പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

ANTIBIOTIC OINTMENT
1g
ANTISEPTIC WIPES
FIRST AID
EMERGENCY MANUAL
TRIANGULAR BANDAGE
PLASTERS
ASPIRIN
EYE DROPS
EYE DROPS
EYE DROPS
HYDROCORTISONE
STERILE GAUZE PADS
INSTANT COLD PACK

പെട്ടെന്നാവാം ശുശ്രുഷ , പ്രഥമ ശുശ്രുഷ ചെയാം ശ്രദ്ധയോടെ

- ഒരപകടം നടന്നാലുടൻ ആദ്യം സംഭവസ്ഥലത്തുഎത്തുന്നയാൾ അപകടം പിണഞ്ഞയാളെ രക്ഷിക്കാനായി ചെയേണ്ടി വരുന്ന പ്രാഥമിക പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ.
- അപകടത്തിൽ പെട്ടയാളെ ആശുപത്രിയിലോ ഡോക്ടറുടെ അടുക്കലോ എത്തിക്കുന്നതിന്റെയിടയിലുള്ള സമയത്താണ് സാധാരണ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൽകാറുള്ളത് .
- ഒരാളുടെ ആരോഗ്യനില അപകടമാവുന്ന ഏത് സന്ദർഭത്തിലും പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ വേണ്ടിവരാം.

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- **ജീവൻ നിലനിർത്തുക** : ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടതും മറ്റെന്തിനേക്കാളും ആദ്യം പരിഗണിക്കപ്പെടേണ്ടതുമായ (പ്രഥമ , ദ്വിതീയ , ത്രിതീയ) ജീവൻ നിലനിർത്തുക എന്നതാണ് .
- **അവസ്ഥമോശമാകാതിരിക്കുക** : അപകടത്തിൽപെട്ടയാളുടെ അവസ്ഥ മറ്റുകാരണങ്ങൾ മൂലം മോശമാവാതിരിക്കുക.

പ്രഥമ ശുശ്രുഷയുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- **ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കാൻ സഹായിക്കുക:**

  പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷ അസുഖത്തിൽ നിന്നോ , അപകടാവസ്ഥയിൽ നിന്നോ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കാൻ സഹായിക്കേണ്ടതുമാണ് .

- ചില അവസരങ്ങളിൽ പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷ കൊണ്ടുതന്നെ മേൽ പറഞ്ഞ അവസ്ഥ കൈവരിക്കാവുന്നതാണ്.

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ കിറ്റിൽ എന്തെല്ലാം ?

- അണുവിമുക്തമായ ബാൻഡേജ് , പ്ലാസ്റ്റർ
- ഒടിവ് സംഭവിച്ചാൽ കെട്ടാനുള്ള സ്പ്ലിന്റ്/സ്റ്റേയിൽ
- അണുവിമുക്തമായ പഞ്ഞി ,
- ആന്റിബൈക്കോടിക് ഓയിന്റ്മെന്റുകൾ
- മുറിവ് വൃത്തിയാക്കാനുള്ള ആന്റിസെപ്റ്റിക് മരുന്നുകൾ(ഡെറ്റോൾ , ബെറ്റഡിന് തുടങ്ങിയവ)
- വിവിധ അളവിലുള്ള റോളർ ബാൻഡുകൾ
- കത്രികകൾ , പെൻടോര്ച്ച്
- ഗ്ലോവ്സ്
- സേഫ്റ്റി പിന്
- തെർമോമീറ്റർ
- ശുചികരണ സഹായി അഥവാ സോപ്പ്
- ഫസ്റ്റ്എയിഡിനെ കുറിച്ചുള്ള ലഘുലേഖ

FIRST AID
ACTIVE ERA®

LP SUPPORT
ANKLE SUPPORT
NULIFE
GLOVES
odomos
DICLOFENAC GEL B.P.
Povidone-Iodine Ointment U.S.P.

