ایمرجنسی رسپانس اور فرسٹ ایڈ

ابتدائی طبی امداد

وہ دیکھ بھال اور طبی امداد جو کہ مکمل علاج پہنچنے سے پہلے کسی مریض یا زخمی شخص کو دی جاتی ہے، ابتدائی طبی امداد کہلاتی ہے۔

طبی امداد کے بنیادی اصول

1. طبی امداد کی فوقیت اور درجہ بندی **(Triage)**
2. آکسیجن کی دماغ تک رسائی
3. دل کو متحرک کرنا

بے ہوش مریض کی طبی امداد

بے ہوش مریض کی طبی امداد

☆سب سے پہلے اپنی اور مریض کی حفاظت کو یقینی بنائیں۔

☆مریض کا ردِ عمل چیک کریں (مریض ہوش میں ہے یا بے ہوش)۔

☆بے ہوش مریض کی صورت میں فوراً ریسکیو 1122 کو کال کریں۔

☆بے ہوش مریض کی چھاتی کی درمیانی ہڈی کے نچلے حصے پر ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر کہنیوں کو سیدھا رکھتے ہوئے 2 انچ تک دبائیں۔

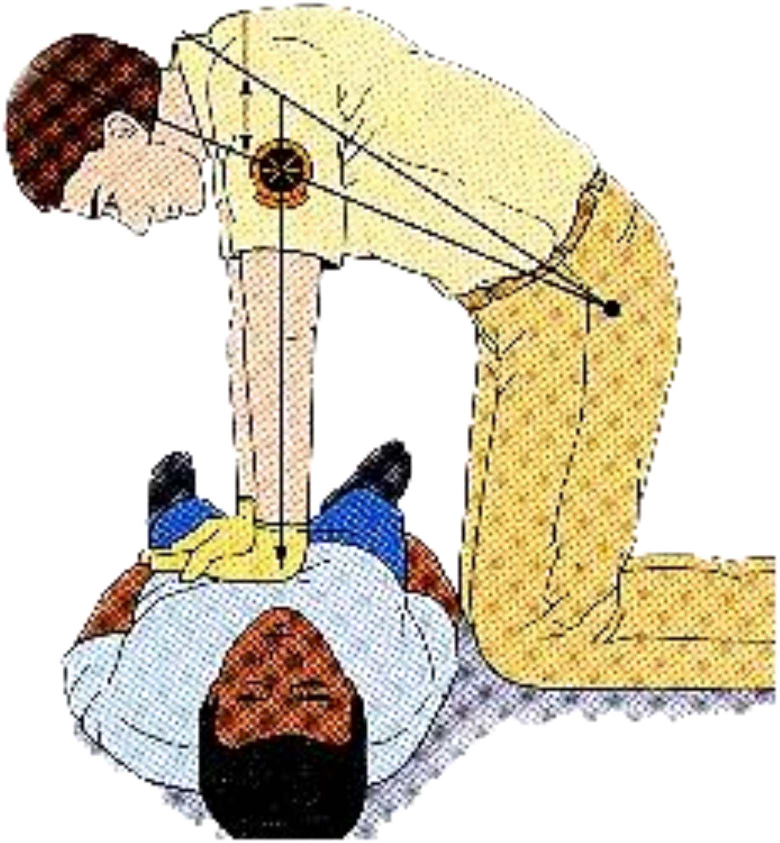
بے ہوش مریض کی طبی امداد

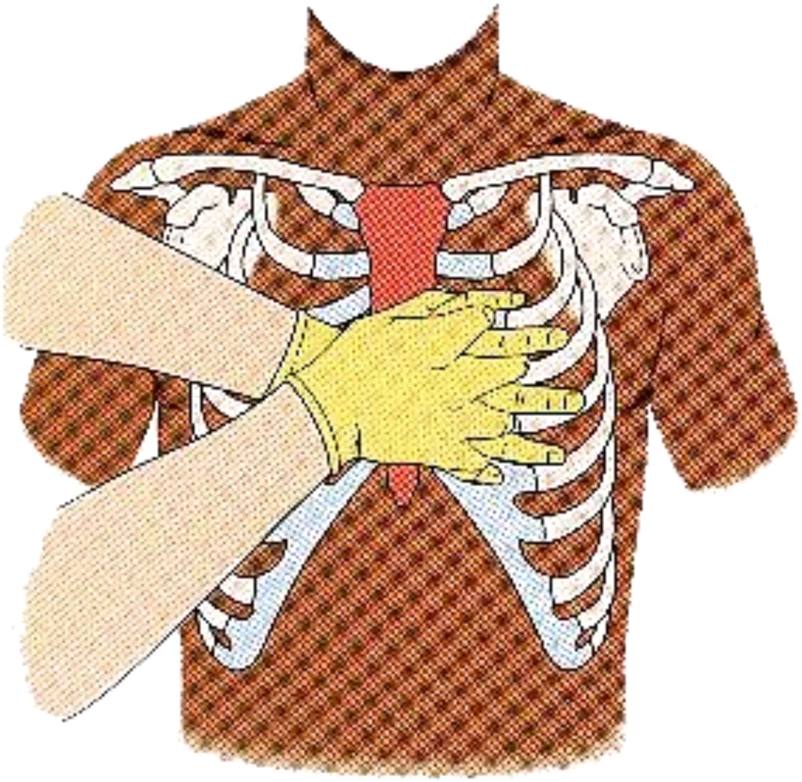
☆ چھاتی پر دباؤ کی رفتار اوسطاً 120 – 100 مرتبہ فی منٹ ہونی چاہیے۔

