Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे :

प्रकरण १०२ :

प्रथमोपचार

अध्यक्ष २०२३ : डॉ. रमाकांत पाटील

सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार

अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया

मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये

समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर

अनुवादक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर

पुनरावलोकन : डॉ. सुचित तांबोळी

सौ. सुप्रिया वकील

Convener: Sujatha Thyagarajan

Members: Karuna Thapar,

Manab N Baruah,

Sanjiv Lewin

लहान मुले त्यांच्या चिकित्सक आणि धडपड्या स्वभावामुळे अनेक अपघात ओढवून घेतात. कापणे, खरचटणे, हाड मोडणे, भाजणे असे अनेक अपघात त्यांच्या बाबत घडू शकतात. अनेकदा ह्यामुळे झालेली दुखापत किरकोळ अथवा गंभीर असू शकते. मात्र डॉक्टरांकडे जाण्यापूर्वी आपण घरी काय प्रथमोपचार करु शकतो हे आपण पाहू या.

"दुखापती नंतर प्रथमोपचारा संबंधी" विचारले जाणारे १० प्रश्न

१. माझ्या बाळाला घरात किरकोळ दुखापत होते किंवा त्याला कापलं, खरचटल जातं, अशा वेळी मी त्याला काय प्रथमोपचार द्यावेत ?

२. माझ्या बाळाच्या अंगावर गरम पाणी पडले आहे आणि त्याला भाजले आहे. डॉक्टरांकडे घेऊन जाण्यापूर्वी त्याच्यावर काय प्रथमोपचार करावेत ?

३. माझा मुलगा/मुलगी पडला/पडली आहे. त्याचे/तिचे हाड मोडले आहे का लक्षात येत नाहीये. पण मी त्याच्यावर/तिच्यावर काय प्रथमोपचार करु ?

४. माझा मुलगा पडला आहे आणि त्याला भोवळ आली आहे हे मला कळत नाहीये हे मी कसे ओळखावे आणि काय प्रथमोपचार द्यावेत ?

५. मुलगा पडला आहे आणि त्याच्या डोक्याला मार लागला आहे, अशावेळी मी काय प्रथमोपचार करावेत ?

६. माझ्या मुलगा खात होता आणि त्याच्या श्वसनाला अडथळा आला आहे, मी काय प्रथमोपचार करु ?

७. जलतरण तलावात पोहतांना माझे मूल पाण्यात बुडाले होते. त्याला बाहेर काढले आहे, आता मी त्याच्यावर कोणते प्रथमोपचार करु ?

८. मी माझ्या मुलाला विजेच्या बटनांशी व सॉकेटशी खेळताना पाहिले आणि मला असे वाटते की त्याला विजेचा छटका बसला आहे. त्याला कोणता प्रथमोपचार देऊ ?

९. माझ्या मुलाच्या अंगावर काही पुरळ उठले आहेत आणि त्याला खूप खाज सुटली आहे. ही ॲलर्जी आहे की त्याला कुठला किडा चावला आहे आणि मी काय प्रथमोपचार द्यावा ?

१०. माझ्या बाळाने काहीतरी गिळल्यामुळे त्याला विषबाधा झाली असेल याची मला शंका आहे त्याला मी काय प्रथमोपचार देऊ ?

Under Auspices of IAP Action Plan 2020–2021

Piyush Gupta IAP President 2021

Bakul Parekh IAP President 2020

GV Basavaraja IAP HSG 2020–2021

Deepak Ugra National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh
IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: **Deepak Ugra**
Member Secretary: **Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**
Members: **Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman**

१०२

प्रथमोपचारा संबंधी मार्गदर्शक तत्वे

प्र. १

माझ्या बाळाला घरात किरकोळ दुखापत होते किंवा त्याला कापलं, खरचटलं जातं अशावेळी मी काय प्रथमोपचार द्यावेत?

लहान मुले अनेकदा धडपडत असतात. अशावेळी झालेली जखम ही वरवरची आहे म्हणजे फक्त त्वचा घासली गेली आहे, ओरखडे उमटले आहेत कि जखम खोल आहे. (म्हणजे आतील स्नायू दिसण्या इतपत खोल) हे प्रथम पाहावं. वरचेवर झालेली जखम ही शक्यतो शरीराच्या टोकेरी भागावर म्हणजे कोपर, ढोपर, नडगी, घोटा इ. अशा भागांवर होते. अशा जखमेत त्वचेचा वरचा भाग फाटलेला असतो, जखमेत वाळू, माती वगैरे घुसली असण्याची शक्यता असते. जखम जरी बोथटवस्तूचा धक्का लागून झाली असली तरीही ती जखम खोलवर असू शकते.या जखमेच्या कडा वेड्यावाकड्या, खरबरीत व ओबडधोबड असतात.