BAND-AID
HURT-FREE® WRAP
BAND-AID
WATER BLOCK
CLEAR
NEOSPORIN
BAND-AID
LARGE MIRASORB® GAUZE SPONGES
Johnson & Johnson
FirstAid
The Power To Heal®
Step by Step First Aid Guide
NEOSPORIN
NEO TO GO!
NO-TOUCH SPRAY
Johnson & Johnson
BAND-AID
FLEXIBLE FABRIC
BAND-AID
GAUZE PADS
BENGAY
cold therapy
Benadryl
HAND SANITIZER
STRONGEST BENGAY® EVER
ULTRA STRENGTH
BENGAY
PAIN RELIEVING CREAM
BAND-AID
TOUGH STRIPS
NEOSPORIN
HOT/COLD PACK

ഹൃദയ സ്തംഭനം – പ്രഥമ ശ്രുശൂഷ

ഹൃദയ സ്പന്ദനവും ശ്വാസോച്ഛ്വാസവും നിലച്ച ഒരു വ്യക്ത അബോധാവസ്ഥയിൽ ആവുന്ന അവസ്ഥയെയാണ് ഹൃദയസ്തംഭനംഎന്ന്പറയുന്നത്.

<u>ഒരു വ്യക്തി നമ്മുടെ മുന്നൽ കുഴഞ്ഞു വീണാൽ എന്ത് ചെയ്യണം എന്ന് നോക്കാം</u> –

- കുഴഞ്ഞു വീണ വക്തിയെ സമീപിക്കുന്നതിനു മുൻപേ നമ്മൾക്ക് ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ ഉള്ള അപകടം സംഭവിക്കാൻ സാധ്യത ഉണ്ടോ എന്ന് നോക്കുക.

- ഇറുകിക്കിടക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ ആണ് ആ വ്യക്തി ധരിച്ചിട്ടിട്ടുള്ളത് എങ്കിൽ അത് അയഞ്ഞ രീതിയെലേക്കു ആക്കുക

- രണ്ടു തോളെല്ലിലും ശക്തിയായി തട്ടി വിളിച്ചു രോഗി പ്രതികരിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് നോക്കുക – ഇല്ലെങ്കിൽ ഉടനടി ആംബുലൻസ് വിളിക്കുക.
- രോഗി ശ്വാസം എടുക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് നോക്കുക – ഇല്ലെങ്കിൽ ഉടനെ സി.പി.ആർ കൊടുക്കാൻ തയ്യാർ ആവുക.

സി.പി.ആർ കൊടുക്കേണ്ട വിധം

1. നിരപ്പായ കട്ടി ഉള്ള പ്രതലത്തിൽ മുഖം മുകളിലേക്ക് ആകത്തക്ക വിധത്തിൽ മലർത്തി കിടത്തുക.

2.രോഗിയുടെ നെഞ്ചിന്റെ മധ്യഭാഗത്തുള്ള അസ്ഥയുടെ നടുക്ക് നമ്മുടെ കയ്യ് അമർത്തി 30 പ്രാവശ്യം മർദ്ദം കൊടുക്കുക.

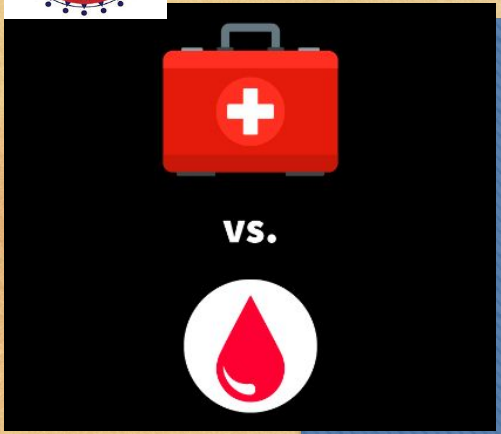
3.ഒരു കൈപത്തിയുടെ മുകളിൽ അടുത്ത കൈപ്പത്തി വച്ച് തോളെല്ല് ശരീരത്തിൽ നിന്ന് 90 ഡിഗ്രി കോണിൽ വരത്തക്ക വിധത്തിൽ ആവണം.

4.മിനുറ്റിൽ 100 തവണയും ആഴം 2 ഇഞ്ചും ആയിരിക്കണം. ഓരോ തവണ അമർത്തുമ്പോഴും നെഞ്ച് പൂർവസ്ഥിതിയിൽ വരുവാൻ അനുവദിക്കണം.

5. 30 തവണ ഇങ്ങനെ ചെയ്തതിനു ശേഷം രോഗിയുടെ താടിയെല്ല് മുകളിലേക്കുയർത്തി രണ്ട് തവണ വായയിലൂടെ ശ്വാസം കൊടുക്കണം.