☆ سانس کے راستے کے کھلے ہونے کی یقین دہانی کریں۔

☆ سانس اور دل کی بحالی کا یہ عمل Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR) کہلاتا ہے۔

چھاتی پر دباؤ کا طریقہ کار



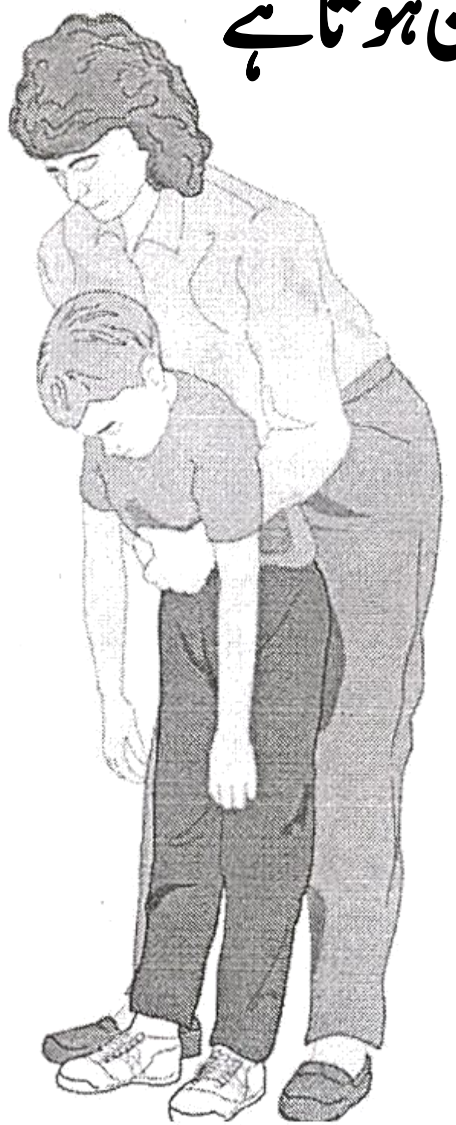


سانس کے راستے میں رکاوٹ کا علاج

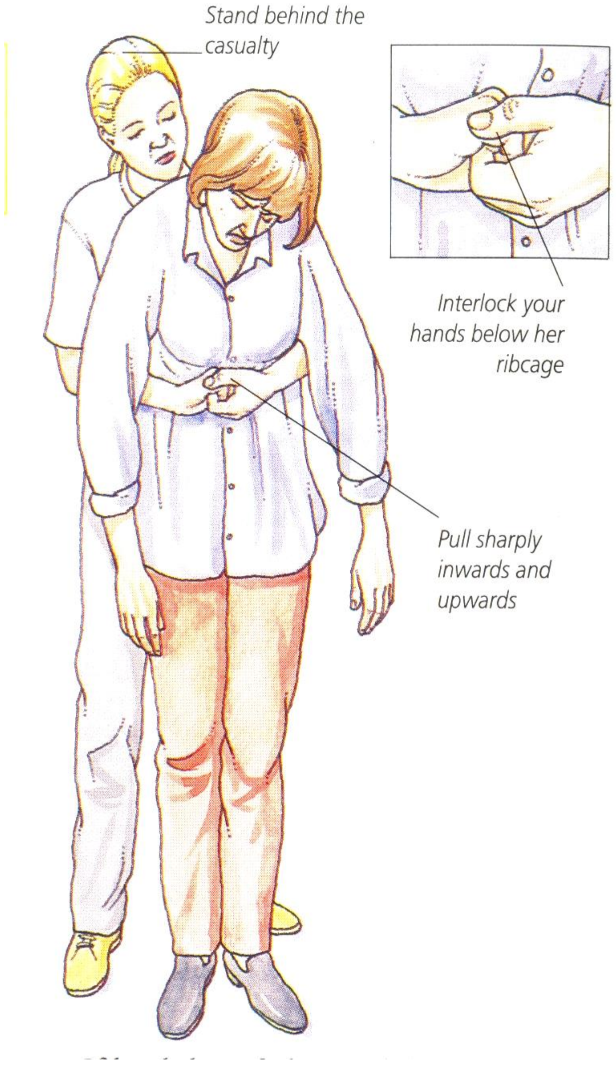
Abdominal Thrust

☆سانس کے راستے میں رکاوٹ سے متاثرہ شخص بے چین ہوتا ہے اوراس کے چہرے کی رنگت نیلی پڑ جاتی ہے۔

☆اگر مریض کے کھانسنے کے باوجود رکاوٹ دور نہ ہو توفوراً ہوش مند مریض کے پیچھے کھڑے ہو کر اپنے ایک ہاتھ کی مٹھی بناتے ہوئے ناف سے تھوڑا اوپر رکھ کر دوسرے ہاتھ کی مدد سے زور سے اندر اور اوپر کی طرف جھٹکا دیں اور تب تک دیتے رہیں جب تک سانس بحال نہ ہو جائے۔



Abdominal Thrust



☆ بے ہوش ہونے کی صورت میں منہ میں دو انگلیاں ڈال کر نظر آنے والی رکاوٹ دور کرنے کی کوشش کریں۔

☆ فوراً متاثرہ شخص کی چھاتی دبانے (CPR) کا عمل شروع کردیں۔

چھوٹے بچوں میں سانس کی رکاوٹ دور کرنے کا طریقہ

☆ 1 سال تک کے بچے کو ٹانگوں کے اوپر رکھتے ہوئے اپنے بازو پر الٹا لٹائیں۔

☆ کمر کے اوپر والے حصے پر 5 بار تھپکیاں دیں۔

چھوٹے بچوں میں سانس کی رکاوٹ دور کرنے کا طریقہ

☆اگر رکاوٹ دور نہ ہو تو انگلیوں سے چھاتی کے درمیان 5 بار ایک سے ڈیڑھ انچ تک دبائیں۔

