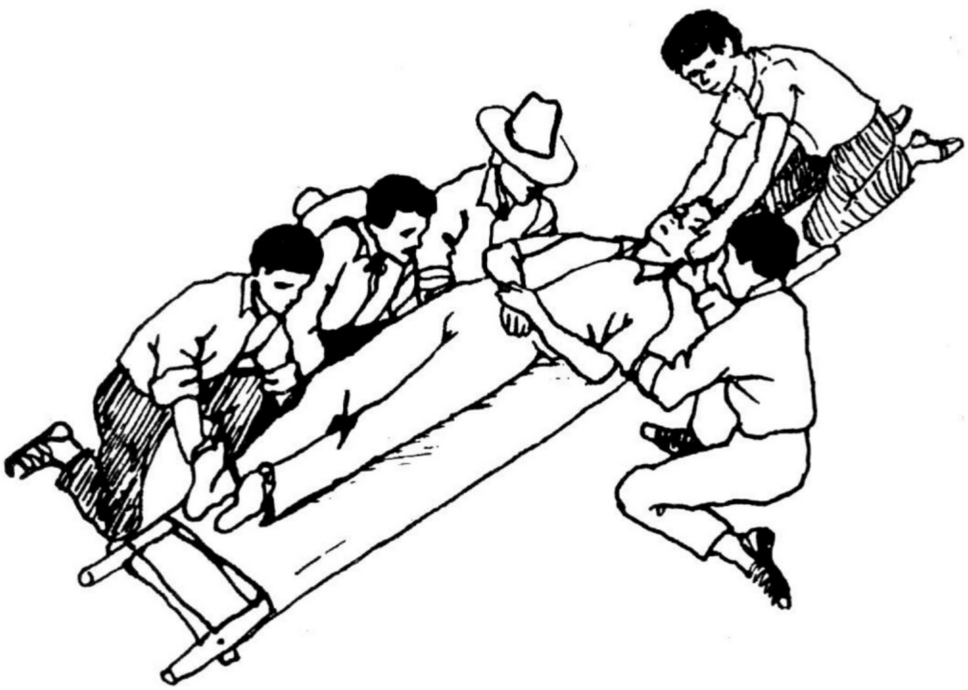
(تکملہ الف)

حادثات اور تحفظ



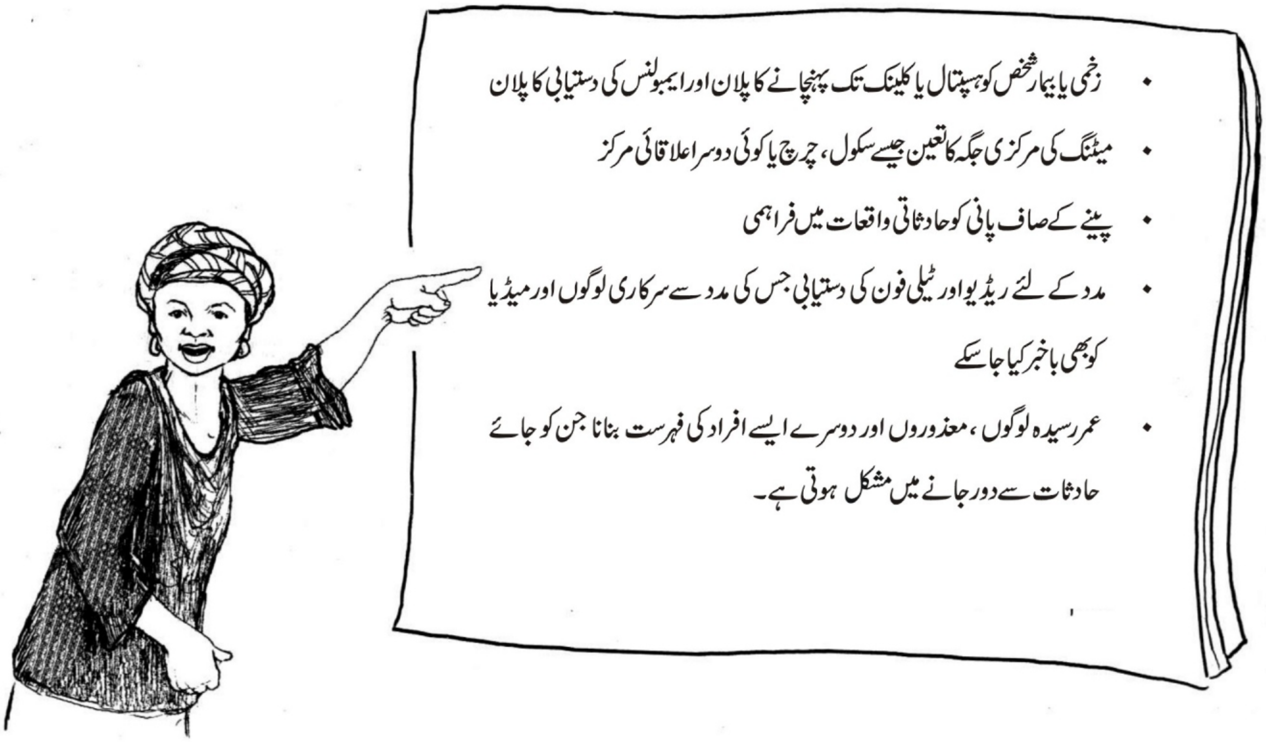
جب آپ اپنی ورکشاپ، گھریا کوئی دوسری جگہ میں خطرناک چیزوں کے ساتھ کام کررہے ہوں تو اپنے آپ کو حتی الوسیع حد تک محفوظ کرنا اور اپنے آپ کو حادثات کے لئے تیار رکھنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ کتاب کے اس حصے میں درجہ ذیل مضامین پر بحث شامل ہیں۔

