९. प्रथमोपचार

उद्दिष्टे

(१) अपघातानंतर प्रथमोपचार करण्याची गरज स्पष्ट होणे.

(२) अपघातात सापडलेल्या व्यक्तीला प्रथमोपचार करण्याची मानसिकता दृढ होणे.

(३) प्रथमोपचारासाठी लागणारी प्रथमोपचार पेटी, बँडेजेस याचे ज्ञान घेऊन त्याचा प्रत्यक्ष वापर करण्याची कला अंगी निर्माण होणे.

(४) प्रथमोपचाराची समस्या ओळखणे, प्रत्यक्षात ती समस्या सोडवण्यासाठी क्रियाशील होण्याचा प्रयत्न करणे.

प्रथमोपचार म्हणजे काय ?

अपघातात सापडलेल्या किंवा अचानक आजारी पडलेल्या व्यक्तीला प्रत्यक्ष डॉक्टरांची मदत मिळण्यापूर्वी जे तात्पुरते / प्राथमिक उपचार केले जातात त्या उपचारास 'प्रथमोपचार' म्हणतात.

रस्त्यावरील अपघातग्रस्त व्यक्तीला एक तासाच्या आत वैद्यकीय उपचार मिळाल्यास त्याचे प्राण वाचतात. यास 'गोल्डन अवर' म्हणतात. जखमींना उपचारासाठी दवाखान्यामध्ये नेण्यासाठी '१०८' नंबरवर फोन करावा शासनाची मोफत सेवा देणारी रुग्णवाहिका येते व त्या जखमीला दवाखान्यात घेऊन जाते.

प्रथमोपचाराची आवश्यकता का ?

विविध प्रकारचे अपघात नेहमी रस्त्यावर, मैदानावर, घरामध्ये होत असतात. उदा. वाहनामुळे होणारे अपघात, उंचावरून पडणे, अतिरेकी हल्ले, युद्धकाळातील बॉंब वर्षाव अशा वेळी तज्ज्ञ डॉक्टरांची मदत ताबडतोब मिळू शकत नाही. अशा वेळी अपघातात सापडलेल्या व्यक्तीचे प्राण काही काळ तरी स्थिर ठेवणे, रक्तस्राव थांबवणे, रुग्णाला धीर देणे आवश्यक असते हे काम आपण प्रथमोपचाराच्या माध्यमातून करू शकतो.

प्रथमोपचार करताना काही मर्यादा आहेत – प्रथमोपचार करणारी व्यक्ती ही डॉक्टर नसते. त्यामुळे प्रथमोपचाराला काही मर्यादा आहेत.

१) अपघातग्रस्तावर उपचार करण्याची पद्धत माहीत असावी.

२) प्रथमोपचार करणाऱ्या व्यक्तीमध्ये आत्मविश्वास व प्रथमोपचाराचे ज्ञान असावे म्हणजे त्याला योग्य निर्णय घेता येतील.

३) प्रथमोपचार देताना रुग्णास अधिक इजा होणार नाही याची दक्षता घ्यावी.

४) आपण डॉक्टर नाही याचे भान ठेवून आपल्या माहितीनुसारच योग्य प्रथमोपचार केले पाहिजेत.

५) प्रथमोपचार देण्यासाठी उपलब्ध साधनांचा व्यवस्थितरीत्या वापर करणे आवश्यक असते.

६) प्रथमोपचार केल्यावर रोग्याला योग्य निवाऱ्याच्या ठिकाणी, त्याच्या घरी किंवा हॉस्पिटलमध्ये पोहोचवावे.

प्रथमोपचाराचे नियम

१) प्रथम अपघाताचे किंवा धोक्याचे कारण समजावून घ्यावे व दूर करावे.

२) इजा झालेल्या व्यक्तीला मोकळी हवा मिळू द्यावी. त्याचे घट्ट कपडे सैल करावे.

