3. जीवन रक्षक कौशल

फोकस

गुजरात में ग्राम स्वयंसेवकों द्वारा खोज और बचाव कार्य किया जा रहा है।

वर्ष 1999 में उड़ीसा में आए भयंकर चक्रवात से आपदा प्रबंधन के क्षेत्र में बहुत कुछ सीखने को मिला। जब चक्रवात आया, उस समय पश्चिमी उड़ीसा पहले से ही सूखे की चपेट में था। 29 अक्टूबर को 270 से 300 कि.मी. प्रति घण्टे की गति से चलने वाली तेज हवाओं ने पारादीप तट के निकट लैण्डफाल प्वाइंट को अपना निशाना बनाया। इस चक्रवात और इससे पहले 17-18 अक्टूबर को आए चक्रवात दोनों ने मिलकर 1.9 करोड़ लोगों को बेघर कर दिया जिसमें 35 लाख बच्चे भी शामिल थे। इनके कारण 14 जिलों में 128 ब्लॉक और 46 सिविक निकाय प्रभावित हुए। बड़े पैमाने पर खोज और बचाव कार्य आरम्भ किया गया। इस कार्य में सहायता देने के लिए बड़ी संख्या में मानव संसाधनों की आवश्यकता थी और इसे पूरा करने के लिए विभिन्न क्षेत्रों से स्वयंसेवक जुटाए गए। एन सी सी और सिविल डिफेंस के स्वयंसेवकों ने शवों को जलाने, राहत सामग्री का वितरण करने और खोज एवं बचाव कार्य करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

संकट की स्थिति में बड़ी संख्या में स्वयंसेवकों की आवश्यकता होती है और इस बात को ध्यान में रखते हुए, इस अध्याय में विभिन्न प्राकृतिक और मानव जनित संकटों का सामना करने के लिए जीवन रक्षक कौशलों के बारे में जानकारी देने का प्रयास किया गया है। **"आप"** और **"मेरे"** द्वारा किए जाने वाले खोज और बचाव कार्य एवं प्राथमिक उपचार के उपायों से कई बेशकीमती जीवन बचाए जा सकते हैं। मानव जाति अति प्राचीनकाल से ही आपदाओं से जूझ रही है। इस अध्याय में आपदाओं का सामना करने के देशी तरीकों के बारे में भी पूरी जानकारी दी गई है।

तमिलनाडु में सूनामी प्रभावित क्षेत्र से वायुसेना द्वारा पीड़ितों को निकाला जा रहा है।

खोज एवं बचाव कार्य संबंधी कौशल

जब कभी और जहां कहीं आपदा अपना आतंक फैलाती है वहां सर्वप्रथम खोज एवं बचाव कार्य के लिए हमेशा ही स्थानीय लोग आगे आते हैं जिनमें आम व्यक्ति और आसपास रहने वाले व्यक्ति शामिल होते हैं। स्थानीय लोगों को उस समय निराशा होती है जब वे बचाव कर्य में प्रशिक्षित न होने के कारण पीड़ितों को बचाने में स्वयं को असहाय पाते हैं। आपदा अथवा संकट उत्पन्न होने पर सामान्य जीवन अस्त-व्यस्त हो जाता है। हम संकट को रोक तो नहीं सकते किन्तु आपदापूर्व तैयारी करके हम काफी हद तक लोगों के जीवन की रक्षा कर सकते हैं। अत्याधिक असुरक्षित क्षेत्रों मुं रहने वाले लोग अपनी बुद्धि, ज्ञान और कौशल तथा सामुदायिक संसाधनों का उपयोग करके आपदाओं का सामना करते आ रहे हैं और वे सदियों से प्रकृति का कोप झेलने में कामयाब रहे हैं।

आपदा आ जाने के बाद आपदा प्रबंधन के कार्य में खोज एवं बचाव कार्य की हमेशा महत्वपूर्ण भूमिका रहती है। यह खोज एवं बचाव कार्य दल की शक्ति, क्षमता और कारगरता पर निर्भर करता है कि अधिक से अधिक लोगाों की जान बचाई जाए।

खोज और बचाव कार्य को परिभाषित करना

खोज एवं बचाव का काम एक तकनीकी स्वरूप का कार्य है और इसे किसी व्यक्ति या विशेष रूप से प्रशिक्षित कार्मिकों के ऐसे दल द्वारा किया जाता है जो अपना जीवन खतरे में डालकर विपरीत परिस्थितियों में हताहत लोगों का जीवन बचाने एवं उनकी देखभाल का कार्य करते हैं।

खोज एवं बचाव कार्य समुदाय के सहयोग से और टीम भावना से किया जाता है। खोज एवं बचाव कार्य दो तरीके से किए जाते हैं।

स्थानीय बचाव कर्मियों के रूप में समुदाय के लोग : आपदा आने के तुरन्त बाद समुदाय के लोगों द्वारा पर्याप्त सुरक्षा उपाय, बचाव कार्य आरंभ किए जाते हैं।

समुदाय से बाहर के संसाधन : परिस्थितियां ऐसी हो सकती हैं जब स्थिति काफी गंभीर हो और स्थानीय बचाव कर्मियों के पास अपेक्षित कार्यकुशलता और उपकरण उपलब्ध न हों, तो ऐसी स्थिति में समुदाय के बाहर से विशेषज्ञ सहायता लेने की आवश्यकता पड़ती है।

खोज एवं बचाव दल का मुख्य उद्देश्य :

- क्षतिग्रस्त इमारतों अथवा चक्रवाती तूफानी हवाओं के कारण टूटी इमारतों के मलबे में फंसे जीवित लोगों को बचाना।
- फंसे हुए जीवित व्यक्तियों का प्राथमिक उपचार करना और उन्हें चिकित्सा के लिए भेजना,
- खतरनाक ध्वस्त इमारतो या ढांचों को अस्थायी रूप से सहारा देने एवं उनका बचाव करने के लिए तुरन्त आवश्यक कार्रवाई करना।
- मृतकों के शवों की सुपुर्दगी, बरामदगी एवं निपटान का काम करना।
- स्थानीय समुदाय के लोगों को अपने बचाव के लिए सामग्रियों का प्रयोग करने का प्रशिक्षण, प्रदर्शन एवं जानकारी देना।

1.1 टीम का गठन

ईमानदार, दिलो-दिमाग से चुस्त-दुरस्त, पेशे की दृष्टि से दृढ़ संकल्पी पुरुष एवं महिला स्वयं-सेवकों

जिनका शारीरिक डील-डौल अच्छा हो और जो कोई संकट उत्पन्न होने पर पूरी क्षमता और तत्परता के साथ काम करने की इच्छा रखते हों, ऐसे लोगों को बचाव टीम में शामिल कर सकते हैं।

पुरुष एवं महिला स्वयंसेवकों की आयु 18 वर्ष से अधिक होनी चाहिए और वे थोड़ा-बहुत पढ़े लिखे होने चाहिए (कम-से-कम स्थानीय भाषा पढ़ना-लिखना जानते हों)।

भूतपूर्व सैनिकों अथवा सेना कार्मिकों और ग्रामीण दस्तकारों अथवा स्थानीय लोगों को प्राथमिकता दी जाए।

1.2 बचाव दल के क्या-क्या कर्त्तव्य हैं?

