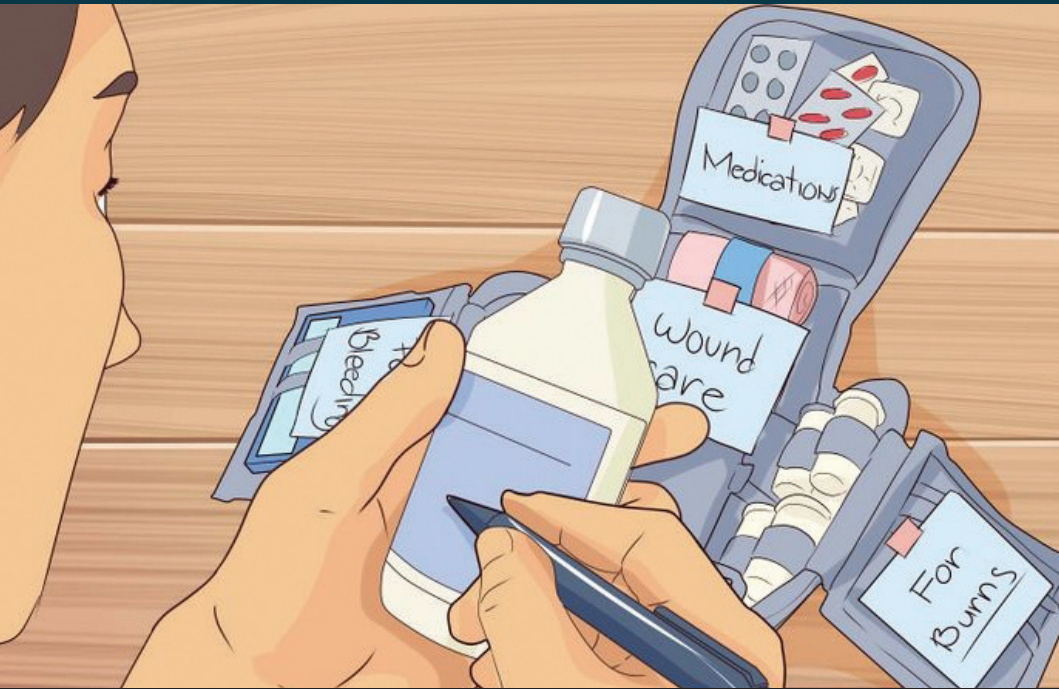


പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൈപുണ്യങ്ങൾ

First Aid Skills



പ്രസിദ്ധീകരണം

കേരള സംസ്ഥാന ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റി (KSDMA)

സഹകരണം

ഐക്യരാഷ്ട്രസഭ വികസന പരിപാടി (UNDP)



Version 1 | First Aid Skills

November 2019
School Safety Project

Published by

Kerala State Disaster Management Authority (KSDMA)
<https://www.sdma.kerala.gov.in>

In partnership with

United Nations Development Programme (UNDP)
<https://www.in.undp.org>

Prepared by

Foundation for Development Action (FDA)
<https://www.fdaction.org>

With technical inputs from

Indian Institute of Emergency Medical Services, (IIEMS)
<http://iiems.org>

Design & Layout

Snehasree Graphics, Thiruvananthapuram

Disclaimer

The publisher will not be responsible for any eventuality out of any incident.
The first responder shall take all necessary precautions while giving first aid.

ഉള്ളടക്കം

ക്രമ നമ്പർ	വിഷയം	പേജ് നമ്പർ
1	ആമുഖം	1
2	പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ (First Aid)	2
3	ഹൃദയസ്തംഭനം (Cardiac Arrest)	3
4	അന്യ പദാർത്ഥങ്ങൾ തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങുന്നതു മൂലമുള്ള ശ്വാസതടസ്സം അഥവാ ചോക്കിങ് (Choking)	8
5	രക്തസ്രാവം (Bleeding)	10
6	വിഷബാധ (Poisoning)	12
7	തേനിച്ച / കടന്നൽ എന്നീ പ്രാണികൾ കത്തിയാൽ (Insect Bite)	12
8	പാമ്പുകടി (Snake Bite)	13
9	പൊള്ളൽ (Burn)	14
10	വൈദ്യുതഘാതം (Electric Shock)	15
11	ചുഴലി (Seizures)	15
12	തലകറക്കം / തലച്ചുറ്റൽ വീഴൽ (Drowsiness)	16
13	അസ്ഥികൾക്കുണ്ടാകുന്ന പരിക്കുകൾ (Bone Injuries)	17

ആമുഖം

ബഹുവിധ ദുരന്ത സാധ്യതകളുള്ള കേരളത്തിൽ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്. ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലെങ്കിലും, ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള അപകടങ്ങൾക്ക് ഇരയാവാത്തവർ ഇന്ന് വളരെ വീരളമാണ്. ഒരു ചെറിയ മുറിവ് മുതൽ മരണം വരെ സംഭവിക്കാവുന്ന അപകടങ്ങൾക്കു നാം സാക്ഷികളാണ്. ഒരു അപകടം നടന്നാലുടനെ ചെയ്യേണ്ട ഒന്നാണ് പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ. ഏത് അപകടത്തിൽപ്പെട്ട വ്യക്തിയെയും ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരികെ കൊണ്ട് വരുന്നതിനും, അപകടത്തിന്റെ തീവ്രത കുറയ്ക്കുന്നതിനും പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ ഉപകരിക്കും.

