



अनजाने में हुई बचपन की चोटों की रोकथाम और प्रबंधन

- बचपन की चोटों को रोका जा सकता है।
- बचपन की चोटों को रोकने में आप एक देखभालकर्ता के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।
- बचपन के चोटों का गंभीर परिणाम होते हैं।
- यदि बचपन के चोटों को रोका जा सकता है, तो आपका समय और पैसा दोनोही बचाया जा सकता है।
- चोटों के लिए प्राथमिक चिकित्सा किट हमेशा घर पर रखनी चाहिए।
- बचपन की चोट की रोकथाम और प्रबंधन पर स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों में भाग लिया जाना चाहिए क्योंकि वे ज्ञान बढ़ाने और बचपन की चोट से संबंधित प्रथाओं में सुधार करने में मदद करते हैं।

बचपन की चोटों की जोखिम और खतरे:

नीचे दी गई छवि विभिन्न घरेलू वस्तुओं को दिखाती है जो बचपन में अनजान चोट का कारण बन सकती हैं।



इसलिए, जैसा कि उपरोक्त छवि में देखा गया है, निम्नलिखित चीजें बचपन की चोट के जोखिम कारक हो सकती हैं:

१. रसोई में प्रयोग होने वाला चाकू या नुकीली वस्तु बच्चे की पहुँच के भीतर ज़मीन पर रखना
२. टेबल पर दवाइयाँ बच्चे की पहुँच के भीतर रखना
३. ज़मीन की सफाई करने वाले एजेंट बच्चे की पहुँच के भीतर रखना
४. खुली आग/स्टोव बच्चे की पहुँच के भीतर रखना
५. बिस्तर पर गर्म इस्त्री रखना
६. बच्चे नुकीली वस्तुओं से खेलते हैं
७. कीटनाशक या मच्छर काँइल बच्चे की पहुँच के भीतर रखना
८. रसोई के ज़मीन पर केरोसिन तेल का डिब्बा रखना
९. खुले दरवाज़े जिनसे बच्चे आसानी से बाहर सड़क पर जा सकते हैं
१०. कोई अलग रसोई घर नहीं होना

बचपन में मिले साधारण चोटों का प्रबंधन:

१. यदि मामूली कट या खरोंच (रगड़) हो जाता है?

- घाववाले स्थान को साफ पानी से धोएं
- एक साफ कपड़े से हल्के से रगड़ कर घाववाले स्थान से बाहरी मलबा हटा दें
- घाववाले स्थान को साफ करने के लिए बीटाडीन का प्रयोग करें
- घाव को धुंध के टुकड़े या मुलायम कपड़े से ढक दें



२. अगर किसी जगह से खून बह रहा हो?

- एक दबाव पट्टी लगाएं
- यदि पहले आपने टेटनस टॉक्सॉयड नहीं लिया है, तो निकटतम स्वास्थ्य सुविधा से तुरंत प्राप्त करें
- अगर खून बहना अधिक हो जाता है तो बच्चे को अस्पताल ले जाएं



३. यदि कोई फ्रैक्चर या मोच (लिगामेंटल चोट) का संदेह आता है?

- चोट वाली जगह से कपड़ा हटा दें
- अंग को स्थिर करो
- कपड़े में आइस पैक लपेटकर लगाएं
- उपयोग किया हुआ कोई भी रोल्ड अप पत्रिका या अखबार घायल अंग के चारों तरफ लपेटें



४. अगर सिर में चोट लग जाए तो क्या करें?

- एक मुलायम कपड़े में आइस पैक लपेटकर लगाएं
- यदि खून बह रहा हो, तो साफ सूखे कपड़े से सीधा दबाव डालें
- नजदीकीया स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें



५. यदि ऊपरी वायुमार्ग में कोई आकस्मिक घुटन होता है या शरीर में कोई बाहरी बाधा आए?

- अगर बच्चे को खांसी नहीं आ रही है तो पीठ पर थप्पड़ मारना शुरू करें
- अगर कोई सुधार न दिखे तो छाती पर दबाव डालें
- हेमलिच कौशल जैसा कि चित्र में दिखाया गया है: दूसरे हाथ से मुट्टी बनाएं और अंगूठे को पेट के सामने रखें। दूसरे हाथ से उस मुट्टी को पकड़ें और बच्चे के पेट के बीच में, नाभि के ठीक ऊपर तेजी से दबाते रहें



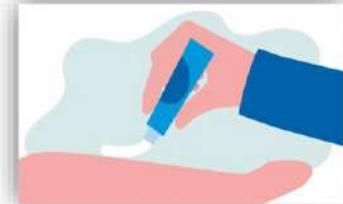
६. अगर गलती से डूब गया तो क्या होगा?

- बच्चे को पहले पानी से निकालें
- यदि बच्चा प्रतिक्रिया नहीं दे रहा है तो उसे मुंह से सांस दें
- यदि बच्चा तभी भी प्रतिक्रिया नहीं दे रहा है, तो छाती को दबाना शुरू करें।



७. अगर कोई जगह जल जाए तो क्या करें?

- अगर अटक नहीं गया, तो जले हुए स्थान से कपड़ा हटा दें।
- १५ से २० मिनट तक जले हुए स्थान पर साफ पानी डालें।
- जले हुए स्थान को सूखी धुंध के टुकड़े से ढक दें।
- डॉक्टर की सलाह से सिल्वर नाइट्रेट ऑइंटमेंट लगाएं



८. अगर बिजली का झटका लग जाए तो क्या करें?

- सबसे पहले लकड़ी की छड़ी से बिजली बंद कर दें
- आम तौर पर, त्वचा के जलने वाले स्थान पर गीले कपड़े से पट्टी बांधने की आवश्यकता होती है।
- यदि बच्चा प्रतिक्रिया नहीं दे रहा है, तो छाती को दबाना शुरू करें।



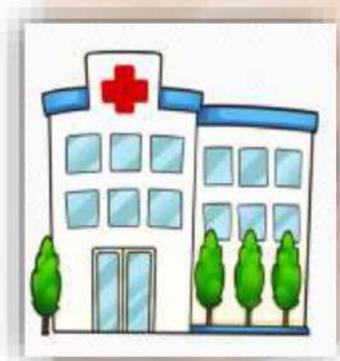
९. यदि किसी जानवर के काटने की बजासे से चोट लगती हैं?

- घाव को साबुन और बहते हुए पानी से धोएं
- वैक्सीन के लिए नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें।



१०. यदि किसी प्रकार का जहर हो जाए तो क्या करें?

- बच्चे को बायीं पार्श्व स्थिति में रखें।
- यदि बच्चे को सांस लेने में कठिनाई हो रहा है, तो तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें।



Prepared by:

Dr Soumik Ghosh

Junior Resident

Department of PSM

AIH&PH, Kolkata

Under the guidance of:

Dr Lina Bandyopadhyay

Advisor Public Health(SAG)

Professor(Eq)

Department of PSM

AIH&PH, Kolkata

Under the co-guidance of:

Dr Monalisha Sahu

Associate professor

Department of PSM

AIH&PH, Kolkata

बचपन की चोट की प्रबंधन पर विस्तृत वीडियो जानने के लिए कृपया करके निम्नलिखित लिंक पर जाएँ।

https://youtu.be/6Dgpaf3VLJU?si=ULc6LM2_jugRD1xr