किसी बचाव दल का पहला काम यह होता है कि वह प्रभावित इलाके का अच्छी तरह से सर्वेक्षण कर ले ताकि समय की बचत हो

> पिल्लोबा-जो कि निकोबार में अनेकों छोटे द्वीपों में से एक है, की एक 18 वर्षीय युवती मैगी मछुआरा समुदाय से है और माता-पिता की अकेली बेटी है। रविवार के दिन सुबह होते ही समुद्र की गर्जना सुनकर उसकी आँखें खुलीं। उसे लगा कि उसका मकान टूटने ही वाला है। उसने तुरन्त एक बांस के बेड़े (राफ्ट) को कसकर पकड़ लिया और अपने बीमार माता-पिता को धकेलकर उस पर बिठा दिया। उसने इसे कसकर पकड़ लिया। मैगी कहती है, "बहुत से अन्य लोगों ने भी ऐसा ही किया"। उसने चिल्लाकर हर व्यक्ति को बताया कि उसकी तरह ही बांस के बेड़े को कसकर पकड़े रहें। भयानक लहरों के कहर से बचने के लिए यही एकमात्र रास्ता बचा था। तट रक्षक कमाण्डर इससे सहमति व्यक्त करता है और बताता है, "लहरें 10 मीटर से अधिक ऊँची थीं। जो कुछ भी उनके रास्ते में आया नष्ट हो गया"। वह कहते हैं कि पिल्लोबा के 44 आदमियों को उफनते समुद्र में बांस के बेड़े पर लटके हुए देखा गया और उन्हें देखते ही तट रक्षक जलयान ने उन्हें रोका। मैगी कहती है, "मैं अपने प्रिय ग्रामवासियों के लिए जो कुछ कर सकती थी वह मैंने किया। मैं जानती थी कि मैं इस तरह बच जाऊँगी, और यदि मैं बच सकूँगी तो, अन्य लोग भी बच जाएंगे।"

सके और इससे प्रभावी ढंग से जवाबी कार्यवाही करने में मदद मिल सके। बचाव दल के लिए जरूरी है कि वह क्षति की मात्रा, प्रभावित क्षेत्र में पहुँचने के मार्ग, क्षति के ब्यौरों के बारे में सूचना एकत्र करें और यह जानने का प्रयास करें कि क्या कोई और अधिक क्षति होने की संभावना है या नहीं। स्थानीय नेतागण अथवा उस स्थान विशेष के निवासी यह सब सूचना देते हैं। क्षेत्र का सर्वेक्षण करते समय निम्नलिखित तीन मुख्य-मुख्य बातों का ध्यान रखें :

दमकल विभाग द्वारा स्कूली छात्रों को खोज और बचाव कार्य के बारे में प्रशिक्षण दिया जा रहा है

(क) देखना : घटनाओं पर प्रत्यक्ष नजर रखें और स्वयं पूरी जांच करें।

(ख) ध्यान दें : सूचना के सभी स्रोतों-समुदाय, सरकारी अभिलेख और मीडिया रिपोर्टों पर ध्यान दें।

(ग) महसूस करें - खतरों की सच्चाई और जवाबी कार्रवाई करने की अपनी स्वयं की क्षमता के बारे में गंभीरतापूर्वक विश्लेषण करें।

1.3 योजना

बचाव कार्य टीम भावना से किया जाता है और परिस्थिति के अनुकूल जवाबी कार्रवाई करने के लिए टीम के सदस्यों में तालमेल और योजनाबद्ध ढंग से काम करने की भावना होना जरूरी है। खतरे

का आकलन करने के बाद, बचाव दल निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखकर बचाव के लिए समुचित योजना बनाने की स्थिति में होगा :

(क) मानव शक्ति (ख) उपकरण (ग) तरीका

(क) मानव शक्ति : उपलब्ध रहने पर बचाव दल कुशल व्यक्तियों का उपयोग कर सकता है और आवश्यकता पड़ने पर स्थानीय समुदाय की सहायता ले सकता है।

(ख) उपकरण : प्रभावित क्षेत्रों में पीड़ितों को बचाने के लिए रस्सियों, सीढ़ियों, बांस अथवा छड़ों, स्ट्रेचरों, नौकाओं आदि का होना जरूरी है। कभी-कभी यह सामान संकट स्थल पर बचाव दल को उपलब्ध नहीं होता। अत: बचाव दल बैरलों, टिन के डिब्बों, ट्यूबों आदि जैसे स्थानीय रूप से उपलब्ध संसाधनों का उपयोग करते हैं।

(ग) तरीका : बहुत से तरीके हैं जो पीड़ितों को बचाने के कार्य में उपयोगी साबित होंगे। घायल व्यक्ति की हालत, उसे लगी चोट की गंभीरता और घायल व्यक्ति को किस हालत में पाया गया है, इन सब बातों के आधार पर बचाव कार्य का तरीका तय किया जाता है।

- इनफ्रै रेड कैमरों की सहायता से पीड़ित व्यक्ति के शरीर की ऊष्मा का पता लगाकर मलबे के नीचे दबे लोगों का पता लगाया जाता है।
- ध्वनि श्रवण उपकरणों की सहयता से मलबे से सुनाई देने वाली मन्द आवाजों का पता लगाया जा सकता है।
- बायो राडार ऐसे उपकरण हैं जिनका उपयोग बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों में असहाय पीड़ितों का पता लगाने के लिए किया जाता है।

क्या आप बचाव कार्य संबंधी कुछ देशी तरीकों के बारे में जानते हैं? जब आप विभिन्न राज्यों की यात्रा करें, तो जरूर यह जानने का प्रयास करें कि वहाँ कौन-कौन से संकट उत्पन्न होने की संभावना है और इन संकटों से निपटने के लिए किन-किन देशी तरीकों का उपयोग किया जा सकता है।

यदि आपको लोगों को बचाना है तो "बहादुर" बनें और "शान्त रहें"

तैरने के लिए टिन के कनस्तरों का उपयोग किया जा रहा है

तैरने के लिए बैरलों का उपयोग किया जा रहा है

एक माँ अपने बच्चे के साथ केले के तने की बनी नाव पर बाढ़ से जूझते हुये

तैरने के लिए ट्यूबों का उपयोग किया जा रहा है

सावधानियां

निम्नलिखित परिस्थितियों में किसी इमारत से किसी व्यक्ति को बचाते समय कुछ सावधानियाँ बरतने की जरूरत होती है।

किसी इमारत में प्रवेश करने से पूर्व

* इमारत के निर्माण की स्थिति और ढह गए हिस्से को ध्यान से देखें।
* यह देख लें कि क्या दीवारों को किसी सहारे की जरूरत है।
* कमजोर इमारतो से उत्पन्न होने वाले संभावित खतरों से सावधान रहें।

क्षतिग्रस्त इमारत में प्रवेश करते समय

* हेल्मेट पहनें
* जोड़ा बनाकर काम करें-अकेले न जाएं
* संभावित ध्वनियों को ध्यान से सुनें
* एक दूसरे को पुकारते रहें
* ऐसी क्षतिग्रस्त दीवारों या अवरुद्ध दरवाजों से छेड़छाड़ न करें जो टूटे हुए हों और /या बाहर की ओर निकले हों।
* सभी नंगी तारों को करंट वाली तारें (लाइव वायर) समझें।

क्षतिग्रस्त इमारत के अन्दर चलते-फिरते समय निम्नलिखित सावधानियां बरतें

* आग न सुलगाएं
* दीवारों के पास रहें।
* चलने-फिरने के दौरान सावधान रहें
* ढह गए हिस्सों से बाहर निकल रही किसी भी चीज को न खींचें।

