

आपत्ती धोके व्यवस्थापन कार्यक्रम जिल्हाधिकारी कार्यालय, चंद्रपूर



मान्यपुन पुर्वतयारी व आपत्ती व्यवस्थापन आढावा सभेला मार्गदर्शन करताना
मा. जिल्हाधिकारी डॉ. दिपक म्हैसेकर, प्रभारी मुख्य कार्यकारी अधिकारी मा. श्री. अंकुश केदार
मनपा आयुक्त चंद्रपूर श्री. सुधीर शंभरकर तसेच निवासी उपजिल्हाधिकारी श्री. संजय दैने
जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन अधिकारी श्री. निलेश तेलतुंबडे



बोट इंजिन तपासणी कार्यक्रमाला उपस्थित
जिल्हा कार्यालयातील अधिकारी तसेच शोध व बचाव पथक



महाराष्ट्र शासन
मदत व पुनर्वसन, वन व महसुल विभाग

आपत्ती धोके व्यवस्थापन कार्यक्रम जिल्हाधिकारी कार्यालय, चंद्रपूर

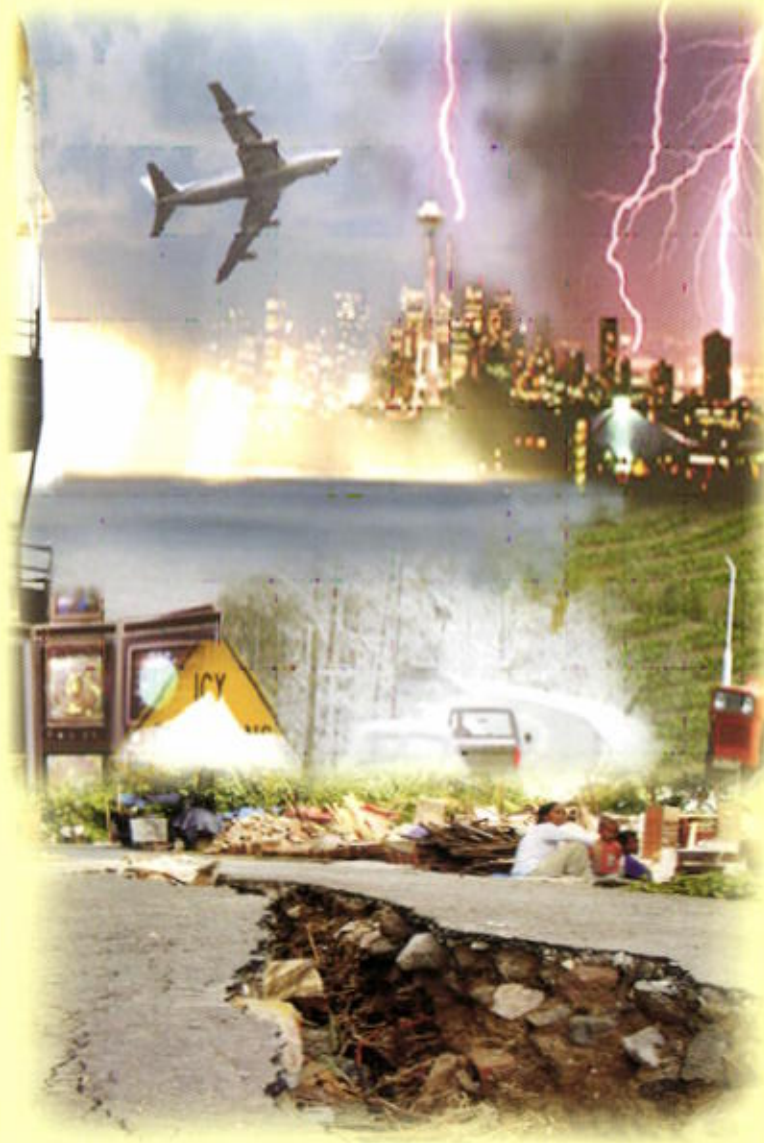


आपत्ती व्यवस्थापन

प्रथमोपचार, अपघात, जखमा

मार्गदर्शन पुस्तिका

नियंत्रण कक्ष दुरध्वनी क्र. ०७१७२-२५१५९७,
टोल फ्री क्र. १०७७



आपत्तीमध्ये काय करावे व काय करू नये ?

आपत्ती प्रकार	काय करावे	काय करू नये ?
भूकंप	<ul style="list-style-type: none"> १) घरातील सुरक्षित ठिकाणी आसरा घ्या २) उदा. टेबल, खुची, दरवाजाची चौकट इ. खाली ३) मिती, आरसे, फर्निचर यापासून लांब रहा ४) घरात असतांना समोरील लाट, फासेते, वादली इत्यादी हेल्मेटसारखे उोक्यावर घ्या. ५) पाळीव प्राण्यांपासून सावध रहा. नुकंपात ते आक्रमक होतात. 	<ul style="list-style-type: none"> १) दरवाजा अडकवा २) प्रवेशदाराजवळ गदीं करू नये. ३) पाणी, विज, गॅस, कनेक्शन घालू असल्यास बंद करा ४) मोडकळीत आलेल्या घरात राहू नका.
पूर	<ul style="list-style-type: none"> १) पूर परिस्थितीत उंच ठिकाणी जावे. २) विलेवर घालणा-या उपकरणांचा वीज पुरवठा बंद करावा ३) गावात/घरात जंतूनाशके असतील तर ते पाण्यात विरघळणार नाहीत याची दक्षता घ्या. ४) पूरासंदर्भात पूर्व कल्पना मिळाल्यास घरातील उपयुक्त सामान व महत्वाची कागदपत्रे सुरक्षित ठिकाणी हलवा. 	<ul style="list-style-type: none"> १) पूर असलेल्या भागात विनाकारण भटकू नका. २) पुराच्या पाण्यात घुफूनही जावू नका. ३) दुषित / उपड्यावरचे अन्न पाणी टाळा. ४) पुलावरून पाणी वाहत असतांना पूल ओलांडू नका.
आग	<ul style="list-style-type: none"> १) आग असल्यास अग्निशाम टलाळा (१०१) वर फोन करावा. २) जमिनीवर लोळून आग विझविणे. ३) तोंडावर ओला रुमाल / कपडा ठेवून धुरापासून दूर राहण्याचा प्रयत्न करावा. 	<ul style="list-style-type: none"> १) स्वयंपाक घरात गॅस सिलेंडरचा रेग्युलेटर बंद करा. २) ज्वालाग्रही पदार्थ गॅसजवळ ठेवू नका. ३) गोदामे/कोबी, घर इ. ठिकाणी कचरा, तेलकट पदार्थ जळावू घालू ठेवू नका.
वीज व वादळे	<ul style="list-style-type: none"> १) वसून राहण्याने वीज अंगावर पडण्याची शक्यता खूपच कमी असते. एखाद्या इमारतीमध्ये आश्रय घ्या. २) दूरचित्रवाणी पाहतांना विजेचा गडगडाट ऐकू आला तर दूरचित्रवाणी बंद करा आणि संघातून पायर काढून टाका. ३) लोखंडी कुंपण/दिव्याचा खांब अडकवा ध्वजाचा खांब यापासून लांब रहा. 	<ul style="list-style-type: none"> १) वीज आणि पावळात मोबाईल फोन वापरू नका. त्यातील लहरी विजेला आकर्षित करतात. २) वंबूमध्ये धावू नका. तंबूचे लोखंडी खांब विजेला आकर्षित करतात. ३) उघड्या टापातून/शिडकीतून वीज पडतांना पाहू नका.

जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन कक्ष जिल्हाधिकारी कार्यालय, चंद्रपूर

संपर्क क्र. १०७७ / ०७१७२-२५१५९७

श्री. निलेश तेलतुंबडे

जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन अधिकारी.

आपत्ती व्यवस्थापन कक्ष, चंद्रपूर

- संकल्पना -

डॉ. दिपक शिरोकर
जिल्हाधिकारी,
चंद्रपूर

श्री. संजय धिक्ते
अपर जिल्हाधिकारी,
चंद्रपूर

श्री. संजय देगे
निवासी उपजिल्हाधिकारी,
चंद्रपूर

प्रथमोपचार साहित्य, अपघात, जखमा

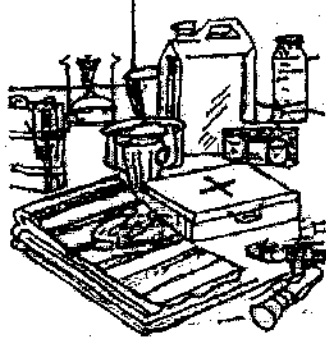
* अनुक्रमणिका *

	पान नं.
१) प्रथमोपचार साहित्य	३ - ८
२) अपघात	९ - १६
३) जखमा	१७-२३

चंद्रपूर जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन प्राधिकरण समिती (DDMA)

अ.क्र.	जिल्हा आपत्ती व्यवस्थापन समितीवर नेमणुक केलेले अधिकारी / पदाधिकारी	पद
१)	मा.जिल्हाधिकारी, चंद्रपूर	अध्यक्ष
२)	मा.अध्यक्ष, जिल्हा परिषद, चंद्रपूर	सहअध्यक्ष
३)	मा.मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिल्हा परिषद, चंद्रपूर	सदस्य
४)	मा.जिल्हा पोलिस अधिक्षक, चंद्रपूर	सदस्य
५)	मा.जिल्हा शल्य चिकित्सक, चंद्रपूर	सदस्य
६)	मा.कार्यकारी अभियंता, सा.बा.वि.क्र.१, चंद्रपूर	सदस्य
७)	मा.कायकारी अभियंता, चंद्रपूर पाटबंधारे विभाग चंद्रपूर	सदस्य
८)	मा.निवासी उपजिल्हाधिकारी, चंद्रपूर	सदस्य/ सचिव
विशेष निमंत्रित		
१)	मुख्याधिकारी नगर परिषद, चंद्रपूर	सदस्य
२)	जिल्हा समादेशक होमगार्ड, चंद्रपूर	सदस्य
३)	जिल्हा समन्वयक नेहरू विभाग केंद्र, चंद्रपूर	सदस्य
४)	सचिव रेडक्रॉस सोसायटी, चंद्रपूर	सदस्य

प्रथमोपचार साहित्य



विविध आकारातील प्रथमोपचार साहित्य केमिस्टच्या दुकानात एकत्रितरित्या तयार विकत मिळते. दुसरा पर्याय म्हणजे प्रत्येक प्रकारचे साहित्य स्वतंत्रपणे खरेदी करून ते एखाद्या सहज ने आण करण्याजोगे धातुच्या डब्यात एकत्र ठेवणे.

प्रथमोपचारसाठी आवश्यक वस्तु वेगवेगळ्या ठिकाणी ठेवून चालणार नाही. सर्व गोष्टी तयार आणि ताबडतोब वापर करण्यासाठी उपलब्ध असणे ही बाब फार महत्वाची आहे. प्रथमोपचार पेटीमध्ये खालील उपचारसाहित्य असले पाहिजे.

- ❖ गॉझ ड्रेसिंग ५ आणि १० से.मि. चे चौकोन स्वतंत्र निर्जंतुक पुडक्यांमध्ये
- ❖ ५ आणि ८ से.मी. रुंदीच्या गॉझ बॅण्डेजेसच्या गुंडाळ्या
- ❖ विविध आकारातील चिकटपट्टी
- ❖ चिकटपट्या
- ❖ सौम्य जंतुप्रतिबंधक
- ❖ कात्री, सीझर्स, सेफ्टी पिना.
- ❖ पेट्रोलियम जेलीची ट्युब
- ❖ एक चौ. मीटर कॉटनचे धुऊन इस्त्री करून घड्या घातलेले ताव. याचा उपयोग कोपरझोळी आणि बॅण्डेजेस तयार करण्यासाठी

होतो.