എന്നാൽ അപകടത്തിൽപ്പെട്ട വ്യക്തികൾക്ക് പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൽകുന്നതിന് ആവശ്യമായ പരിശീലനം ലഭിച്ചിരിക്കണം, അല്ലെങ്കിൽ ഒരുപക്ഷേ ഗുണത്തേക്കാൾ ഏറെ ദോഷം ചെയ്യും. ഈ കൈപ്പുസ്തകത്തിൽ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതായ കാര്യങ്ങളാണ് ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിരിക്കുന്നത്.

സംസ്ഥാന ദുരന്ത നിവാരണ അതോറിറ്റിയുടെയും യു.എൻ.ഡി.പി യുടെയും സംയുക്താഭിമുഖ്യത്തിലുള്ള സ്കൂൾ സുരക്ഷാ പദ്ധതിയുടെ കീഴിലാണ് ഈ കൈപ്പുസ്തകം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ വിദ്യാലയങ്ങളിലും വീടുകളിലും കുട്ടികളെ സുരക്ഷിതരാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള അപകടം സംഭവിച്ചാൽ ചെയ്യേണ്ടുന്ന വിവിധ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകളെ കുറിച്ചാണ് ഈ കൈപ്പുസ്തകത്തിൽ കൊടുത്തിട്ടുള്ളത്.

ഒരു സുരക്ഷിത കേരളത്തിനായി നമുക്ക് കൈകോർക്കാം

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ (First Aid)

ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുന്നതിനു മുൻപ് പരിക്കേറ്റ / അപകടത്തിൽപ്പെട്ടയാൾക്ക് നൽകുന്ന പ്രാഥമിക ചികിത്സയെ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ എന്ന് ലളിതമായി നിർവചിക്കാം.



പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയുടെ ഉദ്ദേശ്യ ലക്ഷ്യങ്ങൾ

1. ജീവൻ നിലനിർത്തുക.
2. രോഗിയുടെ നില കൂടുതൽ ഗുരുതരമാകാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുക.
3. ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയുടെ ഘടകങ്ങൾ

1. രക്തസ്രാവം നിയന്ത്രിക്കുന്നു.
2. ശ്വാസോച്ഛ്വാസവും ഹൃദയമിടിപ്പും വീണ്ടെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
3. ഒടിവുകൾക്കുള്ള പരിചരണം.
4. പൊള്ളലിനുള്ള പരിചരണം.
5. പാമ്പുകടിയേറ്റാൽ നൽകേണ്ട പരിചരണം.

കൂടാതെ ചില രോഗങ്ങൾക്ക് വീട്ടിൽ നിന്നുതന്നെ ആരംഭിക്കേണ്ട പരിചരണങ്ങൾ.

ആർക്കൊക്കെ ഒരു പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകൻ ആകാം

പരിശീലനം ലഭിച്ച ഏതൊരു വ്യക്തിക്കും പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൽകാം. പരിഭ്രാന്തി കൂടാതെ ശാന്തമായി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിവുള്ള ആർക്കും പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൽകാൻ സാധിക്കും.



1. ഹൃദയസ്തംഭനം (Cardiac Arrest)

ഹൃദയസ്തംഭനവും ശ്വാസോച്ഛ്വാസവും നിലച്ച് ഒരു വ്യക്തി അബോധാവസ്ഥയിലാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഹൃദയസ്തംഭനം എന്ന് പറയുന്നത്.

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ നാം പലപ്പോഴും കേൾക്കുകയും ചിലപ്പോൾ സാക്ഷികൾ ആ കേണ്ടി വരികയും ചെയ്യുന്ന ഒരു അപകടമാണ് കുഴഞ്ഞുവീണ മരിക്കുക എന്നത്. ഇതിന്



കാരണം ഹൃദയസ്തംഭനം ആണ്. ഈ അപകടാവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കി എത്രയും വേഗത്തിൽ, പ്രാഥമിക ചികിത്സയായ സി.പി.ആർ (Cardio Pulmonary Resuscitation) ആരംഭിക്കാനുള്ള നടപടി എടുക്കുകയും ചെയ്താൽ, ഒരു വിലപ്പെട്ട ജീവൻ തന്നെ രക്ഷപ്പെടുത്താം. ഒരു വ്യക്തി നമ്മുടെ മുന്നിൽ കുഴഞ്ഞു വീണാൽ എന്തു ചെയ്യണമെന്ന് നോക്കാം.

ഒരാൾ കഴുത്തുവീണ ഉടനെ അയാളെ സമീപിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് നമ്മൾക്ക് എന്തെങ്കിലും രീതിയിലുള്ള അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നില്ല എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക. അങ്ങനെ ഒരു സാധ്യതയുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഒഴിവാക്കാനുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക. സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്ത് രോഗിയെ മലർത്തിക്കിടത്തി ഇറുകിയ വസ്തുങ്ങൾ ആണെങ്കിൽ അവ നീക്കുക. രോഗിയുടെ രണ്ട് തോളെല്ലിലും ശക്തിയായി തട്ടി വിളിച്ച് രോഗി പ്രതികരിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക ഇല്ലെങ്കിൽ ഉടനടി ആംബുലൻസ് വിളിക്കുക. ഇതിനുശേഷം രോഗി ശ്വാസം എടുക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക. ഇവ രണ്ടും സംഭവിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ രോഗിക്ക് ഹൃദയസ്തംഭനം വന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കി ഉടനടി ഹൃദയസ്തംഭന ശ്യാസന പുനരുജ്ജീവന പ്രക്രിയ (CPR - Cardio Pulmonary Resuscitation) ആരംഭിക്കുക. CPR പ്രക്രിയ ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുൻപായി രോഗിയുടെ വായ തുറന്നു പിടിച്ചു ശ്വാസ തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കുന്ന എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക. ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ നീക്കം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുമെങ്കിൽ നീക്കം ചെയ്യുക.

