండి.

✘ చేయకూడనివి

- "గ్యాస్ ట్రబుల్" అనుకుని సోడా గానీ జీలకర్ర నీళ్లు గానీ యాంటాసిడ్ గానీ ఇచ్చి ఎదురుచూస్తూ ఉండవద్దు
- రోగిని తానే వాహనం నడుపుకుంటూ ఆసుపత్రికి వెళ్లనివ్వవద్దు
- ఉదయం వరకు ఎదురుచూడవద్దు; ఇంటి డాక్టర్ రాక కోసం సమయం వృథా చేయవద్దు

◆ నివారించవచ్చు

- 30 ఏళ్లు దాటిన తర్వాత రక్తపోటు, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్‌ను క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోండి
- ధూమపానం, పొగాకు వాడకం మానేయండి; మద్యం మానుకోండి
- రోజూ 30 నిమిషాలు నడక; నూనె, ఉప్పు, చక్కెర తగ్గించండి; పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తినండి
- డాక్టర్ సూచించిన మందులను మానకుండా వేసుకోండి

గుర్తుంచుకోండి: 15 నిమిషాలకు పైగా ఉండే ఛాతీ నొప్పి — గ్యాస్ కాదు; వెంటనే ఆసుపత్రికి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
37

భాగం 9 · అకస్మాత్తుగా వచ్చే అనారోగ్యాలు

పక్షవాతం (స్ట్రోక్)

BE FAST — ప్రతి నిమిషం లక్షలాది నాడీ కణాలు నశిస్తాయి



మెదడుకు వెళ్లే రక్తనాళం మూసుకుపోవడం గానీ పగిలిపోవడం గానీ **స్ట్రోక్**. రక్తం గడ్డను కరిగించే మందు (thrombolysis) లక్షణాలు మొదలైన **4.5 గంటల్లోపు** ఇస్తే పక్షవాతాన్ని నివారించవచ్చు లేదా తగ్గించవచ్చు. కొందరు రోగులకు ఆ తర్వాత కూడా రక్తం గడ్డను తొలగించే చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని అనేక మెడికల్ కాలేజీలు, జిల్లా ఆసుపత్రులు, ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల్లో స్ట్రోక్ చికిత్స సదుపాయం ఉంది.

BE FAST — స్ట్రోక్‌ను గుర్తించవచ్చు

అక్షరం	పరిశీలించండి
B — Balance (బ్యాలెన్స్/సమతుల్యత)	అకస్మాత్తుగా నడవడానికి కష్టం, పడిపోవడం, కళ్లు తిరగడం
E — Eyes (కళ్లు)	అకస్మాత్తుగా ఒక కంటి లేదా రెండు కళ్ల చూపు పోవడం, రెండుగా కనిపించడం
F — Face (ముఖం)	నవ్వమని చెప్పండి — ముఖం ఒక వైపుకు వంకరపోతోందా
A — Arm (చేయి)	రెండు చేతులూ పైకి ఎత్తమని చెప్పండి — ఒకటి కిందికి జారుతోందా
S — Speech (మాట)	మాట ముద్దగా వస్తోందా, అర్థం చేసుకోవడం కష్టంగా ఉందా
T — Time (సమయం)	లక్షణాలు మొదలైన సమయాన్ని రాసుకోండి, వెంటనే 108

Free download and more resources: www.aetcm.com

✔ చేయవలసినవి

1. లక్షణాలు మొదలైన కచ్చితమైన సమయాన్ని (లేదా చివరిసారిగా మామూలుగా కనిపించిన సమయాన్ని) రాసి పెట్టుకోండి.
2. 108-కు కాల్ చేయండి; **సీటీ స్కాన్, స్ట్రోక్ చికిత్స సౌకర్యం ఉన్న** ఆసుపత్రికి నేరుగా తీసుకెళ్లండి — ముందుగానే ఫోన్ చేసి తెలియజేయండి.
3. రోగిని తల కొద్దిగా ఎత్తుగా ఉంచి పడుకోబెట్టండి; వాంతి చేసుకుంటే లేదా స్పృహ తగ్గితే ఒక పక్కకు తిప్పి పడుకోబెట్టండి.
4. బీపీ, మధుమేహం మందులు, రక్తాన్ని పలుచబరిచే మందులు ఏవేవి వాడుతున్నారో డాక్టర్‌కు చెప్పండి.
5. మధుమేహ రోగి అయితే, వీలైతే షుగర్ చెక్ చేయండి — షుగర్ తగ్గినా కూడా స్ట్రోక్ లాగే అనిపించవచ్చు.

✘ చేయకూడనివి

- నీరు, ఆహారం లేదా మందులు నోటి ద్వారా ఇవ్వవద్దు — మింగలేకపోవడం వల్ల అవి ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లవచ్చు
- బీపీ తగ్గించడానికి సొంతంగా మాత్రలు ఇవ్వవద్దు; ఆస్పిరిన్ ఇవ్వవద్దు (రక్తస్రావ స్ట్రోక్ కావచ్చు)
- "నిద్రపోయి లేచేసరికి తగ్గిపోతుంది" అనుకుని ఎదురుచూడవద్దు; లక్షణాలు వాటంతట అవే తగ్గిపోయినా (TIA) వెంటనే డాక్టర్‌ను కలవాలి
- మర్దన, నాటు వైద్యం కోసం మొదటి గంటలను వృథా చేయవద్దు

గుర్తుంచుకోండి: మూతి వంకర పోవడం, చేయి బలహీనపడటం, మాట ముద్దగా రావడం — సమయం రాసుకోండి, స్ట్రోక్ చికిత్స ఉన్న ఆసుపత్రికి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం 38

మూర్ఛ (ఫిట్స్) — పిల్లల్లో జ్వరంతో వచ్చే ఫిట్స్‌తో సహా

చేతిలో తాళంచెవి కాదు, చుట్టూ భద్రత



మెదడులోని విద్యుత్ కార్యకలాపాల్లో అకస్మాత్తుగా వచ్చే లోపమే **మూర్ఛ/ఫిట్స్ (seizure)**. స్పృహ కోల్పోవడం, శరీరం బిగుసుకుపోవడం, కాళ్లుచేతులు లయబద్ధంగా కొట్టుకోవడం, నోటి నుండి నురగ, నాలుక కరుచుకోవడం, మూత్రం పోవడం వంటివి ఉండవచ్చు. ఆరు నెలల నుండి ఐదు సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లల్లో అధిక జ్వరంతో పాటు వచ్చే **జ్వరం ఫిట్స్ (febrile seizure)** సాధారణం; ఇది చాలావరకు ప్రమాదకరం కాదు.

✔ ఫిట్స్ వచ్చినప్పుడు

1. ప్రశాంతంగా ఉండండి; **సమయం చూడండి**.
2. రోగిని సురక్షితంగా నేల మీద పడుకోబెట్టండి; చుట్టూ ఉన్న పదునైన, గట్టి వస్తువులను తీసేయండి; నిప్పు, నీరు, రోడ్డు నుండి దూరంగా ఉంచండి.
3. తల కింద మడతపెట్టిన గుడ్డ లేదా దిండు పెట్టండి; కళ్లజోడు తీసేయండి; మెడ దగ్గర బిగుతుగా ఉన్న దుస్తులను వదులు చేయండి.
4. కాళ్లుచేతులు కొట్టుకోవడం ఆగినప్పుడు ఒక పక్కకు తిప్పి రికవరీ పొజిషన్‌లో పడుకోబెట్టండి — లాలాజలం, వాంతి బయటకు కారిపోవడానికి.
5. పూర్తిగా మెలకువ వచ్చే వరకు తోడుగా ఉండండి; ధైర్యం చెప్పండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✔ పిల్లల్లో జ్వరం ఫిట్స్

1. పైన చెప్పినట్లు సురక్షితంగా పడుకోబెట్టి సమయం చూడండి.
2. ఫిట్స్ ఆగిన తర్వాత అదనపు దుస్తులు తీసేసి, గదిలో గాలి ఆడేలా చేయండి; గోరువెచ్చని నీటితో ఒళ్లు తుడవవచ్చు.
3. పిల్లవాడికి పూర్తిగా మెలకువ వచ్చి మింగగలిగినప్పుడు మాత్రమే డాక్టర్ సూచించిన మోతాదులో పారాసెటమాల్ ఇవ్వండి.
4. మొదటిసారి ఫిట్స్ వచ్చిన పిల్లలందరినీ డాక్టర్‌కు చూపించండి.

✘ చేయకూడనివి — సాధారణ మూఢనమ్మకాలు

- చేతిలో ఇనుప తాళంచెవి లేదా కత్తి పెట్టవద్దు — దీని వల్ల ఎలాంటి ఫలితం ఉండదు, గాయం కావచ్చు
- నోట్లో చెంచా, వేలు, గుడ్డ వంటివి దూర్చవద్దు — పళ్లు విరుగుతాయి, శ్వాసనాళం మూసుకుపోతుంది
- కొట్టుకోవడాన్ని ఆపడానికి బలవంతంగా పట్టుకోవద్దు
- ఉల్లిపాయ, చెప్పు వంటివి వాసన చూపించవద్దు; ముఖం మీద నీళ్లు పోయవద్దు
- పూర్తి స్పృహ వచ్చే వరకు నీరు, ఆహారం లేదా మందులు నోటి ద్వారా ఇవ్వవద్దు
- జ్వరం ఉన్న పిల్లలకు చల్లని నీటితో లేదా ఐస్ నీటితో స్నానం చేయించవద్దు

+ వెంటనే ఆసుపత్రికి ఎప్పుడు తీసుకెళ్లాలి

- ఫిట్స్ 5 నిమిషాలకు మించి కొనసాగితే లేదా ఒకదాని తర్వాత ఒకటి వస్తుంటే — 108
- మొదటిసారి వచ్చిన ఫిట్స్; గర్భిణి; మధుమేహ రోగి; నీటిలో ఉన్నప్పుడు వచ్చిన ఫిట్స్
- తలకు గాయం లేదా విషప్రయోగం తర్వాత వచ్చిన ఫిట్స్
- మెలకువ రాకపోవడం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది; పిల్లల్లో మెడ బిగుసుకుపోవడం, వాంతులు, మగత (మెదడువాపు జ్వరం అని అనుమానించవచ్చు)

◆ నివారించవచ్చు

- మూర్ఛ వ్యాధి ఉన్నవారు మందులు మానవద్దు; తగినంత నిద్రపోండి
- ఒంటరిగా ఈత కొట్టవద్దు, చెరువులో స్నానం చేయవద్దు; ఎత్తైన ప్రదేశాల్లో పని చేయవద్దు; డాక్టర్ అనుమతి లేకుండా వాహనం నడపవద్దు
- స్నానాల గది తలుపుకు లోపలి నుండి గడియ పెట్టకండి; షవర్ కింద స్నానం చేయడం సురక్షితం

Free download and more resources: www.aetcm.com

గుర్తుంచుకోండి: ఫిట్స్ — సమయం చూడండి, సురక్షితంగా ఉంచండి, పక్కకు తిప్పండి; 5 నిమిషాలు దాటితే 108.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
39

భాగం 9 · అకస్మాత్తుగా వచ్చే అనారోగ్యాలు

మధుమేహ అత్యవసర పరిస్థితులు

షుగర్ తగ్గడం — నిమిషాల్లోనే చికిత్స చేయాల్సినది



తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ మధుమేహ రోగులు ఎక్కువే. ఇన్సులిన్ లేదా మధుమేహ మాత్రలు వాడేవారికి భోజనం ఆలస్యమైనా లేదా తగ్గినా, ఎక్కువ వ్యాయామం చేసినా, మద్యం తాగినా, మందు మోతాదు ఎక్కువైనా **షుగర్ బాగా తగ్గిపోవచ్చు (హైపోగ్లైసీమియా)** — ఇది త్వరగా స్పృహ కోల్పోవడానికి, ఫిట్స్‌కు దారితీస్తుంది. **షుగర్ చాలా ఎక్కువ కావడం (హైపర్‌గ్లైసీమియా)** నెమ్మదిగా — గంటలు, రోజుల వ్యవధిలో — తీవ్రమవుతుంది.

షుగర్ తగ్గడం / షుగర్ పెరగడం

షుగర్ తగ్గడం (70 mg/dL కంటే తక్కువ)	షుగర్ పెరగడం
అకస్మాత్తుగా మొదలవుతుంది	నెమ్మదిగా తీవ్రమవుతుంది
చెమటలు, వణుకు, గుండె దడ, విపరీతమైన ఆకలి	విపరీతమైన దాహం, తరచుగా మూత్రం, నోరు ఎండిపోవడం
అయోమయం, కోపం, అసాధారణ ప్రవర్తన (మద్యం తాగినట్లు)	నీరసం, మగత, చూపు మసకబారడం
బలహీనత, స్పృహ కోల్పోవడం, ఫిట్స్	వాంతులు, కడుపునొప్పి, లోతైన వేగవంతమైన శ్వాస, పండ్ల వాసన వచ్చే శ్వాస

Free download and more resources: www.aetcm.com

✔ షుగర్ తగ్గితే — 15:15 నియమం

1. స్పృహ ఉండి, మింగగలిగితే వెంటనే **త్వరగా శరీరంలో కలిసిపోయే 15–20 గ్రాముల చక్కెర** ఇవ్వండి: 3–4 టీస్పూన్ల చక్కెర/గ్లూకోజ్ నీటిలో కలిపినది, లేదా అర గ్లాసు పండ్ల రసం, లేదా 4–5 టాఫీలు (మిఠాయిలు).
2. 15 నిమిషాల తర్వాత షుగర్ పరీక్షించండి; ఇంకా 70 కంటే తక్కువగా ఉన్నా లేదా లక్షణాలు కొనసాగుతున్నా మళ్లీ ఇవ్వండి.
3. కోలుకున్నాక భోజనం (అన్నం, చపాతీ, బిస్కెట్లు, పాలు) తినడానికి ఇవ్వండి.
4. స్పృహ లేకపోతే నోటి ద్వారా ఏమీ ఇవ్వవద్దు — రికవరీ పొజిషన్‌లో పడుకోబెట్టి 108-కు కాల్ చేయండి.
5. అనుమానం ఉంటే (షుగర్ పెరిగిందో తగ్గిందో తెలియకపోతే) స్పృహలో ఉన్న వ్యక్తికి చక్కెర ఇవ్వండి — తగ్గిన షుగరే త్వరగా ప్రమాదకరం.

✔ షుగర్ చాలా పెరిగితే

1. తాగడానికి ఎక్కువగా నీళ్లు ఇవ్వండి (చక్కెర లేనివి).
2. గ్లూకోమీటర్‌లో "HI" లేదా 300 కంటే ఎక్కువ, వాంతులు, మగత, ఆయాసం వంటివి ఉంటే వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి.