- حادثات کے لئے منصوبہ بندی کرنا
- ابتدائی طبی امداد کا صندوقچہ
- حفاظتی لباس اور دیگر اوزار
- حفاظتی نقاب
- بہے ہوئے کیمیکلز کے نقصان سے بچاؤ
- صدمات
- جلن کا علاج
- کیمیکلز کے نقصانات کا علاج
- ریسکیو بریتھنگ (Rescue Breathing)
(یعنی منہ میں منہ ڈال کر سانس پھونکنا)

یہاں دیا گیا مواد آپ کو حادثات کے لئے تیار رکھے گا، لیکن پھر بھی یہ جامع ومانع ایک طبی کتاب نہیں ہے۔ زیادہ معلومات حاصل کرنے کیلئے ابتدائی طبی امداد کے متعلق تربیت حاصل کریں۔ ابتدائی طبی امداد کے بارے میں کتاب پڑھیں اور اپنے علاقے کے کارکنان صحت سے مطالبہ کریں کہ وہ علاقائی سیفٹی پلان بنانے میں تعاون کریں۔

حادثات کے لئے سیفٹی پلان بنانا

جتنا حفاظتی اوزار اور ابتدائی طبی امداد کا صندوقچہ اہم ہوتا ہے اتنی ہی یہ بات اہم ہے کہ حادثات اور ایمرجنسیوں کے دوران کیا کیا جائے۔ زہریلے کیمیکلز، آگ، طوفان، طغیانی یا دوسری ایمرجنسی کے لئے ہر علاقے میں ایک سیفٹی پلان ہونا چاہئے۔ مرکزی جگہوں میں ہسپتالوں کے نمبر اور اڈریس چسپاں کریں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ابتدائی طبی امداد کا تھیلہ کب اور کیسے استعمال کیا جائے۔ اور یہ تھیلا کہاں پڑا ہے۔ ان باتوں کا ہر کسی کو علم ہو۔ ایک سیفٹی پلان میں درجہ ذیل نکات شامل ہو سکتے ہیں۔



مختلف قسم کے حادثات میں مختلف کارروائیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ کسی بھی سیفٹی پلان کا اہم ترین حصہ یہ ہوتا ہے کہ آپ کے علاقے میں جو حادثات اور خطرات متوقع ہوتے ہیں۔ اُن کے لئے ترجیحی بنیادوں پر منصوبہ بندی کی جائے۔

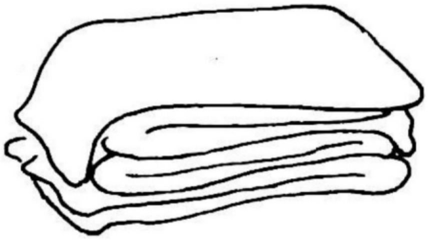
ابتدائی طبی امداد کا تھیلا

حادثات میں علاج فراہم کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ہر ورکشاپ اور علاقائی مرکز میں ابتدائی طبی امداد کا تھیلا موجود ہو۔ ابتدائی طبی امداد کا برتن ایسا ہونا چاہئے جس میں پانی، گرد اور کیمیکلز داخل نہ ہوسکیں۔ ورکشاپ میں کام کرنے والے ہر فرد خواہ نیا کیوں نہ ہو کو ابتدائی طبی امداد کے تھیلے کی جگہ معلوم ہونی چاہئے۔

ابتدائی طبی امداد کے تھیلے میں کیا شامل ہونا چاہئے

پینے کیلئے دو لیٹر پانی

پینے کے لئے پیالے

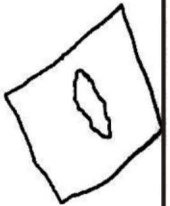


زخمی یا بیمار شخص پر ڈالنے کے لئے چادر

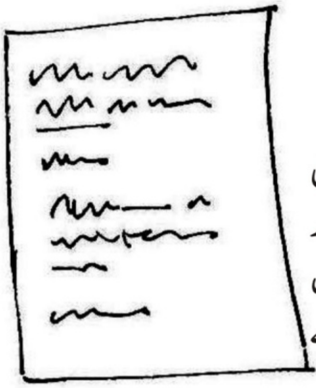
نمک جس شخص نے زہر کھایا ہو اُس سے اُلٹی کروانے کے لئے پانی میں ملایا جاتا ہے۔

کپڑوں کو آلودہ ہونے کی صورت میں صاف کپڑے رکھنا

لکڑی کے پسے ہوئے کوئلے کی ایک بوتل (دیکھئے صفحہ 258)

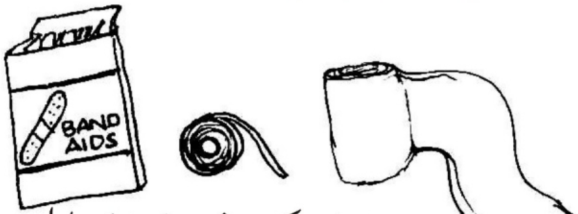


کپڑے کا ایک ٹکڑا یا پلاسٹک کا ٹکڑا جس کے درمیان میں سوراخ ہو جو منہ میں منہ ڈال کر سانس دینے کے لئے استعمال کیا جاسکے۔