6.കുട്ടികൾക്കാണ് കൊടുക്കുന്നതെങ്കിൽ നമുക്ക് ഒരു കൈ അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടു കൈ ഉപയോഗിക്കാം.

7.കുട്ടികളുടെ തല അതികം പുറകിലേൽക്കു ചരിക്കരുത്. ഒരു വയസ്സിൽ താഴെ ഉള്ള കുട്ടികൾ ആണെകിൽ രണ്ട് വിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ചു വേണം ചെയ്യുവാൻ.



രക്തസ്രാവം – പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

രക്ത സ്രാവം

- മുറിവിൽ ശക്തിയായി കൈകൾ കൊണ്ട് അമർത്തി പിടിക്കുക
- ഒരു വൃത്തി ഉള്ള തുണ ഉപയോഗിച്ച് കെട്ടുക
- മൂക്കിൽ നിന്നാണെകിൽ രോഗിയുടെ മുഖം മുന്നിൽ വരത്തക്ക രീതിയിൽ ഇരുത്തിയ ശേഷം രണ്ട് വിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് മൂക്കിന്റെ മാർദ്ദവമായ ഭാഗത്തു കുറച്ച് നേരം പിടിക്കുക. വായ മൂടാതെ ശ്രദ്ധക്കുക, എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്ക്ക.

- ചെവിയിൽ നിന്നാണെകിൽ രോഗിയെ ചാരി ഇരുത്തി വൃത്തി ഉള്ള തുണിയോ പഞ്ഞിയോ ചെവിയുടെ മുകളായ വെക്കുക. ഒരു കാരണവശാലും ചെവിയുടെ ഉള്ളിൽ ഇത് തിരുകി കയറ്റുവാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
- കണ്ണിൽ നന്നാണെകിൽ രോഗിയെ മലർത്തി കിടത്തി തല ഉയർത്തി രണ്ടു കണ്ണും വൃത്ത ഉള്ള തുണിഉപയോഗ്ച്ച മൂടുക. കണ്ണടച്ച് കിടക്കാൻ നിർദേശിക്കുക. അന്യ വസ്തുക്കൾ തറച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കാതിരിക്കുക.
- വായയിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവം ആണെകിൽ തല ചെരിച്ച ഇരുത്തുകയോ കിടത്തുകയോ ചെയ്യുക. രക്തം തുപ്പി കളയാൻ പറയുക.
- വായ കഴുകാതിരിക്കുക, ചൂടുള്ള വെള്ളമോ ആഹാരങ്ങളോ കൊടുക്കാതിരിക്കുക . പെട്ടെന്ന് തന്നെ അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോകുക

മുറിവിൽ നിന്നുള്ള രക്തസ്രാവം

(Bleeding)

കൈയുറകൾ ധരിച്ചശേഷം മുറിവിൽ എന്തെങ്കിലും അന്യവസ്തുക്കൾ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധന നടത്തുക. ഒന്നും കണ്ടെത്തുന്നില്ലെങ്കിൽ രക്തപ്രവാഹം നിർത്തുന്നതിനായി താഴെ പറയുന്ന വിധം പ്രവർത്തിക്കുക.

- മുറിവേറ്റ ഭാഗം ഹൃദയത്തിന്റെ മുകളിൽ വരുന്ന വിധത്തിൽ ഉയർത്തി വെക്കുക
- അണുവിമുക്തമായ തുണിയോ പഞ്ഞിയോ മുറിവിന് മേൽ വെക്കുക
- കൈതലം കൊണ്ടോ വിരലുകൊണ്ടോ അമർത്തി വെക്കുക
- ബാൻഡേജ് ഉപയോഗിച്ച് സുരക്ഷിതമായി കെട്ടുക
- കുപ്പിച്ചില്ലുപോലെ വല്ലതും മുറിവിനകത്ത് കാണപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ മുറിവിൽ അമർത്തിപ്പിടിച്ച് രക്തപ്രവാഹം നിർത്താൻ ശ്രമിക്കരുത്