- ❖ रुग्णाच्या नाडीची गति आणि अन्य सूचकचिन्हे यांची नोंद करण्यासाठी पेपर व पेन्सिल.
- ❖ जीभ दाबणी
- ❖ आधारफळ्या
- ❖ रबरी कॅथरेट, आवळपट्या
- ❖ काड्यापेट्या.
- ❖ श्वासनळी
- ❖ थर्मामीटर
- ❖ मॅकीनटॉश

गॉझ, ड्रेसिंग्ज आणि बॅण्डेजेस निर्जंतुक पुडयांमध्ये मिळतात. पुडकी उघडल्यानंतर त्यात शिल्लक असलेले साहित्य निर्जंतुक राहत नाही आणि म्हणून बदलावे लागते. वर निर्दिष्ट केलेल्या साहित्यामध्ये आणखीही काही गोष्टींची भर घालता येते. उदा. बेकिंग सोडा, मीठ, पोटॅशियम परमँगनेटची स्फटीके, मिल्क ऑफ मॅग्नेशिया आणि मेडीसीन ड्रॉपर इ. आणीबाणीच्या परिस्थितीत इस्त्री केलेल्या पट्ट्या किंवा पॅड अश्या साहित्याचा ते निर्जंतुक केलेले नसले तरीही वापर करण्यास अनमान करू नये.

कधी कधी बऱ्याच माणसांवर एकावेळेस प्रथमोपचार करावे लागतात. उदा. बरीच माणसे एखाद्या दुर्घटनेची बळी झाली असतील तर अश्या वेळी औषधे, सिरीज, सुया, द्रव्य, अंतःक्षेपण साहित्य (इन्फ्युजन सेट) यांची फार मोठ्या प्रमाणात गरज भासते, समावेश करणे आवश्यक असलेली औषधी म्हणजे ग्लुकोज, सलाईन, नॉर्मल सलाइन, पाण्यात ५% डेक्ट्रोझचे द्रावण, पाण्यात २५% डेक्ट्रोझचे द्रावण, पाण्यात ५०% डेक्ट्रोझचे द्राव, सोडियम बायकार्बोनेट ७.५% अँड्रोनेलीन, अँड्रोलीन, अभिनोफीलीन, कोव्हीयम ग्लुकोनेट, मेपेटीडाइन, निकेथेमाइड,

फेनोबार्बिटोन, डाझापॅम, प्रोमेथॅझाइन, अॅण्टीटीटॅनस, सीरम, टीटॅनस टॉक्सॉईड, लीग्नोकेईन १% इंजेक्शनसाठी डिस्टीलड (उर्ध्वपतित) पाणी इ.

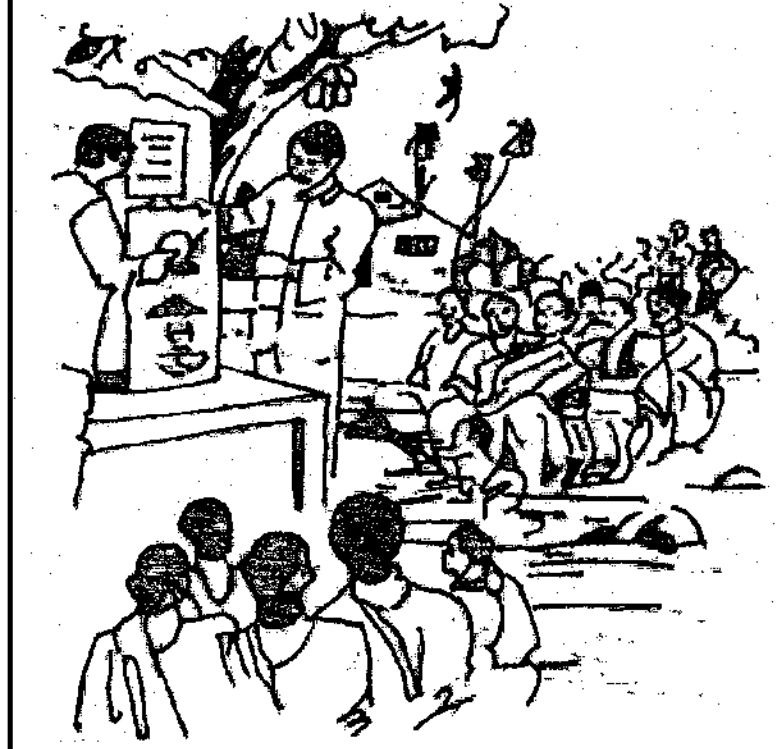
सर्वसामान्यपणे वापरात प्रचलित असणारी जंतुप्रतिबंधके व जंतुनाशके खालीलप्रमाणे :-

- ❖ **डेटॉल** : जखम व जखमेच्या आजुबाजुचा भाग स्वच्छ करण्यासाठी याचा वापर करण्यात येतो. (५० मि.ली. पाण्यात २ ते ४ चहाचे चमचे) काही उपकरणे उष्णतेने निर्जंतुक करता येत नाहीत. ती निर्जंतुके करण्यासाठी याचा वापर केला जातो.
- ❖ **सेव्हलॉन** : याचा वापर रुग्णालयातील उपकरणे धुण्यासाठी खराब कपडे निर्जंतुक करण्यासाठी आणि रुग्णाच्या खोलीत फवारा मारण्यासाठी (२ लिटर पाण्यात अर्धे मापक) केला जातो. जखमा स्वच्छ करण्यासाठी सुद्धा याचा वापर केला जातो.
- ❖ **पोटॅशियम परमँगनेट** : घशात गुळण्या भरण्यासाठी आणि मूत्राशयाच्या धुलाई साठी (१:६०) याचा वापर होतो. सर्पदंशामध्ये सुद्धा याचा वापर होतो. पाणी शुद्ध करण्यासाठी ते वापरता येते.
- ❖ **स्पिरीट** : याचा वापर त्वचा उपकरणे आणि अॅम्पुल यांचे मधील जंतुनाशासाठी करण्यात येतो. जखमेवर किंवा जखमेच्या ओल्या पृष्ठभागावर स्पिरीट लावले असता तेथील रक्त गुठळ्या नाहीशा होतात. म्हणून अशा जागी स्पिरीट लावू नये.
- ❖ **बोरिक ॲसिड** : याचा ५% द्रावणरूपात वापर होतो. याचा वापर तोंडाचे धुवक (माऊथ वॉश) म्हणून, मूत्राशयाची धुलाई करण्यासाठी,

इसबासारखा त्वचेचा आणि श्लेष्मल त्वचेचा दाह, भाजणे, शय्याव्रण इ. मध्ये केला जातो. याचा वापर मलमाच्या आणि शिंपडण्याच्या पावडरचा अशा दोन्ही स्वरूपात करण्यात येतो.

