सत्यमेव जयते

GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF LABOUR & EMPLOYMENT

FIRST-AID LEAFLET

SITUATIONS – PROCEDURES

Industrial Medicine Division
Central Labour Institute
Directorate General Factory Advice Service & Labour Institutes
Ministry of Labour & Employment, Government of India
Sion, Mumbai 400 022, INDIA

Telephone: 0091 – 22 – 24092203
Fax: 0091 – 22 – 24071986
E-mail: imd@dgfasli.nic.in
Website: www.dgfasli.nic.in

भारत सरकार
श्रम मंत्रालय

प्राथमिक उपचार पुस्तिका

परिस्थिति - उपचार

औद्योगिक चिकित्सा प्रभाग
केंद्रीय श्रम संस्थान
कारख़ाना सलाह सेवा एवं श्रम संस्थान
श्रम मंत्रालय, भारत सरकार
सायन, मुंबई -400022.

फ़ोन: 022-4092203
फ़ैक्स:91-22-4071986
ई-मेल:imd@dgfasli.nic.in.

CONTENTS

FIRST AID
ARTIFICIAL RESPIRATION
CONTROL OF BLEEDING
FRACTURES
BURNS
SHOCK
WOUNDS
EYE INJURIES
ABDOMINAL WOUNDS
BACKBONE FRACTURE
HEAT STROKE
BLEEDING NOSE
FOREIGN BODY IN THE NOSE
BLEEDING EAR
FOREIGN BODY IN THE EAR
SNAKE BITE
DOG BITE
INSECT BITE
CHEMICAL BURNS
SUFFOCATION
ELECTRIC SHOCK
UNCONSCIOUSNESS
POISONING

विषय वस्तु

विषय	पेज नंबर
प्राथमिक उपचार	4
कृत्रिम श्वास	5 व 6
रक्त स्राव रोकना	7
हड्डी टूटना	8
दाह	9
आघात	10
घाव	11
आँख की चोट	12
पेट में ज़ख़्म	13
रीढ़ की हड्डी टूटना	14
लू लगना	15
नाक से ख़ून बहना	16
नाक में बाहरी वस्तु	17
कान से ख़ून बहना	18
कान में बाहरी वस्तु	19
सर्प दंश	20
कुत्ते का काटना	21
कीट दंश	22
रासायनिक दाह	23
दम घुटना	24
विद्युत आघात	25
बेहोशी	26
विषाक्तता	27

FIRST - AID

First-aid is the immediate care given to the victim of an accident or sudden illness before the arrival of a qualified expert. The purpose of First-aid is to preserve life, assist recovery, prevent aggravation and minimize complications at a later date with the help of such material as may be available.

प्राथमिक उपचार

किसी प्रशिक्षित विशेषज्ञ के पहुँचने से पहले दुर्घटना का शिकार होने या अचानक बीमार पड़ने वाले व्यक्ति को तत्काल दिए जाने वाले उपचार को प्राथमिक उपचार कहते हैं । प्राथमिक उपचार का उद्देश्य, उपलब्ध साधनों से रोगी की प्राण रक्षा, स्वास्थ्य लाभ में मदद करना, बिगड़ती स्थिति रोकना और बाद में होने वाली जटिल-ताओं को कम से कम करना है ।

ARTIFICIAL RESPIRATION

- Mouth to Mouth: This is appropriate and effective technique for emergency artificial respiration.
- Keep the head slightly backward and open the jaw.
- Seal the casualty's nose to prevent escape of air by pinching with thumb and index finger.
- Take a deep breath, open your mouth widely, place it over the victim's mouth and make a tight seal.
- Quickly blow the full breath into the mouth of victim.
- Remove your mouth from the victim and allow him to exhale passively.
- Repeat the procedure 12 to 15 times per minute, till medical aid is arranged.
- Arrange immediate medical aid.

कृत्रिम श्वसन

* मुँह से श्वास देनाः आपातकालीन स्थिति में यह उचित और प्रभावी तकनीक है।
* सिर को थोड़ा पीछे की ओर रखें और जबड़ा खोल दें ।
* हवा बाहर निकलने से रोकने के लिए अँगूठे और तर्जनी अंगुली से रोगी की नाक बंद कर दें ।
* गहरी साँस लें, अपना पूरा मुँह खोलें और रोगी के मुँह पर रख कर कस दें ।
* जल्दी से पूरा श्वास रोगी के मुँह में निकाल दें ।
* रोगी से अपना मुँह हटाएँ और उसे शांति से साँस बाहर निकालने दें ।
* इस क्रिया को एक मिनट में 12 से 15 बार, चिकित्सा सहायता उपलब्ध होने तक दोहराएँ ।
* चिकित्सा सहायता की तुरंत व्यवस्था करें ।

CAUTIONARY NOTE

- Do not give mouth to mouth resuscitation during CPR in the presence of toxins such as cyanide, hydrogen sulphide, corrosives and organo-phosphates. Ventilate the casualty by using a face mask or bag/valve/mask assembly.