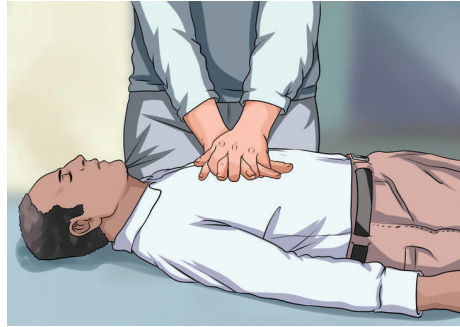
ഹൃദയസ്തംഭന ശ്യാസന പുനരുജ്ജീവന പ്രക്രിയ (CPR) ചെയ്യുന്ന വിധം

രോഗിയെ നിരപ്പായ കട്ടിയുള്ള പ്രതലത്തിൽ മുഖം മുകളിലേക്ക് ആകത്തക്കവിധത്തിൽ മലർത്തി കിടത്തുക. കൈമുട്ടുകൾ നേരെ വരത്തക്കവിധമാണ് കിടത്തേണ്ടത്. രോഗിയുടെ നെഞ്ചിലെ മധ്യഭാഗത്തുള്ള അസ്ഥിയുടെ നടുക്ക് നമ്മുടെ കൈ അമർത്തി 30 പ്രാവശ്യം മർദ്ദം ഏൽപ്പിക്കുക.



നെഞ്ചിൽ മർദ്ദം ഏൽപ്പിക്കുന്ന വിധം

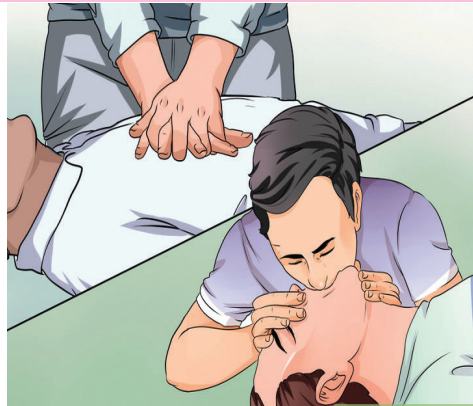
രോഗിയുടെ നെഞ്ചിലെ മധ്യ ഭാഗത്തുള്ള അസ്ഥിയെ ഒരു കൈപത്തി വെച്ച് അതിനു മുകളിൽ നമ്മുടെ അടുത്തകൈ വെച്ചതിനു ശേഷം വിരലുകൾ കോർത്ത് പിടിച്ച് നമ്മുടെ കൈകളും തോളെല്ലും ശരീരത്തിൽനിന്ന് 90 ഡിഗ്രി കോണിൽ വരത്തക്കവിധം നിന്ന ശേഷം 30 തവണ അമർത്തുക.



ഓരോ അമർത്തൽ കഴിയുമ്പോഴും രോഗിയുടെ നെഞ്ച് പഴയ നിലയിലേക്ക് വരുവാൻ അനുവദിക്കണം. 30 തവണ ഇങ്ങനെ ചെയ്തതിനുശേഷം രോഗിയുടെ താടിയെല്ല് മുകളിലേക്കുയർത്തി വായിലൂടെ രണ്ടു തവണ ശ്വാസം കൊടുക്കുക. മർദ്ദം അമർത്തുന്നതിന്റെ വേഗത മിനുട്ടിൽ 100 തവണയും ആയിരിക്കണം, ആഴം 2 ഇഞ്ചും ആയിരിക്കണം.¹

ശ്വാസം കൊടുക്കുന്ന വിധം

തലപ്പറകോട്ട് ചെരിച്ചുകൊണ്ട് താടി മുകളിലേക്കുയർത്തുക. മൂക്ക് അടച്ചു പിടിച്ചു കൊണ്ട് ഒരു സെക്കൻഡിൽ ഒന്ന് എന്ന അനുപാതത്തിൽ രണ്ട് ശ്വാസം ശക്തമായി നൽകുക. ഈ സമയത്ത് രോഗിയുടെ നെഞ്ച് ഉയരുകയും താഴുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. ശ്വാസം കൊടുക്കുമ്പോൾ ഒരു തുവാലയോ കട്ടികറഞ്ഞ തുണിയോ രോഗിയുടെ വായയുടെ മുകളിൽ വെച്ചതിനു



ശേഷം ശ്വാസം കൊടുക്കുകയാണെങ്കിൽ രോഗിയിൽ നിന്നും നമുക്കോ നമ്മളിൽ നിന്നും രോഗിക്കോ രോഗങ്ങൾ പകരുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും. ഇതിനുശേഷം നെഞ്ചിൽ മർദ്ദം എല്പിപ്പിക്കുന്നതും തുടരാം. ഈ പ്രക്രിയ ഒരു പരിശീലനം ലഭിച്ച വ്യക്തി വരുന്നത് വരെ അല്ലെങ്കിൽ ആശുപത്രിയിൽ എത്തുന്നതുവരെ, അല്ലെങ്കിൽ ആ വ്യക്തി ശ്വാസം എടുക്കുന്നത് വരെ തുടരുക.

