പ്രഥമശുശ്രൂഷ:
അറിയേണ്ടതെല്ലാം

Baby Memorial Hospitals

Kozhikode | Kannur | Thodupuzha | Payyanur

Since 1987

BMH

more than care

Everyday Home First Aid Kit

Adhesive bandages (small and medium sizes)

Sterile gauze pads + medical tape

Antiseptic wipes or solution

Antiseptic cream/ointment (for cuts, scrapes, burns)

Digital thermometer

Paracetamol (fever, mild pain)

Antihistamine tablets (allergies, bites)

Oral rehydration salts (ORS)

Elastic bandage (sprains, support)

Small scissors and tweezers

Disposable gloves

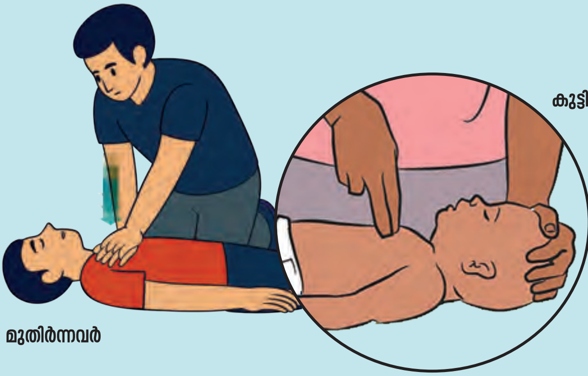
Emergency phone numbers card
(doctor, ambulance, poison helpline)

Keep everything in a clean, waterproof box or bag, labeled clearly, and check expiry dates regularly.

പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ

അടിസ്ഥാന ജീവൻരക്ഷാ നടപടികൾ

അബോധാവസ്ഥയിൽ കിടക്കുന്നത് കണ്ടാൽ



ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

1. അയാളുടെ ചുമലിൽ തട്ടി ഉറക്കെവിളിച്ചുണർത്താൻ ശ്രമിക്കുക. പ്രതികരണമില്ല എങ്കിൽ
2. അടിയന്തിര വൈദ്യസഹായത്തിനായി വിളിക്കുക.
3. ഉടനെതന്നെ രോഗിയെ ഉറച്ച പ്രതലത്തിൽ കിടത്തി നെഞ്ചമർത്തൽ ആരംഭിക്കുക.

- നെഞ്ചിന്റെ മധ്യഭാഗത്താണ് അമർത്തേണ്ടത്.
- ഇരു കൈപ്പത്തികളും ചേർത്ത് പിടിക്കണം.
- നെഞ്ചിൻകൂട് രണ്ടിഞ്ചോളമെങ്കിലും താഴ്ത്തി വിടണം.
- മിനിറ്റിൽ നൂറു തവണയെങ്കിലും നെഞ്ചമർത്തണം.
- വൈദ്യസഹായം എത്തും വരെ ഇത് നിർത്താതെ തുടരണം.

ഭക്ഷണം തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങിയാൽ

ലക്ഷണങ്ങൾ

- ഇരു കൈകളും കഴുത്തിൽ പിടിച്ച് ശ്വാസം കിട്ടാതെ പിടയുക.
- കണ്ണു തള്ളിവരിക.
- മരണവെപ്രാളം കാട്ടുക.
- മുഖത്ത് നീല നിറം പടരുക.

ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

മുതിർന്നവരിൽ

1 രോഗിയുടെ പിന്നിലായി നിൽക്കുക.
2 അയാളുടെ വാരിക്കുഴിക്കും പൊക്കിളി നും ഇടയിലായി ഒരു കൈയുടെ മുഷ്ടി ചുരുട്ടി വെയ്ക്കുക.
3 മറ്റേ കൈകൊണ്ട് രോഗിയെ വട്ടം പിടിച്ച് മുഷ്ടി പിടിച്ച കൈയിൽ ബലമായി പിടിക്കുക.
4 തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങിയത് പുറത്തേക്ക് തെറിക്കുന്ന വിധത്തിൽ വയറിനെ മുകളി ലേക്കും പിന്നിലേക്കുമായി

ശക്തിയായി വലിക്കുക.

5 രോഗിയുടെ ബോധം നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ നിലത്തു കിടത്തി നെഞ്ച് അമർത്തൽ ആരംഭിക്കുക.