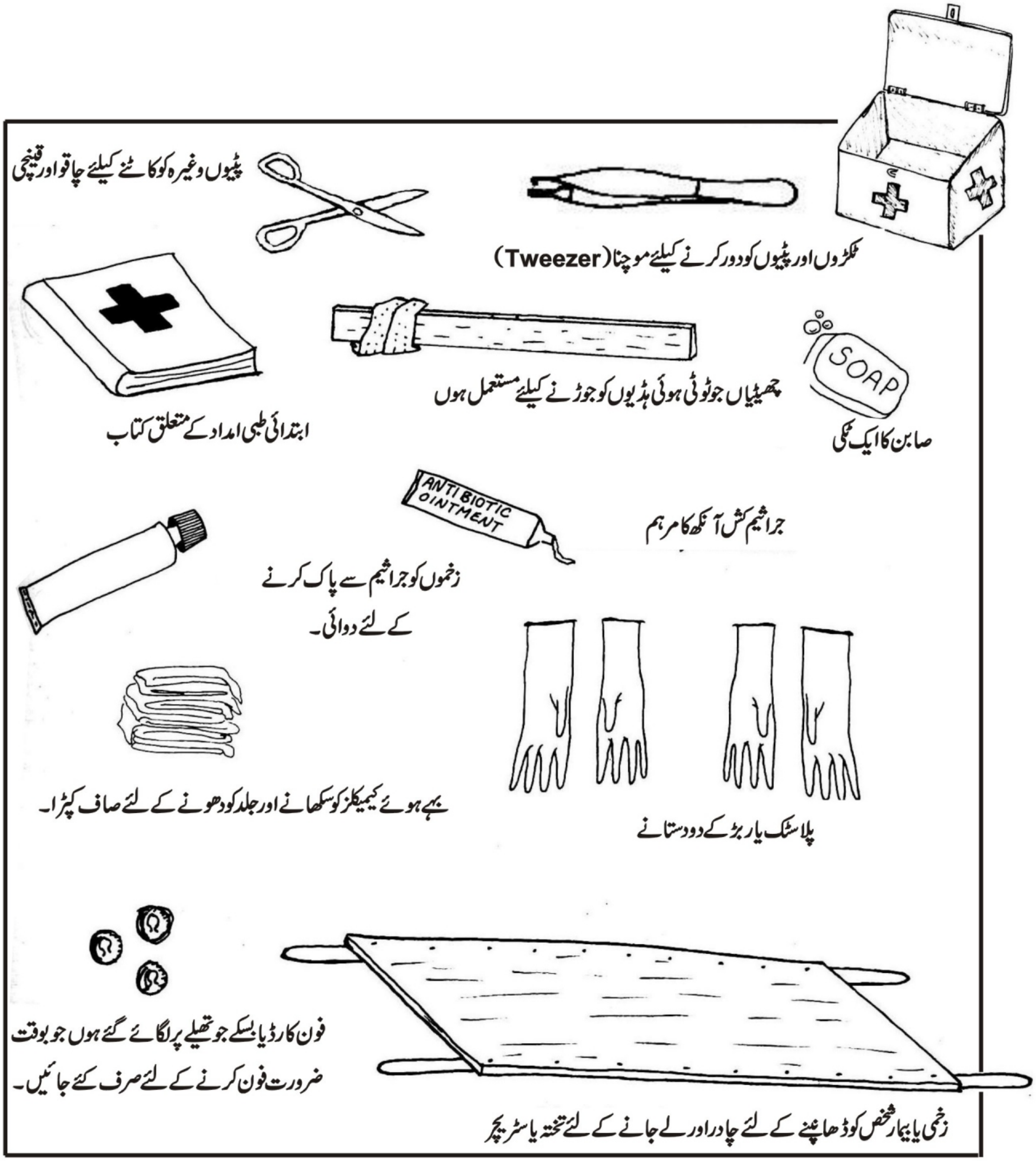
ورکشاپ میں استعمال ہونے والے کیمیکلز کی لسٹ اور اُن کے برے اثرات کی تفصیل اگر کیمیکلز کیڑے مار ادویات کی صورت میں موجود ہو تو اُن فصلوں کے نام جن پر یہ کیڑے مار ادویات استعمال کئے جاتے ہیں۔

کیمیکلز اور زہر کے اثرات کو دفع کرنے والے ادویات کی فہرست بنانا



صاف پٹیاں، کپڑا اور زخموں پر لگانے کے لئے لیس دار پٹی

مختلف کمیونٹیوں اور مختلف ورکشاپوں کے لئے ابتدائی طبی امداد کے مختلف تھیلوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ابتدائی طبی امداد کے تھیلے کو بناتے وقت اپنے علاقے میں متوقع حادثات کو ذہن میں رکھیں۔ اگر آپ کے علاقے میں کیمیکلز ہوتے ہوں تو کیمیکلز کے برتنوں اور بوتلوں پر لگے لیبل کو پڑھیں کہ اُن پر کیمیکلز کے اثرات کو زائل کرنے کے لئے کونسی دوائیاں تجویز کی گئی ہیں۔