ഡിഫിബ്രിലേഷൻ ചികിത്സ കൊടുക്കുവാൻ സാധിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഏറ്റവും ഫലപ്രദമാണ്. കാരണം ഇന്നു നമ്മുടെ നാട്ടിൽ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ഹൃദയ സ്തംഭനങ്ങൾക്കുള്ള പ്രധാന കാരണം ഹൃദയത്തിന്റെ വെൻട്രിക്കുലർ ഫൈബ്രില്ലേഷൻ എന്ന അവസ്ഥയാണ്. ഇതിൽ ഹൃദയത്തിന് താളംതെറ്റി ഹൃദയം വളരെ അനിയന്ത്രിതമായ അവസ്ഥയിൽ ചലിക്കുവാൻ തുടങ്ങുകയും രക്തചംക്രമണം സാധ്യമാകാത്ത ഒരു അവസ്ഥയിൽ എത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ അവസ്ഥയിൽ ഹൃദയത്തിന് കൊടുക്കേണ്ട ചികിത്സാരീതിയാണ് ഡിഫിബ്രിലേഷൻ. ഈ ചികിത്സയിൽ നിയന്ത്രിതമായ അളവിൽ വൈദ്യുതിപ്രവാഹം ശരീരത്തിലേക്ക് കടത്തിവിട്ട് ഹൃദയം ചലനരഹിതമാക്കി അതിന്റെ സാധാരണ ചലന ക്രമം വീണ്ടെടുക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു. പണ്ട് ഡോക്ടർ മാത്രം ചെയ്തിരുന്ന ഈ ചികിത്സ, AED (Automated External Defibrillator) എന്ന ഉപകരണത്തിന്റെ വരവോടെ പരിശീലനം നേടിയ ഏതൊരാൾക്കും കൊടുക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു. നിയന്ത്രിതമായ യൂണിറ്റ് വൈദ്യുതി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനാൽ വളരെ കൃത്യമായ പരിശീലനം ലഭിച്ചവർ മാത്രമേ ഡിഫിബ്രിലേഷൻ പ്രക്രിയ ചെയ്യാൻ പാടുള്ളൂ. ഹൃദയസ്തംഭനം ഉണ്ടായി ആദ്യ മിനിറ്റിൽ തന്നെ ഈ ചികിത്സ കൊടുത്താൽ ഫലം 90 % ശതമാനവും പത്താം മിനിറ്റിലാണെങ്കിൽ 10 % മാത്രമാണ്. ഈ ഉപകരണം നമ്മുടെ റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനുകളിലും ബസ് സ്റ്റാൻഡുകളിലും ഇപ്പോൾ സ്ഥാപിച്ചുവരുന്നുണ്ട്.

കുട്ടികളിലും ഹൃദയസ്തംഭനം ഉണ്ടായേക്കാം

ഒരു വയസ്സു മുതലുള്ള കുട്ടികളിൽ ഹൃദയസ്തംഭനം ഉണ്ടായാൽ, മുതിർന്ന ആളുകളിൽ ചെയ്യുന്നതു പോലെയാണ് പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ തുടങ്ങേണ്ടത്. എന്നാൽ ചെറിയ വ്യത്യാസങ്ങൾ ഇതിലുണ്ട്. അവ ഏതെല്ലാം എന്ന് നോക്കാം.



- കുട്ടികൾക്ക് നെഞ്ചിൽ മർദ്ദം നൽകുമ്പോൾ നമുക്ക് ഒരു കൈ അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടു കൈ ഉപയോഗിക്കാം.
- കുട്ടികളുടെമേൽ കൃത്രിമശ്വാസം കൊടുക്കുമ്പോൾ തല അധികം പുറകിലേക്ക് മലർത്തരുത്.
- ഒരു വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക്, നാം തനിച്ച് ആണെങ്കിൽ നമ്മുടെ രണ്ടു വിരലുകൾ, ചൂണ്ടുവിരലും നടുവിരലും ചേർത്താണ് മർദ്ദം ഏൽപ്പിക്കേണ്ടത്.



2. അന്യ പദാർത്ഥങ്ങൾ/ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങിയതുമൂലമുള്ള ശ്വാസ തടസ്സം അഥവാ ചോക്കിങ് (Choking)

പത്രമാധ്യമങ്ങളിൽ നിത്യേനയെന്നോണം വരുന്ന ഒരു അപകട വാർത്തയാണ് ചോക്കിങ് അഥവാ പദാർത്ഥങ്ങൾ (ഭക്ഷണം) തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങിയുള്ള മരണം. ഈ അവസ്ഥ കൂടുതലും കുട്ടികളിലാണ് കാണപ്പെടുന്നത്. എന്നാൽ ഉടനടി പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷ കൊടുത്താൽ നമുക്ക് ഒരു ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ കഴിയും.

എന്തുകൊണ്ട് ഈ അപകടാവസ്ഥ ഉണ്ടാകുന്നു ?

ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ സംസാരിക്കുന്നത് കൊണ്ടോ, കൂടുതൽ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ഒരേസമയം കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് കൊണ്ടോ ഒക്കെ ചോക്കിങ് സംഭവിക്കാം. കുട്ടികളിലും വയോധികരിലും ഈ അപകടാവസ്ഥ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ കൂടുതലാണ്. കുട്ടികളുടെ കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, നാണയങ്ങൾ, ബലൂൺ, കട്ടിയുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ചോക്കിങ്ങിനു കാരണമായേക്കാം.

അപകടാവസ്ഥ എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കാം

അപകടാവസ്ഥയിൽ ഉള്ള വ്യക്തിക്ക് ശ്വാസം എടുക്കാനോ സംസാരിക്കാനോ സാധിക്കാതെ വരുന്നു. അവർ അവരുടെ കൈകൾ തൊണ്ടയിൽ/കഴുത്തിൽ അമർത്തി പിടിക്കാം. ചുമക്കുകയും ഛർദ്ദിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ശബ്ദങ്ങൾ പ്രകടമാക്കിയേക്കാം. ശ്വാസതടസ്സം മാറാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ ഓക്സിജന്റെ അഭാവം മൂലം ചോക്കിങ്

അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ മുഖം നീലനിറം ആയേക്കാം, ബോധരഹിതൻ ആകാനുള്ള സാധ്യതയും ഉണ്ട്. ഇതിൽനിന്ന് ശ്വാസതടസ്സം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട് എന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം.

നാം എന്തു ചെയ്യണം ?

ആ വ്യക്തിയുടെ പുറകിൽ നിന്നും 2 കൈമുഷ്ടികളും ചേർത്ത്, പൊക്കിളിന മുക്കളിലായി, നെഞ്ചിനു താഴെ വയറ്റിൽ അകത്തേക്കും മുക്കളിലേക്കുമായി ശക്തമായി അമർത്തുക. ഈ പ്രക്രിയ തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങിയ ആഹാരം / പദാർത്ഥം പുറത്തു വരുന്നതുവരെ തുടരുക. വ്യക്തി ശ്വാസം നിലച്ച് അബോധാവസ്ഥയിലായാൽ ഉടൻ ആംബുലൻസ് വിളിക്കുകയും ഹൃദയസ്തന്ദന ശ്വാസന പുനരുജ്ജീവന പ്രക്രിയ (CPR) തുടങ്ങുകയും വേണം.



തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങിയ വസ്തു വായ തുറക്കുമ്പോൾ കാണാനാവുമെങ്കിൽ/പുറത്തെടുക്കാൻ സാധിക്കുമെങ്കിൽ മാത്രം അതിനായി ശ്രമിക്കുക

ഒരു വയസ്സിനു താഴെയുള്ള കുട്ടികളിൽ :-

കുഞ്ഞുങ്ങളെ നമ്മുടെ കൈകളിൽ കമഴ്ത്തി കിടത്തി അവരുടെ തോളെല്ലിന് മധ്യഭാഗത്തായി കൈപ്പത്തി ഉപയോഗിച്ച് ശക്തിയായി അഞ്ചു പ്രാവശ്യം അടിക്കുക. കുഞ്ഞ് അബോധാവസ്ഥയിൽ ആയാൽ ആംബുലൻസ് വിളിക്കുകയും ഉടൻടി CPR തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുക.



3. രക്തസ്രാവം - പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ (Bleeding)

- മുറിവിൽ ശക്തിയായി കൈകൾ കൊണ്ട് അമർത്തി പിടിക്കുക.
- അതുകൊണ്ട് നിയന്ത്രിതമായില്ലെങ്കിൽ ഒരു വൃത്തിയുള്ള തുണി ഉപയോഗിച്ച് കെട്ടുക.
- രക്തസ്രാവം നിലച്ചോ എന്നു പരിശോധിക്കുവാനായി ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് തുണി മാറ്റി നോക്കരുത്.

മുക്കിൽ കൂടിയുള്ള രക്തസ്രാവം

- രോഗിയുടെ മുഖം മുന്നോട്ടാണത് ഇരുത്തിയതിനു ശേഷം മുക്കിൽ തള്ളവിരലും ചുണ്ടുവിരലും ഉപയോഗിച്ച് മുക്കിനെ മാർദ്ദവമുള്ള ഭാഗം 10 മിനുട്ട് നേരം അമർത്തിപ്പിടിക്കുക. കുറച്ചുനേരം വിരലുകൾ വിടർത്തിയും ഇത് ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക ഒരുകാരണവശാലും വായ്മുടി പിടിക്കരുത്.
- മുക്കിലേക്ക് അന്യവസ്തുക്കൾ കടത്തുകയും, തുമ്മുകയോ, ചീറ്റുകയോ ചെയ്യരുത്.
- വായിലൂടെ ശ്വസിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.
- ഉടനടി ആശുപത്രിയിലേക്ക് കൊണ്ടു പോവുക.



ചെവിയിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവം

- രോഗിയെ ചാരി ഇരുത്തി വൃത്തിയുള്ള തുണിയോ പണിയോ ചെവിക്ക് മുകളിൽ വയ്ക്കുക.
- ഒരിക്കലും പണിയോ തുണിയോ ചെവിയുടെ ഉള്ളിലേക്ക് തിരുകി കയറ്റരുത്. ഇത് രക്തസ്രാവം വർദ്ധിപ്പിക്കും.