✘ చేయకూడనివి

- స్పృహ లేని వ్యక్తి నోట్లో చక్కెర లేదా నీళ్లు పోయవద్దు
- షుగర్ తగ్గిన లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఇన్సులిన్ ఇవ్వవద్దు
- చాక్లెట్ వంటి కొవ్వు ఉన్న తీపి పదార్థాలు షుగర్‌ను త్వరగా పెంచవు — మొదట చక్కెర లేదా గ్లూకోజ్ లేదా జ్యూస్

◆ నివారించవచ్చు

- మధుమేహ రోగులు భోజనం మానవద్దు; మందులు, భోజనం సమయానికి
- ఎప్పుడూ చేతిలో టాఫీలు లేదా గ్లూకోజ్ ఉంచుకోండి; మధుమేహ రోగి అని తెలిపే కార్డును జేబులో పెట్టుకోండి
- ఇంట్లో గ్లూకోమీటర్ వాడటం కుటుంబ సభ్యులకు కూడా నేర్పించండి
- అనారోగ్యంగా ఉన్న రోజుల్లో (జ్వరం, వాంతులు) మందుల మోతాదు గురించి డాక్టర్‌ను అడగండి

గుర్తుంచుకోండి: చెమటలు పట్టి వణుకుతున్న మధుమేహ రోగి — స్పృహ ఉంటే వెంటనే తీపి; స్పృహ లేకపోతే 108.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
40

భాగం 9 · అకస్మాత్తుగా వచ్చే అనారోగ్యాలు

ఆస్తమా మరియు అకస్మాత్తుగా వచ్చే ఆయాసం

ఇన్హేలర్ సరిగ్గా, సమయానికి



వర్షాకాలపు తేమ, బూజు, దుమ్ము, పొగ, అగరుబత్తీలు, దోమల కాయిల్స్, పెంపుడు జంతువుల వెంట్రుకలు, జలుబు వంటివి ఆస్తమా రోగుల్లో అకస్మాత్తుగా ఆయాసం కలిగించవచ్చు. సీఓపీడీ (COPD) ఉన్న వృద్ధులకు కూడా ఇలాంటి అటాక్‌లు రావచ్చు.

ప్రమాద లక్షణాలు

- వాక్యం పూర్తి చేయలేనంత ఆయాసం
- పెదవులు, గోళ్లు నీలం రంగులోకి మారడం
- శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు పక్కటెముకల మధ్య, మెడ దగ్గర గుంటలు పడటం
- ఇన్హేలర్ వాడినా మెరుగుదల లేకపోవడం; నీరసం, మగత
- పిల్లల్లో: ఆహారం తినలేని లేదా మాట్లాడలేని పరిస్థితి

✔ చేయవలసినవి

1. నిటారుగా కూర్చోబెట్టండి — కొంచెం ముందుకు వంగి; బిగుతైన దుస్తులు వదులు చేయండి; ప్రశాంతంగా, నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకోమని ప్రోత్సహించండి.
2. రోగి వాడే **రిలీవర్ ఇన్హేలర్‌ను (సాధారణంగా నీలం రంగు — సాల్బ్యూటమాల్)** స్పేసర్ ద్వారా ఇవ్వండి: ప్రతి 30–60 సెకన్లకు ఒక పఫ్, 10 పఫ్‌ల వరకు — లేదా డాక్టర్ ఇచ్చిన యాక్షన్ ప్లాన్ ప్రకారం.
3. 10–20 నిమిషాల్లో మెరుగుదల లేకపోతే 108-కు కాల్ చేయండి; అంబులెన్స్ వచ్చే వరకు ఇన్హేలర్ మళ్లీ మళ్లీ

Free download and more resources: www.aetcm.com

ఇవ్వండి.

4. పొగ, దుమ్ము, ట్రిగర్‌ల నుండి దూరంగా తీసుకెళ్లండి.
5. స్పృహ పోయి శ్వాస ఆగిపోతే సీపీఆర్ (CPR).

✘ చేయకూడనివి

- పడుకోబెట్టవద్దు — శ్వాస తీసుకోవడం ఇంకా కష్టమవుతుంది
- ఆవిరి పట్టడానికి, వేడి నీళ్లు తాగడానికి సమయం వృథా చేయవద్దు
- "ఇన్హేలర్ అలవాటైపోతుంది" అనే భయంతో మందు ఆపవద్దు

◆ నివారించవచ్చు

- డాక్టర్ సూచించిన ప్రివెంటర్ ఇన్హేలర్‌ను (స్టెరాయిడ్) ప్రతిరోజూ మానకుండా వాడండి
- రిలీవర్ ఇన్హేలర్, స్పేసర్ ఎప్పుడూ వెంట ఉంచుకోండి — స్కూల్ బ్యాగులో కూడా
- ఇంట్లో బూజు, దుమ్ము తొలగించండి; దుప్పట్లు, దిండు గలేబులను వారానికొకసారి వేడి నీటిలో ఉతికి ఎండలో ఆరబెట్టండి
- ఇంటి లోపల పొగ తాగకూడదు; అగరుబత్తీలు, దోమల కాయిల్స్ వాడకండి
- ఇన్హేలర్ వాడే సరైన పద్ధతిని డాక్టర్ లేదా ఫార్మసిస్ట్ ముందు సాధన చేయండి

గుర్తుంచుకోండి: ఆస్తమా అటాక్ — నిటారుగా కూర్చోబెట్టి, రిలీవర్ ఇన్హేలర్ స్పేసర్ ద్వారా; మెరుగుదల లేకపోతే 108.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
41

భాగం 9 · అకస్మాత్తుగా వచ్చే అనారోగ్యాలు

తీవ్రమైన అలర్జీ (అనాఫిలాక్సిస్)

నిమిషాల్లోనే ప్రాణాపాయం



రొయ్యలు, పీతలు, ఆల్చిప్పలు వంటి సముద్ర ఆహారాలు, వేరుశనగ, గుడ్లు, పాలు, కొన్ని మందులు (యాంటీబయాటిక్స్, నొప్పి నివారణ మందులు), తేనెటీగ/కందిరీగ కుట్టడం వంటివి కొందరిలో శరీరమంతా ప్రభావితం చేసే తీవ్రమైన అలర్జీ — **అనాఫిలాక్సిస్** — కలిగించవచ్చు. శ్వాసనాళం వాచి మూసుకుపోవడం, రక్తపోటు అకస్మాత్తుగా పడిపోవడం జరగవచ్చు.

లక్షణాలు

- పెదవులు, నాలుక, ముఖం, కళ్లు, గొంతులో వాపు
- శరీరమంతా దురద, ఎర్రగా ఉబ్బిన దద్దుర్లు (urticaria)
- ఆయాసం, ఈల శబ్దం (వీజింగ్), గొంతు బొంగురుపోవడం, మింగడం కష్టం
- తల తిరగడం, పాలిపోవడం, స్పృహ కోల్పోవడం; వాంతులు, కడుపునొప్పి

✔ చేయవలసినవి

1. వెంటనే 108-కు కాల్ చేయండి; అలర్జీకి కారణమైన వస్తువును తొలగించండి (తేనెటీగ ముల్లును గీకి తీసేయండి).
2. డాక్టర్ సూచించిన **అడ్రినలిన్ ఆటో-ఇంజెక్టర్** ఉంటే వెంటనే తొడ బయటి భాగంలో (దుస్తుల పైనుండి అయినా సరే) గుచ్చండి; 5 నిమిషాల్లో మెరుగుదల లేకపోతే రెండోది.
3. ఆయాసం ఉంటే కూర్చోబెట్టండి; తల తిరగడం లేదా పాలిపోవడం ఉంటే వెల్లకిలా పడుకోబెట్టి కాళ్లు పైకి ఎత్తండి; గర్భిణిని ఎడమ వైపుకు తిప్పి పడుకోబెట్టండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

4. అకస్మాత్తుగా లేచి నిలబడటానికి లేదా నడవటానికి అనుమతించవద్దు.
5. శ్వాస ఆగిపోతే సీపీఆర్ (CPR).
6. లక్షణాలు తగ్గినా ఆసుపత్రిలో కొన్ని గంటలు పరిశీలనలో ఉండాలి — మళ్లీ రావచ్చు.

✘ చేయకూడనివి

- అలర్జీ మాత్ర (యాంటీహిస్టమిన్) మాత్రమే ఇచ్చి ఎదురుచూడవద్దు — శ్వాస సమస్యకు అది సరిపోదు
- ఆయాసపడుతున్న వ్యక్తిని పడుకోబెట్టవద్దు

◆ నివారించవచ్చు

- ఏ ఆహారాలు, ఏ మందులు అలర్జీ కలిగిస్తాయో కుటుంబానికి, డాక్టర్‌కు, స్కూలుకు తెలియజేయండి; అలర్జీ కార్డు వెంట ఉంచుకోండి
- హోటల్‌లో ఆహారం ఆర్డర్ చేసేటప్పుడు అందులో ఏమేమి వేశారో అడగండి
- గతంలో తీవ్రమైన అలర్జీ వచ్చినవారు డాక్టర్‌ను అడిగి అడ్రినలిన్ ఇంజెక్టర్ వెంట ఉంచుకోండి, వాడటం నేర్చుకోండి

గుర్తుంచుకోండి: ముఖం వాపు, ఆయాసం — వెంటనే 108; అడ్రినలిన్ ఉంటే సంకోచించకుండా గుచ్చండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
42

భాగం 9 · అకస్మాత్తుగా వచ్చే అనారోగ్యాలు

స్పృహ తప్పడం (కళ్లు తిరిగి పడిపోవడం)

పడుకోబెట్టండి, కాళ్లు పైకి ఎత్తండి



వేడి, ఎక్కువసేపు నిలబడటం, భోజనం మానేయడం, డీహైడ్రేషన్ (శరీరంలో నీరు తగ్గడం), భయం, రక్తం చూడటం, నొప్పి వంటి కారణాలతో మెదడుకు రక్తప్రసరణ తాత్కాలికంగా తగ్గి స్పృహ పోవడమే **స్పృహ తప్పడం (fainting/syncope)**. సాధారణంగా ఒకటి రెండు నిమిషాల్లో స్పృహ తిరిగి వస్తుంది.

✔ చేయవలసినవి

1. తల తిరుగుతున్నట్లు అనిపించగానే కూర్చోమని లేదా పడుకోమని చెప్పండి — కింద పడకుండా ఉండటానికి.
2. స్పృహ పోతే వెల్లకిలా పడుకోబెట్టి **కాళ్లను 30 సెం.మీ. పైకి ఎత్తి ఉంచండి**.
3. బిగుతైన దుస్తులు వదులు చేయండి; చుట్టూ గుమిగూడిన జనాన్ని పక్కకు జరిపి గాలి ఆడేలా చేయండి.
4. శ్వాస పరీక్షించండి; 1–2 నిమిషాల్లో మెలకువ రాకపోతే రికవరీ పొజిషన్‌లో పడుకోబెట్టి 108-కు కాల్ చేయండి.
5. మెలకువ రాగానే వెంటనే లేపవద్దు; కొంతసేపు పడుకోనిచ్చిన తర్వాత నెమ్మదిగా కూర్చోబెట్టండి; ఆ తర్వాత నీళ్లు లేదా తీపి పానీయం ఇవ్వవచ్చు.

✘ చేయకూడనివి

- స్పృహ లేని వ్యక్తిని కూర్చోబెట్టడానికి లేదా నిలబెట్టడానికి ప్రయత్నించవద్దు
- ముఖం మీద బలంగా నీళ్లు పోయడం లేదా కొట్టడం చేయవద్దు

Free download and more resources: www.aetcm.com

- స్పృహ లేనప్పుడు నోట్లో నీళ్లు పోయవద్దు

+ వెంటనే ఆసుపత్రికి ఎప్పుడు తీసుకెళ్లాలి

- వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు లేదా పడుకుని ఉన్నప్పుడు స్పృహ తప్పడం; దానితో పాటు ఛాతీ నొప్పి లేదా గుండె దడ
- 50 ఏళ్లు పైబడినవారు, గుండె జబ్బు ఉన్నవారు, గర్భిణులు, మధుమేహ రోగులు
- మళ్లీ మళ్లీ స్పృహ తప్పడం; పడిపోయి గాయమైతే; కుటుంబంలో ఆకస్మిక మరణాల చరిత్ర

గుర్తుంచుకోండి: తల తిరిగి పడిపోతే — వెల్లకిలా పడుకోబెట్టి కాళ్లు పైకి ఎత్తండి; మెలకువ రాకపోతే 108.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
43

భాగం 9 · అకస్మాత్తుగా వచ్చే అనారోగ్యాలు

వడదెబ్బ (హీట్ స్ట్రోక్), వేడి వల్ల వచ్చే అనారోగ్యాలు

చల్లబరచడమే చికిత్స



తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వేసవిలో ఉష్ణోగ్రతతో పాటు (ముఖ్యంగా తీర ప్రాంతాల్లో) తేమ కూడా పెరగడం వల్ల చెమట ఆవిరి కాక శరీరం చల్లబడటం కష్టమవుతుంది. భవన నిర్మాణ కార్మికులు, రైతులు, ట్రాఫిక్ పోలీసులు, వృద్ధులు, పిల్లలు, గర్భిణులు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉన్నవారు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉంటారు. **వడదెబ్బ (Heat stroke)** ప్రాణాపాయం కలిగించే అత్యవసర పరిస్థితి.

వేడి వల్ల వచ్చే అనారోగ్యాలు

పరిస్థితి	లక్షణాలు
చెమటకాయలు, కండరాలు పట్టేయడం	దురద, చిన్న పొక్కులు; కాళ్లలో, పొట్టలో నొప్పితో కండరాలు పట్టేయడం
ఎండకు చర్మం కమలడం (Sunburn)	చర్మం ఎర్రబడటం, కాలడం, బొబ్బలు
వేడి వల్ల నీరసం (Heat exhaustion)	విపరీతమైన చెమట, నీరసం, తలనొప్పి, తల తిరగడం, వికారం — శరీరం చల్లగా, తడిగా ఉంటుంది
వడదెబ్బ (Heat stroke)	శరీర ఉష్ణోగ్రత చాలా ఎక్కువ (40°C కంటే ఎక్కువ), వేడిగా ఉండే చర్మం, అయోమయం, అసాధారణ ప్రవర్తన, ఫిట్స్, స్పృహ కోల్పోవడం

✔ చేయవలసినవి

1. వెంటనే నీడకు లేదా చల్లని గదికి తరలించండి; అదనపు దుస్తులు తీసేయండి.
2. **వడదెబ్బ అని అనుమానిస్తే 108-కు కాల్ చేసి వెంటనే చల్లబరచడం మొదలుపెట్టండి** — ఒళ్లంతా చల్లని

Free download and more resources: www.aetcm.com

నీళ్లు చల్లుతూ లేదా పోస్తూ బలంగా విసరండి; మెడ, చంకలు, గజ్జల దగ్గర ఐస్ ప్యాక్ లేదా తడి గుడ్డ పెట్టండి.