- ❖ **आयोडिन** : जखमेवर उपचार करण्यासाठी, त्वचेचे जंतूनाशक म्हणून याचा २% टीक्वरच्या रूपात वापर केला जातो.
- ❖ **आयोडोफॉर्म** : यात आयोडिन, पोटॅश आणि अल्कोहोल यांचा अंतर्भाव असतो. मोठ्या जखमेच्या श्लेष्मल पृष्ठभागावर हे लावले असता वेदना कमी होतात. पू वाहणाऱ्या जखमांना हे लावले असता जखम कुजून दुर्गंधी सुटण्यास अटकाव होतो.
- ❖ **पोव्हीडोन आयोडीन** : हे पॉलीव्हीनील पायरोलीडोन बरोबर आयोडिनचे संयुक्त आहे. जखमांचे ड्रेसिंग त्वचेचे जंतूनाशक, सर्वसामान्य जंतुप्रतिबंध या कारणांसाठी याचा वापर ५% द्रावण अथवा क्रीमचे रूपात केला जातो. जखमेवर लावले असता प्राथमिक आयोडीनशी तुलना करता यावे यामुळे कमी वेदना होतात.
- ❖ **मरब्रोमिन** : हा सौम्य जंतुप्रतिबंध क्रिया करणारा पाऱ्याचा सेंद्रिय लवण आहे. याचा उपयोग जखमेचे ड्रेसिंग करण्यासाठी होतो.
- ❖ **अॅक्रीफ्लोविन** : जंतुप्रतिबंधक (१:१०००) म्हणून वापरात येणारे हे एक रंजक (अॅमिलान्नाय) आहे. याचा उपयोग जखमांचे ड्रेसिंगसाठी होतो. शोध-खळगी असणाऱ्या (इडिमटस) आणि दूषित जखमांवर ड्रेसिंगसाठी हे उपयुक्त ठरते.
- ❖ **नाट्रोफ्युरोझोन** : जखमांच्या मलमपट्टीसाठी विषाणूनाश कारक म्हणून याचा वापर होतो.

- ❖ **हायड्रोजन पेरॉक्साईड** : जखम स्वच्छ करण्यासाठी वापरले जाते. पेशीजालाच्या संपर्कात आल्यावर यातून प्राणवायू बाहेर पडून मृत पेशींचे ऑक्सीडेशन व विघटन होऊन उठणाऱ्या बुडबुड्यांवर पडझड झालेल्या पेशी व अवशेष तरंगू लागतात. या प्रक्रियेमध्ये थोडी उष्णता निर्माण होते.
- ❖ **सिल्व्हर नायट्रेट** : सिल्व्हर नायट्रेटच्या कांड्याचा वापर कॉरायझेशनद्वारे जखम किंवा जखम भरून काढणाऱ्या पेशीजालाची अतिवृद्धी किंवा विकृतवृद्धी जाळून टाकण्यासाठी होतो. स्थानिक वापरासाठी (०.०१ - १०) द्रावणाचा वापर केला जातो. मूत्राशयाच्या धूलाईसाठी १:१००० या प्रमाणातील द्रावणाचा वापर केला जातो.
- ❖ **जेक्शन व्हायलेट** : १% द्रावणाचा वापर दूषित जखमा, श्लेषमल वेष्टात्वचा, रक्तरस पृष्ठभाग (सेरस सरफेस) येथे लावण्यासाठी होतो. घशातील आणि योनी मार्गातील मॉनिलिअल जंतुसंसर्गावर उपचार करण्यासाठी देखील याचा वापर होतो.
- ❖ **कार्बोलिक ॲसिड** : श्वानदंश सर्पदंश इ. मुळे झालेल्या जखमांचे कॉरायझेशन (दाहकर्म) साठी वापरले जाते. कात्र्या, चाकू, यासारखी धारदार उपकरणे निर्जंतूक करण्यासाठी सुध्दा याचा वापर होतो.



आपतीचे व्यवस्थापन करा !
होणारी जीवित हानी टाळा !!

अपघात

अपघात आपोआप घडून येत नाही. प्रत्येक अपघातात काहीना काही कारण असते. नीट विचार न करणे, काळजी न घेणे, दुर्लक्ष करणे, काही क्षणांसाठी एकाग्रता ढळणे इ. कारणांमुळे अपघात होवू शकतात. खेदाची गोष्ट ही, की नेहमी अपघाताला कारणीभूत असणाऱ्या माणसालाच त्याची झळ पोहोचेल असे नाही. बरेच वेळा निरपराध माणसांनाच त्याची अधिक झळ पाहोवते.

५ वर्षाखालील मुलाला खालील अपघात होण्याची शक्यता असते.

- ❖ अंगावर दुध पितेवेळी बाळाच्या नाकावर स्तनाचा भार पाडल्यामुळे श्वास गुदमरणे.
- ❖ अज्ञानामुळे मुलाच्या अंगावर पांघरून घालताना तोंडावरूनही ब्लॅकेट ओढणे.
- ❖ ५ वर्षाखालील बाळाच्या डोक्याला नीट आधार न दिल्यामुळे गळ्यातील अस्थिरज्जूंना इजा.
- ❖ पाळण्यातून खाली पडणे.
- ❖ आगंतूक पदार्थ गिळणे.
- ❖ उंचावरून खाली पडणे.
- ❖ विषारी पदार्थ ग्रहण केल्यामुळे विषबाधा.
- ❖ डोक्यात, कानात, वायुमार्गात (तोंडात) आगंतूक पदार्थ घालणे.
- ❖ आगीशी खेळतांना किंवा स्वयंपाक घरातील अपघातामुळे भाजणे.

