इकाई 5 प्राथमिक चिकित्सा पेटी का उपयोग और रखरखाव

संरचना

5.0 परिचय

5.1 उद्देश्य

5.2 प्राथमिक चिकित्सा पेटी का उपयोग

5.3 प्राथमिक चिकित्सा पेटी का रखरखाव

5.4 सुरक्षा और सावधानियां

5.5 सारांश

5.6 मुख्य शब्द

5.7 आपकी प्रगति की जाँच करने के लिए उत्तर

5.8 गतिविधियाँ

5.9 संदर्भ

5.0 परिचय

अब तक आप सिद्धांत खंड 1, इकाई 1 में प्राथमिक चिकित्सा और प्राथमिक चिकिसा प्रदाता की भूमिका के बारे में सीख चुके हैं और इस व्यवहारिक खंड की इकाई 1 में पीड़ित और घटनास्थल के अवलोकन और आकलन के बारे में भी सीख चुके हैं। प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता के रूप में, आपको पता होना चाहिए की कब, कहाँ और कैसे आपको प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करनी है और किसी आपातस्थिति में प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता के रूप में आप क्या उपाय या कार्रवाईयाँ करेंगे। इसके साथ आपको प्राथमिक चिकित्सा पेटी के उपयोग से अभिज्ञ भी होना चाहिए। सिद्धांत खंड 1, इकाई 1 में हमने प्राथमिक चिकित्सा पेटी और उन सामग्रियों पर प्रकाश डाला है जो प्राथमिक चिकित्सा पेटी में होती हैं। अतः इस व्यावहारिक में आप आपातस्थितियों में प्राथमिक चिकित्सा पेटी को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए तथा चिकित्सा सहायता उपलब्ध होने तक कुशल प्राथमिक चिकित्सा उपायों को प्रदान करने के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए प्राथमिक चिकित्सा पेटी के उपयोग और रखरखाव के बारे में जानेंगे ।

5.1 उद्देश्य

इस इकाई के पूर्ण होने के बाद, आप सक्षम होंगे:

- प्राथमिक चिकित्सा पेटी के उपयोग की पहचान करने में;
- प्राथमिक चिकित्सा पेटी में रखी वस्तुओं की समीक्षा करने में; तथा
- प्राथमिक चिकित्सा पेटी के रखरखाव का प्रदर्शन करने में।

5.2 प्राथमिक चिकित्सा पेटी का उपयोग

प्राथमिक चिकित्सा पेटी बहुत ही आवश्यक वस्तु है, जिसकी आवश्यकता ऐसी किसी भी आपातकालीन स्थिति में पड़ती है, जिस पर तुरंत देखभाल और ध्यान देने की आवश्यकता होती है (चित्र 5.1)। प्राथमिक चिकित्सा पेटी घर पर बनाई जा सकती है या बाजार से खरीदी जा सकती है। प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता को प्राथमिक चिकित्सा पेटी के उपयोग और उसके लाभों और उद्देश्यों को जानना चाहिए।

चित्र 5.1: प्राथमिक चिकित्सा पेटी

प्राथमिक चिकित्सा पेटी महत्वपूर्ण है और इसे विभिन्न परिस्थितियों में रखा जाना चाहिए। यह आवश्यक है और इसका उपयोग आपातस्थितियों में और किसी भी परिस्थितियों में किया जा सकता है।