3. అంబులెన్స్‌లో కూడా చల్లబరచడం కొనసాగించండి.
4. స్పృహ ఉంటే ఓఆర్ఎస్ (ORS), ఉప్పు వేసిన గంజి నీళ్లు, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీళ్లు కొద్దికొద్దిగా తాగడానికి ఇవ్వండి.
5. వేడి వల్ల నీరసం అయితే: విశ్రాంతి, చల్లబరచడం, ఎక్కువగా ద్రవాలు; ఒక గంటలో మెరుగుదల లేకపోతే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి.

✘ చేయకూడనివి

- స్పృహ తగ్గినవారికి నోటి ద్వారా నీళ్లు ఇవ్వవద్దు
- వడదెబ్బలో జ్వరం మాత్ర (పారాసెటమాల్) వల్ల వేడి తగ్గదు — చల్లబరచడమే చికిత్స
- మద్యం, ఎక్కువ కెఫీన్ ఉన్న పానీయాలు ఇవ్వవద్దు

◆ నివారించవచ్చు

- ఉదయం 11 నుండి మధ్యాహ్నం 3 వరకు నేరుగా ఎండలో పని చేయడం మానుకోండి; విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ జారీ చేసే వడగాలుల హెచ్చరికలను గమనించండి
- దాహం వేయకపోయినా మధ్య మధ్యలో నీళ్లు తాగండి; నీళ్ల సీసా వెంట ఉంచుకోండి
- వదులుగా ఉండే, లేత రంగు నూలు దుస్తులు; టోపీ, గొడుగు
- పిల్లలను, పెంపుడు జంతువులను పార్క్ చేసిన వాహనంలో ఎప్పుడూ ఒంటరిగా వదలవద్దు
- ఒంటరిగా ఉండే వృద్ధులకు ఎండ ఎక్కువగా ఉన్న రోజుల్లో తరచూ ఫోన్ చేసి క్షేమం కనుక్కోండి

గుర్తుంచుకోండి: ఎండలో అయోమయం, స్పృహ తగ్గడం — వడదెబ్బ; వెంటనే చల్లబరచండి, 108.

Free download and more resources: www.aetcm.com

భాగం

10

ప్రకృతి వైపరీత్యాలు మరియు ఇంటికి జరిగే నష్టాలు

వరదలు, కొండచరియలు విరిగిపడటం, గాలివాన మరియు చెట్లు కూలడం, లీకేజీలు మరియు మురుగునీరు, కరెంటు కోత, ఎలుకల బెడద.

- వరదలు
- కొండచరియలు విరిగిపడటం, మట్టి కూలడం
- గాలివాన, చెట్లు కూలడం, పైకప్పు కారడం, గోడ కూలడం
- పైపు పగలడం, లీకేజీ, టాయిలెట్/సెప్టిక్ ట్యాంక్ పొంగిపొర్లడం
- ఎక్కువసేపు కరెంటు కోత
- ఎలుకలు, పాములు, పురుగుల బెడద

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
44

భాగం 10 · ప్రకృతి వైపరీత్యాలు మరియు ఇంటికి జరిగే నష్టాలు

వరదలు

వరదలు నేర్పిన పాఠాలు



2020 హైదరాబాద్ వరదలు, 2024 విజయవాడ (బుడమేరు) వరదలు తెలుగు రాష్ట్రాలకు వరదలకు ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉండాలని నేర్పాయి. నదీ తీరాల్లో, పల్లపు ప్రాంతాల్లో, కృష్ణా–గోదావరి డెల్టాలోని లోతట్టు ప్రాంతాల వంటి చోట్ల, నగరాల్లో మురుగు కాలువలు మూసుకుపోయిన చోట్ల అకస్మాత్తుగా నీరు చేరవచ్చు. నీటిలో మునిగిపోవడం, విద్యుత్ షాక్, పాముకాటు, ఎలుక జ్వరం (లెప్టోస్పైరోసిస్), విరేచనాల వ్యాధులు ప్రధాన ప్రమాదాలు.

✔ హెచ్చరిక అందినప్పుడు

1. విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ, జిల్లా యంత్రాంగం, వాతావరణ శాఖ జారీ చేసే అధికారిక హెచ్చరికలను మాత్రమే పట్టించుకోండి; పుకార్లు వ్యాప్తి చేయవద్దు.
2. ఫోన్, పవర్ బ్యాంక్ ఛార్జ్ చేసి ఉంచండి; ఎమర్జెన్సీ కిట్ సిద్ధం చేయండి (అనుబంధం చూడండి).
3. పత్రాలు, మందులు, విలువైన వస్తువులను వాటర్‌ప్రూఫ్ కవర్లలో పెట్టి ఎత్తైన చోట ఉంచండి.
4. ఖాళీ చేయమని ఆదేశం వస్తే ఆలస్యం చేయకుండా సహాయ శిబిరానికి లేదా బంధువుల ఇంటికి మారండి — వృద్ధులు, మంచం పట్టిన రోగులు, గర్భిణులు, పిల్లలను ముందుగా.
5. వెళ్లే ముందు మెయిన్ స్విచ్, గ్యాస్ రెగ్యులేటర్ ఆఫ్ చేయండి; పెంపుడు జంతువులను కట్టేయకుండా వదిలిపెట్టండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✔ నీరు నిలిచిన చోట

1. ప్రవహించే నీటిలో నడవడం లేదా వాహనం నడపడం చేయవద్దు — మోకాలి లోతు ప్రవాహం కూడా మనిషిని పడగొడుతుంది; 30–60 సెం.మీ. నీరు కారును కొట్టుకుపోయేలా చేస్తుంది.
2. నడవాల్సి వస్తే కర్రతో ముందున్న లోతును, తెరిచి ఉన్న మ్యాన్‌హోల్‌లను, గుంతలను పరీక్షించండి.
3. నీటిలో పడి ఉన్న విద్యుత్ తీగలకు, స్తంభాలకు దూరంగా ఉండండి.
4. చిక్కుకుపోతే టెర్రస్ మీదకు లేదా ఎత్తైన ప్రదేశానికి ఎక్కి, మెరిసే రంగు గుడ్డను ఊపుతూ లేదా టార్చ్ వెలిగిస్తూ లేదా 112 / 1070 (ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర కంట్రోల్ రూమ్) / 1077 (జిల్లా కంట్రోల్ రూమ్)-కు కాల్ చేసి సహాయం కోరండి.

✔ నీరు తగ్గిన తర్వాత

1. అధికారులు సురక్షితమని ప్రకటించిన తర్వాతే ఇంటికి తిరిగి వెళ్లండి; పగటిపూట మాత్రమే లోపలికి వెళ్లండి.
2. గోడల్లో, నేలలో పగుళ్లు ఉన్నాయేమో చూడండి; గ్యాస్ వాసన వస్తోందేమో గమనించండి.
3. ఎలక్ట్రీషియన్ పరీక్షించే వరకు కరెంటు ఆన్ చేయవద్దు; తడిసిన ఉపకరణాలను వాడవద్దు.
4. చేతి తొడుగులు, రబ్బరు బూట్లు వేసుకునే శుభ్రం చేయండి; బురదలో పాములు, తేళ్లు దాగి ఉండవచ్చు.
5. బావిని క్లోరినేట్ చేసిన తర్వాతే నీటిని వాడండి; తాగడానికి కాచి చల్లార్చిన నీరు మాత్రమే.
6. నీటిలో మునిగిన ఆహార పదార్థాలను, మందులను పారేయండి.

ⓘ ఎలుక జ్వరం (లెప్టోస్పైరోసిస్) — వరదల తర్వాత ప్రధాన ప్రమాదం

ఎలుకలు, పశువుల మూత్రం కలిసిన నీరు, బురద ద్వారా — ముఖ్యంగా కాళ్లపై ఉన్న గాయాల ద్వారా — ఎలుక జ్వరం వ్యాపిస్తుంది. వరద నీటిలో దిగినవారు, శుభ్రపరిచే పనుల్లో పాల్గొనేవారు ఆరోగ్య కార్యకర్తల సూచన మేరకు నివారణ మందు (డాక్సీసైక్లిన్) వేసుకోవాలి. జ్వరం, తీవ్రమైన కండరాల నొప్పి (ముఖ్యంగా పిక్కల్లో), కళ్లు ఎర్రబడటం, కామెర్లు, మూత్రం తగ్గడం వంటివి ఉంటే సొంత వైద్యం చేసుకోకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను కలవండి; వరద నీటిలో దిగిన విషయం చెప్పండి.

గుర్తుంచుకోండి: ప్రవహించే నీటిలోకి దిగవద్దు; వరదల తర్వాత జ్వరం వస్తే ఎలుక జ్వరం అని అనుమానించండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
45

భాగం 10 · ప్రకృతి వైపరీత్యాలు మరియు ఇంటికి జరిగే నష్టాలు

కొండచరియలు విరిగిపడటం, మట్టి కూలడం

కొండ ప్రాంతాల్లో వర్షాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించండి



తూర్పు కనుమల్లోని కొండ ప్రాంతాల్లో (అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలోని అరకు, పాడేరు వంటి ప్రాంతాలు, తిరుమల ఘాట్ రోడ్లు) ఎడతెరిపి లేని భారీ వర్షాల తర్వాత కొండచరియలు విరిగిపడవచ్చు. 2024-లో పొరుగు రాష్ట్రం కేరళలోని వయనాడ్‌లో (ముండక్కై–చూరల్‌మల) జరిగిన విపత్తు రాత్రి నిద్రిస్తున్నవారినే బలిగొంది. హెచ్చరికలను తీవ్రంగా తీసుకుని సమయానికి సురక్షిత ప్రాంతానికి మారడమే అతి పెద్ద రక్షణ.

ప్రమాద సూచనలు

- రోజుల తరబడి కొనసాగుతున్న అతి భారీ వర్షాలు; ఆరెంజ్/రెడ్ అలర్ట్
- నేలలో, గోడల్లో కొత్త పగుళ్లు; తలుపులు, కిటికీలు అకస్మాత్తుగా సరిగ్గా మూసుకోకపోవడం
- ఒరిగిపోతున్న చెట్లు, విద్యుత్ స్తంభాలు, కంచెలు
- ఊటల్లో అకస్మాత్తుగా బురద నీరు రావడం, లేదా ప్రవాహం అకస్మాత్తుగా ఆగిపోవడం
- కొండ వైపు నుండి గర్జన లేదా బండరాళ్లు దొర్లుతున్న శబ్దం

✔ చేయవలసినవి

1. రెడ్ అలర్ట్ సమయంలో అధికారుల సూచన మేరకు — చీకటి పడక ముందే — సురక్షిత శిబిరానికి మారండి.
2. మట్టి కూలడం మొదలైతే ప్రవాహ దిశ నుండి పక్కకు, ఎత్తైన గట్టి ప్రదేశానికి పరుగెత్తండి.
3. తప్పించుకోలేకపోతే ముడుచుకుని కూర్చుని చేతులతో తలను కాపాడుకోండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

4. మట్టి కింద చిక్కుకున్నవారిని చూస్తే వెంటనే 112/101-కు కాల్ చేయండి; ఆ ప్రదేశాన్ని గుర్తు పెట్టండి; మళ్లీ కూలే అవకాశం ఉన్నందున శిక్షణ లేకుండా తవ్వడానికి దిగవద్దు.
5. బయటకు తీసినవారిలో శ్వాస, రక్తస్రావం, ఎముకలు విరగడం గమనించండి; ఎక్కువసేపు చిక్కుకుపోయినవారిని ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి.

✘ చేయకూడనివి

- రెడ్ అలర్ట్ ఉన్నప్పుడు కూడా ఇల్లు విడిచి వెళ్లడానికి నిరాకరించవద్దు
- వర్షాకాలంలో కొండ దారుల్లో, ఘాట్ రోడ్లలో రాత్రి ప్రయాణం మానుకోండి
- కొండచరియలు విరిగిపడటాన్ని "చూడటానికి" వెళ్లవద్దు

◆ నివారించవచ్చు

- కొండ వాలులను తవ్వి ఇళ్లు కట్టడం, అశాస్త్రీయ తవ్వకాలు మానుకోండి; నీటి ప్రవాహ మార్గాలను అడ్డుకోవద్దు
- మీ ప్రాంతం కొండచరియలు విరిగిపడే ప్రమాదం ఉన్న ప్రాంతమా అని గ్రామ పంచాయతీ నుండి తెలుసుకోండి; దగ్గరలోని సహాయ శిబిరం ఏదో ముందుగానే తెలుసుకోండి

గుర్తుంచుకోండి: రెడ్ అలర్ట్ ఉంటే చీకటి పడక ముందే సురక్షిత ప్రాంతానికి మారండి — ఇంటి కంటే ప్రాణం విలువైనది.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం 46

గాలివాన, చెట్లు కూలడం, పైకప్పు కారడం, గోడ కూలడం

ఇంటి నిర్మాణాన్ని గమనిద్దాం



నైరుతి, ఈశాన్య రుతుపవనాల సమయంలో బలమైన గాలులకు చెట్లు, కొమ్మలు, విద్యుత్ తీగలు ఇంటి మీద, దారిలో పడవచ్చు. ఎడతెరిపి లేని వర్షానికి ఇటుక/మట్టి గోడలు, పాత ఇళ్ల భాగాలు కూలిపోవచ్చు. కారుతున్న పైకప్పు నుండి నీరు వైరింగ్‌కు చేరి షాక్‌కు కూడా కారణం కావచ్చు.