३) रक्तस्राव होत असल्यास तो बंद करण्याचा प्रयत्न करावा. इजा झालेल्या भागास आधार द्यावा.

४) अस्थिभंग झालेला अवयव स्थिर केल्याशिवाय रोग्यास हलवू नये.

५) जखम झाली असल्यास ती उघडी टाकू नये.

६) रक्ताभिसरण उत्तेजित करण्यासाठी रुग्णास चहा किंवा कॉफी द्यावी.

७) रुग्ण बेशुद्ध असल्यास अमोनिया किंवा कांदा फोडून हुंगण्यास द्यावा. चेहऱ्यावर थंड पाणी शिंपडावे.

८) जखमी व्यक्तीशी ममतेने, हळुवारपणे वागावे. डॉक्टरांचा सल्ला व उपचारांची व्यवस्था करावी.

९) आपणास तात्पुरते उपचार करावयाचे आहेत त्यासाठी उपलब्ध साधनांचा योग्य वापर करावा.

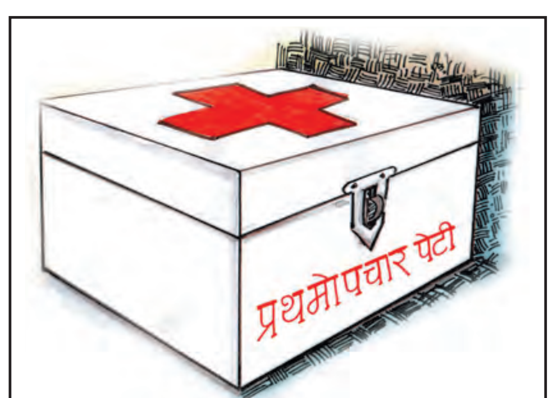
१०) गैरवाजवी उपचार करू नयेत.

प्रथमोपचार पेटी: शाळा, कॉलेज, कार्यालये, वाहने, सार्वजनिक वाचनालये, एसटी स्टँड, रेल्वे स्थानकात प्रथमोपचार पेटी असावी. तसेच आपल्या घरातही प्रथमोपचार पेटी असावी.

प्रथमोपचार पेटीत खालील साहित्य असावे.

१) १०० ग्रॅम निर्जंतुक कापूस,

२) ५० ग्रॅम लिंट पेपर,



३) २५ ग्रॅम निर्जंतुक गॉज (जाळीचे शोषक कापड),

४) २.५ से.मी., ६ से.मी. व १० से.मी रुंदीचे गुंडाळी बँडेज,

५) त्रिकोणी बँडेज (दोन्ही कडांची लांबी १ मीटर),

६) टिंक्चर आयोडीन, टिंक्चर बेंझाईन, व्हॅसलि बेसिक, मलम व पावडर, अँटिसेप्टिक ट्यूब, चिकटपट्टी रोल.

७) सोडियम-बाय कार्बोनेट, जंतुनाशके.

८) अमोनियाची बाटली (स्मेलिंग सॉल्ट), ४/५ कांदे, १ डझन सेफ्टीपिन्स, गरम पाण्याची व बर्फाची रबरी पिशवी, कात्री, थर्मामीटर, बॅटरी, आगपेटी.

९) रबरी आवळ, ग्लुकोज, ब्लेड, पोटॅशियम परमँगनेट, चिमटा, वही, पेन इत्यादी.

प्रथमोपचार व दक्षता

रुग्णाला प्रथमोपचार करण्यापूर्वी कोणत्या प्रकारची इजा झाली आहे हे प्रथम ओळखता आले पाहिजे तरच योग्य उपचार करता येतील. यासाठी पुढील गोष्टी लक्षात घ्याव्यात.

अ) रोग्याची स्थिती : जखमी कोणत्या स्थितीत बसला किंवा पडला आहे हे प्रथम पाहावे. दुखावलेल्या भागास दुसऱ्या हाताने आधार देतो किंवा पोटात कळा येत असतील तर पाय पोटाशी घेतो काय? बेशुद्‌ध आहे का हे प्रथम पहावे.

