



અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન પ્રસ્તુત કરે છે.

અમદાવાદ આરોગ્ય અભિયાન

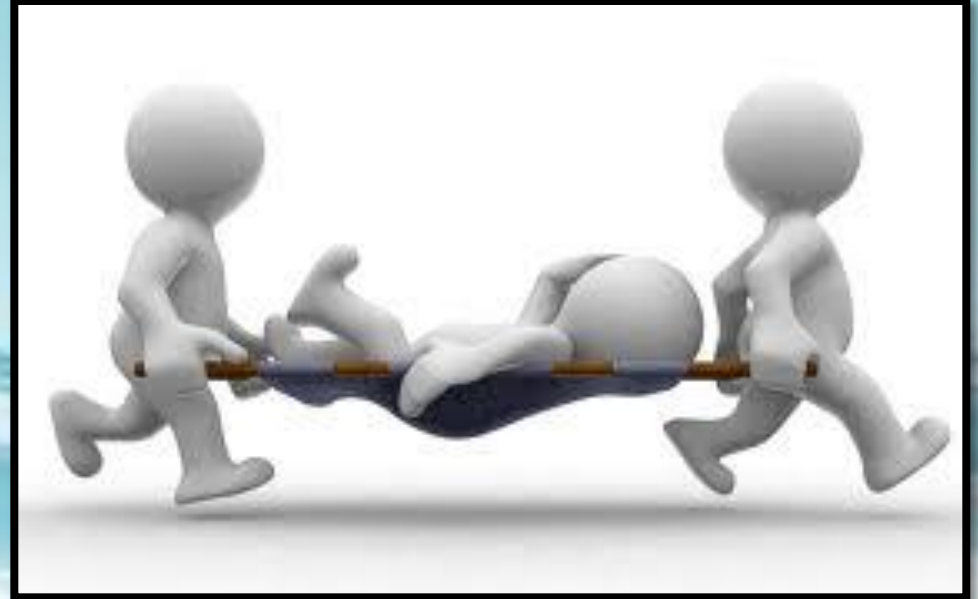
प्राथमिक सारवार

Namaste



પ્રાથમિક સારવારનું મહત્વ શું છે ?

- યોગ્ય પ્રાથમિક સારવારથી રોજિંદી સામાન્ય તકલીફો અને નાની ઈજાઓની સંભાળ લઈ શકાય છે.
- તેમજ ગંભીર સ્વરૂપ લેતા અટકાવી શકાય છે.
- ડોક્ટરની સહાય મળે તે પહેલાં સારવાર આપવાથી દર્દીની હાલત વધારે ગંભીર થતી રોકી શકાય છે.
- કેટલીક વાર તેનાથી દર્દીનો જીવ પણ બચાવી શકાય છે.



ઘા

- કોઈપણ નાની મોટી ઈજાઓથી શરીરમાં ઘા પડે છે.
- આથી ચામડી ખુલ્લી જાય,
- બહારનાં જીવાણુઓ ખુલ્લા ઘા થી શરીરમાં દાખલ થાય છે
- તે ભાગ પર સોજો આવે, પરંપણ થાય જેને ઘામાં ચેપ લાગ્યો છે તેમ કહેવાય.



ઘાને સાફ કરવાની રીત

- સાબુ અને પાણીથી હાથ બરાબર ધૂઓ.
- ઘોચેલા હાથ ને હવામાં જ સૂકાવા દો.
- નેપકીન કે કોઈ બીજા કપડાંનો લૂછવા માટે ઉપયોગ કરવો નહીં.
- ઘા સાફ કરવા પાણી ઉકાળીને ઠંડુ પાડો.



ઘાને સાફ કરવાની રીત

- તેમાં નહાવાના સાબુને ઓગાળીને સાબુનું પાણી બનાવો.
- જો જીવાણું નાશક દવા હોય તો ૧ વાટકી પાણીમાં અડધી ચમચી દવા નાંખી પ્રવાહી બનાવો.
- જો જીવાણું નાશક દવા ન હોય તો ચોખ્ખા પાણીથી પણ ઘાને સાફ કરી શકાય છે.
- સાફ કર્યો પછી ઘા પર જીવાણુંનાશક દવા લગાવી શકાય.



ઘાને સાફ કરવાની રીત

- મલમ : નાઈટ્રોફ્યુરાઝોન, ફેમાયસેરી અને પ્રોવીડોન
- દવા : જેન્શન વાયોલેટ, મરક્યુરોકોમ
- રૂની ગાદી બનાવી ઘા પર મૂકો.
- જાળીવાળા પટ્ટાના બે ટુકડા વચ્ચે રૂ મૂકો.
- જો ઘા ૧ ૧/૨ ઈંચથી વધારે પહોળો અને ઊંડો હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ લેવી.
- ઈજેક્શન ટીટેનસ ટોકસાઈડ ઘનુર વિરોધી રસી લેવાની સલાહ આપો.



