



خبر پختو نخوا کے صحافیوں کے لئے ابتدائی طبی امداد پر مبنی معلومات

جس نے ایک انسان کی جان بچائی گیا اس نے پوری انسانیت کی جان بچائی (القرآن)

این اور دوسروں کی حفاظت کرنا سہیں

آئے مل کر زندگی پہنچاس



ابتدائی طبی امداد (First Aid)

ابتدائی طبی امداد سے مراد وہ مدد ہے جو کسی رنجی یا متاثرہ شخص کو باقاعدہ طبی امداد سے قبل فراہم کی جاتی ہے۔ ابتدائی طبی امداد کے لئے تربیت یافتہ افراد کی یہ ذمہ داری ہے کہ وہ متاثرہ شخص کو اس وقت تک مطلوبہ ابتدائی طبی امداد یا مصنوعی تنفس فراہم کریں جب تک باقاعدہ طبی عملہ اور امداد مہیا نہ ہو۔ اس کام کے لئے وقت بہت کم ہوتا ہے لیکن خیال رکھیں کہ جلد بازی میں متاثرہ شخص کو مزید نقصان نہ پہنچے۔

ابتدائی طبی امداد کے مقاصد

- زندگی بچانا
- چوٹ یا زخموں کے اثرات کو کم سے کم کرنا
- متاثرین کی جائے سانحہ سے مزید نقصان پہنچائے بغیر منتقلی
- وقت ضائع کئے بغیر باقاعدہ ابتدائی طبی امداد حاصل کرنا

زندگی بچانے کے اقدامات

DRABCD وہ اہم اشارات ہیں جو ہر جان بچانے والے کارکن کے لئے ذہن نشین کرنا اشد ضروری ہیں۔

جب آپ کو یقین ہو جائے کہ متاثرہ شخص کے دل کی دھڑکن ن adrenal ہو گئی ہے اور وہ بغیر کسی رکاوٹ کے خود سانس لے رہا ہے تو اس کے سانس کے راستے کو کھلا رکھنے کی یقین دہانی کریں اور کم و تقویں سے اسے چیک کرتے رہیں۔

انتباہ: یقین کریں کہ متاثرہ شخص کو سانس نہیں آ رہا اور دل دھڑک نہیں رہا اور ساتھ میں اگر کوئی رد عمل بھی نہ ہو تو اسی پی آر کو جاری رکھیں۔

4- سانس کی نالی بند ہلوٹا

رکاوٹ کی وجہات میں زبان کا پہنچائے کی جانب گر جانا اور گلے کو بند کر دینا، گلے میں کسی بھی چیز کا اٹک جانا، گلے کی چوٹ یا لگلے کے پٹوں کی سوجن وغیرہ ہو سکتی ہیں۔ اگر گلے میں کوئی رکاوٹ ہو تو پہلے اسے فوراً دور کرنے کی کوشش کریں تاکہ سانس کی پھیپھڑوں تک رسائی ہو سکے۔

دکاوٹ دور کرنے کے طریقے

1- متاثرہ شخص کے کھڑے ہونے کی صورت میں اس کے پہنچائے کھڑے ہو کر ایک ہاتھ کی مٹھی ناف اور پسلیوں کے پنچلے سرے کے درمیان میں رکھیں اور دوسرے ہاتھ کو مٹھی پر رکھتے ہوئے پیٹ کو اندر اور اپر کی جانب زور سے دباتے ہوئے جھکلے دیں۔ جب تک کے متاثرہ شخص کے گلے میں پھنسنے ہوئی چیزوں کو نکال نہیں دیتے۔ اگر متاثرہ شخص بے ہوش ہو یا لیٹا ہو اسے پیٹ کے درمیان میں دونوں ہتھیلیاں رکھیں اور اپر کی طرف دباتے ہوئے پانچ بار جھکلے دیں پھر سانس چیک کریں۔

بچوں میں سانس کی دکاوٹ دور کرنے کا طریقہ اگر کوئی چھوٹا بچہ ہو تو اسے اپنے ہاتھ میں لٹا پکڑتے ہوئے تیزی سے دونوں کندھوں کے درمیان پر پانچ ہتھیلیاں دیں اور پھر چھاتی کو پانچ بار دبائیں۔ ان طریقوں کو انجام دینے سے پہلے اور بعد میں اگر کوئی چیز منہ میں موجود ہو یا ایسا کرنے سے وہ چیز منہ میں آجائے تو اسے پنچلے جہڑے اور زبان کو پکڑتے ہوئے دوسرے ہاتھ کی انگلی سے نکالیں۔ اگر سانس کی رکاوٹ دور نہ ہو تو دل کی دھڑکن کی بحالی یعنی سی پی آر کا عمل شروع کر دیں۔