☆کمر پر 5 بار تھپکی اور 5 بار چھاتی دبانے کے عمل کو جاری رکھیں جب تک کہ رکاوٹ دور نہ ہو جائے۔

گردن اور کمر کی چوٹ کے کیا خطرناک اثرات ہیں؟

چوٹ لگے مریض کی غلط منتقلی

عمر بھر کی معذوری

گردن اور کمر کی چوٹ لگے مریض کی منتقلی

☆ ہر بے ہوش یا چوٹ لگے مریض کی منتقلی کے دوران گردن اور کمر میں ہرگز بل یا خم نہ آنے دیں۔

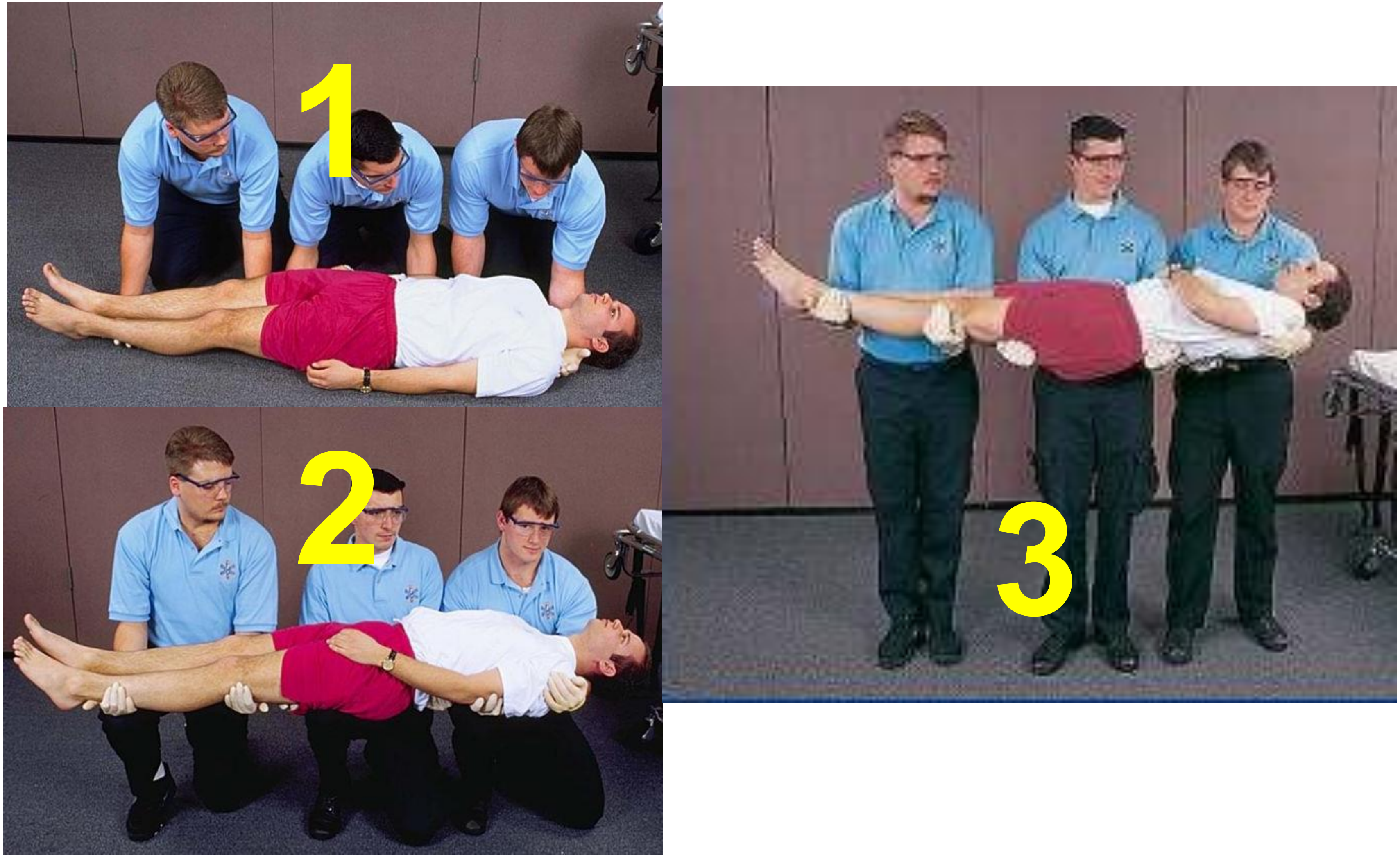
☆ مریض کو کمر میں خم یا بل دیئے بغیر ایک ہاتھ کندھوں پر اور دوسرا کولہے پر رکھتے ہوئے کروٹ دلوائیں۔

☆ کروٹ والے مریض کے نیچے مناسب سائز کا تختہ رکھ کر مریض کو اس پر سیدھا لٹا دیں۔

☆ مریض کو صحیح طریقے سے گردن یا کمر میں خم یا بل لائے بغیر ساکت کر کے باحفاظت ہسپتال منتقل کریں۔