નખ વાગવા, પડી જવાથી છોલાઈ જવું નાના ઉઝરડા

સારવાર

- સૌ પહેલાં તમે તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી ધૂઓ.
- ઘોયેલા હાથ ઉંચા રાખી જાતે જ હવામાં સૂકાવા દો.
- કોઈ કપડા કે સાડીના છેડાથી લુછશો નહીં.
- નાહવાના સાબુનું પાણી બનાવો.



નાના ઉઝરડા

સારવાર

- રૂનું પૂમડું સાબુના પાણીમાં બોળી ઉઝરડા પર લાગેલી ઘૂળ અને કચરો સાફ કરો.
- એક પૂમડાથી ફક્ત એક જ વાર સાફ કરો.
- સાફ કરેલા ઉઝરડા પર મરક્યુરોકોમ રૂથી લગાડો.
- પાટો બાંધવાની જરૂર નથી.
- તમારા હાથ ફરી સાબુ અને પાણીથી સાફ કરો.



દાઝવું

- ઓછું દાઝવું

- રસોઈ કરતા, દીવો સળગાવતા, ગરમ તપેલી નીચે મૂકી હોય અને બાળક તેને અડી જઈ દાઝી જાય તેને થોડું દાઝવું ગણાય.

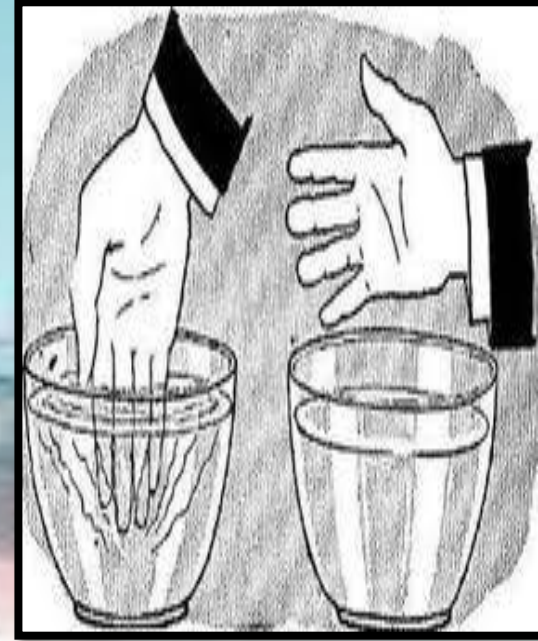
- વધારે દાઝવું

- રસોઈ કરતાં કપડાંને ઝાળ લાગીને દાઝવાથી તેમજ કેરોસીન છાંટીને આપઘાત કરતાં દાઝવાનો સમાવેશ વધારે દાઝવામાં થાય છે.



ઓછું દાઝવું - સારવાર

- દાઝયા પર તરત જ ચોખ્ખું પાણી રેડો. અથવા- દાઝેલો ભાગ ચોખ્ખા પાણીમાં બોળી દો. જેથી દુઃખાવામાં રાહત થશે.
- વીંટી, બંગડી, ઘડીયાળનો પટ્ટો, જોડા પહેચું હોય તો તરત જ નીકળશે નહીં.
- જો દાઝેલા ભાગ પર ફોડલા પડે તો ફોડલા ફોડશો નહીં.



ઓછું દાઝવું - સારવાર

- જો ફુટી જાય તો તેના પર નાઈટ્રોફ્યુરાઝોન મલમ લગાડો અને કાંણાવાળા પાટાના બે ટુકડા વચ્ચે રૂ મૂકી ગાદી બનાવી દાઝેલા ભાગ પર મૂકીને પાટો બાંધો.
- તમારા હાથ સાબુના પાણીથી સાફ કરો.
- ઈન્જેક્શન ટીટેનસ ટોકસાઈડ ઘનુર વિરોધી રસી લેવાની સલાહ આપો.