അസ്ഥിഭംഗം

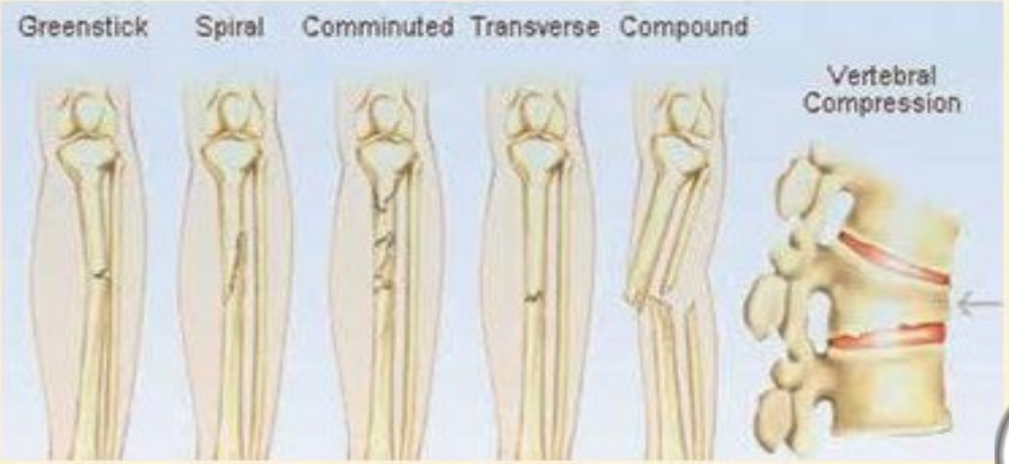
(Fracture)

ലക്ഷണങ്ങൾ

- ഒടിഞ്ഞ ഭാഗത്തും അടുത്തും വേദന, നീർക്കെട്ട്
- അവയവത്തിന് വൈകല്യവും ശക്തിക്ഷയവും
- അവയവത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക ചലനശേഷി നഷ്ടപ്പെടുക
- അസ്ഥികൾ ക്രമരഹിതമായി കാണപ്പെടുക

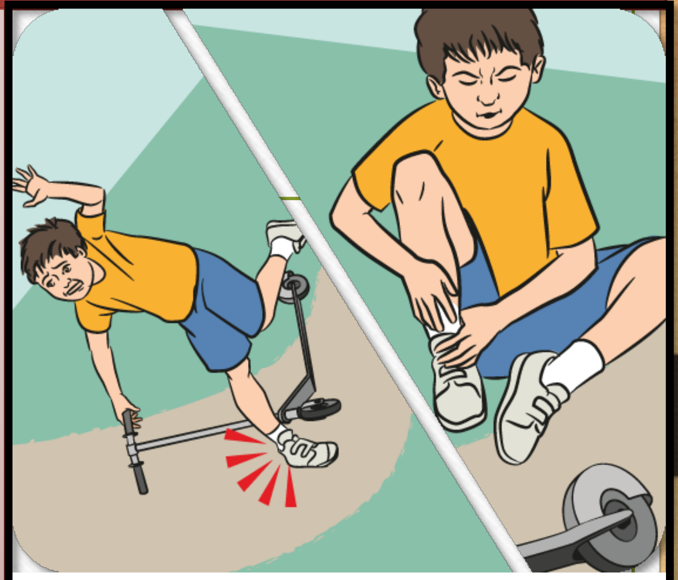
പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

- ഒടിഞ്ഞ ഭാഗം ചലിപ്പിക്കാനാവാത്ത വിധം സ്ലിങ്, സ്പ്ലിന്റ് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് നിശ്ചലമാക്കി വെക്കുക
- പരിക്കേറ്റയാളുടെ സൗകര്യമനുസരിച്ച് വേദന അനുഭവപ്പെടാത്ത വിധമായിരിക്കണം പരിചരണം നൽകേണ്ടത്
- രക്തമൊഴുകുന്ന മുറിവുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിന് അനുസൃതമായ പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ നൽകുക
- എത്രയും പെട്ടെന്ന് വൈദ്യസഹായം ലഭ്യമാക്കുക
- ഒരു കാരണവശാലും രോഗിക്ക് ഭക്ഷണം നൽകാതെ നോക്കുക