खोज एवं बचाव कार्यों के दौरान क्या करें

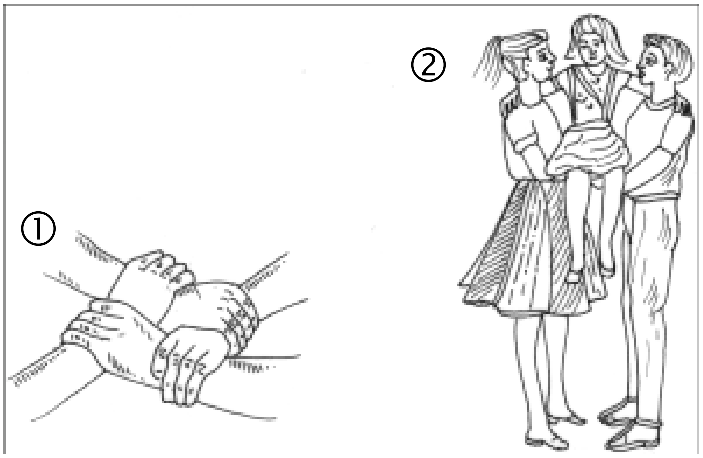
- शांत रहें
- बचाव कार्य आरंभ करने से पूर्व खतरे का पूरी तरह से आकलन करें
- क्षतिग्रस्त सीढ़ियों पर यथासंभव दीवार के पास ही रहें।
- घायल व्यक्ति के पास से मलबा हटाते समय सुरक्षा का ध्यान रखें
- घायल व्यक्ति की उचित जांच करें
- प्राथमिक उपचार करें, जांच करें और सांस लेने में आ रही कठिनाई को दूर करें
- घायल व्यक्ति को कम्बल या तारपुलिन आदि से ढक दें ताकि उसे कोई और चोट न लगे
- घायल व्यक्ति को लाते-ले जाते समय तेजधार वाले औजारों का प्रयोग सावधानी से करें
- वस्त्रों को ढीला करके मरीज को जमीन पर लेटा दें और उसे गरमाहट देते रहें।
- यदि आवश्यक हो, तो कृत्रिम श्वास दें और रक्तस्राव को नियंत्रित करें।

क्या न करें

- भयभीत न हों
- बचाव कार्य तब तक शुरू न करें जब तक आपके पास समुचित सूचना उपलब्ध न हो
- मलबे से बिना सोचे समझे लकड़ी न खीचें। ऐसा करके इमारत और ढह सकती है।
- जब तक किसी घायल व्यक्ति का जीवन खतरे में न हो, उसे वहां से बेवजह न हटाएं
- अधिक चोटग्रस्त होने या विपरीत हालातों से बचने का प्रयास करें
- जब तक कि ऐसा करना बिल्कुल जरूरी न हो, मलबे अथवा क्षतिग्रस्त ढांचे के ऊपर न रेंगे
- करंट वाली तार को न छुएं
- सुरक्षा उपायों की उपेक्षा न करें।

पीड़ित को बचाने के बाद, उसका प्राथमिक उपचार करें और यह सुनिश्चित करने का प्रयास करें कि उसकी हालत और न बिगड़े।

आप हाथ से भी स्ट्रेचर बना सकते हैं



अपने मित्रों के साथ मिलकर इसका प्रयास करें

घायल व्यक्ति को बैठाने के लिए कामचलाऊ व्यवस्था करने की आवश्यकता होती है और इस काम के लिए दो व्यक्तियों की जरूरत होती है जो अपने हाथों का उपयोग करके बैठने के लिए स्थान बना सकते हैं। ऐसा करके मरीज को किसी करीबी स्थान तक पहुंचाया जा सकता है।

रस्सियों से स्ट्रेचर बनाना

(क) ऊपरी वस्त्र के उपयोग से स्ट्रेचर बनाना :

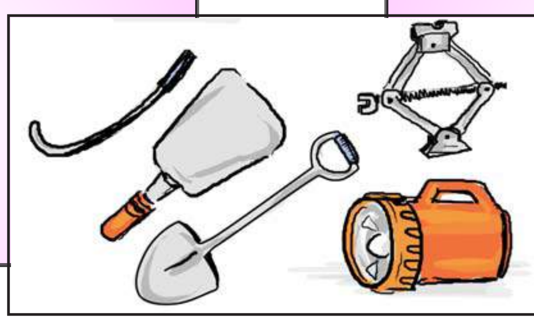
छड़ों की सहायता से ऊपरी वस्त्र का स्ट्रेचर बनाया जा सकता है। सामने की खुली जगहों (बटन/जिप) को बन्द कर दें और बाजुओं की अन्दर वाली साइड खींच लें। बाजुओं के जरिए लगातार तीन या चार वस्त्रों में छड़ें डालें।

(ख) सीढ़ी/रस्सी के उपयोग से स्ट्रेचर बनाना

सीढ़ियां/रस्सियाँ आमतौर पर उपलब्ध रहती हैं। इनका स्ट्रेचर के रूप में उपयोग किया जा सकता है। यदि आपको रस्सी और दो छड़ें या केवल रस्सी ही सुलभ हो, तो भी इनका उपयोग स्ट्रेचर के रूप में किया जा सकता है।

बचाव कर्मियों के लिए निजी उपकरण :

- हेल्मेट
- टॉर्च
- गम-बूट
- लाइफ जैकेट
- सीटी



बचाव दल के लिए उपकरण :

- रस्सी
- सीढ़ी
- घिरनी
- काटने के छोड़ उपकरण
- प्राथमिक उपचार बॉक्स
- सब्बल
- हथौड़ा
- स्ट्रेचर

कार्यकलाप

कक्षा को पांच दलों में विभक्त किया जा सकता है और यदि कभी ऐसा अवसर आए जब उन्हें खोज और बचाव दल में काम करना पड़े, तो प्रत्येक दल को यह बताना होगा कि उसे इस कार्य के लिए कौन-कौन से उपकरणों की जरूरत पड़ेगी।

दल क: - चक्रवात   *दल ख: - भूकम्प*

दल ग: - बाढ़   *दल घ: - अग्नि*

दल ङ: - भूस्खलन

प्राथमिक उपचार

एनसाइक्लोपीडिया ब्रिटानिका में प्राथमिक उपचार की व्याख्या किसी दुर्घटना के तुरन्त बाद किए जाने वाले उपाय के रूप में की गई है जिसका उद्देश्य पीड़ित का इलाज करना नहीं होता अपितु उसकी हालत को और बिगड़ने से रोकना होता है"। इसमें दुर्घटना स्थल पर उपलब्ध मानव संसाधनों और सामग्री का उपयोग किया जाता है ताकि पूरी चिकित्सा सुविधा उपलब्ध होने से पूर्व पीड़ित व्यक्ति की चोट अथवा उसकी अचानक तबीयत बिगड़ने पर प्रारम्भिक देखभाल की जा सके।

प्राथमिक उपचार के निम्नलिखित तीन मुख्य उद्देश्य हैं :

(i) जीवन की रक्षा करना

(ii) पीड़ित व्यक्ति की हालत को बिगड़ने से रोकना

(iii) स्वास्थ्य लाभ की प्रक्रिया में तेजी लाना।

प्राथमिक उपचार का सुनहरा नियम................

