ضميمون الف (A)

سلامتي ۽ هنگامي حالتون

Appendix A: Safety and Emergencies

جڏهن ڪنهن ڪارخاني، آفيس، گهر يا وسنديءَ ۾ خطرناڪ شين سان ڪم ڪجي يا اهڙي ماحول ۾ وائڪو ٿجي جيڪو هاڃيڪار ٿي سگهندو هجي تڏهن، ضروري ٿئي ٿو ته جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي پاڻکي سلامت رکجي ۽ ڪنهن به حادثي يا اتفاق ٿيڻ جي حالت ۾ اهڙين ڳالهين سان منهن ڏيڻ لاءِ تيار رهجي. ڪتاب جي هن حصي ۾ هيٺين عنوانن بابت معلومات ڏني وئي آهي:

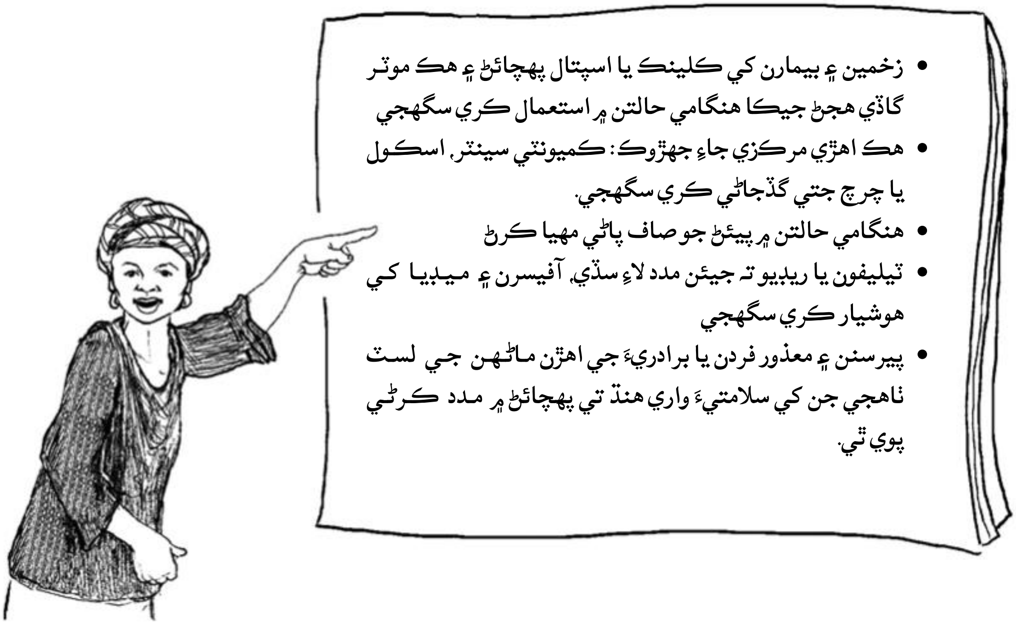
- هنگامي حالتن لاءِ حفاظتي رٿائون ناهڻ
- ترت امداد لاءِ فرسٽ ائڊ ڪِٽ
- بچاءُ جي پوشاڪ ۽ سامان
- بچاءَ لاءِ مکوٽا
- ڪيميائي مادن جي هار وير
- ڪيميائي مادن سبب ٿيندڙ هاڃن جو علاج ڪرڻ
- سڙي پوڻ جو علاج ڪرڻ
- سڪتو
- زندگي بچائڻ لاءِ ساهه کڻائڻ (وات سان وات ملائي)

هت جنهن مواد/ سامان جو ذڪر ڪيو ويو آهي اهو ترت طبي امداد ڏيڻ جو مڪمل ڪتاب ته نه آهي پر توهانکي هنگامي حالتن ۾ تيار رهڻ ۾ مددگار ثابت ٿي سگهندو. اجان به وڌيڪ بهتر ٿيندو جيڪڏهن "ترت طبي امداد" ڏيڻ جي سکيا حاصل ڪجي ۽ ڪيميائي حادثن کي منهن ڏيڻ لاءِ "فرسٽ ائڊ" جو ڪو ڪتاب وٺي ان ۾ بيان ڪيل ڳالهيون ۽ اپاءَ سمجهجن ۽ پنهنجي وسنديءَ ۽ برادريءَ جي هيلٿ ورڪرن کي بچاءُ جي هڪ رٿا تيار ڪرڻ لاءِ چئجي.

هنگامي حالتن لاءِ حفاظتي رٿا ٺاهڻ

هنگامي حالتن دوران جيترو ضروري، بچاءَ جي سامان ۽ فرسٽ ائبڊ ڪِٽ جو هجڻ ٿئي ٿو اوترو ئي ضروري اهو سمجهڻ ۽ هنڌائڻ ٿئي ٿو تہ ڪنهن هنگامي حالت يا حادثي جي حالت ۾ ڇا ڪرڻ گهرجي. هر وسنديءَ ۽ هر ڪم جي جاءِ تي، بچاءَ جي هڪ رٿا تيار ڪرڻ گهرجي تہ جيئن زهريلي اخراج، باهہ، ٻوڏ، طوفان يا اهڙيءَ ڪنهن ٻيءَ هنگامي حالت ۾ اثرائتو هٿ پير هڻي سگهجي.