आइए हम प्राथमिक चिकित्सा पेटी के लाभों और उद्देश्यों के बारे में बात करते हैं।

प्राथमिक चिकित्सा पेटी के लाभ

- हर घर में चोटों और छोटी समस्याओं के तत्काल उपचार के लिए प्राथमिक चिकित्सा पेटी होनी चाहिए।
- प्राथमिक चिकित्सा पेटी की सामग्री का उपयोग कटने, चोटों, मोचों और जलन के उपचार के लिए किया जा सकता है।
- प्राथमिक चिकित्सा पेटी हर परिवार के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि चोट किसी भी समय और किसी भी जगह घटित हो सकती है।
- प्राथमिक चिकित्सा पेटी हर किसी की सुरक्षा के लिए है।
- प्राथमिक चिकित्सा पेटी में मौजूद सामग्रियों से किसी भी आपात स्थिति को आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है।
- प्राथमिक चिकित्सा पेटी में वे सभी चिकित्सा आपूर्तियाँ होती हैं जो आपात स्थिति में प्रयोग की जा सकती हैं।
- प्राथमिक चिकित्सा पेटी का इस्तेमाल आपके और आपके परिवार द्वारा यात्रा के दौरान किया जा सकता है।
- प्रत्येक परिवार और/विद्यालय/कार्यालय में प्राथमिक चिकित्सा पेटी रखना बहुत महत्वपूर्ण है, ताकि जब समस्या उत्पन्न हो, तब बिना कीमती समय गँवाए तत्काल प्राथमिक चिकित्सा देखभाल प्रदान की जाए।

THE PEOPLE'S UNIVERSITY

प्राथमिक चिकित्सा पेटी के उद्देश्य

प्राथमिक चिकित्सा पेटी का प्रभावी उपयोग निम्नलिखित तरीकों से सहायक होगाः

- रक्तस्राव को नियंत्रित करने के लिए।
- सदमे को रोकने और उपचार करने के लिए।
- किसी भी घायल के फैक्चर हुए भाग को स्थिरता और सहारा देने के लिए तथा स्प्लिंट्स लगाने के लिए।
- किसी भी अन्य स्थिति जैसे जलने, डूबने, विषाक्तता आदि का आकलन और उपचार करने के लिए।

> नोटः
> **कोई भी चोट लगने और प्राथमिक चिकित्सा देने के बीच का समय 'गोल्डन विंडो' अवधि है। यह महत्वपूर्ण समय है जब प्राथमिक चिकित्सा से अधिकतम लाभ प्राप्त किया जा सकता है।**

प्रक्रिया

प्राथमिक चिकित्सा पेटी का उपयोग करते समय, आपको इन चरणों का पालन करने की आवश्यकता होती हैः

अपेक्षित सामग्री

प्राथमिक चिकित्सा पेटी का उपयोग करने का कौशल सीखने के लिए निम्नलिखित सामग्रियाँ आवश्यक हैः

1. एक वयस्क वॉलिंटियर
2. मामला परिदृश्य – समस्या या आपातस्थिति से पीड़ित कोई व्यक्ति
3. प्राथमिक चिकित्सा पेटी

प्राथमिक चिकित्सा पेटी का उपयोग करने हेतु चरण

चरण 1 वॉलेंटियर को पीड़ित के रूप में अभिनय करने के लिए कहें। उसे अपनी पीठ के बल लेटने या आराम से बैठने के लिए कहें।

चरण 2 प्राथमिक चिकित्सा पेटी को खोलें।

चरण 3 प्राथमिक चिकित्सा पेटी में सामग्रियों की जाँच करें।

> ***कौशलः*** *प्राथमिक चिकित्सा पेटी में उन सामग्रियों की जाँच करें, जिनकी आपको उस व्यक्ति की स्थिति या समस्या के अनुसार आवश्यकता होगी। विभिन्न सामग्रियाँ और उनके उद्देश्य सिद्धांत खंड 1 की इकाई 1 में दिए गए हैं।*

चरण 4 हाथों को धो लें।

> ***कौशलः*** *उचित प्रकार से हाथ धोने से पार संदूषण को रोकने में सहायता मिलती है।*

चरण 5 प्राथमिक चिकित्सा देने के लिए आवश्यक सामग्रीयों/वस्तुओं को बाहर निकालें।

> ***कौशलः*** *घटित स्थिति के अनुसार वस्तुओं का उपयोग करें जिसमें आप प्राथमिक चिकित्सा प्रदान कर रहे हैं। इस व्यवहारिक पाठ्यक्रम के खंड 1 और खंड 2 में विभिन्न आपातकालीन स्थितियों पर आगामी इकाईयों में प्राथमिक चिकित्सा में उपयोग लाई जाने वाली विभिन्न सामग्रियों पर चर्चा की गई है।*

चरण 6 पेटी से सामग्रियों का उपयोग करके प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करें और देखभाल समाप्त करें।