शांत रहो-भयभीत न हो

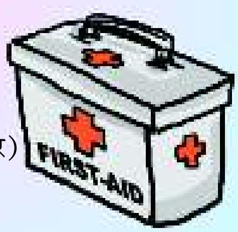
थोड़ी देर के लिए अपने मन में सोचों कि **"आपको"** क्या करना चाहिए। यदि आप समझते हैं कि संकट के दौरान आप समुचित कार्रवाई कर सकते हैं तो अवश्य करें, लेकिन यदि आपको कोई संदेह हो, तो **हीरो** बनने की कोशिश न करें। अन्य लोगों से सहायता लेने या उन्हें सावधान करने में संकोच न करें।

प्राथमिक उपचार के निम्नलिखित उद्देश्य हैं :-

1. अत्यावश्यक क्रियाओं को बहाल करना और उनको बनाए रखना। जीवन की मूल आधारभूत क्रियाओं, अर्थात् **वायु प्रवेश मार्ग, श्वसन और संचरण क्रियाओं** को हमेशा सर्वोच्च प्राथमिकता दें।
   - **वायु प्रवेश मार्ग खुला** होना चाहिए ताकि आक्सीजनयुक्त वायु शरीर में प्रवेश कर सके।
   - **श्वास** चलनी चाहिए आक्सीजन फेफड़ों से गुजरकर रक्त शिराओं में पहुँच सके।
   - दिल के जरिए आक्सीजनयुक्त रक्त का **संचार** होना चाहिए।
2. आगे और चोट न लगने देना अथवा हालत न बिगड़ने देना।
3. पीड़ित व्यक्ति को ढाँढ़स बंधाना और उसे यथासंभव दिलाशा देना

अपना प्राथमिक उपचार किट बनाएं :

- रुई
- चिपकाने वाली टेप
- क्रेप बेंडेज
- कीटाणु रहित मरहम पट्टी
- तिकोणीय बैंडेज
- थर्मामीटर
- कैंची
- दस्ताने
- साबुन
- पीड़ा नाशक दवा (पेन रिलीवर)
- ऐनटेसिड
- ओ. आर. एस. पैकेट



कार्य योजना

यह कार्य योजना प्राथमिक उपचार के लिए इस बात का आकलन करने के लिए काफी महत्व रखती है कि क्या पीड़ित की हालत ऐसी है कि उसके जीवन को खतरा हो सकता है और क्या उसको तत्काल प्राथमिक उपचार की जरूरत है या नहीं। यह कार्य योजना अंग्रेजी में **"D R A B C"** कहलाती है, अर्थात्

डी - Check For Danger (खतरे की जांच करें)

- आपको
- अन्यों को
- पीड़ित को

आर - Check For Response (प्रति की जांच करें)

- क्या पीड़ित सचेत है?
- क्या पीड़ित अचेत है?

ए - Check For AIRWAY (वायुमार्ग की जांच करें)

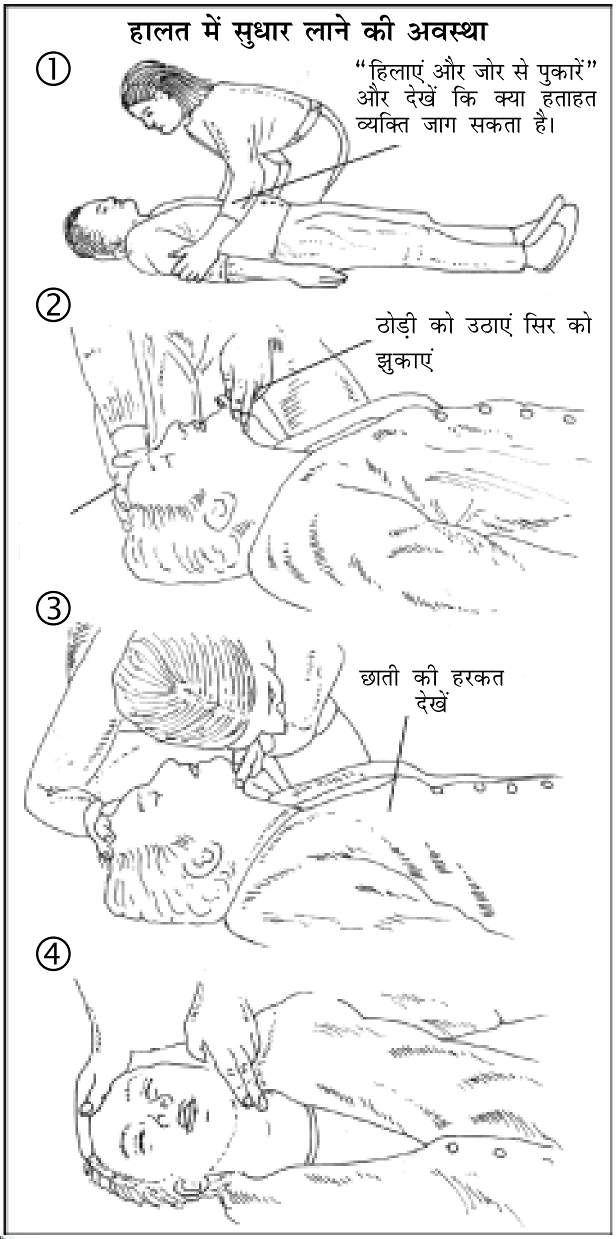
- क्या वायुमार्ग में किसी पदार्थ से कोई रुकावट तो नही आ रही है?
- क्या वायुमार्ग खुला है?

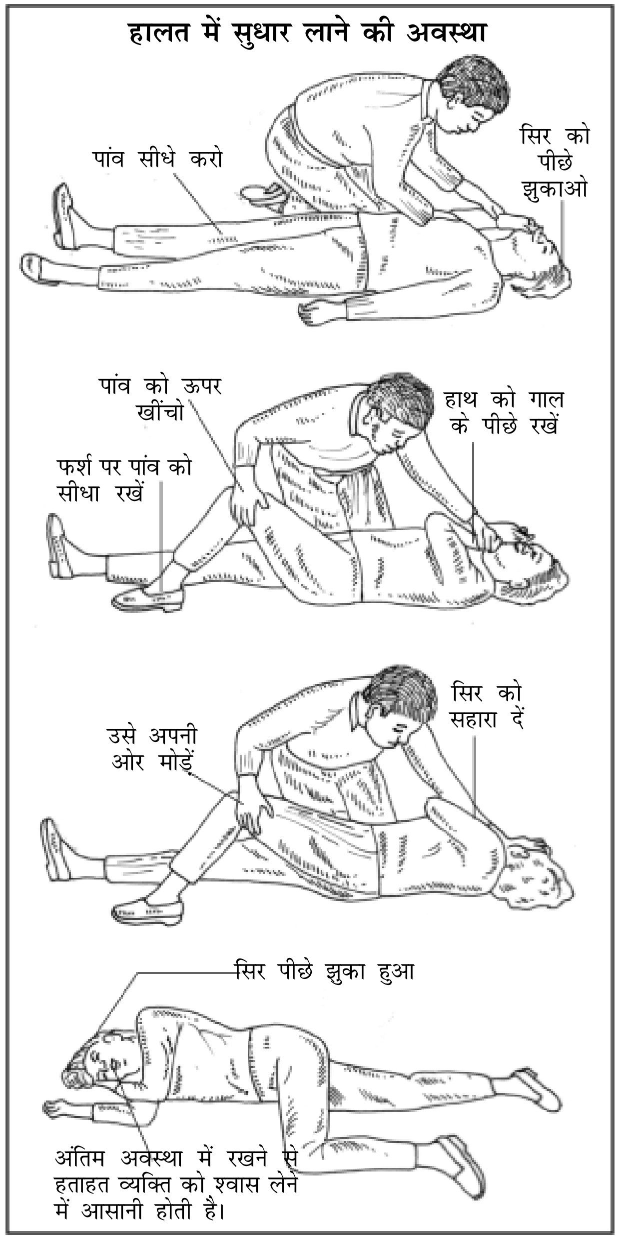
बी – **Check For Breathing (श्वास की जांच करें)**

- क्या छाती ऊपर नीचे हो रही है?
- क्या आप पीड़ित की श्वास लेने की क्रिया सुन सकते हैं?
- क्या आप अपने गाल पर श्वास लेने की क्रिया का अहसास कर सकते हैं?