گردن اور کمر کی چوٹ لگے مریض کی منتقلی

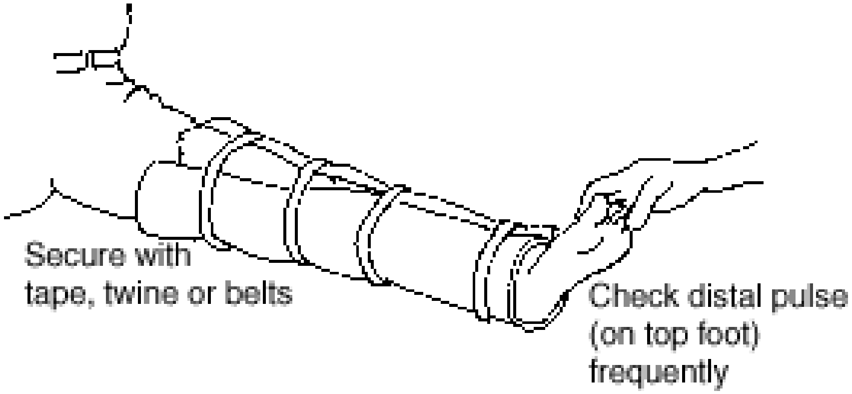
اگر تختہ میسر نہ ہو تو Direct ground lift کریں

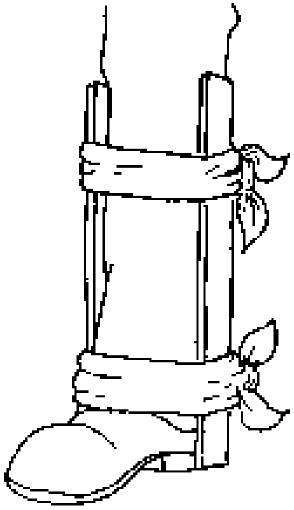


ہڈی ٹوٹ جانے (فریکچر) کی صورت میں کیا کریں؟

فریکچر کی تدابیر

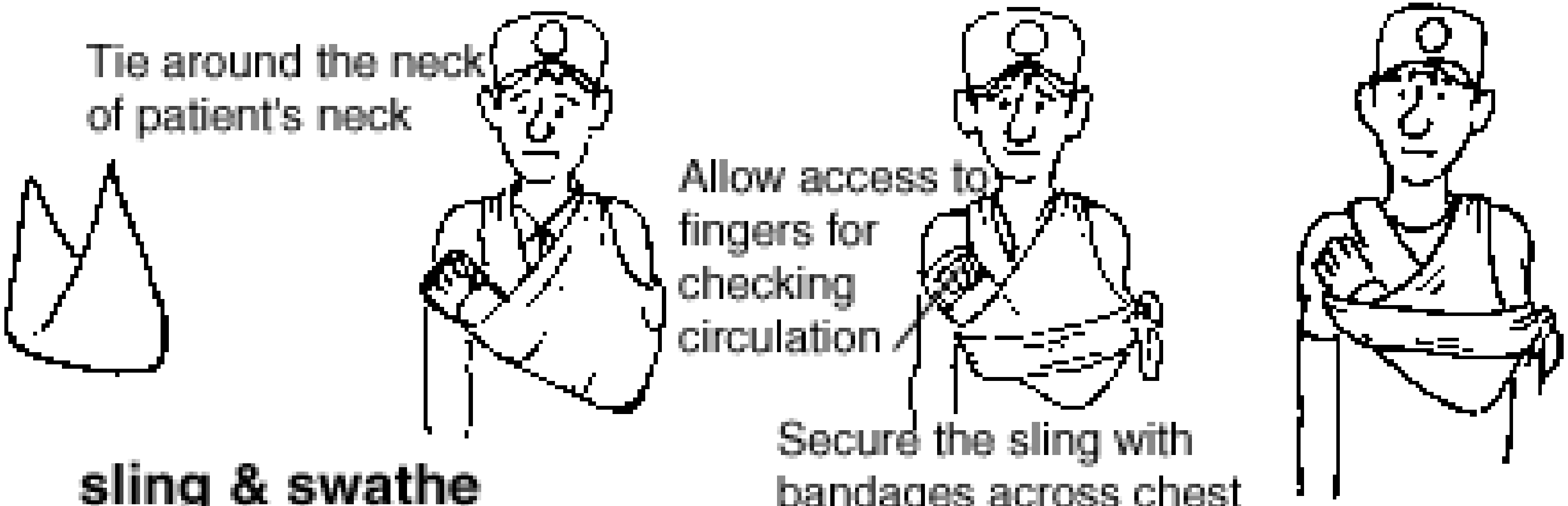
☆ چپٹی یا گتے اور پٹی یا کپڑے کی مدد سے اس حصے کو ساکت کر دیں۔





فریکچر کی تدابیر

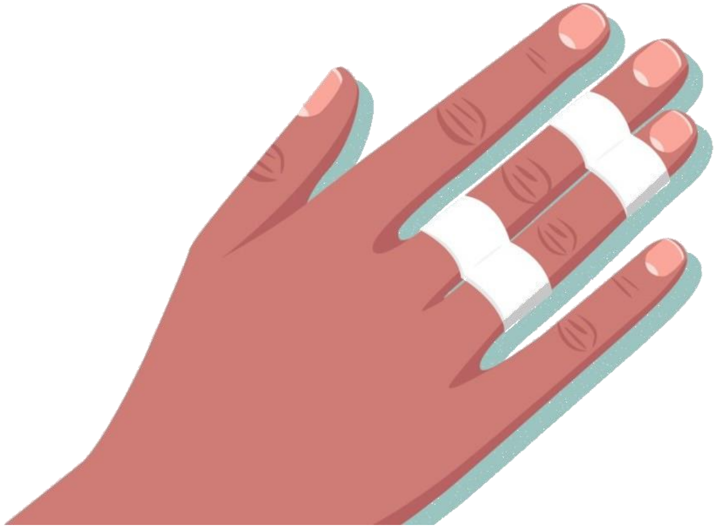
☆کندھے یا بازو ٹوٹنے کی صورت میں اسے گردن کے پیچھے سے باندھی تکونی پٹی(Sling) کی مدد سے سہارا دیں۔