चरण 7 प्राथमिक चिकित्सा पेटी में सामग्रियों को प्रतिस्थापित करें।

> ***कौशलः*** *समाग्रियों को प्रतिस्थापित करना महत्वपूर्ण है ताकि वस्तुएँ अगले उपयोग के लिए उपलब्ध रहें।*

चरण 8 प्रक्रिया के बाद हाथों को धो लें।

चरण 9 अपनी प्रक्रिया को रिकॉर्ड और रिपोर्ट करें।

इस प्रकार, उपर्युक्त चरण प्राथमिक चिकित्सा पेटी का उपयोग करना बताते हैं। अगले खंड में हम देखेंगे कि प्राथमिक चिकित्सा पेटी का रखरखाव कैसे करें।

अपनी प्रगति की जाँच करें 1

1. प्राथमिक चिकित्सा पेटी होने के तीन महत्वपूर्ण लाभ लिखिएँ।

   ....
   ....
   ....
   ....
   ....

2. प्राथमिक चिकित्सा पेटी के दो उद्देश्यों को सूचीबद्ध करें।

   ....
   ....
   ....
   ....
   ....

5.3 प्राथमिक चिकित्सा पेटी का रखरखाव करना

प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करना आपातकालीन स्थिति में पहला चरण है। प्राथमिक चिकित्सा पेटी की वस्तुएँ क्रम में और काम करने की स्थिति में होनी चाहिए। अतः प्राथमिक चिकित्सा पेटी का रखरखाव करना, प्राथमिक चिकित्सा प्रदाता की एक महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है।

उद्देश्य

हमें प्राथमिक चिकित्सा पेटी का रखरखाव करने के लिए मुख्य कारण निम्नानुसार हैं:

- पेटी के निरीक्षण के लिए,
- यह सुनिश्चित करने के लिए कि पेटी भरी हुई है,
- यह पता लगाने के लिए कि पेटी प्रयोग करने योग्य है,
- यह जाँचने के लिए कि सामग्रियों की अवधि समाप्त नहीं हुई है,
- सामग्रियों और उपकरणों को पुनः संचित करने के लिए,
- ऐसे किसी भी उपकरण या वस्तुओं को बदलने के लिए जो मौजूद नहीं हैं या जो ठीक से काम नहीं कर रही।

प्रक्रिया

प्राथमिक चिकित्सा पेटी का रखरखाव करते समय, आपको इन चरणों का पालन करने की आवश्यकता होती है:

अपेक्षित सामग्री

प्राथमिक चिकित्सा पेटी का रखरखाव करने का कौशल सीखने के लिए निम्नलिखित सामग्रियाँ आवश्यक हैं:

1. प्राथमिक चिकित्सा पेटी की जांच करने के लिए एक वयस्क वॉलिंटियर।
2. प्राथमिक चिकित्सा पेटी
3. चित्र 5.1 में दी गई पेटी की सामग्री की जांच करने के लिए प्रलेखन प्रपत्र या चेकलिस्ट।

प्राथमिक चिकित्सा पेटी का रखरखाव करने हेतु चरण

चरण 1 वॉलिंटियर को प्राथमिक चिकित्सा पेटी को खोलने के लिए कहें।

चरण 2 हाथों को धो लें।

चरण 3 प्राथमिक चिकित्सा पेटी की जांच करके और फिर आवश्यक सामग्रियों को बदलने या पुनः संचित करने के द्वारा रखरखाव की प्रक्रिया शुरू करें।

चरण 4 प्राथमिक चिकित्सा पेटी की जांच करें। देखें कि पेटी में कोई टूटन, कटाव नहीं है और पेटी साबुत है। देखें कि इसे एक उपयुक्त स्थान पर रखा गया है।

> ***कौशल:*** *पेटी महत्वपूर्ण है और टूट, फाड़, कटाव या रिसाव के लिए पूरी तरह से जांच की जानी चाहिए।*

चरण 5 प्राथमिक चिकित्सा पेटी चेक लिस्ट/प्रपत्र (चित्र 5.1) लें या आपके द्वारा जाँच की गई वस्तुओं और आवश्यकताओं को एक डायरी में नोट करें।

