Little Doctor

प्रथम उपचार किट

सहायक पुस्तिका

सर्व शिक्षा अभियान के लिए

जन स्वास्थ्य सहयोग, गनियारी

संस्करण
मार्च 2005

परिकल्पना एवं लेखन
जन स्वास्थ्य सहयोग,
गनियारी, बिलासपुर

मुद्रण
दीपक ऑफसेट प्रिंटर्स

संख्या – 600

इस पुस्तिका को स्कूली बच्चों के लिए प्रकाशित किया गया है, इस पुस्तिका का कोई भी अंश जनहित में छापा जा सकता है। छापे सामग्री में पुस्तिका का उल्लेख तथा प्रति भेजना आवश्यक है।

आमुख

Little Doctor प्रथम उपचार किट को स्कूल खासकर प्राथमिक स्तर और मिडिल स्तर के बच्चों को होने वाली अचानक या आपातकालीन स्वास्थ्य समस्याओं के उपचारात्मक पक्ष को खास ध्यान रखते हुए एवं रोकथाम की दिशा में प्रभावी पहल करने के उद्देश्य से तैयार किया गया है।

बाल्यकाल से ही बच्चे निर्णय लेने की प्रक्रिया को बखूबी सीखते हैं। वे स्कूल में देखते हैं कि बीमारी का इलाज न केवल उनके बल्कि उनके शिक्षकों के भी बस की बात नहीं, उसके लिये किसी खास व्यक्ति की जरूरत होती है। इससे इस मानसिकता को बढावा मिलता है कि स्वास्थ्य का क्षेत्र , किसी खास व्यक्ति का है। हमे यह उम्मीद है कि आपके पास रहने वाली यह प्रथम उपचार किट से स्कूली बच्चों को तत्कालिक राहत तो मिलेगी ही, साथ ही यह भावना का भी विकास होगा कि उनके शिक्षक एक बहुदेशीय व्यक्ति है। इसी तरह जीवन में किसी एक कार्य को प्राथमिकता न देकर सभी विषयों और कार्यो को समानता पूर्वक आत्मसात करेंगे। अब आवश्यकता है कि शिक्षक कैसे इस किट के प्रति जागरूकता बच्चों में लायेंगे। इस पर निर्भर करेगा कि बच्चे कितनी आम बीमारियों की रोकथाम अथवा प्राथमिक उपचार कर पाते हैं।

जितना ज्यादा और प्रभावी ढंग से पेटी के बारे में बच्चों को पता चलेगा इसका उसी स्तर पर उपयोग होगा और हम बच्चों को सार्थक पहल करने को प्रेरित कर सकेंगे। इस किट के निर्माण में जन स्वास्थ्य सहयोग द्वारा महिला (ग्रामीण) स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं का प्रशंसनीय एवं ग्रामीण समूहों का स्मरणीय सहयोग रहा, इनके हम आभारी हैं।

उन सभी साथियों का धन्यवाद जिन्होंने इस किट को बनाने में सहयोग प्रदान किया। हम आशा करते हैं कि शिक्षा जगत में इस प्रथम उपचार किट से लाभ होगा, हमें आपके सुझावों का इन्तजार रहेगा जिससे इसे बेहतर व अधिक उपयोगी बनाया जा सके।

धन्यवाद...

जन स्वास्थ्य सहयोग

पो०ऑ० – गनियारी

जिला – बिलासपुर (छत्तीसगढ़)

पिन कोड – 495112

सर्वशिक्षा अभियान के तहत

District Mission Director

Rajiv Gandhi Shiksha Mission

Bilaspur (C.G.)

कुछ बातें पुस्तक उपयोग करने वालों से

Little Doctor प्रथम उपचार किट की इस सहायक पुस्तिका के उपयोग से न केवल स्कूल के शिक्षक बल्कि स्कूली बच्चे भी आपस में मिल जुलकर प्राथमिक उपचार कर सकते हैं। जब आप स्कूल में होते हैं तो आपके सामने अचानक कई समस्याएं आती है जैसे - गिरने की वजह से चोट लगना, बुखार चढ़ना, कुत्ते का काटना, उल्टी-दस्त आदि। इनका तत्काल प्राथमिक उपचार, पीड़ित व्यक्ति का कष्ट तो कम करता ही है, कई जानलेवा बीमारियों से भी बचा सकता है।

रोजमर्रा की समस्याओं को खास ध्यान में रखते हुए इस सहायक पुस्तिका को प्रथम उपचार किट के साथ उपलब्ध किया गया है। इस सहायक पुस्तिका के माध्यम से ही आप प्रथम उपचार किट में रखे सभी उपकरणों एवं दवाओं का सही उपयोग कर पूर्ण लाभ उठा पायेंगे।

इस पुस्तिका को ध्यानपूर्वक पढें।

मार्च 2005

प्रथम उपचार पेटी का उपयोग कैसे करें

Little Doctor प्रथम उपचार किट को कैसे उपयोग करना चाहिए, इसका प्रशिक्षण आपके विकास खण्ड के हर शासकीय स्कूल स्तर के शिक्षकों को दिया जायेगा, जिसमें सभी दवाओं तथा किट में रखे विभिन्न उपकरणों को क्या-क्या और कब-कब उपयोग करना है बताया जायेगा।

इन स्रोत शिक्षकों के द्वारा ही आपके स्कूल में इसकी उपयोगिता का प्रशिक्षण दिया जाएगा, जिसमें कुछ बच्चे और अन्य शिक्षक सम्मिलित होंगे। अगर प्रशिक्षण में लड़कियों को भी सम्मिलित करेंगे तो इसकी उपयोगिता और सार्थक हो पायेगी। प्राथमिक उपचार के बाद दी गई कापी में पंजीकृत करना न भूलें।

कोई परेशानी हो तो उसके उपचार की विधि कैसे जानें

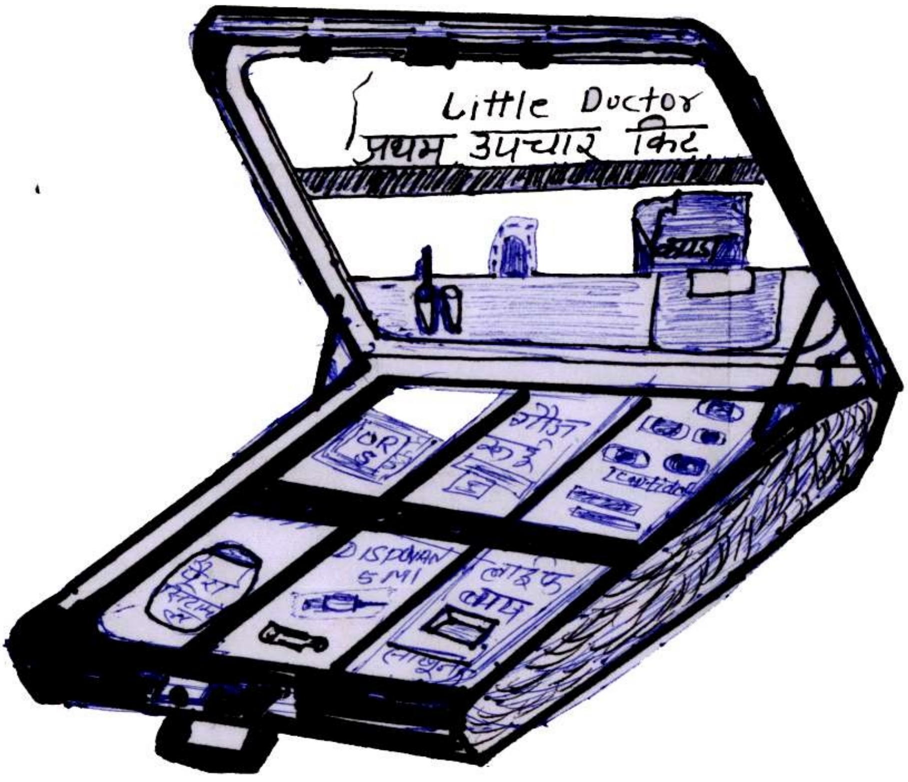
Little Doctor प्रथम उपचार किट में रखे इस सहायक पुस्तिका को दो भागों में बांटा गया है जिसमें भाग - एक में विभिन्न उपकरण तथा रखे सामग्री के उपयोग किस तरह करना है बताया गया है एवं भाग - दो में रोजमर्रा की समस्याएं जो स्कूलों में देखी जाती है उसके बारे में जानकारी तथा बचाव के साधन बताए गए है।

किसी भी पृष्ठ पर जाने के लिए उस उपकरण के सामने लिखे पृष्ठ संख्या को सीधा खोलें।
जैसे : थर्मामीटर के उपयोग देखने के लिए पृष्ठ 1 है।

क्या करें जब प्रथम उपचार किट की दवा खत्म हो :-

इस पेटी में दवाएं व अन्य उपयोग की कई चीजें सीमित है। कुछ दवाएं जैसे पैरासीटामॉल, मेटोक्लोपरामाईड उन पर लिखी समयावधि के पहले ही उपयोगी है, तथा उसके पश्चात वे हानिकारक हो सकते हैं। इसलिए इन्हें Expiry Date के बाद इस्तेमाल न करें। मरक्यूरोक्रोम (लाल दवा), आयोडिन घोल, सिल्वर सल्फाडायजिन क्रीम आदि, समाप्त होने पर अपने नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र या बहुद्देशीय स्वास्थ्य कार्यकर्ता से प्राप्त कर सकते हैं।

साथ ही कुछ बार–बार उपयोग करने वाली चीजे जिसमें थर्मामीटर, टूर्निके, वजन की मशीन, परचाली, कपड़ा, सिरिंज, तथा स्लाईड बाक्स को सम्हाल कर रखने से इनकी उपयोगिता लम्बे समय तक की जा सकती है।



विषय सूची

भाग – 1 पृष्ठ सं.

