ایمرجنسی ہینڈ بُک

پہلا ایڈیشن

پنجاب ایمرجنسی سروس۔ ریسکیو 1122

ایمرجنسی طبّی امداد

کسی بھی حادثے کی صورت میں فوری طبی امداد کی فراہمی متاثرین کی زندگیاں بچانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ خاص طور پر ایسے حادثات جن میں متاثرین کی تعداد زیادہ ہو جیسا کہ زلزلے اور سیلاب وغیرہ کی صورت میں اس لیے ضروری ہے کہ ہر شہری کو زندگی بچانے کی بنیادی مہارتوں کا علم ہو۔ اس باب میں آپ ابتدائی طبی امداد کی ایسی مہارتیں سیکھیں گے جن کی مدد سے آپ کسی بھی ایمرجنسی یا حادثے کی صورت میں قیمتی زندگیاں بچا سکتے ہیں۔

پنجاب ایمرجنسی سروس (ریسکیو **1122**) ٹریفک حادثات، میڈیکل ایمرجنسیز، آگ لگنے، عمارتیں گرنے اور دیگر ناگہانی آفات سے نبرد آزما ہونے کیلئے ہر وقت تیار رہتی ہے اس لئے ایسی کسی بھی ایمرجنسی کی صورت میں **1122** پر کال کر کے اطلاع دینا بہت ضروری ہے تاہم میتوں **(Dead Bodies)** یا عام مریضوں کی معمول کی منتقلی کیلئے ریسکیو کے تربیت یافتہ عملے کی ضرورت نہیں اس مقصد کیلئے سرکاری ہسپتالوں اور نجی اداروں کی ایمبولینس استعمال کی جا سکتی ہیں۔

خون کا بہاؤ روکنا

جسم سے خون کا زیادہ بہہ جانا جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے اس لیے اگر زخموں سے خون بہہ رہا ہو تو اسے فوراً روکنے کی کوشش کریں۔ خون کے بہاؤ کو بلحاظ شدت مندرجہ ذیل مختلف اقدامات سے روکا جا سکتا ہے۔

- زخم پر براہِ راست ہاتھ **(Gloved Hand)** سے دباؤ ڈالیں اور اس مقصد کے لیے پہلے سے مہیا صاف پٹی یا پیڈ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ براہِ راست دباؤ **(Direct Pressure)** جسم کے زیادہ تر حصوں سے خون کا بہاؤ روکنے کا سب سے مؤثر اور فوری طریقہ ہے۔ خون کے بہاؤ کو براہ راست روکنے کے لیے دستانے پہن لیں تا کہ جراثیم کی منتقلی کو روکا جا سکے۔

Emergency Care
ایمرجنسی طبّی امداد

- زخم پر دباؤ دیتے ہوئے جسم کے متاثرہ حصے کو اونچا کر دیں۔
- دباؤ کے ساتھ مناسب کسی ہوئی پٹی کر دیں۔
- اگر پٹی خون سے بھیگ جائے تو پٹی کو کھولے بغیر اس کے اوپر پیڈ رکھ کر مناسب دباؤ سے مزید پٹی کر دیں۔
- اگر مندرجہ بالا اقدامات سے خون نہ رکے تو بازو یا ٹانگ کو خون پہنچانے والی بڑی نالیوں (شریانوں) پر زخم سے اوپر دباؤ دے کر بھی خون کو روکا جا سکتا ہے۔

نوٹ: اگر جسم کے زخمی حصے میں کوئی تیز یا نوکیلی چیز دھنس جائے یا فریکچر کا خدشہ ہو تو براہِ راست دباؤ کا طریقہ استعمال نہیں کریں گے اور نہ ہی اس چیز کو نکالنے کی کوشش کریں گے۔ اگر متاثرہ شخص کا خون زیادہ بہہ جائے تو اس کی وجہ سے وہ صدمے میں جا سکتا ہے۔

اگر پٹی خون سے بھیگ جائے تو پٹی کو کھولے بغیر اس کے اوپر پیڈ رکھ کر مناسب دباؤ سے مزید پٹی کر دیں۔

صدمہ

صدمہ اس صورت حال کو کہتے ہیں جب جسم کے ضروری اعضاء **(Vital Organs)** کو خون کی فراہمی کم ہو جائے یا رک جائے۔ ایسا بہت زیادہ خون بہہ جانے کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ خون کا سب سے اہم کام جسم کو آکسیجن پہنچانا ہے۔ اگر جسم کے اہم اعضاء خصوصاً دماغ اور دل کو آکسیجن پوری نہ ملے تو ان کے کام متاثر ہوتے ہیں اور دماغ کے کام میں چند سیکنڈ کی رکاوٹ کی وجہ سے بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ اگر مریض کو فوری طور پر اور مناسب طبی امداد فراہم نہ کی جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے۔