6 തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങിയ വസ്തു പുറത്തേക്ക് വരുന്നുണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. അങ്ങനെ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ അത് നീക്കം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

തീരെ ചെറിയ കുട്ടികളിൽ

1 വിരലുകൾ കൊണ്ട് കുട്ടിയുടെ കഴുത്തും താടിയും താങ്ങിക്കൊണ്ട് കയ്യിൽ കമിഴ്ത്തിക്കിടത്തുക. കുട്ടിയുടെ തല നെഞ്ചിനേക്കാൾ താഴ്ന്നിരിക്കണം.

2 മറ്റേ കൈ കൊണ്ട് മുതുകത്ത്, തോൾപ്പലകൾക്കിടയിലായി അഞ്ചു തവണ ശക്തിയായി തട്ടുക.

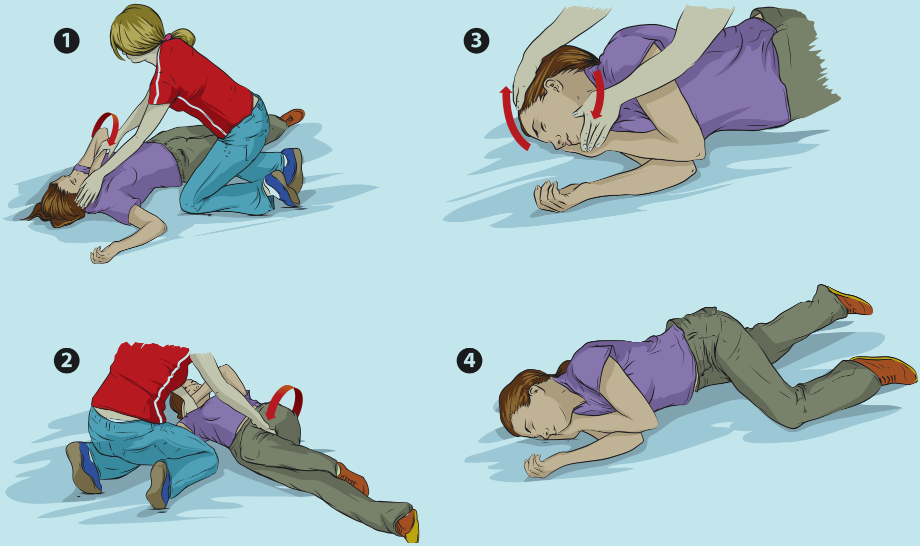
3 കുട്ടിയെ മലർത്തിക്കിടത്തി അഞ്ചുതവണ നെഞ്ചമർത്തുക.

4 കുട്ടിയുടെ ബോധം നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ നിലത്തുകിടത്തി നെഞ്ച് അമർത്തൽ ആരംഭിക്കുക. (രണ്ടു കൈവിരൽ ഉപയോഗിച്ച്)

5 തൊണ്ടയിൽ കുടുങ്ങിയ വസ്തു പുറത്തേക്ക് വരുന്നുണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. അങ്ങനെ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടാൽ ഉടൻതന്നെ അത് നീക്കം ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ശ്വാസ തടസ്സം മാറുംവരെ യാതൊരു കാരണവശാലും വെള്ളം കൊടുക്കാൻ പാടില്ല.

റിക്കവറി പൊസിഷൻ

അബോധാവസ്ഥയിൽ സാധാരണ രീതിയിൽ ശ്വസിക്കുന്ന ഒരാളെ കിടത്തേണ്ടുന്ന രീതി.



ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

1. രോഗിയുടെ ഒരു വശത്തായി തറയിൽ മുട്ടുകുത്തിയിരിക്കുക.
2. രോഗിയുടെ ആ വശത്തെ കൈ ശരീരത്തിനു ലംബമായി നീട്ടി മുട്ടു മടക്കി വെക്കുക.
3. മറുവശത്തെ കാൽ മുട്ട് മടക്കിയ ശേഷം രോഗിയെ നീട്ടിവെച്ച് കൈയ്യിന്റെ മുകളിലേക്ക് ചെരിച്ച് കിടത്തുക.
4. ഇങ്ങനെ കിടത്തി വേഗം ഹോസ്പിറ്റലിൽ എത്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