1. थर्मामीटर 1
2. जीवन रक्षक घोल (ओ.आर.एस.) 1
3. परचाली 2
4. स्केलनुमा बांस की पट्टी 4
5. नीला कपड़ा 4
6. सेफ्टी पिन 5
7. स्लाइड बाक्स 6
8. मरक्यूरोक्रोम (लाल दवा) 7
9. सिल्वरसल्फाडाईजिन मलहम 7
10. आयोडीन घोल 7
11. पैरासिटामॉल गोली 8
12. मेटोक्लोपरामाइड गोली 8
13. टूर्निके 9
14. दस्ताने 9
15. वजन की मशीन 10
16. गौज रूई/पैड 11
17. सिरिंज (5 एम.एल.) 12
18. साबुन 13
19. आयोडीन मलहम 13
20. सिरिंज सुई (3 एम.एल.) 14
21. बेन्डेज 14
22. साफ ब्लेड/पत्ती 15
23. बेन्डेड 15

भाग – 2 पृष्ठ सं.

कुछ खास परेशानियों के बारे में

1. बुखार 16
2. उल्टी 19
3. पेचिस 20
4. पेचिस से बचने के उपाए 22
5. चोट 24
   अ. छिली चोट 25
   ब. कटी चोट 25
   स. खुबा या गड़ा चोट 27
   द. जली हुई चोट 28
   इ. गुम चोट या हड्डी की चोट 30
6. सांप काटने का प्राथमिक उपचार 32
7. कुत्ता काटना (कुकुर चाबना) 34
8. नाक से खून बहना या नकसीर 36
9. कोई सुझाव या समस्या हो तो 37
10. प्रथम उपचार की पंजी 37

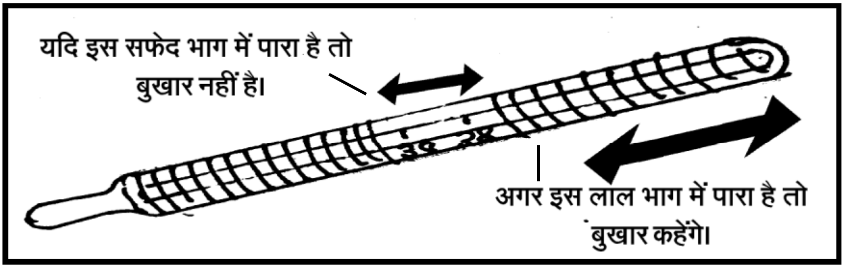
लिटिल डाक्टर

प्रथम उपचार किट

भाग - 1

थर्मामीटर

थर्मामीटर बच्चों में बुखार जानने या नापने के लिए उपयोगी है। यह कांच की बनी मुंह में रखने वाली थर्मामीटर है। इसमें बुखार का माप दिया होता है लेकिन इस थर्मामीटर में लाल रंग और सफेद रंग से पढ़कर बुखार मापा जाता है।



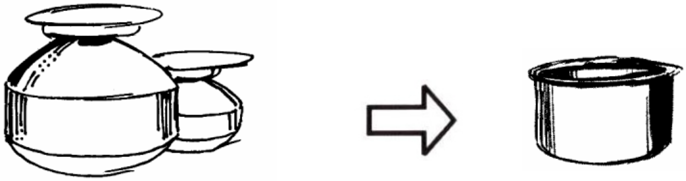
इसका उपयोग करने के लिए देखें पृष्ठ नं. 17 पर

ओ.आर.एस. या जीवन रक्षक घोल

यह ओ.आर.एस. या जीवन रक्षक घोल के नाम से जाना जाता है। पेचिस या उल्टी में शरीर में पानी की कमी को पूरा करने के लिए, पानी में घोल कर इसे पिलाया जाता है।

ओ.आर.एस. या जीवन रक्षक घोल को कैसे घोलें :-

1. ओ.आर.एस. के पैकेट को घोलने के लिए साफ बर्तन और साफ पानी होना जरुरी है।



2. इस घोल को एक लीटर या 4 गिलास साफ पानी में घोले।

3. बच्चा जितनी बार टट्टी करे उतनी ही बार एक गिलास, या जितनी प्यास हो उतना पिलाते रहें।

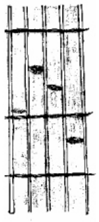
ऐसा करने से बच्चे को शरीर में अधिक पानी की कमी के खतरे से बचाया जा सकता है।

परचाली (Splint)

इसका प्रथम उपचार के लिये जन स्वास्थ्य में खासा महत्व है। परचाली का उपयोग स्कूल में कई बार करने की आवश्यकता हो सकती है। यह दो फुट लम्बी और ५ से ६ इंच चौड़ी बांस की बनी हुई 5 कलमियों का नायलोन रस्सी से आपस में बंधा हुआ जोड़ है। इसे खासतौर पर पैर की हड्डी की चोट को सुरक्षित कर अस्पताल तक पहुंचाने के लिए बनाया गया है।

इसका कब उपयोग करें :-

जब किसी बच्चे के पैर की हड्डी फ्रेक्चर या टूट गई हो तो उसे सुरक्षित अस्पताल पहुंचाने के लिए परचाली को केनवास की वेलक्रो लगी 12 व 20 इंच की पट्टों के सहारे से पैर में बांधे।

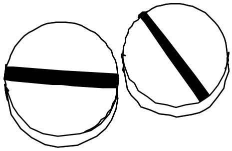


* जब हड्डी टूटने की आशंका हो, तो।
* जब पैर या कुल्हे की हड्डी लरक गयी हो, तो।

परचाली को कैसे बांधे :-

* परचाली को बांधने के लिए पहले परचाली के अंदर वाली भाग को गद्देदार बनाने के लिए रूई या कपड़ा डाले।
* पैर में इसे बिल्कुल सीधा कर केनवास की वेलक्रो लगी दोनों पट्टी से कसकर बांधे ताकि हिलने डुलने का खतरा न रहे।

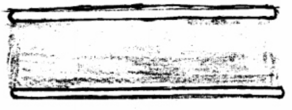
अगर दर्द हो तो :-

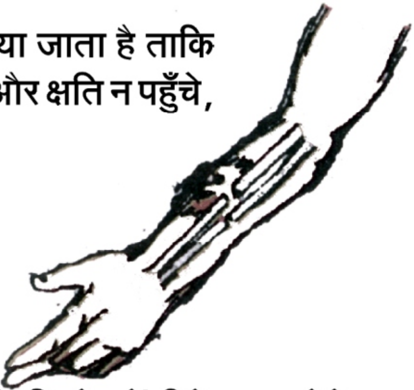


* बच्चे को पैर में लगी चोट के [illegible] उपचार पेटी में रखे पैरासीटामॉल गोली को पृष्ठ 8 पर दर्शाए चार्ट के अनुसार, मात्रा में दें।

स्केलनुमा बांस की पट्टी :-

इसका उपयोग हाथ की हड्डी के चोट में किया जाता है ताकि अस्पताल पहुँचाने तक उस चोट में हिलने डुलने से और क्षति न पहुँचे, और दर्द भी कम हो।





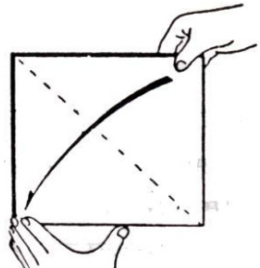
इसे कैसे बांधे ?

* स्केलनुमा इस बांस की पट्टी को हाथ की हड्डी की चोट में नीचे सहारा देते हुए, प्रथम उपचार किट में रखी पट्टी से बांधें ताकि टूटी या अर्ध टूटी हड्डी को सुरक्षित कर अस्पताल पहुंचाया जा सके।
* बांधने के लिए कपड़े का भी उपयोग करें। (कैसे बांधना है कपड़ा, नीचे देखें)

दर्द के लिए प्रथम उपचार :-

अगर हाथ के चोट के कारण दर्द हो तो पैरासीटामॉल की गोली दें। (उम्र अनुसार मात्रा देखने के लिए चार्ट देखें पृष्ठ नं. 8 पर)

कपड़ा (नीला) Piece of Cloth



यह नीले रंग का कपड़ा 2 फुट x 2 फुट का है इसका उपयोग करने के लिए वैसे ट्रेनिंग में अच्छे से बताया गया है लेकिन सभी इसकी उपयोगिता को जाने इसके लिए निम्न बिन्दुओं पर ध्यान दें।

इसकी जरूरत कब है ?

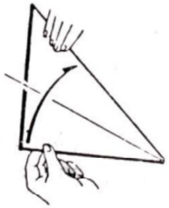
* जब–जब कंधे की हड्डी पर चोट हो और उसे अस्पताल भेजने की जरूरत है।
* भुजा की हड्डी के चोट को सुरक्षित कर अस्पताल पहुंचाने के लिए भी इसी कपड़े का उपयोग करने की जरूरत है।

*   साथ ही बच्चों में कुहनी की हड्डी पर लगे चोट को सहारा देते हुए अस्पताल पहुंचाने के लिए भी इसका उपयोग किया जाना अपेक्षित है।

इसे कैसे बांधे ?