احتیاطی تدابیر

- 1- متاثرہ شخص کے زخم کو اپنے کھلے ہاتھ لگانے سے گریز کریں۔
- 2- دستاںوں کا استعمال ضرور کریں۔
- 3- ابتدائی طبی امداد کے فوری بعد ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھوئیں

مزید مدد کیلئے 1122 پر کال کریں اور متاثرہ شخص کو ہسپتال لے جائیں۔

3- مصنوعی سانس اور دل کی دھڑکن بحال کرنے کا طریقہ مصنوعی سانس اور دل کو چلانے کی ضرورت اس وقت پڑتی ہے جب کسی متاثرہ شخص کے سانس لینے کا عمل اور دل دونوں رک جاتے ہیں۔ بہاء ایک تربیت یافتہ طبی امداد دینے والا زندگی اور موت میں فرق ڈال سکتا ہے یہ سب چند منٹوں کا کام ہے کیونکہ اگر فوری طور پر جسم کے اہم اعضاء مثلاً دماغ کو خون کی گردش نہ ملت تو ناقابلٰ حلقی نقصان ہو سکتا ہے اس لئے ایسا شخص اگر بعد میں ہسپتال بھی پہنچ جائے تو دماغ کے نقصان کی وجہ سے دل اور سانس کی دھڑکن بحال ہو جانے پر بھی زندہ لاش کی طرح ہو گا۔ اس طرح باہر سے چھاتی کو دبائی کے عمل سے خون کی گردش کو بحال رکھا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ طریقہ شروع کرنے سے پہلے دل کی دھڑکن کے بند ہونے کا یقین کر لینا چاہیے۔

مصنوعی سانس اور دل چلانے کے تین مرحلے ہوتے ہیں۔

- 1- چھاتی کو دبائی کر دوڑان خون رواں کرنا۔
- 2- یہ یقینی بنانا کہ سانس کا راستہ کھلا ہے۔
- 3- مصنوعی سانس دینا۔

دل کی دھڑکن چیک کرنے کا طریقہ یاد رکھیں کہ اگر کسی متاثرہ شخص کا دل کام نہ کر رہا ہو تو اس کی دل کی دھڑکن سانی نہیں دے گی اور نہیں بض محسوس ہوگی۔ ہنگامی حالات میں بض محسوس کرنے کیلئے سب سے اچھی بض گردان کی ہوتی ہے۔ جو گردان کے درمیان سانس کی نالی کے دونوں جانب محسوس کی جاتی ہے بض بھیشہ دو انگلیوں کے پوروں کی مدد سے پانچ سینکڑ لیئے محسوس کریں اور اس بات کا فیصلہ کریں کہ بض چل رہی ہے یا نہیں۔

دل بندھوٹ کی علامات

- 1- بض کا پنڈ ہونا۔
- 2- جسم کا بے حس و حرکت ہو جاتا۔
- 3- سانس کے عمل کا رک جاننا۔
- 4- رنگت پنیل یا نینی پڑ جاننا۔
- 5- جسم کا خندڑا پڑ جاننا۔

دل متحرک کرنے کا مصنوعی طریقہ

- 1- متاثرہ شخص کو ہموار اور سخت جگہ پر کمر کے بل زمین پر لٹائیں۔
- 2- چھاتی کی درمیانی بڈی کو اپر سے پچھے تک محسوس کریں۔
- 3- ہتھیلی کو چھاتی کی درمیانی بڈی کے درمیان میں رکھیں۔
- 4- دوسروی ہتھیلی کو پہلی ہتھیلی پر رکھیں۔
- 5- اپنی کہنیوں کو سیدھا رکھتے ہوئے جسم کا وزن ڈالیں۔
- 6- چھاتی کو ڈیڑھ سے دو اچٹک دبائیں۔
- 7- 30 دفعہ سینے پر دبائے 2 مصنوعی سانسوں کی تابع سے دبائیں۔

مصنوعی سانس اور دل چلانے کا تناسب (بڑوں اور بچوں کے لئے)

ایک امدادی فرد یا اس سے زیادہ کی صورت میں (بڑوں کے لئے) تین دباؤ دو سانس ایک امدادی فرد کی صورت میں (بچوں کے لئے) تین دباؤ دو سانس پندرہ دباؤ دو سانس دو امدادی افراد کی صورت میں (بچوں کے لئے)

D - خطرہ (Danger)

اپنی ذات، دوسرے کارکنوں اور متاثرین کو خطرے سے بچاننا

R - جوابی عمل (Response)

زندگی کے ساتھ متاثرہ شخص کو بلائیں، اس کا حال دریافت کریں اور دیکھیں کہ وہ ہوش و حواس میں ہے، حواس باختہ ہے یا بے ہوش ہے؟

A - سانس کا راستہ (Airway)