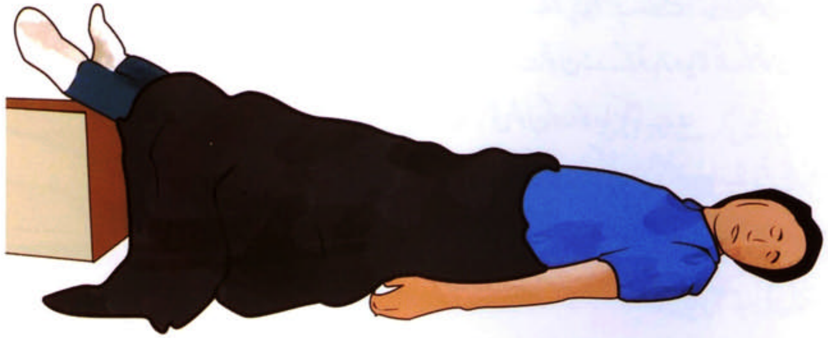
صدمے کی علامات

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

Emergency Care
ایمرجنسی طبّی امداد

صدمے میں ایمرجنسی طبّی امداد

- متاثرہ شخص کو سیدھا لٹائیں اور اس کی ٹانگیں اونچی کر دیں۔
- سانس کے راستے (منہ، ناک یا گلے) میں کوئی رکاوٹ ہو تو دور کریں
- اگر ممکن ہو تو صدمے کی فوری وجوہات کو ختم کریں۔
- متاثرہ شخص کو تسلی دیں۔
- مریض کو کمبل یا کپڑے سے ڈھانپ دیں۔
- اسے اتنا گرم رکھیں کہ جسمانی حرارت ضائع نہ ہو۔
- منہ کے راستے کچھ بھی کھانے یا پینے کیلئے نہ دیں۔
- متاثرہ شخص کو فوری طور پر ہسپتال لے جائیں۔
- سانس اور دل چلنے کے عمل کو قائم رکھنے کیلئے موزوں اقدامات کریں۔



جلنے کی صورت میں ایمرجنسی طبّی امداد

حرارت یا کیمیائی عناصر (جیسے تیزاب) کی وجہ سے ہونے والے زخم جلنے کے عمل سے بنتے ہیں۔ آگ یا گرم اشیاء کی وجہ سے جلنا سب سے زیادہ عام ہے۔ اس کے علاوہ بجلی، سورج کی شعاعوں اور دیگر تابکاری (Radiation) اثرات سے بھی جسم جل سکتا ہے۔

- جلنے کی صورت میں سب سے پہلے مزید جلنے سے روکیں۔ گرمی کی شدت کو کم کریں۔ جسم کا وہ حصہ جو جل چکا ہو اس پر دس منٹ تک ٹھنڈا پانی ڈالیں۔
- سوجن سے پہلے ہی تنگ کپڑے، جیولری، انگوٹھی، گھڑی اور بیلٹ وغیرہ انتہائی احتیاط کے ساتھ اتار دیں۔

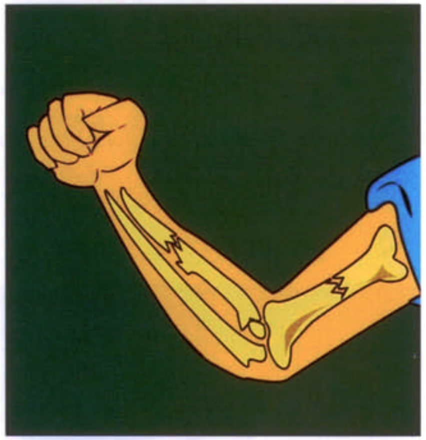
Emergency Care ایمرجنسی طبّی امداد

- جلے ہوئے حصے کو صاف کپڑے سے ڈھانپ دیں تا کہ ہوا لگنے اور جراثیم بڑھنے سے بچایا جا سکے۔
- خدانخواستہ چہرے کے جلنے کی صورت میں اسے صاف کپڑے سے اس طرح سے ڈھانپیں کہ سانس لینے کا راستہ کھلا رہے۔
- جلنے کی وجہ سے جو چھالے بن جائیں ان سے پانی نہ نکالیں اور نہ ہی جلد میں دھنسی ہوئی کسی چیز کو نکالنے کی کوشش کریں۔
- جلے ہوئے زخم پر کسی قسم کا تیل، لوشن یا ٹیوب وغیرہ ہرگز نہ لگائیں۔

نوٹ:
شدید جلنے کی صورت میں فوراً 1122 پر کال کریں۔

Emergency Care

ایمرجنسی طبّی امداد



فریکچر

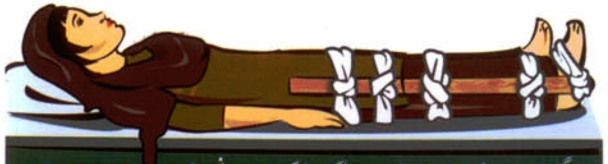
ہڈی کا ٹوٹنا یا اس میں دراڑ (Crack) آ جانا، فریکچر کہلاتا ہے۔ یہ براہِ راست ضرب لگنے یا کسی عضو کے مڑنے کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔

ہڈی ٹوٹنے کی بہت سی علامات ہیں۔

- چوٹ کی جگہ پر شدید درد ہوتا ہے۔
- متاثرہ حصہ صحیح حرکت نہیں کر پاتا۔
- اکثر اوقات چوٹ والا حصہ اپنی قدرتی حالت میں نہیں رہتا یا ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔
- بعض اوقات متاثرہ حصہ سُوج جاتا ہے۔
- متاثرہ عضو کی طاقت کم ہو جاتی ہے۔