ब) रोग्याची लक्षणे: रोगी निस्तेज दिसणे, शरीराचा एखादा भाग वेडावाकडा किंवा सुजलेला दिसणे, अंग गार लागणे, नाडी जलद चालणे अशा गोष्टींना लक्षणे किंवा चिन्हे म्हणतात. अशी चिन्हे नजरेने किंवा परीक्षेने ओळखून घ्यावीत तसेच रुग्णांच्या तक्रारी व भावना जाणून घ्याव्यात.

क) अपघाताचा इतिहास: अपघात कसा घडला, अपघात होताना काय काय घडले, रुग्ण कसा पडला इत्यादी माहिती रुग्णाला अथवा तो बेशुद्‌ध असल्यास सभोवतालच्या लोकांना विचारावी.

ड) स्ट्रेचर किंवा डोली: प्रथमोपचार रुग्णास रुग्णालयात किंवा घराकडे हलवावे लागते. अशा वेळी दुखावलेल्या भागाला अधिक इजा होणार नाही अशा रीतीने हाताळावे. त्यासाठी स्ट्रेचर किंवा डोलीचा वापर करावा. डोली ही दोन किंवा चार माणसांच्या मदतीने विशेषतः रोग्याला झोपवून नेण्यासाठी वापरली जाते. हॉस्पिटलमध्ये विशिष्ट प्रकारची स्ट्रेचर्स तयार ठेवलेली असतात.

रस्त्यावर अपघात झाल्यास ऐनवेळी स्ट्रेचर उपलब्ध होत नाही. अशा वेळी 'इंप्रूवाईज्ड स्ट्रेचर' बनवताना दोन ६ ते ८ फूटाचे लांब बांबू, सतरंजी किंवा चादर याच्या साहाय्याने तात्पुरते स्ट्रेचर तयार करता येते. याची कृती करून घ्या.

उपक्रम

वर्गातील मुलांचे गट करा. त्यांना त्यांच्या परिसरात, रस्त्यावर पाहिलेल्या अपघातांचे, जखमींचे, त्यावर इतरांनी केलेले प्रथमोपचार, आलेली रुग्णवाहिका, पाहिलेले स्ट्रेचर याविषयीचे वर्णन गटाने वर्गासमोर करण्यास सांगा.

मूल्यमापन

निकष	उत्तम (खूप चांगले)	योग्य (समाधानकारक)	अयोग्य (असमाधानकारक)	गुण
अपघातामध्ये प्रथमोपचाराची गरज	शालेय क्रीडांगणावर झालेल्या दुर्घटनेच्या वेळी हिरिरीने सहभागी होऊन प्रथमोपचार केले.	क्रीडांगणावरील अपघाताचे वेळी फक्त मदत करतो. पुढे येऊन प्रथमोपचार क्वचित केले.	शाळेत, क्रीडांगणावर अपघात झाल्यास घाबरून पाठ फिरवली.	
प्रथमोपचार पेटीतील साहित्याची ओळख व आवश्यकता.	शाळेतील, घरातील प्रथमोपचार पेटीतील साहित्य जबाबदारीने हाताळले. कमी पडणारे साहित्य मागवून पेटीत ठेवले.	प्रथमोपचार साहित्य कोठे कोठे असते एवढेच पाहिले. त्यातील साहित्याची आवश्यकता लक्षात घेतली.	प्रथमोपचार पेटीकडे दुर्लक्षच केले.	