- Avoid mouth to mouth resuscitation if there is possibility of transmission of infection between the victim and the rescuer, such as HIV, Hepatitis-B, Tuberculosis, Shigellosis, Meningococcal meningitis, Herpes simplex virus and Salmonella. Use an interpositional airway device which must function effectively in both its resuscitation and protective roles, and be immediately available at all times.

चेतावनी

* सी.पी.आर.के दौरान सायनाइड,हाइड्रोजन सल्फाइड, क्षयकारी और ऑर्गेनो फ़ॉस्फ़ेट जैसे जीव विष मौजूद होने पर मुँह से कृत्रिम श्वास न दें । चेहरे पर मास्क या थैला/वॉल्व/मास्क उपकरण लगाकर ही रोगी को श्वास दें ।

* यदि श्वास देने वाले व्यक्ति या रोगी को एक-दूसरे से एच.आई.वी.,हैपेटाइटिस-बी, क्षयरोग, शिगेलो-सेसिस, मस्तिष्कावरणशोथ, हरपिस, सिम्लेक्स वायरस और साल्मोनेला(विषाक्तता) का संक्रमण होने की संभावना हो तो कृत्रिम श्वास न दें । ऐसे मामले में मध्यस्थ हवामार्ग उपकरण का उपयोग करें जो श्वसन और रोकथाम दोनों में काम कर सके और हर समय तुरंत उपलब्ध हो सके ।

CONTROL OF BLEEDING

- Apply direct pressure by thumb or finger.
- Apply dressing – gauze pad and bandage.
- Apply indirect pressure on pressure points.
- Apply tourniquet.
- Remove the injured to the hospital.

रक्त स्त्राव रोकना

* अँगूठे या अंगुली से सीधा दबाव डालें ।
* घाव पर गॉज पैड रख कर पट्टी बाँधें ।
* शरीर के कुछ दबाव बिंदुओं पर अप्रत्यक्ष दबाव डालें ।
* रक्त बँध पट्टी का उपयोग करें ।
* घायल व्यक्ति को अस्पताल ले जाएँ ।

FRACTURES

Signs of Fracture : Pain, Tenderness, Swelling,
Loss of Power, Deformity

- Do not move the injured unless the life is endangered from other causes.
- Deal with the haemorrhage and breathing difficulties. Immobilise the fracture by using suitable splints.
- Immobilisation should include one joint above and one joint below the fracture.
- Remove the injured to the hospital.

हड्डी टूटना

हड्डी टूटने के लक्षणः दर्द, दबाने से दर्द, सूजन, शक्ति ह्रास, अंगविकृति।

* यदि अन्य कारणों से रोगी की जान को कोई ख़तरा न हो तो रोगी को हिलाएँ-डुलाएँ नहीं ।

* रक्त स्राव और श्वास संबंधी कठिनाइयों का उपचार करें । किसी उपयुक्त खपच्ची से अस्थि भंग को स्थिर कर दें ।

* स्थिर करने में एक जोड़ टूटी हड्डी के नीचे और एक जोड़ उसके ऊपर होना चाहिए ।

* रोगी को अस्पताल ले जाएँ ।

BURNS

- Pour running cold water on the affected part.
- Do not apply ointments or oils or any other substance.
- Cover the wound with sterilized cloth.
- Give artificial respiration, if needed.
- Prevent shock.
- Arrange immediate medical aid.

दाह

* प्रभावित भाग पर बहता ठंडा पानी डालें ।

* जले हुए भाग पर कोई मलहम या तेल या कोई अन्य चीज़ न लगाएँ ।

* जली हुई त्वचा को हटाने या फफोलों को फोड़ने का प्रयास न करें

* घाव को रोगाणुरहित कपड़े से ढक दें ।

* यदि आवश्यकता हो तो कृत्रिम श्वास दें ।

* आघात (शॉक) से बचाएँ ।

* चिकित्सीय सहायता की तुरंत व्यवस्था करें ।

SHOCK

- Lay the patient on his back.
- Stop bleeding, if any.
- Relieve pain by supporting the injured part.
- Keep the patient comfortable.
- Do not cause sweating.
- Fluids may be given by mouth in small amounts, if the patient is conscious.
- Reassure the patient.
- Arrange immediate medical aid.