sling & swathe

فریکچر کی تدابیر

☆ اگر کچھ بھی میسر نہ ہو تو متاثرہ حصے کو جسم کے دوسرے حصے کے ساتھ باندھ کر ساکت کر دیں، جیسے کہ انگلی کو انگلی، ٹانگ کو ٹانگ، بازو کو جسم کے ساتھ باندھ دیں۔



چوٹ لگنے کی صورت میں کیا کریں؟

1. بار بار ہلانے سے گریز کریں۔
2. برف کی ٹکور کریں۔
3. کھچاؤ والی پٹی باندھیں۔
4. متاثرہ حصے کو اونچا رکھیں۔

چوٹ لگنے کی صورت میں کیا کریں؟

ضروری ہدایات

☆ کسی بھی صورت میں تازہ چوٹ پر گرمائش دینے سے گریز کریں کیونکہ اس سے سوجن میں مزید اضافہ ہو گا۔

☆ پٹی ٹائٹ ہونے کی وجہ سے انگلیاں سوج جائیں یا رنگت تبدیل ہو جائے اور انہیں ہلانے میں درد محسوس ہو تو پٹی فوراً کھول دیں اور دوبارہ ڈھیلی کر کے باندھ دیں ورنہ خون کی گردش رکنے کی وجہ سے متاثرہ عضو ضائع ہو سکتا ہے۔

زخمی شخص میں خون کا بہاؤ کیسے روکا جائے؟

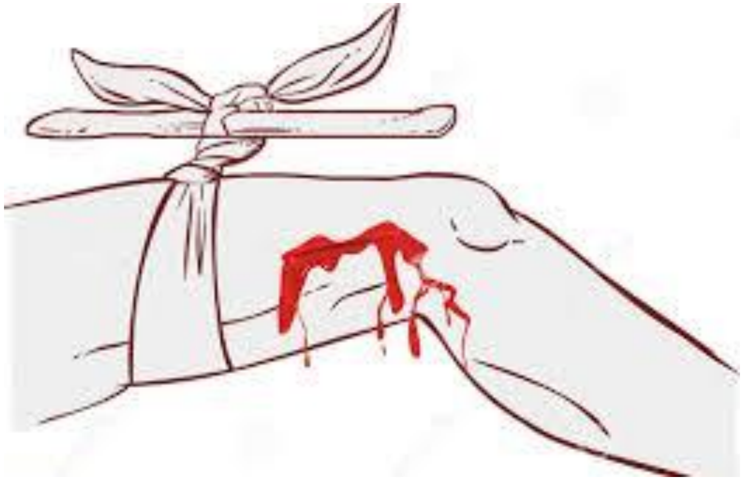
خون کا بہاؤ روکنے کا طریقہ

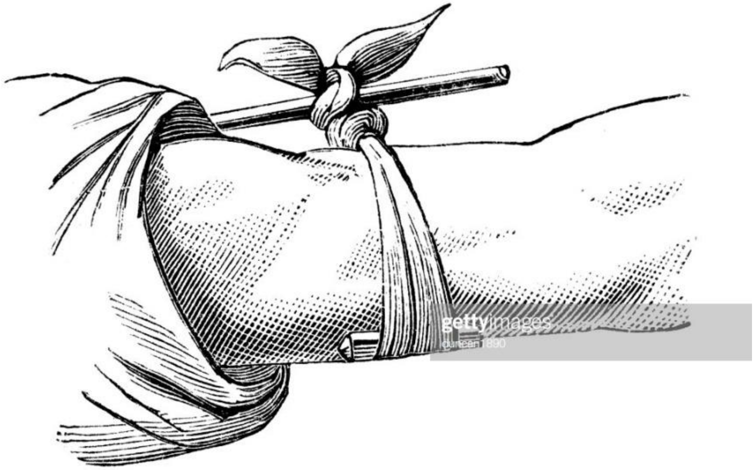
☆زخم پر براہِ راست دباؤ ڈالیں (Direct Pressure)

☆متاثرہ حصے کو اونچا کر دیں (Elevation)

خون کے شدید بہاؤ کی صورت میں

☆ اگر خون کے شدید بہاؤ کی وجہ سے زندگی اور عضو میں سے ایک کا بچاؤ ممکن ہو تو شدید کس کر باندھی پٹی (Tourniquet) کا استعمال کریں۔