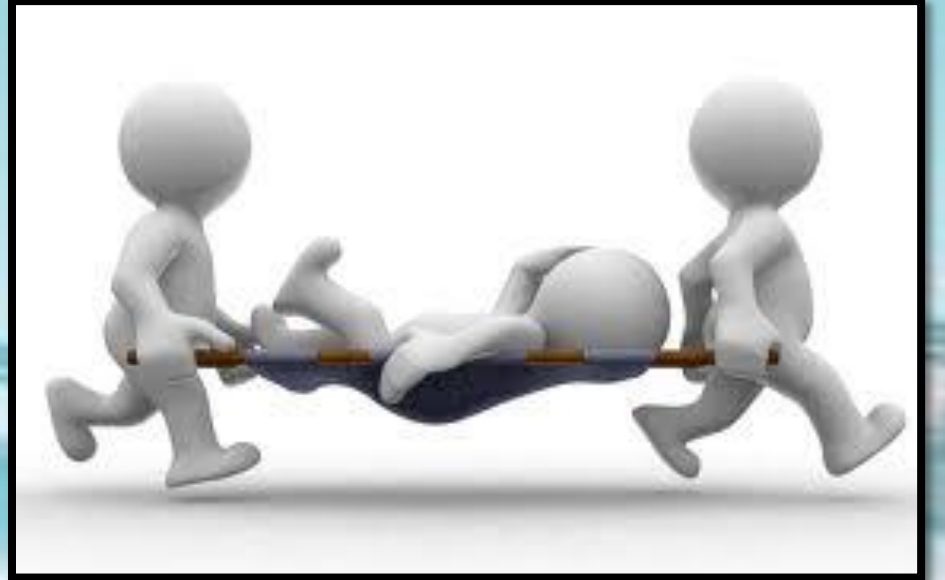
વધારે દાઝવું - સારવાર

- જો કોઈ વ્યક્તિના કપડાં સળગતાં હોય તો તરત જ ઘાબળો કે કોઈપણ જાડા કપડાંથી તેને વીટાળી આગ ઓલવવાનો પ્રયત્ન કરો.
- દાઝેલી વ્યક્તિને સુવડાવી દો.
- દાઝેલા ભાગ પર ડોલથી પાણી છાંટો.



વધારે દાઝવું - સારવાર

- શરીર જોડે જો કપડાં ચોંટી ગયા હોય તો ઉખાડવા પ્રયત્ન કરશો નહીં.
- દાઝેલા ભાગ પર ઘી, તેલ તેમજ કોઈ મલમ લગાડશો નહીં.
- દાઝેલી વ્યક્તિને તરત ડૉક્ટર પાસે લઈ જાઓ.



મોટા ગૂમડાં CONFIRM CONTENT

- ગૂમડાં થયા હોય તેને કપડું તવા પર ગરમ કરી ગૂમડાંને શેક કરવો
- ગૂમડું પાકી જશે અને ફાટશે.
- હાથ સાબુ અને પાણીથી ઘૂઓ.
- હાથ હવામાં સૂકાવા દો.
- નાહવાના સાબુનું પાણી બનાવો.



મોટા ગૂમડાં

- ગૂમડું ફૂટી ગયા પછી બાજુએથી દબાવીને પરુ કાઢો.
- રૂનું પૂમડું સાબુના પાણીમાં બોળીને ગૂમડાંમાંથી નીકળેલ પરુ અને લોહી બરાબર સાફ કરો.
- એક પૂમડું એકવાર જ વાપરો.
- જીવાણુનાશક મલમ અથવા પાવડર લગાવો.
- કાંણાવાળા પટ્ટાના બે ટુકડા વચ્ચે રૂ મૂકી ગાદી બનાવી ગૂમડાં પર મૂકો.
- કાંણાવાળો પાટો બાંધો.



નાના ગૂમડાં

- હાથ સાબુ અને પાણીથી સાફ કરો.
- હાથને કોઈ કપડાથી ન લૂછતા હવામાં સૂકાવા દો.
- નાના ગૂમડાં પર જેનશન વાયોલેટ દવા લગાવો.
- પાટો બાંધવાની જરૂર નથી.



ચકકર આવવા

- તડકામાં લાંબો સમય ખાધા-પીધા વિના કામ કરવાથી,
- થાક લાગવાથી,
- માનસિક આઘાત લાગવાથી,
- શારીરિક દુઃખદાયક દશ્યનો અનુભવ થવાને કારણે ચકકર આવી શકે.
- ચકકર આવવાથી કોઈકવાર બેભાન પણ થઈ જવાય છે.



ચક્રકર આવવા ની સારવાર

માણસ ભાનમાં હોય ત્યારે

- વ્યક્તિએ સૂઈ જવા કે બેસવા જણાવો.
- કપડાં ઢીલાં કરી દો.
- પાણી/શરબત/ગોળનું પાણી પીવડાવો.
- આવું અવારનવાર થતું હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ લેવી જરૂરી છે.



જોખમી ચિહ્નો

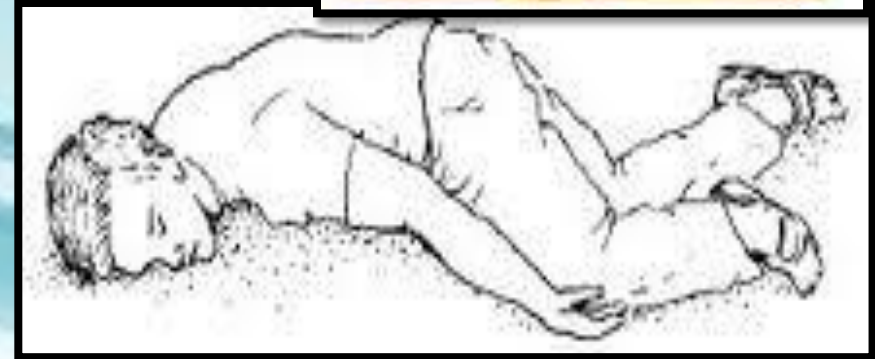
- ખૂબ પરસેવો થાય
- શરીર ઠંડુ પડી જાય
- નાડીના ઘબકારા ઘીમા પડી જાય
- ઉલ્ટી થાય.
- વ્યક્તિ બેચેન લાગે, બકવાસ કરે તો તરત જ ડૉક્ટરની સારવાર લેવી, નહીં તો બેભાન થઈ જવાની શક્યતા છે.