കണ്ണിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവം

- രോഗിയെ മലർത്തിക്കിടത്തി തലയണയോ മറ്റോ വെച്ച് തല ഉയർത്തി വയ്ക്കുക.
- രണ്ടു കണ്ണുകളും വൃത്തിയുള്ള തുണി ഉപയോഗിച്ച് മൂടുക. രണ്ടു കണ്ണുമടച്ച് ഇരിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക.
- കണ്ണിൽ അന്യവസ്തുക്കൾ തറച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അത് എടുത്തു കളയാൻ ശ്രമിക്കരുത്. രണ്ടു കണ്ണുമടച്ച് പിടിച്ചു തന്നെ എത്രയും വേഗം ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.

വായിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവം

- രോഗിയെ തല ചരിച്ച് വെച്ച് ഇരിത്തുകയോ കിടത്തുകയോ ചെയ്യുക.
- വായിൽ നിറയുന്ന രക്തം തുപ്പികളയുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക
- വായ കഴുകാൻ അനുവദിക്കരുത്.
- ചൂടുള്ള പാനീയങ്ങളും ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളും 12 മണിക്കൂർ നേരമെങ്കിലും കൊടുക്കരുത്.
- പെട്ടെന്ന് തന്നെ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.

4. വിഷബാധ (Poisoning)

വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉള്ളിൽ ചെന്നാൽ

- ഏതിനും വിഷമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്നു ലഭ്യമാകുന്ന വസ്തുക്കൾ - ഉദാ: വിഷക്കുപ്പി, ഗുളികകൾ, ഛരറിൽ മുതലായവ ശേഖരിച്ചു ആശുപത്രിയിലേക്ക് പോകുമ്പോൾ കയ്യിൽ കരുതുക (അധിക സമയം അതിനായി പാഴാക്കരുത്) ചർദ്ദിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുകയോ വായിൽ കൈകടത്തി ചർദ്ദിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.
- രോഗി അബോധാവസ്ഥയിൽ ആണെങ്കിൽ പുനരുജ്ജീവന പ്രക്രിയ (CPR) തുടരുക. കൃത്രിമ ശ്വാസം കൊടുക്കുമ്പോഴും നമ്മൾ രോഗിയെ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോഴും പ്രത്യേക മുൻകരുതൽ സ്വീകരിക്കുക.



ഭക്ഷ്യവിഷബാധ (Food Poisoning)

- വിശ്രമിക്കാൻ അനുവദിക്കുക.
- ധാരാളം പാനീയങ്ങൾ കൊടുക്കുക.
- ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.

5. തേനീച്ച/കടന്നൽ എന്നീ പ്രാണികൾ കത്തിയാൽ (Insect Bite)

- ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം മുളച്ച് (കൊമ്പ്) എടുത്തു മാറ്റുക.
- അതിനായി ഒരിക്കലും വിരലുകളാൽ അമിത മർദ്ദം ഏൽ

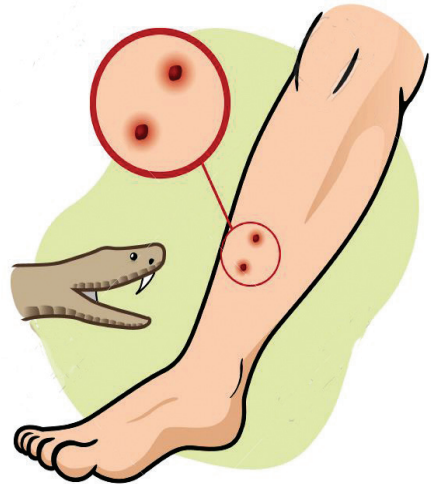
വിഷകരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ഞെക്കി എടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. വിഷം ഉള്ളിലേക്ക് കടക്കാൻ ഇടയാക്കും.

- വേദനയും നീർവീക്കവും മാനാനായി ഐസ് വൃത്തിയുള്ള തുണിയിൽ എടുത്ത് കടിയേറ്റ ഭാഗത്ത് അമർത്തി പിടിക്കുക.
- അലർജി ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത ഉള്ളതിനാൽ ഉടനടി ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.



6. പാമ്പുകടിയേറ്റൽ (Snake bite)

- രോഗിയെ സമാധാനിപ്പിക്കുക. പരിഭ്രാന്തരായാൽ രക്തചംക്രമണം കൂടുകയും അത് വിഷം ശരീരത്തിൽ എളുപ്പത്തിൽ വ്യാപിക്കാൻ ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യും.
- രോഗിയെ നടക്കുവാൻ അനുവദിക്കരുത്.
- പരമ്പരാഗത രീതിയിൽ മുറിവേറ്റ കാലിന്റെ മുകൾഭാഗത്തായി തുണി കൊണ്ട് കെട്ടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- കടിച്ച പാമ്പ് ഏതാണെന്ന് അറിയുന്നത് നല്ലതാണെങ്കിലും ഒരിക്കലും അതിനായി സമയം പാഴാക്കരുത്. ഇപ്പോൾ എല്ലാ ആശുപത്രികളിൽ



എല്ലാത്തരം പാമ്പു വിഷത്തിന് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന മരുന്നുകൾ ലഭ്യമാണ്.