सी – **Check For Circulation (संचरण की जांच करें)**

- क्या आप नाड़ी देख सकते हैं?
- क्या आपको जीवित होने के आसार दिखाई देते हैं?





हताहत व्यक्ति की हालत की जांच करना / हालत में सुधार लाने की अवस्था

मूर्च्छा अथवा बेहोशी

बेहोशी की हालत में व्यक्ति थोड़ी देरे के लिए अचेत हो जाता है। मस्तिष्क के कार्य में बाधा आने से ऐसा होता है। बेहोशी के कई कारण होते हैं और इनमें से अधिकतर आम कारण हैं : मूर्च्छा, दिमागी चोट, मिरगी, दौरा, विषाक्तीकरण, मधुमेह और आक्सीजन की कमी। यदि आप किसी व्यक्ति को बेहोश होते देखें, तो क्या करें :

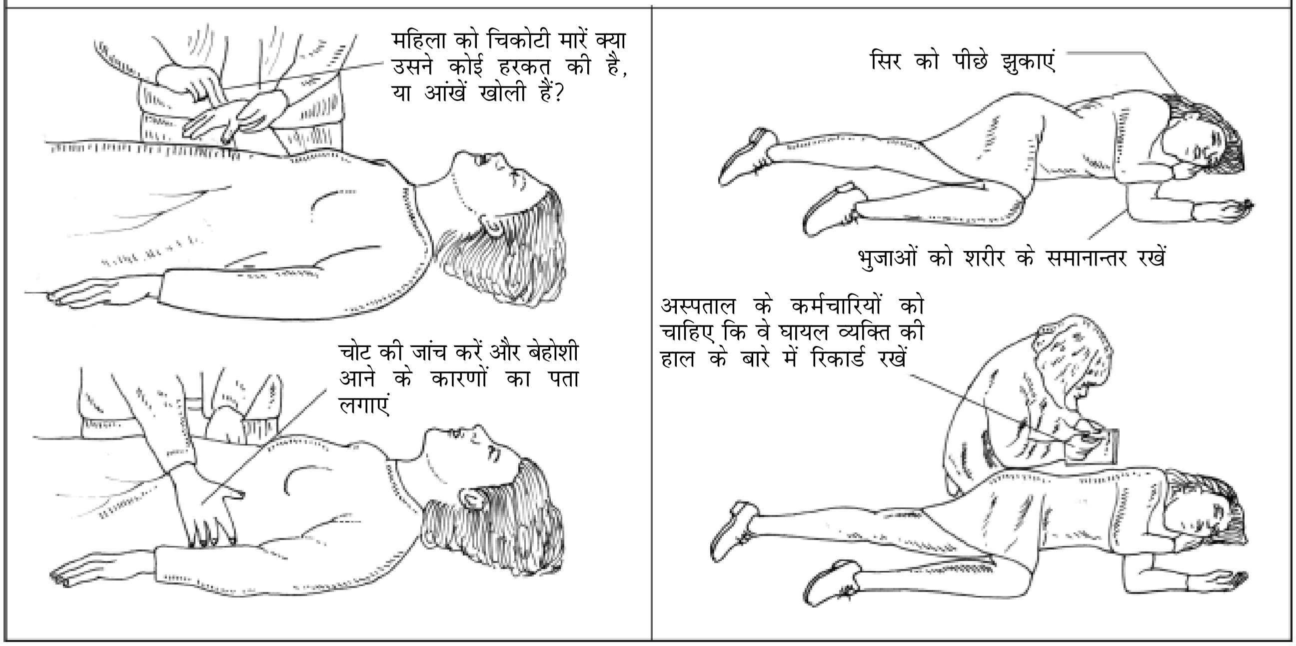
क्या करें

- पुरुष / महिला को गिरने से पहले पकड़ लो
- उसके शरीर पर चिकोटी मारें और यह देखें कि उसने कोई हरकत की है या आँखें खोली हैं।
- चोट की जांच करें और बेहोशी आने के कारणों का पता लगाएं।
- सिर को पीछे झुकाएं और भुजाओं को शरीर के समानान्तर रखें।
- टांगों को 8-12 इंच उठाएं। इससे रक्त प्रवाह मस्तिष्क की ओर होने लगता है।
- तंग वस्त्रों को ढीला करो।
- यदि बाहर ठंडक हो तो पीड़ित को गरमाते रहें।
- घायल व्यक्ति की हाल के बारे में रिकार्ड रखें।

क्या न करें

- रोगी को कुछ भी खाने अथवा पीने के लिए न दें।
- अभी बेहोश हुए व्यक्ति को तब तक उठने न दें जब तक वह पूरी तरह होश में न आ जाए।
- यदि उस स्थान में गर्मी हो, तो पीड़ित के इर्द-गिर्द भीड़ न जुटाएं।

बेहोशी आने पर



जलन

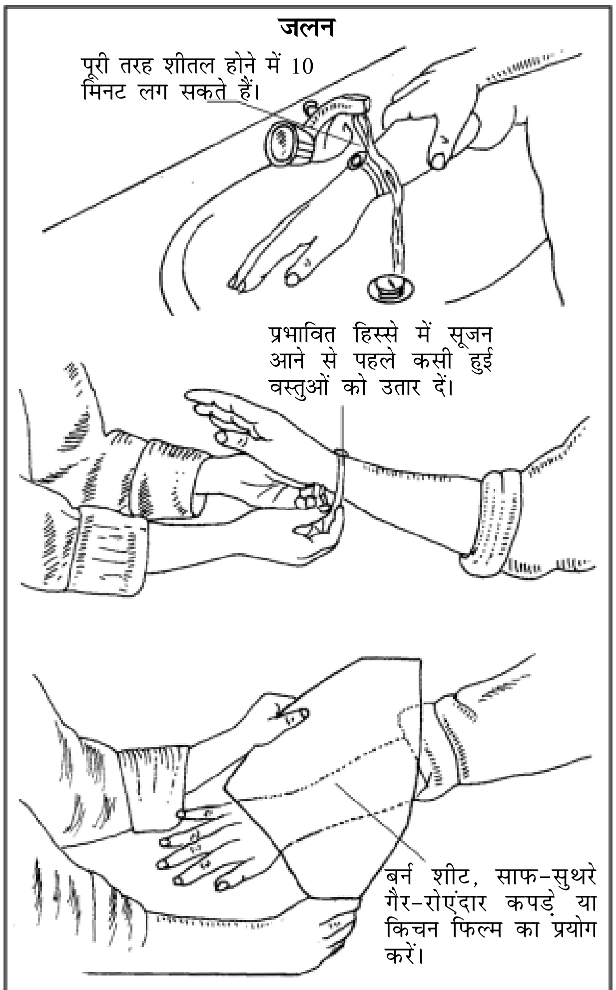
शुष्क ऊष्मा के सम्पर्क में आने के कारण त्वचा को जो क्षति पहुँचती है उसे जलन कहते हैं। अग्नि, अग्नि की लपटों, भाप, गरम तरल पदार्थ, गरम धातु, धूप, बिजली अथवा रसायनों के कारण जलने की घटनाएं हो सकती हैं।