काय करावे?

अ) सर्व प्रथम जखम स्वच्छ पाण्याने धुवावी.

ब) जखमेत गेलेली वाळू, माती, तुकडे, इत्यादी गॉझ किंवा स्वच्छ कपड्याने काढावेत.

क) बीटाडीन सारख्या औषधाने दुखापतग्रस्त जागा स्वच्छ करुन जखम गॉझ किंवा स्वच्छ कापडाने झाकावी.

ड) जर त्वचा फाटली असेल किंवा जखमेतून रक्तस्राव चालू असेल तर दाब देवून ड्रेसिंग करावे.

आकृती १ वरवरची जखम

आकृती २ खोल जखम

काय करु नये?

अ) घाबरुन जाऊ नये.

ब) घरातील उपयोग माहिती नसलेली मलमे, शेण, हळद, टुथपेस्ट इ. लावू नये.

क) जखमेवर चिकटपट्टी लावू नये.

ड) रक्तस्राव होत असल्यास रक्त शोषून घेण्याचा प्रयत्न करु नका.

कोणत्या परिस्थितीत डॉक्टरांकडे ताबडतोब जावे?

अ) खूप मोठी जखम असल्यास.

ब) जखमेत काही घुसलेले असल्यास (जे घरी काढणे अवघड आहे.)

क) खूप जास्त रक्तस्राव होत असल्यास.

ड) जर मुलाला धनुर्वाताचा डोस दिला आहे की नाही याबद्दल काही खात्री नसेल तर

प्र.२ माझ्या बाळाच्या अंगावर गरम पाणी पडले आहे आणि त्याला भाजले आहे, डॉक्टरांकडे घेऊन जाण्यापूर्वी त्याला काय प्रथमोपचार करावेत?

लहान मुलांमध्ये कोरड्या उष्णतेने (Burns) भाजण्याचे व ओल्या चटक्याने म्हणजेच गरम द्रव्याने अथवा वाफेने पोळण्याचे (Scalds) प्रमाण जास्त असते. यातील बहुतेक अपघात टाळता येण्यासारखे असतात. अशा प्रकारच्या अपघातात खूप गरम द्रव पदार्थ किंवा गरम पाण्याच्या संपर्कात आल्यामुळे भाजण्याचे प्रमाण जास्त असते. त्याचबरोबर काही रसायने, विजेची उपकरणे अथवा विस्तवाने देखील भाजू शकते. अशा वेळी सर्व प्रथम मुलाला त्या स्त्रोतापासून दूर करावे आणि ताडबतोब उपचार सुरु करावेत. जेणेकरुन त्वचेला किंवा त्वचेखालील ऊतींना झालेली इजा कमी करता येईल.

काय करावे?

अ) सर्वप्रथम मुलाच्या अंगाला न चिकटलेले कपडे ताबडतोब बाजूला करावेत.

ब) भाजलेल्या भागावर भरपूर पाणी घालावे आणि स्वच्छ पाण्याने जखम १५ ते २० मिनीटे धूत राहावी.

क) ताबडतोब एखादं वेदनाशामक औषध उदा.पॅरासिटामोल द्यावे जेणेकरुन वेदना कमी मदत होईल तसेच डॉक्टरांशी फोन वर संपर्क साधावा.

जखम झालेली जागा स्वच्छ निर्जंतुक गॉझने झाकावी किंवा सिल्वर नाइट्रेट मलम लावावे.

काय करु नये?

अ) भाजलेल्या जागी थेट बर्फ लावून वेदना कमी करण्याचा प्रयत्न करु नये.

ब) ज्यामध्ये औषधी घटक कोणते आहेत हे माहिती नसलेली अशी मलमे किंवा कुठलीही रसायने व औषधे (खास करुन चुना, हळद, टुथपेस्ट) असे पदार्थ लावू नयेत.

क) जर कपडा भाजलेल्या जागी चिकटला असेल तर तो काढण्याचा प्रयत्न अजिबात करु नये.

ड) जर फोड आधीच तयार झाला असेल तर त्याला अजिबात फोडण्याचा प्रयत्न करु नये.

डॉक्टरांकडे कधी जावे व धोक्याची लक्षणे कोणती?

अ) जर भाजल्यामुळे श्वासाला अडथळा होत असल्यास.