فریکچر میں ایمرجنسی طبّی امداد

- فریکچر کے علاج سے پہلے جان لیوا زخموں (Life Threatening Injuries) کا علاج ضروری ہے۔ اگر بہت زیادہ خون بہہ رہا ہو تو اسے پہلے کنٹرول کریں۔ سانس کے راستے میں رکاوٹ ہو تو پہلے اسے دور کریں پھر اگر ضرورت ہو تو سانس اور دل کے عمل کو بحال کیا جائے۔
- اگر مریض کی جان کو خطرہ نہ ہو تو غیر ضروری حرکت سے گریز کرتے ہوئے جائے حادثہ پر ہی طبی امداد فراہم کریں۔
- فریکچر والے حصے کو ساکن کرتے ہوئے ٹوٹی ہوئی ہڈی سے اوپر اور نیچے والے جوڑوں (Joints) کو بھی ساکن کریں۔
- ٹوٹے ہوئے حصے کو کم سے کم حرکت دیں جس کیلئے کسی بھی سخت چپٹی (Splint) وغیرہ کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- اگر متاثرہ حصہ بازو یا ہاتھ ہے تو اسے گلے سے باندھی پٹی (Sling) کی مدد سے سہارا دیں۔



اگر بہت زیادہ خون بہہ رہا ہو تو اسے پہلے کنٹرول کریں اور سانس کے راستے میں رکاوٹ ہو تو پہلے سانس اور دل کے عمل کو بحال کیا جائے۔

Emergency Care

ایمرجنسی طبّی امداد

مصنوعی سانس اور دل چلانے کا طریقہ

دل اور سانس کے بند ہونے کی صورت میں مصنوعی طور پر سانس دینے اور دل کو متحرک کرنے کو Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR) کہتے ہیں۔ اگر کسی شخص میں سانس لینے کا عمل یا دل کی دھڑکن رُک جائے تو تربیت یافتہ فرد کو فوراً اپنی خدمات فراہم کرنا ہوں گی۔ ایسی صورتحال میں اگر فوری عمل نہ کیا جائے تو چند منٹوں میں اہم اعضاء مثلاً دماغ کو خون کی فراہمی نہ ہونے سے نا قابلِ تلافی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ دل اور سانس کے عمل کو بحال کرنے کیلئے مندرجہ ذیل مراحل پر عمل کیا جاتا ہے۔

مریض کو سخت اور ہموار جگہ پر کمر کے بل سیدھا لٹائیں

- مریض کی صورتحال کا جائزہ لیں۔ اس کے کندھوں کو تھپتھپائیں اور بلند آواز میں پوچھیں کیا وہ ٹھیک ہے۔
- اگر مریض بے ہوش ہو تو 1122 پر کال کر کے ایمبولینس منگوائیں۔
- مریض کو سیدھا لٹاتے وقت کمر کی چوٹ کو پیشِ نظر رکھیں اور اس کے سر اور جسم کو بہت احتیاط سے ایک ہی وقت میں حرکت دیں۔
- (Airway)
  مریض کے ماتھے پر ہاتھ رکھتے ہوئے سر کو نیچے اور تھوڑی کو اوپر کریں۔
  (Head Tilt, Chin Lift technique)
- مریض کا منہ کھولتے ہوئے دیکھیں اگر کوئی چیز منہ یا حلق میں پڑی نظر آئے تو اسے نکال دیں۔

جائزہ لیں کیا مریض سانس لے رہا ہے

- (Breathing)
  ماتھے پہ ہاتھ رکھ کر سر کو پیچھے کیے رکھیں اس سے سانس کا راستہ کھلا رہے گا۔ اپنا کان مریض کے منہ کے قریب لاتے ہوئے اور آنکھیں مریض کی چھاتی پر جماتے ہوئے دس سیکنڈز تک چھاتی کا اتار چڑھاؤ دیکھیں، سانس لینے کی آواز سنیں اور سانس کو محسوس کرنے کی کوشش کریں۔
- اگر سانس لینے کی علامات محسوس نہ ہوں تو فوراً دو بار مصنوعی سانس دیں۔ اس دوران سر کو پیچھے کی طرف رکھتے ہوئے سانس کا راستہ کھلا رکھیں اور مریض کی ناک کو دبا کر منہ کے ذریعے مصنوعی سانس دیں، اگر آپ کے سانس دینے سے مریض کی چھاتی پھولتی ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کے سانس دینے کا طریقہ درست ہے۔

مُنہ کے ذریعہ مصنوعی سانس دیں

- (Circulation)
  اب دس سیکنڈ کیلئے گردن کی نبض چیک کریں اگر نبض محسوس ہو تو مصنوعی سانس دینے کا عمل جاری رکھیں۔ ایک منٹ میں 12 دفعہ مصنوعی سانس دیں۔ جب تک کہ مریض میں سانس لینے کا عمل بحال نہیں ہو جاتا۔
- اگر نبض محسوس نہ ہو تو فوری طور پر CPR شروع کر دیں۔