1

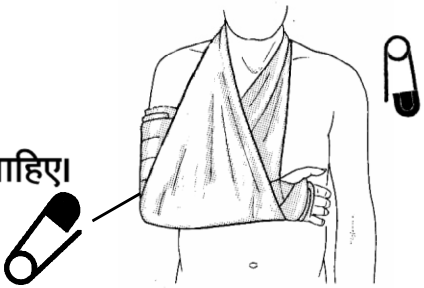
(1) इस कपड़े को पहले इस तरह बीचोबीच मोड़ें।



2

(2) इस तरह हो जाने के बाद कपड़े के उपरी छोर को हाथ में रखकर गले में घुमाकर दूसरे छोर को बांध लें।

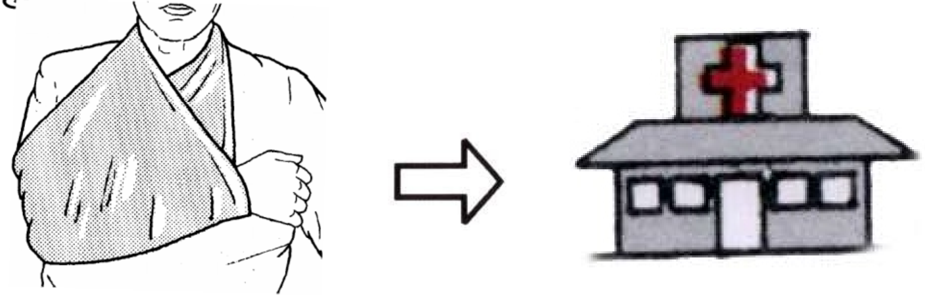
(3) जो इस तरह से हाथ में बंधा हुआ दिखना चाहिए।



3

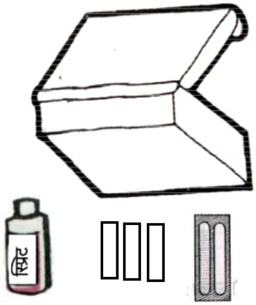
इस तरह बांधने से कुहनी के अंदर के तरफ कुछ भाग खुला दिखेगा, वहां सेफ्टी पिन लगाकर मजबूती दें। साथ ही हाथ, हिले न , इसके लिए कलाई के ऊपरी हिस्से में भी सेफ्टी पिन का उपयोग करें जिसे इस निशान से देखें।

इस तरह सुरक्षित कर बच्चे को फ्रेक्चर के साथ अस्पताल भेज सकते हैं।



स्लाईड बाक्स

बिलासपुर जिले के ग्रामीण अंचलो में मलेरिया बुखार की बड़ी समस्या है। हरेक बुखार में मलेरिया पता करने के लिए प्रथम उपचार पेटी में स्लाईड बाक्स को रखा गया है।

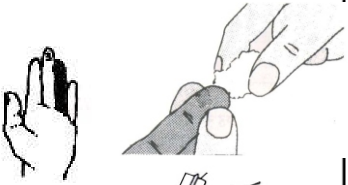


इस बाक्स में क्या है ?

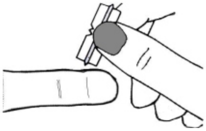
1. कांच की पट्टी – 10
2. लैंसेट – 5
3. स्पीरिट की शीशी 10 मि.ली.
4. गाज रूई 5 फोहे

स्लाईड या खून की पट्टी बनाने की विधि :-

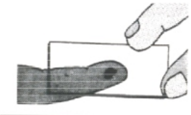
* छोटी शीशी से स्पीरिट रूई में लेकर बांये हाथ की अनामिका ऊंगली को साफ करें।



* ऊंगली के सूख जाने के बाद लैंसेट से एक ही बार चुभाएं ताकि खून बाहर निकल आए।
* कांच की पट्टी में लैंसेट के पीछे वाले हिस्से से खून को चवन्नी के आकार का लेप बनाएं।



* कांच की पट्टी को सूखने दे, सूखने के पश्चात् एक कोरे काजग पर बच्चे का नाम व उम्र लिखें।



* लैंसेट उपयोग के पश्चात, नोक मोड़कर फेंक दें

* अब कांच की पट्टी को गांव के बहुद्देशीय स्वा. कार्यकर्ता (नर्स बाई) के द्वारा जांच के लिए अस्पताल भेजें।

MERCUROCHROME 100 M.L. (लाल दवा)

यह लाल दवा खरोंच वाली चोट के उपयोग में होने वाली प्र
दवा है। इससे 100 एम.एल. की मजबूत प्लास्टिक बाटल में प्रथम उप
किट में रखा गया है। इसे उपयोग करने के लिए पहले साफ गॉज रू
टपकायें तथा चोट के स्थान पर लगायें।

गाज रूई में लाल दवा लेने के पश्चात् वापस लाल दवा बाटल का ढक्कन कसकर लगा दें और प्रथम उपचार किट में रखें।

POVIDONE IODINE 60 M.L. (आयोडीन)

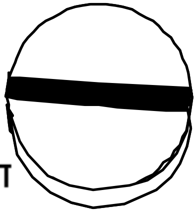
यह घोल कटी या गड़ी चोट में उपयोगी है। प्रथम उपचार किट में यह 60 एम.एल. वाली शीशी में रखी है। इसे उपयोग करने के लिए पहले गॉज/पोनी में टपकायें तथा चोट वाले स्थान पर लगाएं।

सिल्वर सल्फाडायजीन मलहम

* जले हुए स्थान को तुरंत पानी में धोकर सफाई करें।
* यदि फफोले आ गए हैं तो उसे साफ सुई से फोड़कर गौज रूई/पोनी से साफ करें।
* सिल्वर सल्फा डायजीन मलहम को पहले गॉज पट्टी पर लें तथा चोट वाले स्थान पर लगाएं।

पैरासिटामॉल गोली

यह गोली प्रथम उपचार पेटी में बुखार उतारने के लिए तथा दर्द को कम करने के लिए रखी गई है। इसे सेवन के लिए निम्न बातों पर ध्यान रखें।



* गोली को हमेशा उम्र चार्ट देखकर ही देवें।
* Expiry Date चैक कर के ही दें।
* इस दवा को बुखार, सिर दर्द, बदन दर्द तथा चोट होने के दर्द पर ले सकते हैं।
* अगर तेज बुखार हो तो पहले शरीर को गीले कपड़े से पोंछकर पैरासिटामॉल दें।

उम्र	कितना दवा देना है	कैसे देना है
5 से 8 साल	1/3 (एक तिहाई)	कुछ खाने के बाद पानी के साथ दें
8 से 13 साल	1/2 (आधा)	– तदैव –
13 साल से ऊपर	1 गोली	– तदैव –

मेटोक्लोपरामाईड की गोली

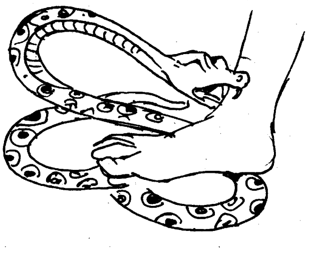
मेटोक्लोपरामाइड की 10 मि.ग्रा. की इस गोली को विभिन्न कारणों से हो रहे उल्टियों के रोकथाम करने के लिए प्रथम उपचार पेटी में 25 मात्रा में छोटी प्लास्टिक के डब्बे में रखा गया है। Expiry Date चैक करना अनिवार्य है।

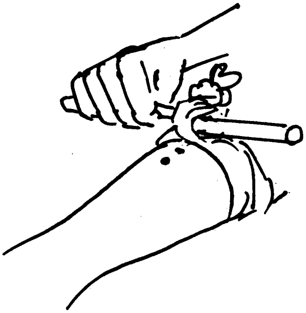
इस गोली को उपयोग करने के लिए भी उम्रअनुसार चार्ट देखना जरूरी है।

उम्र	कितना दवा देना है	कैसे देना है
5 से 12 साल	1/2	साधारण पानी के साथ
12 साल से ऊपर	1	–तदैव–

TOURNIQUET (टूर्निके)

यह आपके पेटी में रबर की लगभग 1 फुट लम्बी पाईप है इसे ही हम टूर्निके के नाम से जानेंगे, इसे सांप काटने के जगह से उपर इतना कड़ा बांधें कि एक ऊंगली उसके अंदर आसानी से घुस जाये।





अगर टूर्निके कसकर बांधेंगे तो हाथ या पैर में नुकसान होने का खतरा है।

दस्ताने

दस्ताने,किसी भी बड़े घाव को साफ करने से पहले (खास कर जब किसी कुत्ते ने काटा हो) जरूरी है

कैसे पहने ?

दोनों हाथ के लिए अलग-अलग दस्ताने हैं। अत: बांए हाथ में बाएं हाथ के ही दस्ताने तथा दाहिने हाथ में दाहिने हाथ के ही दास्ताने लगायें।

कैसे धोएं ?