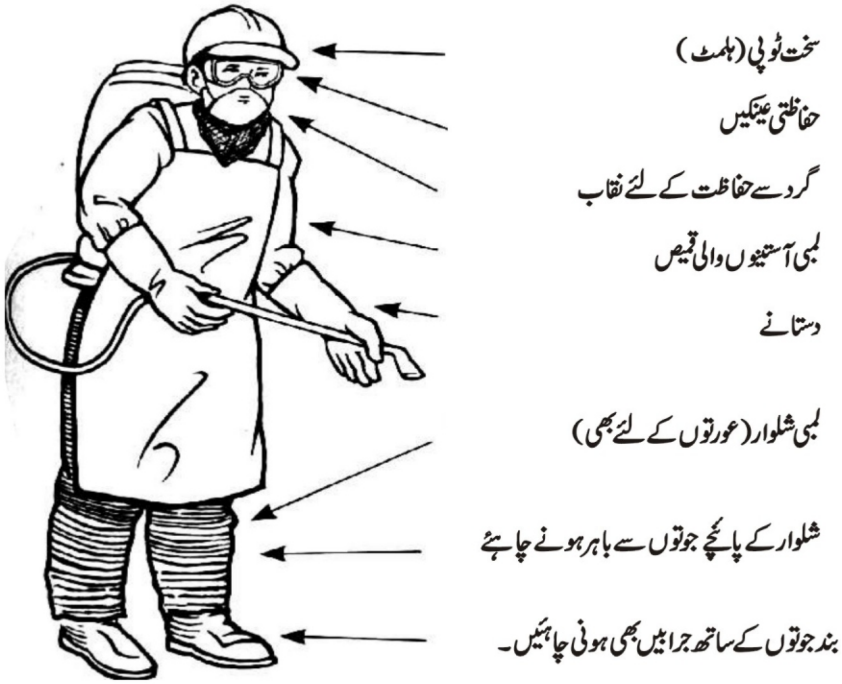


حفاظتی لباس اوراوزار

ہرایک کوحفاظتی لباس پہننا چاہئے جب نقصان دہ مواد کیساتھ کام کیا جار ہا ہو۔مزدوروں کوحفاظتی لباس اوراوزار مہیا کرنا مالکوں کی ذمہ داری ہے۔مزدوروں کوبھی چاہئے کہ وہ مالکان سے اپنی صحت اورتحفظ کے حقوق کا مطالبہ کریں۔

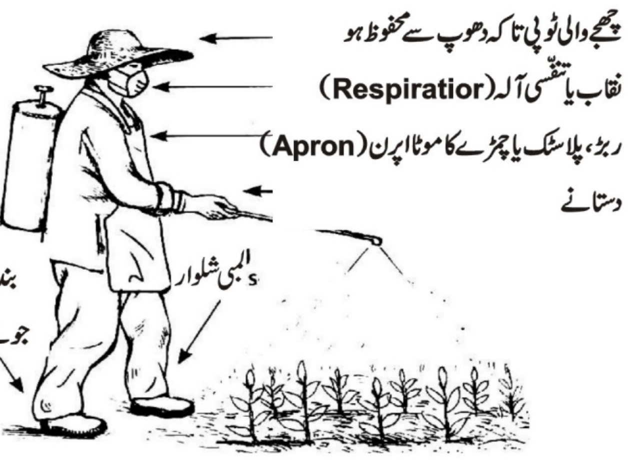
لوگوں کوتحفظ دینے کے لئے مناسب حفاظتی لباس اوراوزارفراہم کرنا اوران کی دیکھ بھال کونہایت ضروری ہوتا ہے۔کہاجاتا ہے کہ غریب ملکوں میں حفاظتی لباس تین قسم کے ہوتے ہیں۔بہت بڑے،بہت چھوٹے اور پھٹے ہوئے۔اگرآپ کے پاس حفاظتی لباس اوراوزار نہ ہوتو آپ اپنے لئے پلاسٹک کے تھیلوں سے بھی حفاظتی لباس تیار کرسکتے ہیں۔اپنے بازواورسر کے لئے اس میں سوراخ بنائیں اورسراور بازو کے لئے پلاسٹک کے دوسرے تھیلے استعمال کریں۔

تصویر میں دکھایا گیا ہے کہ حفاظتی اوزار کے تمام اقسام نقصان دہ مواد سے تحفظ کرنے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں یہ حفاظتی اوزار ہرکام کے لئے ضروری نہیں ہوتے جبکہ بعض کاموں کے لئے خاص قسم کےلباس اوراوزارضروری ہوتے ہیں۔



کھیتوں کے مزدوروں کو یہ لباس پہننا چاہئے

(جوا کشر کیڑے مارزہریلےادویات استعمال کرتے ہیں)



اگر نقاب یا تنفّسی آلہ دستیاب نہ ہوتو لوگ عموماً سکارف استعمال کرتے ہیں۔لیکن کیڑے مارادویات گیلے سکارف سے چپک جاتے ہیں اس سے سکارف کا استعمال نہ استعمال کرنے سے زیادہ خطرناک ہوجاتا ہے اگرآپ سکارف استعمال کرتے ہیں تو اسے وقتاً فوقتاً دھوئیں اور سکھائیں اور یہ بھی یادرکھیں کہ بہتر تحفظ فراہم نہیں کرتا۔

تیل یا کان میں کام کرنے والوں کو یہ پہننا چاہیے۔

گندگی کو اکٹھا کرنے والوں اور کارکنان صحت کو یہ پہننا چاہیے۔

حفاظتی لباس اور اوزار تب مفید ہوتے ہیں جب یہ صاف ہوں۔ ہر استعمال کے بعد دستانوں، نقابوں، عینکوں اور دوسرے اوزاروں کو خوب صاف کریں تاکہ ان اوزار کو استعمال کرنے والا دوسرا شخص اسے بے جھجک استعمال کریں اور وہ اس کی آلودگی اور گندگی سے محفوظ رہیں۔

حفاظتی نقاب

گردوغبار اور زہریلے مواد سے اپنے آپ کو محفوظ کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ جس جگہ آپ کام کر رہے اُسے خوب ہوادار بنایا جائے۔ اور ایسا حفاظتی نقاب ڈالا جائے جو خاص اُس کیمیکل سے بچنے کیلئے بنایا گیا ہو جس کیمیکل کا آپ کام کر رہے ہیں۔ اگر نقاب کے باوجود آپ کو کیمیکلز سے بے چینی محسوس ہوگئی تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ کا نقاب موثر طور پر کام نہیں کر رہا یا یہ کہ آپ کسی دوسرے طریقے سے کیمیکلز کا شکار ہیں۔