आघात (शॉक)

* रोगी को पीठ के बल लिटा दें ।

* पांव की ओर से बिस्तर को ऊंचा करें ।

* यदि रक्त स्राव हो तो उसे रोकें ।

* ज़ख्मी भाग को सहारा देकर दर्द में कमी लाएँ ।

* रोगी को आरामदायक स्थिति में रखें ।

* रोगी को पसीना न आने दें ।

* यदि रोगी सचेत हो तो थोड़ी-थोड़ी मात्रा में तरल पदार्थ पिलाएँ ।

* रोगी को आश्वासित करते रहें ।
* चिकित्सीय सहायता की तत्काल व्यवस्था करें ।

WOUNDS

- Stop the bleeding, if any.
- Avoid touching the wounds.
- Cover the wound with sterilized cloth.
- Arrange immediate medical aid.

EYE INJURIES

- Removal of foreign body should not be attempted.
- Do not apply oil or ointment.
- Apply sterile pad and loose bandage.
- Send the patient to the hospital.

ज़ख्म

* यदि रक्त स्राव हो तो उसे रोकें ।
* ज़ख्म को न छुएं ।
* रोगाणुरहित कपड़े से घाव को ढक दें ।
* चिकित्सीय सहायताकी तुरंत व्यवस्था करें ।

आंख की चोट

* आंख में से कोई बाहरी कण निकालने का प्रयास नहीं करना चाहिए ।
* आंखें न मलें ।
* तेल या मलहम का प्रयोग न करें ।
* रोगाणुरहित पैड और ढीली पट्टी बांधें ।
* रोगी को अस्पताल में भेजें ।

ABDOMINAL WOUNDS

- No time should be lost in sending the patient to the hospital.
- Keep the patient flat on his back.
- Give nothing by mouth.
- Maintain warmth.
- If intestines protrude from the wound, do not attempt to touch or replace them.
- Apply sterile dressing and binder on the wound.
- Provide immediate transportation to the hospital.

पेट के ज़ख्म

* रोगी को अस्पताल भेजने में देर न करें ।
* रोगी को पीठ के बल लिटाएँ ।
* खाने-पीने के लिए कुछ न दें ।
* गरमाहट बनाए रखें ।
* यदि ज़ख्म से आँतें बाहर निकल रही हों तो छूने या पुनःव्यवस्थित करने का प्रयास न करें ।
* घाव पर रोगाणुरहित पट्टी और बंधन बाँधें ।
* अस्पताल ले जाने के लिए वाहन तुरंत उपलब्ध कराएँ ।

BACKBONE FRACTURE

- Fracture of backbone may lead to paralysis of limbs. Hence, victim should be handled with great care.
- Transport on a rigid frame, which may be improvised by using available board.
- The rigid frame is to be placed on a stretcher for transportation.
- Immediate hospitalization is needed.

रीढ़ की हड्डी टूटना

* रीढ़ की हड्डी टूटने के कारण किसी अंग या अंगों का पक्षाघात हो सकता है । अतः ऐसे रोगी के मामले में अत्यधिक सावधानी बरतनी चाहिए ।

* उपलब्ध बोर्ड का उपयोग करके मज़बूत फ्रेम वाहक के रूप में प्रयोग किया जा सकता है ।

* यह मज़बूत फ्रेम वाहन के स्टेचर पर रखा जाता है ।

* तत्काल अस्पताल में भर्ती कराने की आवश्यकता होती है ।

BLEEDING NOSE

- Make the patient sit on a Chair with head downward.
- Pinch the nose with fingers and thumb.
- Apply ice or cold compression.
- Do not plug the nostrils.
- Do not put water or any medicine through the nostrils.
- Send for medical aid immediately.

FOREIGN BODY IN THE NOSE

- Do not try to remove the solid object.
- Ask the patient to breathe through mouth.
- Send the patient to the hospital.

नाक से खून बहना

* रोगी को कुर्सी पर इस प्रकार बिठाएं कि उसका सिर झुका रहे ।
* अंगुलियों और अंगूठे से रोगी की नाक दबाएं ।
* बर्फ या ठंडी पट्टी रखें ।
* रोगी के नथुने बन्द न करें ।
* नथुनों में पानी या कोई दवाई न डालें ।
* चिकित्सीय सहायता के लिए तुरंत भेजें ।

नाक में कोई बाहरी वस्तु होना

* ठोस वस्तु निकालने का प्रयास न करें ।
* रोगी को मुंह से सांस लेने के लिए कहें ।
* रोगी को अस्पताल भेजें ।

SNAKE BITE

- Reassure the patient
- Do not allow the person to run or walk
- Apply a ligature above the wound (in between the heart and the wound) if the bite is in the leg or hand.
- Wash the wound with potassium permanganate solution or with soap and water.
- Allow free bleeding.
- Never suck the blood from the wound.
- Treat for shock.
- Arrange immediate hospitalization, by transporting the patient in a lying down position.