ब) डोक्याला, मानेला, हाताला आणि जननेंद्रियाला भाजले असल्यास.

क) शरीराच्या एका पेक्षा जास्त भागाला (उदा. हात व तोंड, पाय व पाठ) भाजले असल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जावे.

आकृती ३ अ ते ड भाजलेल्या जखमेची खोली

अ) वरचेवर त्वचा ब) अंशिक खोलवर क) अंशिक खोलवर आणि पूर्ण खोलवर ह्यांचे मिश्रण ड) खोलवर जखम

(पोस्ट ग्रजुएट टेक्स्ट बुक ऑफ पेडीयाट्रीक्स भाग १ दुसरी आवृत्ती नवी दिल्ली ह्या पुस्तकातून परवानगीने पुनर्प्रकाशित. जे पी बंधू वैद्यकीय प्रकाशन २०१८ पृ. क्र. ३९६)

प्र.३ माझा मुलगा/मुलगी पडला /पडली आहे. त्याचे / तिचे हाड मोडले आहे की नाही याबद्दल मला खात्री देता येत नाही, तर मी त्याच्यावर / तिच्यावर काय प्रथमोपचार करु ?

फ्रॅक्चर म्हणजे हाड मोडणे, धडपडल्यामुळे हाड मोडू शकते. सर्व अपघातामधील १५ टक्के अपघात हे हाड मोडण्याचे असतात. तुम्ही घरच्याघरी देखील लक्षणे पाहून मुलाचे हाड मोडले आहे की नाही याचा अंदाज घेऊ शकता

अ) अशावेळी बरेचदा एक विशिष्ट आवाज ऐकू येतो किंवा कटकन वाजते.

आकृती ४ प्लॅस्टर मध्ये असलेला हाड मोडलेला पाय

ब) दुखापतग्रस्त हात किंवा पाय सुजतो.

क) दुखापतग्रस्त भागाला खूप वेदना होतात. त्याजागी खरचटले देखील असू शकते.

ड) दुखापतग्रस्त हाताची किंवा पायाची हालचाल करणे अवघड जाते. त्या पायावर उभे राहणे अवघड जाते

काय करावे ?

अ) दुखापतग्रस्त भागावरील कपडे काढावेत.

ब) दुखापतग्रस्त हात किंवा पाय स्थिर ठेवावा.

क) दुखापतग्रस्त हात किंवा पाय शरीराच्या पातळीपेक्षा वर उचलून धरावा जेणेकरुन सूज कमी होईल

ड) कपड्यांमध्ये बर्फ घालून त्याचा पॅक दुखापतग्रस्त भागाला लावावा.

ई) पॅरासिटामोल सारखी वेदनाशामक गोळी किंवा औषध घ्यावे आणि डॉक्टरांशी संपर्क साधावा.

फ) जर आधारफळी म्हणजेच स्प्लिन्ट उपलब्ध नसेल तर एखादे जुने वर्तमानपत्र किंवा मासिक दुखापतग्रस्त भागाला म्हणजे हाताला किंवा पायाला गुंडाळावे. आधारफळीचे काम हात किंवा पाय स्थिर करुन तो हलवू न देणे हे आहे. त्यामुळे डॉक्टरांनी तपासेपर्यंत अपघातग्रस्त भागाला संरक्षण मिळेल.

ग) योग्य वेळी वैद्यकीय मदत घ्यावी. जर ऑपरेशन करण्याची वेळ येणार असेल तर काही खायला किंवा प्यायला देऊ नये.

काय करु नये ?

अ) हाता-पायाची हालचाल करु नये.

ब) आधारफळी बांधली असल्यास ती खूप घट्ट बांधू नये.

काय करु नये ?

अ) हाता-पायांची हालचाल करु नये.

ब) स्प्लिंट बांधली असल्यास ती खूप घट्ट बांधू नये.

डॉक्टरांकडे केव्हा जावे ?