Emergency Care
ایمرجنسی طبّی امداد

CPR

ہاتھ کی ہتھیلی چھاتی کی درمیانی ہڈی پر رکھیں

چھاتی دباتے وقت بازوؤں کو سیدھا رکھیں

نبض واپس آجائے تو چھاتی دبانے کا عمل روک دیں
اور فوراً سانس چیک کریں

- اگر نبض محسوس نہ ہو تو مندرجہ ذیل طریقے سے چھاتی کو دبائیں۔
- ہاتھ کی ہتھیلی کو چھاتی کے درمیانی نچلے حصے پر اس طرح رکھیں کہ انگلیاں پسلیوں سے الگ رہیں اب دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پہلے ہاتھ کے اوپر رکھ لیں۔
- اپنے بازوؤں کو سیدھا رکھیں اور نیچے کی طرف چار سے پانچ سینٹی میٹر / ڈیڑھ سے دوانچ تک دبائیں اور پھر دباؤ ختم کر دیں۔ اٹھارہ سے بیس سیکنڈ میں تیس بار چھاتی کو دبائیں اور چھاتی دبانے کے دوران ہاتھ چھاتی پر ہی رہنے دیں۔
- اب دوبارہ سر کو پیچھے کرتے ہوئے سانس کا راستہ کھولیں، ناک دبائیں اور دوبار مصنوعی سانس دیں۔
- دوبار سانس دینے اور تیس بار چھاتی دبانے کا عمل دو منٹ میں پانچ بار دہرائیں اور ہر دو منٹ کے بعد دس سیکنڈز کیلئے نبض چیک کریں۔

- نبض واپس آتے ہی فوراً چھاتی دبانے کا عمل روک دیں اور سانس چیک کریں، اگر سانس محسوس نہ ہو تو مصنوعی سانس دینے کا عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ سانس لینے کا قدرتی عمل بحال نہ ہو جائے۔

نوٹ: CPR میں مہارت حاصل کرنے کیلئے CPR کی عملی تربیت حاصل کرنا ضروری ہے تاکہ اس کے تمام مراحل اور تکنیک درست انداز میں سیکھی جا سکے۔

Punjab Emergency Service
Rescue 1122

Emergency Care

ایمرجنسی طبّی امداد

بچوں میں CPR کا عمل

ایک سال تک کی عمر کے بچوں میں بھی سانس اور دل کی بحالی کیلیئے یہی عمل کیا جاتا ہے لیکن مصنوعی سانس دیتے وقت اپنا منہ بچے کے ناک اور منہ دونوں پر رکھتے ہیں اور چھاتی دباتے وقت بچے کی عمر کے مطابق صرف ایک ہاتھ یا دو انگلیوں کی ہی ضرورت ہوگی۔ اس عمل کو بچوں میں زیادہ تیزی سے انجام دیا جاتا ہے کیونکہ بچوں میں بڑوں کی نسبت دل کی دھڑکن اور سانس لینے کی رفتار زیادہ ہوتی ہے۔

CPR کے اہم نکات

چھاتی کے دباؤ کی گہرائی	
آٹھ سال یا زائد عمر کے افراد کیلیئے	ڈیڑھ سے دو انچ (4cm-5cm)
آٹھ سال سے کم عمر بچوں کیلیئے	چھاتی کی کل گہرائی کا نصف یا ایک تہائی
چھاتی کے دباؤ کی شرح	100 دباؤ فی منٹ
مصنوعی سانس	ایک سیکنڈ کیلیئے
چھاتی کے دباؤ اور مصنوعی سانس کا تناسب	30 دباؤ: 2 سانس

Emergency Care
ایمرجنسی طبّی امداد

ہوش والے مریض میں سانس کے راستے کی رکاوٹ دُور کرنا

سانس کی نالی میں کوئی چیز پھنسنے سے سانس کے راستے میں رکاوٹ پیدا ہوسکتی ہے خصوصاً کھانا کھاتے وقت سانس کے راستے میں رکاوٹ ہوسکتی ہے۔ اگر فوری طور پر مدد فراہم نہ کی جائے تو یہ صورتحال شدید ایمرجنسی میں تبدیل ہوسکتی ہے۔

گلے میں کوئی چیز پھنسنے کی علامات کا جائزہ لیں

1. مریض سے پوچھیں کہ کیا اس کے گلے میں کوئی چیز پھنسی ہوئی ہے۔
2. ایسی حالت میں مریض اپنے گلے کو ہاتھوں سے پکڑے ہوئے ہوگا اور شاید کچھ بول نہ سکے۔
3. اگر مریض سانس لے رہا ہے اور بول سکتا ہے تو اسے کھانستے ہوئے خود بخود گلے کی رکاوٹ دور کرنے دیں۔
4. اگر سانس کے راستے میں شدید رکاوٹ ہے اور مریض بول نہیں سکتا تو مخصوص طریقہ سے پیٹ کو دبایا جاتا ہے (Abdominal Thrusts) تا کہ سانس کے راستے میں پھنسی ہوئی چیز باہر نکل آئے۔

پیٹ کو دبانے کیلئے اپنے بازو مریض کی کمر کے گرد لپیٹیں

پیٹ کو کیسے دبایا جائے؟(Abdominal Thrusts)

5. مریض کے پیچھے کھڑے ہوں اور اپنے بازو اس کی کمر کے گرد لپیٹیں۔ ایک ہاتھ کی مٹھی کو دوسرے ہاتھ سے پکڑیں اس دوران انگوٹھے کو مٹھی کے اندر کی طرف رکھیں۔ مٹھی کو ناف اور سینے کی ہڈی کے درمیان میں پیٹ پر رکھتے ہوئے اندر اور اوپر کی طرف زور سے جھٹکا دیں تا کہ گلے میں پھنسی ہوئی چیز باہر نکل آئے۔