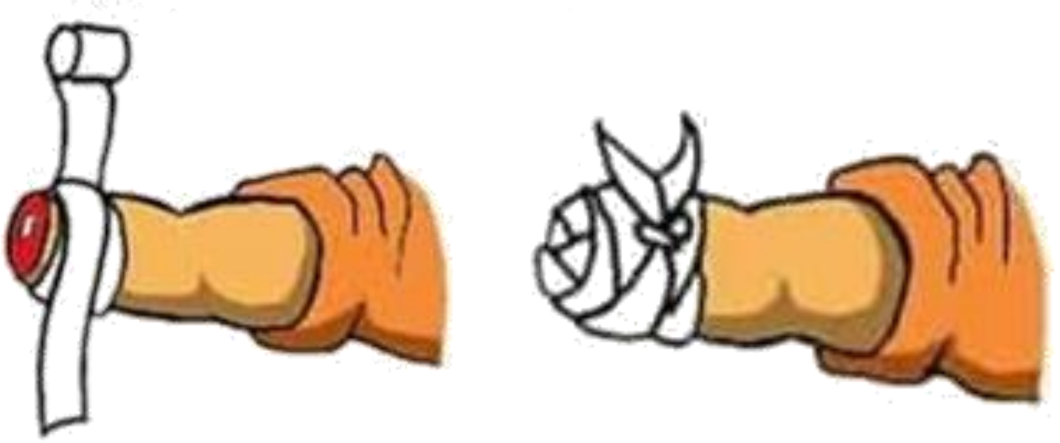




کچلا ہوا عضو یا عضو کے علیحدہ ہونے کی صورت میں

☆متاثرہ حصے سے دو انچ اوپر چوڑی پٹی، بیلٹ یا کپڑے سے اتنا کس کر اور اتنی دیر کیلئے باندھیں کہ خون کا بہاؤ رک جائے۔

☆فوراً ہسپتال منتقل کریں۔



صدمہ (Shock) کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

صدمہ(Shock)

صدمہ اس صورتِحال کو کہتے ہیں جب جسم کے کسی بھی حصے میں خون کی سپلائی کم ہونے کے باعث وہ حصہ آکسیجن کی کمی کا شکار ہو جائے۔

صدمہ کی علامات

- ☆اضطراب
- ☆نبض کا کمزور اور تیز ہونا
- ☆پسینہ آنا
- ☆جسم کا ٹھنڈا اور زرد پڑنا
- ☆پیاس لگنا
- ☆کمزوری اور غنودگی طاری ہونا
- ☆سانس کا تیز چلنا

صدمہ کی تدابیر

☆سیدھا لِٹا کر ٹانگیں اونچی کر دیں

☆اگر سانس کی رکاوٹ ہو تو اس کو دور کر دیں

☆شدید زخموں کا فوری علاج کریں

☆ تسلی دیں

☆جسمانی حرارت برقرار رکھیں

☆سانس اور دل کے چلنے کے عمل کو قائم رکھیں

☆کچھ بھی کھانے اور پینے کے لیئے نہ دیں

سانپ کے کاٹنے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

سانپ کے کاٹنے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

☆مریض کو تسلی دیں کیونکہ زیادہ تر سانپ زہریلے نہیں ہوتے۔

☆تنگ کپڑے اور جیولری وغیرہ اتار دیں۔

☆متاثرہ حصے کو ساکت کر دیں۔

☆فوراً ہسپتال منتقل کریں۔

☆متاثرہ حصے کو کاٹ کر خون بہانے، زہر چوسنے اور برف کی ٹکور کرنے سے گریز کریں اور کسی رسی سے نہ باندھیں۔

زہر نگلنے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

زہر نگلنے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

☆فوراً ایمرجنسی سروس ریسکیو 1122 کو اطلاع دیں۔

☆زہر نگلنے کی صورت میں ہوش مند مریض کے حلق میں دو انگلیاں ڈال کر فوراً قے کروانے کی کوشش کریں لیکن تیزاب نگلنے کی صورت میں ایسا ہرگز نہ کریں۔

زہر نگلنے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

☆تیزاب نگلنے کی صورت میں تازہ پانی سے فوراً منہ دھوئیں، کلی کریں اور اگر مریض ہوش میں ہو تو فوراً دودھ یا زیادہ سے زیادہ پانی پلائیں۔

☆وہ جگہ جہاں پر کسی نے زہر کھایا یا تیزاب پیا ہو وہاں ارد گرد دیکھیں اور جو بھی شواہد ملیں اکٹھے کرلیں تاکہ ڈاکٹر کو پتہ چل سکے کہ مریض نے کون سی چیز کتنی مقدار میں لی ہے۔

پانی میں ڈوبتے ہوئے شخص کو بچانے کیلئے کیا کریں؟

پانی میں ڈوبتے ہوئے شخص کو بچانے کیلئے کیا کریں؟

☆ چھڑی، لمبی لکڑی، بانس یا تیرنے والی اشیاء کو ڈوبتے ہوئے شخص کے آگے پھینکیں۔

☆ اگر تیرنا آتا ہو تو اپنے بچاؤ کے مدِ نظر ایک بازو کا فاصلہ رکھتے ہوئے متاثرہ شخص کو گردن کے پیچھے قمیض سے پکڑیں۔