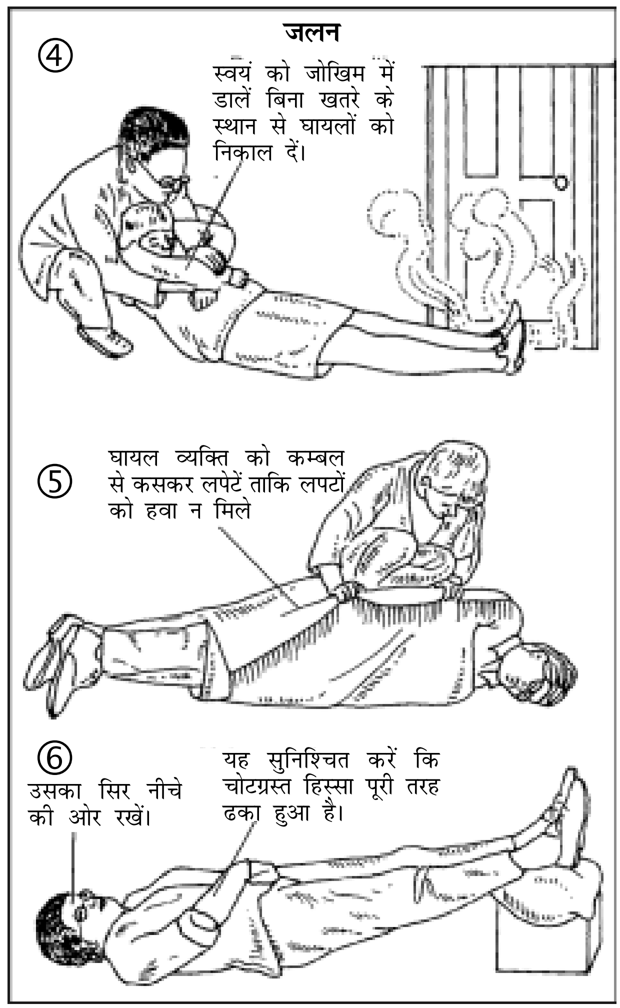
जलन की श्रेणियां निम्न प्रकार की होती हैं :

(i) प्रथम श्रेणी (ऊपरी सतह) - इसमें त्वचा की ऊपरी परत जलने से वह लाल और शुष्क हो जाती है और जले हिस्से पर प्राय: पीड़ा होती है और सूजन आ जाती है। जलने की घटनाओं के अधिकांश मामले प्रथम श्रेणी के अंतर्गत आते हैं।

(ii) दूसरी श्रेणी (आंशिक-परत की गहराई)-इसमें बाहरी त्वचा और आंतरिक त्वचा प्रभावित होती है। प्रभावित हिस्सा लाल हो जाता है और फफोले फूट कर रिस सकते हैं जिससे त्वचा पर गीलापन आ जाता है। इस प्रकार की जलन आमतौर पर पीड़ादायक होती है और प्रभावित हिस्से पर अक्सर सूजन आ जाती है।

(iii) तीसरी श्रेणी - (परत की पूरी गहराई) इसमें मांसपेशियों, अस्थियों, रक्त शिराओं और स्नायु सहित त्वचा की दोनों ही परतें नष्ट हो जाती हैं। जले हिस्से भूरे रंग के अथवा झुलसे हुए नजर आते हैं और नीचे के ऊतकों (टिसूज) का रंग कभी-कभी सफेद दिखाई देता है।





क्या करें

- तुरन्त जले भाग को शीतल जल में डुबाएं अथवा शीतल जल में कपड़े को भिगोकर उस स्थान पर लगाएं।
- सूजन आने या फफोले बनने से पहले आभूषण और तंग वस्त्रों को उतार दें।
- प्रभावित भाग को शुष्क, कीटाणु रहित मरहम पट्टी से ढक दें और काटन या अन्य रोएंदार सामग्री का प्रयोग न करें।
- आग लगने पर झुकें, ढकें और लपेटें अथवा प्रभावित व्यक्ति को तुरंत कंबल से ढक दें।

क्या न करें

- जले हुए भाग पर पानी का अत्याधिक दबाव न पड़ने दें।
- जले हुए भाग से अटके वस्त्र को न निकालें।
- प्रभावित भाग पर मक्खन, तेल, बर्फ न लगाएं।

पाला मारना

पाला मारने की स्थिति उस समय उत्पन्न होती है जब शून्य से कम तापमान में रहने के बाद शरीर के टिसूज में अकड़न आ जाती है। इस रोग के चिह्न और लक्षणों में रोगी की त्वचा का रंग सफेद और मोम जैसा दिखाई देने लगता है। त्वचा कठोर हो जाती है किन्तु उसके नीचे के टिसू मुलायम रहते हैं और त्वचा के सुन्न होने पर पीड़ा होने लगती है।

क्या करें

- पाले से प्रभावित पांव की उंगलियों, कानों को गर्म हाथों से सेकें।
- प्रभावित भाग पर गर्म श्वास छोड़कर सेक करें या प्रभावित भाग को शरीर के किसी गर्म हिस्से पर रखें या प्रभावित भाग को गर्म जल में डुबाएं (40 डिग्री सेंटीग्रेड)।
- प्रभावित भाग को ढककर रखें।

क्या न करें

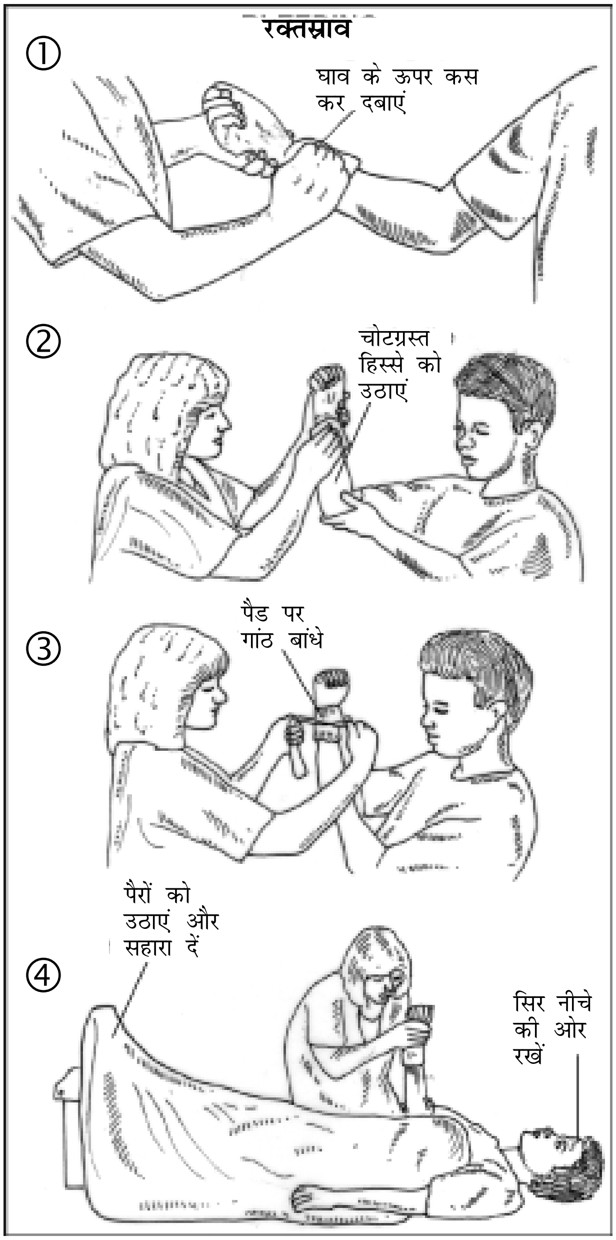
- प्रभावित भाग को मलें नहीं क्योंकि टिसूज में घुसे लघु हिम क्रिस्टलों के कारण और भी क्षति हो सकती है।
- प्रभावित भाग पर कभी भी बर्फ न मलें क्योंकि इससे और भी अकड़न आ सकती है और प्रभावित भाग को सीधे गरमाई न दें क्योंकि इससे प्रभावित भाग शीघ्र ही गरम हो जाएगा।
- रोगी को चलने न दें।
- यदि फफोले पड़ गए हों, तो उन्हें न फोड़ें।