चरण 6 प्राथमिक चिकित्सा पेटी में ड्रेसिंग सामग्री और पट्टियाँ (बैंडेज), स्प्लिंट, बैंड–एड्स, बांइडर की जाँच करें। उनकी संख्या, समाप्ति अवधि और अपेक्षा की जांच करें। आवश्यकताओं को नोट करें।

चरण 7 डेटॉल/सेवलोन/बेटाडाइन जैसे सोल्यूशनों की जाँच करें। उनकी राशि, समाप्ति अवधि और अपेक्षा की जांच करें। आवश्यकताओं को नोट करें।

चरण 8 पैरासिटामोल/डिसप्रिन या ग्लूकोज/वोलिनी आदि मौजूद दवाईयों की जाँच करें। उनकी संख्या, समाप्ति अवधि और अपेक्षा की जांच करें। आवश्यकताओं को नोट करें।

चरण 9 दस्ताने/एप्रन/आई शील्ड/मास्क आदि जैसे सुरक्षात्मक कपड़ों की जाँच करें। उनकी संख्या और अपेक्षा की जांच करें। आवश्यकताओं को नोट करें।

चरण 10 कैंची, थर्मामीटर, सेफ्टी पिन, चिपकने वाला टेप, गर्म पैक, कोल्ड पैक, टवीज़र, टॉर्च, स्पिरिट स्वैब जैसी अन्य आवश्यक वस्तुओं की जाँच करें। उनकी संख्या और अपेक्षा की जांच करें। आवश्यकताओं को नोट करें।

चरण 11 प्रलेखन प्रपत्रों/आपातकालीन टेलीफोन सूची/सामग्रियों के प्रपत्र और कलम की उपस्थिति के लिए जाँच करें। आवश्यकताओं को नोट करें।

चरण 12 चेकलिस्ट भरें और इसे पूरा करें।

चरण 13 सामग्रियों को प्रतिस्थापित/पुनःसंचित करें।

चरण 14 रिकॉर्ड और रिपोर्ट करें।

चरण 15 हाथों को धो लें।

चित्र 5.1: प्राथमिक चिकित्सा पेटी का रखरखाव प्रपत्र

इस चेक लिस्ट/प्रपत्र में संबंधित उत्तर पर सही का निशान लगाएँ, जब उत्तर ''नहीं'' होता है तो आगे की कार्रवाई आवश्यक हो सकती है।

प्रश्न	जी हाँ	जी नहीं	अभ्युक्तियाँ
1. प्राथमिक चिकित्सा पेटी का स्थान और स्थिति ● क्या प्राथमिक चिकित्सा पेटी एक प्रमुख और सुलभ स्थिति में स्थित है? ● क्या कार्यकर्ता प्राथमिक चिकित्सा पेटी के स्थान से अवगत हैं? ● क्या सभी कार्यकर्ताओं की हर समय प्राथमिक चिकित्सा पेटी तक पहुंच है?			

2. स्पष्ट पहचान			
• क्या प्राथमिक चिकित्सा पेटी को स्पष्ट रूप से प्राथमिक चिकित्सा पेटी के रूप में पहचाना जा सकता है			
• क्या प्राथमिक चिकित्सा पेटी को स्पष्ट रूप से सफेद पृष्ठभूमि पर लाल क्रॉस के साथ चिह्नित किया गया है?			
• क्या पेटी साबुत और उपयुक्तचित है?			
3. सामग्री			
• क्या सामग्री चोट या बीमारी के लिए उपयुक्त हैं?			
• क्या प्राथमिक चिकित्सा पेटी में प्रत्येक वस्तु पर्याप्त मात्रा में है?			
• क्या सामग्री पर उचित रूप से उसका नाम लिखा है?			
• क्या प्राथमिक चिकित्सा पेटी की सामग्री उपयोग करने योग्य है?			
4. सामग्री की संख्या और आवश्यकता			
• गॉज़ का टुकड़ा			
• बैंडेज			
• रूई			
• बैंड–एड			
• चिपकने वाला प्लास्टर			
• आई पैड			
• संकुचित तौलिया			
• आपातकालीन कंबल (वैकल्पिक)			
• डेटॉल या सेवलॉन			
• स्पिरिट			
• एंटीसेप्टिक मलहम			
• पैरासिटामोल			
• डिसप्रिन			
• वोलिनी स्प्रे / मूव क्रीम			
• स्पिरिट स्वब			
• क्रेप पट्टियाँ (विभिन्न आकार)			