ഒടിവും ചതവും

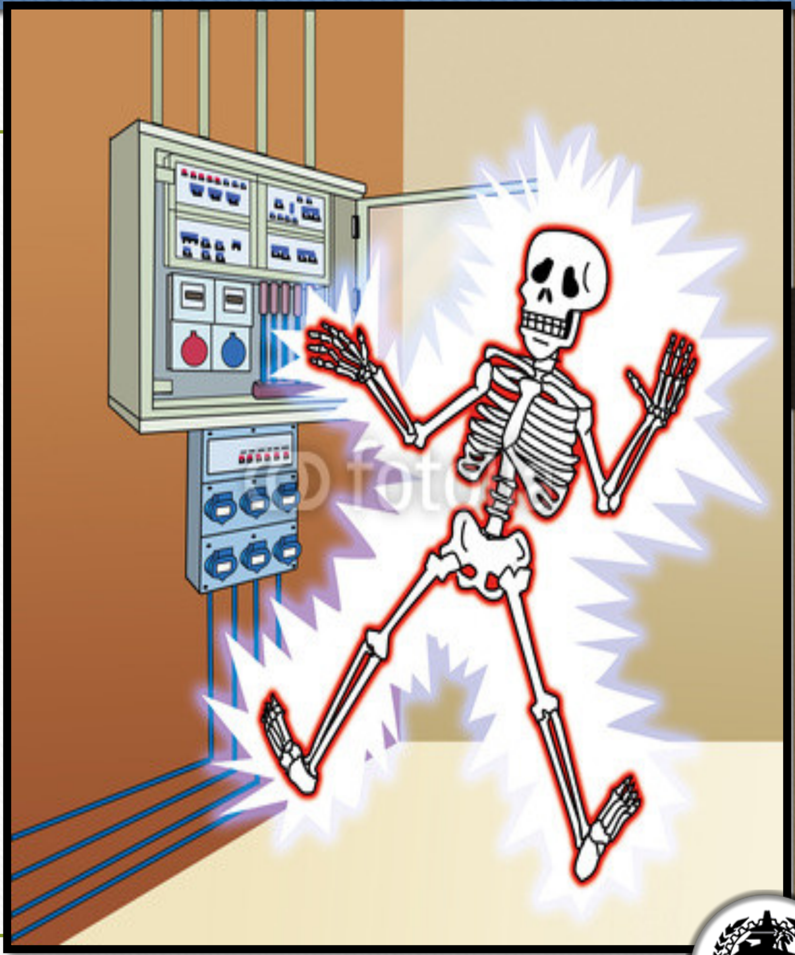
- ചെറിയ പൊട്ടലുകളാണെങ്കിൽ പോലും പൊട്ടിയ ഭാഗത്തു കൂടുതൽ അനക്കം തട്ടാതെ ഇരുവശത്തും സ്കെലോ വടിയോ വെച്ച് കെട്ടുക.
- എല്ല് പുറത്തേയ്ക്ക് തള്ളി നില്പുണ്ടെങ്കിൽ അനക്കം തട്ടാതെ ഉടൻ ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ട് പോവുക
- ചതവുണ്ടെങ്കിൽ വെള്ളം കൊണ്ട് കഴുകി ഐസ് പാക്ക് വെക്കാം.
- ഒടിഞ്ഞ കയ്യ് ടവൽ, തോർത്ത്, ഷോൾ എന്നിവ ഏതെങ്കിലും ഉപയോഗിച്ച് ത്രികോണ കെട്ട് കെട്ടി അനക്കാതെ വെക്കാവുന്നതാണ്.



വൈദ്യുതാഘാതം

വൈദ്യുതാഘാതം

- വൈദ്യുതാഘാതം മൂലംഒരു രോഗിയിൽ സാധാരണയായി കണ്ടു വരുന്നത് ഹൃദയ ത്തിന്റെ താളം തെറ്റൽ (Arrhythemia), പൊള്ളൽ, തെറിച്ചുവീണ് ഉണ്ടാകാവുന്ന അസ്ഥികളുടെ ഒടിവുകൾ, മുറി വുകൾ എന്നിവയാണ്.
- ഒരാളെ സ്പർശിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് തന്നെ വൈദ്യുതിബന്ധം വിച്ഛേദിക്കുക. അപകടാവസ്ഥ അനുസരിച്ചുള്ള ജീവൻ രക്ഷാ മാർഗ്ഗ ങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക.
- (ഉദാ: ഹൃദയസ്തംഭനം ആണെങ്കിൽ CPR ഉടനടി തുടങ്ങുക. വൈദ്യുതകമ്പികൾ പൊട്ടി കിടക്കുകയാണെങ്കിൽ അധികാരികളെവിവരംഅറിയിക്കുക.
- ഉടനടി ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.