✔ గాలి, వాన బలంగా ఉన్నప్పుడు

1. ఇంటి లోపల, కిటికీలకు మరియు చెట్ల వైపు ఉన్న భాగాలకు దూరంగా ఉండండి; కిటికీలు, తలుపులు మూసివేయండి.
2. బయట ఉంటే చెట్లు, హోర్డింగులు, విద్యుత్ స్తంభాలు, పాత గోడల దగ్గర ఆశ్రయం పొందవద్దు.
3. ఇంటి మీద చెట్టు పడితే అందరినీ సురక్షితమైన భాగానికి మార్చండి; మెయిన్ స్విచ్ ఆఫ్ చేయండి; 101-కు కాల్ చేయండి.
4. పైకప్పు నుండి నీరు వైరింగ్‌లోకి లేదా స్విచ్‌బోర్డులోకి కారుతుంటే ఆ భాగంలో విద్యుత్ ఆఫ్ చేయండి; ఆ గదిని వాడవద్దు.
5. పైకప్పు/సీలింగ్ కిందికి వేలాడుతున్నా లేదా పగుళ్ల నుండి దుమ్ము రాలుతున్నా ఆ గది నుండి వెంటనే అందరినీ బయటకు తరలించండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

భవనంలో ప్రమాద సూచనలు — నిపుణుడికి చూపించాల్సినవి

- గోడల్లో పెద్దవవుతున్న, ఏటవాలు (diagonal) పగుళ్లు; స్తంభాల్లో, బీముల్లో పగుళ్లు
- సీలింగ్ నుండి కాంక్రీటు పెచ్చులూడి తుప్పు పట్టిన కమ్ములు బయటకు కనిపించడం
- నేల కుంగిపోవడం, తలుపులు, కిటికీలు సరిగ్గా మూసుకోకపోవడం
- గోడ ఒరిగిపోవడం, అడుగు భాగంలో నీరు నిలిచి ఉండటం

◆ నివారించవచ్చు

- వర్షాకాలానికి ముందే ఇంటి మీదకు వంగిన చెట్ల కొమ్మలను, ఎండిన కొబ్బరి మట్టలను, కాయలను నరికి తీసేయండి; పొరుగున ఉన్న ప్రమాదకరమైన చెట్ల గురించి గ్రామ పంచాయతీకి తెలియజేయండి
- పైకప్పు రేకులను, పెంకులను గట్టిగా బిగించండి; వాన నీటి గొట్టాలను (gutter), మురుగు కాలువలను శుభ్రం చేయండి
- పాత లేదా పగుళ్లు వచ్చిన గోడల దగ్గర పిల్లలను ఆడుకోనివ్వవద్దు
- భవనంలో తీవ్రమైన పగుళ్లు కనిపిస్తే ఇంజనీర్‌తో పరీక్ష చేయించండి; బరువు మోసే గోడలను, స్తంభాలను అనుమతి లేకుండా కూల్చవద్దు

గుర్తుంచుకోండి: వర్షాలకు ముందే చెట్ల కొమ్మలు నరకండి, గోడలను పరిశీలించండి; లీకేజీ వైరింగ్‌కు చేరితే స్విచ్ ఆఫ్.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
47

పైపు పగలడం, లీకేజీ, టాయిలెట్/సెప్టిక్ ట్యాంక్ పొంగిపొర్లడం

నీరు మరియు విద్యుత్ — ప్రమాదకరమైన కలయిక



ట్యాంకుకు వెళ్లే పైపు పగలడం, ట్యాంకు పొంగిపొర్లడం, సింక్ కింద మరియు గోడ లోపల లీకేజీ, వర్షాకాలంలో టాయిలెట్, సెప్టిక్ ట్యాంకు పొంగిపొర్లడం వంటివి ఇంటికి నష్టం కలిగిస్తాయి; జారిపడటం, షాక్, వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి.

✔ చేయవలసినవి

1. ఇంటికి వచ్చే **ప్రధాన వాల్వ్** మూసివేయండి — లేదా మోటార్ ఆఫ్ చేయండి; ట్యాంకు నుండి వచ్చే వాల్వ్‌ను మూసివేయండి.
2. నీరు విద్యుత్ పాయింట్లకు లేదా పరికరాలకు చేరి ఉంటే మెయిన్ స్విచ్ ఆఫ్ చేయండి — తడి నేల మీద నిలబడి స్విచ్‌బోర్డును తాకవద్దు.
3. విలువైన వస్తువులను, పరికరాలను పక్కకు తరలించండి; జారిపడకుండా ఉండేందుకు నీటిని తుడిచి నేలను ఆరబెట్టండి.
4. ప్లంబర్‌ను పిలవండి; అది ప్రజా నీటి సరఫరా పైపు అయితే మున్సిపాలిటీ / పంచాయతీ నీటి సరఫరా విభాగానికి (హైదరాబాద్‌లో జలమండలి — 155313) తెలియజేయండి.
5. టాయిలెట్/సెప్టిక్ ట్యాంకు పొంగిపొర్లితే: చేతి తొడుగులు, బూట్లు ధరించండి; పిల్లలను దూరంగా ఉంచండి; బ్లీచింగ్ పౌడర్ ద్రావణంతో క్రిమిరహితం చేయండి; తర్వాత చేతులను సబ్బుతో కడుక్కోండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ చేయకూడనివి

- నీరు నిలిచిన గదిలో విద్యుత్ ఆన్‌లో ఉండగా లోపలికి వెళ్లవద్దు
- సెప్టిక్ ట్యాంకును లేదా మ్యాన్‌హోల్‌ను శుభ్రం చేయడానికి మనుషులు లోపలికి దిగవద్దు — విషవాయువు (అధ్యాయం 22)
- బ్లీచ్‌ను, యాసిడ్ క్లీనర్‌ను కలిపి వాడవద్దు

◆ నివారించవచ్చు

- ప్రధాన వాల్వ్, మెయిన్ స్విచ్ ఎక్కడ ఉన్నాయో ఇంట్లో అందరికీ నేర్పించండి; వాటిని సులభంగా అందుకునేలా ఉంచండి
- ట్యాంకుకు ఆటోమేటిక్ లెవెల్ కంట్రోలర్ బిగించండి
- పాతబడిన పైపులు, కుళాయిలు, హోస్‌లను తరచుగా పరిశీలించండి; గోడపై తేమ, బూజు లీకేజీకి సూచన
- వర్షాకాలానికి ముందే గుర్తింపు పొందిన సేవ ద్వారా సెప్టిక్ ట్యాంకును శుభ్రం చేయించండి; మురుగు కాలువలు మూసుకుపోకుండా చూసుకోండి

గుర్తుంచుకోండి: లీకేజీ అయితే ముందుగా — ప్రధాన వాల్వ్ మూసివేయండి; నీరు వైరింగ్‌కు చేరితే మెయిన్ స్విచ్ ఆఫ్.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం
48

భాగం 10 · ప్రకృతి వైపరీత్యాలు మరియు ఇంటికి జరిగే నష్టాలు

ఎక్కువసేపు కరెంటు కోత

ఆక్సిజన్ కాన్సంట్రేటర్, ఇన్సులిన్, ఫ్రిజ్‌లోని ఆహారం



గాలి, వాన, వరదల సమయంలో గంటలు లేదా రోజుల తరబడి కరెంటు పోవచ్చు. ఆక్సిజన్ కాన్సంట్రేటర్, బైపాప్/సీపాప్ (BiPAP/CPAP), సక్షన్ మెషిన్, ఎయిర్ బెడ్, నెబ్యులైజర్ వంటివి వాడే మంచాన పడిన రోగులకు, ఇన్సులిన్ వంటి చల్లగా ఉంచాల్సిన మందులు వాడేవారికి ఇది అత్యవసర పరిస్థితి కావచ్చు.

✔ ముందుగానే సిద్ధంగా ఉందాం

1. విద్యుత్‌తో పనిచేసే వైద్య పరికరాలు వాడేవారి వివరాలను విద్యుత్ శాఖ సెక్షన్ ఆఫీసు (AE ఆఫీసు)కు, స్థానిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి, పాలియేటివ్ కేర్ యూనిట్‌కు తెలియజేయండి.
2. ఆక్సిజన్ కాన్సంట్రేటర్ వాడేవారు డాక్టర్ సూచన ప్రకారం ఒక బ్యాకప్ ఆక్సిజన్ సిలిండర్‌ను సిద్ధంగా ఉంచుకోండి; ఇన్వర్టర్/యూపీఎస్ సామర్థ్యం ఆ పరికరానికి సరిపోతుందో లేదో చూసుకోండి.
3. టార్చ్, అదనపు బ్యాటరీలు, చార్జ్ చేసిన పవర్‌బ్యాంక్, రేడియో సిద్ధంగా ఉంచుకోండి.
4. కరెంటు కోత ఎక్కువసేపు కొనసాగితే ఎక్కడికి మారాలో (బంధువుల ఇల్లు, ఆసుపత్రి) ముందుగానే నిర్ణయించుకోండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✔ కరెంటు పోతే

1. ఆక్సిజన్ అవసరమైన రోగిని వెంటనే బ్యాకప్ సిలిండర్‌కు మార్చండి; ఆయాసం లేదా పెదవులు నీలంగా మారడం ఉంటే 108-కు కాల్ చేయండి.
2. ఫ్రిజ్‌ను, ఫ్రీజర్‌ను వీలైనంత వరకు తెరవకండి — మూసి ఉంచితే ఫ్రిజ్ సుమారు 4 గంటలు, నిండుగా ఉన్న ఫ్రీజర్ సుమారు 48 గంటలు చల్లదనాన్ని నిలుపుకుంటాయి.
3. ఇన్సులిన్: తెరిచిన పెన్నును, సీసాను సాధారణ గది ఉష్ణోగ్రతలో (30°C కంటే తక్కువ) సుమారు 28 రోజుల వరకు వాడవచ్చు; నేరుగా ఎండ, వేడి తగలకుండా, అవసరమైతే చల్లని నీరు నింపిన మట్టి కుండ దగ్గర ఉంచండి; నేరుగా ఐసులో పెట్టవద్దు.
4. కొవ్వొత్తి కంటే టార్చ్, ఎమర్జెన్సీ ల్యాంప్ సురక్షితం; కొవ్వొత్తి వాడితే కర్టెన్లకు, పిల్లలకు దూరంగా, గట్టి పాత్రలో ఉంచండి.
5. జనరేటర్‌ను ఇంటి బయట మాత్రమే (అధ్యాయం 28); కరెంటు తిరిగి వచ్చినప్పుడు వోల్టేజ్ హెచ్చుతగ్గుల నుండి రక్షణకు పరికరాల ప్లగ్‌లను తీసి ఉంచండి.

✘ చేయకూడనివి

- 4 గంటల కంటే ఎక్కువసేపు 5°C కంటే ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో ఉన్న మాంసం, చేపలు, పాలు, వండిన ఆహారాన్ని "వాసన రావడం లేదు కదా" అనుకుని తినవద్దు
- ఇంటి లోపల జనరేటర్‌ను గానీ బొగ్గు కుంపటిని గానీ వెలిగించవద్దు

గుర్తుంచుకోండి: వైద్య పరికరాలు వాడేవారు — బ్యాకప్ సిద్ధం చేసుకోండి, విద్యుత్ శాఖకు, ఆరోగ్య కేంద్రానికి తెలియజేయండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం 49

ఎలుకలు, పాములు, పురుగుల బెడద

వైర్లు కొరికే ఎలుకలు, వ్యాధులు వ్యాపింపజేసే దోమలు



ఎలుకలు విద్యుత్ తీగలను కొరికి షార్ట్ సర్క్యూట్‌కు, అగ్ని ప్రమాదానికి కారణమవుతాయి; ఆహారాన్ని కలుషితం చేస్తాయి; ఎలుక జ్వరం (లెప్టోస్పైరోసిస్) వ్యాపింపజేస్తాయి; ఎలుకల కోసం పాములు ఇంట్లోకి వస్తాయి. చెదపురుగులు చెక్క సామాన్లను, వైరింగ్‌ను నాశనం చేస్తాయి. దోమలు డెంగీ, చికున్‌గున్యా, మలేరియా వ్యాపింపజేస్తాయి.

✔ చేయవలసినవి

1. కొరికిన వైరు కనిపిస్తే ఆ సర్క్యూట్‌ను ఆఫ్ చేసి ఎలక్ట్రీషియన్‌తో మార్పించండి; పీవీసీ కాండ్యూట్ ద్వారా వైరింగ్ చేయించండి.
2. ఎలుకలను పట్టడానికి ఎలుకల బోను వాడండి; చనిపోయిన ఎలుకను చేతి తొడుగులు ధరించి మాత్రమే పట్టుకుని పాతిపెట్టండి.
3. ఎలుక మూత్రం పడిన చోట్లను బ్లీచింగ్ ద్రావణంతో శుభ్రం చేయండి.
4. ఇంటి లోపల పాము కనిపిస్తే గదిని మూసివేసి, పిల్లలను దూరంగా తరలించి, అటవీ శాఖ లేదా శిక్షణ పొందిన స్నేక్ రెస్క్యూ వాలంటీర్లను పిలవండి.
5. పురుగుమందు చల్లడం అవసరమైతే లైసెన్స్ ఉన్న పెస్ట్ కంట్రోల్ సేవను మాత్రమే వాడండి; చల్లేటప్పుడు పిల్లలను, పెంపుడు జంతువులను దూరంగా ఉంచండి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

◆ నివారించవచ్చు

- మిగిలిన ఆహారాన్ని మూత ఉన్న చెత్తబుట్టలో; ధాన్యాలను మూత ఉన్న డబ్బాల్లో
- గోడల్లోని, తలుపుల కింది సందులను మూసివేయండి; కట్టెలు, కొబ్బరి పీచు ఇంటికి ఆనుకుని కుప్పగా వేయవద్దు
- వారానికి ఒకసారి "డ్రై డే" — కొబ్బరి చిప్పలు, టైర్లు, పూలకుండీల కింది పళ్లేలు, ఫ్రిజ్ ట్రేలలో నిలిచిన నీటిని తొలగించండి
- దోమతెర వాడండి; కిటికీలకు దోమల జాలీలు బిగించండి
- ఎలుకల మందుకు బదులు బోనులు వాడండి (అధ్యాయం 25)

గుర్తుంచుకోండి: పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉంటే — ఎలుకలు, పాములు, దోమలు దూరంగా ఉంటాయి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అనుబంధం 1 — అత్యవసర ఫోన్ నంబర్లు

రాష్ట్ర / జాతీయ నంబర్లు

సేవ	నంబర్
అన్ని అత్యవసర సేవలకు (ఒకే నంబర్)	112
అంబులెన్స్ (108 — ఉచిత అత్యవసర అంబులెన్స్ సేవ)	108
అగ్నిమాపక దళం	101
పోలీస్	100
ఆరోగ్య సలహా హెల్ప్‌లైన్	104
జాతీయ విష సమాచార కేంద్రం (AIIMS, టోల్ ఫ్రీ)	1800 116 117
విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థ (DISCOM) — కరెంటు అంతరాయం / తెగిన లైన్	1912
ఎల్‌పీజీ గ్యాస్ లీకేజీ (జాతీయ ఎమర్జెన్సీ)	1906
జలమండలి (హైదరాబాద్)	155313
విపత్తు నిర్వహణ — రాష్ట్ర / జిల్లా కంట్రోల్ రూమ్	1070 / 1077
చైల్డ్ హెల్ప్‌లైన్	1098
మహిళా హెల్ప్‌లైన్	181

నా ప్రాంతంలోని నంబర్లు (పూరించండి)

సంస్థ / వ్యక్తి	ఫోన్ నంబర్
కుటుంబ డాక్టర్	
దగ్గరలోని 24 గంటల అత్యవసర విభాగం	
ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం (PHC)	
దగ్గరలోని పోలీస్ స్టేషన్	
దగ్గరలోని ఫైర్ స్టేషన్	
విద్యుత్ శాఖ సెక్షన్ ఆఫీసు (AE ఆఫీసు)	
గ్యాస్ ఏజెన్సీ	
గ్రామ పంచాయతీ / మున్సిపాలిటీ ఆఫీసు	

Free download and more resources: www.aetcm.com

సంస్థ / వ్యక్తి	ఫోన్ నంబర్
వార్డు సభ్యుడు / కౌన్సిలర్	
ఆశా కార్యకర్త / ఆరోగ్య కార్యకర్త	
పాలియేటివ్ కేర్ యూనిట్	
ఆటో / టాక్సీ	
పొరుగువారు 1	
పొరుగువారు 2	
బంధువు (దగ్గరలో)	

Free download and more resources: www.aetcm.com

అనుబంధం 2 — కుటుంబ అత్యవసర సమాచార కార్డు

ఈ పేజీని పూరించి, నకలు తీసి ఫ్రిజ్ మీద, ప్రథమ చికిత్స కిట్‌లో ఉంచండి. అంబులెన్స్ సిబ్బందికి, డాక్టర్లకు ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

ఇంటి వివరాలు

వివరం	
ఇంటి పేరు / ఇంటి నంబర్	
వార్డు, గ్రామ పంచాయతీ / మున్సిపాలిటీ	
దగ్గరలోని గుర్తు (చర్చి, గుడి, బడి...)	
పిన్‌కోడ్ / గూగుల్ మ్యాప్ లొకేషన్	
రక్త గ్రూపులు (ఒక్కొక్కరిది)	
ఆరోగ్య బీమా / ఆరోగ్యశ్రీ కార్డు నంబర్	

కుటుంబ సభ్యుల ఆరోగ్య వివరాలు

పేరు / వయస్సు	వ్యాధులు · రోజూ వాడే మందులు · అలర్జీ
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

అత్యవసర సమయంలో సంప్రదించాల్సినవారు

పేరు / సంబంధం	ఫోన్ నంబర్
1.	
2.	
3.	