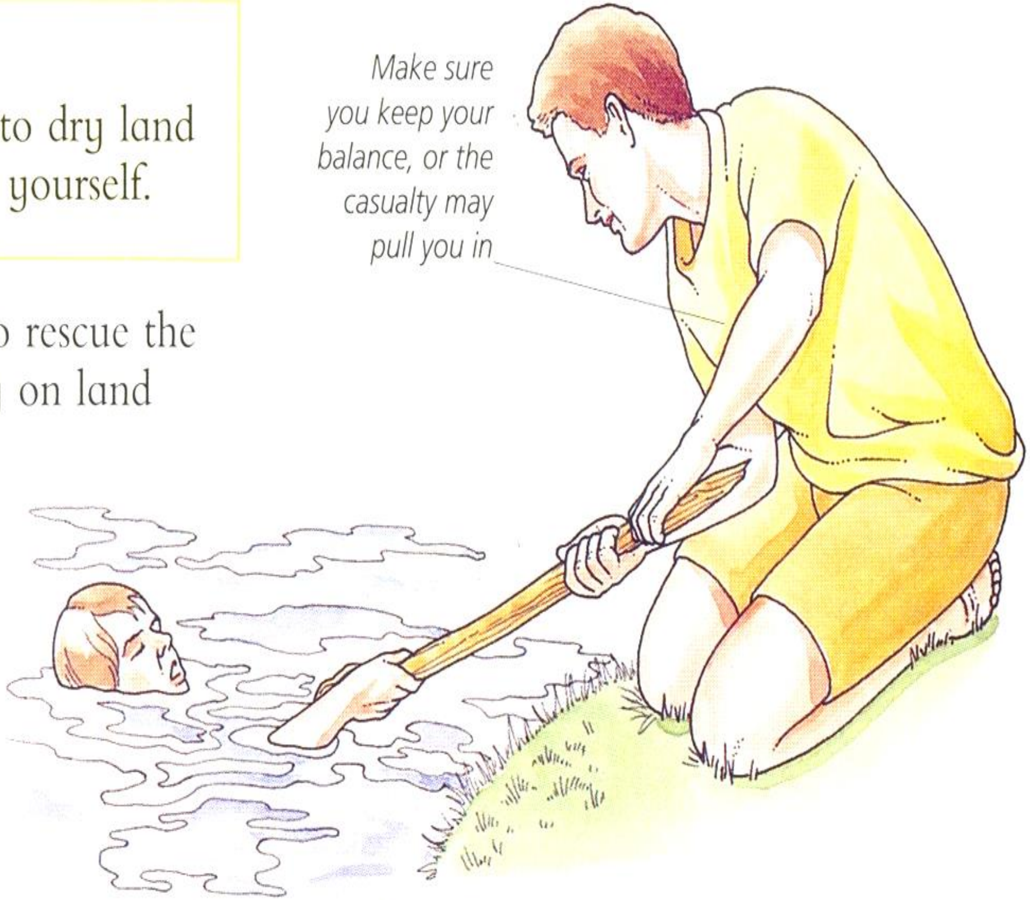
☆ ڈوبتے شخص کو بچاتے ہوئے اپنے سے دور رکھیں تاکہ وہ آپ کو اپنی گرفت میں نہ لے سکے۔

ACTION

YOUR AIM IS:

- To get the casualty on to dry land with minimum danger to yourself.

1 Choose the safest way to rescue the casualty. If possible, stay on land and reach with your hand, a stick, or a branch, or throw a rope or float.



DO NOT enter the water unless it is absolutely necessary.

پانی میں ڈوبتے ہوئے شخص کو بچانے کیلئے کیا کریں؟

☆خود سے دور رکھتے ہوئے ایسے باہر نکالیں کہ سر پانی سے باہر ہو۔

☆متاثرہ شخص کو زمین پر لٹا کر فوراً دو انگلیاں منہ میں ڈال کر گھماتے ہوئے منہ کو صاف کریں تا کہ سانس کا راستہ بحال ہو سکے۔

☆سانس بحال نہ ہونے کی صورت میں فوراً مریض کے سینے کی درمیانی ہڈی کے نچلے حصے کو دبانا (CPR) شروع کریں تا کہ پانی باہر نکالا جا سکے۔

پانی میں ڈوبتے ہوئے شخص کو بچانے کیلئے کیا کریں؟

☆چھاتی کے دبانے کے عمل کے دوران کسی وقت بھی متاثرہ شخص قے کرے تو فوراً مریض کو بائیں طرف کروٹ دلائیں تاکہ قے کا مواد پھیپھڑوں میں منتقل نہ ہو سکے۔

☆ڈوبنے کی صورت میں یاد رکھیں کہ جب تک جسم گرم نہ ہو جائے CPR کا عمل جاری رکھیں۔

بجلی سے متاثرہ شخص کی مدد کیسے کریں؟

بجلی سے متاثرہ شخص کی مدد کیسے کریں؟

☆بجلی کے کنکشن کو منقطع کریں۔

☆اگر بجلی بند کرنا ممکن نہ ہو تو فوراً خشک لکڑی، پلاسٹک یا ربڑ کی کسی چیز سے بجلی کی تاروں کو متاثرہ شخص سے دور ہٹا دیں۔

☆متاثرہ شخص کا ابتدائی معائنہ کریں۔

☆اگر مریض بے ہوش ہو تو فوراً CPR شروع کر دیں۔

Electric Shock سے بچاؤ

☆بجلی کے ساکٹس کو بچوں کی رسائی سے دور رکھیں۔

☆ڈھیلے سوئچ تبدیل کر دیں۔

☆گیلے ہاتھوں سے برقی آلات کو مت چھوئیں۔

جلنے کی صورت میں کیا کریں؟

جلنے کی صورت میں کیا کریں؟

☆ کپڑوں میں آگ لگنے کی صورت میں اِدھر ادھر نہ بھاگیں، فوراً نیچے لیٹ جائیں اور کروٹیں لیں۔ جلتے ہوئے کپڑوں کو سر کے اوپر سے اتارنے کی کوشش نہ کریں کیونکہ ایسا کرنے سے بال بھی جل سکتے ہیں۔

☆ متاثرہ شخص کو چادر یا موٹے کپڑے سے ڈھانپ کر مزید جلنے سے بچائیں۔

جلنے کی صورت میں کیا کریں؟

☆ جلنے کے فوراً بعد زخم پر کسی قسم کا تیل، کریم، لوشن یا ٹیوب ہرگز نہ لگائیں بلکہ جلے ہوئے حصے پر پانی ڈال کر متاثرہ حصے کو فوراً ٹھنڈا کریں اور پھر جراثیم کش کریم لگا سکتے ہیں۔