حاملہ خاتون یا موٹے مریض کی صورت میں چھاتی کو دبایا جائے

6. مریض کے موٹا ہونے یا حاملہ خاتون ہونے کی صورت میں چھاتی کو دبایا جائے گا(Chest Thrusts)۔
7. چھاتی کو کیسے دبایا جائے گا۔(Chest Thrusts) مریض کے پیچھے کھڑے ہو کر بغلوں کے نیچے سے بازو نکالتے ہوئے چھاتی کے گرد لپیٹ لیں۔
8. انگوٹھے کو اندر رکھتے ہوئے مٹھی بنا کر دوسرے ہاتھ کو اس کے اوپر رکھیں اور دونوں ہاتھوں کو چھاتی کے درمیانی حصے پر رکھتے ہوئے اندر کی طرف اس وقت تک جھٹکے دیں جب تک کہ سانس کے راستے میں پھنسی ہوئی چیز باہر نہ نکل آئے۔

Punjab Emergency Service

Emergency Care
ایمرجنسی طبّی امداد

بے ہوش مریض میں سانس کے راستے کی رُکاوٹ دُور کرنا

مریض کا مُنہ کھولیں اور سانس میں پھنسی ہوئی چیز باہر نکال لیں

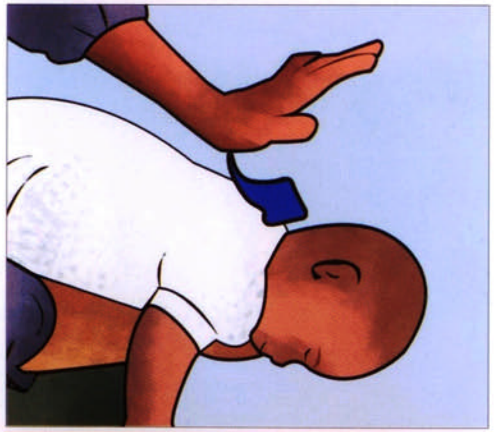
اگر مریض سانس نہیں لے رہا تو مصنوعی سانس دیں

اگر مریض کی نبض نہیں چل رہی تو چھاتی کو دبائیں

1. مریض کو احتیاط کے ساتھ سیدھا لٹائیں۔ گردن اور کمر میں خم نہ آنے دیں۔ اونچی آواز سے مدد کیلئے پکاریں اور 1122 پر کال کریں۔
2. مریض کے ماتھے پر ہاتھ رکھتے ہوئے سر کو نیچے اور تھوڑی کو اوپر کریں (Head Tilt, Chin Lift Technique)۔
مریض کا منہ کھولتے ہوئے دیکھیں اگر کوئی چیز منہ یا حلق میں پڑی نظر آئے تو اسے نکال دیں۔
3. سانس کو دیکھیں، سنیں اور محسوس کریں۔
4. اگر مریض سانس نہیں لے رہا تو منہ کے ذریعے مصنوعی سانس دیں۔
5. اگر مریض کی نبض نہیں چل رہی تو چھاتی کو دبائیں۔
6. اگر سانس دینے کے دوران چھاتی نہ پھولے تو مریض کے سر کو پیچھے کرتے ہوئے ری پوزیشن (Re-position) کریں اور دوبارہ سانس دینے کی کوشش کریں۔
7. اب بھی چھاتی نہ پھولے تو تیس بار چھاتی کو دبائیں۔ اس دوران ہاتھوں کی پوزیشن وہی ہوگی جیسا کہ CPR کرتے وقت تھی۔
8. اس دوران سر کو پیچھے کرتے ہوئے منہ کھول کر چیک کرتے رہیں اگر کوئی رکاوٹ نظر آئے تو فوراً نکال لیں۔
9. ایمبولینس آنے تک ایسے مریض پر CPR کا عمل جاری رکھیں۔

Emergency Care
ایمرجنسی طبّی امداد

بچوں میں سانس کی رُکاوٹ دُور کرنا



ایک سال یا کم عُمر کے بچے کے گلے میں کوئی چیز پھنس جائے تو

- بچے کو گود میں لے کر یا کرسی پر یا گھٹنوں کے بل بیٹھ جائیں
- بچے کو اس طرح پکڑیں کہ اس کا سر چھاتی سے ذرا نیچے اور زمین کی طرف ہو۔ (تھوڑی کو پکڑتے ہوئے سانس کا راستہ کھلا رہنے دیں) بچے کو اپنے بازو سے مضبوطی سے پکڑیں اور مزید سہارا دینے کیلئے اپنی ٹانگ پر رکھ لیں۔
- گلے کے نازک حصوں کو دبانے سے گریز کریں۔
- مضبوطی سے پکڑتے ہوئے بچے کی کمر پر کندھوں کے درمیان ہتھیلی کے ساتھ زور سے نیچے کی طرف تھپکی دیں (Back Blows)
- ہر بار تھپکی دیتے ہوئے اتنا زور لگائیں کہ جس سے پھنسی ہوئی چیز باہر نکل سکے۔ اب اپنے فارغ ہاتھ کو مریض کے سر کے نیچے رکھتے ہوئے بچے کو اس طرح سے سیدھا لٹا لیں کہ بچے کو دونوں بازوؤں کے درمیان سہارا ملا رہے۔ اور اسے کسی ہموار جگہ پر سیدھا لٹائیں