ڪنهن مرڪزي هنڌ تي، ويجهي ۾ ويجهيءَ ڪلينڪ يا اسپتال جي ايڊريس ۽ فون نمبر لکي هڻي ڇڏجي. اها بہ پڪ ڪجي تہ جيئن هر هڪ کي اها خبر هجي تہ فرسٽ ائبڊ ڪِٽ ۽ هنگامي حالتن ۾ استعمال ۾ ايندڙ مواد ڪٿي رکيل آهي ۽ ان جو استعمال ڪرڻ ايندو هجي. بچاءَ جي رٿا ۾ هيٺيون ڳالهيون بہ شامل ڪري سگهجن ٿيون:

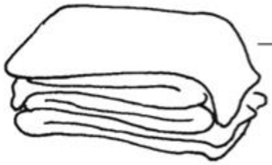


مختلف قسمن جي هنگامي حالتن ۾ پنهنجي برادريءَ جي وڌ ۾ وڌ ممڪن خطرن ۽ خدشن کي سمجهندي ۽ انهن کي منهن ڏيڻ لاءِ تيار رهڻ، ڪنهن بہ حفاظتي رٿا جو هڪ اهم حصو ٿئي ٿو.

فرسٽ ائڊ ڪِٽ

هر ڪم واري هنڌ، ڪارخاني، صحت مرڪز ۽ ڪميونٽي سينٽر ۾ هڪ فرسٽ ائڊ ڪِٽ جو هجڻ ضروري ٿئي ٿو ته جيئن هنگامي حالتن ۾ ترت طبي امداد ڏئي سگهجي. فرسٽ ائڊ ڪِٽ ٺاهڻ لاءِ ڪو به اهڙو ڏبو استعمال ڪجي جنهن تي مٽي پڙ/ڍڪ ڍڪيل هجي ته جيئن پاڻي، دزيا ڪو ڪيميائي مادو سمي منجهس وڃي نه سگهي. اها به پڪ ڪجي ته وسنديءَ ۾ يا ڪارخاني تي ڪم ڪندڙنون پورهيتن کي اها خبر هجي ته فرسٽ ائڊ ڪِٽ ڪٿي رکيل آهي ۽ اها ڪيئن استعمال ڪجي.

فرسٽ ائڊ ڪٽ ۾ گهرجي چاهجڻ



ڏکي يا بيمار فرد کي ڍڪڻ لاءِ رلهي/چادر/ بلنڪيٽ

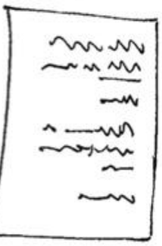
پيئڻ لاءِ ڪوپ

ٻه لٽر پيئڻ جو پاڻي

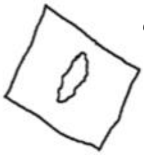
هڪ بوتل ائڪٽيويٽيڊ چارڪول يا چارڪول جو پائوڊر (ڏسو ص. 258)

ڪپڙن جو هڪ واڌو جوڙو ته جيئن گندي ٿيڻ جي حالت ۾ اهو مٽائي سگهجي.

لوڻ (پاڻيءَ سان ملائي الٽي ڪرائڻ جيڪڏهن ڪو زهر پي ويو هجي ته ڏسو ص. 257).



ان علائقي يا ڪم واري هنڌ تي استعمال ٿيندڙ ڪيميائي مادن جي لسٽ ۽ انهن جا صحت تي پوندڙ اثر. پيسٽيسائيڊن لاءِ ٻڌائڻ ته اهي ڪهڙن فصلن تي استعمال ٿين ٿا.

