# ಅಧ್ಯಾಯ 10 ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

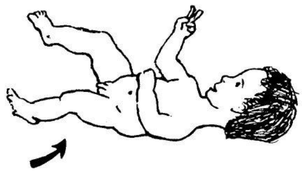
## ಜ್ವರ :

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ ಎಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾಯಿತೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಜ್ವರವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಜ್ವರ ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಅದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣ. ಆದರೆ ಜ್ವರ ಬಹಳ ಜಾಸ್ತಿ ಆಯಿತೆಂದರೆ, ಅದರಲ್ಲೂ **ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಜಾಸ್ತಿ ಆಯಿತೆಂದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ.**

**ಜ್ವರವಿದ್ದಾಗ:**

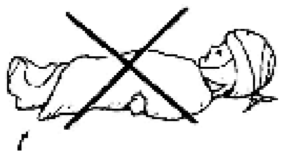
**ಸರಿ.**

ಅದರ ಮೈಮೇಲಿನ ಪೂರ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಮಗುವಿನ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಪೂರಾ ತೆಗೆದು ಜ್ವರ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.



ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ತಪ್ಪು.**



ಮಗುವನ್ನೆಂದೂ ಬಹಳ ಬಟ್ಟೆ, ಸ್ವೆಟರ್ ಹಾಕಿ ಕಂಬಳಿ ಸುತ್ತಿ ಮಲಗಿಸಬೇಡಿ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಾರದು.ಇದರಿಂದ ಜ್ವರ ಇನ್ನಷ್ಟು ಏರುತ್ತದೆ.

| **ಜ್ವರವಿದ್ದ ಮಗುವನ್ನು ಹೊದೆಸಿ ಮಲಗಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರವಲ್ಲ.** |
|---|

ತಂಗಾಳಿ ಅಥವಾ ಹೊರಗಿನ ಹವೆ ಜ್ವರ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಅಪಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಜ್ವರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

೧. ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆಸ್ಪರಿನ್ (೪೨೫ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ) ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ನ್ನು ಕೊಡಿ.

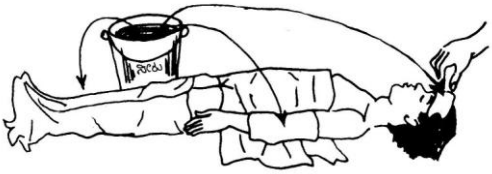
೨. ಜ್ವರ ಇದ್ದವರು ಬಹಳಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪಾನಕ, ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಕೊಡಿ.

೩. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಜ್ವರದ ಮೂಲವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ.

## ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರ :

ಜ್ವರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ತಕ್ಷಣ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅದು ಏರುತ್ತ ಹೋಗಿ ಅಪಾಯದ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ತಪ್ಪಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯು, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ, ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲೂಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಂತೂ ತೀವ್ರ ಜ್ವರವು ತೀರಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಜ್ವರ ಅತಿಯಾಗಿ ೪೦ ಡಿಗ್ರಿ ಮೀರಿತೆಂದರೆ ಕೂಡಲೆ ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

- ಜ್ವರ ಇರುವವನ ಮೈಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಸುರಿಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹಣೆ, ತೋಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಮೇಲಿಂದ ಗಾಳಿ ಆಡಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೀರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಜ್ವರ ೩೮ ಡಿಗ್ರಿಗಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುವವರೆಗೂ ಸತತವಾಗಿ ಇಷ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ಅತಿ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಬಳಸಿದರೆ ನಡುಕ ಶುರುವಾಗಿ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಜ್ವರ ಏರಬಹುದು.
- ಜ್ವರ ಬಂದವನು ಬಲುಬೇಗ ಶಕ್ತಿ ಹೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಮಾಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿದ ನೀರನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಿ.
- ಜ್ವರ ಇಳಿಸಲು ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಕೊಡಿ.



**ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣ** (ದೊಡ್ಡವರ ೩೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು):

| | |
|---|---|
| ೧೨ ವರ್ಷದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ | ೮ ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ೧ ಅಥವಾ ೨ ಮಾತ್ರೆ |
| ೬–೧೨ ವರ್ಷದವರಿಗೆ | ೮ ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಊಟದ ನಂತರ ೧ |
| ೩–೬ ವರ್ಷದವರಿಗೆ | ೮ ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಊಟದ ನಂತರ ೧/೨ |
| ೩ ವರ್ಷದೊಳಗೆ | ೮ ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಊಟದ ನಂತರ ೧/೪ |

**ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆ್ಯಸ್ಪರಿನ್ ಕೊಡಬೇಡಿ.** ಮಗುವನ್ನು ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿಟ್ಟರೆ ಜ್ವರ ತಾನೇ ಇಳಿಯುವುದು. ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್‌ನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಜ್ವರ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಅದನ್ನು ಅರೆದು ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವುದು, ನುಂಗುವುದೇ ಆಗದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಎನಿಮಾ ಕೊಟ್ಟಂತೆ ಅಥವಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನಿಂದ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು.

**ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದರೂ ಜ್ವರ ಇಳಿಯದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಜ್ವರದಿಂದ ಮೂರ್ಛೆ ತಪ್ಪಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದು ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವಿಗಾಗಿ ಧಾವಿಸಿ.**

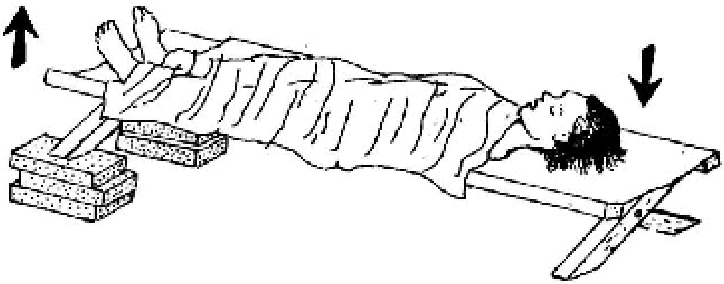
**ಅಘಾತ :**

ಇದೊಂದು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದ ಪ್ರಸಂಗ. ದೇಹದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಧಿಡೀರನೆ ಅತಿ ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿದಾಗ ಈ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದೊದಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ನೋವು, ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸುಟ್‌ಘಾಯ್, ಅತಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ, ವಿಪರೀತ ಕಾಯಿಲೆ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಅಥವಾ ಮೈಗಾಗದ ವಸ್ತು ಮೈಗೆ ತಗುಲಿದಾಗಲೂ ಹೀಗೆ ಆಗಬಹುದು.

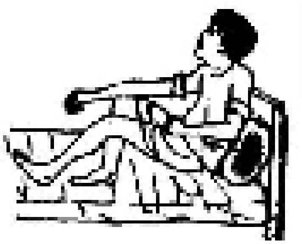
**ಲಕ್ಷಣಗಳು:**

- ತಲೆತಿರುಗಿ ಬಿದ್ದ ನಂತರ ಏಳುವಾಗ ವಿಪರೀತ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ.
- ವಾಂತಿಯಾಗುವಂತೆ ಅನಿಸುವಿಕೆ.
- ಚರ್ಮವೆಲ್ಲ ಬೆವರಿ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು.
- ಹೊರಗೆ ತಣ್ಣಗಿರುವಾಗಲೂ ವಿಪರೀತ ಬೆವರುವುದು.
- ವಿಪರೀತ ಬಾಯಾರಿಕೆ.
- ಶಾಂತವಾಗಿ ಇರಲಿಕ್ಕಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಗೊಂದಲ ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುವುದು.
- ಒಂದೇ ಸಮ ಬಡಿದುಕೊಳುತ್ತಿರುವ ಮಂದನಾಡಿ (ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೦೦ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು).

**ಅಘಾತ ತಡೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ**



ಅಘಾತದ ಸೂಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಲೇ, ಅಥವಾ ಅಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೆನಿಸಿದರೆ,



- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾಲನ್ನು ತಲೆಗಿಂತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮಲಗಿಸಿ.
- ತಲೆಗೆ ಹೊಡೆತ ಬಿದ್ದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಘಾತವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಡಿ.
- ಅವರು ದಿಂಬಿಗೆ ಒರಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಿ.
- ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ಅವರಿಗೆ ಚಳಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಂಬಳಿ ಹೊದೆಸಿ.
- ಎಚ್ಚರವಿದ್ದು ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿನೀರು ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಯಾವುದೇ ದ್ರವವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಜೀವನಜಲವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕುಡಿಸಿ.
- ನೋವಿದ್ದರೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಕೊಡಿ (ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್, ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್).
- ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳುತ್ತಿರಿ.
- ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಅಘಾತವಾಗಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ೯೬ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ.

**ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿದ್ದರೆ,**

- ಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಓರೆಯಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಿಡಿ. ಉಸಿರುಗಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕೈ ಹಾಕಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಎಳೆಯಿರಿ.
- ವಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ. ತಲೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಓರೆಯಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಇಡಬೇಕು.
- ಎಚ್ಚರಾಗುವವರೆಗೂ ತಿನ್ನಲು ಕುಡಿಯಲು ಏನನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಡಿ.
- ಕ್ರಮ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುವವರು ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಸಲೈನ್ ಹಚ್ಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಕರೆಸಿ.

## ಎಚ್ಚರದಪ್ಪುವುದು :

ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಲು ಮುಖ್ಯಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ;

- ಕುಡಿತ.
- ಹೆದರಿಕೆ, ಸುಸ್ತಿನಿಂದ ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು.
- ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಏಟು.
- ವಿಪರೀತ ಬಿಸಿಲಿನ ಝಳ.
- ಅಘಾತ.
- ವಿಷಪ್ರಾಶನ.
- ಹೃದಯಾಘಾತ.
- ಮಧುಮೇಹ.
- ಮೂರ್ಛೆರೋಗ.

ಯಾರಾದರೂ ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿದ್ದು, ಕಾರಣ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ **ಕೂಡಲೇ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.**

- **ಸರಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವರೇ?** ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಓರೆ ಮಾಡಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯಿರಿ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದರೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಬಾಯಿಗೆ ಬಾಯಿ ಹಚ್ಚಿ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಶುರುಮಾಡಿ. (೧೦೬ ನೇ ಪುಟ)
- **ಬಹಳ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೇ?** ಹೌದಾದರೆ ಕೂಡಲೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ಅಘಾತವಾಗಿದ್ದರೆ **(ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮಂದನಾಡಿ, ತಣ್ಣಗಾಗಿ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡ ಮೈ)** ತಲೆಗಿಂತ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕಿರಿಸಿ ಮಲಗಿಸಿ.
- **ಬಿಸಿಲ ಅಘಾತವೇ?** (ಬೆವರಿಲ್ಲ, ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ, ಬಿಸಿಯಾದ ಕೆಂಪು ಚರ್ಮ ಪುಟ ೧೦೭ ನೋಡಿ) ನೆರಳಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ. ಕಾಲಿಗಿಂತ ತಲೆ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರಲಿ. ಅತಿ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಲ್ಲಿ ಮೈ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ. ಫ್ಯಾನ್ ಗಾಳಿ ಹಾಕಿ.

ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿರುವವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು

ಬಹಳ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡ ಚರ್ಮ
(ಅಘಾತ, ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದವರು)

ಕೆಂಪಗಾದ ಇಲ್ಲವೇ ಸಹಜ ಬಣ್ಣದ ಚರ್ಮ
(ಬಿಸಿಲ ಅಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು,ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು)

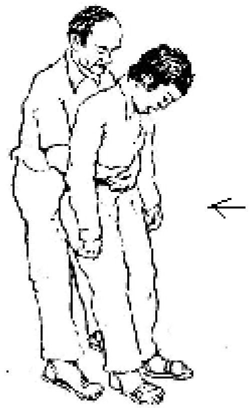
ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿರುವವನಿಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಗಾಯಗಳಾಗಿವೆಯೆಂದರೆ:

ಎಚ್ಚರಾಗುವವರೆಗೂ ಕದಲಿಸಬೇಡಿ. ಕದಲಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕದಲಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಕುತ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿತ್ತೆಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಲುಗಾಡಿಸಿದರೂ ದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟೇ ಆಗಬಹುದು. ಗಾಯ ಅಥವಾ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದೆಯೇ ನೋಡಿ. ದೇಹವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಅಲುಗಾಡಿಸಬೇಡಿ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಬೇಡಿ.

ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿದವನಿಗೆ ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಏನನ್ನೂ ಕೊಡಬಾರದು.

## ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಗ :

ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ.



ಅವರ ಹಿಂದೆ ನಿಂತು ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.

ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಎದೆಗೂಡಿನ ಕೆಳಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಫಕ್ಕನೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪುಪ್ಪುಸದೊಳಗಿನ ಹವೆಯು ಧಿಡೀರನೆ ಹೊರಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಗಂಟಲನ್ನು ಸರಿಮಾಡುವುದು. ಬೇಕೆಂದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹೀಗೇ ಮಾಡಿ.

ಅವರು ನಿಮಗಿಂತ ದೊಡ್ಡವರಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಆಗಲೇ ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ.

- ಮೊದಲು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ.

- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಹೀಗೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿ. ಮುಂಗೈ ಆವರ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಎದೆಗೂಡಿನ ಮಧ್ಯೆ ಇರಲಿ.
- ಮೇಲ್ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಜೋರಾಗಿ ಒತ್ತಿ.
- ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹೀಗೇ ಮಾಡಿ.
- ಈಗಲೂ ಉಸಿರಾಟ ಆರಂಭವಾಗದಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಗೆ ಬಾಯಿ ಹಚ್ಚಿ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಆರಂಭಿಸಿ. (ಮುಂದಿನ ಪುಟ)

## ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಾಗ :

ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತ ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. ಅಷ್ಟರೊಳಗೇ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ತಕ್ಷಣ ಬಾಯಿಗೆ ಬಾಯಿ ಹಚ್ಚಿ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಆರಂಭಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವರನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲ್ಗಡೆ ತರುವವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಡಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಊರಲು ಕಾಲಿಗೆ ನೆಲ ಸಿಗುತ್ತಲೇ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಆರಂಭಿಸಿ.

ಆವರ ಪುಪ್ಪುಸದೊಳಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ್ದಂತೆಯೇ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಷ್ಠಿಯಿಂದ ಒತ್ತಿ. ಕೂಡಲೇ ಮತ್ತೆ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಆರಂಭಿಸಿ.

**ಬಾಯಿಗೆ ಬಾಯಿ ಹಚ್ಚಿ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಆರಂಭಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ವಿಳಂಬ ಕೂಡದು.**
ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ತುಂಬಿರುವ ನೀರನ್ನು ಹೊರನೂಕುವ ಮೊದಲೇ ಈ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸಿ.

**ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ:**

- ಆವರ ತುಟಿ, ಉಗುರು, ನಾಲಿಗೆಯೆಲ್ಲ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.
- ನಾಡಿಬಡಿತ ಕ್ರಮತಪ್ಪಿ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
- ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.
- ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿರಬಹುದು.

ಉಸಿರಾಟ ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ:

- ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂರುವುದು.
- ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿದವರ ನಾಲಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಫ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿರಬಹುದು.
- ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು.
- ವಿಷ ಸೇವನೆ.

* ಹೃದಯಾಘಾತ.
* ತಲೆ ಅಥವಾ ಎದೆಗೆ ಬಿದ್ದ ದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟು.

**ಉಸಿರು ನಿಂತ ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ಸಹಾಯ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ!**

**ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತಿದೆ ಎಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಬಾಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಆರಂಭಿಸಿ.**

**ಬಾಯಿಗೆ ಬಾಯಿ ಹಚ್ಚಿ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿಸುವುದು :**

**ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿ :**

೧. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯಿರಿ. ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕಫ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದರೆ ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

೨. ಮುಖ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಸಿ. ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ. ಗಲ್ಲವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಿರಿ.

೩. ಕೈಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೂಗನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಬಾಯನ್ನು ಅಗಲಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಸಿ. ಎದೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏಳುವಂತೆ ಜೋರಾಗಿ ಊದಿ. ಹವೆ ಹೊರಗೆ ಬರುವ ತನಕ ಕಾದು ಮತ್ತೆ ಊದಿ. ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೫ ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿದ್ದರೆ ಜೋರಾಗಿ ಊದಬಾರದು. ಆದರೆ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೨೫ ಬಾರಿ ಊದಬೇಕು.

ಆತನಿಗೆ ತಾನೇ ಉಸಿರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವವರೆಗೆ ಈ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಏಳುವ ಸೂಚನೆಯೇ ಬಾರದೆ ಸತ್ತಿದ್ದು ಖಚಿತವಾದರೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಾಸುಗಟ್ಟಲೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಶಾಖದಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳು :**

**ಶಾಖದಿಂದ ಅಂಗ ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು:**

ವಿಪರೀತ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಅಪಾರ ಬೆವರು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಲು ತೋಳು ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಹಳ ನೋಯುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಆಯಿತೆಂದರೆ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ:**

ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಜೊತೆಗೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ, ನಿಂಬೆರಸವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಪಾನಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

**ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಸುಸ್ತು :**

ವಿಪರೀತ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಬಹಳಷ್ಟು ಬೆವರು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗಿ ಬಲುಬೇಗ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡು ಸುಸ್ತಾಗಿ ಅವರು ತಲೆತಿರುಗಿ ಬೀಳಬಹುದು. ಚರ್ಮ ತಣ್ಣಗೆ ಕೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನಾಡಿ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ತೀರ ಮಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉರಿ ಬಿಸಿಲ ಬೇಗೆ ಇರುವಾಗ ಚರ್ಮ ತಣ್ಣಗೆ ಕೊರೆಯುವುದು ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ:**

ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ. ಪಾದಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಕಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಿ. ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿದ್ದರೆ ಕುಡಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

## ಬಿಸಿಲ ಅಘಾತ :

ಇದು ಆಗುವದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ತೀರಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಕುಡುಕರಲ್ಲಿ, ಅತಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲ ಅಘಾತವಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

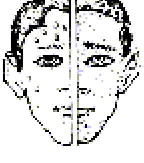
**ಲಕ್ಷಣಗಳು:**

ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗಿ, ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಗಲಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಬೆವರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿ ಜ್ವರ– ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ೪೨ ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿರಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

- ನೆರಳಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ.
- ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೈಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿ.
- ಗಾಳಿಯಾಡಿಸಿ.
- ತಂಪಾದ ನೀರಿನ ಎನಿಮಾ ಕೊಡಿ.
- ೧೦ ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಜ್ವರ ಮಾಪನ ಮಾಡಿ.
- ಜ್ವರ ೩೮ ಡಿಗ್ರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆದ ಕೂಡಲೇ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವಿಗಾಗಿ ಧಾವಿಸಿ.

ಬಿಸಿಲ ಬೇಗೆಯಿಂದ ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಾಘಾತಗಳಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ



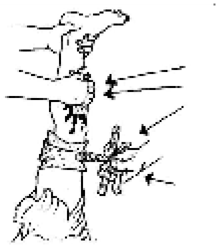
| **ಸುಸ್ತು** | **ಅಘಾತ** |
|---|---|
| • ಬೆವರುತ್ತಿರುವ ತಣ್ಣನೆಯ ಚರ್ಮ. | * ಬೆವರಿಲ್ಲ. |
| • ಕಣ್ಣು ಪಾಪೆ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು. | * ಒಣಗಿದ ಕೆಂಪಾದ ಬಿಸಿಯಾದ ಚರ್ಮ. |
| • ಜ್ವರವಿಲ್ಲ. | * ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ. |
| • ಸುಸ್ತು. | * ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿರಬಹುದು. |

## ಗಾಯದಿಂದ ಆಗುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಬಗೆ :

- ಗಾಯ ಆಗಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ.

- ಸ್ವಚ್ಛ ಅರಿವೆಯಿಂದ (ಅರಿವೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಕೈಯಿಂದಲೇ) ಗಾಯ ಆದ ಜಾಗವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ಹೀಗೇ ಹಿಡಿದಿರಿ. ೧೫ ನಿಮಿಷ, ಒಂದು ತಾಸು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವೇಳೆ ಹೀಗೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕಾಗಬಹುದು.

- ಸ್ವಚ್ಛ ಅರಿವೆಯಿಂದ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ನಿಂತಿಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಬಹಳ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದಾದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮಾಡಿ.



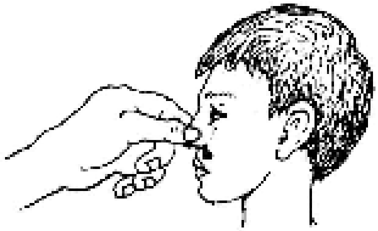
- ಗಾಯವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.
- ಗಾಯವಾಗಿರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಆದಷ್ಟೂ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.
- ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿ ಬಿಗಿಯಿರಿ. ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಇರಲಿ. ಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿಯಿರಿ. **ಕಾಲು ಅಥವಾ ಕೈ ನೀಲಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಡಿ.**

* **ಕಟ್ಟಲು ಎಂದೂ ತಂತಿ, ಹಗ್ಗ ಇಂಥವನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.** ಬೆಲ್ಟ್ ಅಥವಾ ಅಗಲವಾದ ದಪ್ಪನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

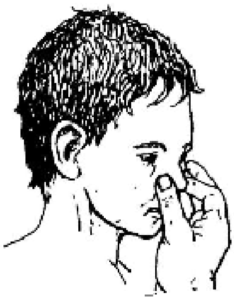
**ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು:**

- ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಗಾಯವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ.
- ಅರ್ಧ ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಇನ್ನೂ ಕಟ್ಟಬೇಕೋ, ಸಾಕೋ ನೋಡಿ. ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕಟ್ಟಿಯೇ ಇಟ್ಟರೆ ದೇಹದ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಆಗಿ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾದೀತು! **ಎಚ್ಚರಿಕೆ!**
- **ಸಗಣಿ, ಚಿಮಣಿ ಎಣ್ಣೆ, ಅಥವಾ ಹೊಲಸು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೆಂದೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.**
- ಗಾಯ ಅಥವಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ತಲೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಅಘಾತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ (೧೦೨ ನೇ ಪುಟ).

## ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಯುವ ಬಗೆ :



ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.



ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಅಥವಾ
ರಕ್ತ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೆ ಮೂಗನ್ನು
ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

ಇದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದಿದ್ದರೆ,

ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ತುರುಕಿ. ಪೂರ್ತಿ ಒಳಗೆ ಹೋಗದಿರಲಿ. ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಸಲೀನ್ ನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮತ್ತೆ ಮೂಗನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಂತಮೇಲೂ ಒಂದೆರಡು ತಾಸು ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. **ಮೂಗಿಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಕೆರೆದು ಕೀಳಬೇಡಿ. ಮತ್ತೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಶುರುವಾದೀತು.**

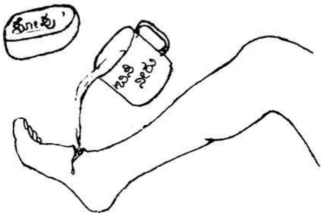
ಯಾರಿಗಾದರೂ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂಗಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒಸರುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯೊಳಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಸಲೀನ್ ನ್ನು ಹಚ್ಚಿ. ಕಿತ್ತಳೆ, ಟೊಮೆಟೋ, ಇನ್ನಿತರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಲಗೊಂಡು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೂಗಿನ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರಬಹುದು. ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಬಿರಡೆ ಅಥವಾ ಬೀಜ ತೆಗೆದ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದ ತೆನೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಿ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲುವವರೆಗೆ ಎಂಜಲು ನುಂಗಬಾರದು. (ಬಿರಡೆ ಬಾಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನುಂಗಲಿಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.)

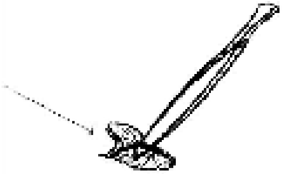
## ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು, ತರಚಿದ್ದು, ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು :

**ಗಾಯ ಮಾಯಲು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೊಂದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ**

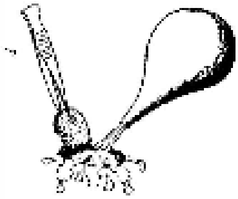
ಗಾಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:



- ಸೋಪು ಹಚ್ಚಿ ಮೊದಲು ಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಂತರ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಲ್ಲಿ ಸೋಪು ಹಚ್ಚಿ ಗಾಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.



- ಗಾಯ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡುವಾಗ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಹೊಲಸನ್ನು ಪೂರ್ತಿತೆಗೆಯಬೇಕು.
- ಚರ್ಮ ಎದ್ದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಒಳಗಿನ ಗಾಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ.



**ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿರಬೇಕು.**

- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಪಿಚಕಾರಿಯಂತೆ ಚಿಮ್ಮಿಸಿ. ಚೂರು ಹೊಲಸಿದ್ದರೂ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಅದೇ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವನ್ನು ತರಬಹುದು.

ಗಾಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಜಾಳರಿವೆಯನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲಿಡಿ. ಅದು ಹಗುರವಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಗಾಳಿಯಾಡಲು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂದರೆ ಗಾಯ ಬೇಗ ಒಣಗುವುದು. ನಿತ್ಯವೂ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ತೆಗೆದು ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೋ ನೋಡಿ ಬೇರೆ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.

**ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಎಂದೂ ಸಗಣಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಧನುರ್ವಾಯುವಿನಂಥ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗ ಬರಬಹುದು.**
**ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಅಯೋಡಿನ್ ಟಿಂಕ್ಚರ್ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಾಕಬೇಡಿ.**
**ಇದರಿಂದ ಗಾಯ ಮಾಯುವುದು ತಡವಾಗಬಹುದು.**

ಗಾಯ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೆ ಔಷಧವೂ ಇಲ್ಲದೇ ಮಾಯುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ದೊಡ್ಡ ಗಾಯ ಕಡಿದದ್ದು ಆಗಿದ್ದರೆ ಟಿಟಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಕೊಡಿ. ಇಷ್ಟರೊಳಗೇ ಧನುರ್ವಾಯುವಿನ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಆಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದರಂತೆ ಇನ್ನೂ ಎರಡು ಟಿಟಿ ಕೊಡಿಸಿ.

ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಡಿದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಬಗೆ:

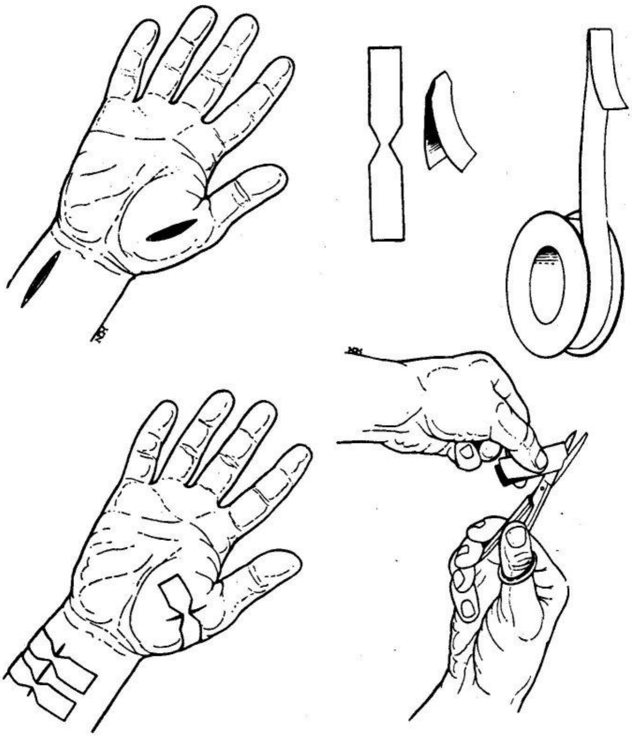
ಗಾಯ ಹೊಸದಿದ್ದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ತಂದಿರಿಸಿ. ಬಲುಬೇಗ ಅವು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದಂತೇ ಇದ್ದುದಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಆಳವಾದ ಗಾಯವನ್ನು ಕೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.

- ಗಾಯವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ೧೨ ತಾಸು ಕಳೆದಿಲ್ಲ.
- ಗಾಯ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದೆ.
- ತಕ್ಷಣ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಗಾಯ ಮುಚ್ಚಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಕರೆತರುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಮುಚ್ಚುವ ಮೊದಲು ಗಾಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೋಪು ಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಪಿಚಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚಿಮ್ಮಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ. ಒಳಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಸ ಅಥವಾ ಹೊಲಸು ಕುಳಿತಿಲ್ಲವೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಗಾಯವನ್ನು ಕೂಡಿಸಲು ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

**೧. ಅಂಟುಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪಾತರಗಿತ್ತಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದು.**



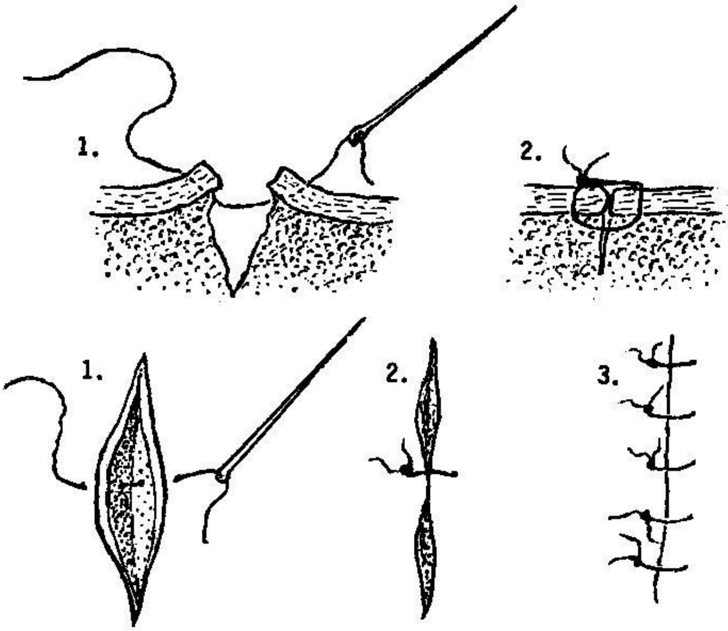
**೨. ದಾರದಿಂದ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವುದು**

ಕತ್ತರಿಸಿದ ಗಾಯದ ಎರಡೂ ಕೊನೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಗುಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

ಹೊಲಿಯುವ ಮೊದಲು:

- ಸೂಜಿ ಮತ್ತು ದಾರವನ್ನು (ನೈಲಾನ್ ಅಥವಾ ರೇಷ್ಮೆ ದಾರವಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ) ೧೦ ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ.
- ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯವನ್ನು ಸೋಪು ಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

- ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಹೊಲಿಗೆ ಮಾಡಿ.




ಗಾಯದ ಮಧ್ಯೆ ಮೊದಲು ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಗಂಟು ಹಾಕಿ. (ಚಿತ್ರ ೧ ಮತ್ತು ೨) ಇಡೀ ಗಾಯ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹೊಲಿದು ಗಂಟು ಹಾಕಿ (ಚಿತ್ರ ೩). ೫–೧೪ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. (ಮುಖದ ಹೊಲಿಗೆಗೆ ೫ ದಿನ, ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಹೊಲಿಗೆಗೆ ೮ ದಿನ, ಕೈ ಕಾಲಿನ ಮೇಲಿನ ಹೊಲಿಗೆಗೆ ೧೪ ದಿನಗಳು ಇರಬೇಕು.) ನಂತರ ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಗಂಟು ಹಾಕಿದ ಬದಿಗೆ ದಾರವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಳೆಯಿರಿ.

**ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ:**

ಗಾಯವಾಗಿ ೧೨ ತಾಸು ಆಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ, ಸ್ವಚ್ಛವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ, ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಹಳೆಯ ಗಾಯ, ಹೊಲಸಾಗಿದ್ದು, ಹುಣ್ಣಾಗಿದ್ದು ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಬೇಕು. ನಾಯಿ ಹಂದಿ ಮನುಷ್ಯ ಅಥವಾ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಚ್ಚಿದ ಗಾಯವಿದ್ದರೂ ಹಾಗೆಯೇ ಒಣಗಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಇವನ್ನು ಮುಚ್ಚಹೊರಟರೆ ಅಪಾಯವೇ ಹೆಚ್ಚು.

**ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿದ ಗಾಯವು ಒಳಗೇ ಹುಣ್ಣಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ತೋರಿಸಿತೆಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿಬಿಡಿ.**

## ಗಾಯಕ್ಕೆ ಪಟ್ಟಿ :

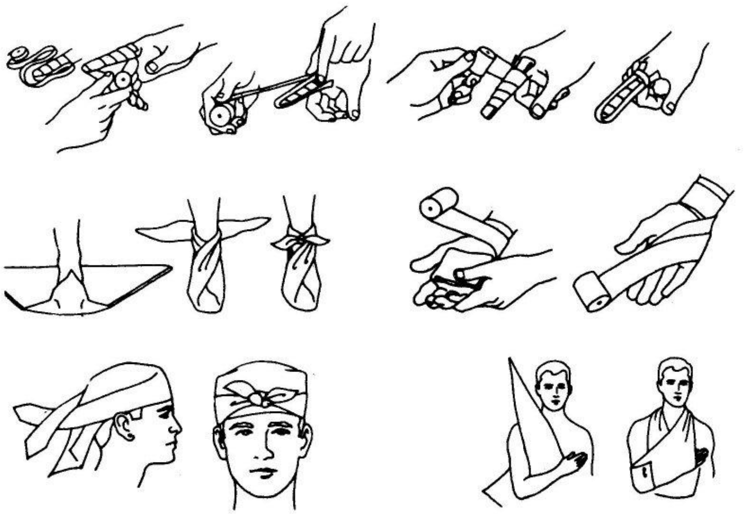
ಗಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಬಚಾವು ಮಾಡಬೇಕೆಂದೇ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಈ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಒಣಗಿಸಿದ ಜಾಗದಿಂದ ವಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಕೊಳೆ ಹತ್ತಬಾರದು.

ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೀವೇ ಶುದ್ಧಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ದಪ್ಪ ಹಾಳೆಯ ಸುತ್ತ ಪಟ್ಟಿ ಸುತ್ತಿ ಅಂಟುದಾರದಿಂದ ಬಿಗಿಮಾಡಿ. ನಂತರ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಕುಕ್ಕರಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು.

**ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಹೊಲಸಾದ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಾಗೇ ಬಿಡುವುದು ಲೇಸು.**

ಪಟ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಹೊಲಸು ಹೋಯಿತೆಂದರೆ, ಅಥವಾ ಅದು ಒದ್ದೆಯಾಯಿತೆಂದರೆ, ಕೂಡಲೇ ಪಟ್ಟಿ ತೆಗೆದು ಗಾಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ತೊಳೆದು ಹೊಸ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿರಿ.

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಪಟ್ಟಿಗಳು:



**ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ:**

ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸುವಷ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಎಂದೂ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಡಿ.

ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸೋಪು ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವು ತಾವಾಗಿಯೇ ಒಣಗುತ್ತವೆ. **ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದೇ ಇಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.**

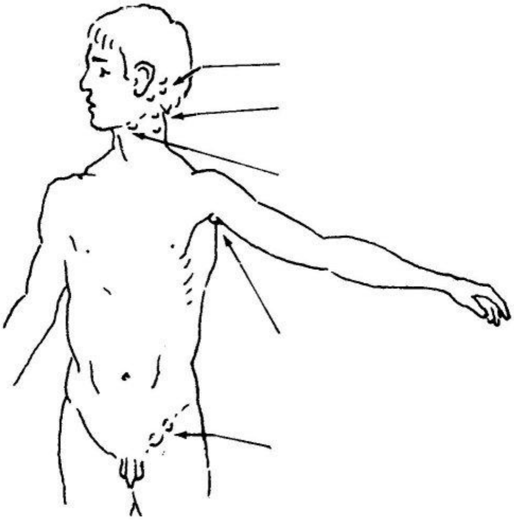
## ಗಾಯಗಳು ಹುಣ್ಣಾದಾಗ ಅವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಬಗೆ :

ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿತೆಂದರೆ ;

- ಬಾತು ಕೆಂಪಾಗಿ ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿ ನೋಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕೀವು ತುಂಬುತ್ತದೆ.
- ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಸೋಂಕು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ;

- ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಗಾಯದ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಕೆಂಪು ಗೆರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತೊಡೆಯ ಸಂದು, ಕಂಕುಳ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಏಳುತ್ತದೆ (ಹದಗಡಲೆ, ಬೇಳೆ). ಈ ಸ್ನಾಯು ಗಂಟುಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಬಲೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಬಂದು ಸೇರಿದುವೆಂದರೆ ದಪ್ಪಗಾಗಿ ನೋಯತೊಡಗುತ್ತವೆ.



- ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂಟಾದರೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವ ಸೂಚನೆ. ತಲೆಹುಣ್ಣು, ಅತಿಯಾದ ಹೇನುಗಳಿಂದ ಇದು ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಕಿವಿಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಗಂಟುಗಳು ಕಿವಿ, ಮುಖ, ತಲೆಯ ಸೋಂಕನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. (ಕ್ಷಯದ ಸೂಚನೆಯೂ ಇರಬಹುದು.)
- ದವಡೆಯ ಕೆಳಭಾಗದ ಗಂಟು, ಹಲ್ಲು ಅಥವಾ ಗಂಟಲ ಸೋಂಕಿನ ಗುರುತು.
- ಬಗಲಲ್ಲಿ ಗಂಟು, ತೋಳು, ತಲೆ ಅಥವಾ ಸ್ತನದ ಸೋಂಕಿನ ಸೂಚನೆ (ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಸೂಚನೆಯೂ ಇರಬಹುದು).
- ತೊಡೆಯ ಸಂದಿನ ಗಂಟು ಕಾಲು, ಪಾದ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳು ಅಥವಾ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವುದರ ಸೂಚನೆ.

**ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ**

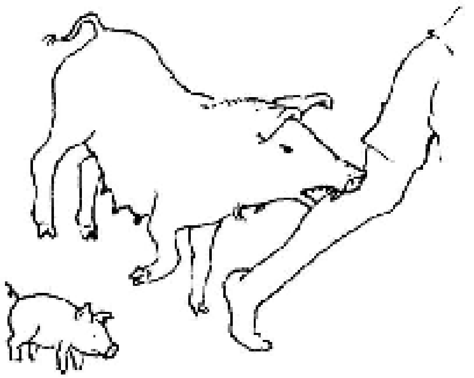
- ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿನೀರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹುಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ. ಬಿಸಿನೀರ ಜೊತೆ ಉಪ್ಪು, ಸೋಪು ಅಥವಾ ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರಮಾಂಗನೇಟ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಹುಣ್ಣಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಿ. ಎದೆಗಿಂತ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಕೂಡಬೇಕು.
- ಹುಣ್ಣು ಜೋರಾಗಿದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಧನುರ್ವಾಯುವಿನ (ಟಿಟಿ) ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಪೆನಿಸಿಲ್‌ನಂಥ ಜೀವಿರೋಧಕವನ್ನು ಕೊಡಿ. ( ೩೫೩, ೩೯೪ ನೇ ಪುಟಗಳು) ಟಿಟಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನ್ನು ಕೊಡಿಸಿರಿ.

**ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ:**

ಗಾಯಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಇದ್ದರೆ, ಕೀವು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗಾಯದ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಗುಳ್ಳೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್ ಇರಬಹುದು. ಪುಟ ೨೬೪ ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್‌ಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಉಪಚಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ನಡೆಸಿರುವಂತೆಯೇ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಕರೆಸಿ.

## ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ಗಾಯಗಳು

**ಇಂಥ ಗಾಯಗಳು ತೀವ್ರವಾದ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗಬಹುದು.**



- ಗಾಯ ಹೊಲಸಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೊಲಸು ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ,
- ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಸೋರಿಲ್ಲದ ಆಳವಾದ ಗಾಯಗಳು, ಚೂರಿಯ ಗಾಯಗಳು,
- ಎತ್ತು, ಎಮ್ಮೆ, ಹಂದಿಗಳ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆದ ಗಾಯಗಳು,
- ವಿಪರೀತ ತರಚಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಗಾಯಗಳು,
- ಪ್ರಾಣಿ, ಮನುಷ್ಯರು ಕಚ್ಚಿದ ಗಾಯಗಳು,
- ಗುಂಡೇಟು.

**ಈ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :**

೨. ಕುದಿಸಿದ ನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪಿನಿಂದ ಗಾಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕೊಳೆ, ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತ, ಸತ್ತ ಚರ್ಮದ ಚೂರುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಸಿರಿಂಜನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹೊಲಸನ್ನು ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯಿರಿ.

೩. ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರಮಾಂಗನೇಟ್ ಹಾಕಿದ ನೀರಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗಿರವ ಭಾಗವನ್ನು ಅದ್ದಿ (ಒಂದು ಬಕೆಟ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರಮಾಂಗನೆಟ್ ಪುಡಿ) ಜೆನ್‌ಶಿನ್ ವೈಯೋಲೆಟ್‌ನ್ನು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ.

೪. ಗಾಯ ಬಹಳ ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ಕಚ್ಚಿದ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಒಳಗೆ ಇನ್ನೂ ಕೊಳೆ ಇರಬಹುದೆನಿಸಿದರೆ ಜೀವಿರೋಧಕ ಕೊಡಿ. ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಇದ್ದರೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿ. ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್ ದುಬಾರಿಯೆನಿಸಿದರೆ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್, ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಅಥವಾ ಸಲ್ಫಾ ಕೊಡಿ. ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು **ಹಸಿರು ಪುಟಗ**ಳನ್ನು ನೋಡಿ.

೫. ಇಂಥ ಗಾಯಗಳನ್ನೆಂದೂ ಪಾತರಗಿತ್ತಿ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಬಿಗಿಯಬೇಡಿ. ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಬೇಡಿ. ಗಾಯ ತೆರೆದೇ ಇರಲಿ.

೬. ಧನುರ್ವಾಯುವಿಗೆ ಟಿಟಿ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿರದವರಿಗೆ ಇಂಥ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಧನುರ್ವಾಯು ಆಗುವ ಸಂಭವ ಬಹಳ. ಅಂಥವರು ಗಾಯ– ಅದು ಸಣ್ಣದಿದ್ದರೂ, ಆದ ಕೂಡಲೇ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಅಥವಾ ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಗಾಯ ಬಲು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಟಿಟಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿಸಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಜೀವಿರೋಧಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಟಿಟಿಯನ್ನು ತಕ್ಕ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (೪೦೬ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ.)

## ಗುಂಡೇಟು ಚೂರಿಗಳಿಂದಾಗುವ ತೀವ್ರತರ ಗಾಯಗಳು :

**ಸೋಂಕಿನ ಭಯ :** ಆಳವಾದ ಗುಂಡೇಟು ಅಥವಾ ಚೂರಿ ಇರಿತದಿಂದ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಕಾರಣ ಕೂಡಲೇ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಅಥವಾ ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್ ನಂಥ ಜೀವಿರೋಧಕವನ್ನು ಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯ ಬಹಳವಿದೆ.

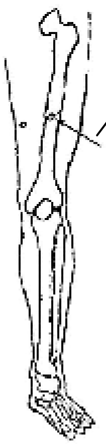


ಧನುರ್ವಾಯುವಿಗೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯ ಮಾಡಿರದಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಟಿಟಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಕೋರಿ.

**ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಡೇಟು**

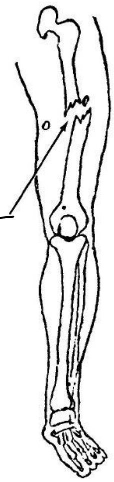
- ರಕ್ತ ಬಹಳ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿರುವಂತೆಯೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ಗಾಯ ಆಳವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ರಕ್ತ  ಸೋರಲಿ. ಇದರಿಂದ ಗಾಯ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗಾಯವನ್ನು ಸೋಪು, ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ ತೊಳೆಯಿರಿ.  ಗುಂಡೇಟಿದ್ದರೆ ಗಾಯದೊಳಗೆ ಏನನ್ನೂ ಹಾಕಬಾರದು.  ಹೊರಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಜೀವಿರೋಧಕವನ್ನು ಕೊಡಿ.

**ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ:** ಗುಂಡು ಎಲುಬಿಗೆ ತಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲುಬು ಮುರಿದಿರಲೂ ಬಹುದು.



ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ಆ ಅಂಗವನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಭಾರ ಹೇರುವುದರಿಂದ ಎಲುಬು ಪೂರ್ತಿ ಮುರಿಯಬಹುದು.

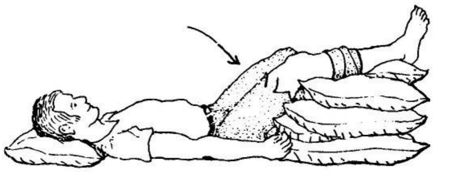
ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುರಿದಿರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದರೆ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.   ಅನೇಕ ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಬೇಕು.



ಎಲುಬು ಮುರಿದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದರೆ
ಆ ಜಾಗವನ್ನು ತಿಕ್ಕಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಎಲುಬು ಪೂರ್ತಿ ಮುರಿದು,
ಗಾಯಗುಣವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ವೇಳೆ ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಗಾಯ ಜೋರಾಗಿದ್ದರೆ ಗಾಯವಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಗಾಯ ಆಗಿರುವವನನ್ನು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.

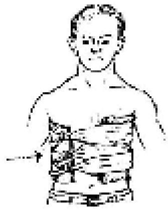
**ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಗಾಯ ಬೇಗನೆ ಮಾಯುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿನ ಭಯ ಕಡಿಮೆ.**



**ಗಾಯವಾಗಿರುವ ಕಾಲನ್ನು ಇಳಿಬಿಟ್ಟು ಕೂತರೆ ಅಥವಾ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಾಯ ಬೇಗ** ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

**ಈ ರೀತಿ ಗಾಯಗೊಂಡಿರುವ ಕೈಗೆ ಪಟ್ಟಿಕಟ್ಟಿ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಜೋತುಬೀಳಬೇಕು.**
**ಅಂದರೆ ಗಾಯವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಪೂರ್ತಿ ವಿರಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ.**

**ಎದೆಯ ಆಳವಾದ ಗಾಯ**



ಎದೆಯಲ್ಲಾಗಿರುವ ಗಾಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಕರೆಸಿ.

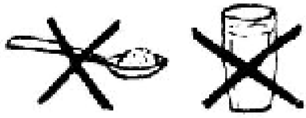
- ಗಾಯ ಎದೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಪುಪ್ಪುಸವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗೆಲ್ಲ ಆ ಗಾಯದ ಮೂಲಕ ಪುಪ್ಪುಸಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ.
- ವ್ಯಾಸಲೀನ್ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಎದೆಯಸುತ್ತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಗಿಯಿರಿ.
- ಹೀಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಸಲೀನ್ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ.
- ಇದಕ್ಕೆ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡಲೇ ಬೇಕು. ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವಿಗಾಗಿ ಧಾವಿಸಿ. ಪೆಟ್ಟಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿರಿ.
- ಅಘಾತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿ. (೧೦೨ ನೇ ಪುಟ )
- ಜೀವಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ.
- ಏಟು ಬಿದ್ದ ಜಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಬಿಗಿಯಿರಿ.
- ಗಾಯಗೊಂಡವನನ್ನು ಅರ್ಧ ಮಲಗಿಸಿದಂತೆ ಕೂಡ್ರಿಸಿ.

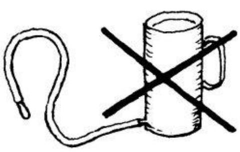
## ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಆಳವಾದ ಗಾಯ :

ಜೀರ್ಣನಾಳದೊಳಗೆ ಅಥವಾ ಜಠರದೊಳಗೆ ಆಗಿರುವ ಗಾಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಕರೆಸಿ. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಗಾಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ. ಗಾಯದಿಂದ ಜೀರ್ಣನಾಳ ಹೊರಬಂದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಚ್ಛಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ಉಪ್ಪು ನೀರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಅನ್ನನಾಳದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ. ಜೀರ್ಣನಾಳವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಗಾಯಗೊಂಡವನು ಅಘಾತಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ತಲೆಗಿಂತ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಿ.

ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಏನನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಆಹಾರ, ನೀರು, ಏನೇನೂ ಬೇಡ. ಬಾಯಾರಿದ್ದರೆ ಗಾಯಗೊಂಡವ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆ ಚೀಪುತ್ತಿರಲಿ.





ಎನಿಮಾ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಗಾಯಗೊಂಡವ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದೇ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿ ದ್ದರೂಎನಿಮಾ ಕೊಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ಗಾಯ, ತೂತು ಆಗಿದ್ದಾಗ ಎನಿಮಾ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದು ಆತನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಹುದು.

ಎಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್(ಜೀವಿರೋಧಕ) ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿ.

**ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಡಿ. ಕೂಡಲೆ ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯಿರಿ. ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.**

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಗೆ ಜೀರ್ಣನಾಳದವರೆಗೂ ಹೋಗಿರುವ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಔಷಧ
(ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಪೆರಿಟೋನಿಟಿಸ್‌ಗೂ ಇದೇ ಔಷಧ)

- **ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಸಿಗುವವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ.**
- **ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನ್ನು (೩೬೬ನೇ ಪುಟ) ೧ ಗ್ರಾಂ. ( ೨೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾ.ದ್ದು ೪ ಆಂಪ್ಯೂಲ್‌ಗಳು) ಪ್ರತಿ ೪ ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಡಿ.**
- **ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ; ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ (ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಕ್ರಿಸ್ಟಲೈನ್ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್, ಪುಟ ೩೬೫) ೫ ಮಿಲಿಯನ್ ಯುನಿಟ್‌ದ್ದು ತಕ್ಷಣ, ನಂತರ ನಾಲ್ಕು ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ೧ ಮಿಲಿಯನ್ ಯುನಿಟ್‌ದ್ದು.**
- **ಇವೆರಡರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್ ೨ ಮಿ.ಲಿ. ದ್ದು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಅಥವಾ ಕ್ಲೋರೊಂಫೆನಿಕಾಲ್ ೨೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ದ್ದು ೨ ಆಂಪ್ಯೂಲ್ ನಾಲ್ಕು ತಾಸಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಕೊಡಿ.**

ಇವೆಲ್ಲ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು ಸಿಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಅವನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ
ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕವೂ ಕೊಡಬಹುದು.

**ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ತುರ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು :**

ಧಿಡೀರೆಂದು ಅತಿ ಜೋರಾದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಆರಂಭವಾದಾಗ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಲು ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್, ಪೆರಿಟೋನೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ತಡೆ ಇಂಥವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆರೆದು ನೋಡುವವರೆಗೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಎಲುಬುಗಳ ನೋವು ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹೊರಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗಿದ್ದರೂ ಇಂಥ ಜೋರಾದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ.

**ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಭೇದಿಯೇನೂ ಆಗದಿದ್ದರೆ ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೆಂದು ಊಹಿಸಿ ಕೂಡಲೆ ಆಪರೇಶನ್‌ಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು.**

| **ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು** | **ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು** |
|---|---|
| • ವಿಪರೀತ ನೋವು. ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಬದಲು ಒಂದೆ ಸಮ ಏರುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು.<br>• **ಮಲಬದ್ಧತೆ. ಹಸಿರುಬಣ್ಣದ, ಹೊಲಸು ನಾರುವ ವಾಂತಿ.**<br>• ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ.<br>• ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಯಿದು.<br>• **ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯಿರಿ. ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಬೇಕು.** | • ನೋವು ಬಂದು ಹೋಗಿ ಮಾಡುವುದು.<br>• ಸ್ವಲ್ಪ ಅಥವಾ ಜಾಸ್ತಿ ಭೇದಿ, ನೆಗಡಿ ಅಥವಾ ಗಂಟಲುರಿಯಂಥ ಸೋಂಕು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಇರಬಹುದು.<br>• ಮೊದಲೂ ಇಂಥ ನೋವು ಬಂದಿರಬಹುದು.<br>• ಗಾಬರಿ ಬೀಳುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ.<br>• **ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಗುಣಮಾಡಬಹುದು.** |

**ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿ.**

**ಜೀರ್ಣನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡತೊಂದರೆ**

ಜೀರ್ಣನಾಳದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಅಡ್ಡಸಿಕ್ಕಿದ್ದು, ಆಹಾರ ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಅಥವಾ ಮಲ ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಅಡ್ಡಿಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು :

- ಜಂತುಹುಳ ಗಂಟಾಗಿ ಅಥವಾ ಸುರುಳಿಯಾಗಿ ಅಡ್ಡ ಕುಳಿತಿರಬಹುದು (ದುಂಡುಹುಳು, ೨೦೩ ನೇ ಪುಟ).
- ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಏನೋ ತೂತಾಗಿ ಅದರೊಳಗೆ ಜೀರ್ಣನಾಳ ಸಿಲುಕಿರಬಹುದು (೨೨೬ ನೇ ಪುಟ).
- ಅನ್ನನಾಳದ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಕೆಳಭಾಗದೊಳಗೆ ಕುಸಿದು ನುಸುಳಿರಬಹುದು.