જોખમી ચિહ્નો ની સારવાર

માણસ બેભાન થઈ ગયો હોય ત્યારે

- વ્યક્તિને એકતરફ માંથુ રાખી સુવડાવો.
- જેથી મોંમાંથી ખોરાક બહાર આવે તો શ્વાસનળીમાં ભરાઈ નહીં અને મોં વાટે બહાર નીકળી જાય.
- બાજુનો હાથ શરીરને અડાડીને સીધો ગોઠવો
- ઉપર રહેલો પગ વાળીને ઊંચો લાવો.
- બેભાન થયેલ વ્યક્તિના મોંમાં કશું જ મૂકવું નહીં.
- તરત જ દવાખાને લઈ જાવ.



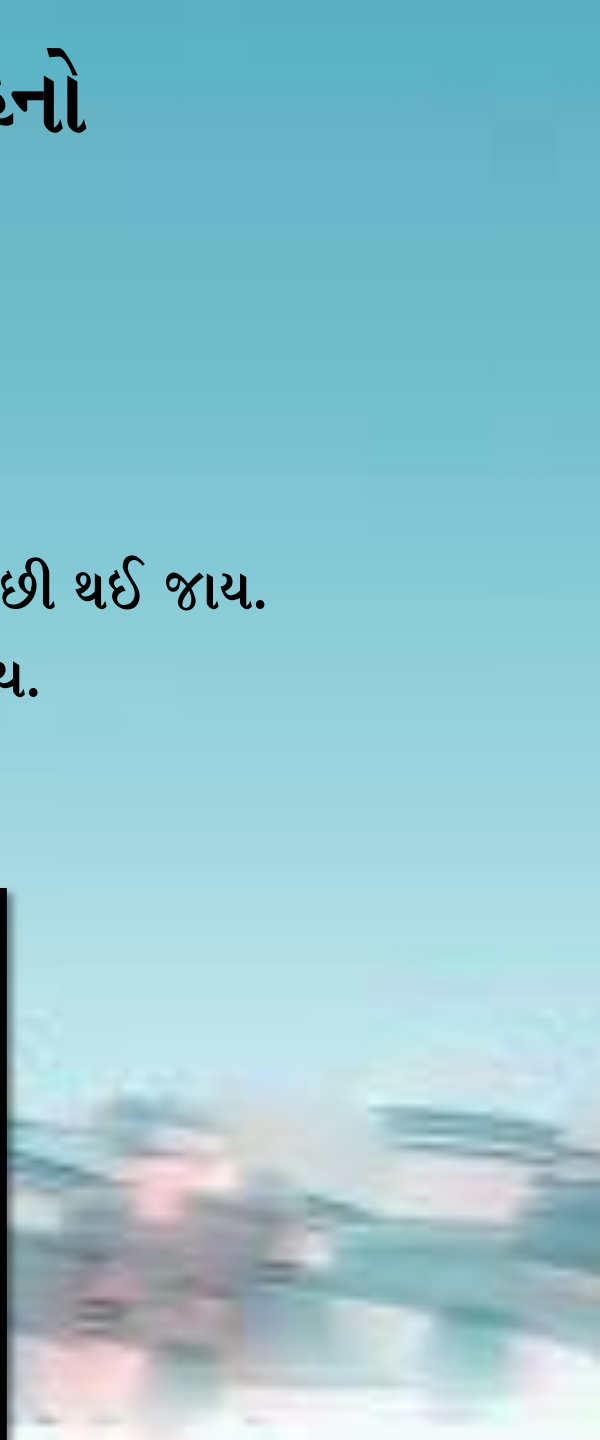
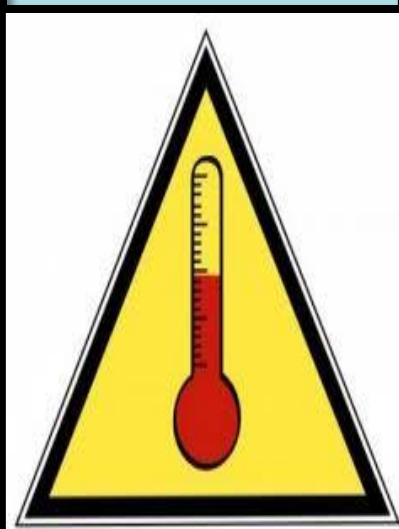
લૂ લાગવી /લૂખ લાગવી

- શરીર પોતાનું ઉષ્ણતામાન એક સરખું જાળવી રાખવા શક્તિમાન છે.
- જ્યારે તડકામાં/ગરમી આગળ લાંબો વખત કામ કરવામાં આવે અને યોગ્ય સાવચેતી રાખવામાં ન આવે તો પુષ્કળ પ્રમાણમાં પરસેવો થવાથી શરીરમાંથી પાણી ઓછું થઈ જાય
- શરીરનું તાપમન વધી જાય છે, આને લૂ લાગવી કહેવાય.