* एक बार दास्ताने उपयोग होने के बाद दुबारा उसका उपयोग करने के लिए हल्का साबुन पानी में धोकर छाया में सुखाए, फिर वापस कागज में बोरीक पावडर लगाकर लपेटकर रखें ताकि समय पड़ने पर उपयोग किया जा सके।

वजन की मशीन

वजन की मशीन का उपयोग तो हम वजन करने के लिए ही करते हैं। वजन शरीर के पोषण की जानकारी देता है और यह उम्र तथा कद पर निर्भर करता है।

ग्रामीण क्षेत्रो में कमजोरी की बड़ी समस्या है और अगर बच्चों में यह जानकारी हो कि उनका वजन कितना होना चाहिए तो उनका ध्यान सही तथा पौष्टिक खाने पीने की ओर जाएगा।

अपना वजन पता करने के लिए इस चार्ट का उपयोग करें।

उम्र (साल में)	वास्तविक वजन	
	लड़का	लड़की
6 साल	19 किलो	18.5 किलो
7 साल	21 किलो	20 किलो
8 साल	24 किलो	22.8 किलो
9 साल	25.5 किलो	24 किलो
10 साल	27.5 किलो	27.5 किलो
11 साल	31 किलो	31 किलो
12 साल	39 किलो	34 किलो
13 साल	42 किलो	42 किलो
14 साल	44 किलो	46 किलो
15 साल	48 किलो	46 किलो

यह औसत वजन है, इससे 10 प्रतिशत से ज्यादा या कम हो तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिले।

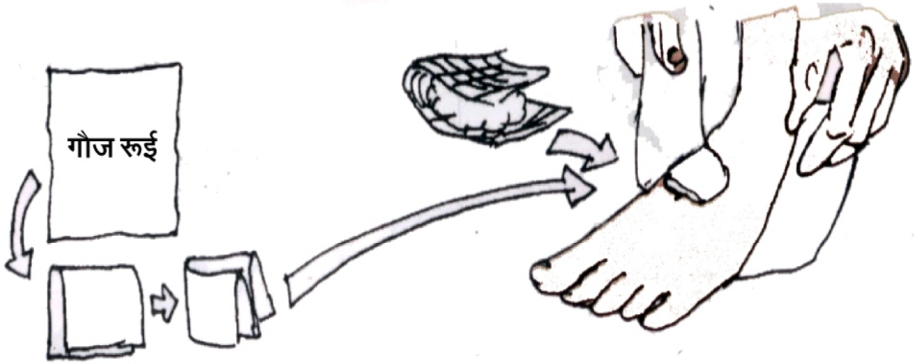
गौज/रूई (STERILE)

यह कीटाणु रहित रूई और कपड़े की पट्टी है। चोट को ढकने के लिए इसका उपयोग होता है।

* एक पन्नी में छोटी चोट के लिए 8 छोटी पट्टी के पैकेट और बड़ी चोट के लिए 3 बड़े पट्टी के पैकेट हैं।

* एक चोट के लिए एक ही पट्टी निकालें और उसी समय उसका उपयोग करें।

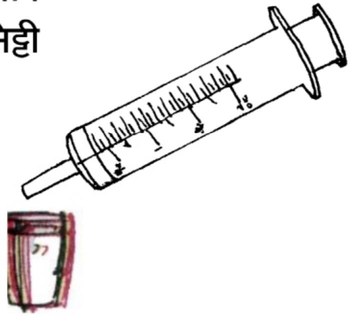
गौज पैड – 3



* पहले खोलकर रखा हुआ पट्टी का उपयोग न करें।

सिरिंज (5 मिलीलीटर धारक)

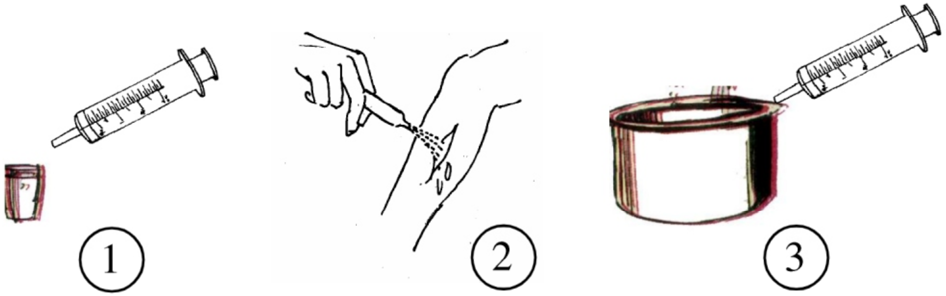
गहरा चोट, गहरा घाव या खूबी चोट को अच्छे से साफ करने के लिए एक पिचकारी–नुमा सिरिंज प्रथम उपचार किट में रखा गया है। इसमें उबाल कर ठण्डा किया गया पानी को खींच कर पिचकारी की तरह घाव या चोट में मारें ताकि घाव के अंदर गये धूल और मिट्टी पानी के साथ ही वापस बाहर आ जाये।



नोट : यह सिरिंज इंजेक्शन लगाने के लिए नहीं है।

सिरिंज को कैसे धोएं ?

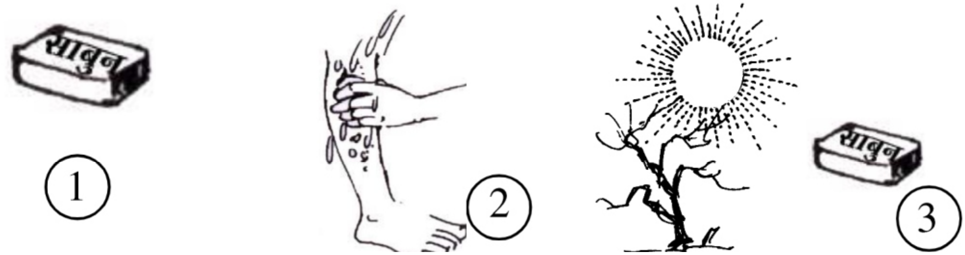
एक बार सिरिंज उपयोग करने के बाद वापस किट में रखने से पहले अच्छी तरह से साफ पानी से कई बार धोएं ताकि दूसरे किसी बच्चे या व्यक्ति को पहले बच्चे या व्यक्ति से संक्रमण होने का खतरा न रहे।



1 2 3

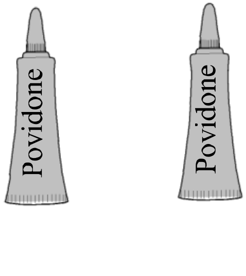
साबुन 55 ग्राम

प्रथम उपचार किट में लाल रंग की 55 ग्राम की साबुन रखी गयी है। चोट को धोने और हाथ धोने के लिए इसका उपयोग किया जाता है। इसे उपयोग कर धूप में अच्छी तरह सुखाकर वापस पन्नी में डालकर प्रथम उपचार किट में रखें।

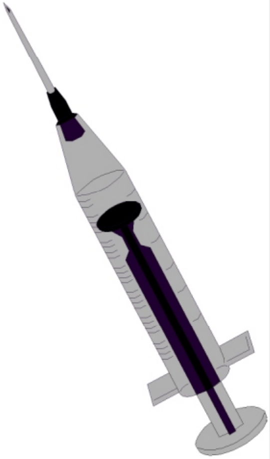


आयोडीन मलहम

इस मलहम की दो ट्यूब इस किट में उपलब्ध है, जिनका उपयोग किसी भी चोट पर सफाई के पश्चात किया जा सकता है। ध्यान रहे मलहम लगाने से पूर्व चोट/घाव की पूर्ण/अच्छी सफाई के लिये साबुन पानी व आयोडीन घोल का इस्तेमाल करना न भूलें।



सिरिंज व सुई (3 मिलीलीटर धारक.)

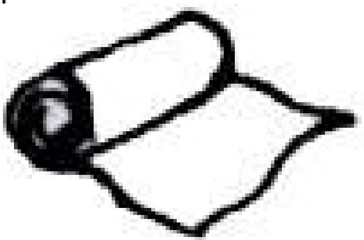


उपचार किट में दो सिरिंज टीका लगाने के लिए रखे हैं। आपातकाल में अचानक इंजेक्शन (जैसे टेटनस इंजेक्शन) लगाने की जरूरत पड़ सकती है जिसके लिए इनका उपयोग कर सकते हैं।

एक सिरिंज का उपयोग एक ही बार करें।

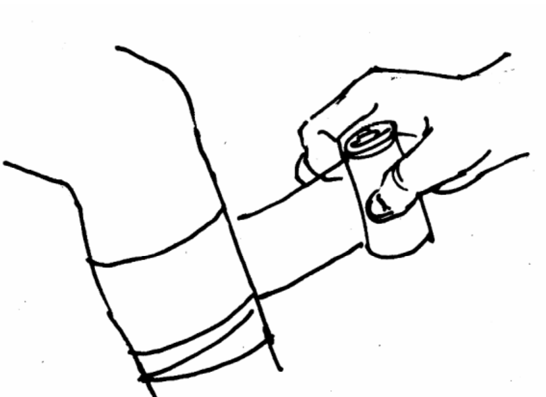
जब भी ए.एन.एम.(नर्स) या एम.पी.डब्ल्यू (पुरूष) से इंजेक्शन लगवावें, हमेशा नये सिरिंज व सुई का उपयोग करें ताकि खून से फैलने वाली बीमारियों की रोकथाम हो सके।

बैन्डेज (Bandage)



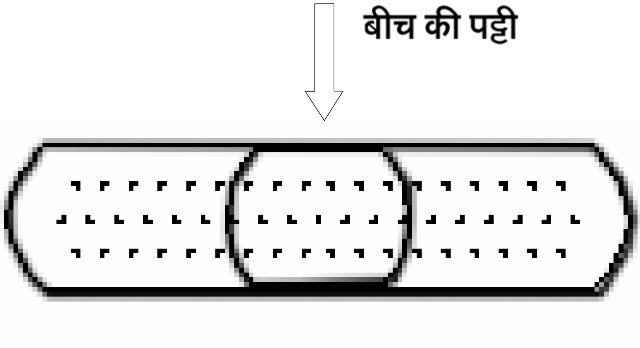
उपचार किट में 2 इंच की 8 बैन्डेज रखे गये हैं। उपयोग के लिए पहले बैन्डेज के खुले हुए सिरे को पकड़िये। फिर मुड़े हुए भाग को धीरे–धीरे जरूरत के मुताबिक खोलते जाए और चोट की जगह पर लपेटते जायें।