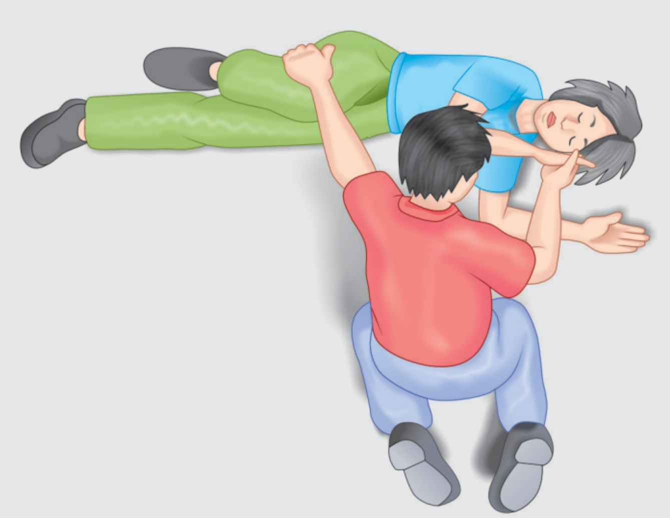
अ) जर मुलाला खूप वेदना होत असेल आणि वेदनाशामक औषध देवून देखील वेदना कमी होत नसेल तर किंवा अपघातग्रस्त हात किंवा पाय धरला असतानादेखील दुखत असेल तर घरी थांबू नये.

ब) जर मुल फिके पडत चालले किंवा काळे-निळे पडत चालले आहे किंवा खूप सूजत चालले आहे

क) अपघात ग्रस्त भागामध्ये खूप मुंग्या येत असतील, वेदना होत असतील किंवा वेदना अथवा स्पर्शाची जाणीव होत नसेल तर ताबडतोब डॉक्टरांकडे जावे.

प्र.४ माझा मुलगा पडला आहे आणि त्याला झटका आला आहे की त्याला भोवळ आली आहे हे मला कळत नाही तर हे मी कसे ओळखावे आणि काय प्रथमोपचार द्यावेत?

झटका म्हणजे शरीराचा एक भाग किंवा संपूर्ण शरीर अचानक जोरजोरात हलायला लागते आणि त्याचबरोबर कधी कधी शुद्ध हरपते. झटका आलेला असतानाच मुलाला उलटी, लघवी किंवा संडास होऊ शकते आणि मुल बराच वेळ गुंगीत जाऊ शकते, त्याला मेडिकल परिभाषेत "कन्वलजन" किंवा "सिझर" असे म्हटले जाते.



आकृती ५ जमिनीवर एका कुशीवर झोपवलेले मुल

आकृती ६ झटक्याचा कालावधी

काय करावे

अ) सर्वप्रथम मुलाला कुठल्याही सपाट आणि टणक म्हणजे भुसभुशीत नसलेल्या जागी झोपवावे आणि त्याला एका कुशीवर वळवावे. मुलाला भोवळ आली असल्यास त्याला कुठल्याही सपाट आणि टणक ठिकाणी झोपवून त्याचे पाय वर करावेत.

ब) मुलाला उलटी झाली असल्यास किंवा तोंडावाटे थुंकी आली असल्यास मऊ कपड्याने ती स्वच्छ करावी.

क) त्याच्या डोक्याचा भाग आपल्या हाताने किंवा उशीने आधार द्यावा.

ड) त्याच्या अंगावरचे कपडे घट्ट असल्यास ते काढावेत.

ई) जर झटका असेल तर तो किती वेळ चालू आहे याचा अंदाज घ्यावा.

फ) मुलाचा श्वास व्यवस्थित चालला आहे ना याची खात्री करा.

ग) झटका ५ मिनीटापेक्षा जास्त टिकला असला तर त्याला नाकाद्वारे मिडाजोलाम औषध डॉक्टरी सल्ल्यानुसार द्यावे

काय करु नये.

अ) मूला भोवती गर्दी करु नये.

ब) दातामध्ये कुठलाही कठीण पदार्थ किंवा चमच्या सारखी गोष्ट घालून तोंड जबदस्तीने उघडण्याचा प्रयत्न करु नये.

क) झटका आलेला असल्यास हात-पाय घट्ट धरुन ठेवून त्याचा झटका थांबवण्याचा प्रयत्न करु नये.

काय करु नये.

ड) झटका चालू असताना किंवा झटका थांबल्यानंतर देखील कुठल्याही प्रकारचा अन्न पदार्थ किंवा पातळ पदार्थ देण्याचा प्रयत्न करु नये.

ई) भोवळ किंवा चक्कर म्हणजे अचानक शुद्ध हरपणे, खास करुन जेव्हा मुल बराच वेळ उभे असते किंवा त्याला अचानक वेदना होते किंवा भीती वाटते तेव्हा शुद्ध हरपून खाली पडते.

डॉक्टरांकडे केव्हा जावे?

अ) झटका पाच मिनिटांपेक्षा जास्त टिकला असेल किंवा वरचेवर थांबून थांबून झटका येत असेल तर.

ब) मुलाला हाक दिली असता अथवा हलविले असता कुठल्याही प्रकारचा प्रतिसाद देत नसेल तर.