کیا سانس کا راستہ کھلا اور صاف ہے؟ کیا سانس لیتے وقت رکاوٹ کی وجہ سے سیسیوں کی آواز تو نہیں آرہی؟ اگر کہیں کوئی آنکھ پر دباؤ ڈالیں تاکہ خون کے بہاؤ میں کمی آئے۔ پر یہ شرپ پاٹھ پر دباؤ ڈالیا تاکہ نانگ کی خاص بجھوٹ پر خون کی نالیاں بڑی سے متصل گزرتی ہیں۔ جہاں ہاتھ یا انگوٹھے کے پریش سے خون کے بہاؤ کو با آسانی روکا جاسکتا ہے۔



ہاتھوں یا پیروں پر چوتھے

1. سب سے پہلے تسلی کریں کہ زخم میں کوئی بیروفی چیز (لوہا، کاچ یا لکڑی کا لکڑا وغیرہ) موجود تو نہیں ہے۔ اگر نہیں تو زخم پر صاف کپڑا یا جالی دار کپڑا رکھ کر اپنے ہاتھوں سے دباؤ ڈالیں اور مضبوطی سے بندہ دیں۔

2. زخمی حصے کو دباؤ کی سطح سے اونچا کیں۔

3. متاثرہ شخص کے پریش پاٹھ پر دباؤ ڈالیں تاکہ خون کے بہاؤ میں کمی آئے۔ پر یہ شرپ پاٹھ پر دباؤ ڈالیا تاکہ نانگ کی خاص بجھوٹ پر خون کی نالیاں بڑی سے متصل گزرتی ہیں۔ جہاں ہاتھ یا انگوٹھے کے پریش سے خون کے بہاؤ کو با آسانی روکا جاسکتا ہے۔

سر، سینے یا پیٹ پر چوتھے



1. سب سے پہلے تسلی کریں کہ زخم میں کوئی بیروفی چیز (لوہا، کاچ یا لکڑی کا لکڑا وغیرہ) موجود تو نہیں ہے۔

2. اگر کوئی نوٹکیں چیز جسم کے کمی بھی حصے میں اگئی ہوئی ہو تو بھی بھی اس کو باہر نکالنے کی کوشش نہ کریں۔ بلکہ اس نوکلی چیز کو متاثرہ حصے کے ساتھ سماگرن کریں اگر نہیں تو زخم پر صاف کپڑا یا جالی دار کپڑا رکھ کر اپنے ہاتھوں سے دباؤ ڈالیں اور مضبوطی سے بندہ لیں۔

3. اگر مریض کی حالت بگزشتی ہے اور بے ہوش یا صدمے کی حالت میں ہے تو فوری طور پر ایمیر جنگی سروس کے لئے 1122 کو اطلاع کریں۔

ناک سے خون کے بہاؤ کو روکنا

ناک سے خون بینے کو روکنے کے لیے فوری طور پر مندرجہ ذیل اقدامات کرنے چاہیں۔ سب سے پہلے مریض کو تسلی دیں۔ اسے آرام سے کسی جگہ بٹھا دیں اور اس کی قفسیں یا نائی وغیرہ ڈھیلیں کر دیں۔ اگر ایکیلے میں کسی کی ناک سے خون بہنا شروع ہو جائے تو اسے آرام سے سر زدرا آگے کر کے بیٹھ جانا چاہیے اور ایک ہاتھ سے نہنون کو پاٹھ سے دس منٹ تک دبایا جائے، مگر کسی صورت میں ناک کو مولانا نہ جائے ناک کو دبانے کے ساتھ اگر میسر ہو تو غھنڈی پیشیاں یا برف ناک کے ساتھ لکائی جائے۔ عام طور پر جب کسی کے ناک سے خون بہنا شروع ہو جائے تو اس کے سر پر پانی ڈالا جاتا ہے جس کا اچھا اثر ہوتا ہے۔ اگر اپر والے طریقوں سے خون بہنا بند نہ ہو تو پھر مریض کو فوری طور پر ہسپتال بھیج دیا جائے جہاں مختلف طریقوں سے اس کا علاج کیا جاتا ہے۔