ڈھیلے کپڑے یا کاغذ کا نقاب

اس قسم کے نقاب سے آپ گردوغبار سے محفوظ رہیں گے آپ کو کیمیکلز سے محفوظ نہیں رکھ سکتا۔ کپڑے اور کاغذ کے نقاب میں کیمیکلز کی، گرد اور بھڑاس کناروں سے اندر داخل ہوسکتی ہے۔

کسے ہوئے کاغذ کا نقاب

یہ نقاب گردوغبار سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ نقاب کو چاروں طرف آپ کے چہرے سے لگنا چاہئے۔ ایسا نقاب آپ کو کیمیکلز کی بھڑاس سے محفوظ نہیں کر سکتا۔ ایسی نقاب بہت جلد پھٹتا اور بند ہو جاتا ہے۔ اس لئے اسے جلد تبدیل کرنا چاہئے

پلاسٹک کا نقاب

نقاب گردوغبار سے محفوظ کرنے میں کپڑے اور کاغذ کے نقاب سے زیادہ بہتر کام کرتا ہے۔ نقاب کو آپ کے چہرے کو چاروں طرف چھونا چاہئے۔ یہ نقاب آپ کو کیمیکلز کی بھڑاس سے محفوظ نہیں رکھ سکتا۔

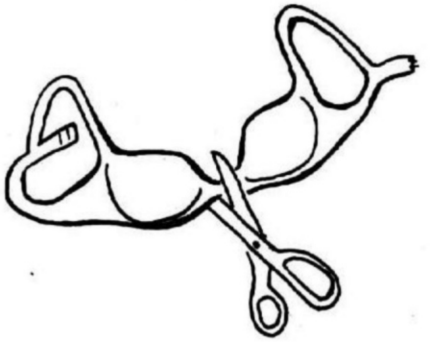
ربڑ کا تنفّسی آلہ

ربڑ کا یہ تنفّسی آلہ (نقاب) آپ کو کیمیکلز کی بھڑاس سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ نقاب کو آپ کے چہرے کے ساتھ مضبوطی سے لگنا چاہئے تا کہ نقاب اور جلد کے درمیان ہوا اندر داخل نہ ہو سکے۔ ہر کیمیکل کے لئے اس میں مختلف فلٹر لگانا ہوگا۔ اس کے فلٹر وقتاً فوقتاً تبدیل کرتے رہیں۔ اس نقاب کو مضبوطی سے لگانے، استعمال کرنے اور صاف کرنے کے لئے خصوصی تربیت کی ضرورت ہوگی۔ یہ نقاب گرم اور غیر آرام دہ ہوتا ہے۔ کیمیکلز کے کام کے دوران وقفے لیا کریں۔ اس نقاب کو ہٹانے کے لئے خوب ہوادار جگہ میں جائیں۔

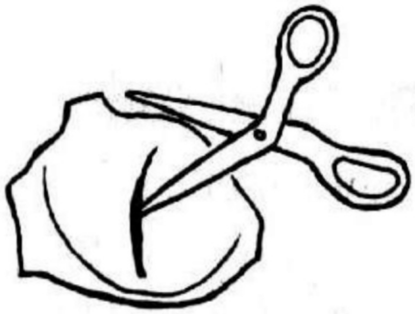
کپڑے اور جلی ہوئی لکڑی کے نقاب بنانے کا طریقہ

اس نقاب کے نمونے کو فلپائن کی ڈاکٹر مرامبا (Dr.Maramba) نے تخلیق کیا۔ اس نقاب سے گرد اور کیمیکلز سے حفاظت مہیا ہوتی ہے۔

1) زنانہ زیر جامہ چولی کا ایک حصہ (پیالہ) کاٹ دیں۔

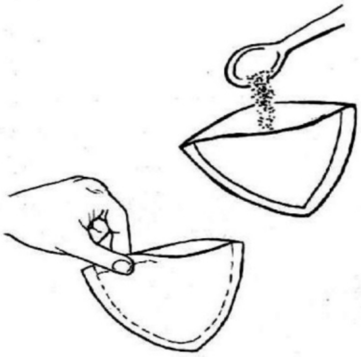


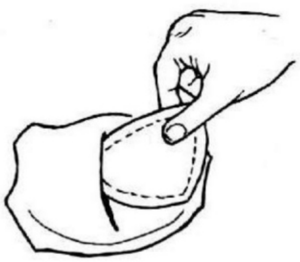
2) اس حصے کے اندر سے نرم مواد دور کر دیں۔



3) فلٹر کاغذ سے تھیلی بنا کر چولی کے کٹے ہوئے حصے میں رکھ دیں۔

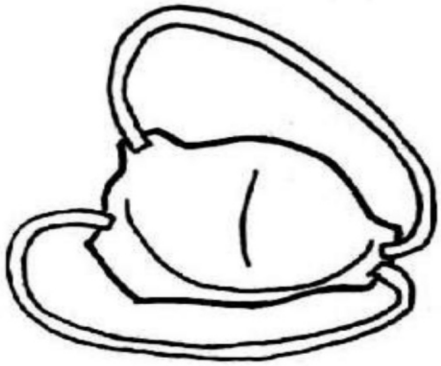
فلٹر کاغذ کو جلی ہوئی لکڑی کے کوئلے سے سو گرام تک بھر دیں۔





4) اب چولی کے اس پیالے کے ساتھ پلاسٹک کی پٹیاں لگائیں تا کہ آپ اسے چہرے پر لگا سکیں۔

ہر استعمال کے بعد اس میں سے ہوا گزارنی چاہیئے۔ اگر زیادہ زہریلے کیمیکلز کے چھڑکاؤ کے دوران اسے استعمال کیا جائے تو اسے چار چار گھنٹوں تک دوبارہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس میں کوئلے کو بدل دینے کا انحصار استعمال کے دورانئے اور کیمیکل کی قسم پر ہے۔