क) झटक्याने जर त्याला गंभीर जखम झाली असेल तर.

ड) त्याच्या श्वासोच्छवासाला त्रास होत आहे.

ई) झटका येवून गेल्यानंतर मुल बोलत नसेल अथवा घरच्या लोकांना व नातेवाईकांना ओळखत नसेल तर

प्र.५ मुलगा पडला आहे आणि त्याच्या डोक्याला मार लागला आहे अशावेळी मी काय प्रथमोपचार करावेत ?

अनेकदा लहान मुले थोड्या उंचीवरुन पडली तरी डोक्याला लागलेला मार हा खूप गंभीर नसतो. मात्र काही गोष्टींवर लक्ष ठेवणं अत्यंत गरजेचे असते. जर पुढील गोष्टी दिसून आल्या तर त्याला रुग्णालयात घेवून जाणे गरजेचे ठरेल.

अ) क्षणभरासाठी शुद्ध हरपली असल्यास.
ब) नाका, कानातून अथवा तोंडातून रक्तस्राव किंवा पातळ स्राव पाझरत असल्यास.
क) एका पेक्षा जास्त उलट्या झाल्यास.
ड) घरच्या माणसांना किंवा मित्र-मैत्रिणींना ओळखू न शकल्यास.
ई) मुल सतत रडत अथवा किरकिर करत असल्यास.
फ) दिसण्यामध्ये व ऐकण्यामध्ये दोष निर्माण झाला तर किंवा हात पाय हलवता येत नसल्यास.
ग) झटका आला असल्यास.

काय करावे....

अ) सर्वप्रथम मुलाला दिलासा द्यावा आणि स्वत: शांत राहावे.
ब) जर कुठे टेंगुळ आले असेल तर कपड्यांमध्ये बर्फ गुंडाळून तो टेंगुळावर १० मिनीटे धरावा.
क) जर कुठे जखम होऊन रक्तस्राव चालू झाला असेल तर त्यावर थेट १० मिनीटे दाबून धरा.
ड) पॅरासिटामॉल किंवा ईब्रुप्रोफेन सारखे औषध देवून वेदना शमवावी. डॉक्टरांना भेटावे आणि ४८ तासात कोणतीही धोक्याची लक्षणे दिसत नाही यावर लक्ष ठेवावे.

काय करु नये...

अ) अजिबात घाबरुन जावू नये आणि रडणाऱ्या बाळाला घट्ट धरुन ठेवल्यास बाळाला आतून झालेल्या इजा (खासकरून मणक्याला झालेल्या इजा) वाढू शकते.
ब) वेदनाशमन करण्यासाठी चुकूनही ॲस्पिरीन देवू नये.
क) कोणत्याही धोक्याच्या लक्षणांकडे दुर्लक्ष करु नये.

डॉक्टरांकडे तेव्हा ताबडतोब जावे. धोक्याची लक्षणे कोणती ?

अ) शुद्ध हरपली असली किंवा मुल बोलू शकत नसल्यास, हाकेला फक्त वेदनेने कण्हून किंवा चिडिचड किंवा जास्त रडून प्रतिसाद देत असल्यास.
ब) झटका आल्यास.
क) सतत उलटी होत असल्यास.
ड) अशक्तपणा आला असल्यास किंवा शरीराचा एखादा विशिष्ट भाग अजिबात हलवता येत नसल्यास.

प्र.६ माझा मुलगा खात होता आणि अचानक त्याच्या श्वसनाला अडथळा आला आहे, मी काय प्रथमोपचार देवू शकते ?

लहान मुले विशेषत: (तीन वर्षाखालील) शेंगदाणा, फुटाणा किंवा चिंचेचेबुटुक खात असताना किंवा बटण, एखाद्या खेळण्याच्या छोट्या भागाशी खेळत असताना अचानक खोकू लागला आणि त्याच्या श्वासाचा विचित्र आवाज येऊ लागला तर ही गोष्ट गिळण्याचा प्रयत्न करताना तो गुदमरत आहे असा त्याचा अर्थ निघतो. गुदमरणे हे श्वास मार्गात अडथळा आल्याचे लक्षण आहे. मुलाला श्वास घेण्यास अडथळा निर्माण होतो आणि फुफ्फसाला ऑक्सिजन पोहोचत नाही.

काय करावे ...

अ) जर मूल जोरात खोकत असेल किंवा रडत असेल आणि बोलू शकत असेल तर तुम्ही स्वत: कुठल्याही प्रकारची मदत न करता फक्त परिस्थितीवर लक्ष ठेवा. कदाचित अडकलेला पदार्थ मुल स्वत:च खोकून बाहेर काढेल.