چھاتی کو دبائیں

- بچے کے سر کو باقی جسم سے تھوڑا نیچے کرتے ہوئے چھاتی کے درمیان میں دو انگلیوں کی مدد سے نیچے کی طرف دبائیں۔
- چھاتی ایک سیکنڈ میں ایک بار دبائیں گے۔
- پانچ بار کمر پر تھپکی دینے اور 5 بار چھاتی دبانے کا عمل اس وقت تک جاری رکھیں گے جب تک کہ پھنسی ہوئی چیز باہر نہیں نکل آتی۔
- اس دوران اگر بچہ بے ہوش ہو جائے تو CPR شروع کردیں اور وقفے وقفے سے بچے کا منہ چیک کرتے رہیں۔

اگر پھنسی ہوئی چیز نظر آئے تو انگلی سے ہک (Finger Sweep) بنا کر نکال لیں۔

ایک سے آٹھ سال کی عُمر کے بچے کے گلے میں کوئی چیز پھنس جائے تو

- کندھوں کے درمیان اوپر کی طرف تھپکی (Back Blows) دینے کیلئے بچے کے پیچھے کھڑے ہوں۔ اس دوران بچے کے سر کو آگے جھکاتے ہوئے اپنے ایک ہاتھ سے اسے سہارا دیں۔
- اگر ایک بار کوشش ناکام رہے تو چار بار مزید تھپکیاں دیں۔ اس دوران منہ کو چیک کرتے رہیں کہ کہیں پھنسی ہوئی چیز باہر تو نہیں نکل آئی۔
- اگر فائدہ نہ ہو تو پیٹ کو اندر اور اوپر کی طرف جھٹکوں سے دبائیں گے (Abdominal Thrusts)
- کامیابی نہ ہو تو پانچ بار تھپکیاں دینے اور پانچ بار پیٹ کے جھٹکوں (Abdominal Thrusts) کو ترتیب وار جاری رکھیں گے۔
- بے ہوش ہونے کی صورت میں CPR شروع کردیں۔

Rescue 1122
Punjab Emergency Service

Emergency Care ایمرجنسی طبّی امداد

کمر کی چوٹ

کمر کی چوٹ سب سے زیادہ خطرناک چوٹ ثابت ہوسکتی ہے۔ حرام مغز یا دماغ کی چوٹ یا زخم کی صورت میں اعصابی ٹشو میں دوبارہ ٹھیک ہونے کی صلاحیت نہیں ہوتی لہذا تھوڑی سی بے احتیاطی بھی زخمی کو ساری عمر کیلئے مفلوج کر سکتی ہے۔ حادثات کے شکار خصوصاً بے ہوش مریض کی صورت میں یہ تصور کریں کہ اسے کمر کی چوٹ ہے جب تک باقاعدہ ٹیسٹوں کے ذریعے اس کی تردید نہ ہو جائے۔

گردن اور کمر کی چوٹ کے مریضوں کی درست منتقلی کیلئے سپائن بورڈ (Spine Board) استعمال کیا جاتا ہے لیکن اگر سپائن بورڈ میسّر نہ ہو تو مریض کو مناسب سائز کے لکڑی کے تختے یا پھٹے پر منتقل کریں اور سر کے دونوں طرف تولیہ یا چادر کے رول بنا کر پٹیوں کی مدد سے گردن اور باقی جسم کو ساکت کر دیں۔

کمر کی چوٹ میں مُنتقلی کے اہم اصول

۱۔ سب سے پہلے ہاتھوں سے سر کو مضبوطی سے پکڑتے ہوئے اُسے ساکت کر دیں۔ ABC (Airway, Breathing and Circulation) کو یقینی بنائیں۔ گردن اور کمر کو بہت احتیاط سے ایک ہی حرکت میں اپنی جانب موڑیں۔ جھٹکا یا خم دینے سے پرہیز کریں۔

۲۔ گردن اور کمر کا معائنہ کر کے دیکھیں کہ کہیں کسی جگہ درد تو محسوس نہیں ہو رہا۔ کمر میں خم یا کُب، نیل، سوجن، زخم یا پٹھوں کا اکڑاؤ بھی کمر کی چوٹ کی نشاندہی کریں گے۔

۳۔ مریض کے ہاتھوں اور پاؤں کو فالج کیلئے دیکھیں اور اگر ہوش میں ہے تو زخمی سے پوچھیں کہ کیا وہ آپ کے ہاتھ کے چھونے کو محسوس کرتا ہے اور اپنے ہاتھ پاؤں ہلا سکتا ہے۔ مریض کے تعاون نہ کرنے کی صورت میں یا اگر بے ہوش ہو تو اسے چٹکی کاٹ کر ردِ عمل دیکھیں۔

۴۔ بوجہ معائنہ سائیڈ پر کروٹ دینے کیلئے پہلے اس کی ٹانگیں اکٹھی کر لیں اور پھر ایک ہاتھ اس کے کندھوں پر اور دوسرے ہاتھ سے ٹانگوں اور کولہے کو سہارا دیتے ہوئے کروٹ دیں۔ اس بات کا خاص دھیان رکھیں کہ اس دوران کمر اور گردن میں کوئی خم نہ آئے۔ (کمر کے مریض کی منتقلی کا کام تین سے چار افراد سر انجام دیں تو زیادہ بہتر ہے)

۵۔ مریض کو کروٹ دلوانے کے ساتھ ہی مناسب سائز کا تختہ (Spine Board) نیچے رکھ کر مریض کو اس کے اوپر سیدھا لٹا دیں اور پٹیوں، دوپٹے یا رسی وغیرہ کی مدد سے اُسے ساکت کر کے ہسپتال منتقل کریں۔