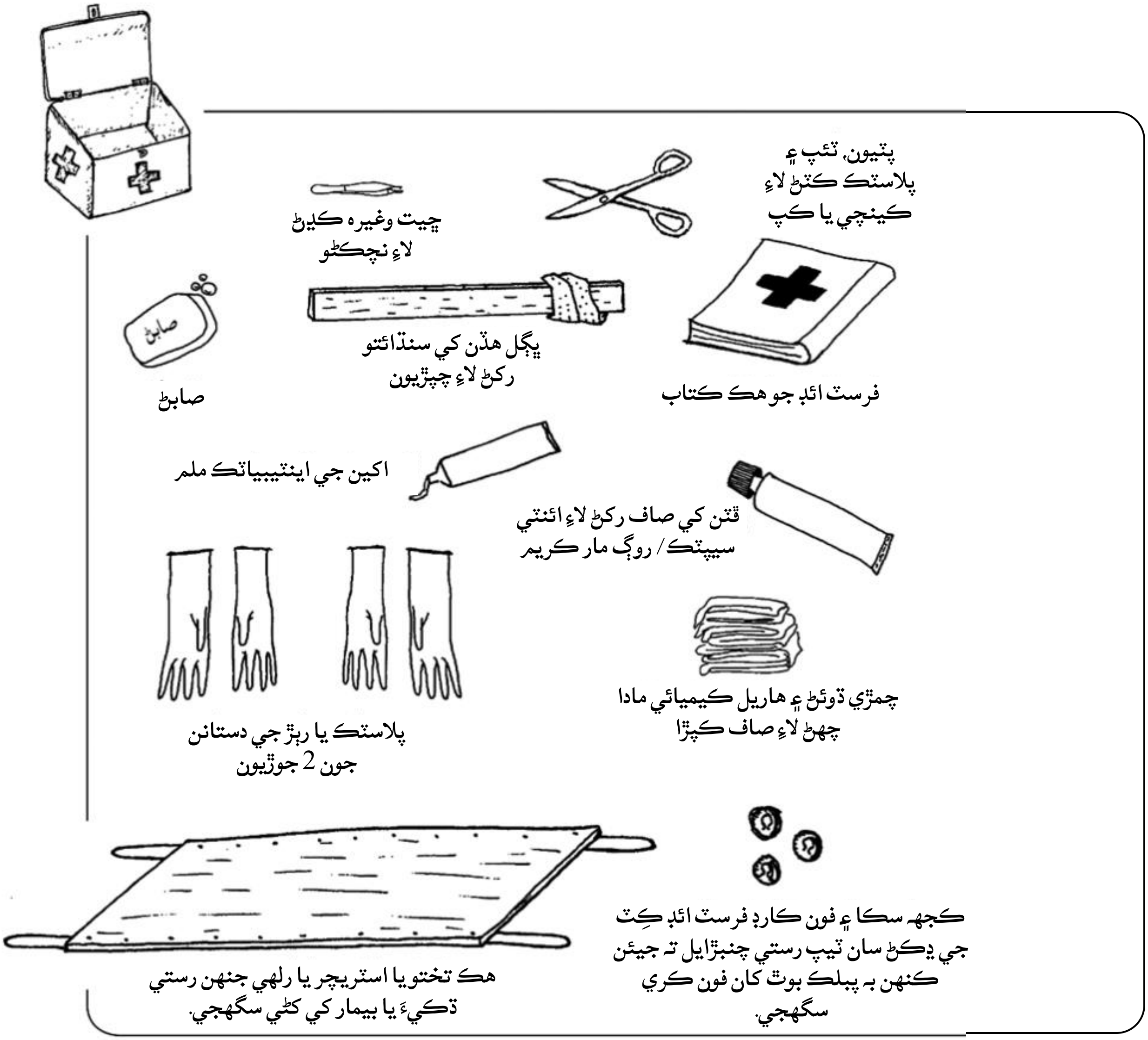


هڪ پاڪيٽ مکوتو /ماسڪ، ڪپڙي ٽڪر يا پلاسٽڪ جو هڪ ٿلهو ٽڪر جنهن کي وچ ۾ چير هجي ته جيئن وات سان وات ملائي ساهه کڻائڻ وقت استعمال ڪري سگهجي.

ترياقن طور استعمال ايندڙ دوائون جيڪي پيسٽيسائيڊ زهرن جي چٽڪين تي لڪيل ۽ اهڙن ڪيميائي مادن لاءِ ٿين ٿيون جيڪي توهان استعمال ڪريو ٿا.

صاف سٽريون پٽيون، گاڏ يا ڪپڙو ۽ ٽيپ جن سان رهڙيل ۽ ڪٽجي پيل حصا ڍڪي سگهجن.

مختلف وسندين ۾ ڪم ڪار جي مختلف جاين لاءِ فرسٽ ايڊ جي مختلف شين جي ضرورت ٿئي ٿي. تنهنڪري سوچي ڏسو تہ توهانجي علائقي / هنڌ تي ڪهڙي قسم جون هنگامي حالتون پيدا ٿي سگهن ٿيون. ان حساب سان فرسٽ ايڊ ڪِٽ تيار ڪريو. جيڪڏهن توهان پيسٽيسائيڊين يا ڪن ٻن ڪيميائي مادن جو استعمال ڪندڙ آهيو تہ انهن جي دٻن يا شيشن تي لڳل چٽڪين کي پڙهي ڏسو تہ زهرجڻ جي حالت ۾ ڪهڙيون دوائون تجويز ڪيل آهن:



بچاءَ جي پوشاڪ يا سامان/ اوزار

هر ان فرد کي جيڪو جڏهن به ڪنهن هاجيڪار مادي سان ڪم ڪري ٿو ۽ اهڙين حالتن سان واڪو ٿئي ٿو ته ڪيس بچاءَ جي پوشاڪ يا جنهنکي ذاتي بچاءَ جو سامان سڏجي ٿو استعمال ڪرڻ گهرجي. اها ڪم ڪرائيندڙ مالڪن جي ذميواري ٿئي ٿي ته هو پورهيتن کي بچاءَ جو اهڙو سامان مهيا ڪن. پورهيتن کي به پنهنجي صحت ۽ سلامتيءَ جي حق جي گهر ڪرڻ گهرجي ته جيئن مالڪ کين نه رڳو اهڙو سامان ڏئي سگهن ته اهي سٺيءَ حالت ۾ پڻ هجن.

ماڻهن جي بچاءَ ڪرڻ لاءِ بچاءَ جون پوشاڪون نه رڳو ٺهڪندڙ/مناسب هجن ته انهن جي سٺي سنڀال به لهڻ گهرجي. اهو ٿي پڌايو ويندو آهي ته دنيا جي غريب ملڪن ۾ ٽن قسمن جون بچاءَ جون پوشاڪون موجود آهن: گهٽيون موڪريون، گهٽيون سوڙهيون ۽ قاتل.

جيڪڏهن توهان وٽ بچاءَ جي پوشاڪ ۽ سامان موجود ناهي ته توهان پنهنجي بچاءَ ڪرڻ لاءِ برساتي ڪوٽ استعمال ڪري يا پلاسٽڪ جي ٿيلهين رستي اهڙي پوشاڪ ٺاهي سگهو ٿا. پلاسٽڪ جي ٿيلهين ۾ منڍي، ٻانهن، ٽنگن ۽ هٿن پيرن جا سوراخ ڪري اهي پائي سگهو ٿا.

هن تصوير ۾ انهن سيني قسمن جي بچاءَ جون پوشاڪون ڏيکاريون ويون آهن جيڪي هاجيڪار مواد کان بچڻ لاءِ گهربل ٿين ٿيون. اهڙي سيني ڪمن يا سامان لاءِ اهي سڀ گهربل نه ٿيون ٿيون جڏهن ته ڪن قسمن جي ڪمن لاءِ مخصوص پوشاڪن ۽ سامان جي ضرورت ٿئي ٿي. ڪيتي تي ڪم ڪندڙ پيسٽيسائيڊن ۾ واڪي ٿيندڙ پورهيت کي هيٺين پوشاڪ پهرڻ گهرجي:

جيڪڏهن رسپائريٽر / مکوتو ملي نه سگهي ته اهڙين حالتن ۾ ماڻهو عام طور تي وڏو رومال يا بوچڻ استعمال ڪن ٿا پر جي اهي گهمجي يا پگهرجي آلا ٿي پون ته منجهن پيسٽيسائيڊون چنبڙڻ سبب تهانئين وڌيڪ خطرناڪ ٿي پون ٿا. بنسبت ان جي ته اهي استعمال ئي نه ڪجن. جي توهان اهڙو رومال يا بوچڻ استعمال ڪرڻ چاهيو ٿا ته انهن کي هر هر ڌوئيندا، خشڪ ڪري استعمال ڪندا رهو ۽ ڏسو ته اهو ڪيستائين اثرائتي طرح سان بچاءَ ڪري سگهي ٿو.