നെഞ്ചുവേദന ഹൃദയാഘാതം

- നെഞ്ചിനുള്ളിൽ വിങ്ങൽ, വരിഞ്ഞു മുറുക്കം, ഭാരം കയറ്റി വെച്ച പോലെ തോന്നൽ, കഠിനമായ വേദന, നെഞ്ചിൽ നിന്നും തോളിലേക്കോ കഴുത്തിലേക്കോ കീഴ്താടിയിലേക്കോ കൈയ്യുടെ ഉൾവശത്തേക്കോ പടരുന്ന വേദന, വിയർപ്പ് ഇവയൊക്കെ ഹൃദ്രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ ആവാം.
- ഹൃദയത്തിലെ പേശികളിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം കുറയുന്നതു കൊണ്ടാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്.
- ഈ വക ലക്ഷണങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെയും ചിലപ്പോൾ ഹൃദയാഘാതം സംഭവിക്കാം, പ്രത്യേകിച്ച് പ്രമേഹ രോഗികളിൽ.
- നെഞ്ചുവേദന തോന്നിയാൽ വായുകോപമെന്നും മറ്റും കരുതി സമയം കളയരുത്. സമയം വൈകുംതോറും ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കും.
- നെഞ്ചുവേദന അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഡ്രൈവ് ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതാവും നല്ലത്.

ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

1 നേരത്തെ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള മരുന്നുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ കഴിക്കുക.
2 24 മണിക്കൂറും ഹൃദ്രോഗ ചികിത്സാ സൗകര്യമുള്ള ആശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ചേരുക.

മസ്തിഷ്കാഘാതം (STROKE)

തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം കുറയുന്നതു മൂലവും തലച്ചോറിൽ രക്തസ്രാവം മൂലവും ഒരു വശം തളരുകയോ സംസാര ശേഷി നഷ്ടപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്നു.

ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

1-ാം ഘട്ടം: പക്ഷാഘാതം തന്നെയാണോ എന്ന് സ്ഥിരീകരിക്കുക.

ഓർക്കുക FAST

F (Face) : മുഖം കോടുക.

A (Arm) : രണ്ടു കൈകളും ഉയർത്താൻ പറയുമ്പോൾ ഒന്നിൽ ബലക്കുറവ് തോന്നിക്കുക.

S (Speech) : സംസാരിക്കുമ്പോൾ നാക്ക് കുഴയുക.

T (Time) : പക്ഷാഘാതം കണ്ടെത്തി നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ ചികിത്സിച്ചാൽ ഫലം നല്ലതാണ്.

2-ാം ഘട്ടം: അടിയന്തിരമായി ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.

അപസ്മാരം (EPILEPSY)

ലക്ഷണങ്ങൾ

- കൈകാലുകൾ കോച്ചി വലിയ്ക്കുക.
- അനിയന്ത്രിതമായി വിറയ്ക്കുക,കുടയുക.
- ദൃഷ്ടി മറിഞ്ഞുപോകുക.
- വായിൽ നിന്നും നുരയും പതയും വരിക.

ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

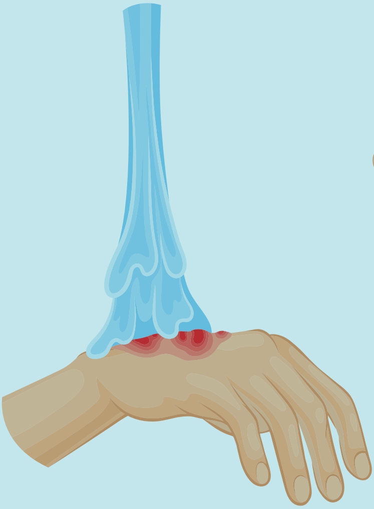
1 രോഗിയെ ദൃഢമായ പ്രതലത്തിൽ വശം ചെരിച്ച് കിടത്തുക. (റിക്കവറി പൊസിഷൻ പേജ് 4 നോക്കുക)