सांप के काटने

- रोगी को आश्वस्त दो.
- व्यक्ति चलना करने के लिए अनुमति न दें
- घाव (दिल और घाव के बीच में) के ऊपर एक पट्टी लागू अगर काटने पैर या हाथ में है.
- पोटेशियम परमैंगनेट समाधान के साथ घाव या साबुन और पानी से धो लें.
- मुफ्त खून बह रहा है की अनुमति दें.
- घाव से खून चूसना कभी नहीं.
- सदमे के लिए समझो.
- तत्काल अस्पताल में भर्ती व्यवस्थित और एक क्षैतिज स्थिति में रोगी परिवहन.

DOG BITE

- Clean the wound immediately with water.
- Then wash with antiseptic soap and water.
- Do not try to stop bleeding.
- Do not cover the wound.
- Send the patient to hospital for treatment.

INSECT BITE

- The sting bite should be pulled out.
- Apply cold compression.
- Apply vinegar diluted with water.
- Soda-bicarbonate paste should be applied at the site.
- Prevent shock.
- Send for medial aid immediately.

कुत्ते के काटने

. घाव की सफाई तुरंत पानी के साथ.
· तब एंटीसेप्टिक साबुन और पानी से धो.
रक्तस्राव को रोकने की कोशिश मत करो.
· घाव को कवर नहीं.
उपचार के लिए अस्पताल में रोगी को भेजें.

कीडे का काटना

· दंश बाहर खींच.
. ठंड संपीड़न लागू करें.
· पानी के साथ जलमिश्रित सिरका लागू करें.
· सोडा की बिकारबोनिट पेस्ट साइट पर लागू किया जाना चाहिए.
· झटका रोकें.
· औसत दर्जे का सहायता के लिए तुरंत भेजें.

CHEMICAL BURNS OF THE EYES

- Immediate washing of the eye with clean water at least for fifteen minute or longer.
- Apply sterile dressing over the eye.
- Neutralising agents or ointments should not be used.
- Send the patient to the hospital.

SUFFOCATION

- Remove the patient from the source
- Clean the airways.
- Restore breathing by artificial respiration.
- Send the patient to the hospital.

आंखों का रासायनिक जल

. कम से कम पन्द्रह मिनट या लंबे समय तक के लिए साफ पानी से आंख की तत्काल धोने.
. आंखों पर ड्रेसिंग साफ लागू करें.
· Neutralising एजेंट या मलहम का प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए.
. अस्पताल मरीज भेजें.

श्वासरोध

. स्रोत से रोगी निकालें
. वायुमार्ग साफ.
. कृत्रिम श्वसन के द्वारा साँस लेने को पुनर्स्थापित करें.
. अस्पताल मरीज भेजें.

ELECTRIC SHOCK / INJURIES

- Do not touch the casualty while he is still in contact with electricity.
- Switch off the current at once.
- Do not attempt first aid until the contact has been broken.
- Make the air passage clear and clean.
- Restore breathing Artificial respiration and external cardiac massage, if needed.
- Call for immediate medical aid.
- Send the patient to the hospital.

बिजली के झटके / चोट लगने की घटनाएं

· हताहत नहीं स्पर्श, जबकि वह अभी भी बिजली के साथ संपर्क में है.

· बिजली तुरंत बंद करो.

· प्राथमिक उपचार करने का प्रयास नहीं जब तक संपर्क टूट गया है

· हवाई मार्ग स्पष्ट और स्वच्छ बनाओ.

· कृत्रिम श्वसन और बाहरी हृदय की मालिश साँस लेने, पुनर्स्थापित करने की जरूरत पर.

· तत्काल चिकित्सा सहायता के लिए बुलाओ.

· अस्पताल में रोगी भेजें.

UNCONSCIOUSNESS

- Make the patient lie down on his belly with head turned to one side.
- Check breathing and pulse.
- Loosen tight clothings.
- Clean the air-way.
- Give artificial respiration and external Cardiac Massage, if needed.
- Transport the patient to the hospital.

बेहोशी की हालत

· बनाओ रोगी उसके पेट पर नीचे झूठ के साथ सिर एक तरफ कर दिया.