تيل ۽ ڪاٺين جو ڪم ڪندڙ تڏهن وڌيڪ محفوظ رهي سگهن ٿا جڏهن هيٺيون شيون استعمال ڪن ٿا:

گند ڪچرو گڏ ڪندڙ اسپتالن، ڪلينڪن ۽ صحت مرڪزن ۾ ڪم ڪندڙ پورهيتن کي هيٺيون شيون استعمال ڪرڻ گهرجن:

بچاءَ جي پوشاڪ ۽ سامان تڏهن ئي ڪارائتو ثابت ٿي سگهي ٿو جڏهن اهو مڪمل طور تي صاف هجي. هر ڀيري جي استعمال ڪرڻ يا ڪم تان لهڻ کانپوءِ دستانا، مکوٽو عينڪون، پوشاڪون ۽ سامان ڌوئي صاف ڪري ڇڏجي ته جيئن توهان کانپوءِ استعمال ڪندڙ فرد انهن جي غلاظت سبب متاثر ٿي نه سگهي.

بچاءَ جا مکوٽا

زهريلا ڪيميائي مادا ۽ دز ساهه ۾ وڃڻ کان بچڻ جو بهترين طريقو اهڙو ڪم ڪنهن هوادار هنڌ تي ڪرڻ ۽ اهڙو مکوٽو استعمال ڪرڻ آهي جيڪو اهڙن ڪيميائي مادن لاءِ ٺهيل هجي. جيڪڏهن توهان مکوٽي استعمال ڪرڻ دوران ان ڪيميائي مادي سبب پاڻکي بيمار محسوس ڪيو ٿا ته ان جو مطلب ته اهو مکوٽو صحيح طرح سان ڪم نٿو ڪري يا توهان ان يا ڪنهن ٻئي ڪيميائي مادي سان ڪنهن ٻيءَ طرح سان وائکا ٿي رهيا آهيو.

ڪپڙي يا پني جو ڍلو مکوٽو

هن قسم جي مکوٽي استعمال ڪرڻ سان دز کان ڪجهه بچاءُ ٿئي ٿو. جڏهن ته اهو ڪيميائي بخارن ۾ ساهه کڻڻ کان بچائي نه سگهندو. بخار، ڪپڙي ۽ پني مان پار پئجي گهرگهلي مکوٽي جي ڪنارن مان داخل ٿي سگهندا.

سٺي طرح سان ڦٻي بيهندڙ پني جو مکوٽو

هن قسم جو مکوٽو دز کان بچاءُ ڏئي ٿو. هي مکوٽو سڄو سارو توهانجي مک تي ڦبندڙ هجڻ گهرجي. ڪيميائي بخارن ۾ ساهه کڻڻ کان روڪي نه سگهندو. هن قسم جا مکوٽا جيئن ته ترت ڳري پنجي وڃن ٿا ان سبب جڏهن منهن تي سٺيءَ طرح سان ڦبي نه سگهن تڏهن مٽائڻا پون ٿا.

پلاسٽڪ جي دز لاءِ مکوٽو

هن قسم جو مکوٽو ڍلي ڪپڙي يا ڦبي بيهندڙ پني جي مکوٽي جي ڀيٽ ۾ دز کان سٺيءَ طرح سان بچائي ٿو. هي مکوٽو سڄي منهن تي سٺيءَ طرح سان ڦبندڙ هجڻ گهرجي. ڪيميائي بخارن ۾ ساهه کڻڻ کان بچائي نه سگهندو.

ربڙ جي رسپائريٽر

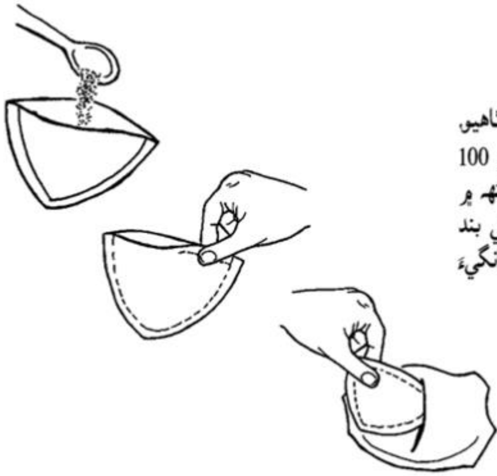
هن قسم جو ربڙ جو مکوٽو جنهن ۾ فلٽر / ڇاڻيون لڳل ٿين ٿيون ڪيميائي بخارن جي ساهه ۾ وڃڻ کان بچائي ٿو. مُک تي سٺي طرح سان ڦبندڙ هجڻ گهرجي ته جيئن توهانجي چمڙيءَ ۽ مکوٽي جي وچ مان هوا ليڪ ٿي / نڪري نه سگهي. ممڪن ٿي سگهي ٿو ته هر ڪيميائي مادي جي قسم آهر فلٽر استعمال ڪرڻو پوي ۽ لازمي طور تي جلد جلد مٽائڻو پوي. هن مکوٽي جي پائڻ، استعمالڻ ۽ صفائيءَ ڪرڻ لاءِ خاص تربيت وٺڻي پوي ٿي. گرم ۾ پائڻ ۾ اهنجو ٿئي ٿو. ڪيميائي مادن سان ڪم دوران وقفي وقفي سان ڪنهن ڪليل، هوادار هنڌ تي جتي اهو مکوٽو سولائيءَ سان لاهي سگهجي ساهه کڻندا رهو.