***

गीत

नियमाने चालवू वाहने

सुरक्षित चालवू वाहने
करू प्रवास मजेने
नियमाने चालवू वाहने करू प्रवास मजेने
आ SSS हा SS करू प्रवास मजेने ।।धृ।।
अति वेगाने जाऊ नका रे
ओव्हरलोड ही करू नका रे
नियमाने चालवू वाहने, करू प्रवास मजेने ।।१।।
वेग नियंत्रण विसरू नका रे
अडसर तिसरा होऊ नका रे
मदतीस मागे राहू नका रे
नियमाने चालवू वाहने करू प्रवास मजेSSSने
करू प्रवास मजेने आSSS हाSS हा
नियमाने चालवू वाहने, सुरक्षित चालवू वाहने ।।२।।

सुरक्षित प्रवास

आपल्या प्रवासाचे नियोजन केल्याने तो अधिक सुरक्षित आणि अधिक आनंददायक बनू शकतो. खाली दिलेल्या प्रश्नांचा विचार करा आणि संबंधित बॉक्समध्ये बरोबरची खूण करा.

अ.क्र.	आपण काय करतो	नाही	कधी कधी	सदैव
१)	मी शाळेसाठी शॉर्टकट निवडताना दोनदा विचार करतो/करते.			
२)	ट्रॅफिक लाईटजवळ रस्ता ओलांडण्यापूर्वी मी 'वॉक' सिग्नलची प्रतीक्षा करतो/करते.			
३)	मी शाळेत जाण्याचा आणि परत येण्याचा मार्ग आखतो/आखते.			
४)	सुरक्षित असेल, तर मी लांबच्या मार्गाची निवड करतो/करते.			
५)	मी शाळेत जाताना आणि परत येताना असुरक्षित ठिकाणांना टाळतो/टाळते.			
६)	मी क्रॉस वॉक, ट्रॅफिक लाईट, सरळ रस्ते, अंडरपास आणि ओव्हर पास सारख्या अधिक सुरक्षित ठिकाणी रस्ते ओलांडतो/ओलांडते.			
७)	ढगाळ हवामान असताना आणि अंधार पडलेला असताना मी चमकदार कपडे घालतो/घालते ज्यामुळे मी सहजपणे दिसून येतो/ येते.			
८)	मी रस्ता ओलांडण्यापूर्वी थांबतो/थांबते. पाहतो/ पाहते/ऐकतो/ऐकते.			
९)	जर शक्य असेल तर मी पार्क केलेल्या गाड्यांच्यामधून रस्ता ओलांडण्याचा प्रयत्न करीत नाही.			

गीत

रस्ता सुरक्षा

रस्ता सुरक्षा, जीवन सुरक्षा मूलमंत्र पाळा
सुरक्षेचे नियम पाळा
रस्ता सुरक्षेचे नियम काटेकोर पाळा नियम पाळा ।।धृ।।
वाहने चालवा काळजीपूर्वक अपघात टाळा नियम पाळा
रस्ता सुरक्षेचे नियम काटेकोर पाळा नियम पाळा ।।१।।
वाहनावरती मोबाईलवर बोलायचे नाही
ओव्हर टेकिंग चुकीचा करायचा नाही
वाहने सावकाश चालवा,
जवळ असतात शाळा नियम पाळा
रस्ता सुरक्षेचे नियम काटेकोर पाळा नियम पाळा ।।२।।

माझे गीत

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

माझा अभ्यास

१. प्रथमोपचाराची आवश्यकता लिहा.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

२. प्रथमोपचार पेटीत कोणते साहित्य असावे ते लिहा. (प्रथमोपचार पेटी चित्र)

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

३.अपघात प्रसंगी तुम्ही एखाद्यास प्रथमोपचार म्हणून मदत केली आहे काय? असल्यास कशा प्रकारे केली ते लिहा.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

आदेश देणारी चिन्हे

(या चिन्हांचे पालन न केल्यास दंडात्मक कारवाई होऊ शकते.)