വിഷബാധ (Poisoning)

❑വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉള്ളിൽ ചെന്നാൽ ഏതിനം വിഷമാണെന്ന് മനസിലാക്കാൻ ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്നു ലഭ്യമാക ന്ന വസ്തുക്കൾ – ഉദാ: വിഷ ഗുളികകൾ, ഛർദിൽ മുതലായവ ശേഖരിച്ചു. ആശുപത്രിയിലേക്ക് പോകുമ്പോൾ കയ്യിൽ കരുതുക

❑(അധിക സമയം അതിനായി പാഴാക്കരുത്) ചർദ്ദിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുകയോ വായിൽ കൈകടത്തി ചർദ്ദിപ്പിക്കുകയോ ചെയരുത്

❑രോഗി അബോധാവസ്ഥയിൽ ആണെങ്കിൽ പുനരു വന പ്രക്രിയ (CR) നടക്കുക. കൃതിമ ശ്വാസം കൊടുക്കവോളം നമ്മൾ രോഗിയെ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോഴും പ്രത്യേക മുൻകതൽ സ്വീകരിക്കുക.

ഭക്ഷ്യവിഷബാധ (Food Poisoning)

1.വിശ്രമിക്കാൻ അനുവദിക്കുക.

2. ധാരാളം പാനീയങ്ങൾ കൊടുക്കുക.

3.ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക

തേനീച്ച/കടന്നൽ (Insect Bite)

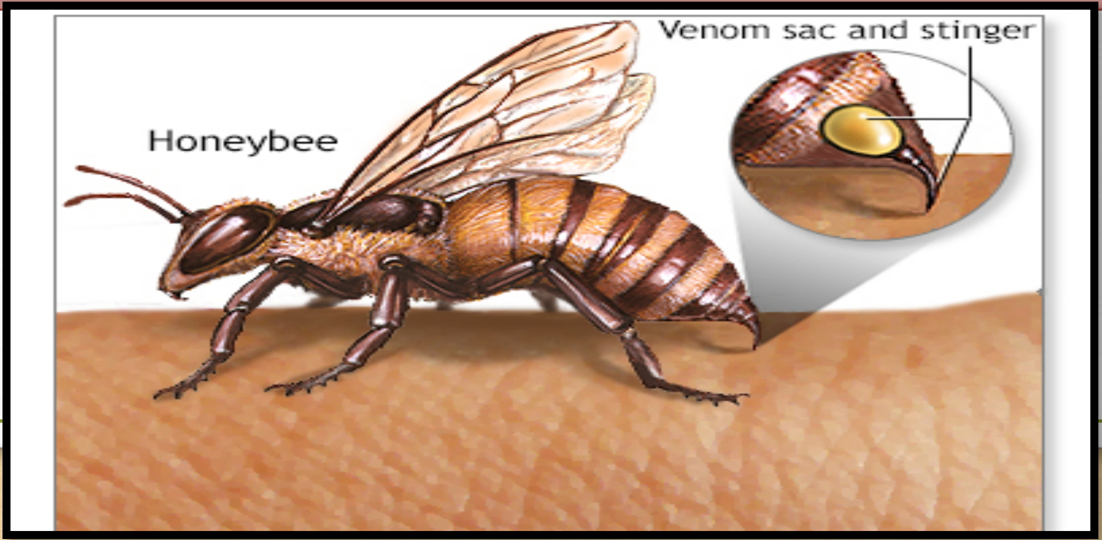
പ്രാണികൾകുത്തിയാൽ

1.ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം മുള്ള് (കൊമ്പ്) എടുത്തു മാറ്റുക.

2.അതിനായി ഒരിക്കലും വിരലുകളാൽ അമിത മർദ്ദം ഏൽപിക്കുകയോ, ഉപകരണ ങ്ങൾ കൊണ്ട് ഞെക്കി എടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.

3. വിഷം ഉള്ളിലേ ക്ക് കടക്കാൻ ഇടയാക്കും. വേദനയും നീർവീക്കവും മാറാനായി ഐസ് വൃത്തിയുള്ള തുണിയിൽ എടുത്ത് കുടിയേറ്റ ഭാഗത്ത് അമർത്തി പിടിക്കുക.

.അലർജി ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത ഉള്ളതിനാൽ ഉടനടി ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.