بہے ہوئے کیمیکلز

بہے ہوئے کیمیکلز کو صاف کرنے سے پہلے اپنے آپ، قریبی لوگوں اور آبی ذخائر کو محفوظ کریں اگر آپ سے زیادہ ماہر اور تربیت یافتہ افراد موجود ہیں تو اُن سے مدد لیں۔ بہے ہوئے کیمیکلز کو صاف کرنے کے لئے ہمیشہ حفاظتی لباس اور دوسرے اوزار کا استعمال کریں۔

معمولی مقدار میں بہے ہوئے کیمیکلز:۔ اگر کیمیکلز معمولی مقدار میں بہہ جائے تو اس سے پہلے کہ کیمیکلز کسی کو نقصان پہنچائے یا پانی میں شامل ہو جائے اسے صاف کر دینا چاہیئے۔

کیمیکلز پھیلنے سے روکنا

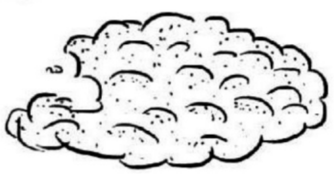
اہمیت اس بات کی ہے کہ بہے ہوئے کیمیکلز کو پھیلنے نہ دیا جائے، چھدے ہوئے برتن کو بند کر دیں برتن کو سیدھا رکھیں۔ ٹوٹے ہوئے برتن کو سالم برتن کے اندر رکھیں۔

بہے ہوئے کیمیکلز کو رُوکنا

بہے ہوئے کیمیکلز کے اوپر مٹی، لکڑی کا برادہ یا کوئی دوسری چیز ڈالیں تاکہ یہ جذب ہو جائے اگر مٹی یا برادے کے ہوا میں اُڑنے کا اندیشہ ہو تو اس کے اوپر پلاسٹک یا کپڑے کی چادر ڈال دیں۔

بہے ہوئے کیمیکلز کو صاف کرنا

بیلچے وغیرہ سے مواد کی مضبوط برتن میں ڈال دیں۔ پانی مت استعمال کریں کیونکہ اس سے کیمیکلز کے بہنے کا امکان ہوتا ہے اور معاملہ مزید تشویشناک ہو سکتا ہے۔ مواد کو محفوظ طریقے سے تلف کریں۔ (دیکھیئے صفحات 410اور411)



زیادہ مقدار میں بہے ہوئے کیمیکلز

تیل کی کھدائی، بڑی بڑی ورکشاپوں، صنعتی علاقوں یا جہاں کہیں زیادہ مقدار میں کیمیکلز استعمال کئے جاتے ہیں وہاں کیمیکلز کے بہنے کا امکان کو ہر وقت مدنظر رکھنا چاہیے۔

- مزدوروں، مالکوں اور قریبی لوگوں کی مدد سے ایمرجنسی پلان تیار کریں اور اس پلان کو سب لوگوں کیلئے عام فہم بنانے کیلئے لوگوں کی میٹنگیں بلائیں۔
- کیمیکلز کے بہنے کی صورت میں لوگوں سے رابطہ کرنے کیلئے اُن کے پتے اور ٹیلی فون نمبر چسپاں کر دیں۔ان میں یہ لوگ شامل ہونے چاہئیں۔ مالکان، ہسپتال کا عملہ، حفاظتی سرکاری افراد، حکومتی عہدہ دار، کارکنان صحت اور دوسرے تربیت یافتہ لوگ۔
- جہاں کیمیکلز بہے ہوں وہاں ہدایات، مواد اور حفاظتی اوزار دستیاب کریں۔
- علاقے سے نکلنے والے راستے کا تعین کریں۔
- اگر تیل یا کیمیکلز علاقہ کے صاف پانی کو گندہ کریں تو علاقے کو صاف پانی فراہم کریں۔

کیمیکلز کے نقصانات کا علاج کرنا

کیمیکلز جلد اور کپڑوں پر بہہ سکتے ہیں آنکھوں پر پڑ سکتے ہیں اور سانس کے ذریعے جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔اس لئے نقصان ہونے کی صورت میں فوری طور پر ڈاکٹر سے رابطہ کرنا چاہیے

سانس کے ذریعے کیمیکلز کو نگلنا:۔ جہاں کہیں کوئی شخص سانس کے ذریعے کیمیکلز کو نگلے خصوصاً جب بند جگہ ہو تو اُسے وہاں سے دور لے جائیں۔اگر کیمیکلز کمرے کے اندر بہہ جائیں تو کھڑکیاں اور دروازے کھول دیں۔

- تازہ ہوا کی فراہمی کو یقینی بنائیں۔
- مریض کے کپڑے ڈھیلے کر دیں۔
- مریض کے کندھوں اور سر کو اونچا کریں۔
- اگر مریض بے ہوش پڑا ہو تو اسے ایک طرف لٹا دیں اور دیکھیں کہ وہ آسانی سے سانس لے رہا ہے۔
- اگر وہ سانس نہیں لے رہا ہے تو اس کے منہ میں منہ ڈال کر سانس لیں۔ (دیکھئے صفحہ 557)
- اگر کوئی مسئلہ ہو جیسے سر کا درد یا چکراہٹ، ناک یا گلے کی سوزش، غنودگی، سینے میں تناؤ تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔اپنے ساتھ کیمیکلز کا لیبل اور نام لے جائیں۔