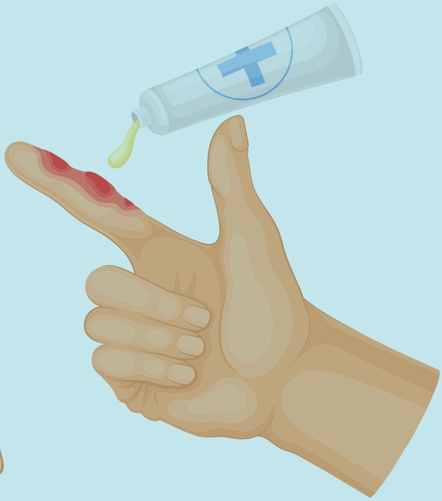
2 6 മാസം മുതൽ 6 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പനിയോടൊപ്പം അപസ്മാരം വന്നേക്കാം. അങ്ങനെയെങ്കിൽ തുണി നനച്ച് നെറ്റിയിലും ശരീരഭാഗങ്ങളിലും മാറിമാറി വെക്കുക. (ശീതോപചാരം)

3 അപസ്മാരബാധ കഴിഞ്ഞാലും രോഗിയെ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കണം.

- അബോധാവസ്ഥയിൽ മരുന്നുകൾ കഴിക്കാൻ നൽകരുത്.
- നാവു കടിക്കാതിരിക്കാൻ ലോഹങ്ങൾ, തടി മുതലായവ വായിൽ കടത്തിവെക്കുന്നത് അപകടമുണ്ടായേക്കാം.
- താക്കോൽ, ലോഹക്കഷ്ണം എന്നിവ രോഗിയുടെ കയ്യിൽ തിരുകിയത്കൊണ്ട് യാതൊരു പ്രയോജനവും ഇല്ല.

തീപ്പൊള്ളൽ (BURNS)





ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

1 പത്തുപതിനഞ്ചു മിനിറ്റോളം പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗം വെള്ളമൊഴിച്ച് തണുപ്പിക്കുക.
2 പൊള്ളിയ ഭാഗത്തുനിന്നും വസ്ത്രങ്ങളും ആഭരണങ്ങളും അഴിച്ചുമാറ്റുക.
3 തൊലിയിൽ കുമിളകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ പൊട്ടിയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.

- രാസവസ്തുക്കൾ കൊണ്ടുള്ള പൊള്ളലിൽ ധാരാളം ജലം ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക. പൊടി രൂപത്തിലുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ തുടച്ചു മാറ്റിയതിനുശേഷം മാത്രം ജലം ഉപയോഗിക്കുക.
- എണ്ണകൾ, മുട്ടയുടെ വെള്ള, വെണ്ണ, തേൻ, പേയ്സ്റ്റ്, മഷി എന്നിവ പുരട്ടരുത്.

വിഷം കഴിച്ചാൽ (POISONING)

ലക്ഷണങ്ങൾ

- ചുണ്ടിലും വായ്ക്കു ചുറ്റും നിറവിത്യാസം പൊള്ളൽ
- ശ്വാസത്തിന് രൂക്ഷഗന്ധം.
- ഒഴിഞ്ഞ വിഷക്കുപ്പികൾ സമീപത്തു കണ്ടേക്കാം.
- ഛർദ്ദി, ശ്വാസ തടസ്സം, ഉറക്കച്ചടവ് എന്നിവ പ്രകടമാവും.
- അപസ്മാരം, അമിത മദ്യപാനം, പക്ഷാഘാതം, ഇൻസുലിൻ ഓവർ ഡോസ് എന്നിവയെല്ലാം വിഷം ഉള്ളിൽ ചെന്നാലെന്നപോലെ തോന്നിച്ചേക്കാം. അതിനാൽ സൂക്ഷിക്കുക.

ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

1ാം ഘട്ടം: വിഷം നിറഞ്ഞ പുക ശ്വസിച്ചി ട്ടുണ്ടെങ്കിൽ വേഗം ശുദ്ധ വായു കിട്ടുന്നിടത്തേക്ക് മാറ്റുക.

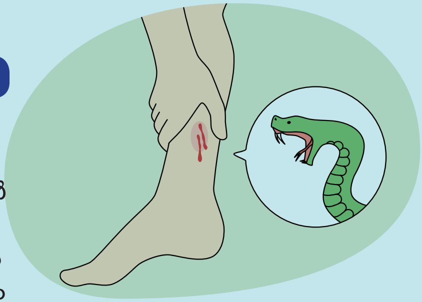
2-ാം ഘട്ടം: വിഷം കഴിച്ചതെങ്കിൽ വായിൽ മിച്ചമുള്ളത് തുടച്ചുവൃത്തിയാക്കുക.