ब) जर मुल खोकू शकत नसेल किंवा अतिशय क्षीण पद्धतीने खोकत असेल किंवा बोलू अथवा रडू शकत नाही किंवा बेशुद्ध झाला आहे तर मात्र ताबडतोब त्याला आपण होऊन मदत करणे गरजेचे आहे.

क) घशात अडकलेला दाणा किंवा पदार्थ ताबडतोब काढण्याचा प्रयत्न करावा लागेल. १) आकृतीत दाखविलेल्या प्रमाणे पाठीवर थाप मारणे किंवा छातीवर देणे हे लहान मुलांमध्ये कराव लागत. मात्र याला थोडी शिक्षणाची गरज आहे.

काय करु नये ...

अ) सर्वप्रथम लहान मुलांच्या हातात शेंगदाणे, नाणी किंवा बटणे अशा तोंडात सहज घालून अडकू शकणाऱ्या वस्तू देवू नये.

ब) न बघता मुलाच्या तोंडामध्ये बोट घालून त्याच्या घशात अडकलेली वस्तू काढण्याच्या अजिबात प्रयत्न करु नये.

क) लहान मुलाला उलटी काढण्याचा प्रयत्न करायला लावू नये.

डॉक्टरापर्यंत केव्हा पोहोचावे ?

अ) मुलाला खोकला काढता येत नाही किंवा जोरात बोलता येत नाही किवा जोरात रडता येत नाही.

ब) श्वास घ्यायला त्रास होतोय किंवा श्वास घेता येत नाही.

क) मुल बेशुद्ध झाले आणि त्याची जीभ काळी पडली आहे.

ड) मुलाचा जीव गुदमरला असेल अशावेळी ताबडतोब डॉक्टरांना दाखवणे गरजेचे आहे.

आकृती ७ घशात अडकलेली गोष्ट काढण्याकरता पाठीवर फटके

आकृती ८ घशात अडकलेली गोष्ट काढण्याकरता छातीला दिलेले झटके

आकृती ९ हेम्लिक युक्ती वा क्रिया

प्र.७ जलतरण तलावात पोहतांना माझे मुल पाण्यात बुडाले होते. त्याला बाहेर काढले आहे. आता मी त्याच्यावर कोणते प्रथमोपचार करु ?

पाच वर्षाखालील मुले आणि इतर तरुण मुले देखील अपघाताने पाण्यात बुडू शकतात. जर त्यांच्यावर लक्ष नसेल किंवा मित्रांच्या एकमेकांच्या संगतीने पोहता येत नसताना पोहायला गेले असतील तर हे अपघात होवू शकतात. बुडाल्याने फुफ्फसांमध्ये पाणी जाऊन ऑक्सिजनचा पुरवठा बंद पडतो आणि त्यामुळे हृदय मेंदू आणि मुत्रपिंडाला ऑक्सिजन पुरवठा मिळत नाही.

काय करावे ...

अ) सर्वप्रथम मुलाला त्या पाण्यातून बाहेर काढावे.

ब) मुल प्रतिसाद देत आहे कि नाही हे तपासावे आणि जर नसेल तर त्याला ताबडतोब कृत्रिम श्वास द्यायला सुरवात करावी. कृत्रिम श्वास घेताना त्याच्या छातीची हालचाल होते आहे याची खात्री करावी.

क) २ श्वास दिल्यानंतर त्याच्या छातीची हालचाल होत नसेल तर छातीवर चेस्ट कम्प्रेशन म्हणजे (CPR) द्यायला सुरुवात करावी. याला कार्डियो पल्मनरी रिससिटेशन म्हणजेच सीपीआर असे म्हणतात. मात्र याला तुमचं थोडं प्रशिक्षण झालेला असणे आवश्यक आहे.

ड) जर मुल प्रतिसाद देत असेल तर त्याला डाव्या कुशीवर म्हणजे रिकवरी पोझिशनमध्ये झोपवावे आणि ताबडतोब हॉस्पीटलच्या आपत्काल विभागात घेवून जावे.

काय करु नये ...

अ) छातीत गेलेले पाणी काढण्याचा किंवा पंप करण्याचा कोणत्याही प्रकारे प्रयत्न करु नये.

ब) जर आपल्याला सीपीआर देता येत नाही तर रुग्णालयात पोहचेपर्यंत कुठल्याही प्रकारचा प्रयत्न करु नये. विशेषत: मुलाच्या शरीराचे तापमान खूप कमी असेल किंवा थंड पडले असेल तर ते अजिबात करु नये.