പാമ്പുകടിയേറ്റാൽ (Snake bite)

1.രോഗിയെ സമാധാനിപ്പി ക്കുക. പരിഭ്രാന്തരായാൽ രക്തചംക്രമണം കൂടുകയും അത് വിഷം ശരീരത്തിൽ എളുപ്പത്തിൽ വ്യാപിക്കാൻ ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യും.

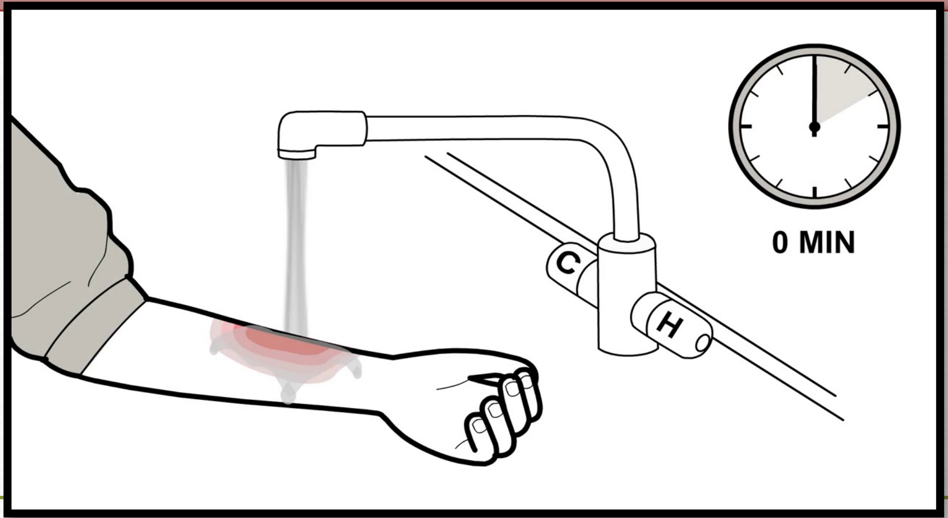
2.രോഗിയെ നടക്കുവാൻ അനുവദിക്കരുത്.

3.പരമ്പരാഗത രീതിയിൽ മുറിവേറ്റ കാലിന്റെ മുകൾഭാ ഗ്ത്തായി തുണി കൊണ്ട് കെട്ടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

4.കടിച്ച പാമ്പ് ഏതാണെന്ന് അറിയാൽ നല്ലതാണെങ്കിലും ഒരിക്കലും അതിനായി സമയം പാഴാക്കരുത്.

പൊള്ളൽ

- പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗം സാധാരണ ജലത്തിൽ കഴുകുക (ഐസ്, പേസ്റ്റ് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കരുത്)
- പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗത്ത് പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്ന വസ്ത്രം ബലമായി വലിച്ചെടുക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക
- പൊള്ളലേറ്റ ആൾക്ക് ബോധം ഉണ്ടെങ്കിൽ ധാരാളം വെള്ളം കൊടുക്കുക
- പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗത്തു കുമിളകൾ പൊട്ടിക്കരുത്
- എത്രയും പെട്ടെന്ന് അടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക



വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിയുള്ള

- വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിയുള്ള വ്യക്തിയെ പുറത്തെടുത്ത ശേഷം നിരപ്പായ കട്ടിയുള്ള പ്രതലത്തിൽ മുഖം ആകത്തക്ക വിധത്തിൽ മലർത്തി കിടത്തുക.
- പ്രതികരണവും ശ്വാസവും ഇല്ലെങ്കിൽ ഉടൻ തന്നെ സമയം കളയാതെ നെഞ്ചിൽ മർദ്ദം കൊടുത്തു കൊണ്ട് സി.പി.ആർ ആരംഭിക്കുക.
- പ്രതികരണവും ശ്വാസവും ഉണ്ടെങ്കിൽ ചരിച്ചു കിടത്തുക.
- വയറിൽ അമർത്തി വെള്ളം പുറത്തേക്കു കളയാൻ ശ്രമിക്കരുത്.അത് വെള്ളം ശ്വാസകോശത്തിൽ കയറുവാൻ ഇടയാകും.
- വായയിൽ അന്യ പദാർത്ഥങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രം വിരലിട്ടു എടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.