کیمیکلز کو منہ کے ذریعے نگلنا

اگر مریض بے ہوش ہو تو اسے ایک جانب لٹائیں اور دیکھئے کہ وہ سانس لے رہا ہے۔

- اگر وہ سانس نہیں لے رہا ہے تو اس کے منہ میں منہ ڈال کر سانس لیں (دیکھئے صفحہ 557) منہ میں منہ ڈال کر سانس لینے سے آپ کی صحت کو بھی خطرہ ہو سکتا ہے۔اس لئے ایسا کرنے سے پہلے اپنی منہ کو پلاسٹک یا کپڑے کے ایسے ٹکڑے یا نقاب سے ڈھانپ دیں جس میں منہ کے لئے سوراخ ہو۔
- اگر مریض پانی پی سکتا ہو تو اسے بہت سارا صاف پانی پلائیں۔
- کیمیکلز کے لیبل کو پڑھیں۔لیبل سے آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ کیا مریض سے اُلٹی کروانا بہتر ہے یا نہیں (دیکھئے صفحہ 257)

جب جسم یا کپڑوں پر کیمیکلز بہہ جائیں

اگر مریض کو اُسی جگہ سے دور لیا جانا محفوظ ہو تو اُسے بہے ہوئے کیمیکلز کے مقام سے دور لے جائیں۔

- جب کسی کپڑے، جوتے یا زیور پر کیمیکلز بہہ جائیں تو اسے ہٹائیں۔بنیان یا قمیص نکالتے وقت احتیاط سے کام لیں کہیں ایسا نہ ہو کہ آپ کی آنکھ میں کیمیکلز گر جائیں کپڑوں کو کاٹنا ہی بہتر ہوگا۔
- متاثرہ حصے کو صاف اور ٹھنڈے پانی سے پندرہ منٹ تک دھوئیں۔
- اگر کیمیکلز آنکھ میں گر جائیں تو اسے پندرہ منٹ تک کھنگال دیں۔پپوٹے کو اوپر اٹھائیں اور آنکھ کو دائیرے میں گھمائیں تا کہ پوری آنکھ دھل جائے۔
- اگر مریض کی سانس رک جائے تو اس کے منہ میں منہ ڈال کر سانس لیں۔

- کیمیکلز کو سکھانے کے لئے صافی (پونچھن) استعمال کریں لیکن احتیاط کریں کہ بہے ہوئے کیمیکلز مزید نہ پھیلیں۔
- اگر کیمیکلز کی وجہ سے جسم جل جائے تو اس کا آگ کی جلن کی طرح علاج کرائیں۔(دیکھئے صفحہ 555)

آگ کی جلن کا علاج

کسی بھی جلن کے لئے:

- جلے ہوئے حصے کو فوراً ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔ کم سے کم بیس منٹ تک جلن کو ٹھنڈا کر دیں۔
- درد کیلئے اسپرین (Aspirin) یا کوئی دوسری دوائی کھائیں۔
- صدمے کی روک تھام کریں۔
- معمولی جلن کے لئے دوسری قسم کے علاج کی ضرورت نہیں۔ کیمیاوی جلن، تابکاری کی جلن، بجلی کی جلن اور وہ جلن جس کی وجہ سے بدن پر آبلے نکلے۔
- جلن سے چپکی ہوئی کوئی چیز دور کرنے کی کوشش نہ کریں۔
- مکھن، روغنیات اور لوشن نہ لگائیں۔
- آبلوں کو نہ توڑیں۔
- ڈھیلی جلد کو نہ ہٹائیں۔
- کیمیاوی جلن پر کچھ بھی نہ رکھیں۔
- کیمیاوی جلن سے فوری طور پر کیمیکلز دھونے سے پرہیز کریں۔
- جلے ہوئے حصے پر سٹیرائل پٹی باندھیں۔
- اگر آبلے پھٹ چکے ہوں تو جلن کو صاف پانی اور صابن سے آہستہ آہستہ دھوئیں اگر آپ صاف علاقے میں رہتے ہیں جہاں کوئی گرد وغبار، کیمیکلز اور کیڑے مکوڑے نہ ہوں تب آپ زخم کو کھلا چھوڑ سکتے ہیں۔ ورنہ اسے دھوئیں۔
- اُن کپڑوں سے چھٹکارا حاصل کریں جو کیمیکلز سے آلودہ ہو چکے ہوں یا ان کپڑوں کو دوسرے کپڑوں سے الگ دھوئیں۔
- معمولی جلن پر آپ شہد بھی مل سکتے ہیں۔ شہد جراثیم کو مارتا ہے اور زخم کو جلدی بھر دیتا ہے۔ دن میں دوبارہ زخم سے پرانا شہد دور کریں اور اس پر نیا شہد لگائیں۔

پھر زخمی کو ڈاکٹر کے پاس فوراً لیجائیں۔ اگر آپ کو اندازہ ہو کہ زخمی شخص کی سانس کی نالیاں جلی ہوئی ہیں تو اسے فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ اس کے نشانات میں یہ شامل ہیں:

- منہ یا ناک کے قریب جلن یا منہ کے اندر جلن
- ذہنی تناؤ، بے ہوشی، یا دھویں کو نگلنے کے نتیجے میں بہت زیادہ کھانسنا۔ جس شخص کا چہرہ، آنکھیں، ہاتھ، پاؤں اور اعضائے تناسل جلے ہوں تو اُسے ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ جو شخص زیادہ جلا ہو وہ بے ہوش ہو سکتا ہے کیونکہ وہ خوف، درد اور جلن کا شکار ہوتا ہے۔ زخمی شخص کو تسلی اور آرام دیں، صدمے کا علاج کر دیں اور اسے کثرت سے مشروب پلائیں۔

صدمہ

صدمہ ایک ایسی حالت ہوتا ہے جس میں جان جانے کا خطرہ ہوتا ہے اس کی کئی وجوہات ہوتی ہیں جیسے:

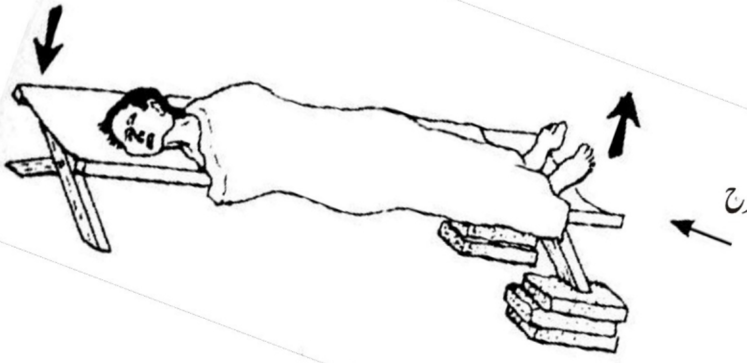
آ گ سے جلنا، زیادہ خون کا ضائع ہونا، شدید بیماری، بدن کا خشک کا ہونا، شدید کی الرجی یا کوئی دوسری حادثاتی حالت۔

صدمے کی علامات

ذہنی تناؤ، کمزوری، سر کی چکراہٹ، بے ہوشی، ٹھنڈا پسینہ، زرد، ٹھنڈی، گیلی جلد

- کمزور یا تیز نبض
- بلڈ پریشر کا تشویشناک حد تک گرنا۔

صدمے کا علاج یا روک تھام کرنا



اگر صدمے کی پہلی علامت ظاہر ہو یا صدمہ ہونے کا امکان ہو:

- زخمی کو ایسا لٹائیں کہ اس کے پاؤں سے ذرا اوپر ہوں۔ اس طرح
- زخم کا علاج کریں اور بہتے ہوئے خون کو روک دیں۔
- اگر زخمی کو سردی ہو رہی ہو تو اس پر چادر ڈال دیں۔
- اگر زخمی پی سکتا ہو تو اسے گھونٹ گھونٹ پانی دیں اگر اُس کا بدن خشک ہو چکا ہو تو اُسے مشروب پلائیں۔
- اگر اُسے درد ہو رہا ہو تو اُسے اسپرین یا کوئی دوسری دوائی دیں لیکن اُسے ایسی نشہ آور دوائی نہ دیں جیسے Codeine۔
- خود بھی خاطر جمع رکھیں اور مریض کو بھی تسلی دیں۔

اگر مریض بے ہوش ہو تو:

- مریض کو ایک طرف لٹائیں۔ اُس کا سر نیچے ہونا چاہیئے۔ اگر اُس کی سانس بند ہو رہی ہو تو اپنی اُنگلی سے اُس کی زبان آ گے کی طرف کھینچیں۔
- اگر اُس نے اُلٹی کی ہو تو فوراً اس کا منہ صاف کریں۔
- جب تک اُسے ہوش نہ آئے اُسے منہ کے ذریعے خوراک نہ دیں۔
- ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

منہ میں منہ ڈال کر سانس لینا (Rescue Breathing)

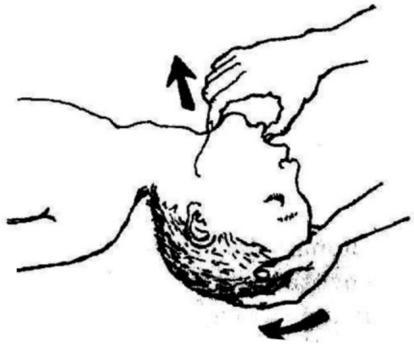
اگر کوئی شخص چار منٹ تک سانس نہ لیں تو وہ مر سکتا ہے۔ کسی بھی وجہ سے اگر کسی کا سانس رک جائے تو اُس کے منہ میں منہ ڈال کر سانس لیں اگر کوئی شخص کیمیکلز نگلے تو اُس کے منہ میں سانس لینے سے آپ کی صحت کو بھی خطرہ ہوسکتا ہے۔ اس لئے اُس کے منہ میں اپنا منہ ڈال کر سانس لینے سے پہلے اپنے منہ کو کپڑے یا پلاسٹک کے نقاب سے ڈھانپ دیں جس کے وسط میں سوراخ ہو۔

پہلا مرحلہ

گلے یا منہ میں اڑی ہوئی چیز کو نکالنے کے لئے اپنی اُنگلی استعمال کریں۔ زبان کو کھینچیں۔ اگر گلے میں بلغم ہو تو اسے صاف کرنے کی کوشش کریں۔

دوسرا مرحلہ

زخمی کو ایسا لٹائیں کہ اُس کا چہرہ اوپر کی طرف آئے۔ اس کا سر پیچھے کی طرف جھکائیں اور اُس کا جبڑا آگے کی طرف کھینچیں۔



تیسرا مرحلہ

اپنی اُنگلیوں سے اُس کے نتھنوں کو بند کر دیں اُس کے منہ میں اپنا منہ رکھیں اور اس کے اندر تیزی سے ہوا پھونکیں تا کہ اُس کا سینہ بھر جائے۔ تو ہوا کا باہر نکلنے کا انتظار کریں اور پھر ہوا اندر پھونکیں۔ یہ عمل ہر پانچ سیکنڈ بعد دہرائیں۔ بچوں کے منہ اور ناک دونوں کو اپنے منہ سے ڈھانپیں اور ہر تین سیکنڈ بعد آہستہ آہستہ سانس لیں اُس وقت تک یہ عمل جاری رکھیں جب اُسے ہوش آئے یا یہ یقینی ہو جائے کہ وہ مر چکا ہے، بعض اوقات اسے ایک گھنٹہ یا اس سے بھی زیادہ جاری رکھنا ہوتا ہے۔

نوٹ:- اگر منہ کے اندر کھلا زخم نہ ہو تو پھر ایڈز کے جراثیم کا دوسرے شخص میں منتقل ہونے کا کوئی خطرہ نہیں ہے۔