ڪپڙي ۽ ايڪٽيويٽيڊ چارڪول جو مکوٽو ڪيئن ٺاهجي

گھر ۾ ٺهندڙ ھن مکوٽي جو نمونو فلپائين جي ڊاڪٽر مارامبا (Dr. Maramba) تيار ڪيو ھو جنهن جي استعمال سان ڪيميائي مادن ۾ دز کان ڪجھ بچاءَ ٿئي ٿو.

❶ پئڊ واري انگيءَ جو ھڪ ڪوپو ڪٽي ڇڏيو. ❷ ڪوپي مان پئڊ ڪڍي ڇڏيو.

❸ ھڪ فلٽر پيپر کي ڪٽي منجھانئس اهڙي ڳوٿڙي انگيءَ ۾ وجھي سگھجي. فلٽر پيپر کي 100 گرام ا چارڪول سان اهڙيءَ طرح ڀريو جيئن اھو ھڪ هجي بجاءِ ان جي تري ۾ ويھجي وڃي. فلٽر کي بن ڇڏيو تہ جيئن وھي نہ سگھي پوءِ منجھس انگيءَ ۾ واري ھنڌ تي وجھي ڇڏيو.



❹ انگيءَ جي ڪوپيءَ کي ربڙائين / انگھندڙ ڏوري سان ڳنڍي ڇڏيو تہ جيئن اھا منھن تي سٺيءَ طرح سان ڦبي سگھي.

ھر دفعي جي استعمال کانپوءِ فلٽر کي ھوا ۾ وائکو ڪرڻ گھرجي.
جيڪڏھن گھڻن زھريلن مادن لاءِ استعمال ڪجي تہ رڳو ٻن پيرن لاءِ ۽ ھر پيري 4 ڪلاڪن تائين استعمال لاءِ سٺو ثابت ٿئي ٿو. ھڪ ھفتي اندر يا ڪيميائي مادي جي قسم ۾ وائکي ٿيڻ جي وقت يا جڏھن ڳري وڃي تڏھن ان جو چارڪول مٽائڻ گھرجي.

ڪيميائي هار وير

ڪنهن بہ قسم جي ڪيميائي هار وير کي صاف ڪرڻ کان اڳ ۾ پنهنجو پاڻ کي، آسپاس جي ماڻهن ۽ پاڻيءَ جي ذريعن کي بچائجي. جيڪڏهن توهانجي پيٽ ۾ ڪي ماهر (سکيا ورتل) موجود آهن تہ ڪين اهڙي هار وير صاف ڪرڻ لاءِ چئجي/سڏائجي. ڪيميائي هار وير صاف ڪرڻ لاءِ هميشہ بچاءَ جي پوشاڪ پائڻ گهرجي.

ٿوري ڪيميائي هار وير

جيڪڏهن ڪيميائي مادو ٿورڙي مقدار ۾ هاريو آهي تہ ڪنهنکي هاجي رسڻ، پاڻيءَ جي وهڪري سان ملڻ يا زمين ۾ جذب ٿيڻ کان اڳ ۾ انکي ، وڌيڪ وهڻ کان روڪڻ ۽ صاف ڪرڻ ضروري ٿئي ٿو.

هار وير کي ضابطي ۾ رکڻ

سڀ کان اهم ڳالهہ هيءَ ٿئي ٿي تہ اهڙيءَ هار وير کي وڌڻ يا پکڙجڻ کان روڪجي. اهڙي وهندڙ شئي کي بند ڪري ڇڏجي، سڌو رکجي يا ڪنهن صحيح سلامت ٿانو/ دبي ۾ وجهي ڇڏجي.

هار وير روڪڻ

اهڙيءَ ڪيميائي هار وير تي واري، مٽي، ٻورو يا اهڙو ٻيو مادو هاري ڇڏجي. جيڪڏهن اهڙي مادي جو هوا رستي اڏامڻ جو امڪان هجي تہ انکي ڪپڙي يا پلاسٽڪ سان ڍڪي ڇڏجي.

هار وير صاف ڪرڻ

هار وير وارو مواد بيلچي وغيره سان ڪنهن ڊرم يا پلاسٽڪ جي ٿلهي دبي ۾ وجهي ڇڏجي پر پاڻي ڪڏهن بہ استعمال ڪرڻ نہ گهرجي. ڇاڪاڻ تہ ان سان ڪيميائي مادو پکڙبو ۽ مسئلو وڌي بدتر ٿي ويندو. اهڙو مواد سلامتيءَ سان اڪلائي ڇڏجي (ڏسو ص. 410 کان 411).

گهٽي ڪيميائي هار وير

تيل کوٽجندڙ هنڌ، ڪم ڪار وارين جاين ۽ اهڙا صنعتي علائقا جتي ڪيميائي مادن جو وڏي مقدار ۾ استعمال ڪيو وڃي ٿو يا هڪ هنڌان ٻئي هنڌ نيا وڃن ٿا اتي هميشه ڪنهن به وڏي هار وير ٿيڻ جي امڪان لاءِ تيار رهجي.