ignou THE PEOPLE'S UNIVERSITY

• फॉर्सप्स/ट्वीजर • दस्ताने का पैकेट • फेस मास्क • एप्रैन • रुई के रोल से अच्छी तरह पैड किया हुआ स्प्लिंट (विभिन्न आकारों के) • एक छोटी टॉर्च • रबर शीट/प्लास्टिक शीट • ग्लूकोज/चीनी की डली • ग्रेजुएटेड दवाई गिलास • थर्मामीटर • गर्म पैक/गर्म पानी बोतल • आइस पैक • कैंची • सेफ्टी पिन • नोट बुक/प्रलेखन प्रपत्र • पैन (कलम) • आपातकालीन टेलीफोन सूची चेकलिस्ट संकलन करने वालाः .... दिनाँकः			

इस प्रकार, उपर्युक्त खंड में हमने प्राथमिक चिकित्सा पेटी की जांच और रखरखाव के संबंध में प्रक्रिया के चरणों पर चर्चा की। अगले खंड में, हम प्राथमिक चिकित्सा पेटी के उपयोग और रखरखाव करते समय ध्यान में रखी जाने वाली विभिन्न सुरक्षा सावधानियों पर चर्चा करेंगे। तो, चलिए आरंभ करते हैं।

5.4 सुरक्षा और सावधनियाँ

प्राथमिक चिकित्सा पेटी का उपयोग और रखरखाव करते समय निम्नलिखित विभिन्न सुरक्षा और सावधानियों को ध्यान में रखा जाना चाहिएः

- प्राथमिक चिकित्सा पेटी से पूरी तरह परिचित होना।
- चोटों और स्थितियों हेतु क्या उपयोग करें, इसके बारे में जानना।
- सभी कार्यस्थलों और कार्यालयों पर प्राथमिक चिकित्सा पेटी होनी चाहिए।
- प्राथमिक चिकित्सा पेटी को ठंडी और सूखी जगह पर रखें।
- यह आसानी से उपलब्ध होनी चाहिए और सभी को इसकी स्थान और स्थिति का पता होना चाहिए।

- प्राथमिक चिकित्सा पेटी को ऐसी जगह पर रखें जहाँ बच्चों की पहुंच नहीं हो।
- प्राथमिक चिकित्सा पेटी के उपयोग के लिए दूसरों को उचित प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए।
- प्राथमिक चिकित्सा पेटी/उसकी सामग्री अपूर्ण नहीं होना चाहिए।
- सामग्रियों और उपकरणों को नियमित प्रतिस्थापित किया जाना चहिए।
- प्रत्येक प्राथमिक चिकित्सा पेटी में मूल मात्रा दर्शाने वाली सूची होनी चाहिए।
- प्राथमिक चिकित्सा पेटी की बेकार या समाप्ति अवधि वाली सामग्रियों और दवाओं को शीघ्र प्रतिस्थापित करें।
- आपातकालीन स्थिति की संभाल करते हुए किसी भी झंझट से बचने के लिए हमेशा सुनिश्चित करें कि उचित प्राथमिक उपचार आपूर्ति, स्टॉक में है।
- अपनी प्राथमिक चिकित्सा पेटी में गुणवत्ता वाले उत्पादों का उपयोग करें।
- दिन की समाप्ति या किसी भी संबंधित गतिविधि के अंत में प्राथमिक चिकित्सा पेटी की जांच, सफाई और पुनःपूर्ति करें।
- प्रत्येक प्राथमिक चिकित्सा पेटी में विशेष स्थान या गतिविधि के अनुसार आवश्यक वस्तुएं होनी चाहिए।
- प्राथमिक चिकित्सा पेटी को नियमित रूप से जांचें और समय–समय पर इसका अद्यतन करें।

इस प्रकार, ये विभिन्न सुरक्षा सावधानियां हैं, जिन्हें प्राथमिक चिकित्सा पेटी का उपयोग और रखरखाव करते समय ध्यान रखना चाहिए।

अपनी प्रगति की जाँच करें 2

1. प्राथमिक चिकित्सा पेटी का उपयोग करते समय 5 सावधानियों को सूचीबद्ध करें।

....