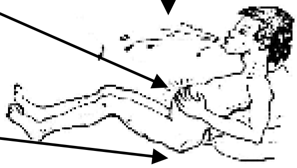
ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಜೀರ್ಣನಾಳಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೂ ಜೀರ್ಣನಾಳದೊಳಗೆ ಅಡ್ಡತೊಂದರೆ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರ, ಮಲ ಮುಂದೆ ಹೋಗದೆ ಇದ್ದಲ್ಲೇ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

**ಜೀರ್ಣನಾಳದ ತೊಂದರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:**

ಹೊಟ್ಟೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಊದಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮ ವಿಪರೀತ ನೋವು. ರೋಗಿಯು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲೆರಡನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಕಿವಿಗೊಟ್ಟರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಬರುವುದಿಲ್ಲ.

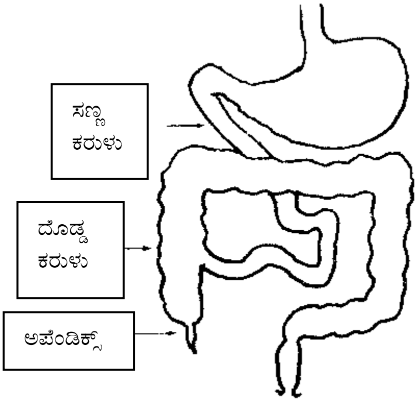
ಮಲಬದ್ದತೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಭೇದಿ ಆದರೂ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತಸಿಕ್ತ ಸಿಂಬಳವಷ್ಟೇ ಹೊರಬರಬಹುದು.

ಧಿಡೀರನೆ ಜೋರಾಗಿ ವಾಂತಿ ಬಂದು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ದೂರದವರೆಗೂ ಸಿಡಿಯಬಹುದು. ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಮಲದ ವಾಸನೆಯ ವಾಂತಿ ಇರಬಹುದು. ನೋಡಲಿಕ್ಕೂ ಮಲದಂತೆಯೇ ಕಾಣಬಹುದು.



**ಇಂಥ ರೋಗಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಅಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಆತನ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಆಪರೇಶನ್ನಿನ ಜರೂರಿದೆ.**

## ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್, ಪೆರಿಟೋನೈಟಿಸ್

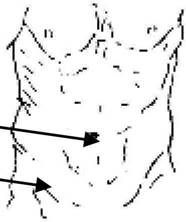



ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಆಪರೇಶನ್ ಒಂದೇ ದಾರಿ. ಕಾರಣ ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಒಯ್ಯಿರಿ. ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಎಂಬುದು ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವುದರಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಬಲಗಡೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಬೆರಳಿನಾಕಾರದ ಅಂಗ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ಒಡೆದಾಗ ಪೆರಿಟೋನೈಟಿಸ್ ಆಗುತ್ತದೆ.

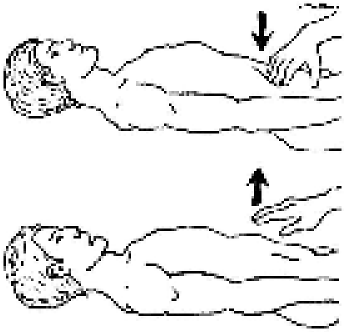
ಜೀರ್ಣನಾಳವನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ಚೀಲದ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಒಂದು ಅತಿ ಭಯಂಕರ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಪೆರಿಟೋನೈಟಿಸ್. ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಅನ್ನನಾಳದ ಇನ್ನಾವುದೆ ಭಾಗ ಹರಿದು ಒಡೆದಾಗ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು:**

- ಮುಖ್ಯ ಸೂಚನೆಯೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು.
- ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಸುತ್ತಲಿಂದ ನೋವು ಶುರುವಾಗಬಹುದು.
- ಆದರೆ ಬಲುಬೇಗ ಬಲಕ್ಕೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ.
- ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಮಲಬದ್ದತೆ, ಸಣ್ಣ ಜ್ವರವೂ ಇರುತ್ತವೆ.



ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್‌ನ ಅಥವಾ ಪೆರಿಟೋನೈಟಿಸ್‌ನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು



ಎಡತೊಡೆಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ, ಆದರೆ ಬಲವಾಗಿ ನೋವಿನ ಮೂಲ ಸಿಗುವವರೆಗೂ ಒತ್ತುತ್ತ ಹೋಗಿ.

ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆಯಿರಿ.

ಕೈ ತೆಗೆಯುತ್ತಲೇ ನೋವು ಜೋರಾಗಿ ಒತ್ತಿಬಂತೆಂದರೆ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಪೆರಿಟೋನೈಟಿಸ್‌ನ ಸೂಚನೆ. ಎಡಗಡೆ ಈ ರೀತಿಯ ನೋವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಲಗಡೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿನೋಡಿ.

**ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್, ಪೆರಿಟೋನೈಟಿಸ್ ಇರುವ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡರೆ:**

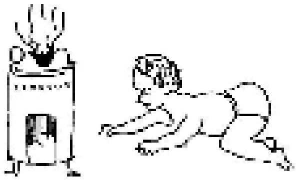
- ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಕೋರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆಪರೇಶನ್ ಆಗಬಹುದು.
- ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಏನೂ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಎನಿಮಾವನ್ನೂ ಕೊಡಬಾರದು. ನೀರ್ಗಳಿತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಅಥವಾ ಜೀವನಜಲವನ್ನು (೧೯೩ ನೇ ಪುಟ) ಕೊಡಿ.
- ಅರ್ಧ ಕುಳಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಿರಬೇಕು.

**ಸೂಚನೆ:**

ಪೆರಿಟೋನೈಟಿಸ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೋರ್ಡಿನಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಟ್ಟಿದರೂ ರೋಗಿ ನೋವಿನಿಂದ ಕಿರುಚುತ್ತಾನೆ. ರೋಗಿ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ (೧೧೮ ನೇ ಪುಟ) ಹೇಳಿದ ಔಷಧ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ.

## ಸುಟ್ಟಗಾಯ :

ತಡೆಯುವುದು:
ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಂಕಿ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
ಮಕ್ಕಳಿರುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ.



- ಮಗುವಿಗೆ ಉರಿಯ ಹತ್ತಿರ ಆಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.
- ದೀಪ ಬೆಂಕಿಪೊಟ್ಟಣಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರವಿಡಿ.
- ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟ ಪಾತ್ರೆಯ ಹಿಡಿಕೆ ಅಥವಾ ಅದರೊಳಗಿನ ಚಮಚ ಮಗುವಿಗೆ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕದಂತಿರಲಿ.

**ಗುಳ್ಳೆಬಾರದ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು (ಮೊದಲ ಡಿಗ್ರಿ)**

ಸುಟ್ಟ ಜಾಗವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸುಡುವುದನ್ನೂ, ಅದರ ಉರಿಯನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನೋವು ಬಹಳವಿದ್ದರೆ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್, ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಕೊಡಿ.

**ಗುಳ್ಳೆ ಏಳುವ ಸುಟ್ಟಗಾಯ (ಎರಡನೆ ಡಿಗ್ರಿ)**

ಗುಳ್ಳೆಯನ್ನು ಒಡೆಯಬೇಡಿ. ಒಡೆದಿದ್ದರೆ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪಿನಿಂದ ಅದನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ವ್ಯಾಸಲೀನ್‌ನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದಿಸಿ ಅದನ್ನು ಶುಭ್ರವಾದ ತೆಳು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಗಾಯದ ಮೇಲಿಡಿ. ವ್ಯಾಸಲೀನ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜೆನ್ ಶಿನ್ ವೈಯೋಲೆಟ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚದೇ ಹಾಗೇ ಬಿಡಿ.

| |
|---|
| ಸುಟ್ಟಗಾಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.<br>ಕೊಳೆ, ನೊಣ ಧೂಳುಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ. |

ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಹುಣ್ಣು, ಕೀವು, ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ, ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳು (ಹದಗಡಲೆ) ಕಂಡುಬಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರಮಾಂಗನೇಟನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅದು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಕುದಿಸಿ. ಈ ನೀರು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊಲಸು, ಸತ್ತ ಚರ್ಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಿತ್ತು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಜೀವಿರೋಧಕ ಮುಲಾಮು ನಿಯೋಸ್ಪೋರಿನ್ (೪೧೭ ನೇ ಪುಟ) ಹಚ್ಚಿ. ಗಾಯದ ಸೋಂಕು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಅಥವಾ ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್ ಕೊಡಿ.

**ಆಳವಾದ ಸುಟ್ಟಗಾಯ**

ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಕರಕಾದ ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಸುಟ್ಟಗಾಯ ತೀವ್ರಥರದ್ದು. ಇದೇ ರೀತಿ ದೇಹದ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗವನ್ನುಆಕ್ರಮಿಸುವ ಸುಟ್ಟಗಾಯ ಕೂಡ ತೀವ್ರಥರದ್ದೇ. ಸುಟ್ಟಭಾಗವನ್ನು ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಿ. ವ್ಯಾಸಲೀನ್ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಜೆನ್‌ಶಿನ್ ವಯೋಲೆಟ್ ಹಚ್ಚಿ ಹಾಗೇ ಇಡಿ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಧೂಳು ನೊಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಹತ್ತಿ ಅಥವಾ ತೆಳು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಬಹುದು.

**ಸುಟ್ಟಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಎಂದೂ ಗ್ರೀಸ್, ಎಣ್ಣೆ, ಕಾಫಿಪುಡಿ, ಚಾಪುಡಿ, ಸೆಗಣಿಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಡಿ.**

**ತುಂಬಾ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ:**

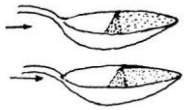
ತೀವ್ರವಾದ ಸುಟ್ಟಗಾಯ ಆಗಿರುವವನು ತೀರಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನೋವು, ಹೆದರಿಕೆ ಮತ್ತು ಸುಟ್ಟಗಾಯದಿಂದ ಸೋರುವ ದ್ರವ.

ಗಾಯಗೊಂಡವರನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ. ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್‌ನ್ನು ಮತ್ತು ಸಿಕ್ಕರೆ ಕೋಡೀನ್ ನ್ನು ಕೊಡಿ. ಉಪ್ಪು ನೀರಲ್ಲಿ ಗಾಯ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದಲೂ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ.)

ಕುಡಿಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರಿ. ಸುಟ್ಟಗಾಯ ಅವರ ಹಸ್ತಕ್ಕಿಂತಲೂ ಎರಡರಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ದ್ರಾವಣ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ

ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು
ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಸೋಡಾ ಬೈ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್



ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು–ಮೂರು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಿಕ್ಕರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆ ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಲೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಗಾಯಗೊಂಡವ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಅಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚು ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡವರು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು (೧೩೮ ನೇ ಪುಟ) ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಹುದು.

**ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟಗಾಯ**

ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ಸಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಗಲು ಅಥವಾ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಗಾಯಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಗಿಕೊಂಡು ಹುಣ್ಣಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ವ್ಯಾಸಲೀನ್ ಹಚ್ಚಿದ ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟ ಜಾಗಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇಡಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಅನೇಕ ಸಲ ಮಡಚಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಗ ನೋವು ಬಹಳ ಆಗಬಹುದಾದರೂ ಮುಂದೆ ಚಲನೆಗೇ ಕಷ್ಟ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಗಾಯಗಳಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

## ಮೂಳೆ ಮುರಿತ :

ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದೆಂದರೆ ಆ **ಮೂಳೆಯನ್ನು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡುವುದು.** ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆದಂತಾಗುತ್ತಲ್ಲದೇ ಮೂಳೆ ಜೋಡಣೆಗೂ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

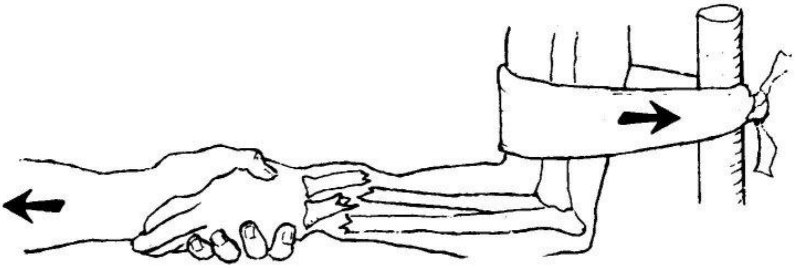
ಮೂಳೆ ಮುರಿದವನನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಮೊದಲು ಆ ಮುರಿದ ಜಾಗ ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಅದರ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮರದ ತುಂಡನ್ನಿಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ನಂತರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್‌ನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್‌ನ್ನು ನೀವೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬಹುದು.