बैन्डेज हमेशा इस तरह से बांधे



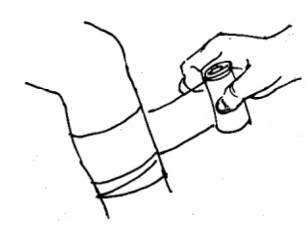
बेन्डेड

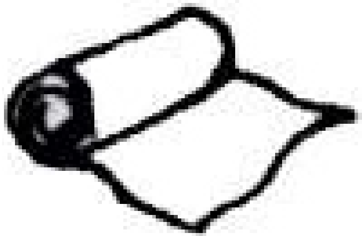
इसे तो आप हमेशा ऊंगलियों और कई जगह लगे देखते होंगे। छिली हुई या खरोच वाली चोटों के लिए बेन्डेड का उपयोग होता है। इसके लिए बेन्डेड को पन्नी से निकाले, उसके उपर बिछाया हुआ प्लास्टिक झिल्ली को हटायें, फिर बेन्डेड के बीच छिद्र वाली जगह की पट्टी को चोट के बीचो–बीच रखकर चिपका दें।



साधारण ब्लेड/पत्ती

यह साधारण ब्लेड/पत्ती आपके किट में बेन्डेज काटने के लिए रखा गया है। इसे सम्भाल कर रखें तथा उपयोग के बाद लपेटकर वापस रख लें।





लिटिल डाक्टर

प्रथम उपचार किट

भाग - २

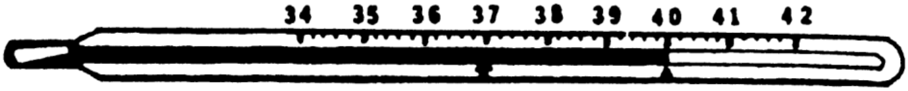
बुखार

अक्सर यह देखने में आता है कि हर रोज स्कूल में एक न एक बच्चा बुखार से पीड़ित होता है, इस कारण उसे या तो वापस घर भेज दिया जाता है या बच्चे को स्कूल में ही आराम करने की सलाह देते हैं।

तो हम बुखार कब कहेंगे ?

* अपना हाथ उल्टा कर मस्तक या गर्दन छुएं कि वह गरम लगता है क्या।

* बुखार को हम शरीर के तापमान नाप कर पता करते हैं। तापमान नापने के लिए किट में रखेथर्मामीटर (तापमापी) का उपयोग करें।



थर्मामीटर का उपयोग कैसे करें ?

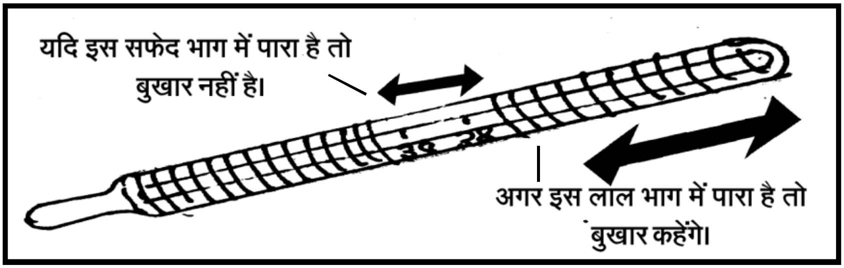
* थर्मामीटर के पिछले हिस्से को पकड़कर झटके ताकि पारा नीचे चले जाये। अगर नीचे झटकने पर भी ना आये तो थर्मामीटर के नोकिले भाग को कुछ सेकण्ड के लिये ठण्डे पानी में भिगोकर दुबारा झटकें। अब देखे कि पारे की चमकती लाइन नीचे चली गई कि नहीं ? पारे की इस चमकती लाईन को 34 डिग्री से नीचे पहुंचा दें।

* अब थर्मामीटर को बच्चे की जीभ के नीचे (मुह बंद कर) दबाने को बता दे। मुंह में रखे, थर्मामीटर के दूसरे छोर को हाथ से पकड़े रहें ताकि थर्मामीटर के गिरने का डर न हो। ध्यान रहे कि बच्चा दांत से उसे चबा न जाये। इस तरह थर्मामीटर 2 मिनट मुंह में रखे।

* पहली से तीसरी कक्षा तक के बच्चों में बगल से ही बुखार नापें

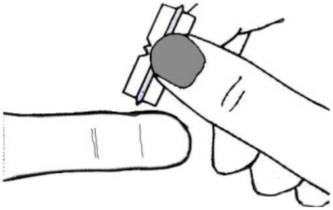
* अगर बच्चा ज्यादा बीमार लगे या उसे समझाने में परेशानी हो तथा वह बेहोश हो तो उसके बगल में भी दो मिनट दबा कर रख सकते है।

* दो मिनट बाद थर्मामीटर निकाल कर देखें कि पारा कहां तक पहुंचा है और तय करें कि बुखार है या नहीं। पढ़ने के लिए इस चित्र का सहारा लें।



यदि बुखार हो तो आप जांच करें ?

हमारे क्षेत्र में हर बुखार में मलेरिया जांच कर लेना अच्छा है जांच के लिए खून का लेप बनाकर प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में भेजे जहां जांच की सुविधा होती है।



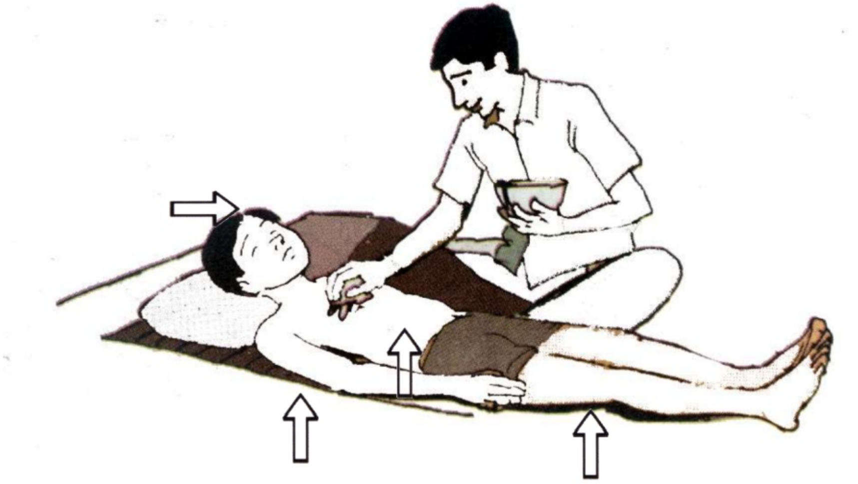
(खून का लेप कैसे बनाएं इसके लिए पृष्ठ नं. 6 पर देखें)

उपचार :-

* अगर बच्चे को बुखार हो तो उसे उपचार किट से **पैरासिटामॉल** की गोली उम्र अनुसार दें।

(कृपया पैरासिटामॉल देने के लिए पृष्ठ नं. 8 देखें)

* बच्चे को बुखार की स्थिति में हवादार कमरे या परछी मे रखने से भी फायदा होगा।
* पर्याप्त मात्रा में पानी (साधारण) पिलायें।
* बच्चे को आराम करने की सलाह दें।
* अगर बुखार तेज हो तो बच्चे की कमीज उतरवाकर साधारण पानी से कपड़ा गीला कर, पोछा करने से भी बुखार जल्द उतर जाता है।



पोछा लगाने के लिए हमेशा जांघ के पास, पेट पर, बगल में तथा मस्तक पर ही लगावें।

उल्टी

कई बार आप बच्चों को स्कूल में उल्टी करते देखते हैं। बच्चों को बुखार के साथ उल्टी हो जाती है या पेचिस के समय भी उल्टियां होती है । ऐसे समय में उल्टी का इलाज कर पाना जरूरी होता है।

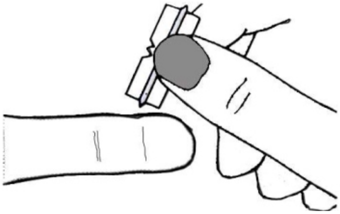
क्या करें जब बच्चे को उल्टियां हो ?

* सामान्यतया उल्टी के साथ बुखार भी होता है । इस स्थिति में पहले बुखार उतारने की दवा दें। बुखार उतारने के लिए पैरासिटामॉल गोली देना चाहिए।

  (पैरासिटामॉल की गोली देने के लिए पृष्ठ नं. 8 देखें)

* उल्टी रोकने के लिए उम्र अनुसार मेटोक्लोपरामाईड की गोली दें।

  (मेटोक्लोपरामाईड गोली देने के लिए पृष्ठ नं. 8 देखें)



साथ ही मलेरिया जांच कर लें । अत: मलेरिया जांच के लिए स्लाइड (खून का लेप) बनायें।

(खून का लेप बनाने के लिए पृष्ठ नं. 6 देखें।)

* यदि दवा देने के पश्चात् उल्टी बंद नहीं होती, तो उसे स्वास्थ्य केन्द्र ले जाना आवश्यक है।

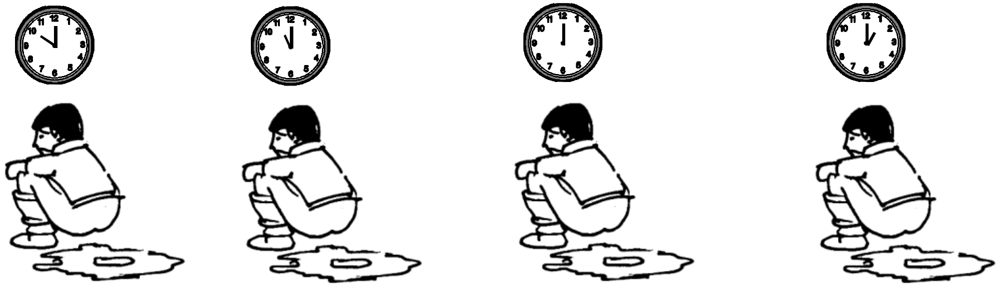
* यदि साथ में पेट दर्द और पेचिस हो तो उसका उपचार करने के लिए पृष्ठ नं. 20 को देखें।

पेचिस

पेचिस स्कूली बच्चों की आम बीमारी है । गांव–देहात में यह परेशानी खतरनाक और जानलेवा भी हो सकती है। आमतौर पर यह बीमारी दूषित पानी पीने से पैदा होती है । पेचिस करने वाली कीटाणु और पीने के पानी द्वारा संक्रमित होता है ।

पेचिस कई तरह की होती हैं :-

* पानी की तरह टट्टी जो बार–बार जाना पड़ता है।



* खूनी पेचिस जिसमें टट्टी के साथ खून भी जाता है।
* आँव पेचिस इसमें पेट अत्यंत मरोड़ करता है और बहूत देर बैठे रहने पर भी लरबट–लरबट (ऑव) पेचिस गिरता

इसमें पानी पेचिस ही सबसे ज्यादा खतरनाक और जान होता है।

अगर बच्चे को पानी पेचिस हो तो, पेचिस के कारण बच्चे के शरीर में पानी की कमी बनते जाती है। अगर आप पानी की कमी को पूरा करते रहें तो बच्चे को खतरे से बचाया जा सकता है।

कैसे पता करें कि बच्चे के शरीर में पानी की कमी है ?