☆ اگر کپڑے یا دیگر مادے جسم کے ساتھ چپک گئے ہوں تو ان کو اتارنے کی کوشش نہ کریں۔

☆ چھاتی، گردن یا چہرے کے شدید جلنے کی صورت میں مریض کو جلد از جلد ہسپتال منتقل کریں۔

ہیٹ اسٹروک سے بچاؤ کی تدابیر

ہیٹ اسٹروک سے بچاؤ کی تدابیر

☆سر اور گردن کو ڈھانپ کر دھوپ سے بچائیں۔

☆صاف پانی اور مناسب مقدار میں نمکیات لیں۔

☆ہیٹ اسٹروک کی صورت میں متاثرہ شخص کو فوراً ٹھنڈی یا سایہ دار جگہ پر منتقل کریں۔

☆ٹھنڈا پانی ڈال کر جسمانی حرارت کم کریں۔

☆مریض کو جلد از جلد ہسپتال منتقل کریں۔

بڑے حادثے یا سانحے کی صورت میں کیا کریں؟

☆ اپنے آپ کو سانحے یا حادثے کی شدت سے متاثر نہ ہونے دیں۔

☆ یاد رکھیں اپنے حواس قابو میں رکھتے ہوئے ہی آپ انسانیت کی خدمت کرتے ہوئے قیمتی زندگیاں بچا سکیں گے۔

دہشت گردی سے بچاؤ کے بنیادی اقدامات

☆اپنے گردونواح پر نظر رکھیں، کام کو زیادہ منظّم کرنے کیلئے رضاکاروں کی ٹیم تشکیل دیں اور علاقے یا عمارت کا ایک سیفٹی وارڈن منتخب کریں۔

☆ایمرجنسی نمبرز کی فہرست فوری رابطے کیلئے نمایاں جگہ پر آویزاں کریں۔

☆مشکوک افراد یا تخریب کاری کی سرگرمیوں کی اطلاع فوراً پولیس کو 15 پر دیں۔

دہشت گردی سے بچاؤ کے بنیادی اقدامات

☆عمارت کا نقشہ نمایاں جگہوں پر آویزاں کریں جس میں واضح طور پر ہنگامی انخلاء کیلئے اخراجی راستوں کی نشاندہی ہو۔

☆عمارت کے نقشے کی کاپی پولیس اور ریسکیو کے دفتر میں بھی جمع کروانی چاہیے۔

دہشت گردی سے بچاؤ کے بنیادی اقدامات

☆ سیفٹی وارڈن یقینی بنائے کہ تمام ہنگامی انخلاء کے راستے کھلے ہیں اور کسی قسم کی کوئی روکاٹ نہیں ہے۔

☆عمارت سے باہر لوگوں کے جمع ہونی کے جگہ (Assembly Area) کا سب کو پتہ ہونا چاہیے اور سیفٹی وارڈن اس کی آگاہی کے لیے ہر ماہ فرضی مشق کروائے۔

دہشت گردی سے بچاؤ کے بنیادی اقدامات

☆ اونچی چاردیواری، خاردار تاروں اور سکیورٹی کیمرہ کی مدد سے عمارت کے تحفظ کو یقینی بنائیں۔

☆ ہمیشہ تربیت یافتہ، چست گارڈز کو کوائف کی جانچ پڑتال کے بعد تعینات کریں اور موزوں بلند مقام پر مسلح نشانچی کی موجودگی کو بھی یقینی بنائیں۔

☆ ادارے سے منسلک کنٹریکٹرز اور دیگر کام کرنے والے افراد کے کوائف کی جانچ پڑتال سپیشل برانچ سے کروائیں۔

دہشت گردی سے بچاؤ کے بنیادی اقدامات

☆تمام لوگوں کو خبردار کیا جائے کہ وہ معمول سے ہٹ کر ہونے والی کسی بھی صورتِ حال، مشکوک کارروائی اور لاوارث پڑی ہوئی اشیاء مثلاً بریف کیس، کھلونے اور پارسل وغیرہ کی اطلاع فوراً متعلقہ انتظامیہ کو دیں اور محفوظ رہنے کیلئے ایسی اشیاء سے دور رہیں۔

☆جہاں تک ممکن ہو سٹاف اور آنے والے دیگر افراد کی جانچ پڑتال کا مؤثر انتظام کیا جائے۔

دہشت گردی سے بچاؤ کے بنیادی اقدامات

☆مہمانوں کیلئے جگہ مخصوص کی جائے اور انہیں ادھر ہی محدود رکھا جائے۔

☆بلاضرورت اجتماع سے اجتناب کیا جائے اور سکول کے کھلنے اور بند ہونے کے اوقات میں ٹریفک کی یکطرفہ روانی کو یقینی بنائیں۔

سانحات میں مریضوں کی درجہ بندی (Triage)

☆فوقیت کے مطابق متاثرین کی درجہ بندی کر کے فوراامداد دینے میں مصروف ہو جائیں۔اس طرح آپ خود پر قابو رکھ کر دوسروں کو زیادہ فائدہ پہنچا سکیں گے۔

☆کم فوقیت والے متاثرین کی جانچ کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ سب سے پہلے متاثرین سے کہیں کہ جو چل سکتے ہیں وہ ایک طرف آجائیں۔اس کے بعد مردہ یا نیم مردہ لوگوں کو چھوڑ کر شدید زخمیوں کی مدد شروع کر دیں۔