7. പൊള്ളൽ (Burn)

- പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗം സാധാരണ ജലത്തിൽ കഴുകുക (ഐസ്, തേൻ, പേസ്റ്റ് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കരുത്).
- പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗങ്ങളിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ ബലമായി വലിച്ചെടുക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗത്തെ ആഭരണങ്ങൾ മാറ്റുമ്പോൾ രോഗിയുടെ പൊള്ളലിനെ ബാധിക്കാതെ എളുപ്പത്തിൽ മാറ്റാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ മാത്രം അതിനു മുതിരുക.
- ബോധമുള്ള രോഗിയാണെങ്കിൽ കുടിക്കുവാനായി ധാരാളം വെള്ളം കൊടുക്കുക.
- പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗത്ത് കുമിളകൾ പൊട്ടിക്കരുത്.
- എത്രയും പെട്ടെന്ന് അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.



8. വൈദ്യുതഘാതം (Electric Shock)

വൈദ്യുതഘാതം മൂലം ഒരു രോഗിയിൽ സാധാരണയായി കണ്ടു വരുന്നത് ഹൃദയത്തിന്റെ താളം തെറ്റൽ (Arrhythmia), പൊള്ളൽ, തെറിച്ച് വീണ് ഉണ്ടാകാവുന്ന അസ്ഥികളുടെ ഒടിവുകൾ, മുറിവുകൾ എന്നിവയാണ്.

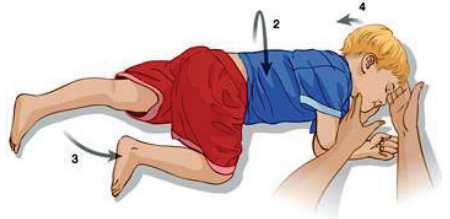
- വൈദ്യുതഘാതമേറ്റ ഒരാളെ സ്പർശിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് തന്നെ വൈദ്യുതി ബന്ധം വിച്ഛേദിക്കുക.
- അപകടാവസ്ഥ അനുസരിച്ചുള്ള ജീവൻ രക്ഷാ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക. (ഉദാ: ഹൃദയസ്തംഭനം ആണെങ്കിൽ CPR ഉടനടി തുടങ്ങുക).
- വൈദ്യുത കമ്പികൾ പൊട്ടി കിടക്കുകയാണെങ്കിൽ അധികാരികളെ വിവരം അറിയിക്കുക.
- ഉടനടി ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.



9. ചുഴലി (Seizures)

- രോഗിയെ സാവധാനം നിലത്തു ഒരുവശത്തേക്ക് ചരിച്ചു കിടത്തുക.
- ഇറുകിയ വസ്തുക്കൾ അയച്ചു കൊടുക്കുക.
- ശ്വാസതടസ്സം ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.
- ഒരു വസ്തുവും വായിലേക്ക് ബലമായി കയറ്റുവാനോ വായ തുറപ്പിക്കുവാനോ പാടില്ല. നാവു കടിച്ചു മുറിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ടെങ്കിൽ പല്ലുകൾക്കിടയിൽ ശ്വാസതടസ്സം നേരിടാത്ത രീതിയിൽ തുണി വെക്കുക.

- വിഭ്രാന്തി അവസാനിക്കാതെ ഒരിക്കലും രോഗിയെ അവിടുന്ന് മാറ്റാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
- വിഭ്രാന്തി അവസാനിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ, ഇടതുവശം ചരിച്ചു അവരുടെ വായു മാർഗം തടസപ്പെടാത്ത രീതിയിൽ കിടത്തുക. എത്രയും പെട്ടെന്ന് വൈദ്യ സഹായം ലഭ്യമാക്കുക.
- തല ചെരിച്ചു കിടത്തുക നരയും പതയും തിരിച്ച് വായിലോ മൂക്കിലോ പ്രവേശിക്കാൻ സാധ്യതയില്ലാത്ത രീതിയിൽ കിടത്തുക
- താക്കോലോ ഇരുമ്പോ കൊടുത്തത് കൊണ്ട് പ്രത്യേകിച്ച് ഗുണങ്ങൾ ഇല്ല എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.



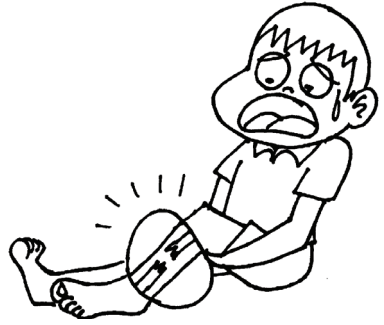
10. തലകറക്കം/തലച്ചുറ്റൽ (Drowsiness)

ഭക്ഷണം, വെള്ളം, എന്നിവയുടെ അഭാവം മൂലമോ അമിതമായ ചൂട്, എന്തെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ക്ഷീണം, മാനസിക പിരിമുറുക്കം എന്നിവമൂലം തലകറക്കം ഉണ്ടാകാം.

- രോഗിയെ തുറന്ന വായുസഞ്ചാരമുള്ള സ്ഥലത്ത് കിടത്തുക.
- ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ അയച്ചിടുക.
- കാലുകൾ ഉയർത്തി വയ്ക്കുക.
- ചർദ്ദിക്കാൻ സാധ്യത ഇല്ലെങ്കിൽ മാത്രം സാധാരണ ഗതിയിലേക്ക് എത്തിയതിനുശേഷം വെള്ളം കുടിക്കാൻ കൊടുക്കുക.