* क्या आंखे धंसी हुई दिखाई दे रही है ?
* क्या बच्चा सुस्त दिख रहा है ?

* क्या प्यास ज्यादा लग रही है ?
* क्या बच्चे का मुंह सूख गया है ?
* क्या बच्चा अत्यंत चिडचिडा हो गया है ?
* क्या बच्चा पेशाब भी कम कर रहा है या नही कर रहा है ?

इस तरह के लक्षण अगर बच्चे में हो, तो उपचार किट से जीवन रक्षक घोल निकालिए और घोल बनाकर बच्चे को बार–बार पिलाते रहें ताकि शरीर में पानी की कमी न हो।

(जीवन रक्षक घोल बनाने के लिए पृष्ठ नं. 1 को देखें)

कितना पिलाना है ?

हर बार टट्टी करने के बाद कम से कम 1 गिलास और जितना प्यास लगे पिलाते रहें।

अस्पताल कब भेजें :-

अगर पेचिस से बच्चा बेहाश हो जाये या अधिक उल्टियां कर रहा हो तो उसे तत्काल पास के ऐसे अस्पताल में भेंजे जहां सलाइन चढ़ाने की व्यवस्था हो।

कैसे करें पेचिस से रोकथाम :-

स्कूली बच्चों में पेचिस से रोकथाम करने के लिए जरूरी है कि उन्हें शुद्ध पेयजल उपलब्ध हो। वे जहां का पानी पीते हैं उसका समय-समय पर जांच हो और प्रदूषित निकलने पर उसमे क्लोरिन गोली डालकर पीयें।

सबसे अच्छा होगा यदि स्कूलों में पीने का पानी बड़े बर्तन में भरकर क्लोरीन गोली से शुद्धिकरण होने के बाद पानी को पीने दें।

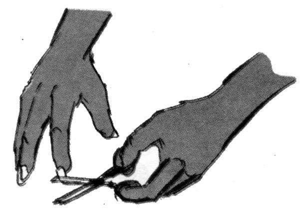
बच्चों को बताएं कि वे घर में भी पेचिस से बचने के लिए निम्न उपाए अपना सकते हैं :-

* शौच से आने के बाद साबुन से या जले राख से हाथ धोएं।

* घरों में हऊला से पानी निकालने के लिए अलग लुटिया का उपयोग करें तथा पानी को ढंक कर रखें।

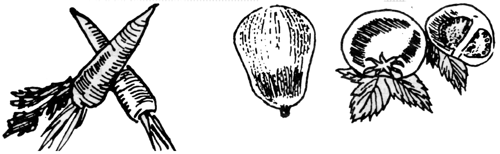
* हैण्डपंप, कुंओं के पास तथा तालाब के अंदर मल त्याग (टट्टी) न करें।

* नियमित रूप से बच्चे अपने नाखून काटे।

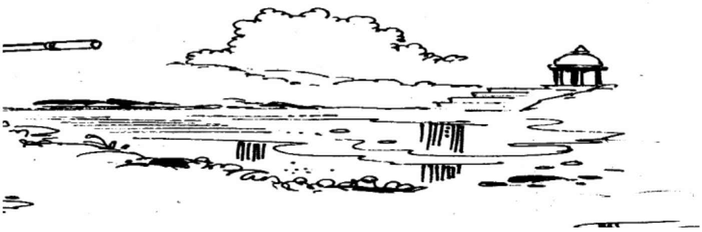


* बासी खाना जैसे दूसरे दिन का भजिया, जलेबियां और खुले में रखा खाना खाने से बचें।

* फलों एवं सब्जियों को हमेशा धोकर खाएं।

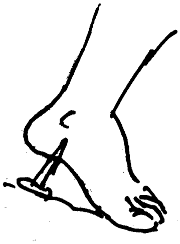


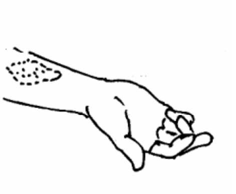
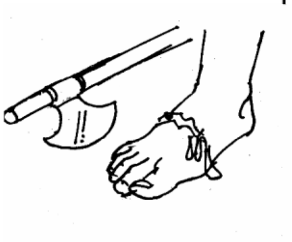
* जहां से भी पानी पीयें , बीच –बीच में उसका जांच करते रहें। जांच से पानी प्रदूषित निकले तो उसमें क्लोरिन गोली डालकर पीयें।
* नदी, नालों में खासकर झेरी खोदकर पानी सीधे न पीयें।



चोट

तरह–तरह के चोट जो बच्चों के हाथ पैर और शरीर के विभिन्न हिस्सों में देखी जाती है ।उसकी प्राथमिक उपचार हो पाये इसकी बहुत आवश्यकता होती है।

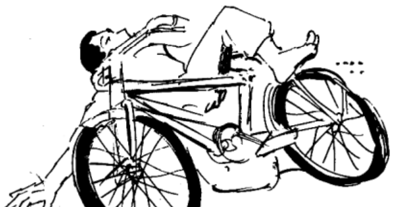


तो आईए देखें कि कैसे–कैसे लगती हैं चोटें

गुम चोट पेट या कमर की हड्डी टूटी

पेड़ से गिरने पर



सायकल से गिरने पर

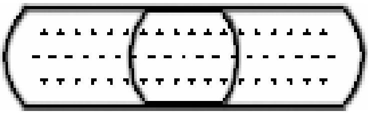
कांच गड़ने पर चोट

गर्म चीज से जलने पर चोट

क्या करें जब कोई चोट लगे ?

छिली वाली या खरोच :-

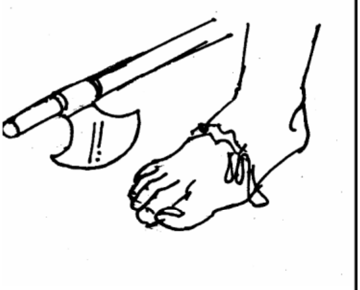
* छिली वाली या खरोच वाली चोट लगने पर सबसे पहले चोट वाले स्थान को साबुन और पानी से साफ धोए। पानी सुखने के बाद चोट में लाल दवा (मरक्यूरोकोम) लगाएं। दवा लगाने के लिए गौज /पोनी वाले पैकेट से एक पोनी निकाल लें।



* अगर चोट छिली हुई है और छोटी है तो किट से बैन्डेड भी लगा सकते हैं।

(बैन्डेड कैसे लगाएं पृष्ठ नं. 15 को देखें)

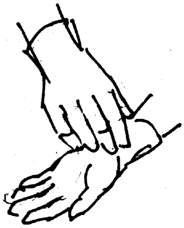
कटी चोट :-



यदि किसी बच्चे को खेलते हुए या कोई काम करते हुए ऐसी चोट लगती है तो प्रथम उपचार इस तरह करना चाहिए।

* साबुन से हाथ धोएं।

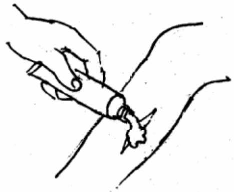
* दस्ताना पहनें।



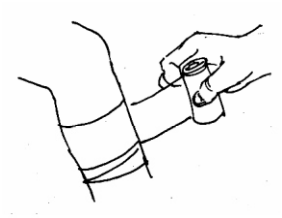
* घाव को साफ करने के लिए गौज/पोनी वाला एक पैकेट खोलें।

  (गौज पैकेट खोलने के लिए पृष्ठ नं. 11 को देखें)

* यदि खून बह रहा है तो साफ पोनी से उसे तब तक दबाएं जब तक खून बहना बंद नहीं हो जाता। पोनी को आयोडीन घोल में भिगोकर चोट को अतिरिक्त साफ करें। उसके बाद गौज पट्टी पर आयोडीन मलहम लगाकर चोट पर लगाएं।



* यदि चोट बड़ी हो तो गौज पैड के पैकेट को खोलकर लगाएं



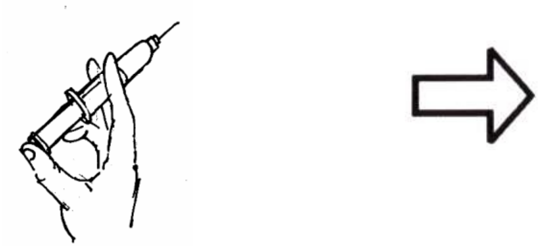
* इसके ऊपर पट्टी बांधने के लिए ध्यान दें कि वह खुल न जाए।

