

प्राथमिक चिकित्सा जाँचसूची

पेशेवर ट्रक ड्राइवरों के लिए

दुर्घटना की स्थिति में जीवन बचाने और लगने वाली चोटों को कम करने के लिए क्या करें, यह जानना आवश्यक है। आईआरयू और यूआईसीआर ने सड़क परिवहन पेशेवर ड्राइवरों को सहायता करने के लिए यह प्राथमिक चिकित्सा जाँचसूची तैयार की है ताकि वे आपातकालीन स्थितियों के लिए स्वयं को तैयार कर सकें। यह जाँचसूची अंतर्राष्ट्रीय रेड क्रॉस फेडरेशन और रेड क्रीसेंट सोसाइटी द्वारा समीक्षित की गई है। (आईएफआरसी)

आपातकालीन स्थिति के लिए 4 चरण

1. स्थिति का आकलन करें



जल्दी से दुर्घटना वेफ दृश्य का अनुमान लगाएँ और सतर्क रहें और सिर्फ अपने आप तक सीमित न रहें। अगर जगह पर मदद आ चुकी है, तो गाड़ी चलाते रहें।

2. क्षेत्र की रक्षा और सुरक्षा करें



क्षेत्र की सुरक्षा करने के लिए अपने बोर्ड सुरक्षा उपकरणों का प्रयोग करें। आप और दुर्घटनाएँ रोकने के लिए सड़क पर आने वाले अन्य वाहन चालकों को सावधानी से गाड़ी चलाने की चेतावनी देंगे।

3. सक्षम अधिकारियों को सूचित करें



किसी भी खतरे (आग लगना, रासायनिक उत्पादों) की स्थिति में आपातकालीन सेवाओं के लिए फोन करें और उन्हें खतरे की सूचना दें। क्या हुआ है? कहाँ? कितने लोग घायल हुए हैं? शांत कहें और निर्देशों का पालन करें।

* अन्य राष्ट्रीय नंबरों का प्रयोग कर सकते हैं।

4. सहायता प्रदान करें



पीड़ित व्यक्तियों के पास जाएँ और उन्हें लगी चोटों का अनुमान लगाएँ। आपातकालीन सेवाओं के आने तक उन्हें शांत रखने और चोटों को कम करने का हर संभव प्रयास करें।

आरोग्य प्राप्ति की स्थिति



आगर पीड़ित व्यक्ति बेहोश है और साँस ले रहा है, तो आपको उसे इस प्रकार स्थिति में लाना चाहिए :

- उन्हें सावधानी से बिना कोई चोट पहुँचाये एक ओर मोड़ दें।
- इस बात का विशेष रूप से ध्यान रखें कि उनका चेहरा नीचे की ओर और मुँह खुला हुआ हो।

इस प्रकार की स्थिति पीड़ित को साँस लेने और बेहोशी की स्थिति में दम घुटने से बचाती है।

आपको इस स्थिति में जब तक आपातकालीन सेवाएँ न आए तब तक पीड़ित की साँस पर नज़र रखनी चाहिए।



कार्डियो पल्नोमरी पुनर्जीवन

यदि पीड़ित बेहोश है और साँस नहीं ले रहा, तो निम्नलिखित कदम उठाएँ :



1) सिर को पीछे की ओर झुकाएँ, ठोड़ी ऊपर उठाएँ, और इस बात को सुनिश्चित कर लें कि वायुमार्ग साफ हो ।



2) कम से कम 10 मिनट तक साँस की चाँज करें : यदि पीड़ित साँस नहीं ले रहा तो, सीपीआर शुरू करें और पता करें कि स्वचालित बाहरी वितंतुर्विकपनित्र (एईडी) उपलब्ध है ।



3) आपना एक हाथ पीड़ित की छाती के बीच में रखें और दूसरा पहले हाथ के ऊपर रखें और आपने अप को पीड़ित के ठीक ऊपर ले जाएँ ।



4) छाती पर दोनों हाथों को 5-6 सेमी दूर रखकर मजबूती से तीस बार दबाएँ । (दो साँस प्रति सेंकड की लय से छाती दबाएँ, फिर दो लंबी साँस लें । इस प्रक्रिया को फिर दोहराएँ ।)



5) पीड़ित के मुँह में दो बार साँस दो । आपको पीड़ित की छाती ऊपर की ओर उठती हुई दिखाई देनी चाहिए ।



6) एईडी या आपातकालीन सेवाएँ आने तक साँस शुरू करने के लिए 2 साँसों के संपीड़न के साथ 30 बार छाती दबाने की प्रक्रिया को दोहराएँ ।

घाव : खून बहना, जलना और कटना



खून बहने की स्थिति में, घाव को ढकने के लिए प्राथमिक चिकित्सा डिब्बे में रखे सामान का प्रयोग करें । यदि हो सके, साफ कपड़े का प्रयोग करें या अपने हाथ से पकड़कर घाव को दबाएँ रखें ।



घाव पर सीधे दबाव देते हुए दबाव पट्टी बाँधें ।



जलने की स्थिति में, जितनी जल्दी हो सके, जला हुआ क्षेत्र ठंडे पानी (15 - 25 से) डालकर ठंडा करना चाहिए, और तब तक ठंडा करना चाहिए जब तक दर्द कम न हो जाए ।



किसी जानवर के काटने की स्थिति में या अन्य घावों के लिए, घाव को साफ पानी से धोया जाना चाहिए, और रेबीज तथा टिटनेस जैसे संक्रमण को रोकने के लिए चिकित्सा विशेषज्ञों का बुलाया जाना चाहिए ।

दुर्घटनाओं को कम करने के लिए



यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं, तो आपको गाड़ी नहीं चलानी चाहिए । निकटतम सुरक्षित जगह पर गाड़ी रोकें ।

चिकित्सा विशेषज्ञों को बुलाएँ और अपनी हालत में सुधार करने के लिए उसके द्वारा दिए गए परामर्श के अनुसार ही कार्य करें ।



आराम करें और गाड़ी चलाने से पहले पूरी तरह से ठीक हो जाएँ ।