Free download and more resources: www.aetcm.com

అనుబంధం 3 — ఇంటి భద్రత చెక్‌లిస్ట్

ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి — ముఖ్యంగా వర్షాకాలానికి ముందు — ఈ చెక్‌లిస్ట్‌తో ఇంటిని పరిశీలించండి. సరిగ్గా ఉన్నవాటికి టిక్ గుర్తు పెట్టండి.

వంటగది

- ☐ గ్యాస్ హోస్ ఐఎస్ఐ ముద్ర ఉన్నది, పాడవనిది; రాత్రి రెగ్యులేటర్ ఆఫ్
- ☐ చిన్న అగ్నిమాపక పరికరం / ఫైర్ బ్లాంకెట్ ఉంది; దాన్ని వాడటం అందరికీ తెలుసు
- ☐ కత్తులు, అగ్గిపెట్టె, లైటర్ పిల్లలకు అందని చోట
- ☐ ప్రెషర్ కుక్కర్ గ్యాస్కెట్, వాల్వ్ సరైన స్థితిలో

స్నానాల గది

- ☐ జారని మ్యాట్, పట్టుకోవడానికి కడ్డీ (వృద్ధులు ఉన్న ఇంట్లో)
- ☐ గ్యాస్ గీజర్ స్నానాల గది బయట; ఎగ్జాస్ట్ ఫ్యాన్ పనిచేస్తోంది
- ☐ టాయిలెట్ క్లీనర్, బ్లీచ్ తాళం వేసిన అల్మారాలో
- ☐ బకెట్లలో నీరు నింపి ఉంచడం లేదు / బోర్లించి ఉంచాము

విద్యుత్

- ☐ ELCB / RCCB ఉంది; నెలకు ఒకసారి టెస్ట్ బటన్ నొక్కి పరీక్షిస్తాము
- ☐ పాడైన వైర్లు, ప్లగ్‌లు లేవు; ఓవర్‌లోడ్ చేసిన ఎక్స్‌టెన్షన్ బోర్డులు లేవు
- ☐ పిల్లలు ఉన్న ఇంట్లో సాకెట్ కవర్లు
- ☐ మెయిన్ స్విచ్ ఎక్కడ ఉందో అందరికీ తెలుసు

గదులు మరియు మెట్లు

- ☐ అల్మారా, టీవీ, పుస్తకాల ర్యాక్ గోడకు గట్టిగా బిగించి ఉన్నాయి
- ☐ మెట్లకు పట్టుకునే రెయిలింగ్, వెలుతురు; చిన్న పిల్లలు ఉన్న ఇంట్లో గేటు
- ☐ కిటికీలకు గ్రిల్/భద్రతా కడ్డీలు; మంచం కిటికీ దగ్గర లేదు
- ☐ మందులు తాళం వేసిన పెట్టెలో; బటన్ బ్యాటరీలు సురక్షితంగా
- ☐ ప్లాస్టిక్ కవర్లు, కర్టెన్ తాళ్లు పిల్లలకు అందకుండా

ఇంటి బయట

- ☐ బావి, నీటి ట్యాంకు మూత వేసి ఉన్నాయి; కుంటకు కంచె
- ☐ ఇంటి మీదకు వంగిన చెట్ల కొమ్మలు, పండిన కొబ్బరికాయలు నరికి తీసేశాము

Free download and more resources: www.aetcm.com

- ☐ ముంగిట్లో, మెట్ల మీద నాచు లేదు
- ☐ కట్టెల కుప్ప, చెత్తాచెదారం ఇంటికి ఆనుకుని లేవు (పాములు, ఎలుకలు)
- ☐ కొబ్బరి చిప్పలు, టైర్లు వంటివాటిలో నీరు నిలిచి లేదు
- ☐ ఎలుకల మందు, పురుగుమందు ఇంటి బయట, తాళం వేసిన చోట

సన్నద్ధత

- ☐ ప్రథమ చికిత్స కిట్ పూర్తిగా ఉంది; మందులు గడువు తేదీ లోపలే ఉన్నాయి
- ☐ అత్యవసర నంబర్లు, కుటుంబ సమాచార కార్డు ఫ్రిజ్ మీద
- ☐ అగ్ని ప్రమాదం జరిగితే బయటకు వెళ్లడానికి రెండు దారులు, అందరూ కలుసుకునే స్థలం నిర్ణయించాము
- ☐ కుటుంబంలో కనీసం ఒక్కరైనా సీపీఆర్ (CPR) శిక్షణ పొందారు

Free download and more resources: www.aetcm.com

అనుబంధం 4 — విపత్తు ఎమర్జెన్సీ కిట్

వరదలు, కొండచరియలు విరిగిపడటం, ఎక్కువసేపు కరెంటు కోత వంటి పరిస్థితుల్లో ఇల్లు విడిచి వెంటనే వెళ్లాల్సి వస్తే తీసుకెళ్లడానికి వీలుగా ఒక బ్యాగును సిద్ధం చేసి ఉంచండి. విపత్తు నిర్వహణ సంస్థలు సూచించే వస్తువులు ఇందులో ఉన్నాయి.

కిట్‌లో ఉండాల్సినవి

విభాగం	వస్తువులు
నీరు మరియు ఆహారం	తాగునీరు (ఒక్కొక్కరికి రోజుకు 4 లీటర్ల చొప్పున 3 రోజులకు), బిస్కెట్లు, అటుకులు, ఎండు ద్రాక్ష, ఖర్జూరం, వేరుశనగ చిక్కీ (పల్లీ పట్టీ), చిన్న పిల్లలకు ఆహారం
ఆరోగ్యం	ప్రథమ చికిత్స కిట్, రోజూ వాడే మందులు (ఒక వారానికి), ఓఆర్ఎస్ (ORS), శానిటరీ ప్యాడ్లు, మాస్కులు, శానిటైజర్, సబ్బు
వెలుతురు మరియు సమాచారం	టార్చ్, అదనపు బ్యాటరీలు, చార్జ్ చేసిన పవర్‌బ్యాంక్, చార్జర్, చిన్న రేడియో, విజిల్
పత్రాలు	ఆధార్, రేషన్ కార్డు, బ్యాంక్ పాస్‌బుక్, ఆస్తి దస్తావేజులు, సర్టిఫికెట్లు, చికిత్స రికార్డులు — వాటర్‌ప్రూఫ్ కవర్‌లో; ఫోన్‌లో స్కాన్ చేసిన నకలు
బట్టలు మరియు ఇతరాలు	ఒక జత బట్టలు, తువ్వాలు, దుప్పటి, రెయిన్‌కోట్/గొడుగు, చెప్పులు, తాడు, కత్తి, అగ్గిపెట్టె (వాటర్‌ప్రూఫ్ కవర్‌లో), కొంత డబ్బు
ప్రత్యేక అవసరాలు	కళ్లద్దాలు, వినికిడి యంత్రం, ఇన్‌హేలర్, ఇన్సులిన్, వృద్ధులకు మరియు మంచాన పడిన రోగులకు కావలసినవి, పెంపుడు జంతువులకు ఆహారం

Free download and more resources: www.aetcm.com

అనుబంధం 5 — అపోహలు, వాస్తవాలు

ఊళ్లో వినిపించేది, శాస్త్రం చెప్పేది

అపోహ	వాస్తవం
కాలిన గాయానికి టూత్‌పేస్ట్ లేదా ఇంకు లేదా నూనె రాయాలి	20 నిమిషాల పాటు ప్రవహించే సాధారణ నీరు మాత్రమే; పేస్ట్ వేడిని లోపలే బంధిస్తుంది, ఇన్ఫెక్షన్‌కు కారణమవుతుంది
ఫిట్స్ వస్తే చేతిలో ఇనుప తాళంచెవి పెట్టాలి	తాళంచెవి వల్ల ఏ ప్రయోజనమూ లేదు; చుట్టూ సురక్షితంగా చేసి, సమయం చూసి, ఒక పక్కకు తిప్పి పడుకోబెట్టండి
పాము కరిస్తే గాటు కోసి విషం పీల్చేయాలి, గట్టిగా కట్టు కట్టాలి	కోయడం, పీల్చడం, గట్టిగా కట్టడం హానికరం; కదలకుండా ఉంచి ASV ఉన్న ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లండి
ముక్కు నుండి రక్తం వస్తే తలను వెనక్కి వంచాలి	ముందుకు వంగి కూర్చుని ముక్కు మెత్తని భాగాన్ని 10–15 నిమిషాలు నొక్కి పట్టండి
చేప ముల్లు గొంతులో ఇరుక్కుంటే అన్నం ముద్ద మింగాలి	ముల్లు ఇంకా లోతుగా గుచ్చుకుంటుంది; నొప్పి కొనసాగితే ఈఎన్‌టీ డాక్టర్‌ను కలవండి
కుక్క కరిచిన గాయానికి కారం లేదా పసుపు లేదా సున్నం రాయాలి	15 నిమిషాలు సబ్బుతో ప్రవహించే నీటిలో కడిగి, అదే రోజు టీకా మొదలుపెట్టండి
విషం తాగితే ఉప్పు నీరు ఇచ్చి వాంతి చేయించాలి	వాంతి చేయించడం హాని చేయవచ్చు — ముఖ్యంగా కిరోసిన్, యాసిడ్; సీసాతో సహా ఆసుపత్రికి వెళ్లండి
పిడుగుపాటుకు గురైన వ్యక్తిని తాకితే షాక్ కొడుతుంది	పిడుగుపాటుకు గురైన వ్యక్తి శరీరంలో విద్యుత్ నిలిచి ఉండదు; వెంటనే సీపీఆర్ (CPR) ఇవ్వవచ్చు
ఛాతీ నొప్పి గ్యాస్ వల్లే, సోడా తాగితే తగ్గుతుంది	15 నిమిషాల కంటే ఎక్కువసేపు ఉండే ఛాతీ నొప్పి గుండెపోటు కావచ్చు — వెంటనే ఆసుపత్రికి
నీటిలో మునిగిన వ్యక్తిని తలకిందులుగా వేలాడదీసి నీరు బయటకు తీయాలి	సమయం వృథా చేయవద్దు; శ్వాస లేకపోతే వెంటనే 5 శ్వాసలు ఇచ్చి సీపీఆర్
బెణికిన భాగానికి వేడి నూనె రాసి గట్టిగా మర్దన చేయాలి	మొదటి 48 గంటలు ఐసు, విశ్రాంతి, బ్యాండేజ్, పైకి ఎత్తి ఉంచడం
పక్షవాతం (స్ట్రోక్) వస్తే నిద్రపోయి లేచేసరికి తగ్గిపోతుంది	మొదటి 4.5 గంటలు అత్యంత కీలకం — వెంటనే స్ట్రోక్ చికిత్స ఉన్న ఆసుపత్రికి
పక్కటెముకలు విరుగుతాయని భయపడి సీపీఆర్ నెమ్మదిగా చేయాలి	5–6 సెం.మీ. లోతుకు గట్టిగా నొక్కాలి; ప్రాణమే ముఖ్యం
స్పృహ తప్పిన వ్యక్తికి నీళ్లు తాగించి లేపాలి	స్పృహ లేని వ్యక్తి నోట్లో ఏదీ పోయవద్దు — అది ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్తుంది

Free download and more resources: www.aetcm.com

అనుబంధం 6 — చిత్రాల జాబితా (చిత్రకారుడికి సూచనలు)

ప్రతి అధ్యాయంలో చిత్రం కోసం ఖాళీగా వదిలిన చోట కింద వివరించిన చిత్రాలను చేర్చవచ్చు. సరళమైన, రంగుల రేఖాచిత్రాలు (line illustrations) — తెలుగు వేషధారణ, ఇళ్లు, పరిసరాలతో — సరైనవి. "చేయకూడదు" అని చూపే చిత్రాలకు ఎరుపు అడ్డగీత, "చేయవలసినవి" చిత్రాలకు ఆకుపచ్చ టిక్ గుర్తు ఇవ్వండి.