۶۔ منتقلی کے دوران گردن یا کمر میں ہرگز خم یا جھکاؤ نہ آنے دیں۔

Emergency Care
ایمرجنسی طبّی امداد

زخمیوں کی مُنتقلی

سٹریچر یا سپائن بورڈ موجود نہ ہونے کی صورت میں ہوسکتا ہے زخمیوں کو اس کے بغیر ہی منتقل کرنا پڑے۔ صورتِ حال کے مطابق مندرجہ ذیل طریقوں سے مریض کو منتقل کیا جاسکتا ہے۔

Cradle Method

گود میں اُٹھانے کا طریقہ

- یہ طریقہ بچوں یا کم وزن کے افراد کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔
- ایک ہاتھ کندھے کے نیچے اور دوسرا ہاتھ کولہے کے نیچے رکھتے ہوئے مریض کو آرام دہ حالت میں اٹھائیں۔

Pick-a-Back

کمر پر اُٹھانا

- اگر مریض کم وزن اور ہوش میں ہے اور اپنے بازوؤں کی مدد سے سہارا لے سکتا ہے تو ایسے مریض کو منتقل کرنے کیلئے یہ بہترین طریقہ ہے۔
- مریض کو اپنی کمر پر سوار کرتے ہوئے اسے گھٹنوں کے نیچے سے مضبوطی سے پکڑیں۔ اس دوران یقینی بنائیں کہ مریض نے بھی اپنے بازوؤں کی مدد سے آپ کو مضبوطی سے پکڑ رکھا ہے۔

Fireman's Lift

فائرمین کی طرح اُٹھانا

- یہ طریقہ کم وزن کے بے ہوش اور ہوش والے دونوں طرح کے مریضوں کے لیے مؤثر ہے۔
- مریض کے ہاتھ کو پکڑتے ہوئے انتہائی احتیاط کے ساتھ اپنے کندھوں پر سوار کرتے ہوئے اوپر اٹھالیں۔
- مزید مضبوطی کیلئے اپنے بازو کو مریض کی ٹانگ کے گرد لپیٹتے ہوئے اس کے بازو کو اس طرح پکڑیں کہ مریض کی ٹانگ اور بازو دونوں آپ کی چھاتی کے اوپر ہوں۔

Human Crutch

سہارے سے مُنتقلی

- یہ طریقہ ہوش والے مریضوں کی منتقلی کیلئے استعمال ہوتا ہے جو سہارے کے ساتھ چلنے کے قابل ہوں۔
- ایک ہاتھ سے مریض کی کمر کو مضبوطی سے پکڑیں اور اپنے کندھوں کی مدد سے سہارا دیتے ہوئے مریض کو چلائیں۔
- اس طریقے میں مدد کرنے والا مریض کے جسم کا وزن اٹھائے ہوئے چلتا ہے۔

Emergency Care

ایمرجنسی طبّی امداد

زہر

زہر چار ذرائع سے جسم کے اندر جاسکتا ہے۔

1: کھانے پینے سے

2: ہوا کے ذریعے

3: جلد پر لگنے سے

4: کاٹنے یا ڈسنے سے

ان چاروں ذرائع اور مختلف اقسام کے زہر کے علاج کی تدابیر مختلف ہیں لیکن ہم یہاں عام تدابیر کے بارے میں بات کریں گے۔

اگر کھانے یا پینے سے زہر جسم کے اندر گیا ہو تو متاثرہ شخص کے منہ میں انگلی ڈال کر قے کرانے کی کوشش کریں اور اسے خوردنی تیل یا راکھ (Charcoal) کھلائیں تاکہ زہر معدے میں جذب نہ ہو سکے۔ اگر زہر نگلے ہوئے دیر ہو چکی ہو اور مذکورہ عمل اثر نہ دکھائے تو فوراً ہسپتال سے رجوع کریں۔ تیزاب اور کیمیکلز نگلنے کی صورت میں قے نہیں کروائیں گے بلکہ پانی پلائیں گے تاکہ ان کا اثر کم یا زائل کیا جا سکے۔

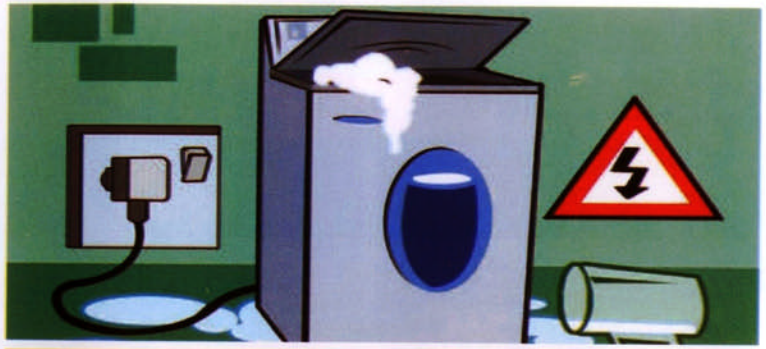
اگر ہوا آلودہ ہونے کی وجہ سے زہر پھیپھڑوں میں جائے تو ایسے شخص کو فوراً آلودہ جگہ سے نکال کر صاف اور تازہ ہوا میں لے جانا چاہیے۔ اگر سانس نہ آ رہا ہو تو مصنوعی سانس اور آکسیجن دیں۔