- ❖ विजेवर चालणाऱ्या वस्तूंमध्ये दोष असल्यास अशा सदोष वस्तूंची खेळतांना विजेचा धक्का बसणे, जन मूल निम्नसामान्य (Subnormal) असेल किंवा त्याला मेंदूचा लूळेपणा (Cerebral Pulsy) अपस्मार यासारख्या व्याधी असतील तर त्याच्या बाबतीत अपघातांची शक्यता आणखी वाढते. वर वर्णन केलेल्या अपघातांपैकी बहुतेक सारे अपघात योग्य ती काळजी घेतल्यास टाळता येतात.

विजेच्या धक्क्यामूळे मृत्यु ओढवू शकतो. विजेच्या धक्क्याने होणारे अपघात टाळण्यासाठी -

- ❖ विजेवर चालणारे साहित्य किंवा दिवे याच्यावर पसरत जाणारे शिशाचा वापर करणे टाळा, कारण असे शिसे झिजते आणि जागोजागी वायर उघडी पडते.
- ❖ विजेवर चालणाऱ्या सर्वच यंत्रासाठी तीन पिनांचे प्लग वापरा. यामुळे अपघाताच्या संपर्काचे वेळी यंत्राचे विप्रभवन (Earthing) वॉल सॉकेटद्वारे होईल. माणसाच्या शरीराद्वारे होणार नाही.
- ❖ उच्च व्होल्टेजच्या यंत्राचे कनेक्शन देऊन वॉल सॉकेटवर जादा भार येऊ देऊ नका. तसेच संयोजकाचा (Adapter) चा वापर करून अत्याधिक भार निर्माण केला जाणे टाळा.
- ❖ ओल्या हाताने वीजवर चालणाऱ्या यंत्राना किंवा वीजेच्या स्वीचला स्पर्श करू नका.
- ❖ टी.व्ही.फॅन, मिक्सर, यासारखे यंत्रे बंद केल्यावर त्यांचे प्लग सॉकेटमधून बाहेर काढून ठेवा. विजेप्रमाणेच पाण्याचा वापर करतवेळी सुध्दा सुरक्षिततेसाठी योग्य ती खबरदारी घेतली पाहिजे.

- ❖ पाणी गळत असेल तर ते विजेच्या कनेक्शनमध्ये झिरपून शॉर्ट सर्किट होवून आग लागू शकते
- ❖ बागेतील तळी, तलाव, ओढे, नद्या, येथे माणूस बुडू शकतो. तळ्यांना तलावांना व्यवस्थित कुंपन, कठडे बांधल्यास असे अपघात टाळता येतात.
आजकाल खनिज कोळशापासून बनविलेला गॅस, नैसर्गिक गॅस आणि गॅसचे सिलेंडर यांचा वापर मोठ्या प्रमाणावर होतो. यापैकी काही विषारी असतात आणि श्वसनाद्वारे बऱ्याच प्रमाणावर शरीरात शोषले गेल्यास मृत्यू ओढवू शकतो. गॅसचे हवेशी मिश्रण नेहमीच स्फोटक असते. गॅसपासून होवू शकणारे अपघात टाळण्यासाठी खालील खबरदारी घ्यावी.
- ❖ गॅस वापरात नसेल तेव्हा गॅसची तोटी व्यवस्थित बंद करावी.
- ❖ आधी हातात लायटर किंवा काडीपेटी घेऊन नंतरच गॅस सुरू करावा.
- ❖ बराच वेळ घराबाहेर राहणार असल्यास गॅसचे प्रमुख कनेक्शन बंद करावे.
- ❖ जर गॅसचा वास येत असेल तर काडी पेटवू नये व जळणारा गॅस लगेच बंद करावा. वीजेवर चालणारे हीटर बंद करावे. उघडे दिवे (तेलाचे दिवे) जळणारी सिगारेट इ. विझवावी. सारी दारे खिडक्या उघडाव्या फॅन सुरू करावे.
- ❖ आग बऱ्याच वेळी धोकादायक ठरू शकते. अतिवृद्ध व्यक्ती किंवा लहान बालके आगीत पडू शकतात.

- ❖ सिगारेट ओढणाऱ्या व्यक्तिला झोप लागली आणि सिगारेट जळते थोटूक बिछान्यावर पडले तर बिछाना पेट घेऊन अशा व्यक्ती भाजली जाते. नेहमी अॅशट्रेचा वापर करावा आणि सिगारेट अॅशट्रेमध्ये ठेवतांना तिचे जळते टोक बाहेरच्या बाजूस ठेवावे. त्यामुळे सिगारेट जळून छोटी झाली की तिचे थेटूक अॅशट्रेमध्ये पडते.
- ❖ शेकोटीवर कोणी नजर ठेवून नसेल तर शांत झालेल्या शेकोटीतील ठिणग्या वाऱ्याच्या झोक्याने फुलून वाऱ्याने आलेल्या पालापाचोळ्यामुळे आग लागू शकते. शेकोटया कॅम्फायर काठीने चोचवून पूर्ण विझवून टाका आणि थोड्या वेळानंतर पुन्हा उलथापालथ करून पूर्ण विझल्याची खात्री करून घ्यावी.

बहुतेक सारे अपघात स्वयंपाकघरात होतात. -

- ❖ सुरीमुळे अपघाताने कापण्याची दुर्घटना होवू शकते. काहीही कापतांना सुरीची धारदार बाजू कटींग बोर्डच्या दिशेने धरावी. हाताच्या दिशेने धरू नये.
- ❖ स्टोव्हच्या किंवा बर्नरच्या जाळामुळे कपड्यांनी पेट घेतला, केरोसीन सांडले आणि पेट घेतला किंवा गॅस गळतीचे वेळी काडी पेटवली तर आग लागू शकते.
- ❖ स्वयंपाक ओटयावर करावयाच्या ऐवजी जमिनीवर स्टोव्ह ठेवून केल्यास, जळणाऱ्या स्टोव्हवर किंवा स्वयंपाकाच्या मोठ्या पातेल्यात रांगेत मूल पडून अपघात होवू शकतो.
- ❖ गरम स्टोव्ह, बर्नर, पातेले, भांडे यांना चुकून हात लागल्यास चटका बसून भाजते.