डॉक्टर पर्यंत केव्हा पोहोचावे ?

अ) श्वास घ्यायला त्रास होत असेल.

ब) जीभ काळी निळी पडली असेल.

क) बाळ हाकेला अजिबात प्रतिसाद देत नसेल, वा अगदी मलूल झाले असेल तर

प्र.८ मी माझ्या मुलाला विजेच्या बटनांची व सॉकेटशी खेळतांना पाहिले आणि मला असं वाटते की त्याला विजेचा झटका बसला आहे, त्याला कोणता प्रथमोपचार देऊ ?

वीजेचा धक्का हा मुख्यत्वे मुल घराजवळ वीजेच्या उपकरणांशी किंवा उघड्या बटणांशी खेळत असेल तर मिळू शकतो. अशावेळी वीज शरीरात घुसून त्वचेला इजा करु शकते, पण त्याचबरोबर हृदय, स्नायू आणि मुत्रपिंड या महत्वाच्या अवयवांना धोका पोचू शकतो.

काय करावे ...

अ) सर्वप्रथम विद्युत पुरवठा बंद करावा तसेच लाकडी काठीने जिवंत वायर्स दूर कराव्यात.

ब) मुलाचा त्या वायर्स असलेला संपर्क तोडल्यावर मुलाला ताबडतोब तेथून बाजूला करावे. आजूबाजूला कुठेही पाणी नाही याची खात्री करावी.

क) बाळ प्रतिसाद देत आहे ना याची खात्री करावी आणि जर नसेल तर सीपीआर म्हणजे चेस्ट कम्प्रेशन लवकर सुरु करावेत आणि ते जास्तीत जास्त वेळ चालू ठेवावेत, साधे भाजलेले असेल तर ती जागा स्वच्छ धुवून तिथे ड्रेसिंग द्यावे किंवा जर भाजली असेल तर ती थंड करावी

काय करु नये ...

अ) सीपीआर देण्याचे बंद करु नये मुलाचा प्रतिसाद मिळत नसेलं तरीही सीपीआर सुरूच ठेवाव त्याचा उपयोग होऊ शकतो

ब) त्वचेवर बर्फ वापरु नये.

क) मुलांना जिथे विजेच्या तारा आहेत किंवा फलक आहेत अशा ठिकाणी जाण्यास मज्जाव करावा.

डॉक्टरांपर्यंत केव्हा पोहोचावे ?

अ) त्वचेवर पांढरा किंवा काळा चट्टा पडला असल्यास ही जागा दुखत नसली तरी.

ब) मुल काही प्रतिसाद देत नसल्यास

क) विजेचा धक्का लागलेले प्रत्येक मुल डॉक्टरांना दाखवणे गरजेचे आहे.

प्र.९ माझ्या मुलाच्या अंगावर काही पुरळ उठले आहे, आणि त्याला खूप खाज सुटली आहे, ही ऍलर्जी आहे की त्याला कुठला किडा चावला आहे आणि मी काय प्रथमोपचार त्याला देवू शकतो ?.

मुलांना खाण्यातून, वातावरणातून किंवा काही कीटक चावल्यामुळ ऐलर्जी येऊ शकते. अशावेळी मुलाच्या नाकातून, डोळ्यातून पाणी वाहते का ? त्याचा ओठ किंवा चेहरा सुजला आहे का ? आणि त्याला श्वास घ्यायला त्रास होतोय का यावर लक्ष ठेवणे.

काय करावे ...

अ) अगदी काळजीपूर्वक ज्या गोष्टीची ऍलर्जी आली असण्याची शक्यता आहे ती गोष्ट ओळखावी आणि ती मुलांपासून दूर करावी.

ब) एखादा कीटक त्याच्या अंगावर आढळल्यास कार्डबोर्ड किंवा तत्सम वस्तूच्या कडेने तो लांब करावा.

क) मुलाच्या अंगावरचे कपडे सैल करावेत.

ड) त्वचेला कुठलाही मॉइश्चरायझिंग सोल्युशन लावावे योग्य त्या वयानुसार योग्य ते औषध द्यावे.

ई) मुलाला पुरेसे लक्ष ठेवावे आणि अशा कुठल्याी गोष्टीपासून मुलाला लांब ठेवावे याची ज्याला ऍलर्जी आहे.

ड) जर त्याच्या ऍलर्जीची प्रवृत्ती असेल तर घरात ऍलर्जी विरोधक औषधे कायम ठेवावीत

काय करु नये ...