* जब 4–5 लपेट हो जाए तो ब्लेड/पत्ती से चीरकर पट्टी को बांधे

* दर्द के लिए पैरासिटामॉल उम्र अनुसार दें।

(पैरासिटामॉल गोली देने के लिए पृष्ठ नं. 8 को देखें)

* यदि चोट जमीन या कोई गंदगी वाली जगह से संपर्क के कारण हुई है तो सफाई और पट्टी के पश्चात टेटनस के टीके की आवश्यकता है। इसके लिए ए.एन.एम. नर्स के पास भेजें। इसके लिए किट में दो डिस्पोजेबल सिरिंज (3 मिली लीटर वाला) है। ताकि साफ रूप से इंजेक्शन लग सके।

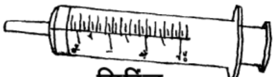


खुबा या गडा चोट :-

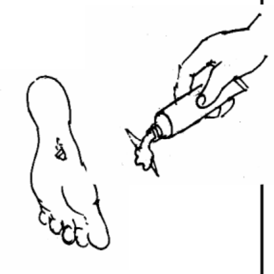
इस तरह की चोट भी स्कूली बच्चो में अधिक देखने का मिलती है, कहीं कोई कांटा गड गया और अंदर टूट गया हो या कोई कील या पीन पैर में चुभ गया हो।

* अगर गड़ने वाली कोई चीज अंदर टूटी हो तो निडिल (डिस्पोजेबल) से कोशिश करके बाहर निकालें।

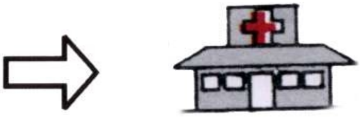
* प्रथम उपचार किट में रखे सिरींज से साफ (उबाल कर ठण्डा किया पानी) पानी भरकर, गड़ने वाले घाव में पिचकारी की तरह पानी से साफ करें ताकि अंदर घुसा हुआ कचरा बाहर आ जाए।



सिरिंज



* साफ करने के लिए गॉज/पोनी वाला एक पैकेट खोलें।
* अगर घाव से लगातार खून बह रहा हो, तो साफ पोनी से उसे तब तक दबाए जब तक खून बहना बंद नहीं हो जाता। उसके बाद गौज पट्टी पर आयोडिन मल्हम लगाकर चोट पर लगाएं।
* टेटनेस टाक्साईड का टीका लगाने के लिए अस्पताल भेजें।



* टेटनेस टाक्साईड का टीका डिस्पोजेबल सिरिंज से ही लगवाएं

(डिस्पोजेबल सिरिंज के लिए पृष्ठ नं. 14 को देखें)

* पैरासिटामॉल उम्र के अनुसार दें।

जली हुई चोट :–

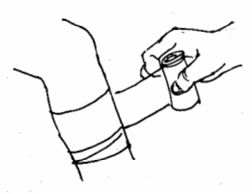
गांव–देहात में जलने वाली चोट भी एक प्रमुख समस्या के रूप में पायी जाती है। अधिकांश घरों में मां–बाप जब खेती किसानी के काम पर गये होते हैं इसी स्थिति में स्कूली बच्चे खाना बनाते या अन्य कार्य करते कई तरह से जल जाते हैं। ऐसे समय पर बच्चों को अपने विवेक से निम्न उपचार करना चाहिए :–

* जलने वाले स्थान पर तुरंत ठण्डा पानी डालते रहें।
* सिल्वर सल्फाडाइजिन क्रीम किट से निकालकर जली चमड़ी पर लगाएँ तथा उसके उपर पके हुए गॉज/पैड को रखकर पट्टी करें।
* प्राथमिक उपचार के बाद अस्पताल अवश्य ले जाए।

* जले स्थान को साफ करने के लिए गौज/पोनी वाला एक पैकेट खोलें।

(पैकेट खोलने के लिए पृष्ठ नं. 11 देखें)

* गौज पट्टी पर सिल्वर सल्फाडायजीन मलहम पर्याप्त मात्रा में लगाएं।



* इसके ऊपर पट्टी बांधे।

(पट्टी बांधने के लिए पृष्ठ नं. 14 देखें)

* जब 4–5 लपेट हो जाए तो ब्लेड/पत्ती से चीरकर पट्टी को बांधे।

* दर्द के लिए पैरासिटामॉल उम्र अनुसार दें।

(पैरासिटामॉल गोली देने के लिए पृष्ठ नं. 8 देखें)

* यदि कोई गंदगी वाले जगह में जलन का संपर्क हुआ है तो साफ करने के पश्चात टेटनस के टीके की आवश्यकता है। इसके लिए ए.एन.एम. के पास भेजें।

* हर जली चोट के लिए प्रथम उपचार के बाद अस्पताल जरूर भेजें।

गुम चोट या हड्डी की चोट :-

स्कूली बच्चों में अधिकांश बार देखा जाता है कि सायकल से गिर कर, पेड़ से गिरकर या खेलते वक्त जमीन में गिरने से हाथ, पैर, कंधे, कलाई की हड्डी टूट जाती है।

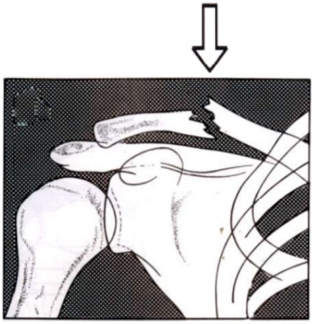
कितने प्रकार की हड्डी की चोट प्राय: देखने में आते हैं ?

(1) कंधे की हड्डी की चोट।

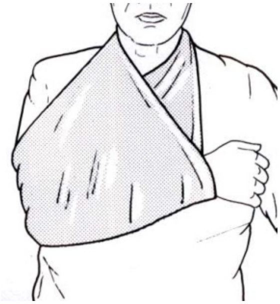
(2) हाथ का कोहनी के पास या कलाई के पास की हड्डी की चोट।

(3) पांव की हड्डी की चोट या टखने के मुड़ने की चोट।

कंधे की हड्डी की चोट :-



* यदि कंधे की हड्डी पेड़ से गिरने से या ठोकर खाकर गिरने से टूट जाये तो प्राय: सूजन दिखती है। इसे दबाने पर अधिक पीड़ा होने से इस चोट का पक्का पता चलता है। इसके लिए कपड़े का स्लिंग बांधे।



* दर्द के लिए पैरासिटामॉल उम्र अनुसार दें।

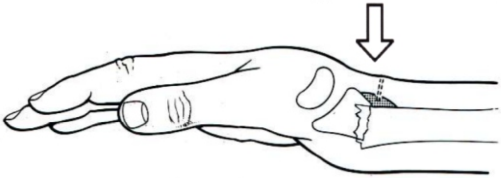
(पैरासिटामॉल देने के लिए पेज नं.8 को देखें)

* स्लिंग बांधने के बाद तुरंत अस्पताल भेजें।

हाथ की हड्डी की चोट :-

यदि हाथ की हड्डी में चोट कोहनी या कलाई के पास होती है तो

* स्केल नुमा बांस का स्प्लिंट नीचे वाली बाजू के पीछे लगाएं। उसे किट में रखे बांधी से बांधे।

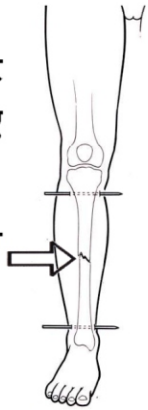


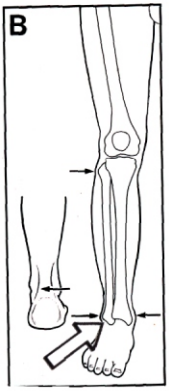
G फिर कंधे की चोट की तरह स्लिंग बांधे।

G दर्द के उम्र अनुसार पैरासिटामॉल दें।

(पैरासिटामॉल देने के लिए पेज नं. 8 को देखें)

पांव की हड्डी की चोट :-





G यदि किसी को पांव में मोच आए या हड्डी टूट जाये तो उसे सुरक्षित अस्पताल पहुंचाने के लिए परचाली केनवास की वेलक्रो लगी पट्टी बांधे।

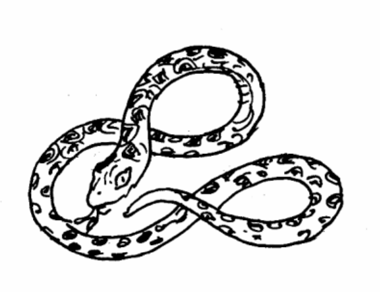
G दर्द के लिए उम्र अनुसार पैरासिटामॉल की गोली दें।

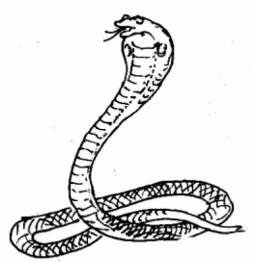
(पैरासिटामॉल देने के लिए पेज नं. 8 को देखें)

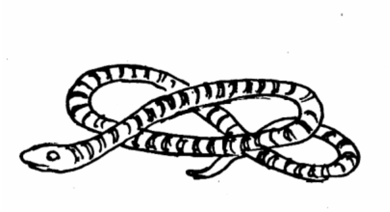
G परचाली बांधने के लिए पेज नं. 2 को देखें।

सांप काटने का प्राथमिक उपचार

सांप का नाम सुन लेने या रेंगते देख लेने से ही इंसान का रोम–रोम खड़ा हो जाता है बच्चे जब स्कूल में आते हैं तो उन्हें कईयों प्रकार के सांप स्कूल के आसपास





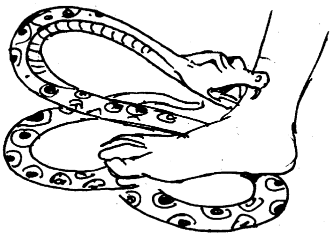


देखने को मिलते है। अधिकतर सांप जहरीले नहीं होते हैं। हमारे क्षेत्र में तीन सांप जो जहरीले होते हैं वे हैं – (1) करैत (घोड़ा/डंडा),

(2) डोमी

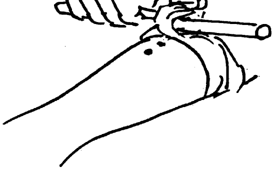
(3) वाईपर सांप (अहिराज)

क्या करे जब किसी सांप ने काटा ?