· श्वास और नाड़ी की जाँच करें.

· तंग कपड़े थोड़ा ढीला.

· हवा साफ.

· कृत्रिम श्वसन और बाहरी कार्डियक मालिश दे दो, अगर जरूरत है.

· अस्पताल में रोगी परिवहन.

POISONING

- Find the nature of the poison
- Give universal antidote mixture as given below to drink:

Charcoal powder	- 2 table spoons
Coffee powder	- 2 table spoons
Chalk powder	- 1 table spoon

  Add it to a glass of warm water and mix well.
- Send the patient immediately to the hospital.

विषाक्तता

* विष की प्रकृति का पता लगाएं ।

* रोगी को पीने लिए निम्नलिखित घोल बनाकर दें:

  चारकोल पाउडर 2 बड़े चम्मच
  कॉफी पाउडर 2 बड़े चम्मच
  चॉक पाउडर 1 बड़ा चम्मच
  इसे एक गिलास गर्म पानी में अच्छी तरह मिलाएं ।

* रोगी को तुरंत अस्पताल भेजें ।

HEAT STROKE

- Make the patient lie down.
- Remove all clothings except the underwear.
- Keep the patient under the fan.
- Pour cold water on the body repeatedly.
- Wash the head thoroughly with cold water and dry it with towel.
- Record body temperature falls up to 38ºC stop pouring water.
- Give plenty of cold water with a pinch of common salt in each glass of water to drink.
- Send the patient to the hospital.

लू लगना

* रोगी को लिटा दें ।
* उसके अन्तरीय वस्त्रों को छोड़कर, अन्य वस्त्र उतार दें ।
* रोगी को पंखे के नीचे लेटा रहने दें ।
* उसके शरीर पर बार-बार ठंडापानी डालें ।
* सिर को ठंडे पानी से धोएं और तौलिए से सुखा दें ।
* शरीर का तापमान तब तक देखें और जब यह तापमान 38 डिग्री सेल्सियस तक आ जाए तो पानी डालना बंद कर दें ।
* एक गिलास पानी में एक चुटकी खाने का नमक डालकर भरपूर ठंडा पानी पिलाएं ।

BLEADING EAR

- Lay the patient with the head slightly raised.
- Incline the head to the affected side and apply a dry dressing over the ear with loose bandage.
- Do not plug the ear.
- Apply pressure in front of the ear.
- Send for medical aid immediately.

FOREIGN BODY IN THE EAR

- Solid – Do not try to remove, scratch or probe it.
- Insects – Put a few drops of water in the ear and turn the head so that affected ear points upwards.
- Keep the head in that position for 5 minutes, then turn the head downwards so that the water flows out.
- Arrange immediate medical aid.

कान से खून बहना

* रोगी को इस प्रकार लिटाएं कि उसका सिर थोड़ा उठा रहे ।
* सिर को प्रभावित कान की ओर झुकाएं और कान पर सूखी और ढीली पट्टी बांधें ।
* कान में कोई प्लग न लगाएं ।
* कान के सामने दबाव डालें ।
* चिकित्सीय सहायता के लिए तुरंत भेजें ।

कान में कोई बाहरी वस्तु होना

* ठोस वस्तु - निकालने, कुरेदने या सलाई डालनें का प्रयास न करें ।
* कीट - कान में पानी की कुछ बूंद डालें और सिर को घुमाएं ताकि प्रभावित कान ऊपर की ओर रहे ।
* सिर को उसी अवस्था में 5 मिनट रहने दें ओर फिर सिर को नीचे की ओर कर दें ताकि पानी बाहर निकल जाए ।
* तुरंत चिकित्सीय सहायता की व्यवस्था करें

Prepared by

Industrial Medicine Division
Central Labour Institute
Directorate General Factory Advice Service &
Labour Institutes
Ministry of Labour, Government of India
Sion, Mumbai 400 022, India

http://www.dgfasli.nic.in/first_aid_eng.doc

औद्योगिक चिकित्सा प्रभाग
केंद्रीय श्रम संस्थान
कारखाना सलाह सेवा एवं श्रम संस्थान
श्रम मंत्रालय, भारत सरकार
सायन, मुंबई- 400022, भारत
द्वारा तैयार ।

http://www.dgfasli.nic.in/first_aid_hin.doc

This booklet is complied by combing the English and Hindi First-aid resources of Government of India At few places Hindi translation using Google translate http://translate.google.com/ by Dr. R.Yadagiri, Head Public Health, SDSC SHAR

August 12, 2012