- پورهيتن، ملازمن ۽ آسپاس ۾ رهندڙن سان گڏجي هڪ هنگامي رٿا تيار ڪجي. هميشه گڏجاڻيون ڪبيون رهجن ته جيئن اها پڪ ٿيندي رهي ته هر هڪ اهڙي رٿا کان آگاهه رهي ٿو.
- هار وير ٿيڻ جي حالت ۾ جن ماڻهن، مالڪن، ڪلينڪن ۽ اسپتالن، آفيسرن، سرڪاري اختيارين، هيلٿ ورڪرن ۽ هار وير صاف ڪندڙ ماهرن سان لاڳاپي ۾ اچڻو آهي انهن جا نالا ۽ ائڊريسون لکي ڪنهن هنڌ چنبڙائي ڇڏجن.
- هار وير صاف ڪرڻ لاءِ گهربل هدايتون، سامان ۽ بچاءَ جو سامان وغيره مقرر هنڌ رکي ڇڏجي.
- ان علائقي مان هار وير ٿيڻ جي حالت ۾ نڪرڻ جي رٿا ۽ رستي جي نشاندهي ڪري ڇڏجي.
- تيل ۽ ڪيميائي مادن جي غلاظت سبب وسنديءَ جو پاڻي جيڪڏهن گندو ٿي وڃي ته اهڙيءَ حالت ۾ پاڪ صاف پاڻي استعمال ڪرڻ جو بندوبست ڪري ڇڏجي.

ڪيميائي مادن جي هاڃن جو علاج ڪرڻ

ڪيميائي مادا چمڙي ۽ ڪپڙن تي هارجي، انهن جا اکين ۾ ڇنڊا پئجي ته بخارن رستي، ساهه سان جسم ۾ داخل ٿي سگهن ٿا. جيڪڏهن ڪنهنکي ڇيهو رسي پوي ته جلد ۾ جلد ان جي مدد ڪجي.

ڪيميائي مادن ۾ ساهه کڻڻ

- زهريلن مادن ۾ ساهه کنيل فرد کي هڪدم اتان ڪڍجي خاص طور تي جيڪڏهن اهڙو هنڌ بند هجي. جيڪڏهن هار وير ڪنهن بند هنڌ تي ٿي هجي ته هڪدم در ۽ دريون کولي ڇڏجن.
- اهڙي فرد کي تازي هوا ۾ آڻجي.
- سندس ڪپڙا ڍلا ڪري ڇڏجن.
- اهڙي فرد جي منڊي ۽ ڪلها مٿي ڪري ڪيس ويهارجي.

- اهڙو فرد بيهوش ٿي ويو هجي ته ڪيس پاسي ڀر ڪجي ته سندس ساهه کڻڻ ۾ ڪا شئي روڪ ته ڪري رهي آهي.
- جيڪڏهن ساهه نه کڻندو هجي ته وات سان وات ملائي ساهه کڻائجيس (ڏسو ص. 557).
- جيڪڏهن مٿي جي سور، نڪ يا نڙيءَ جي سور، ڦيريءَ، غشي يا سيني جي ڀيڪوڙ جهڙين اهنجن جون نشانيون ظاهر ٿينديون هجن ته هڪدم طبي امداد حاصل ڪجي ۽ ان ڪيميائي مادي جي چٽکي يا نالو به پاڻ سان گڏ کڻي وڃجي.

ڪيميائي مادا ڳهي وڃڻ:

- جيڪڏهن اهڙو فرد بيهوش هجي تہ ڪيس پاسيرو سمهاري پڪ ڪجي تہ ساهہ کڻي رهيو آهي.
- جيڪڏهن ساهہ نہ کڻندو هجي تہ هڪدم وات وات سان ملائي ساهہ کڻائجيس (ڏسو ص.557). وات سان وات ملائي ساهہ کڻائڻ سان توهان بہ ان ڪيميائي مادي سبب متاثر ٿي سگهو ٿا. ان لاءِ پنهنجو وات مکوتي يا ڪپڙي ٽڪر يا ڪنهن ٿلهيءَ پلاسٽڪ ٽڪريءَ جي وچ ۾ سوراخ ڪري پنهنجي وات تي رکي وات وات سان ملائي ساهہ کڻائجيس.
- جيڪڏهن پي سگهي ٿو تہ ڪيس جهجهو صاف پاڻي پيارجي.
- هڪدم ان ڪيميائي مادي تي لڳل چٽڪي پڙهي ڏسجي. چٽڪيءَ مان خبر پوندي تہ اهڙي فرد کي ان زهر لاءِ الٽي ڪرائڻي آهي يا نہ (ڏسو ص. 257).

جڏهن ڪيميائي مادا جسم يا ڪپڙن تي هارجي پون:

- جيڪڏهن سلامتيءَ سان ڪري سگهي تہ سڀ کان اڳ ۾ اهڙي فرد کي ڪيميائي هار وير کان پري ڪجي.
- ڪپڙا، جوتا يا ڳهہ ڳٺا جنهن بہ اهڙي شئي تي هار وير ٿي هجي اها لاهي ڇڏجيس. سوئيٽر ۽ قميص وغيره لاهڻ ۾ احتياط ڪجي تہ جيئن ڪيميائي مادو اکين ۾ وڃي نہ سگهيس. بهتر ٿئي ٿو تہ ڪپڙا ڦاڙي/ ڪٽي جسم کان الڳ ڪجنس.

- جسم جي متاثر حصي کي گهٽ ۾ گهٽ 15 ڏوئجي. ڇپر مٿي ڪري دوڏي کي گول ڦيرائ ڌوپجي سگهي.
- جيڪڏهن اهڙو فرد ساهہ کڻڻ بند ڪري ڇڏ تہ وات وات سان ملائي ساهہ کڻائجيس.
- پراڻن ڪپڙن/اڳڙين رستي ڪيميائي مادي کي جذب ڪري ڇڏجي. ساڳي وقت اهو بہ خيال ڪجي تہ جيئن ڪيميائي مادو آسپاس ۾ پکڙجي نہ سگهي.
- جيڪڏهن ڪيميائي مادي سبب جسم سڙي پيو هجي تہ ان جو عام رواجي سَڙ جيان علاج ڪجي (ڏسو ص. 555).