11. അസ്ഥികൾക്കുണ്ടാകുന്ന പരിക്കുകൾ (Bone Injury)

ശരീരത്തിലെ അസ്ഥികളിൽ സംഭവിക്കുന്ന എല്ലാത്തരം ക്ഷതം, ഒടിവ്, ചതവ്, അസ്ഥിഭ്രംശം, നീർക്കെട്ട്, അസ്ഥിതേയ്മാനം തുടങ്ങിയവയെ അസ്ഥികൾക്കുണ്ടാകുന്ന പരിക്കുകൾ എന്ന് വിളിക്കുന്നു.



പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

- മുറിവുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ രക്തസ്രാവം നിയന്ത്രിക്കുക.
- പരന്ന പലകയോ കമ്പോ മറ്റെന്തെങ്കിലും ബലമുള്ള വസ്തുവോ ഉപയോഗിച്ച് പരിക്കേറ്റ ഭാഗം ബലപ്പെടുത്തി ആ ഭാഗം അനങ്ങുന്നില്ലയെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- നട്ടെല്ലിന് പരിക്കേറ്റാൽ ആ ഭാഗം അനങ്ങാത്തവിധം മലർത്തി കിടത്തി ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കണം.
- താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങളിൽ വിവിധ ഭാഗങ്ങൾ അനക്കമറ്റതാക്കാനായി ബാൻഡേജ് ചെയ്യുന്ന വിധം കാണിച്ചിട്ടുണ്ട്.

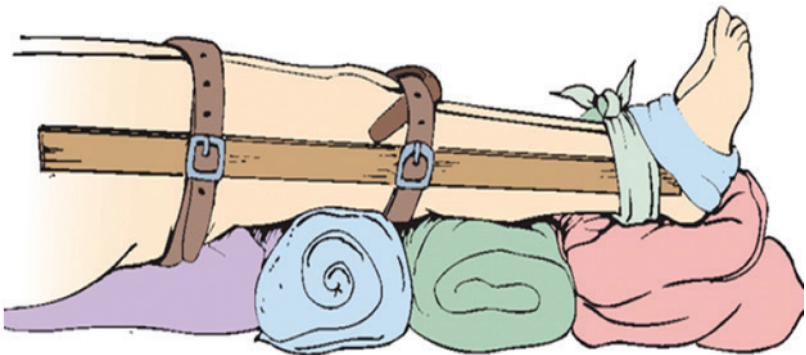
1. കൈത്തണ്ട



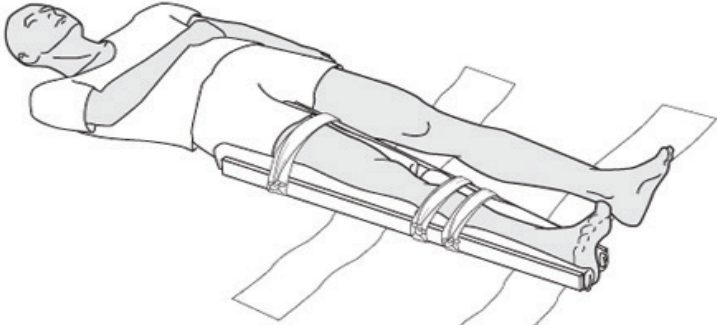
2. തോളെല്ല, കൈയുടെ മുൻഭാഗം



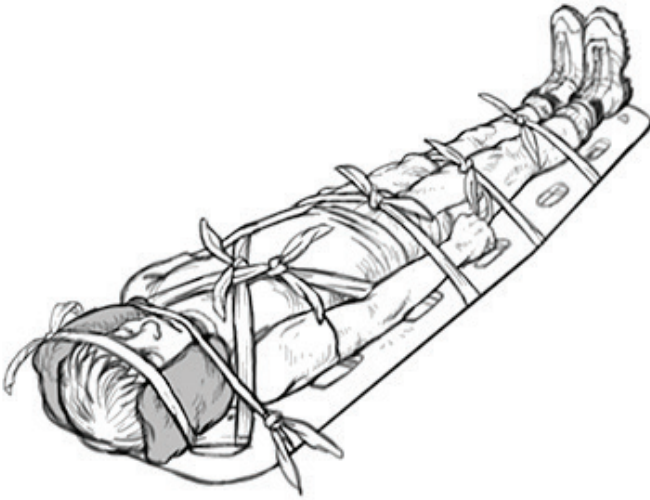
3. കാലുകൾക്കുണ്ടാകുന്ന ഒടിവുകൾ



4. ഇടുപ്പെല്ലിന്റെ ഒടിവ്



5. നട്ടെല്ലിന് ക്ഷതം ഏറ്റാൽ



First
Aid

CPR



AED



Emergency Contact Numbers

Emergency Number	112
Police	100
Fire	101
Ambulance	102/108
SDMA Control Room	1079
District Disaster Control Room	1077
Child Line	1098
Akshaya	155300
Railway Information Centre	139
Traffic Helpline	1099
Disha (Health Helpline)	1056
Accident Helpline	9846100100
Railway Police Helpline	9846200200



Partner NGO

Foundation For Development Action
 Building No. MP V 121 A
 Near Manickal Grama Panchayat Office,
 Pirappancode PO, Thiruvananthapuram – 695 607
 PH : 0472 2581014
 www.fdaction.org



Foundation for
DEVELOPMENT
ACTION
Thriving for Resilience