લૂ લાગવાના ચિહ્નો

- ખૂબ જ તરસ લાગે
- જીભ અને મોં સૂકાય.
- નબળાઈ જણાય,
- ચકકર આવી જાય.
- મગજની સમજશક્તિ ઓછી થઈ જાય.
- શરીરનું તાપમન વધી જાય.
- બેભાન થઈ જાય.



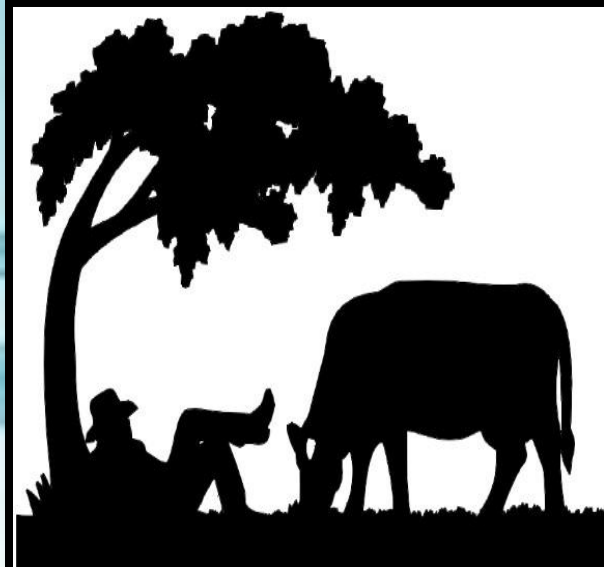
લૂ લાગવાની સારવાર

- વ્યક્તિને તરત ઇંચડાવાળી જગ્યાએ ખસેડો.
- શરીર ઉપર ભીનું કપડું ઢાંકી દો અને શરીરનું ઉષ્ણતામાન માપો.
- કપડું વારંવાર ભીનું કરી શરીર ઉપર મૂકો અને પંખો નાખો.
- શરીરનું તાપમાન 38 અંશ સે. આવ્યા પછી જ ભીનું કપડું મૂકવાનું બંધ કરો.
- વ્યક્તિ ભાનમાં હોય તો ખાંડ-મીઠાનું શરબત પીવા આપો.
- ભાનમાં ન આવે તો હોસ્પિટલમાં લઈ જાવ.



લૂ ના લાગે તેની સાવચેતી

- જ્યારે તડકામાં લાંબો વખત કામ કરવાનું હોય ત્યારે એક એક કલાકના અંતરે પાણી પીઓ.
- કપડાં ઢીલા અને આછા રંગના પહેરવા.
- થોડા સમય અંતરે થોડીવાર છાંયડામાં આરામ કરવો.



નસકોરી ફૂટવી

- ગમે તે કારણથી જ્યારે નાકમાંથી લોહી નીકળે ત્યારે નીચે પ્રમાણે સારવાર કરવી.
- અકસ્માતથી ઈજા થઈ હોય અને નાકમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો દર્દીને તરત જ દવાખાને લઈ જવો.
- દર્દીનું ડોકમાંથી સીધું રાખીને આગળ નમીને બેસવા કહેવું
- જો કપડાં ખુબ જ તંગ હોય તો ઢીલાં કરવાં.



નસકોરી ફૂટવી

- નાકને અંગૂઠા અને પહેલી આંગળી પકડીને દબાવવું.
- તે દરમ્યાન મોંથી શ્વાસ લેવો.
- સાત થી આઠ મિનીટ સુધી આમ પકડી રાખો.
- જ્યારે લોહી નીકળતું બંધ થાય ત્યારે કપડાંને ભીનું કરી નાકની આજુબાજુની જગ્યા લૂછી કાઢવી.
- નાક ખંખેરવું નહીં.



મોઢામાંથી લોહી નીકળવું

- વાગવાથી જો દાંત તૂટી જાય તો લોહી નીકળે છે.
- જે ભાગમાં વાગ્યું હોય તે બાજુ માથું નમાવીને બેસવું
- જ્યાંથી લોહી નીકળતું હોય તે ભાગમાં રૂનું પૂમડું મૂકો.
- મોઢામાં આવેલું લોહી થૂંકી નાંખવું, લોહી ગળી જવાથી કદાચ ઉબકા આવે અથવા ઊલ્ટી થઈ શકે.
- નીચેના જડબામાંથી લોહી નીકળતું હોય તો રૂની ગાદી મૂકીને ઉપરના જડબાના દાંતથી દબાણ આપવું.
- જો લોહી નીકળતું બંધ થાય નહીં તો દર્દીને તરત જ ડોક્ટર પાસે લઈ જવું.