....

....

....

5.5 सारांश

इस प्रकार, इस व्यावहारिक इकाई में हमने प्राथमिक चिकित्सा पेटी के उपयोग और इसके लाभों के बारे में जाना। हमने प्राथमिक चिकित्सा पेटी के रखरखाव पर भी बल दिया है। यह समझना महत्वपूर्ण है कि ''सहायता के लिए तैयार'' रहने के लिए प्राथमिक चिकित्सा पेटी का लगातार रखरखाव किया जाए और अद्यतन किया जाए। आशा है कि आप प्राथमिक चिकित्सा पेटी का उपयोग और रखरखाव करते समय प्रक्रियाओं का अनुपालन करेंगे।

5.6 मुख्य शब्द

अभिज्ञ	:	किसी के उपयोग में बहुत अनुभवी और कुशल
सहायता	:	मदद
बहुमूल्य	:	बहुत कीमती और मँहगा
आवश्यक	:	अनिवार्य / महत्वपूर्ण
अंतर्वस्तु	:	मौजूद सामग्री
प्रतिस्थापना	:	जब कोई वस्तु खत्म हो जाए तो उसे पुनः स्थापित करना
साबुत	:	न टूटा हुआ / अपरिवर्तनीय
बल देना	:	किसी चीज पर विशेष ध्यान या जोर देना
निरंतर	:	बिना रूकावट के
कायम रखा हुआ	:	बनाए रखा और संरक्षित
उन्नत	:	उच्च स्तर तक बढ़ाया हुआ
उपयुक्त	:	किसी विशेष उद्देश्य के लिए
मूल	:	वास्तविक
मात्रा	:	राशि या संख्या
व्यर्थ	:	किसी काम का न होना
सुनिश्चित करना	:	किसी चीज के बारे में आश्वस्त या निश्चित होना
भंडार	:	सामग्री
बाधा	:	समस्या
उपस्थित होना	:	हाजिर रहना और अपना कर्तव्य निभाना
गुण्वत्ता	:	कुछ कितना अच्छा या बुरा
गतिविधि	:	कार्रवाई

5.7 आपकी प्रगति की जाँच के लिए उत्तर

अपनी प्रगति की जाँच करें 1

1. खंड 5.2 का संदर्भ लें।

2. खंड 5.2 का संदर्भ लें।

अपनी प्रगति की जाँच करें 2

3. खंड 5.3 का संदर्भ लें।

5.8 गतिविधियाँ

गतिविधि 1

घर पर प्राथमिक चिकित्सा पेटी बनाएं। इसे बनाने हेतु चरणों को सूचिबद्ध करें और उसकी एक फोटो चिपकाएँ। अपनी लॉग बुक में रिकार्ड करें। इस व्यावहारिक इकाई में दिए गए चेकलिस्ट के अनुसार इस प्राथमिक चिकित्सा पेटी में सामग्रियों की जाँच करें। (स्वयं गतिविधि)

गतिविधि 2

अपने अध्ययन केंद्र/कार्यस्थल/विद्यालय/कॉलेज/घर में उपयोग किए जा रहे किसी भी प्राथमिक चिकित्सा पेटी के बारे में पता करें। इस पेटी में मौजूद वस्तुओं की जाँच करें। अपनी लॉग बुक में लिखें। (स्वयं गतिविधि)

5.9 संदर्भ

1. Mahopatra R (2012). " First Aid for you & me". Academic Publishers.
2. Clement I. "Text book on First Aid and emergency nursing". Jaypee Brothers.
3. https://www.surefirecpr.com/essential-first-aid-items-car/
4. https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f2/First_aid_kit_for_tropical_country_-_unpacked.jpg
5. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:First_aid_19.jpg
6. https://www.youtube.com/watch?v=x9bTx3hB82U
7. https://www.youtube.com/watch?v=WjRpnF9bdV8

ignou THE PEOPLE'S UNIVERSITY