అధ్యాయం	చిత్ర వివరణ
1. ప్రథమ చికిత్స — ప్రాథమిక సూత్రాలు	ఇంటి ముంగిట్లో పడిపోయిన ఒక వ్యక్తి దగ్గరకు చుట్టూ చూసి భద్రతను నిర్ధారించుకుంటూ వెళ్తున్న గృహిణి; మరొకరు మొబైల్‌లో 112-కు కాల్ చేస్తున్నారు. "భద్రత – సహాయం – చికిత్స" అనే మూడు ఐకాన్లు.
2. అత్యవసర సహాయం కోసం కాల్ చేసేటప్పుడు	ఫ్రిజ్ తలుపుకు అతికించిన "అత్యవసర నంబర్లు" కార్డు (112, 108, 101, 100, 104); ఒక పిల్లవాడు ఫోన్‌లో ప్రశాంతంగా చిరునామా చెబుతున్నాడు.
3. ఇంట్లో ప్రథమ చికిత్స కిట్	తెరిచి ఉంచిన ఒక ప్రథమ చికిత్స పెట్టె — బ్యాండేజ్, గాజుగుడ్డ, యాంటిసెప్టిక్, కత్తెర, థర్మామీటర్, ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్, చేతి తొడుగులు, టార్చ్ — ఒక్కొక్కదానికి పేరు రాసిన లేబుల్‌తో.
4. సీపీఆర్ (CPR) — పెద్దవారిలో	నేల మీద వెల్లకిలా పడుకున్న ఒక వ్యక్తి ఛాతీ మధ్యలో రెండు చేతులను పెనవేసి, మోచేతులు నిటారుగా ఉంచి నొక్కుతున్న రక్షకుడు — అరచేతి స్థానాన్ని చూపే క్లోజ్-అప్, "నిమిషానికి 100–120" అనే లేబుల్. రెండవ చిత్రం: రికవరీ పొజిషన్.
5. సీపీఆర్ — పిల్లల్లో మరియు శిశువుల్లో	ఒక సంవత్సరం లోపు శిశువు ఛాతీపై రెండు వేళ్లతో నొక్కుతున్న చిత్రం, పిల్లవాడి ఛాతీపై ఒక అరచేతితో నొక్కుతున్న చిత్రం — పక్కపక్కనే పోలికగా.
6. పడిపోవడాలు — నేల మీద, మెట్ల మీద, స్నానాల గదిలో	తడి టైల్స్ నేల మీద జారిపడిన ఒక వృద్ధుడిని హడావుడిగా లేపకుండా, దగ్గర కూర్చుని గాయం గురించి అడిగి తెలుసుకుంటున్న కూతురు. నేపథ్యంలో స్నానాల గదిలో పట్టుకునే కడ్డీ (grab bar), జారని మ్యాట్.
7. తలకు తగిలే గాయం	తల మీద బొప్పి కట్టిన పిల్లవాడికి గుడ్డలో చుట్టిన ఐసు పెడుతున్న తల్లి; పక్కన "ప్రమాద లక్షణాలు" — వాంతులు, మగతగా ఉండటం, ఫిట్స్, చెవి/ముక్కు నుండి ద్రవం — ఐకాన్లుగా.
8. కొబ్బరి చెట్టు మీద నుండి, నిచ్చెన మీద నుండి పడిపోవడం	కొబ్బరి చెట్టు కింద పడి ఉన్న ఒక వ్యక్తి తలను రెండు వైపుల నుండి చేతులతో కదలకుండా పట్టుకున్న రక్షకుడు; ఇతరులు ఒక చెక్క పలక (స్ప్లింట్ బోర్డ్) తీసుకువస్తున్నారు. "లాగ్ రోల్" పద్ధతి చిన్న చిత్రంగా.
9. ఎముక విరగడం, బెణుకు, కీలు జారడం	మణికట్టు విరిగిన పిల్లవాడి చేతికి మడిచిన వార్తాపత్రిక/కార్డ్‌బోర్డ్‌తో స్ప్లింట్ వేసి, త్రికోణ బ్యాండేజ్‌తో భుజానికి వేలాడదీశారు. పక్కన చీలమండ బెణుకుకు RICE (విశ్రాంతి, ఐసు, బ్యాండేజ్, పైకి ఎత్తి ఉంచడం).
10. బరువైన వస్తువులు మీద పడటం	గోడకు బ్రాకెట్లతో బిగించిన అల్మారా, టీవీ; పిల్లవాడు డ్రాయర్ మీద కాలు పెట్టి ఎక్కుతుండటం "ప్రమాదం" అని ఎరుపు గుర్తుతో. పక్కన కొబ్బరి చెట్టు కింద "కొబ్బరికాయలు పడవచ్చు — దూరంగా నడవండి" బోర్డు.
11. మంటల వల్ల కాలిన గాయాలు, వేడి నీటి వల్ల కాలిన గాయాలు	కాలిన చేతిని కుళాయి నుండి ప్రవహించే నీటి కింద పట్టి ఉంచారు; దగ్గర గడియారంలో "20 నిమిషాలు". కింద ఎరుపు అడ్డగీత ఉన్న చిన్న చిత్రాలు: టూత్‌పేస్ట్, ఇంకు, వెన్న, ఐసు, గుడ్డు.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం	చిత్ర వివరణ
12. వంటగదిలో మంటలు — నూనె, ప్రెషర్ కుక్కర్, గ్యాస్ పొయ్యి	మంట అంటుకున్న బాణలి మీద తడి టవల్ / మూత పెడుతున్న చేయి; గ్యాస్ రెగ్యులేటర్ ఆఫ్ చేస్తున్నారు. పక్కన "నీళ్లు పోయవద్దు" అనే ఎరుపు గుర్తు, మంట ఎగసిపడుతున్న చిన్న చిత్రం.
13. రసాయనాల వల్ల కాలిన గాయాలు — చర్మం మీద, కంట్లో	బ్లీచ్ గానీ యాసిడ్ గానీ పడిన కంటిని, కనురెప్పలను విడదీసి పట్టుకొని కుళాయి నుండి మెల్లగా ప్రవహించే నీటితో కడుగుతున్న చిత్రం; పక్కన టాయిలెట్ క్లీనర్, బ్లీచ్, సున్నం, బ్యాటరీ యాసిడ్ సీసాలు.
14. బట్టలకు నిప్పు అంటుకుంటే	"ఆగండి, పడుకోండి, దొర్లండి" అనే మూడు దశలుగా చూపే చిత్రం — చేతులతో ముఖాన్ని కప్పుకొని నేల మీద దొర్లుతున్న పిల్లవాడు. పక్కన దీపం దగ్గర చీర కొంగు — హెచ్చరిక.
15. గాయాలు మరియు రక్తస్రావం	తెగిన అరచేతిపై శుభ్రమైన గుడ్డ పెట్టి మరో చేతితో గట్టిగా నొక్కి, చేతిని గుండె స్థాయి కంటే పైకి ఎత్తి పట్టుకున్న చిత్రం. చిన్న చిత్రం: ముక్కు నుండి రక్తం కారుతున్నప్పుడు ముందుకు వంగి కూర్చొని ముక్కు మెత్తని భాగాన్ని నొక్కి పట్టుకోవడం.
16. మేకు, ముల్లు, గాజు పెంకు — లోపలికి గుచ్చుకుపోయే గాయాలు	తుప్పు పట్టిన మేకు గుచ్చుకున్న పిల్లవాడి కాలిని సబ్బు నీటితో కడుగుతున్న చిత్రం; పక్కన "టీటీ / టీడీ ఇంజెక్షన్ — 10 సంవత్సరాలకు ఒకసారి" అని గుర్తుచేసే క్యాలెండర్.
17. కుక్క, పిల్లి కాటు — రేబిస్ (కుక్కకాటు వ్యాధి) నివారణ	కుక్క కరిచిన గాయాన్ని కుళాయి నుండి ప్రవహించే నీటిలో సబ్బుతో కడుగుతున్న చిత్రం, పక్కన "15 నిమిషాలు" గడియారం; కింద ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో "యాంటీ రేబిస్ వ్యాక్సిన్" బోర్డు.
18. వేలు నలిగిపోవడం, వేలు తెగిపోవడం	తెగిపోయిన వేలిని తడి గాజుగుడ్డలో చుట్టి, సీల్ చేసిన ప్లాస్టిక్ కవర్‌లో పెట్టి, ఆ కవర్‌ను ఐసు, నీళ్లు నింపిన గిన్నెలో ఉంచే దశలు — "ఐసుకు నేరుగా తగలకూడదు" అనే సూచనతో.
19. పాముకాటు	కాలిపై పాము కాటుకు గురైన వ్యక్తిని ప్రశాంతంగా పడుకోబెట్టి, కాలిని ఒక చెక్క పలక/స్కేల్‌తో స్ప్లింట్ చేసి కదలకుండా ఉంచుతున్నారు; ఉంగరం, పట్టీలు తీసేస్తున్నారు. కింద ఎరుపు అడ్డగీత: కోయడం, నోటితో పీల్చడం, గట్టిగా కట్టు కట్టడం, నాటు మందులు. పక్కన తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కనిపించే నాలుగు ప్రధాన విషసర్పాల చిత్రాలు.
20. తేనెటీగ, కందిరీగ, తేలు, జెర్రి	చేతిలో గుచ్చుకున్న తేనెటీగ కొండిని కార్డు అంచుతో గీకి తీసేస్తున్న చిత్రం; పక్కన ముఖం, పెదవులు వాచి ఊపిరాడక ఇబ్బంది పడుతున్న వ్యక్తి — "అలర్జీ — వెంటనే ఆసుపత్రికి" అనే హెచ్చరిక.
21. నీటిలో మునిగి మరణం — చెరువు, నది, సముద్రం, బకెట్	చెరువు గట్టు నుండి మునిగిపోతున్న పిల్లవాడి వైపు పొడవాటి కర్ర/తాడు అందిస్తున్న వ్యక్తి — "విసరండి, అందించండి — దూకకండి" అనే సందేశం; పక్కన ఒడ్డున పడుకోబెట్టి రక్షణ శ్వాస ఇస్తున్న చిత్రం. చిన్న చిత్రం: మూత పెట్టిన బకెట్.
22. బావి, సెప్టిక్ ట్యాంక్, మురుగు కాలువ — విష వాయువు ప్రమాదం	బావిలోకి తాడుతో కట్టి దించిన వెలిగించిన కొవ్వొత్తి ఆరిపోవడం — "ఆక్సిజన్ లేదు — దిగకండి" అనే గుర్తు; పైనుండి 101-కు కాల్ చేస్తున్న వ్యక్తి.
23. మందులు పొరపాటున మింగితే	నేల మీద చెల్లాచెదురుగా పడి ఉన్న మాత్రల మధ్య కూర్చున్న పసిబిడ్డ; తల్లి మందుల స్ట్రిప్, సీసాను చేతిలో పట్టుకొని ఫోన్ చేస్తోంది. పక్కన తాళం వేసిన మందుల పెట్టె, వారం వారీ మాత్రల పెట్టె (pill organiser).