- ❖ स्वयंपाकघरातील आणि कामाच्या खोलीतील अनेक यंत्रे उदा. वॉशिंग मशीन, मिक्सर, ड्रायर, लिक्विडायझर, यांना हलती पाती असतात. या पात्यांपाशी हात ठेवू नये, प्लग सॉकेटमध्ये बसविण्यापूर्वी स्विच बंद आहे याची खात्री करून घ्यावी ही यंत्रे वापरण्यापूर्वी हात कोरडे करावे.
- ❖ काच सामान जमिनीवर पडून फुटू शकते. त्यावर पाय पडला तर वेड्यावाकड्या चिरा पडतात. फुटलेल्या काचेचे सर्व तुकडे काळजीपूर्वक गोळा करून फेकून द्यावे. घरगुती अपघातामध्ये न्हाणी व संडासात होणाऱ्या अपघाताचाही अंतर्भाव केला पाहिजे.
- ❖ आंघोळीचे विशेषतः लहान मुलांच्या आंघोळीसाठी काढलेले पाणी एकदम कडक नाही याची खात्री करून घ्यावी. एकदम कडक पाण्याने मुलांना पोळू शकते.
- ❖ रेझर, ब्लीच, लॅव्हेटरी क्लीनर यासारखे साफसफाईचे साहित्य, त्याच्या बाटल्या मुलांच्या हातात लागणार नाहीत अशा ठिकाणी ठेवावे.
- ❖ एअरोसोल डिऑड्रंट्स, शेव्हींग क्रिम, हेअरस्प्रे इ. वस्तू उष्णतेपासून दूर ठेवाव्या. रिकामे झाल्यावर सुध्दा त्या आगीत फेकू नये. कारण त्यामुळे आग लागण्याचा धोका असतो.
- ❖ बाथरूममध्ये विजेचा धोका दुणावतो. बाथरूममधील सगळे स्विच कॉडीज (दोरिंनी बांधलेले) प्रकारचे वापरावे. ओल्या हाताने सॉकेटला स्पर्श करू नये. गॅरेजमध्ये सुध्दा अपघात होऊ शकतो.

- ❖ गॅरेजमधून गाडी आत बाहेर काढतांना पुरेशी काळजी घ्यावी. विशेषतः गाडी मागे घेतांना नजरेच्या पल्ल्यात सर्व गोष्टी येत नसल्याने एखादी व्यक्ती, विशेषतः नुकतीच चालू लागलेली लहान मुले गाडीखाली येऊ शकतात.
- ❖ जर गॅरेजमध्ये पेट्रोल किंवा पॅराफिनचा साठा करणे आवश्यकच असेल तर हा साठा गाडीच्या नेहमीच्या येण्याजाण्याच्या मार्गापासून आणि गाडीचे दरवाजे उघडल्यावर वापरला जाणाऱ्या क्षेत्रापासून दूर ठेवावा
- ❖ गॅरेजचे दार बंद असेल तेव्हा इंजिन चालू ठेवू नये. त्यामूळे गॅरेजमध्ये कार्बन मोनाक्साईड वायु साठवून वायु विषबाधा होवू शकते.
- ❖ ज्वालामुखी किंवा विषारी पदार्थ शितपेये, फळांचे रस आशांच्या बाटल्यात साठवून ठेवू नये. मुले आपले आवडते पेय समजून चुकीने ते पिऊन टाकतील. अशा वस्तु ठेवतांना त्या आगीपासून संपूर्ण सुरक्षित जागी ठेवण्याची दक्षता घ्यावी.
- ❖ गवत कापण्याचे यंत्र, बागकामाची हत्यारे व व उपकरणे, कुऱ्हाडी, गंजलेले खिळे यामुळे ओबडधोबड जखमा होऊ शकतात. या वस्तु सुरक्षित ठिकाणी ठेवाव्या.
- ❖ निकामी गवतनाशके आणि किटकनाशके यांचे प्राशन विषारी ठरू शकते. त्यातील काही त्वचेचा क्षोभ करतात. या गोष्टी सुरक्षित ठिकाणी ठेवाव्या. तीव्र आम्ले आणि अल्के यामुळे गंभीररित्या भाजणे शक्य असल्याने त्यांचीसुध्दा अशीच काळजी घ्यावी.

- ❖ तुम्ही आपल्या गाडीतून स्कुटरने किंवा परिवहन मंडळाच्या वाहनातून प्रवास करित असाल किंवा रस्त्यावर चालत असाल, रस्त्यावर सुध्दा धोके असतात. रस्त्यावर पाळावयाचे नियम समजून घ्यावे आणि त्यांचे पालन करावे.
- ❖ कारची दारे बंद करतांना काळजीने बंद करावी. चुकून बोटे चेंगरली तर चांगल्याच वेदना होतात.
- ❖ गाडीत पुरेसे पेट्रोल आणि तेल आहे आणि रेडिएटरमध्ये व बॅटरीत पुरेसे पाणी आहे याची खात्री करून घ्यावी. टायरमधील हवेचा दाब (स्टेफनीसह) तपासून घेत रहा. या साध्या साध्या गोष्टींकडे दुर्लक्ष केल्यास त्याचे दुष्परिणाम घडून येवू शकतात.
- ❖ रात्रीच्या वेळी रस्त्यावर चालतांना फिक्या रंगाचे कपडे वापरावे, हातात विजेची (टॉर्च) ठेवावी आणि समोरून येणाऱ्या वाहतुकीकडे तोंड करून चालावे.
- ❖ मुलांना आणि सायकलस्वारांनी रात्रीच्या वेळी प्रत्यावर्ती किंवा प्रकाशी कपड्यांच्या पट्ट्या वापरल्या पाहिजे. वीजेवर चालणारी यंत्रे धोकादायक असतात. घरातील अशी यंत्रे म्हणजे वॉशिंग मशीन, व्हॅक्युम, क्लीनर, फॅनर, रेकॉर्ड व कॅसेट प्लेअर इ. ऑफीसातील यंत्रामध्ये झेरॉक्स मशीन, संगनक जोडणी यांचा समावेश होतो. कारखान्यामधील कामगार तर इलेक्ट्रिक मोटार, पट्टे आणि जड हलते भाग यांनी वेढलेला असतो.