**ಮುರಿದ ಮೂಳೆಗಳ ಜೋಡಣೆ:** ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಇದೆಯೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯವೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಮೂಳೆ ಮುರಿದು ಅತ್ತಿತ್ತ ಸರಿದು ಹೋಗಿದೆಯೆಂದಾದರೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಅವನ್ನು ಜೋಡಿಸಲು ನೀವು ಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಬೇಗ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಷ್ಟೂ ಅವು ಬೇಗ ಕೂಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

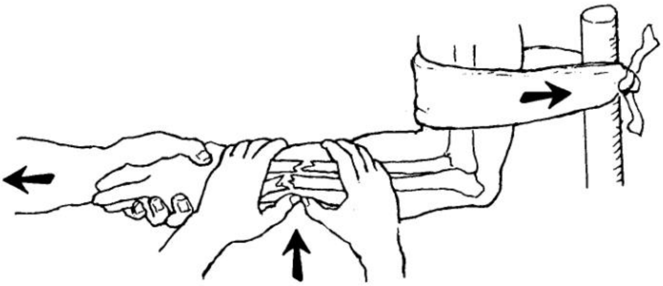
**ಮುರಿದ ಮುಂಗೈ ಜೋಡಣೆ**

ಕೈಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ, ಸತತವಾಗಿ ೫–೧೦ ನಿಮಿಷ ಎಳೆದು ಮುರಿದ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ.



ಒಬ್ಬಾತ ಕೈಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಆದರೆ ಬಲವಾಗಿ ಐದು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಎಳೆದು ಮುರಿದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಿ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮುರಿದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೋಡಿಸುತ್ತಿರಲಿ.



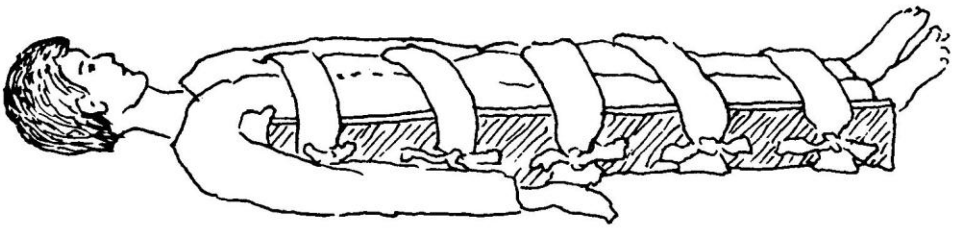
**ಎಚ್ಚರಿಕೆ:** ಮೂಳೆ ಜೋಡಿಸುವ ಅನುಭವಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅಪಾಯವೇ ಆದೀತು.

**ಮುರಿದ ಮೂಳೆ ಸೇರಲು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ?**

ಪೆಟ್ಟು ಜೋರಾಗಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದರೆ ಮೂಳೆ ಜೋಡಣೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. (ಮಕ್ಕಳ ಮೂಳೆ ಬಲುಬೇಗ ಕೂಡುವುದು.) ಕೈಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಹಾಕಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ನಂತರವೂ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಆ ಕೈಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಭಾರ ಎತ್ತಕೂಡದು. ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ೨ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಇರಬೇಕು.

**ತೊಡೆಯ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದ್ದರೆ**

ತೊಡೆಯ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕು. ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಅಲಗಾಡದಂತೆ ಮಲಗಿಸಿಟ್ಟು ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು.



**ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದ್ದರೆ**

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುತ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದೆಯೆಂದರೆ ಅವರನ್ನು ಬಲು ಜೋಕೆಯಿಂದ ಎತ್ತಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆತನ್ನಿ. ಎತ್ತಲೇ ಬೇಕೆಂದರೆ ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಅಲುಗಾಡಿಸದೇ ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಎತ್ತಿ.

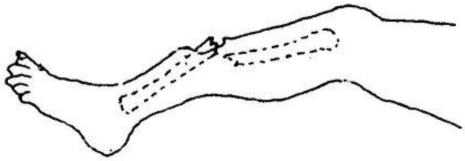
**ಎದೆಗೂಡಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ**

ಎದೆ ಗೂಡಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿದರೆ ನೋವು ಬಹಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವು ತಾವಾಗಿಯೇ ಮಾಯುತ್ತವೆ. ಆದಷ್ಟೂ ಎದೆ ಬಗ್ಗಿಸದೆ, ಮೂಳೆ ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ನುಂಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೋವು ಪೂರ್ತಿ ಗುಣವಾಗಲು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಬೇಕು.

ಎದೆಗೂಡಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುಪ್ಪುಸವನ್ನು ಹರಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೀವಿರೋಧಕವನ್ನು (ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಅಥವಾ ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್) ಕೊಡಿ. ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ.

**ಚರ್ಮ ಹರಿದು ಜೊತೆಗೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿದರೆ (ಕಂಪೌಂಡ್ ಫ್ರ್ಯಾಕ್ಚರ್)**

ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಭಯ ಹೆಚ್ಚು. ಕಾರಣ ಕೂಡಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನೋ, ಡಾಕ್ಟರರನ್ನೋ ಕರೆಸಿ.



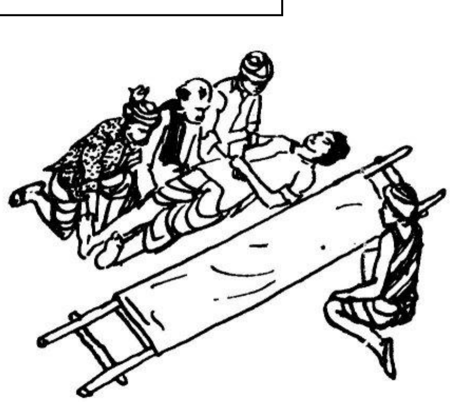
- ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯವನ್ನೂ ಹೊರಬಂದ ಮೂಳೆಯನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಗಾಯ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಪೂರ್ತಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವ ತನಕ ಮೂಳೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಾಯ ಆಗದಂತೆ ಆಧಾರ ಕೊಡಿ.

ಮೂಳೆಯೇ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹರಿದಿದ್ದರೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಜೀವಿರೋಧಕವನ್ನು ಕೊಡಿ. (ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್, ಪುಟ ೩೫೨ ಮತ್ತು ೩೫೬)

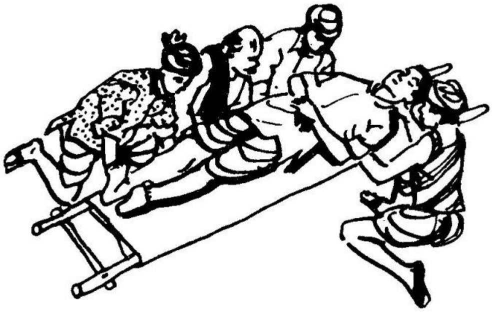
**ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಮುರಿದಿರುವ ಅಥವಾ ಮುರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವ ಮೂಳೆ ಇದ್ದ ಕಾಲನ್ನು ಎಂದೂ ತಿಕ್ಕಬೇಡಿ.**

**ತುಂಬಾ ಗಾಯಗೊಂಡವರನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಬಗೆ**

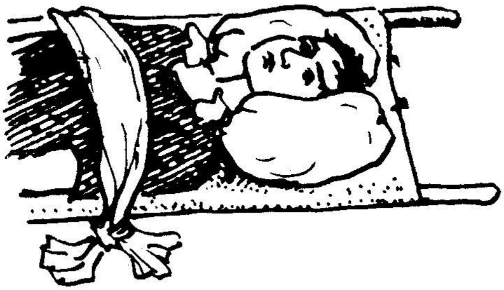
ಅವರನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಬಾಗಿಸದೇ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಎತ್ತಬೇಕು.



ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಟ್ರೆಚರನ್ನು ತಂದು ಇಡಬೇಕು.



ಎಲ್ಲರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅವರನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಸ್ಟ್ರೆಚರ್ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ.



ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ಮರಳಿನ ಚೀಲಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಆನಿಸಿ ಇಡಿ. ತಲೆ ಅಲುಗಾಡಬಾರದು.

**ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವಾಗ ಅವರ ಕಾಲು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಗುಡ್ಡ ಏರುವಾಗಲೂ ಸಹ.**

## ಮೂಳೆಗಳ ಸ್ಥಾನ ಪಲ್ಲಟ :

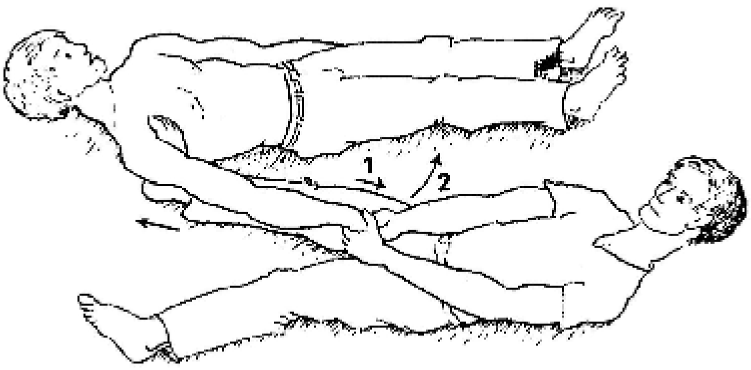
( ಮೂಳೆಗಳು ಸಂದಿನಿಂದ ಕಳಚಿ ಹೊರಬಂದಿರುವುದು)

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳಿವೆ:

- ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಅದರ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
- ಅದು ಮತ್ತೆ ಸರಿಯದಂತೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ.
- ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಅಂದರೆ ಮೂಳೆ ಮರು ಜೋಡಣೆಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

**ಸರಿದ ಭುಜವನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು**

ಪೆಟ್ಟಾಗಿದ್ದವರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ವಿರುದ್ದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಲೆ ಮಾಡಿ ನೀವು ಮಲಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಅವರ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿಡಿ. ಕೈಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ದೇಹದಿಂದ ದೂರ ಕೆಳ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಎಳೆಯುತ್ತಿರಿ.




ನಂತರ ಕಾಲಿನಿಂದ ಭುಜದ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸ್ವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಕೈಯನ್ನು ದೇಹದತ್ತ ಬೀಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಭುಜ ಪಕ್ಕನೆ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಬೇಕು.

ಆ ನಂತರ ತೋಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಪಟ್ಟಿಕಟ್ಟಿ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಈ ಪಟ್ಟಿ ಇರಬೇಕು. ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಹೀಗೇ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕೈ ಮರಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು. ಹಾಗೆ ಆಗದಿರಲು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಪಟ್ಟಿ ಬಿಚ್ಚಿ. ಬಿಚ್ಚಿದಾಗ ಸಣ್ಣ ವರ್ತುಳಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ಸಾವಕಾಶ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

ಭುಜದ ಮೂಳೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಆಗದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನನ್ನು ಕರೆಯಿರಿ. ತಡ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ.

**ಸಂದು ಉಳುಕುವುದು**

ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ, ಉಳುಕಿದಾಗ, ತರಚಿಕೊಂಡಿಡ್ದಾಗ ಆಗಿರುವುದು ಏನು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಕ್ಸರೇ ಮಾಡಿಸಿಯೇ ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುರಿದಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಉಳುಕಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಒಂದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆ ಸಂದನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸದಂತೆ ಇಡಿ. ಆಧಾರ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಪಟ್ಟಿಕಟ್ಟಿ. ಜೋರಾಗಿ ಉಳುಕಿದ್ದರೆ ಗುಣವಾಗಲು ೩–೪ ವಾರಗಳು ಬೇಕು. ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ವೇಳೆ ಬೇಕು.

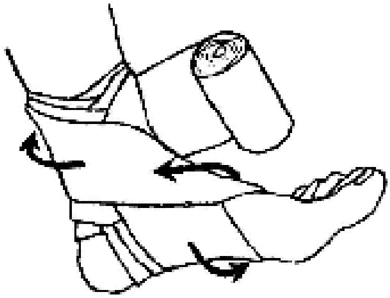
ಉಳುಕಿದ ಜಾಗ ಊದಿಕೊಳ್ಳದಿರಲು, ಮತ್ತು ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕಾಲನ್ನು ಸದಾ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಳುಕಿದ ಮೊದಲ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ತಂಪಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ – ಐಸ್ ಸಿಕ್ಕರೆ ಅದನ್ನು ಸುತ್ತಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಆದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದು– ಉಳುಕಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುತ್ತಿಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ತಂಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾದವನ್ನು ಅದ್ದಿ ಕೆಲಕಾಲ ಕೂಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಾಲು ಬಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ನೋವಿಗೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಅಥವಾ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಕೊಡಿ.

ಮೊದಲ ದಿನ ತಂಪಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಂತರದ ದಿನ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ

೨೪ ತಾಸುಗಳ ನಂತರ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಕಾಲನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

**ಉಳುಕಿದ ಅಥವಾ ಮುರಿದ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ತಿಕ್ಕಬೇಡಿ.** ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಹೊರತು ಲಾಭವಿಲ್ಲ.