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం	చిత్ర వివరణ
24. కిరోసిన్, శుభ్రపరిచే ద్రావణాలు, యాసిడ్	సోడా సీసాలో నింపిన కిరోసిన్, టాయిలెట్ క్లీనర్ పిల్లలకు అందే కింది అరలో — ఎరుపు అడ్డగీత; మరోవైపు అసలు సీసాల్లోనే లేబుల్‌తో, ఎత్తులో ఉన్న తాళం వేసిన అల్మారాలో — ఆకుపచ్చ టిక్ గుర్తు.
25. ఎలుకల మందు, పురుగుమందులు	ఎలుకల మందు పేస్ట్ ట్యూబ్‌ను టూత్‌పేస్ట్ పక్కన పెట్టి ఉంచారు — "ఎప్పుడూ పక్కపక్కనే పెట్టకండి" అనే హెచ్చరిక; పక్కన చేతి తొడుగులు, మాస్క్ ధరించి పురుగుమందు పిచికారీ చేస్తున్న రైతు.
26. వస్తువులను మింగడం — బటన్ బ్యాటరీ, అయస్కాంతం, నాణెం, చేప ముల్లు	నాణెం పరిమాణంలో ఉండే బటన్ బ్యాటరీలు (రిమోట్, వాచ్, ఆటబొమ్మ), చిన్న అయస్కాంతాలు — "పిల్లలకు అందకుండా" అనే గుర్తు. పక్కన చేపల కూర, భోజనం — "అన్నం ముద్ద మింగి ముల్లును కిందకు దించే ప్రయత్నం చేయకండి" అనే సూచన.
27. ఆహార విషబాధ (ఫుడ్ పాయిజనింగ్), విరేచనాలు, నిర్జలీకరణం (డీహైడ్రేషన్)	ఒక లీటర్ సీసాలో కాచి చల్లార్చిన నీళ్లు, ఒక ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్; దగ్గరలో ఉప్పు వేసిన గంజి నీళ్లు. పక్కన "నిర్జలీకరణ లక్షణాలు" — లోతుకుపోయిన కళ్లు, ఎండిపోయిన నాలుక, మూత్రం తక్కువగా రావడం, నీరసం — ఐకాన్లుగా.
28. కార్బన్ మోనాక్సైడ్ — నిశ్శబ్ద హంతకి	కిటికీ లేని స్నానాల గది లోపల బిగించిన గ్యాస్ గీజర్ — ఎరుపు అడ్డగీత; సరైన పద్ధతి: స్నానాల గది బయట గీజర్, ఎగ్జాస్ట్ ఫ్యాన్. పక్కన మూసి ఉన్న గ్యారేజీలో నడుస్తున్న కారు, గది లోపల జనరేటర్ — హెచ్చరిక.
29. కరెంట్ షాక్ (విద్యుదాఘాతం)	మెయిన్ స్విచ్ ఆఫ్ చేస్తున్న చేయి; రబ్బరు చెప్పులు వేసుకొని పొడి చెక్క పలక మీద నిలబడి, ఎండిన చెక్క కర్రతో షాక్ తగిలిన వ్యక్తి నుండి వైరును తోసేస్తున్న రక్షకుడు. పక్కన వర్షంలో తెగిపడిన లైన్ — "దగ్గరకు వెళ్లకండి, 1912-కు కాల్ చేయండి".
30. పిడుగుపాటు	ఉరుములు మెరుపులతో కూడిన మధ్యాహ్నం — పిల్లలను ఇంటి లోపలికి పిలుస్తున్న తల్లి; ఇంటి పైన పిడుగు నిరోధక కడ్డీ (lightning arrester); బహిరంగ మైదానంలో చిక్కుకుంటే చెవులు మూసుకొని, పాదాలు దగ్గరగా చేర్చి ముడుచుకొని కూర్చొనే పద్ధతి చిన్న చిత్రంగా.
31. ఎల్‌పీజీ గ్యాస్ లీకేజీ	గ్యాస్ వాసనను గుర్తించి రెగ్యులేటర్ ఆఫ్ చేస్తూ, కిటికీలు తెరుస్తున్న గృహిణి; లైట్ స్విచ్, మొబైల్, అగ్గిపెట్టె మీద ఎరుపు అడ్డగీత; ఇంటి బయటి నుండి 1906-కు కాల్ చేస్తున్నారు.
32. ఇంట్లో అగ్నిప్రమాదం	పొగ నిండిన గదిలో తడి గుడ్డతో ముక్కు, నోరు మూసుకొని నేలకు దగ్గరగా పాకుతూ బయటకు వెళ్తున్న కుటుంబం; గోడ మీద అగ్నిమాపక పరికరాన్ని ఉపయోగించే PASS పద్ధతి (లాగండి–గురి పెట్టండి–నొక్కండి–అటూ ఇటూ ఊపండి) చిత్రంగా.
33. శ్వాసనాళంలో ఆహారం ఇరుక్కోవడం — పెద్దవారిలో, పిల్లల్లో	గొంతు పట్టుకొని ఊపిరాడక నిలబడిన వ్యక్తిని వెనుక నుండి ముందుకు వంచి, భుజం ఎముకల (షోల్డర్ బ్లేడ్ల) మధ్య అరచేతితో కొట్టడం, ఆ తర్వాత వెనుక నుండి పొట్ట మీద (బొడ్డుకు పైన) పిడికిలి ఉంచి లోపలికి, పైకి నెట్టడం — రెండు దశలుగా.
34. శిశువుల్లో గొంతులో అడ్డుపడటం (చోకింగ్) (1 సంవత్సరం లోపు)	శిశువును ముఖం కిందకు ఉండేలా ముంజేతి మీద పడుకోబెట్టి, దవడను పట్టుకొని, తలను కిందకు దించి ఉంచి, భుజం ఎముకల మధ్య కొడుతున్న చిత్రం; ఆ తర్వాత వెల్లకిలా తిప్పి రెండు వేళ్లతో ఛాతీ మీద నొక్కుతున్న చిత్రం.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం	చిత్ర వివరణ
35. ఊపిరాడని ప్రమాదాలు — ప్లాస్టిక్ కవర్, పరుపు, తాడు, చీర ఉయ్యాల	సురక్షితమైన శిశువు నిద్ర: దిండు, దుప్పటి, ఆటబొమ్మలు లేని గట్టి పరుపు మీద వెల్లకిలా పడుకున్న శిశువు. పక్కన హెచ్చరిక చిత్రాలు: చీర ఉయ్యాలలో ఉచ్చు, కిటికీ కర్టెన్ తాడు, ప్లాస్టిక్ కవర్, వదిలేసిన పాత ఫ్రిజ్, తాళం వేసిన కారులో పిల్లవాడు.
36. గుండెపోటు	ఛాతీ మీద చేయి పెట్టుకొని చెమటలు పడుతూ కూర్చున్న మధ్యవయస్కుడు; కుటుంబ సభ్యుడు ఆయనను ఆనుకొని కూర్చోబెట్టి 108-కు కాల్ చేస్తున్నాడు. పక్కన నొప్పి వ్యాపించే భాగాలు — ఛాతీ, ఎడమ చేయి, దవడ, వీపు, పై పొట్ట — ఎరుపు రంగులో గుర్తించిన శరీర రేఖాచిత్రం.
37. పక్షవాతం (స్ట్రోక్)	BE FAST బొమ్మల కథ — సమతుల్యత కోల్పోవడం, చూపు మసకబారడం, ముఖం ఒక వైపుకు వంకరపోవడం, ఒక చేయి పైకి ఎత్తలేక కిందకు జారిపోవడం, మాట ముద్దగా రావడం, గడియారం + అంబులెన్స్.
38. మూర్ఛ (ఫిట్స్) — పిల్లల్లో జ్వరంతో వచ్చే ఫిట్స్‌తో సహా	నేల మీద వణుకుతున్న ఒక వ్యక్తి తల కింద మడిచిన గుడ్డ పెట్టి, చుట్టూ ఉన్న కుర్చీలను పక్కకు జరుపుతున్న రక్షకుడు; వాచీలో సమయం చూస్తున్నాడు. ఎరుపు అడ్డగీత: చేతిలో ఇనుప తాళం చెవి పెట్టడం, నోట్లో చెంచా దూర్చడం, బలవంతంగా పట్టుకొని అదిమి ఉంచడం. రెండవ చిత్రం: ఫిట్స్ తగ్గిన తర్వాత రికవరీ పొజిషన్‌లో.
39. మధుమేహ అత్యవసర పరిస్థితులు	చెమటలు పట్టి వణుకుతున్న ఒక వృద్ధుడికి కొడుకు గ్లూకోజ్ నీళ్లు తాగిస్తున్నాడు; బల్ల మీద గ్లూకోమీటర్, చక్కెర, మిఠాయి, జ్యూస్ — "15 గ్రాములు, 15 నిమిషాలు" అనే లేబుల్.
40. ఆస్తమా మరియు అకస్మాత్తుగా వచ్చే ఆయాసం	నిటారుగా కూర్చొని ముందుకు వంగి, స్పేసర్ బిగించిన ఇన్హేలర్ వాడుతున్న పిల్లవాడు; తల్లి ప్రశాంతంగా లెక్కపెడుతోంది. పక్కన ట్రిగ్గర్లు — దుమ్ము, పొగ, అగరుబత్తి, దోమల చుట్ట (కాయిల్), పుప్పొడి, చలి, బూజు.
41. తీవ్రమైన అలర్జీ (అనాఫైలాక్సిస్)	రొయ్యల కూర తిన్న తర్వాత ముఖం, పెదవులు వాచి, ఒంటి మీద దద్దుర్లు లేచి ఊపిరాడక ఇబ్బంది పడుతున్న వ్యక్తి; తొడ బయటి భాగంలో అడ్రినలిన్ ఆటో-ఇంజెక్టర్ గుచ్చుతున్న చిత్రం.
42. స్పృహ తప్పడం (కళ్లు తిరిగి పడిపోవడం)	చర్చిలో గానీ గుడిలో గానీ ఎక్కువసేపు నిలబడి కళ్లు తిరిగి పడిపోయిన అమ్మాయిని వెల్లకిలా పడుకోబెట్టి, కాళ్లను కుర్చీ మీద పైకి ఎత్తి ఉంచారు; చుట్టూ ఉన్నవాళ్లు దూరంగా జరిగి గాలి ఆడేలా చేస్తున్నారు.
43. వడదెబ్బ (హీట్ స్ట్రోక్) మరియు వేడి వల్ల వచ్చే అనారోగ్యాలు	తీవ్రమైన ఎండలో పని చేసి సొమ్మసిల్లి పడిపోయిన కూలీని చెట్టు నీడలో పడుకోబెట్టి, బట్టలు వదులు చేసి, ఒంటి మీద నీళ్లు చల్లి విసనకర్రతో విసురుతున్నారు; చంకల్లో, మెడ మీద తడి గుడ్డ. పక్కన "ఉదయం 11 నుండి మధ్యాహ్నం 3 వరకు ఎండకు వెళ్లకండి" బోర్డు.
44. వరదలు	నీళ్లు చేరడం మొదలైన ఇంటి నుండి "ఎమర్జెన్సీ కిట్" బ్యాగుతో ఎత్తైన ప్రదేశానికి వెళ్తున్న కుటుంబం — మెయిన్ స్విచ్ ఆఫ్ చేశారు, పత్రాలు ప్లాస్టిక్ కవర్‌లో ఉన్నాయి. పక్కన నీళ్లు తగ్గిన తర్వాత చేతి తొడుగులు, బూట్లు వేసుకొని ఇల్లు శుభ్రం చేస్తున్న చిత్రం.
45. కొండచరియలు విరిగిపడటం, మట్టి కూలడం	కొండ వాలులో ఉన్న ఇల్లు — గోడల మీద కొత్త పగుళ్లు, ఒరిగిన చెట్లు, స్తంభాలు, బురదగా మారిన ఊటలు — "ఇవి కనిపిస్తే వెంటనే ఖాళీ చేయండి" అనే హెచ్చరిక; దూరంగా సురక్షితమైన శిబిరానికి వెళ్తున్న ప్రజలు.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అధ్యాయం	చిత్ర వివరణ
46. గాలివాన, చెట్లు కూలడం, పైకప్పు కారడం, గోడ కూలడం	గాలికి ఇంటి మీదకు ఒరిగిన కొబ్బరి చెట్టు, పెద్ద చెట్టు; పైకప్పు మీద వదులైన రేకులు; వర్షానికి పగుళ్లు వచ్చి ఒరిగిన గోడ — "గోడ పక్కన పిల్లలను ఆడుకోనివ్వకండి" అనే హెచ్చరిక.
47. పైపు పగలడం, లీకేజీ, టాయిలెట్/సెప్టిక్ ట్యాంక్ పొంగిపొర్లడం	ఇంటికి వచ్చే ప్రధాన వాల్వ్ (main valve) మూస్తున్న చేయి — వాల్వ్‌కు "ఇక్కడ" అనే ఎరుపు ట్యాగ్; దగ్గరలోనే మెయిన్ స్విచ్. పక్కన పొంగిపొర్లుతున్న టాయిలెట్ దగ్గర చేతి తొడుగులు వేసుకొని శుభ్రం చేస్తున్న వ్యక్తి.
48. ఎక్కువసేపు కరెంటు కోత	రాత్రి కరెంటు పోయిన ఇల్లు — మంచం పట్టిన రోగి పక్కన బ్యాకప్ ఆక్సిజన్ సిలిండర్, టార్చ్, ఛార్జ్ చేసిన పవర్ బ్యాంక్; చల్లదనాన్ని నిలిపి ఉంచే డబ్బాలో ఇన్సులిన్. కొవ్వొత్తి కర్టెన్‌కు దూరంగా.
49. ఎలుకలు, పాములు, పురుగుల బెడద	గోడ పక్కన ఎలుక కొరికిన కరెంటు వైరు — నిప్పురవ్వ గుర్తుతో; పక్కన మూత పెట్టిన చెత్తబుట్ట, మూసిన ఆహార డబ్బాలు, శుభ్రమైన పరిసరాలు, బోర్లించి పెట్టిన కొబ్బరి చిప్పలు.

Free download and more resources: www.aetcm.com

అనుబంధం 7 — పదకోశం

పుస్తకంలో వాడిన పదాలు

పదం	అర్థం
సీపీఆర్ (CPR)	గుండె ఆగిపోయిన వ్యక్తి ఛాతీ మీద నొక్కుతూ, శ్వాస అందిస్తూ రక్తప్రసరణను కొనసాగించే ప్రాణరక్షణ పద్ధతి
ఏఈడీ (AED)	గుండె లయను పరీక్షించి, అవసరమైతే షాక్ ఇచ్చే, ఎవరైనా ఉపయోగించగల యంత్రం
రికవరీ పొజిషన్	స్పృహ లేని, కానీ శ్వాస తీసుకుంటున్న వ్యక్తిని పక్కకు తిప్పి పడుకోబెట్టే సురక్షిత పద్ధతి
స్ప్లింట్	విరిగిన భాగం కదలకుండా ఉండేందుకు ఉపయోగించే ఆధారం
స్లింగ్	చేతిని భుజం నుండి వేలాడదీయడానికి కట్టే గుడ్డ కట్టు
టూర్నికెట్	ఆగని రక్తస్రావాన్ని ఆపడానికి చేతికి లేదా కాలికి గట్టిగా బిగించి కట్టే వెడల్పాటి కట్టు — చివరి ప్రయత్నం
లాగ్ రోల్	వెన్నెముకకు గాయమైన వ్యక్తిని తల నుండి పాదాల వరకు ఒక దుంగలా ఒకేసారి తిప్పే పద్ధతి
హైమ్లిక్ (Abdominal thrust)	శ్వాసనాళంలో ఇరుక్కున్న వస్తువును బయటకు తీయడానికి పొట్ట మీద లోపలికి, పైకి ఇచ్చే ఒత్తిడి (నెట్టడం)
ఓఆర్ఎస్ (ORS)	విరేచనాల వల్ల కోల్పోయిన నీటిని, లవణాలను తిరిగి అందించే ద్రావణం
ASV (విష విరుగుడు)	పాము విషాన్ని నిర్వీర్యం చేసే ఇంజెక్షన్ మందు
అనాఫైలాక్సిస్	శరీరమంతా ప్రభావితం చేసే, ప్రాణాపాయకరమైన తీవ్ర అలర్జీ
హైపోగ్లైసీమియా	రక్తంలో చక్కెర ప్రమాదకర స్థాయికి పడిపోయే పరిస్థితి
నిర్జలీకరణం (డీహైడ్రేషన్)	శరీరంలో నీరు, లవణాలు తగ్గిపోయే పరిస్థితి
కార్డియాక్ అరెస్ట్	గుండె అకస్మాత్తుగా సమర్థవంతంగా కొట్టుకోవడం ఆగిపోయే పరిస్థితి
ELCB / RCCB	విద్యుత్ లీకేజీ జరిగినప్పుడు క్షణాల్లో సరఫరాను నిలిపివేసి షాక్ నుండి కాపాడే పరికరం
క్లోరినేషన్	బ్లీచింగ్ పౌడర్ ఉపయోగించి బావి నీటిని క్రిమిరహితం చేయడం
ధనుర్వాతం (టెటనస్)	గాయం ద్వారా లోపలికి ప్రవేశించే క్రిముల వల్ల కండరాలు బిగుసుకుపోయే ప్రాణాంతక వ్యాధి; టీకాతో నివారించవచ్చు
ఎలుక జ్వరం (లెప్టోస్పైరోసిస్)	ఎలుక మూత్రం కలిసిన నీటి ద్వారా వ్యాపించే బ్యాక్టీరియా వ్యాధి (లెప్టోస్పైరోసిస్)

Free download and more resources: www.aetcm.com

అనుబంధం 8 — మరింత తెలుసుకోవడానికి

- **గుర్తింపు పొందిన శిక్షణ:** మెడికల్ కాలేజీలు, జిల్లా ఆసుపత్రులు, ఇండియన్ రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ, సెయింట్ జాన్ అంబులెన్స్, సివిల్ డిఫెన్స్, అగ్నిమాపక దళం నిర్వహించే బీఎల్ఎస్ (BLS) / ప్రథమ చికిత్స తరగతులు.
- **ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ (APSDMA) మరియు తెలంగాణ రాష్ట్ర విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ:** వాతావరణ, పిడుగుపాటు హెచ్చరికలు, వరద జాగ్రత్తలు, సహాయ శిబిరాల సమాచారం, సన్నద్ధత మార్గదర్శకాలు.
- **104 — ఆరోగ్య సలహా హెల్ప్‌లైన్:** ఆరోగ్య సంబంధిత సందేహాలకు, కౌన్సెలింగ్‌కు రాష్ట్ర ఆరోగ్య శాఖ హెల్ప్‌లైన్.
- **జాతీయ విష సమాచార కేంద్రం, ఎయిమ్స్ న్యూఢిల్లీ:** 1800 116 117 — విషప్రయోగం గురించి సలహా.
- **అటవీ శాఖ లేదా శిక్షణ పొందిన స్నేక్ రెస్క్యూ వాలంటీర్లు:** పాములను సురక్షితంగా తరలించడానికి శిక్షణ పొందిన ఈ స్వచ్ఛంద సేవకులను పిలవవచ్చు.
- **విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థ (DISCOM) — 1912:** విద్యుత్ ప్రమాదాలు, తెగిపడిన లైన్ల గురించి తెలియజేయడానికి.
- **స్థానిక ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం (PHC), ఆశా కార్యకర్తలు, డ్వాక్రా / స్వయం సహాయక సంఘాలు:** టీకాలు, ఆరోగ్య అవగాహన తరగతులు.

Free download and more resources: www.aetcm.com

పదసూచిక

అధ్యాయాలు ప్రారంభమయ్యే పేజీ సంఖ్యలు ఇవ్వబడ్డాయి.