थांबा

मार्ग द्या

प्रवेश बंद

एक मार्गी वाहतूक
येणाऱ्या वाहनांना बंदी

एक मार्गी वाहतूक
जाणाऱ्या वाहनांना बंदी

सर्व मोटार वाहनांना बंदी

जड वाहनांना बंदी

पादचारी सडकपार मनाई

उजवीकडे वळण्यास मनाई

उजवीकडे यू-टर्नला मनाई

ओव्हरटेक करण्यास मनाई

हॉर्न वाजवण्यास मनाई

वाहने पार्किंग करण्यास मनाई

वाहने थांबवण्यास व उभी करण्यास मनाई

वेगमर्यादा

रुंदी मर्यादा

उंची मर्यादा

लांबी मर्यादा

भार मर्यादा

प्रतिबंध समाप्त

सक्तीचे डावे वळण

सक्तीने पुढे जाणे

सक्तीचे उजवे वळण

सक्तीने पुढे जा किंवा डावीकडे वळा

हॉर्न वाजवा

सावधान करणारी चिन्हे

(ही चिन्हे चालकाला रस्त्यावरील संभाव्य धोक्याची पूर्वकल्पना देऊन सावध करतात.)

डावीकडे वळण

उजवीकडे वळण

उजवीकडे हेअर पिन वळण

उजवीकडे नागमोडी वळण

तीव्र चढ

तीव्र उतार

पुढे अरुंद रस्ता आहे

पुढे रुंद रस्ता आहे

अरुंद पूल

निसरडा रस्ता

भुसभुशीत वाळू व रेती

सायकल क्रॉसिंग

पादचारी सडक पार मार्ग

पुढे शाळा आहे

कर्मचारी काम करत आहेत

पुढे गुरे आहेत

कोसळणाऱ्या दरडी

तर (नाव)

चौक

पुढे दुभाजकांचा मध्ये अंतर आहे

बाजूचा रस्ता उजवीकडे

बाजूचा रस्ता डावीकडे

मुख्य रस्ता पुढे आहे

वाय अंतरछेद

सावधान करणारी चिन्हे

(ही चिन्हे चालकाला रस्त्यावरील संभाव्य धोक्याची पूर्वकल्पना देऊन सावध करतात.)

वाय अंतर छेद

वाय अंतर छेद

जोड रस्ता उजवीकडे व डावीकडे

छेदणारा मुख्य रस्ता पुढे आहे

वर्तुळ मार्ग

खोलगट रस्ता

खडबडीत रस्ता

असुरक्षित रेल्वे क्रॉसिंग 50 ते 100 मीटर

पुढे प्रतिबंध करणारे फाटक आहे

सुरक्षित रेल्वे क्रॉसिंग 200 मीटर

माहिती देणारी चिन्हे

(रस्त्यावरील सुखसोयी व सुविधांची माहिती मिळते.)

सार्वजनिक दूरध्वनी

पेट्रोल पंप

हॉस्पिटल

प्रथमोपचार केंद्र

विश्राम स्थान

पुढे रस्ता नाही

डाव्या बाजूला रस्ता नाही

भोजनालय

दुतर्फा पार्किंग

दुचाकी पार्किंग

कार पार्किंग

अल्पोपहार गृह

दिनांक :

प्रमाणपत्र

प्रमाणित करण्यात येते की,

कुमार/कुमारी ....

इयत्ता – नववी, तुकडी ...... हजेरी क्रमांक .... याने/हिने माध्यमिक विद्यालय परीक्षेसाठी नागरी संरक्षण व वाहतुक सुरक्षा या विषयाचे सर्व प्रात्यक्षिक व उपक्रम हे शैक्षणिक वर्ष २०.... – २० .... मध्ये समाधानकारक, यशस्वीरीत्या व प्रामाणिकपणे पूर्ण केले आहे.

स्वाक्षरी
नागरी संरक्षण व वाहतुक सुरक्षा शिक्षक

शाळेचा
शिक्का

स्वाक्षरी
मुख्याध्यापक

महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक निर्मिती व अभ्यासक्रम संशोधन मंडळ, पुणे ४.

नागरी संरक्षण व वाहतूक सुरक्षा इ.९ वी

₹७९.००