ಹಿಮ್ಮಡ ಉಳುಕಿದ್ದರೆ ದಪ್ಪನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುತ್ತಿ ಉಳುಕಿದ ಸಂದನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು.



ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ. ಕಿರುಬೆರಳಿನ ಕಡೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಲು ಶುರುಮಾಡಿ ಮೇಲ್ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಬಹಳ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಬಾರದು. ತಾಸೆರಡು ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಬಿಚ್ಚಿ ಮತ್ತೆ ಸುತ್ತಿ.

೪೮ ತಾಸುಗಳವರೆಗೂ ನೋವು ಮತ್ತು ಬಾತಿದ್ದು ಇಳಿಯಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ವೈದಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಕೋರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

**ಎಚ್ಚರಿಕೆ:** ಪಾದವು ಪೂರ್ತಿ ಬಿಟ್ಟು ಜೋಲುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಬೆರಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಕೋರಿ. ಬಹುಶಃ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

## ವಿದ್ಯುತ್ ಅಘಾತ :

ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಯು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹೊದಿಕೆಯಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರದಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅದು ತಗುಲಿದರೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಅಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ತಂತಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸದಿರುವಲ್ಲಿ, ಸ್ವಿಚ್ಚುಗಳು ಕೆಟ್ಟು ಒಡೆದಿದ್ದರೆ, ವಿಪರೀತ ಗಾಳಿ ಅಥವಾ ಬಿರುಗಾಳಿ ಮಳೆಯಿಂದಾಗಿ ತಂತಿ ಹರಿದು ಜೋತಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಶಾಕ್ ತಗುಲುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ. ಆ ಜಾಗ ಒದ್ದೆಯಾಗಿದ್ದರಂತೂ ಕರೆಂಟು ಇನ್ನೂ ಜೋರಾಗಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಅಘಾತ ಇನ್ನೂ ಜೋರಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

**ಇದೊಂದು ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಅಘಾತದಲ್ಲಿದ್ದಷ್ಟೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.**

ಪರಿಣಾಮಗಳು:

- ಉಸಿರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗಕ್ಕೇ ಅಘಾತ ತಗುಲಿ ಉಸಿರಾಟ ನಿಲ್ಲಬಹುದು.
- ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು.
- ಹೃದಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.
- ಹೃದಯ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತು ಹೋಗಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಮುಖ ನೀಲಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಕರೆಂಟು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಜಾಗವು ಸುಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ.

**ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:**

ಈಗ ಬಹಳ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಹುಶಾರಾಗಿ ಆದರೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಘಾತ ಆದವನು **ಇನ್ನೂ ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೆ ಮುಟ್ಟಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.** ಮುಟ್ಟಿದರೆ ನೀವೂ ಅಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಿ.

- ಮೊದಲು ಕರೆಂಟನ್ನು ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ. ಸ್ವಿಚ್ಚು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ದಪ್ಪನೆಯ ಮರದ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಒಣಕಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಿದಿರು ಗಳದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿಯಿರಿ. **ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಎಂದೂ ಕತ್ತರಿ ಅಥವಾ ಚಾಕು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.**
- ದಪ್ಪನೆಯ ಕೋಲು, ಅಥವಾ ಊರುಗೋಲನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೈಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ನೀವೂ ದಪ್ಪನೆಯ ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಅವರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆಳೆಯಿರಿ. ಈ ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೂ ಹತ್ತಬಾರದು, ಕೈ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಹತ್ತಬಾರದು. ಅಷ್ಟು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.
- ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಸಿ. ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಗೆ ಬಾಯಿ ಹಚ್ಚಿ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಆರಂಭಿಸಿ. ಹೃದಯ ಬಡಿಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಎದೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ. ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತೆ ಶುರುವಾಗುವವರೆಗೂ ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ವಿದುಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸರಬರಾಜು ಇಲ್ಲದೇ ಮಿದುಳು ಅಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ತಕ್ಷಣ ಅಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಸಾಗಿಸುವಾಗ ಉಸಿರಾಟ, ಹೃದಯಬಡಿತ ಶುರುವಾಗಲು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಯೇ ಇರಬೇಕು.

## ವಿಷಪ್ರಾಶನ :

ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ವಿಷ ಸೇವಿಸಿ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಯುವುದುಂಟು. ವಿಷದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ.

**ಶರಬತ್ತು, ಜ್ಯೂಸ್ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಚಿಮಣಿ ಎಣ್ಣೆ, ಡಿಸೇಲ, ಹತ್ತಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ವಿಷಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿರಬೇಡಿ.**

**ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ವಿಷಗಳು:**

- ಇಲಿ ಪಾಷಾಣ * ಸಿಗರೇಟು, ಬೆಂಕಿಪೊಟ್ಟಣ

- ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ, ಬಿ.ಎಚ್.ಸಿ. ದನಕುರಿಗಳ ಉಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕುವ ಔಷಧಗಳು
- ಕೀಟನಾಶಕಗಳು
- ಯಾವುದೇ ಔಷಧ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಮಾತ್ರೆಗಳು
- ಅಯೋಡಿನ್
- ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್, ವಾಶಿಂಗ್ ಪೌಡರ್

* ಮರದ ಸಾಮಾನಿಗೆ ಉಜ್ಜುವ ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್
* ಬಣ್ಣ, ಸುಣ್ಣ
* ಚಿಮಣಿ ಎಣ್ಣೆ, ಪೆಟ್ರೋಲ್, ಡಿಸೇಲ್
* ವಿಷಯುಕ್ತ ಎಲೆ, ಹಣ್ಣು, ಬೀಜಗಳು
* ತಂಬಾಕು
* ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್

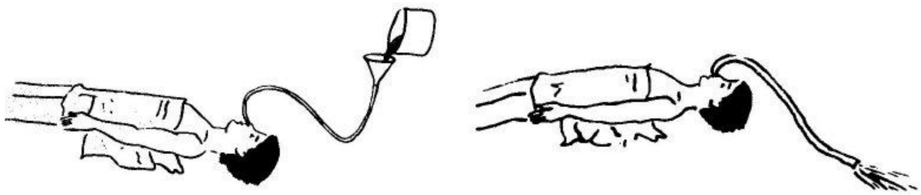
ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಗದಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿಡಿ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ:**

ವಿಷಪ್ರಾಶನವಾಗಿದೆಯೆಂಬ ಅನುಮಾನ ಬಂದಕೂಡಲೇ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮಾಡಿ;
ವಿಷಪ್ರಾಶನ ಆದವರು ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದರೆ,

ಅವರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳು ಅಥವಾ ಚಮಚ ಹಾಕಿ ಗಂಟಲನ್ನು ಕೆರೆಸಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಿ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪು ನೀರು ಕುಡಿಸಿದರೂ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಂತಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ ಬಾಯಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಹಚ್ಚಿದ ನಳಿಕೆ ಹಾಕಿ ಒಂದೆರಡು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಲಾಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಹಾಕಿ.



ನಂತರ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಮಂಚಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಬಿಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿರುವ ಹೊಲಸು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರು ಹೊರ ಬರುವವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಹೀಗೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ.

**ವಿಷ ತಿಂದವರು ಎಚ್ಚರತಪ್ಪಿದ್ದರೆ:**

ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಬೇಡಿ. ಉಸಿರಾಟವೂ ನಿಂತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಗೆ ಬಾಯಿ ಹಚ್ಚಿ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿಸಿ. ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ.

**ಎಚ್ಚರಿಕೆ:** ಚಿಮಣಿ ಎಣ್ಣೆ, ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಅಥವಾ ಡಿಸೇಲ್ ನುಂಗಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಬೇಡಿ. ಆಮ್ಲ, ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದರೂ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಬಾರದು.

ಚಳಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದೆಸಿ. ಆದರೆ ಸೆಖೆಯಾಗುವಷ್ಟು ಬೇಡ. ತೀವ್ರ ವಿಷಸೇವನೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿ.

**ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ–ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಸೇವನೆ:**

ಇವು ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಇಲಿ, ಕ್ರಿಮಿ, ಕೀಟಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ವಿಷ. ಇವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಚೀಲಗಳು ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ವಿಶಪ್ರಾಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಿರಲೆ, ತಗಣೆ, ನೊಣಗಳಿಗೆ ಔಷಧ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡದಿದ್ದರೂ ವಿಷಪ್ರಾಶನ ಆಗುತ್ತದೆ.

**ಲಕ್ಷಣಗಳು:**

- ತಲೆನೋವು
- ವಾಂತಿ
- ಹೊಟ್ಟೆನೋವು

* ಅಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು
* ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿರುವುದು
* ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಿರಬಹುದು.

**ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಆತ ಸಾಯಬಹುದು.**

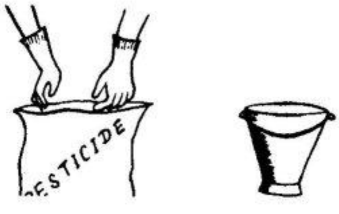
**ಕಳೆನಾಶಕ–ಕೀಟನಾಶಕದಿಂದ ವಿಷಪ್ರಾಶನ ಆದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

ಮೊದಲು ಕೀಟನಾಶಕದ ಸಂಪರ್ಕ ತಪ್ಪಿಸಿ. ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದು ದೇಹ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ಬರುವ ಔಷಧ ಕೊಡಿ. ನಾಲಿಗೆ ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಿ.

ಕೂಡಲೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯಿರಿ. ತಕ್ಷಣ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅವರ ಜೀವಕ್ಕೆ ಗಂಡಾಂತರವಿದೆ.

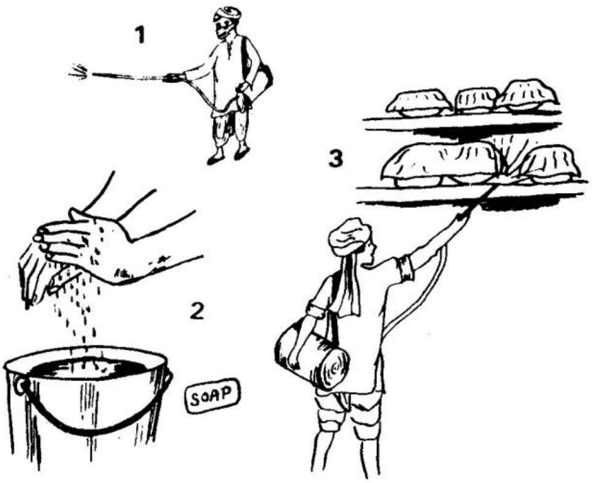
**ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು:**

- ರಬ್ಬರ್ ಕೈಚೀಲ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡೇ ಕ್ರಿಮಿ–ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ.
- ಸಿಂಪಡಿಸುವಾಗ ಮೂಗು ಬಾಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಕಾಲು,ಕೈಯನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.



ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಸಿಂಪಡಿಸುವಾಗ ನೀರು,
ಆಹಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಮುಚ್ಚಿಡಿ.  ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂರ ಕಳಿಸಿ.

**ಕ್ರಿಮಿ/ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕವೂ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ಬರಿಗೈಲಿ ಅವನ್ನು ಎಂದೂ ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ.**

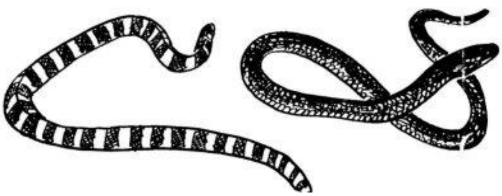



**ಹಾವು ಕಡಿತ :**

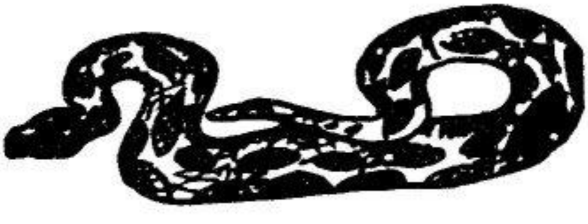
ಎಲ್ಲಾ ಹಾವುಗಳೂ ವಿಷದ ಹಾವುಗಳಲ್ಲ. ಜನರು ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಅವು ಮನುಷ್ಯನಿಗಿಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇನಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟೂ ನಾಲ್ಕು ಜಾತಿಯ ಹಾವುಗಳು ನಿಜವಾಗಿ ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

**೧. ನಾಗರಹಾವು**

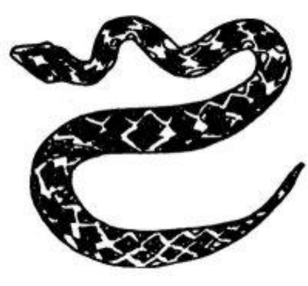
**೨. ಪಟ್ಟೆ ಹಾವು**



೨. ಕೃಷ್ಣಸರ್ಪ



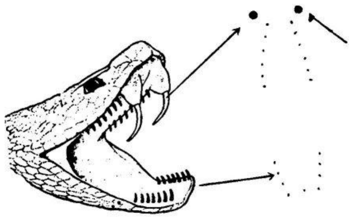
**೪. ಇನ್ನೊಂದು ಜಾತಿಯ ಕೃಷ್ಣಸರ್ಪ**



ಎರಡೂ ಜಾತಿಯ ಕೃಷ್ಣಸರ್ಪಗಳು ಒಂದು ಫೂಟಿಗಿಂತ ಉದ್ದ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಲೆ ಒಂದು ಬಾಣದ ತುದಿಯಂತೆ ತ್ರಿಕೋನಾಕ್ರತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ತುದಿ ಚೂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬುಡ ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಗಂಟಲು ತೆಳ್ಳಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಚ್ಚಿದ ಹಾವು ವಿಷದ್ದೋ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲವೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಗುರುತುಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