سڙڻ جو علاج ڪرڻ

ڪنهن به قسم جي سڙ (burn) لاءِ:

- ساڙي کي ختم ڪرڻ لاءِ، سڙيل حصو هڪدم ٿڌي پاڻيءَ ۾ وجهي ڇڏجي. سڙيل هنڌ کي 20 منٽن تائين لاڳيتو ٿڌو ڪجي.
- سور ختم ڪرڻ لاءِ ايسپرين يا اهڙي ڪا ٻي سور ماريندڙ دوا استعمال ڪجي.
- سڙيل کي سڪتي کان بچائجي (ڏسو ص. 556).

هلڪي سڙ جي حالت ۾ وڌيڪ ڪنهن علاج جي ضرورت نٿي ٿئي.

ڪيميائي، ڪرڻائي/شعاعي، برقي ۽ اهڙي ٻي سڙ جنهن سبب ڦلوڪڙا ٿي پون (ٻئي درجي جي سڙ) تڏهن:

- سڙي پيل حصي سان چنبڙي پيل ڪا به شئي **نه** هٽائجي.
- تيل، مک، سٽيپ، مکڻ ۽ لوشن وغيره **نه** هڻجي.
- ڦلوڪڙا **نه** ڦيهجن.
- ڍلي ٿي ويل چمڙي **نه** ڪٽجي.
- ڪيميائي سڙ واري هنڌ تي ڪا به شئي **نه** هڻجي.
- سڙيل هنڌ کي هڪدم صاف پاڻيءَ سان ڌوئي ڪيميائي مادا **صاف** ڪري ڇڏجن.
- سڙيل هنڌ کي **اسٽرلائيز** پٽيءَ سان ممڪن هجي ته **ڍڪي** ڇڏجي.
- ڦلوڪڙا ڦاٽي پون ته نرميءَ سان ٿڌي صاف پاڻيءَ ۽ هلڪي صابڻ سان **ڌوئي** ڇڏجن. جيڪڏهن ڪنهن صاف سٽري، جيتن، دز ۽ ڪيميائي بخارن کان آجي هنڌ تي آهيو ته سڙيل حصي کي کليل ڇڏي ڏجي.
- جيڪي ڪپڙا ڪيميائي مادن سبب گندا ٿي ويا هجن **لاهي ڇڏجن** يا پين ڪپڙن کان الڳ ڌوئي صاف ڇڏجن.
- هلڪي سڙ جي حالت ۾ ماکي **مکي** سگهو ٿا. ماکي مکڻ سان پڪريز ٿيڻ کان بچاءُ ٿئي ٿو ۽ ڦٽ جلد چٽي وڃي ٿو. ڏينهن ۾ گهٽ ۾ گهٽ ٻه ڀيرا آهستگيءَ سان پراڻي ماکي لاهي نئين ماکيءَ جو مک ڏئي ڇڏجي.

پوءِ جيترو جلد ٿي سگهي اهڙي فرد کي ڪنهن هيلٿ ورڪر يا اسپتال پهچائجي.

جيڪڏهن سمجهو ٿا اهڙي فرد جو ساهه لنگهه سڙي پيو آهي ته ڪيس اسپتال پهچائجي.

ان جون نشانيون آهن:

- وات يا نڪ جي چوگرد يا وات اندران سڙي پيو هجي.
- اهڙو فرد ذهني وائڙو بيهوش ٿي ويو هجي يا گهٽي دونهين ۾ ساهه کڻڻ سبب گهٽو ڪنگهندو هجي.

جنهن فرد جو منهن، اکيون هٿ پير يا جنسي عضوا گهڻا سڙي پيا هجن تنهنکي پڻ اسپتال رسائجي.

گهڻو سڙي پيل فرد سولائيءَ سان سڪتي ۾ وڃي سگهي ٿو (ڏسو ايندڙ صفحو). جنهن جو ڪارڻ مجموعي سور، ڊپ ۽ ڇڪندڙ ڦٽن مان جسماني پاڻينن جو وهي وڃڻ ٿئي ٿو. اهڙي فرد کي آرامده رکجي ۽ آٿت ڏجي، سور گهٽائجي، سڪتي جو علاج ڪجي ۽ کيس پيئڻ لاءِ جهجهيون پاڻينون ڏجن.

سڪتو

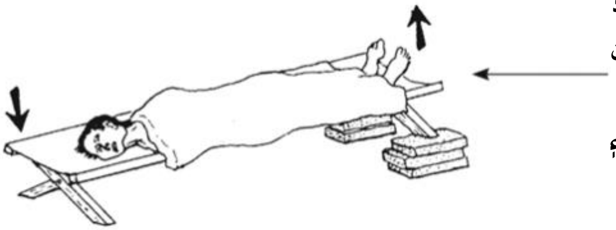
گھٽي سڙي پوڻ، جھجيءَ رت هير (رت وهڻ)، ڳنڀير بيماريءَ، سوڪھڙي، سنگين ائلرجيءَ، سنگين زهريلي مادي ۾ وائڪي ٿيڻ ۽ ڪنهن هنگامي صورتحال سبب سڪتو پيدا ٿي زندگي خطري ۾ وجهي سگهي ٿو.

سڪتي جون نشانيون

- ذهني موڳائپ، ڪمزوري، ڦيري يا هوش ۾ نہ رهڻ
- هيٺي ۽ تيز نبض
- ٿڌا پگھر: پيلي، ٿڌي ۽ گھميل چمڙي
- بلڊ پريشر خطرناڪ حد تائين گھٽجي وڃڻ.