خون کے شدید بہاؤ کو روکنا

اگر خون زیادہ بہہ جائے تو جسم کے اعضاء اور پھوٹوں کو درکار آسیجن کی فراہمی کم ہو جاتی ہے۔ اگر خون کا بہاؤ شدید ہو تو اس کے تیجے میں صدمہ (shock) اور بالآخر موت واقع ہو سکتی ہے۔ خون کا بہاؤ بیروفی ہو سکتا ہے مثلاً کسے یا اندرورنی (متلاپیٹ) میں چوتھ لکنے سے تی، گردے یا جگر ٹھیک ہٹ جانے سے۔ خون کا بیروفی بہاؤ تو واضح ہوتا ہے لیکن اندرورنی بہاؤ کی جاتی کے لئے متاثرہ شخص کا فوری جائزہ لینا چاہئے اور کپڑوں کے نیچے بھی چک کرنا چاہیے۔ بیش کا کمزور اور تیز ہوتا اور جسم کا پیلا پن عام طور پر اسی بات کی عالمت ہوتی ہیں۔ جب جسم کے کسی حصے میں چوتھ لگتی ہے اور اس چوتھ کے تیجے میں جسم کے اس متاثرہ حصے سے خون بہنا شروع ہو جائے تو اسے ہیمنج کہتے ہیں۔

بادرکھیں: خون کے بہاؤ کو روکنے کیلئے صرف طبی امداد کے اصولوں کو بروئے کا رلاتے ہوئے کسی کی جان بچائی جا سکتی ہے۔

سانس کی بحالی کا طریقہ کار

سانس کی نالی بندھوئے کی چار بنیادی وجوہات

1. بے ہوشی
2. صدمہ
3. سانس کی نالی میں کسی چیز کا پھنسنا
4. ہارت ایک

1- بے ہوش شخص کی دیکھ بھال

اگر متاثرہ شخص غنوگی کی حالت میں ہو یا بے ہوش ہو تو اسے بھیشہ کروٹ کے بل لینا یا جائے تاکہ قہ اگر آجائے تو وہ سانس کی نالیوں میں نہ جائے۔ ایسے شخص کو گھرانی میں رخیں اور اگر ممکن ہو تو اسے اکیلانہ چھوڑیں کیونکہ جب تک وہ ہوش میں نہیں آجاتا تب تک کسی بھی وقت دوبادہ سانس یا بل بند ہونے کا خطرہ لا حق رہے گا۔

ایک جانب کروٹ دینے کا طریقہ

متاثرہ شخص کی نالگوں کو اکھتا کریں۔ بازوؤں کو دونوں سائیڈوں پر چھیل۔ امدادی کارکن اب ایک ہاتھ اگلے کندھے اور دوسرے پاٹھ سے نالگوں اور کوئی بے کپڑیں۔ اب امدادی کارکن متاثرہ شخص کو اپنی طرف کروٹ دلائیے۔ کروٹ دینے وقت اس بات

کا خاص خیال رکھیں کہ گردن اور کمر میں خم نہ آئے۔ کروٹ دائیں یا بائیں کسی جانب بھی دلائی جا سکتی ہے لیکن یاد رہے کہ امدادی کارکن بھیشہ لپٹی جانب کروٹ ڈالیں۔ کروٹ دینے کے بعد متاثرہ شخص کی چلی نانگ سیدھی کر دیں اور اپر والا ہاتھ سر کے نیچے رکھ کر دیں۔ اس عمل کے لیے دو افراد کی مدد لینا بہتر ہے۔

2- بے ہوش شخص کی دیکھ بھال

صد美的 اس صورت حال کو کہتے ہیں جب ضروری اعضا کو خون کی سپلائی کم ہو جائے کیونکہ خون کا سپر سے اہم کام جسم کو آسیجن پہنچانا ہوتا ہے۔ اگر جسم کے اہم اعضا خون صادماً اور دل کو اسکیجن پوری نہ ملتے تو ان کے افعال متاثر ہوتے ہیں اور دماغ کے کام میں رکاوٹ کی وجہ سے بے ہوش طاری ہو جاتی ہے۔

اگر متاثرہ شخص کو فوری طور پر اور مناسب طبی امداد فراہم نہ کی جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے جنم خون کی گردش میں کسی کو تین طریقوں سے پورا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

صد美的 کی علامات

اضطراب اور بے قرار ہونا، بیسنے آنما، جسم کا غھنڈا اور زرد پننا، سانس کا تیز چلانا، بیش کا کمزور ہونا اور تیز چلانا، پیاس لگنا، کمزوری اور غنوگی طاری ہونا۔

صد美的 کی تدابیر

1. متاثرہ شخص کو تسلی دیں۔
2. متاثرہ شخص کو سیدھا لائیں اور اس کی نالگیں اوپرچی کر دیں۔
3. متاثرہ شخص کے سانس کی رکاوٹ کو دور کریں۔
4. متاثرہ شخص کا معائنہ کریں اور شدید زخموں کا فوری علاج کریں۔
5. اگر ممکن ہو تو صدمے کی فوری وجوہات کو رفع کریں۔
6. اسے اتنا گرم رکھیں کہ جسمانی حرارت ضائع نہ ہو۔
7. منہ کے راستے کچھ بھی کھانے یا پینے کیلئے نہ دیں۔
8. متاثرہ شخص کو فوری طور پر ہسپتال لے جائیں۔

