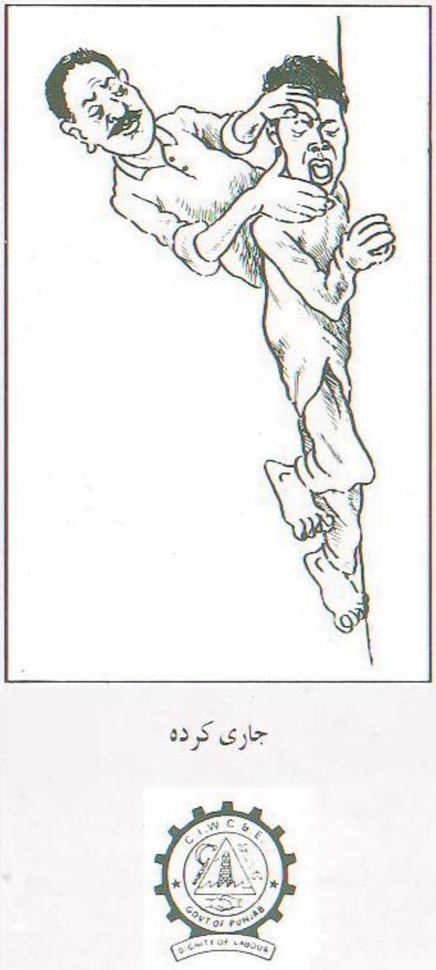
کام کے دوران ابتدائی طبی امداد



جاری کردہ

سنٹر فار دی امپروومنٹ آف ورکنگ کنڈیشنز اینڈ انوائرمنٹ
ڈائریکٹوریٹ آف لیبر ویلفیئر پنجاب لاہور

یہ ہدایات صرف ہنگامی حالات میں ایسے افراد کے لیے ہیں جنہوں نے فرسٹ ایڈ کی باقاعدہ تربیت حاصل نہ کی ہو۔

اگر آپ نے باقاعدہ تربیت حاصل نہ کی ہو تو آپ
صرف بنیادی طبی امداد دیں

ابتدائی طبّی امداد دیتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ :

- طبّی امداد دیتے ہوئے آپ خود متاثر نہ ہو جائیں جہاں ضرورت ہو ذاتی تحفظ کے آلات اور لباس استعمال کریں۔
- جہاں ضرورت ہو فورا" مدد کے لیے رابطہ کریں اس میں دیر نہ کریں۔
- ذیل میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

ہنگامی حالات میں آپ نے کیا کرنا ہے

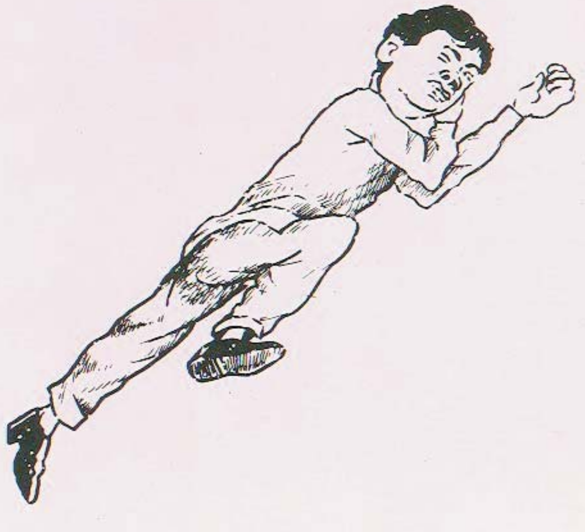
متاثرہ فرد کو چیک کریں کہ وہ ہوش میں ہے کہ نہیں یا وہ بالکل بے ہوش یا نیم بے ہوش ہے۔

- منہ میں دیکھیں کہ کوئی رکاوٹ نہ ہو۔
- مریض کے سر کو پیچھے کر کے ٹھوڑی کو دونوں انگلیوں کی مدد سے اونچا کریں تاکہ سانس کی نالی کھل جائے۔

اگر مریض کا سانس بند ہو چکا ہے اور آپ کو مصنوعی تنفس دینے کا طریقہ آتا ہے تو فورا" مصنوعی تنفس مہیا کریں۔ وگرنہ فورا" امداد کے لئے رابطہ کریں۔

بے ہوشی کی صورت میں

اگر مریض بے ہوش ہو تو اس کی سانس کی نالی کو کھلا رکھیں اس کے لئے اوپر دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔اگر آپ سانس کی نالی کو کھلا نہیں رکھ سکتے تو مریض کو پہلو کے بل لٹادیں۔لیکن سانس کی نالی کو کھولنے کو ترجیح دیں۔