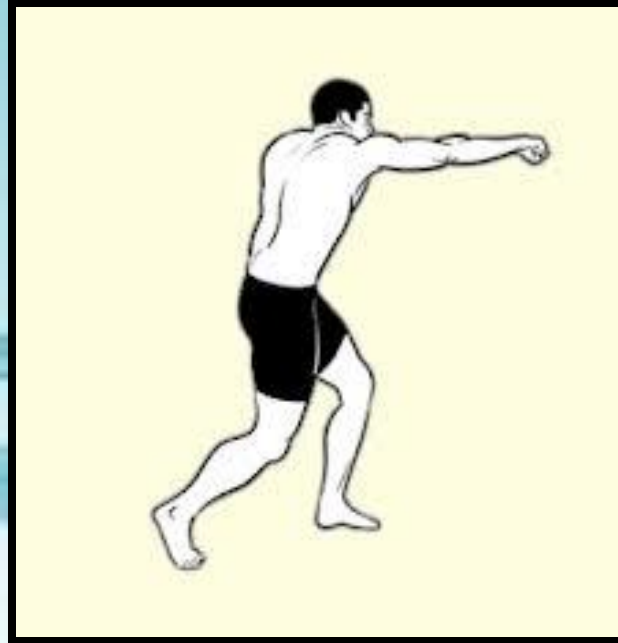
આંખને ઈજા થવી

- દર્દીને આંખ બંધ કરી પથારી પર સૂઈ જવા કહેવું
- આંખ બંધ કરી તેના પર રૂની ગાદી બનાવી પટ્ટી બાંધી દવાખાને લઈ જવું
- જો વાગેલી આંખથી બહુ જ ઓછું દેખાતું હોય અથવા ન દેખાતું હોય તો બંને આંખ પર પટ્ટી બાંધી દેવી.



ગળામાં કોઈ વસ્તુ ફસાઈ જવી

- દર્દીને માથું નીચે રાખી બરડામાંથી વળવા કહેવું.
- દર્દીની પાછળ ઉભા રહી દર્દીના બંને ખભાના હાડકાઓની વચ્ચેના ભાગમાં હથેળીથી જોરથી મારવું,
- આમ કરવાથી ગળામાં ફસાયેલી વસ્તુ બહાર આવી જશે.



ગળામાં કોઈ વસ્તુ ફસાઈ જવી

- જો ગળામાં ફસાયેલી વસ્તુ બહાર ન નીકળે તો દર્દીને ઉભો રાખી માથું સહેજ નમેલું રાખવા કહો.
- પાછળ ઉભા રહી તમે તેની ડૂંટીથી સહેજ ઉપરના ભાગ પર બંને હાથની આંગળીઓ પરોવીને મૂકો.
- હાથ વડે છાતી તરફ ઉપર અને અંદર જોરથી ધક્કો મારો
- જો વસ્તું બહાર ન આવે તો ડોક્ટર પાસે જવું.



નાના બાળકના ગળામાં વસ્તુ ડૂસાઈ જવી

- આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે જ કરવાનું હોય છે.
- પરંતુ બાળકને તમારા ખોળામાં લો
- એક હાથ છાતીની નીચે મૂકો અને બીજા હાથથી પીઠ પર ધીરેથી થાબડતાં રહેવું.
- જો ઉપર મુજબ કર્યા પછી પણ વસ્તુ બહાર ન નીકળે તો તમારા ખોળામાં બાળકને બેસાડીને આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે હાથથી ઘકકો મારો.



તાણ આવવી

- જુદા જુદા કારણોસર તાણ આવતી હોય છે.
- તાણ આવેલ વ્યક્તિને કાળજીપૂર્વક જમીન પર સૂવડાવો. જેથી એ પડે નહીં અને વાગે નહીં.
- ફીટ કપડાં પહેર્યા હોય તો ઢીલાં કરી નાખો
- ગળાના ભાગમાં ફીટ ઘરેણાં હોય તો તે ઢીલાં કરવાં અથવા કાઢી નાંખવા.
- દર્દીની આજુબાજુ માણસોને ભેગા થવા ન દો.