* सांप काटने के चोट से आधा फूट ऊपर जहर न चढ़े इसके लिए टूर्निके (Tourniquet) बांधे। (टूर्निके कैसे बांधे पृष्ठ 9 को देखें)

* सांप काटने के कारण अगर उस स्थान पर दर्द होता है तो किट से पैरासिटामॉल की दवा दें। (पैरासिटामाल देने के लिए उम्र चार्ट पृष्ठ 8 देखें)



जांच करें :-

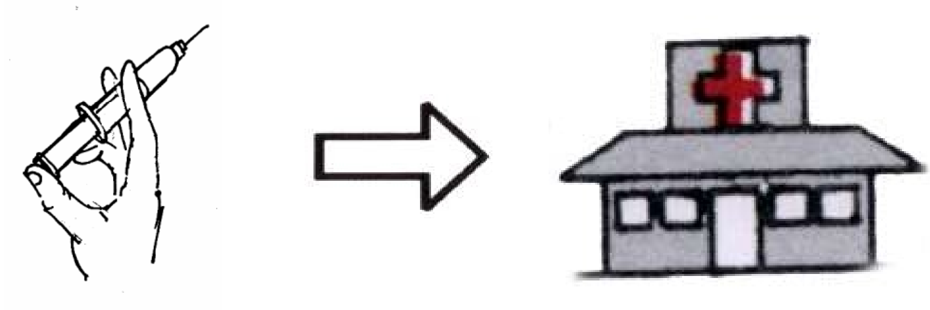
* पता लगाये कि क्या सांप के काटने से जहर चड़ रहा है देखें :-

1. अगर सांप के काटने के स्थान पर सूजन हो।

2. आंखे बंद हो रही हो तथा उसके बोलने में लड़खडाहट हो।

3. सांस लेने में परेशानी हो।

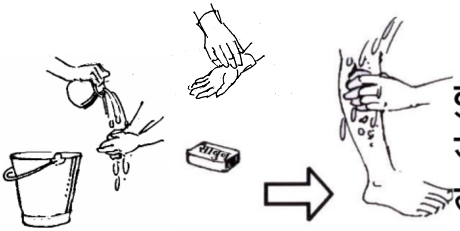
इस स्थिति में बच्चे को तुरंत पास के किसी चिकित्सालय में भेजने की व्यवस्था करें।



कुत्ता काटना (कुकुर चाबना)

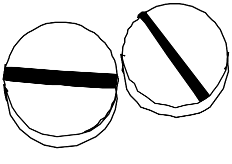
स्कूली बच्चों में अक्सर कुत्ता काटने की परेशानी होती है स्कूल जाते समय या स्कूल से लौटते समय तथा खेलते वक्त जब बच्चे किसी कुत्ते को छेडते है इस स्थिति में कुत्ता काटने की परेशानी सामने आती है।

लिटिल डॉक्टर क्या करें जब किसी कुत्ते ने काटा हो ?



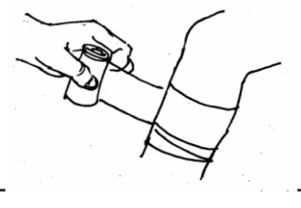
उपचार किट में रखे दस्ताने पहने एवं कुत्ता काटने की जगह को ऊपर से पानी डलवाते हुए साबुन से अच्छी तरह से 5 मिनट तक धोएं। (दस्ताने खोलने एवं पहनने के लिए पृष्ठ नं. 9 को देखें)

* पानी सुखने के बाद उस जगह पर आयोडिन मलहम किट से निकाल कर लगायें।



* अगर दर्द हो तो पैरासिटामॉल की गाला द।
(पैरासिटामॉल की गोली देने के लिए चार्टें पृष्ठ नं. 8 को देखें)

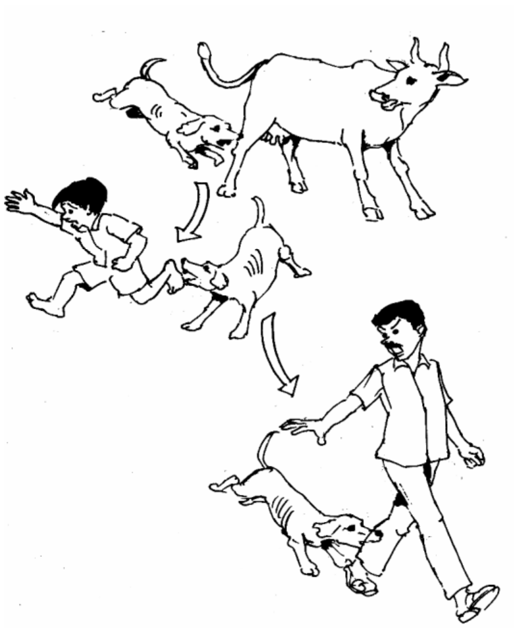
* कुत्ते के काटने की जगह पर धूल मिट्टी से बचाने के लिए पट्टी करें।
(पट्टी कैसे बांधे देखें पृष्ठ नं. 14 पर)

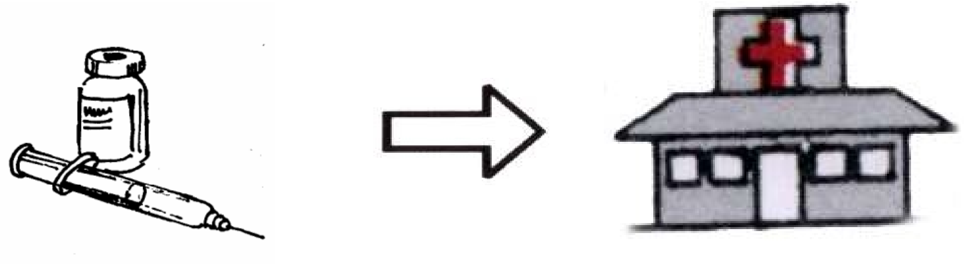


*   यदि कुत्ते ने   (1) एक से अधिक व्यक्ति या जानवर को काटा हो

(2) बिना तंग करे या गलती के काटा हो तो

कुत्ते के काटने के 24 घंटे के अंदर रेबिज का टीका लगाने के लिए अस्पताल भेजें।

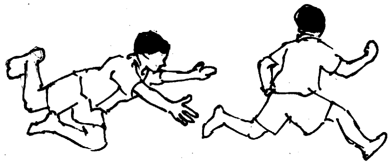
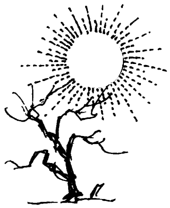




*   ऐसे कुत्ते को बांधकर एक सप्ताह तक अपनी निगरानी में भी रखें, जिससे डाक्टर की सलाह से एक सप्ताह के बाद वाले टीके न लगाने पड़े।

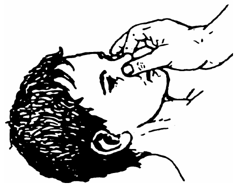
नाक से खून बहना (नकसीर)

यह परेशानी गर्मी के मौसम में खासतौर पर देखने में आती है। नाक से खून बहने लगता है जिसे नकसीर या नाक फूटना भी कहा जाता है। नकसीर में नाक से अत्यंत खून बहने लगता है। समय पर इसका उपचार करना जरूरी है।

तो क्या करें जब किसी बच्चे की नाक से खून बहे ?

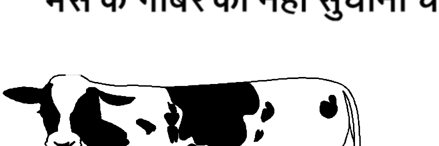
* बच्चे को नाक ऊपर कर सुला देना चाहिए।



* नाके के नथुनों को दोनों तरफ से दबाएं, और उसे मुह से सांस लेने को कहें।
* उसे आराम करने की सलाह दें
* उसकी नाक के दोनों छेद में रूई लगायें।

जब किसी बच्चे का नाक फूटे तो क्या नहीं करना चाहिए

जब किसी बच्चे का नाक फूट जाता है तो उसे बंद करने के लिए गाय या भैंस के गोबर को नही सुंघाना चाहिए।



लिटिल डाक्टर प्रथम उपचार पंजी

इस उपचार पंजी में आप जिन बच्चों का उपचार करते हैं, बनाए गए टेबल में जानकारी भरते रहें। अगर भरने में कोई दिक्कत हो, तो संपर्क करें।

कोई समस्या या सुझाव हो तो कैसे संपर्क करें :–

लिटिल डॉक्टर प्रथम उपचार किट में रखे कोई भी उपकरण अगर खराब हो या सही काम नहीं कर रहा हो तथा अन्य और जानकारी के लिए कृपया हमारे नीचे दिए गए पते पर सम्पर्क करें।

जन स्वास्थ्य सहयोग
पो.आ. गनियारी
जिला – बिलासपुर (छ.ग.) 495112