زخم اور خون بہنے کی صورت میں

- کھلے زخموں کو ڈھانپ دیں۔اس سے پہلے ممکن ہو تو ہاتھوں کو دھولیں۔
- فرسٹ ایڈ کے بکس سے ایک پٹی لے کر زخم پر باندھ دیں اس پر اپنے انگوٹھے یا انگلیوں سے دبائیں اگر خون بہنا بند نہ ہو تو ایک اور پٹی اس کے اوپر باندھیں پہلی پٹی کو نہ کھولیں۔طبّی امداد طلب کریں۔

چھوٹے زخم

ہلکے پھلکے زخموں کا علاج فرسٹ ایڈ بکس میں موجود اشیاء سے کیا جا سکتا ہے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں اس کے بعد پٹی باندھیں تا کہ Infection نہ ہو سکے- فیکٹریوں اور ورکشاپوں میں خصوصی رنگدار' یاپانی سے محفوظ پٹیاں مہیا کی جا سکتی ہیں- زخموں کو خشک اور صاف رکھیں-

ہڈی ٹوٹنے کا شبہ ہو تو

اگر یہ شبہ ہو کہ مریض کی ہڈی ٹوٹ چکی ہے تو فورا" طبّی امداد طلب کریں- مریض کو ہرگز نہ ہلائیں ماسوائے اس صورت کے کہ اسے فوری خطرہ لاحق ہو-

جل جانے کی صورت میں

جلنے کے زخم خطرناک ہو سکتے ہیں- اگر آپ کو شک ہو تو فورا" طبّی امداد حاصل کریں- جلے ہوئے حصے پر ٹھنڈا پانی اس وقت تک بہائیں جب تک کہ درد میں افاقہ نہ ہو جائے- اس کام میں دس منٹ تک لگ سکتے ہیں لیکن اس کی وجہ سے مریض کو ہسپتال لے جانے میں دیر نہ کریں بعض کیمیکل جلد کو جلا دیتے ہیں- ان کا علاج بھی عام زخموں کی طرح کریں- کوشش کریں کہ ہسپتال تک لے جاتے ہوئے راستے میں مریض کے زخموں پر ٹھنڈا پانی بہاتے رہیں- ایسے تمام آلودہ کپڑے اتار دیں جو زخم کے ساتھ چپک نہ چکے ہوں اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ خود کیمیکل سے متاثر نہ ہو جائیں-

آنکھ کے زخم

آنکھوں کے تمام زخم خطرناک ہو سکتے ہیں - مریض کو متاثرہ آنکھ میں شدید درد محسوس ہو گا اور پتلیاں پھڑکنے لگیں گی - مریض کا علاج کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں اگر آنکھ میں کچھ پڑ گیا ہو تو آنکھ کو ٹھنڈے اور صاف پانی سے دھوئیں تاکہ وہ مادہ باہر نکل جائے اگر کوئی چیز چبھ گئی ہو تو اسے نکالنے کی کوشش نہ کریں اگر آنکھ میں کوئی کیمیکل پڑ گیا ہو تو آنکھ کو کھول کر ۱۰ تا ۱۵ منٹ تک پانی سے دھوئین آنکھ پر روئی یا پھایا رکھ دیں اور مریض کو ہسپتال لے جائیں -

مخصوص حادثات

کام کے دوران گیسوں یا بجلی کے جھٹکے لگنے کے حادثات رونما ہو سکتے ہیں - آپ پہلے خطرے کا جائزہ لیں اور اس وقت تک امداد بہم

نہ پہنچائیں-جب تک آپ کو یقین نہ ہو کہ آپ کو کوئی خطرہ لاحق نہیں ہو گا-اگر مریض کا سانس بند ہو چکا ہے اور آپ کو مصنوعی تنفس اور دل کی دھڑکن چالو کرنے کا طریقہ آتا ہے تو فورا" امداد بہم پہنچائیں وگرنہ فورا" طبّی امداد طلب کریں-

بیماری کی صورت میں

کام کے دوران لوگ روزمرہ کی بیماریوں کا شکار ہو سکتے ہیں- آپ کا کام مریض کو دوائی دینا نہیں بلکہ یہ کام صرف ڈاکٹر اور متعلقہ عملے کا ہے اگر بیماری کی علامات خطرناک لگیں تو طبّی عملے سے رابطہ کریں-

مزید معلومات کیلئے

Centre for the Improvement of Working Conditions & Environment
Directorate of Labour Welfare,
Government of the Punjab
Township (Near Chandni Chowk) Lahore.
Tel: (042) 5150042 Fax: (042) 5123537
Email : awosh@brain.net.pk
Internet : http:\\www.ciwce.org.pk\

TEXT & DESIGN BY: SAEED A. AWAN