Free download and more resources: www.aetcm.com

1

101 83
108 (ఉచిత అత్యవసర అంబులెన్స్ సేవ) 16
112 16
1070 / 1077 111
1906 81

A

AED 20
ASV 54

B

BE FAST 95

D

DRSABC 14

E

ELCB 77

P

PASS 83

R

RCCB 77
RICE 31

అ

అంబులెన్స్ 16
అగ్ని ప్రమాదం 83
అగ్నిమాపక పరికరం 38, 83
అడ్రినలిన్ 104
అత్యవసర నంబర్లు 16
అత్యవసర సహాయం కోసం ఫోన్ చేసేటప్పుడు 16
అనాఫైలాక్సిస్ 104
అయస్కాంతం 70
అలర్జీ 57, 104
అల్మారా పడిపోవడం 33

ఆ

ఆక్సిజన్ కాన్సంట్రేటర్ 119
ఆగండి పడుకోండి దొర్లండి 42
ఆత్మహత్య నివారణ 68
ఆర్గనోఫాస్ఫేట్ 68
ఆస్తమా 102
ఆస్తమా మరియు అకస్మాత్తుగా వచ్చే ఆయాసం 102
ఆస్పిరిన్ 93
ఆహార విషబాధ 72
ఆహార విషబాధ (ఫుడ్ పాయిజనింగ్), విరేచనాలు, నిర్జలీకరణం (డీహైడ్రేషన్) 72

ఇ

ఇంట్లో అగ్ని ప్రమాదం 83
ఇంట్లో ప్రథమ చికిత్స కిట్ 18
ఇన్సులిన్ 100
ఇన్సులిన్ నిల్వ 119
ఇన్హేలర్ 102

ఈ

ఈత 59
ఈశాన్య రుతుపవనాలు 79
ఈసీజీ 93

ఊ

ఊపిరాడకపోవడం 90, 102
ఊపిరాడని ప్రమాదాలు — ప్లాస్టిక్ కవర్, పరుపు, తాడు, చీర ఊయల 90

ఎ

ఎండకు చర్మం కమలడం (సన్‌బర్న్) 108
ఎక్కువసేపు కరెంటు కోత 119
ఎముక విరగడం 31
ఎముక విరగడం, బెణుకు, కీలు జారడం 31
ఎలుక జ్వరం (లెప్టోస్పైరోసిస్) 111
ఎలుకల బెడద 121
ఎలుకల మందు 68
ఎలుకల మందు, పురుగుమందులు 68
ఎలుకలు, పాములు, పురుగుల బెడద 121
ఎల్‌పీజీ 81
ఎల్‌పీజీ గ్యాస్ లీకేజీ 81

ఏ

ఏఈడీ 20

ఐ

ఐరన్ మాత్రలు 64

ఓ

ఓఆర్ఎస్ 72

క

కంట్లో రసాయనం 40
కందిరీగ 57
కట్లపాము 54
కరెంటు కోత 119
కరెంట్ షాక్ (విద్యుదాఘాతం) 77
కర్పూరం 66
కార్డియాక్ అరెస్ట్ 20

Free download and more resources: www.aetcm.com

కార్బన్ మోనాక్సైడ్ 74
కార్బన్ మోనాక్సైడ్ — నిశ్శబ్ద హంతకి 74
కాలిన గాయాలు 36
కిరోసిన్ 66
కిరోసిన్, శుభ్రపరిచే ద్రావణాలు, యాసిడ్ 66
కీలు తొలగడం 31
కుక్క కాటు 49
కుక్క, పిల్లి కాటు — రేబిస్ (కుక్కకాటు వ్యాధి) నివారణ 49
కొండ ప్రాంతాలు 113
కొండచరియలు విరిగిపడటం 113
కొండచరియలు విరిగిపడటం, మట్టి కూలడం 113
కొబ్బరి చెట్టు 29
కొబ్బరి చెట్టు నుండి, నిచ్చెన నుండి పడిపోవడం 29
కొబ్బరికాయ మీద పడటం 33
క్యాథ్‌ల్యాబ్ 93

గ

గంజి నీళ్లు 72
గాజు పెంకు 47
గాయం 45
గాయాలు మరియు రక్తస్రావం 45
గాలివాన 115
గాలివాన, చెట్లు కూలడం, పైకప్పు కారడం, గోడ కూలడం 115
గీజర్ 36
గుండెపోటు 93
గొంతులో అడ్డుపడటం (చోకింగ్) 86
గోడ కూలడం 115
గ్యాస్ గీజర్ 74
గ్యాస్ లీకేజీ 81
గ్లూకోమీటర్ 100

చ

చిన్న పింజర 54
చీర ఊయల 90
చెట్లు కూలడం 115
చెరువు 59
చేప ముల్లు 70

ఛ

ఛాతీ నొప్పి 93
ఛాతీపై నొక్కడం 88

జ

జనరేటర్ 74
జెర్రి 57
జ్వరంతో వచ్చే ఫిట్స్ 97

ట

టపాసులు 42
టాయిలెట్ క్లీనర్ 66
టాయిలెట్ పొంగిపొర్లడం 117
టీడీ (Td) టీకా 47
టీవీ 33
టూత్‌పేస్ట్ 36
టూర్నికెట్ 45
టెర్రస్ (మేడ) 79

డ

డాక్సీసైక్లిన్ 111
డిటర్జెంట్ 66
డ్రై డే 121

త

తల తిరగడం 106
తలకు గాయం 27
తలకు తగిలే గాయం 27
తలుపు 51
తాళంచెవి 97
తీవ్రమైన అలర్జీ (అనాఫిలాక్సిస్) 104
తుంటి ఎముక విరగడం 25
తెగిపడిన కరెంటు తీగ 77
తేనెటీగ కుట్టడం 57
తేనెటీగ, కందిరీగ, తేలు, జెర్రి 57
తేలు 57

థ

థర్మామీటర్ 18
థ్రాంబోలైసిస్ (thrombolysis) 95

ద

దీపం (కుందె) 42
దురదతో దద్దుర్లు 104
దోమలు 121

ధ

ధనుర్వాతం (టెటనస్) 47

న

నది 59
నలిగే గాయం (క్రష్ ఇంజ్యూరీ) 33
నాగుపాము 54

Free download and more resources: www.aetcm.com

నాణెం 70
నిచ్చెన 29
నిర్జలీకరణం (డీహైడ్రేషన్) 72
నీటి సరఫరా విభాగం (జలమండలి) 117
నీటిలో మునగడం 59
నీటిలో మునిగి మరణం — చెరువు, నది, సముద్రం, బకెట్ 59
నీరసం 95
నూనెలో మంట 38

ప

పక్షవాతం 95
పక్షవాతం (స్ట్రోక్) 95
పడిపోవడం 25
పడిపోవడం — నేలపై, మెట్లపై, స్నానాల గదిలో 25
పసికందుల్లో చోకింగ్ (1 సంవత్సరం లోపు) 88
పసిపిల్లల చోకింగ్ 88
పసిపిల్లల సీపీఆర్ 22
పసుపు ఫాస్ఫరస్ 68
పాత ఫ్రిజ్ 90
పాముకాటు 54
పాలు గొంతులో అడ్డుపడటం 88
పిడుగు నిరోధక కడ్డీ (లైట్నింగ్ కండక్టర్) 79
పిడుగుపాటు 79
పిల్లల్లో సీపీఆర్ 22
పిల్లి కాటు 49
పునరావాస శిబిరం 111
పురుగుమందు 68
పెస్ట్ కంట్రోల్ 121
పైకప్పు లీకేజీ 115
పైపు పగలడం 117
పైపు పగలడం, లీకేజీ, టాయిలెట్/సెప్టిక్ ట్యాంక్ పొంగిపొర్లడం 117
పొగ 74, 83
ప్రథమ చికిత్స 14
ప్రథమ చికిత్స కిట్ 18
ప్రథమ చికిత్స — ప్రాథమిక సూత్రాలు 14
ప్రెషర్ కుక్కర్ 38
ప్లాస్టిక్ కవర్ 90

ఫ

ఫిట్స్ 97
ఫైర్ బ్లాంకెట్ 38
ఫ్రిజ్ 119

బ

బకెట్ 59
బటన్ బ్యాటరీ 70
బట్టలకు నిప్పంటుకుంటే 42
బట్టలకు మంట 42
బరువైన వస్తువులు శరీరంపై పడటం 33
బావి 61
బావి, సెప్టిక్ ట్యాంక్, మురుగు కాలువ — విష వాయువు ప్రమాదం 61
బెణుకు 31
బొగ్గుల పొయ్యి 74
బొప్పి (గడ్డ) 27
బొబ్బలు 36
బ్యాండేజ్ (కట్టు) 18
బ్లీచ్ 40

భ

భవనంలో పగుళ్లు 115
భారీ వరదలు 111

మ

మంచం పట్టిన రోగి 119
మంటల వల్ల, వేడి నీళ్ల వల్ల కాలిన గాయాలు 36
మందుల విషబాధ 64
మందులు పొరపాటున మింగితే 64
మట్టి కూలడం 113
మధుమేహ అత్యవసర పరిస్థితులు 100
మధుమేహం 100
మాత్ర 64
మింగడం 70
మిక్సీ 51
ముక్కు నుండి రక్తం 45
మురుగు కాలువ 61
ముల్లు 47
మూఢనమ్మకాలు 97
మూర్ఛ 97
మూర్ఛ (ఫిట్స్) — పిల్లల్లో జ్వరంతో వచ్చే ఫిట్స్‌తో సహా 97
మెట్లు 25
మెయిన్ వాల్వ్ 117
మేకు 47
మేకు, ముల్లు, గాజు పెంకు — లోపలికి గుచ్చుకుపోయే గాయాలు 47

య

యాసిడ్ 40

Free download and more resources: www.aetcm.com

యాసిడ్ తాగడం 66

ర

రక్త పింజర 54
రక్తస్రావం 45
రక్షణ శ్వాస 22
రసాయనాల వల్ల కాలిన గాయం 40
రసాయనాల వల్ల కాలిన గాయాలు — చర్మంపై, కంటిలో 40
రికవరీ పొజిషన్ 20
రెగ్యులేటర్ 81
రెడ్ అలర్ట్ 113
రేబిస్ (కుక్కకాటు వ్యాధి) 49
రేబిస్ టీకా 49
రొయ్యలు 104

ల

లాక్ చేసిన కారు 90
లాగ్ రోల్ 29
లీకేజీ 117
లైఫ్ జాకెట్ 59

వ

వంటగదిలో మంటలు — నూనె, ప్రెషర్ కుక్కర్, గ్యాస్ పొయ్యి 38
వడదెబ్బ (హీట్ స్ట్రోక్) 108
వడదెబ్బ (హీట్ స్ట్రోక్), వేడి వల్ల వచ్చే అనారోగ్యాలు 108
వయనాడ్ 113
వరదలు 111
వస్తువులను మింగడం — బటన్ బ్యాటరీ, అయస్కాంతం, నాణెం, చేప ముల్లు 70
విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థ (DISCOM) 77
విద్యుదాఘాతం (కరెంట్ షాక్) 77
విరేచనాలు 72
విష వాయువు 61
విష సమాచార కేంద్రం 64
విషానికి విరుగుడు 54
వీధి కుక్క 49
వీపుపై దెబ్బలు (బ్యాక్ బ్లో) 86
వృద్ధులు 25
వెన్నెముకకు గాయం 29
వేడి 108
వేడి నీళ్లు 36
వేడి వల్ల నీరసం (హీట్ ఎగ్జాస్షన్) 108
వేలు తెగిపోవడం 51
వేలు నలిగిపోవడం 51
వేలు నలిగిపోవడం, వేలు తెగిపోవడం 51
వైర్లు కొరకడం 121

శ

శిశువు 88
శ్వాసనాళంలో ఆహారం 86
శ్వాసనాళంలో ఆహారం ఇరుక్కోవడం — పెద్దవారిలో, పిల్లల్లో 86

ష

షవర్మా 72
షాక్ 45, 77
షుగర్ తగ్గడం 100

స

సముద్రం 59
సింకోప్ 106
సిలిండర్ 81
సీఓపీడీ (COPD) 102
సీపీఆర్ (CPR) 20
సీపీఆర్ — పిల్లల్లో, పసికందుల్లో 22
సీపీఆర్ — పెద్దవారిలో 20
సున్నం 40
సురక్షిత నిద్ర 90
సెప్టిక్ ట్యాంకు 61
సొంత భద్రత 14
స్ట్రోక్ 95
స్నానాల గది 25
స్నేక్ రెస్క్యూ 54
స్పృహ కోల్పోవడం 27, 106
స్పృహ తప్పడం (కళ్లు తిరిగి పడిపోవడం) 106
స్పేసర్ 102
స్పైన్ బోర్డ్ 29
స్ప్లింట్ 31
స్మోక్ డిటెక్టర్ 83
స్లింగ్ 31

హ

హీట్ స్ట్రోక్ 108
హెల్మెట్ 27
హైడ్రోజన్ సల్ఫైడ్ 61
హైపోగ్లైసీమియా 100
హైమ్లిక్ 86

Free download and more resources: www.aetcm.com

అవగాహన ఉన్న సమాజమే అత్యుత్తమ అంబులెన్స్.

— ముందుమాట నుండి

ప్రమాదం జరిగిన క్షణానికీ అంబులెన్స్ చేరుకునే క్షణానికీ మధ్య ఉన్న విలువైన నిమిషాల్లో రోగి పక్కన ఉండేది డాక్టర్ కాదు — ఒక అమ్మ, నాన్న లేదా పొరుగువారు. ఆ నిమిషాల్లో వారు ఏం చేస్తారన్నదే చాలాసార్లు ప్రాణానికీ మరణానికీ మధ్య తేడా. తెలుగు ఇళ్లలో నిజంగా జరిగే ప్రమాదాలకు శాస్త్రీయమైన ప్రథమ చికిత్స —

సరళమైన తెలుగులో, చిత్రాలతో.

10 భాగాలు · 49 అధ్యాయాలు · 8 అనుబంధాలు

1. ప్రాథమిక పాఠాలు, సీపీఆర్
2. పడిపోవడం, దెబ్బలు
3. కాలిన గాయాలు
4. గాయాలు, రక్తస్రావం
5. ప్రకృతి నుండి వచ్చే ప్రమాదాలు
6. విషప్రభావం, పొరపాటున మింగడం
7. విద్యుత్, పిడుగుపాటు, గ్యాస్, అగ్ని
8. శ్వాసకు అడ్డంకి, ఊపిరాడకపోవడం
9. అకస్మాత్తుగా వచ్చే అనారోగ్యాలు
10. ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, ఇంటి సమస్యలు



డాక్టర్ అరుణ్ వివేక్ కొచ్చన్

యుటిలైజేషన్ రివ్యూ మెడికల్ ఆఫీసర్ & అకడమిక్ క్వాలిటీ, AIMS కొచ్చి



డాక్టర్ గిరీష్ కుమార్ కె.పి.

ప్రిన్సిపాల్, అమృత స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్
డైరెక్టర్, AETCM

భారతదేశంలో ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్ మార్గదర్శకుల్లో ఒకరు



డాక్టర్ అనగాని హృషికేష్ యాదవ్, PhD

AHA శిక్షణా కేంద్రం ఫ్యాకల్టీ, ఎమర్జెన్సీ మెడిసిన్, AIMS కొచ్చి

అత్యవసర సమయంలో కాల్ చేయండి	112	108	101	100
	అత్యవసర సహాయం	అంబులెన్స్	అగ్నిమాపక దళం	పోలీస్

AMRITA VISHWA VIDYAPEETHAM | అమృత స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, కొచ్చి
Amrita School of Medicine, Kochi

AETCM ప్రచురణ
కొచ్చి, కేరళ · www.aetcm.com
ఆరోగ్యం / ప్రథమ చికిత్స / ప్రజా అవగాహన

ఈ పుస్తకం డాక్టర్ పరీక్షకు గానీ గుర్తింపు పొందిన ప్రథమ చికిత్స శిక్షణకు గానీ ప్రత్యామ్నాయం కాదు.

ఉచిత పంపిణీ
www.aetcm.com