रक्तस्राव

कटने, छिलने एवं विदने के कारण रक्तस्राव हो सकता है। तीव्र रक्तस्राव होने से जीवन को खतरा हो सकता है। रक्तस्राव रोकने के लिए निम्नलिखित उपाय करें :-

- सीधे दबाव डालें
- ऊपर उठाएं-पीड़ित व्यक्ति को नीचे लिटाएं और चोटग्रस्त हिस्से को हृदय के ऊपर उठाएं। हड्डी टूटने का संदेह होने पर यह कार्य धीरे-धीरे करें।

रक्तस्राव होने के कुछ मिनट बाद रक्त गाढ़ा हो जाता है। इसे रक्त का थक्का (क्लाटिंग) बनना कहते हैं। थक्का बनने की प्रक्रिया से रक्तस्राव धीमा हो जाता है। रक्तस्राव रोकने और घाव को गंदगी से संक्रमित होने से बचाने के लिए पट्टी बांधी जाती है। पट्टी को कम से कम हर दिन बदलते रहें और यदि आवश्यक हो तो टेटनिस का इंजेक्शन लगवाएं।



चेतावनी

- यदि किसी अंग से रक्तस्राव नहीं रुकता है, तो दबाव विन्दु को हाथ से दबाएं।
- यदि घाव के अन्दर कोई चीज दिखाई देती है तो घाव के दोनों ओर से दबाएं और पट्‌टी लगाने से पहले इसके ऊपर पैड रखें।
- संक्रमण से बचने के लिए जहां तक संभव हो, दस्ताने पहनें।
- यदि पीड़ित व्यक्ति अचेत हो जाता है, तो **डी आर ए बी सी (D R A B C)** नियमों पर ध्यान दें।

बिजली का करंट लगना

बिजली का उपयोग सावधानी से न करने पर, वह बहुत खतरनाक सिद्ध हो सकती है। जब बिजली से संबंधित कोई दुर्घटना होती है, तो प्राथमिक उपचारक को यह याद रखना चाहिए कि बिजली बन्द किए बिना हताहत व्यक्ति को छूना सुरक्षित नहीं है। करेंट लगने के चिह्न और संकेतों में व्यक्ति की त्वचा की बाहरी परत और अन्दरूनी हिस्सा जल जाता है श्वास प्रणाली और हृदय की धड़कन रूक जाती है।

बिजली के करेंट से पीड़ित व्यक्ति के इलाज का सबसे अच्छा उपाय यही है कि बिजली सप्लाई को काट दिया जाए और पीड़ित व्यक्ति को गैर-चालक सामग्री के साथ उस स्थान से हटा दिया जाए। **डी आर ए बी सी** क्रिया का पालन करें और प्रभावित हिस्से को साफ सुथरी मरहम पट्‌टी से ढक दें और यदि आवश्यक हो तो घायल व्यक्ति/महिला को अस्पताल ले जाएं।

याद रखें - उच्च वोल्टेज जोन में हताहत व्यक्ति के पास न जाएं, क्योंकि स्वयं प्राथमिक उपचार करने वाले के जीवन को खतरा हो सकता है।

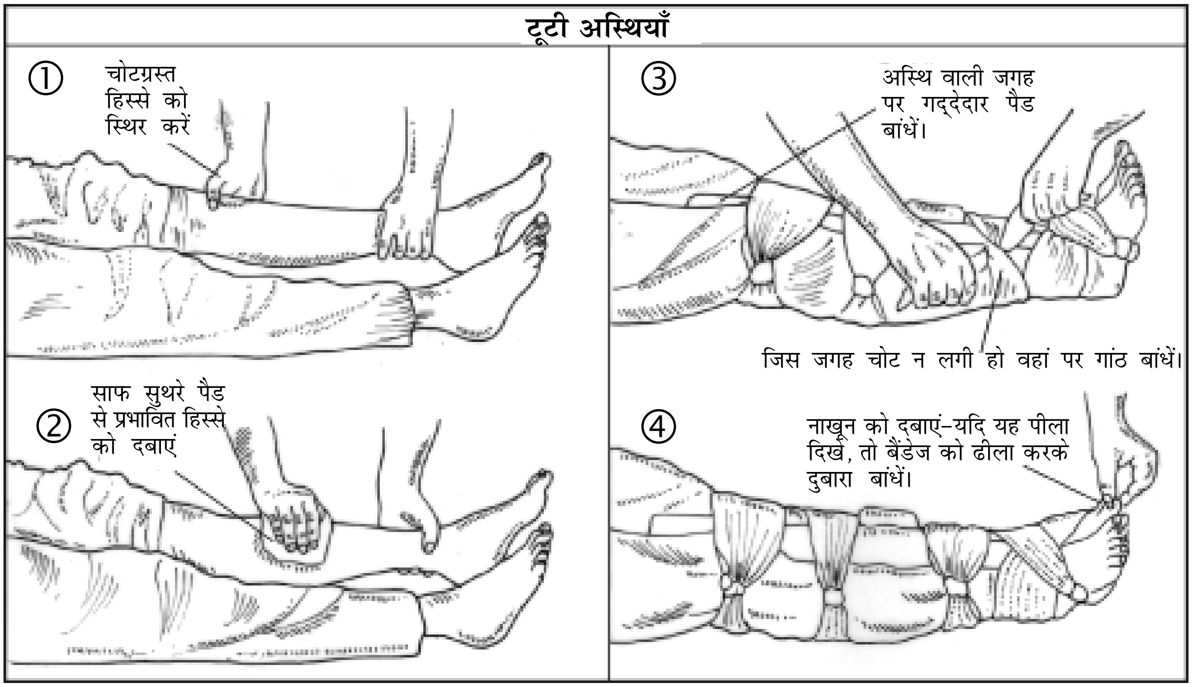
सर्पदंश

अधिकतर सर्प हानिकारक नहीं होते। भय के कारण हमारे मन में यह धारणा बन गई है कि सांप सामान्यतया हम पर आक्रमण करते हैं। आमतौर पर शरीर के अंगों पर और अक्सर पैरों पर सर्पदंश की घटनाएं होती हैं। चाहे कोई भी सांप काटे, हमेशा यह मानकर चलो कि विषैले सांप ने ही काटा है। सर्पदंश का संदेह होने पर रक्त प्रवाह संचालन बन्द करने के लिए पट्‌टी बांधनी चाहिए।

क्या करें

- सर्पदंश से प्रभावित अंग को हृदय से नीचे की ओर रखें।
- सर्पदंश वाले हिस्से से 15–30 सैकेण्ड तक निर्बाध रूप से रक्तस्राव होने दें।
- सर्पदंश से प्रभावित अंग पर हुए घाव से दो इंच की दूरी पर रोलर बैंडेज मजबूती से बांधें।
- प्रभावित हिस्से को साबुन से धोएं और उसे रोगाणु मुक्त रखें।
- पट्टी (बैंडेज) इतनी ढीली बंधी होनी चाहिए कि उसके अन्दर उंगली घुस सके।
- वायुमार्ग, श्वसन और रक्त संचार क्रिया की निरंतर जांच करें।
- जरूरी हो तो पीड़ित को मुंह से श्वास दें किन्तु यह देख लें कि मुंह के अन्दर कोई घाव न हो। इसे चूस कर जहर को थूक दें और निगलें नहीं इसके बाद पानी से अच्छी तरह कुल्ला करें।
- रोगी को तुरन्त अस्पताल ले जाएं और यह सुनिश्चित करें कि प्रभावित व्यक्ति यात्रा के दौरान शांत रहे।
- पीड़ित व्यक्ति को प्रभावित अंग को हिलाने से मना करें।