अपघात टाळण्यासाठी

- ❖ नियमांचे पालन करावे.
- ❖ हाती असलेल्या कामाला योग्य असे संरक्षक कपडे वापरावे. उदा. हेल्मेट, गॉगल्स, ग्लोव्हज्, हातमोजे, ओव्हरऑल इ. संरक्षक साधने काढून ठेवू नये.
- ❖ कोणत्याही मशिनचा किंवा उपकरणाचा वापर त्याचा मूळ हेतू सोडून अन्य कारणासाठी करू नये.
- ❖ पुरेशा प्रशिक्षणाविना कोणतेही यंत्र वापरू नये.
- ❖ झोप येत असेल, मद्यपान केले असेल, ड्रग्स घेतले असतील किंवा दमला असाल अशा वेळी यंत्राचा वापर करू नये.

जखमा

अपघातामुळे त्वचेच्या सलगतेत पडलेला खंड म्हणजे जखम. अपघाताच्या प्रकारापरत्वे जखमा खालील प्रकारच्या असू शकतात.

- ❖ **खरचटणे** - ही फक्त त्वचेच्या बाह्य थरांमध्ये वरवर झालेली दुखापत असते. एखाद्या खरखरीत पदार्थाशी त्वचेचे घर्षण झाल्याने ही जखम होते आणि ती ओरखडा, ठसा अथवा घटणे अशा स्वरूपाची असू शकते. जखमेचा रंग लालभडक असतो व बऱ्याच सुक्ष्म छिद्रातून रक्त झिरपत राहते. रक्तस्त्रावाचे प्रमाण कमी असते.
- ❖ **विदारक** - ही जखम खडबडीत वस्तूच्या प्रहारामुळे त्वचा आणि त्वचेच्या आतील पेशीजाल फाटल्यामुळे होते. जखमेच्या कडा ओबडधोबड, अनियमित आणि बऱ्याच ठिकाणी फाटलेल्या असतात. खोलवरचे पेशीजाल असमरित्या विभाजीत झालेले असते. त्यामुळे पेशीजालाचे धागे जखमेच्या खोल भागापलीकडे गेलेले दिसून येतात. जखमेत परवस्तु असल्याने दिसून येते. रक्तवाहिन्या बहुधा चिरडलेल्या असतात आणि त्यामुळे बाह्य रक्तस्त्राव दिसून येत नाही.
- ❖ **चिरलेली जखम** - धारदार पाते असलेले शस्त्र त्वचेवरून फिरवल्याने अशी जखम होते. ही जखम सरळ रेषेत असते. घाव कसाही फाटलेला नसतो, तर सरळ कापलेला असतो. पेशीजाल आणि रक्तवाहिन्या सुध्दा सरळ कापून अलग झालेल्या असतात. त्यामुळे

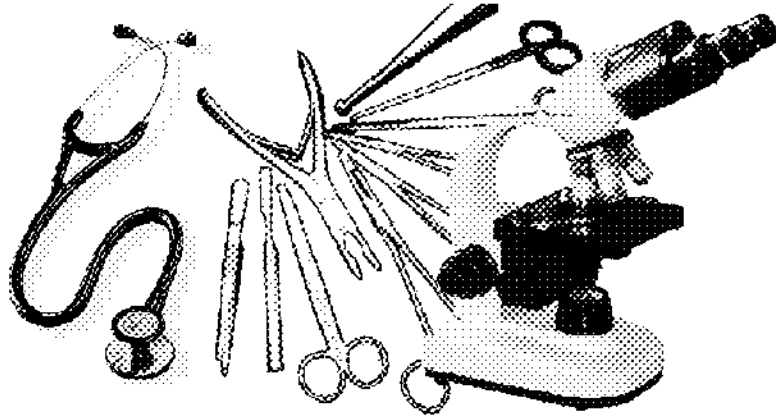
रक्तस्राव भरपूर होतो. त्वचा मागे सरकल्यामुळे जखम उघडी असते.

- ❖ **भोसकलेली जखम** - नख (पावलास दुखापत), चाकू, आईस पिक यासारखी टोकदार वस्तु त्वचेत घुसल्यामुळे अशी जखम होते. जर अशी टोकदार वस्तु शरीरातून दुसऱ्या बाजूने बाहेर आली तर त्यातून भेदून गेलेली जखम म्हणतात. ही जखम आकाराने कमी लांबीरुंदीची असते पण बरीच खोल असते, बाह्य रक्तस्राव फारसा नसला तरी अंतर्गत बिघाड व्यापक आणि गंभीर स्वरूपाचा असतो. जखम छातीत किंवा पोटावरील असेल तर आणखीच धोकादायक असते.
- ❖ **टेंगूळ किंवा मुका मार** - बोथट आघातामुळे केशवाहिन्या आणि लहान रक्तवाहिन्या फुटून रक्त पेशीजालात घुसल्यामुळे ही जखम होते. जखमेतील बाह्य त्वचेला कोणतीही क्षति पोहोचत नाही. मुकामार वरवरचा असेल तर ती जागा लाल होते आणि जवळजवळ लगेचाच टेंगूळ येते. मुकामार खोलवर लागला असेल तर १-२ दिवस त्यांची काही चिन्हे दिसत नाहीत. एका दिवसानंतर त्या जागेचा रंग निळा होतो. २-४ दिवसांनी रंग बदामी होतो, ५-७ दिवसांनी हिरवा होतो ८-१० दिवसांनी रंग पिवळा होतो आणि १५ दिवसांनी नाहीसा होतो.
- ❖ **बंदुकीच्या गोळीने झालेली जखम** - गोळी जेथून आत घुसते तेथे एक लहान गोल जखम होते. गोळ्या बाहेर पडण्याची जखम कधी असते कधी नसते. गोळीच्या आकारानुसार जखमेचा आकार

लहान किंवा मोठा असू शकतो. बाह्य रक्तस्त्रावाचे प्रमाण कमी अधिक असू शकते. अंतर्गत विघाड व्यापक स्वरूपाचा असू शकतो.