سڪتي جو بچاءُ ۽ علاج

سڪتي جي پهرئين نشاني ظاهر ٿيڻ يا سڪتي ۾ وڃڻ جي خطري جي حالت ۾:



- جيئن تصوير ۾ ڏيکاريل آهي اهڙي فرد کي سمهاري سندس پير، منديءَ کان ڪجھ مٿيرا ڪري ڇڏجن:
- رت هير جي حالت ۾ اها بند ڪجي ۽ ڪو زخم هجي تہ ان جو علاج ڪجي.
- جيڪڏهن اهڙو فرد سياٽو محسوس ڪند ڍڪي ڇڏجي.
- جيڪڏهن اهڙو فرد پي سگھڻ لائق آهي تہ کيس ڪجھ پاڻي ڍڪ ڍڪ ڪري پيئڻ لاءِ ڏجي. سوڪھڙي جو شڪار ٿيو هجي تہ کيس جھجهي پاڻيٺ پيارجي ۽ سوڪھڙو ختم ڪندڙ پاڻيٺ ڏجيس (ڏسو ص. 53).
- جيڪڏهن سور ۾ آهي تہ کيس ايسپرين يا اهڙي ڪا ٻي سور ختم ڪندڙ دوا ڏجي پر نہ ڪا اهڙي جنهن سان ننڊ اچيس جھڙوڪ ڪوڊين.
- سانت ۾ رهجيءَ اهڙي فرد کي دلداري ڏبي رهجي.

جيڪڏهن اهڙو فرد بيهوش ٿي ويو هجي تہ:

- کيس پاسيرو سمهاري، ڪنڌ هيٺتي، ٿورڙو پوئتي ڪري ڇڏجيس (ڏسو مٿين تصوير) جيڪڏهن ڪنڌ يا ڪنڌي ۾ ڍڪ لڳو هجيس تہ سندس منڊي نہ ڦيرائجي ۽ نہ ئي ڪنڌ کي ورائجي.
- جيڪڏهن ڦئي ڪئي هجائين تہ هڪدم وات صاف ڪري ڇڏجيس.
- جيستائين هوش ۾ نہ اچي تيستائين وات رستي ڪجھ بہ نہ ڏجيس.
- **هڪدم طبي مدد حاصل ڪجي.**

زندگي بچائڻ لاءِ ساهه کڻائڻ
(وات وات سان ملائي)

جيڪڏهن ڪو فرد 4 منٽن تائين ساهه نه کڻي ته مري سگهي ٿو. جيڪڏهن ڪو فرد ڪنهن به سبب ساهه کڻڻ بند ڪري ڇڏي ٿو ته هڪدم سندس وات سان وات ملائي (mouth –to–mouth) ساهه کڻائجيس! جيڪڏهن اهڙو فرد ڪي ڪيميائي مادا ڳهي يا پي ويو هجي ته ڪيس ساهه کڻائڻ سان توهان به انهن ڪيميائي مادن سبب متاثر ٿي سگهو ٿا. تنهنڪري هن طريقي سان ساهه کڻائڻ شروع ڪرڻ کان اڳ ۾ پنهنجي ت کي مکوتي، ڪپڙي ٽڪر يا پلاسٽڪ جي ٿلهي ٽڪريءَ جي وچ ۾ هڪ سوراخ ڪري پوءِ ساهه کڻائجي.

قدم 1: ڦڙتيءَ سان پنهنجي آڱر استعمال ڪري وات يا نڙيءَ ۾ ڪا شئي ڦاٿل جيس ته ڪڍي ڇڏجيس. جيڀ ڪي ڪي اڳتي ڪجيس. نڙيءَ ۾ بلغم ڦاٿل هجيس ته ڪڍي آجو ڪجيس.

قدم 2: ڦڙتيءَ پر بلڪل آرام سان منهن سڌو سمهاري ڇڏجيس. آهستگيءَ سان سندس منڍي پوئتي ۽ ڄاڙي اڳتي ڪري ڇڏجيس.

قدم 3: پنهنجين آڱرين سان ناسون بند ڪري وات کولجيس، سندس وات کي پنهنجي وات سان بند ڪري سندس ڦڦڙن ۾ ايتري زور سان ساهه ڦوڪجيس ته جيئن سندس سينو ڦوڪجي وڃيس. پوءِ ٿورڙي ساهي پٽجي ته جيئن هوا ٻاهر نڪري وڃيس ۽ وري ساهه ڦوڪجيس. ائين اٽڪل هر وءِ ڪبو رهجي. ابهمن ۽ ننڍن ٻارڙن جي حالت ۾ سندن نڪ ۽ جي وات سان ڏکي تمام نرمائي سان هر 3 سيڪنڊن کان پوءِ ڪبو رهجيس.

ڙي فرد جي زندگيءَ بچائڻ لاءِ ڪيس تيستائين هترادو ساهه کڻائبو هجي جيستائين هو پاڻ ساهه کڻڻ شروع نٿو ڪري يا جيستائين اها پڪ نٿي ٿئي ته مري ويو آهي. ورلي، اهڙين حالتن ۾ توهان کي ڪلاڪ سوا تائين ڪوشش جاري رکڻيون پون ٿيون.

نوٽ: جيستائين وات ۾ ڪو کليل ڦٽ نه هجي يا وات هير (وات مان رت وهڻ) نه ٿيندي هجي تيستائين وات سان وات ملائي ساهه کڻائڻ سان نه ته ائڊس ۽ نه ئي هيپيٽائيٽس ۾ مبتلا ٿي سگهجي ٿو ۽ نه ئي اها ڪيس وچڙائڻ جو خطرو رهي ٿو.