अस्थिभंग एवं मोच आना



अस्थिभंग का आशय उस चोट से है जो अस्थिपंजर को प्रभावित करती है और ऐसी चोट प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष जोर डालने से लगती है। इसके सामान्य चिह्न एवं संकेत इस प्रकार हैं –

- चोट के स्थान पर या उसके आस-पास दर्द होना जो चलने-फिरने पर बढ़ने लगता है।
- चलना-फिरना कठिन हो जाता है या बिल्कुल असंभव हो जाता है।
- चोट ग्रस्त स्थान पर सूजन आना और बाद में तीव्र दर्द होना
- अस्थिभंग होने का स्थान विकृत हो जाता है।
- सदमा लग सकता है।

किसी व्यक्ति को दिया जाने वाला प्राथमिक उपचार

- पीड़ित व्यक्ति के जीवन को संभावित खतरे, उसकी प्रतिक्रिया, वायुमार्ग, श्वसन और रक्त संचार क्रिया **(डी आर ए बी सी)** की जांच करें।
- किसी फ्रैक्चर को स्थिर रखने से पहले तीव्र रक्तस्राव को नियंत्रित करें।
- फ्रैक्चर वाली जगह को सहारा देने के लिए उस स्थान पर पर्याप्त पैडिंग लगाएं।
- फ्रैक्चर वाली जगहों को स्थिर रखें।
- हड्डियों को घाव में जबरदस्ती न घुसाएं।
- रोगी को अस्पताल ले जाने से पहले उसकी अच्छी तरह से पैडिंग कर लें।
- दर्द कम करने और सूजन न आने देने के लिए प्रभावित हिस्से पर बर्फ रखें।
- सदमा रोकने के लिए रोगी का इलाज करें।

विषाक्तीकरण

ऐसा पदार्थ जिसके सेवन से क्षति, बीमारी अथवा मृत्यु हो सकती है वह विषाक्त पदार्थ कहलाता है। विष तीन प्रकार से शरीर में प्रवेश करता है, अर्थात् खाकर, श्वास लेकर और सोखकर। विषैले पदार्थों को खाने अथवा पीने से शरीर में विष का संचार होता है। जहरीली औद्योगिक गैसें, आग से उत्पन्न धुआं, रासायनिक वाष्प और पेट्रोल एवं इंजन से उत्पन्न प्रदूषण श्वास के जरिए शरीर में प्रवेश करता है। रोगाणुनाशक एवं जीवाणुनाशक जहरीली दवाओं का छिड़काव करते समय त्वचा उनके सम्पर्क में आकर उन्हें सोख लेती है और इस तरह हमारे शरीर में त्वचा के जरिए विष का प्रवेश होता है।

क्या करें

- पीड़ित व्यक्ति के जीवन को संभावित खतरा, उसकी प्रतिक्रिया, वायुमार्ग, श्वसन एवं रक्त संचार क्रिया की जांच करें।
- विष के प्रभाव को मंद करने के लिए दूध अथवा जल दें।
- प्राणाधार संकेत चिह्नों पर नजर रखें और सदमा न पहुँचने दें।
- उलटी से निकले पदार्थ की मात्रा और रंग को ध्यान से देखें।
- पीड़ित पुरुष या महिला के मुख की जांच करें और यदि कोई ऐसा-वैसा पदार्थ दिखाई दे, तो उसे निकाल दें ताकि श्वास लेने में कोई रुकावट न हो।
- रोगी को हवादार स्थार पर रखें और चिकित्सा सहायता की प्रतीक्षा करें।
- रोगी को अस्पताल भेजें।

क्या न करें

- जबरदस्ती उलटी न आने दें

तापाघात (हीट स्ट्रोक)

यह बीमारी मामूली सी चेतावनी के साथ अचानक हमला करती है। शरीर की शीतक प्रणाली विफल हो जाने पर शरीर का तापमान अचानक बढ़ने लग जाता है। इससे आकस्मिक स्थिति पैदा हो जाती है।

इसके चिह्न हैं - शरीर का तापमान बहुत बढ़ जाता है और शरीर गर्म और शुष्क हो जाता है। त्वचा का रंग लाल हो जाता है और पसीना आना बंद हो जाता है। नाड़ी तेज चलने लगती है। पुतलियां फैल जाती हैं, घबराहट बढ़ने लगती है और कभी-कभी बेहोशी भी आ सकती है।

क्या करें

- बीमार के वस्त्र उतारकर/ढीले करके अथवा उस पर पंखा करके शरीर का तापमान कम करें।
- गरदन, बगलों और जंघाओं पर बर्फ या ठंडी गद्दियां रखें।
- तरल पदार्थ अधिक लें और जिन्हें पसीना अधिक आता हो वे अधिक से अधिक पेय पदार्थों का सेवन करें।
- गर्म स्थान में न रहें।

पेय पुनर्जलीकरण घोल (ओ.आर.एस.)

निर्जलीकरण (शरीर में लवण एवं जल की कमी) की स्थिति में **ओ. आर. एस.** एक जीवनरक्षक घोल है। एक गिलास पानी में एक चुटकी नमक (पानी में मिलाई गई नमक की मात्रा इतनी हो कि पानी का स्वाद आंसुओं की तरह खारा लगे) और एक चम्मच चीनी मिलाकर तैयार किया जाता है। **ओ. आर. एस.** तीव्रता से हमारे शरीर के संतुलन को बहाल करता है और शरीर में जल की कमी को दूर करता है।

शरीर में जल की कमी का अहसास होने पर आप भी इसे घर में बना सकते हैं।

कुत्ते का काटना

कुत्ते के काटने पर प्राथमिक उपचार का उद्देश्य है- **"रैबीज"** की रोकथाम करना ताकि संक्रमण का खतरा न रहे और यथाशीघ्र चिकित्सा सहायता मिल सके।

- साफ सुथरे कपड़े या रूमाल से घाव पर लगी लार को पोंछ दें।
- पोंछी गई लार के सम्पर्क में न आएं।
- पर्याप्त साबुन और पानी से घाव को अच्छी तरह धो लें।
- यथाशीघ्र चिकित्सा सहायता प्राप्त करें अथवा रोगी को अस्पताल भेजें।

स्रोत

- आपदा नियंत्रण एवं प्रबंधन केन्द्र, उत्तरांचल सरकार द्वारा ग्राम आपदा प्रबंधन दलों के सदस्यों के खोज एवं बचाव कार्य प्रशिक्षण कार्यक्रम पर रिपोर्ट
- भारतीय रेड क्रास की प्रशिक्षण संबंधी पुस्तिका
- http:// www.front line on net.com/fl 1805/18050350 htm

अभ्यास

1. खोज और बचाव दल के मुख्य उद्देश्य क्या हैं? यह बताएं कि दल का गठन कैसे करना चाहिए?
2. बाढ़ से लोगों को बचाने के दो घरेलू उपायों के बारे में बताएं।
3. स्थानीय रूप से उपलब्ध संसाधनों से स्ट्रेचर बनाने के तीन तरीकों के नाम बताएं।
4. प्राथमिक उपचार के लक्ष्य क्या हैं?
5. बेहोशी आने के क्या कारण हैं और यदि आप किसी व्यक्ति को बेहोशी की हालत में देखते हैं तो उस समय क्या करना चाहिए?
6. मोच और फ्रैक्चर के दो संकेत चिह्न बताएं।