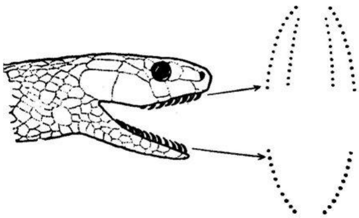
**ವಿಷಯುಕ್ತ ಹಾವು**



**ವಿಷದ ಹಲ್ಲಿನ ಗುರುತು**

**ವಿಷದ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ(ವಿಷದ) ಹಲ್ಲಿನ ಗುರುತುಗಳು ಜೋರಾಗಿ ನಾಟಿ, ಕೆಳಗೆ ಎರಡು ಸಾಲು ಬೇರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಗುರುತು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹತ್ತಿರುತ್ತದೆ.**

**ವಿಷವಲ್ಲದ ಹಾವು**



**ಎರಡು ಸಾಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಲ್ಲುಗಳ ಗುರುತು ಇರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ವಿಷದ ಹಲ್ಲಿನ ಗುರುತು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.**

ಹೀಗೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಹಲ್ಲಿನ ಗುರುತುಗಳು ಬಿದ್ದಿರುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಗಾಯವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಷದ ಹಲ್ಲಿನ ಗುರುತುಗಳೋ ಅಥವಾ ತೀರ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಗುರುತೋ ಇರಬಹುದು. ನಿರ್ಧರಿಸುವದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಜನರನ್ನೇ ಕೇಳಿ. ನಾಗರ ಮತ್ತು ಚಿಣಗಿ ಹಾವುಗಳು ಕಡಿದರೆ ವಿಷ ಸೀದಾ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೃಷ್ಣ ಸರ್ಪಗಳು ಕಚ್ಚಿದರೆ ವಿಷವು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ರಕ್ತವು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕಚ್ಚಿದ ನಂತರವೂ ಗಂಭೀರವಾದುದೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಒಂದು ದಿನದವರೆಗೆ ಅವರನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಎಷ್ಟೋ ವಿಷವಲ್ಲದ ಹಾವುಗಳನ್ನೂ ವಿಷದ ಹಾವೆಂದು ತಿಳಿದು ಜನರು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. **ಎಂದೂ ವಿಷಯುಕ್ತವಲ್ಲದ ಹಾವನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬೇಡಿ.** ಏಕೆಂದರೆ ಕಪ್ಪೆ,ಇಲಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಅವು ನಮಗೆ ಉಪಕಾರವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಕೆಲವು ವಿಷದ ಹಾವುಗಳನ್ನೂ ಕೊಂದುಹಾಕುತ್ತವೆ.

**ವಿಷದ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಸೂಚನೆಗಳು:**

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ,

ಈ ಗುರುತುಗಳು ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ೧೫–೩೦ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

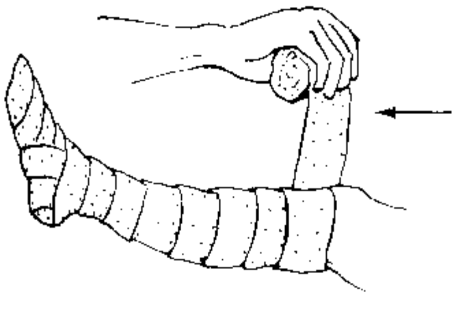
- ವಿಪರೀತ ನೋವು.
- ಬಾತುಕೊಳ್ಳುವುದು–ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ವಿಷ ಸೇರಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಆ ಜಾಗ ಬಾಯುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಣ ಸರ್ಪ ಕಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬಾತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣ ಸರ್ಪ ಕಚ್ಚಿದ್ದಾದರೆ – ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಜಾಸ್ತಿ.
- ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದ ಸುತ್ತ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವುದು.
- ಸೋಂಕು ಆಗಿ ದೇಹದ ಆ ಭಾಗ ಕೊಳೆಯಬಹುದು ಕೂಡಾ.

**ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳು:**

- ನಾಗರಹಾವು ಮತ್ತು ಚಿಣಗಿ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ.
- ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು – ಅದರಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣ ಸುತ್ತಲ ಮಂಸಖಂಡಗಳು – ಬಲಹೀನವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒಂದಕ್ಕೆರಡು ಕಾಣುವುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣಾಗಬಹುದು.
- ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಬಹುದು.
- ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತಿತೆಂದರೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಲೂಬಹುದು.
- ಕೃಷ್ಣಸರ್ಪ ಕಚ್ಚಿದ್ದರೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ.
- ತಲೆನೋವು, ಚಕ್ರಬಂದಂತಾಗುವುದು.
- ವಾಂತಿ ಆದಂತಾಗುವುದು, ಆಗಲೂಬಹುದು.
- ಕೆಮ್ಮು, ಕಫದಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ.
- ಚರ್ಮದೊಳಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ.
- ಅತಿಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಅಘಾತ ಆಗಲೂಬಹುದು. (೧೦೨ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

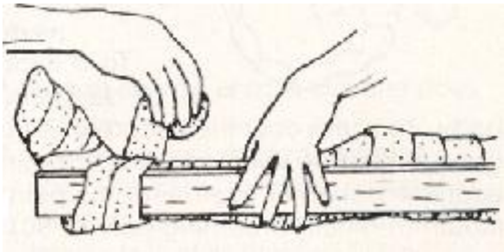
**ಚಿಕಿತ್ಸೆ:**

- ಶಾಂತವಾಗಿರಿ. ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡವರನ್ನೂ ಶಾಂತವಾಗಿಡಿ. ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅಲುಗಾಡಿಸಬೇಡಿ. ಅಲುಗಾಡಿಸಿದಷ್ಟೂ ವಿಷವು ಬಲುಶೀಘ್ರವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನೇ ವ್ಯಾಪಿಸಿಬಿಡುವುದು. ಕಾಲಿಗೆ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಅವರು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನೂ ಎತ್ತಿಡಬಾರದು. ಬೇರೆಯವರು ಅವರನ್ನು ಹೊತ್ತು ಸ್ಟ್ರೆಚರ್ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.



- ಒಂದು ಅಗಲವಾದ ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಟ್ಟಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಾಲಿನ ಸುತ್ತ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಕಾಲನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸದೇ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಇದು ವಿಷ ಹರಡುವುದನ್ನು ನಿಧಾನ ಮಾಡುವುದು. ಕೈಗಾದರೆ ನಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿಯಬೇಡಿ. ನಾಡಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲು ಮಾಡಿ.

- ಕಾಲು ಅಥವಾ ಕೈಯ ತುದಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೊಣಕಾಲು, ಮೊಣಕೈವರೆಗೂ ಸುತ್ತಿ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಾಡಿ ನೋಡಿ.
- ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಪ್ಪನೆಯ ಕೋಲನ್ನಿಟ್ಟು ಕಾಲು ಅಥವಾ ಕೈ ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಅದಕ್ಕೂ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುತ್ತುತ್ತ ಹೋಗಿ.



- ಅವರನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಟ್ರೆಚರ್ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯಿರಿ. ಎಂಟಿವೆನಮ್ ಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತಯಾರು ಮಾಡುವವರೆಗೂ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲಿ. ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ಅಘಾತದ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿ. ಎಂಟಿವೆನಮ್ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಬಿಡಿ.

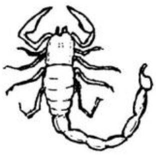
- ನೋವಿಗೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್‌ನ್ನು ಕೊಡಿ. ಕಚ್ಚಿದ್ದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೆ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಕೊಡಿ.

- ಐಸ್‌ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಇಡುವುದರಿಂದಲೂ ವಿಷ ಹರಡುವ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಕಾಲು ಅಥವಾ ಕೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುತ್ತಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಐಸ್‌ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಚೂರು ಚೂರು ಮಾಡಿ ಅದರ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಇನ್ನೊಂದು ಸುತ್ತು ಸುತ್ತಿ. ಕಾಲಿಗೆ ತುಂಬಾ ಚಳಿ ಹತ್ತಿದರೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಕ್ಕೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಹಳ ಚಳಿಯೆನಿಸಿದರೆ ಅವರು ಹೇಳಿದಾಕ್ಷಣ ಐಸ್‌ನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆದುಬಿಡಿ.

**ಹಾವು ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತಯಾರಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡುವುದನ್ನೂ ಕಲಿತುಕೊಂಡಿರಿ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹಾವು ಕಚ್ಚುವವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಡಿ.**

ವಿಷಕಾರಕ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಅಪಾಯ. ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವಿಗೆ ಕಳಿಸಿ. ಆದರೂ ನೀವು ಇದ್ದಲ್ಲಿಯೇ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಮಾಡಿ. ಹಾವು ಕಡಿದವರಿಗೆ ತಪ್ಪಿಯೂ ಕುಡಿಯಲು ಸರಾಯಿ ಅಥವಾ ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕೊಡಬೇಡಿ.

**ಚೇಳು ಕಡಿತ:**



ಕೆಲವು ಚೇಳುಗಳು ವಿಪರೀತ ವಿಷಕಾರಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚೇಳು ತಲೆಗೆ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕಚ್ಚಿದರೆ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಗಬಹುದು. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಮೊದಲ ಕಡಿತದಿಂದ ಏನೂ ಆಗದಿರುವುದು. ಆದರೆ ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಕಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೂಡಲೇ ಏನೂ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಆತ ಸಾಯಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಚೇಳು ಕಡಿಯಿತೆಂದರೆ ದೇಹವು ಚೇಳು ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಯಾರಿಗೇ ಚೇಳು ಕಡಿಯಿತೆಂದರೆ ಅದು ಮೊದಲನೇ ಬಾರಿಯೋ ಅಥವಾ ಹಿಂದೆ ಕಡಿದಿತ್ತೋ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಕಡಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಅಘಾತವಾಗಿರಬಹುದು. (೨೧೪ ನೇ ಪುಟ) ಹೃದಯಸ್ಥಂಭನವಾಗಬಹುದು. (೩೭೭ ನೇ ಪುಟ) ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ರಕ್ತ ಕಾಣಬಹುದು.

**ಏನು ಮಾಡಬೇಕು.**

ಮೊದಲಬಾರಿ ಚೇಳು ಕಡಿದಿದ್ದರೆ;

- ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಕೊಡಿ. ಕಡಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಇಡಿ. ಕಡಿದ ಜಾಗದ ಸುತ್ತ ಝೈಲೋಕೇನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ನೋವು ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕೂಡ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರ.
- ಎಂಟಿಹಿಸ್ಟಮೀನ್ ಕೊಡಬಹುದು. (ವಿವರಕ್ಕಾಗಿ **ಹಸಿರು ಪುಟ** ನೋಡಿ.)
- ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಚೇಳು ಕಡಿದಿದ್ದರೆ,
- ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಕೋರಿ.
- ಅಘಾತವಾಗಿದ್ದರೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿ. (೧೦೨ ನೇ ಪುಟ)

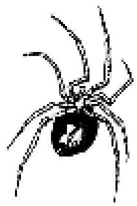
**ಜೇನ್ನೊಣ ಕಡಿತ**

ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯವೇನೂ ಇಲ್ಲವಾದರೂ ನೋವು ಅಪಾರ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಅಘಾತವಾಗಬಹುದು.(೨೧೪ ನೇ ಪುಟ) ಕಡಿದ ಜಾಗ ಕೆಂಪಗೆ, ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಉಬ್ಬಿ ನೋವು ತುಂಬಬಹುದು.
ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶಾಖಕೊಡಿ.
- ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಮತ್ತು ಎಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಮೀನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ.
- ಅಘಾತದ ಸೂಚನೆ ಇದ್ದರೆ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿರುವಂತೆಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ.

**ಜೇಡ ಕಚ್ಚಿದ್ದು**

ಇದೂ ಕೂಡ ಬಹಳ ನೋವುಂಟುಮಾಡುವುದೇ ಹೊರತು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಒಂದೆರಡು ಜಾತಿಯ ಜೇಡಗಳು ಮಾತ್ರ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ತ್ರಾಸದಾಯಕವೂ ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನೋವುಂಟಾಗಿ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಇರಬಹುದೆಂಬ ಭ್ರಮೆ ಬರುವುದು.



ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಕೊಟ್ಟು ವೈದಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಕೋರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನು ಹಳ್ಳಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದು ಕಡಿಮೆ. ೧೦% ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಗ್ಲುಕೋನೇಟ್ ೧೦ ಮಿ.ಲಿ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ೧೦ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಡೈಜೆಪಾಂ ಕೊಡುವುದರಿಂದಲೂ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು. ಅಘಾತವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಅಲರ್ಜಿಯ ಅಘಾತಕ್ಕೆ (೨೧೪ ನೇ ಪುಟ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

***