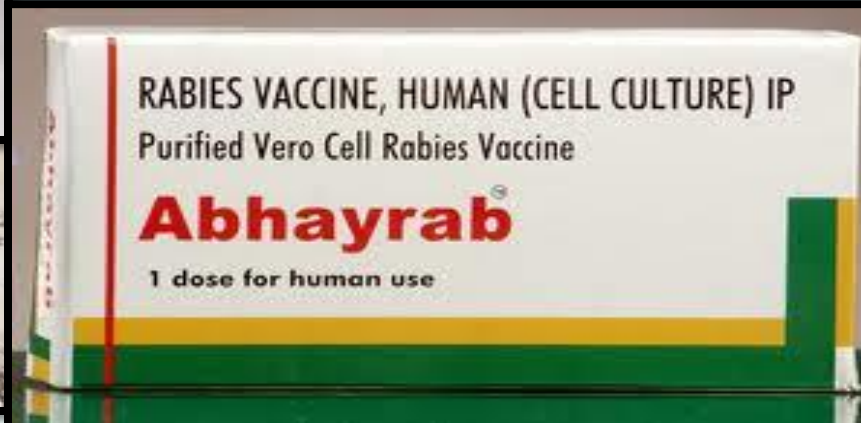
તાણ આવવી

- તાણ આવે ત્યારે હાથ-પગ પકડીને તાણ રોકવી નહીં
- જીભ કચડાઈ ન જાય તે માટે દાંત વચ્ચે કપડું મુકવું
- દાંત ભીડાઈ ગયા હોય તો કપડું મુકવા બળજબરી કરવી નહીં.
- જો તાણ ૫ મિનિટ કરતાં વધારે સમય ચાલું રહે તો એમ્બ્યુલન્સને બોલવી ડોક્ટરની પાસે લઈ જવું.



કૂતરું કરડવું

- ઘાને તરત જ પુષ્કળ પાણી અને સાબુથી ઘા ધોઈ નાખવો, જેથી પ્રાણીની લાળ સાફ થઈ જાય
- લાળના જીવાણું ઘા દ્વારા શરીરમાં ઉતરે છે.
- દર્દીને હડકવા વિરોધી રસી અને ધનુરની રસી મુકાવવી
- રસી લેનાર વ્યક્તિને દારૂનું વ્યસન હોય તો ઈન્જેક્શનનો કોર્સ પૂરો થઈ ગયા પછી પણ એક મહિના સુધી દારૂ પીવો નહીં.



ઝેર ચડવું

- ઝેરી દવાઓ કે રસાયણ પી/ખાઈ જવાથી ઝેર ચઢે છે.
- દવાની ગોળીઓનું ઝેર
- કેરોસીન/ ઘાસલેટનું ઝેર



જીવાણુનાશક દવાનું ઝેર ચડવા ની સારવાર

- જીભ અને મોઢામાં ચાંદા પડે તેવું ઝેર પીધેલું હોય તો ઊલટી કરાવવી નહીં.
- કોઈ જીવાણુનાશક દવા પીધી હોય તો દર્દીને તરત જ ડૉક્ટર પાસે લઈ જવું.



દવાની ગોળીઓનું ઝેર થડવા ની સારવાર

- એસ્પ્રીન, પેરાસિટેમોલ વિગેરે.
- બાળકને મીઠાનું પાણી આપીને અથવા ગળામાં આંગળી નાંખીને ઊલટી કરાવવી.
- બાળકને તરત જ ડૉક્ટર પાસે લઈ જવું.



કેરોસીન પીધું હોય તો તેની સારવાર

- સામાન્ય રીતે નાના બાળકો કેરોસીન પી જતાં હોય છે.
- બાળકને ઊલટી કરાવવા માટે પ્રયત્ન કરવો નહીં.
- બાળકને દૂધ પીવડાવો.
- તાવ આવે તેમજ શ્વાસમાં મુશ્કેલી થાય છે કે કેમ એ જોવું કેમ કે કેરોસીન પીવાની ન્યુમોનિયા થઈ શકે છે.
- જો તાવ હોય તો પેરાસિટેમોલની ગોળી આપવી.
- બાળકને ડૉક્ટર પાસે લઈ જવું



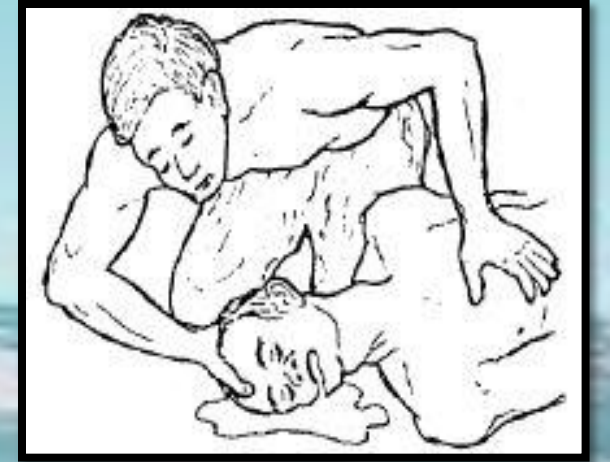
ડૂબવું

- અકસ્માત રૂપે માણસ કે બાળક પાણીમાં ડૂબી જાય છે.
- ત્યારે તેનું નાક અને મોં બંને પાણીમાં હોવાથી તેના ફેફસાંમાં અને પેટમાં પાણી ભરાઈ જાય છે.
- કોઈકવાર બેભાન થઈ જાય છે.
- આવી વ્યક્તિને તરત સારવાર આપવી જરૂરી છે.