अ) कुठल्याही प्रकारचे आयुर्वेदिक क्रीम किंवा अँटिबायोटिक क्रीम लावू नयेत.

ब) मुलाला खूप खाजवू देवू नये अन्यथा त्या जागी पुरती इजा होईल.

डॉक्टर पर्यंत केव्हा जावे ?

अ) मुलाच्या चेहऱ्यावर आणि ओठावर सूज आल्यास.

ब) त्याला श्वास घ्यायला त्रास होत असेल किंवा तिच्या श्वासाचा आवाज होत असेल किंवा त्याचे बोट आणखीन जीभ काळी पडली असेल तर ऍलर्जी स्पेशालिस्टला मुलाला ताबड-तोब दाखवावे.

प्र.१० माझ्या मुलांने काहीतरी गिळल्यामुळे त्याला विषबाधा झाली असेल, याची मला शंका आहे, अशावेळी मी त्याला काय प्रथोमचार देऊ ?

मुले विषबाधेला बळी पडू शकतात. त्याची नेहमीची औषधे या मोठ्या माणसांची औषधे किंवा घरातल्या कुठल्याही गोष्टी जसे डिटर्जंट, घासलेट किंवा किटकनाशके त्याच्या पोटात अपघाताने जाऊ शकतात. मात्र मुल तरुण वयातले असेल तर त्याने स्वत:हून विषप्राशन केले असण्याची शक्यता जास्त असते. अशावेळी सर्वप्रथम विषबाधा झाले असल्याचे कुठलेही पुरावे मिळत आहेत का ते पाहावे. उदा. सांडलेले औषध, किंवा औषधाचा वास किंवा औषधाच्या गोळ्या किंवा बाटल्या उघड्या पडलेल्या आहेत का हे पाहावे, अनेकदा काही काळ त्या मुलाला कुठल्याही प्रकरची लक्षणे दिसून येणार नाहीत.

काय करावे ...

अ) मुल शुद्धीत आहे ना, त्याला श्वासाला त्रास होत नाही ना किंवा त्याला झटका येत नाही ना किंवा त्याची वर्तवणूक बदललेली नाहीये ना हे ताबडतोब तपासावे.

ब) जर तो बेशुद्ध असेल किंवा त्याला झटका येत असेल तर त्याला कुशीवर म्हणजे रिकव्हरी पोझिशन मध्ये ठेवावे.

क) जर त्यांनी उलटी केली असेल तर त्याचे कपडे बदलावेत आणि त्याचे शरीर स्वचछ करावे.

ड) एखादा पदार्थ वा औषध बाळाने तोंडात घेतल्याचे किंवा गेल्याचे तुमच्या लक्षात आले तर ती बाटली, डबी इ. जे काही असेल ते डॉक्टरांकडे जाताना सोबत न्यावे.

इ) स्वच्छतेची साधने, इंधने, औषधे ही कायम कुलूप बंद कपाटात ठेवावी आणि मुलांच्या हाताला लागणार नाहीत याची काळजी घ्यावी

काय करु नये ...

अ) मुलाला घरात जबरदस्तीने उलटी करायला लावू नये अन्यथा झालेली उलटी फुफ्फुसात जाऊन मुलाचा त्रास आणखी वाढेल

ब) थोडाही विलंब न करता त्याला रुग्णालयात घेवून जावे.

डॉक्टर पर्यंत केव्हा जावे ?

अ) जर मुल बेशुद्ध अवस्थेत असेल किंवा काही प्रतिसाद देत नसेल तर

अ) त्याला श्वास घ्यायला त्रास होत असेल तर

ब) मुल अतिशय आजारी दिसत असेल आणि त्याला विषबाधा झाली असल्याचे तुम्हाला शंका आली असेल तर

आकृती १० घरातील प्रथमोपचार पेटी

हे नेहमीच तयार ठेवा

१. कापूस
२. निर्जंतुक गॉझ - ४
३. रोलर बँडेज
४. विविध मापांची प्लास्टर पट्टी
५. निर्जंतुक करण्यासाठी औषध ५० -१०० मिली
६. रबरी हात मोजे २ जोड
७. हात स्वच्छ करण्यासाठी सॅनिटायझर ३० मिली
८. हात धुण्यासाठी साबण
९. कात्री
१०. किडनी ट्रे प्लास्टिक वाटी
११. जलसंजिवनी ओ आर एस
१२. पॅरासेटामोल सिरप

IAP ने पालकांसाठी बनवलेली प्रथमोपचार मार्गदर्शिका

आकृती १० घरातील प्रथमोपचार पेटी