जखमेचे व्यवस्थापन करतांना खालील प्रथमोपचार केले जातात -

- ❖ रक्तस्त्रावाचे प्रमाण समजण्यासाठी आणि मज्जाघात आहे किंवा नाही हे कळण्यासाठी रुग्णाची तपासणी करावी. मज्जाघात असल्यास त्यावर उपचार करावे.
- ❖ रुग्णांची तपासणी करून अस्थिभंग (हाड / सांधा) सरकणे, निखळणे इ. परिणाम आहेत का ते पहावे. असल्यास त्यावर उपचार करावे.
- ❖ जखमेत घुसलेले आंगंतुक पदार्थ सहज काढण्याजोगे असल्यास काढून टाकावे.



जखमेभोवतीची जागा जंतूप्रतिबंधक द्रावणाने स्वच्छ करावी.

- ❖ जखम जंतूप्रतिबंधक द्रावणाने हळुवारपणे स्वच्छ करावी आणि त्यावर जंतूप्रतिबंधक किंवा जंतूनाशक मलम लावावे.
- ❖ जर जखमेच्या कडांमध्ये ५ मी.मी. पेक्षा अधिक अंतर असेल तर कडा जवळ आणून त्यावर चिकट प्लॅस्टिकची पट्टी लावावी. पण जखम पूर्णपणे बंद करू नये.
- ❖ जखमेस निर्जंतुक गॉझ लावावे.
- ❖ गॉझवर चिकट प्लॉस्टरची पट्टी लावून किंवा त्यावर बँडेज बांधून (अवयावर झालेल्या जखमेवर बांधण्यात येणाऱ्या बँडेजप्रमाणे) गॉझ ड्रेसिंग जखमेवर स्थिर राहू द्यावे.
- ❖ जर भेदून आरपार गेलेली जखम असेल तर दोन्ही बाजूच्या जखमा निर्जंतुक गॉझ पॅडने झाकून टाकाव्या आणि गॉझ पॅड बँडेजच सहाय्याने हलू देऊ नये.
- ❖ जखम किंवा दुखापत पसरलेली असल्यास (विशेषतः भाजण्याच्या प्रकरणी) रुग्णाला स्वच्छ इस्त्री केलेल्या उबदार चारीत गुंडाळावे. टेंगूळ आले असल्यास त्या ठिकाणी बर्फ लावावे. त्यामुळे आतील रक्तस्राव कमी होईल आणि टेंगूळ वाढणार नाही. २४ तासानंतर त्या जागी गरम पाण्याच्या बाटल्यानी शेकावे. त्यामुळे रक्त शोधून घेण्याच्या क्रियेस चालना मिळते.

**खालील प्रकारच्या जखमांमध्ये डॉक्टरांकडून
उपचार घेणे आवश्यक असते.**

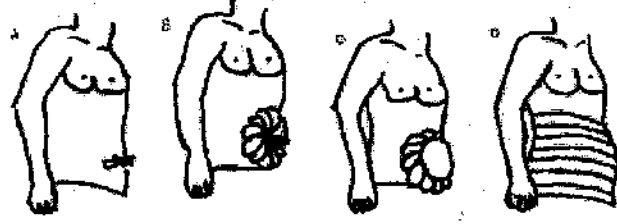
- ❖ खोल जखम
- ❖ जखमेतील आगंतुक पदार्थ सहजगत्या बाहेर काढता येत नसल्यास.
- ❖ स्नायु / किंवा नसा यांना दुखापत झाल्यास.
- ❖ जखम हातावर किंवा पावलावर असेल आणि त्यामुळे हाताच्या किंवा पायाच्या बोटांची हालचाल करता येत नसेल तर.
- ❖ जखम एकदम दुषित झाली असल्यास
- ❖ छातीवरील जखम
- ❖ पोटावरील जखम
- ❖ छातीला भेदून जाणारी जखम धोकादायक असते कारण अशा जखमेमुळे फुफ्फुस, हृदय, महारोहीणी, प्रमुख नीला इ.ना इजा होवू शकते. रूग्ण खोकतांना फेसाळ लाल रक्त पडत असेल तर फुफ्फुसाला इजा झाल्यास त्याचे काम बंद पडून मज्जाघात संभवतो.

भेदून जाणा-या जखमांवरील प्रथमोपचार खालीलप्रमाणे :-

- ❖ रूग्नाला घट्ट, हवाबंद ड्रेसिंगने झाकून टाकावे (ड्रेसिंग हवाबंद करण्यासाठी ड्रेसिंगच्या थरामध्ये पॉलीथीलीन पेपरचा थर दिला जातो.)
- ❖ घट्ट बँडेजने ड्रेसिंग छातीवर चिकटवून टाकावे.
- ❖ रूग्नाला ताबडतोब हॉस्पिटलमध्ये हलवावे.
- ❖ भेदून जाणारी पोटातील जखम गंभीर स्वरूपाची असते कारण पोटातील इंद्रिये किंवा मुख्य रक्तवाहिन्यांना इजा झाल्यास प्राणघातक

नसले तरी गंभीर दुष्परिणाम होउ शकतात. जर पोटांतील जखमेतून एखादी परवस्तू बाहेर डोकावतांना दिसली. (उदा. सुरीचे हँड) तर :

- ❖ ती परवस्तू बाहेर काढण्याचा प्रयत्न करू नये.
- ❖ रुग्णाला शक्य तितक्या आरामशीर स्थितीत ठेवावे. अशा वस्तुभोवती वळीचे पॅड (रिंग पॅड) गुंडाळावे (रिंग पॅड तयार करण्यासाठी कपड्याची घडी करून त्याची लांब गुंडाळी केली



(पोटात चाकू खुपसल्याने झालेल्या जखमेची मलमपट्टी)

जाते आणि तिला पीळ देउन दोन्ही टोके एकत्र आणून इच्छित आकाराचे रिंग तयार केली जाते.)

- ❖ रिंग पॅडवर ड्रेसिंग ठेवावे आणि बँडेजने दोन्ही उदर भिंतीला फिक्स करावे. अशी उदरपोकळीमध्ये पूर्वीपेक्षा अधिक आतवर घुसणार नाही याची दक्षता घ्यावी.
- ❖ मज्जाघातावर उपचार करावे.
- ❖ रुग्णाला ताबडतोब हॉस्पिटलमध्ये हलवावे.
- ❖ उदरपोकळीतील जखम मोठी असल्यास आतडी बाहेर पडून जखमेच्या बाहेर लोंबणे शक्य असते.