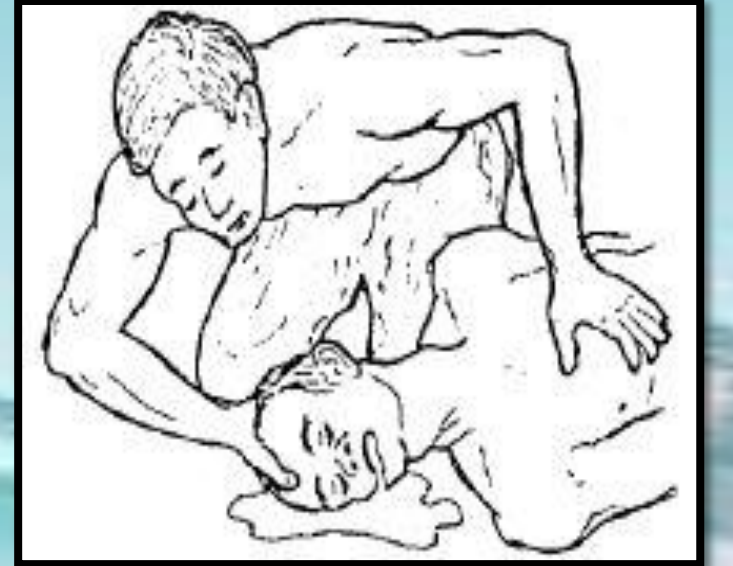
ડૂબતી વ્યક્તિને તરત સારવાર આપો

- વ્યક્તિને પાણીમાંથી બહાર કાઢ્યા પછી મોંઢા અને નાકમાંથી કચરો/કાદવ કાઢી નાખવાં.
- તેને ઉઘા સૂવડાવી કપડાંનો વીંટો કરી, પેટ નીચે મૂકી માથું સહેજ ઢળતું રહે તે પ્રમાણે સૂવડાવો.
- માથું એક બાજુ રાખો, પછી દર્દીને પીઠ પર બંને હાથે જોર કરી દબાણ કરવું અને તરત જ છોડી દેવું.



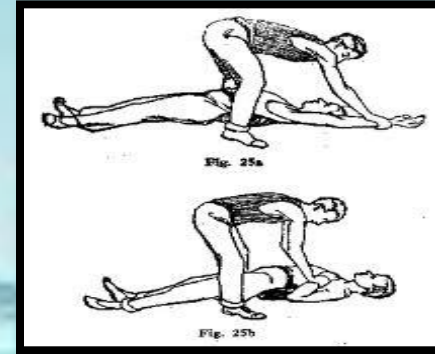
ડૂબતી વ્યક્તિને તરત સારવાર આપો

- તેથી પેટમાં અને ફેફસાંમાં ગયેલું થોડું પાણી બહાર નીકળી જશે અને શ્વસનમાર્ગ ખુલ્લો થઈ શકશે.
- આ સ્થિતિમાં વ્યક્તિને પેટ પર બે હાથ મૂકીને પેટથી ઉચો કરી શકાય.
- નાના બાળકને થોડી વખતે ઊંધા માથે રાખવું.
- આ ક્રિયા એકથી દોઢ મિનિટમાં પૂરી કરવી.



ડૂબતી વ્યક્તિને તરત સારવાર આપો

- તરત જ વ્યક્તિને ચતો સૂવડાવવો અને કૃત્રિમ શ્વાસોશ્વવાસ આપવાનો શરૂ કરો.
- ઘણી વખત ડૂબેલો માણસ મરેલા જેવો લાગે છે માટે કૃત્રિમ શ્વાસોશ્વવાસ ક્રિયા બંધ કરવી નહીં. લગભગ બે કલાક ચાલુ રાખવી.
- વ્યક્તિના ભીના કપડાં દૂર કરો.
- શરીરને ઠંડુ પડવા ન દો, ઘાબળો ઓઢાડો.
- શ્વાસોશ્વવાસની ક્રિયા અને નાડી તપાસતા રહો.
- વ્યક્તિ ભાનમાં આવે ત્યારે ચા કે કોફી આપો.



ડૉ. મીના શાહ - નમસ્તે લાઈફ

Content Created By

Dr Meena Shah – Pediatrician, Master Trainer & Health
Communication Consultant

Supported By : Dr Vinubhai M. Patel - I E C Consultant

Design & Creative Input By : Ms Priti V. Solanki

E Mail – drmeenashah@medico-media.net

Web – www.drmeenashah.com

Contact : 079 26400405

સહયોગ : મેડિકો મીડિયા કમ્યુનિકેશન્સ