اگر جلد پر زہر لگ جائے تو اس سے خارش یا سرخی وغیرہ ہو سکتی ہے اس کے لیے فوراً متاثرہ حصے کو اچھی طرح سے صابن اور کھلے پانی سے دھوئیں اور پھر برف کی ٹکور کریں۔ اگر کوئی الرجک ردعمل ہو تو فوراً ایمرجنسی سروس سے رابطہ کریں۔

اگر کوئی کیڑا کاٹ لے اور اس کا ڈنگ نظر آ رہا ہو تو ڈنگ کو جلد از جلد نکال دیں اور متاثرہ حصے کو اچھی طرح صابن اور کھلے پانی سے دھو ڈالیں۔ متاثرہ حصے کو دل سے نیچا رکھیں تاکہ خون کی گردش کشش ثقل کے خلاف آسانی سے دل میں نہ جا سکے اور زہر باقی ماندہ جسم میں نہ پھیل سکے۔ سانپ سے ڈسے ہوئے شخص کو یہ یقین دہانی کراتے ہوئے کہ زیادہ تر سانپ زہریلے نہیں ہوتے تسلی دیں کیونکہ ایسی صورتحال میں عموماً موت کا سبب سانپ کا ڈسنا نہیں بلکہ گھبراہٹ اور خوف ہے۔ ڈسے ہوئے حصے کو حرکت نہ دیں بلکہ ہو سکے تو مضبوطی سے پکڑ کر اس حصے کی حرکت کو روکیں۔ اس حصے سے کچھ انچ اوپر چوڑی پٹی یا رومال باندھ دیں تاکہ آلودہ خون کو باقی جسم میں جانے سے روکا جا سکے اور فوراً ریسکیو 1122 کو اطلاع دیں۔

Emergency Care

ایمرجنسی طبّی امداد



بجلی کا جھٹکا لگنا

بجلی کا جھٹکا جان لیوا بھی ثابت ہوسکتا ہے۔اس لئے ایسی صورتحال سے بچنے کیلئے حفاظتی تدابیر ضروری ہیں۔

- بچوں کی پہنچ والے تمام ساکٹس پر ٹیپ لگا دیں یا کسی اور چیز سے ڈھانپ دیں۔
- ہمیشہ معیاری برقی آلات اور فٹنگز، (برقی تار، سوئچ بورڈ وغیرہ) استعمال کریں۔
- ہمیشہ معیاری ہیٹرز استعمال کریں اور رات کو سونے سے پہلے ہیٹر بند کردیں۔
- استری کو اپنی غیر موجودگی میں چلتا ہوا نہ چھوڑیں۔
- ڈھیلے اور سپارک کرتے ہوئے سوئچ اور پلگ فوراً تبدیل کردیں۔
- یقینی بنائیں کہ بجلی کی تاریں ننگی نہ ہوں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کے گھر کی وائرنگ میں سرکٹ بریکر لگے ہوئے ہیں اور درست حالت میں کام کررہے ہیں۔
- برقی آلات کی مرمت سے متعلق کوئی بھی کام ہمیشہ تربیت یافتہ الیکٹریشن سے کروائیں۔

حفاظتی تدابیر

- برقی آلات کو پانی کے نزدیک نہ چلائیں اور نہ گیلے ہاتھوں سے پکڑیں۔
- بجلی کے ساکٹس کو اوورلوڈ نہ کریں۔
- استعمال کے فوراً بعد برقی آلات کو بند کردیں اور حفاظت سے محفوظ جگہ پر رکھیں تاکہ اس کی تاروں کو نقصان نہ پہنچے۔

اگر کسی کو بجلی کا جھٹکا لگ جائے

- فوراً بجلی کی سپلائی منقطع کردیں۔
- متاثرہ شخص کو لکڑی یا کسی غیر موصل چیز کی مدد سے دور ہٹائیں۔
- متاثرہ شخص کا جائزہ لیں اور اگر ضرورت ہو توCPR شروع کردیں۔
- فوراً ریسکیو 1122 کو کال کریں۔

Emergency Care
ایمرجنسی طبّی امداد

اہم نکات

زندگی بچانے کے لیے DR. ABC یاد رکھیں

- D- Danger خطرات کو دور کرتے ہوئے مریض تک پہنچیں۔
- R- Response مریض کا ردِّ عمل چیک کریں۔
- A- Airway سانس لینے کا راستہ کھولیں Head tilt-chin lift۔
- B- Breathing سانس چیک کریں۔ محسوس نہ ہونے کی صورت میں دو سانس دیں۔
- C- Circulation ایمرجنسی میں گردن کی نبض چیک کریں۔ محسوس نہ ہو تو چھاتی کو دبائیں۔

گلے میں پھنسی رکاوٹ دُور کرنے کے لیے

- کندھوں کے درمیان کمر پر اوپر کی طرف تھپکیاں دیں (Back Blows)
- پیٹ میں ناف سے اُوپر اور پسلیوں کے نیچے درمیان میں اندر اور اوپر کی طرف دبائیں (Abdominal thrusts)

خون روکنے کے لیے

- متاثرہ حصے پر دباؤ (Pressure) ڈالیں۔
- متاثرہ حصے کو اونچا کریں۔
- خون پہنچانے والی بنیادی شریان (Pressure Point) کو دبائیں۔