3-ാം ഘട്ടം: വിഷം വീണ വസ്ത്രങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്ത ശേഷം ശരീരഭാഗങ്ങൾ ധാരാളം വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് കഴുകി വൃത്തിയാക്കുക

4-ാം ഘട്ടം: വിഷക്കുപ്പിയോ ലേബലോ ഗുളികകളോ കണ്ടാൽ രോഗിക്കൊപ്പം അവയും നിർബന്ധമായും ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോകണം.

5-ാം ഘട്ടം: അടിയന്തിരമായി വൈദ്യസഹായം തേടുക. ഛർദ്ദിപ്പിക്കാൻ നോക്കരുത്
മയക്കമുണ്ടെങ്കിൽ വെള്ളമോ ആഹാരമോ നൽകരുത്.

പാമ്പുകടി (SNAKE BITE)



ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

1 കഴിവതും ശാന്തമായി ഇരിക്കാൻ ഉപദേശിക്കുക.
2 വളയോ മോതിരമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ കടിയേറ്റ അവയവത്തിൽ നിന്നും ഉടൻ നീക്കം ചെയ്യുക.
3 കഴിയുമെങ്കിൽ കടിയേറ്റഭാഗം ഹൃദയത്തിന്റെ നിരപ്പിൽ നിന്നും താഴ്ത്തിപ്പിടിക്കണം.
4 മുറിവ് നന്നായി കഴുകുക.
5 ദൃഢമായ എന്തെങ്കിലും വസ്തുവിൽ കടിയേറ്റഭാഗം അനങ്ങാതെ കെട്ടിവെക്കണം.
6 അടിയന്തിര വൈദ്യസഹായം തേടുക.

- മുറിവിന് മുകളിൽ വളരെ മുറുക്കത്തിൽ കെട്ടിവെക്കരുത്. മുറിവ് കൂടുതൽ തുറക്കാനോ രക്തം വീഴ്ത്തിക്കളയാ നോ ശ്രമിക്കരുത്.

മൃഗങ്ങളുടെ കടിയേറ്റാൽ (ANIMAL BITE)

ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

1 കടിയേറ്റ ഭാഗം പത്തു മുതൽ പതിനഞ്ചു മിനിറ്റു വരെ സോപ്പും വെള്ളവും യഥേഷ്ടം ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക.
2 നിർബന്ധമായും ഡോക്ടറെ കാണിച്ച് വാക്സിനുകളും മരുന്നുകളും എടുക്കേണ്ടതാണ്.

വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങൽ (DROWNING)

ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

1-ാം ഘട്ടം: അപകടം സംഭവിച്ച വ്യക്തിയെ വെള്ളത്തിൽ നിന്നും മാറ്റി ക്കിടത്തുക.

2-ാം ഘട്ടം: നനഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്ത് പകരം ചൂടുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ ധരിപ്പിക്കുക.

3-ാം ഘട്ടം: വശം ചെരിച്ചു കിടത്തിയ ശേഷം വേഗം ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക. (റിക്കവറി പൊസിഷൻ പേജ് 4 നോക്കുക)

- വയറിൽ അമർത്തി വെള്ളം പുറത്തുകളയാൻ ശ്രമിക്കരുത്.

വൈദ്യുതാഘാതം (ELECTRIC SHOCK)

കറണ്ടിന്റെ സ്വഭാവം, വോൾട്ടേജ്, ശരീരത്തിലൂടെ കറണ്ടു കടന്നുപോയ വഴി, രോഗിയുടെ പൊതുവിലു ള്ള ആരോഗ്യസ്ഥിതി, വൈദ്യസഹായം ലഭിച്ചതിൽവ ന്ന കാലതാമസം എന്നിവ വൈദ്യുതാഘാതത്തിന്റെ ഗൗരവം കൂട്ടുകയോ കുറയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്.

ലക്ഷണങ്ങൾ

ഹൃദയസ്തംഭനം, ക്രമം തെറ്റി ഹൃദയമിടിപ്പ്, ശ്വാസതടസ്സം പേശീവേദന, പൊള്ളൽ, അപസ്മാരം, മരവൽ, അബോധാവസ്ഥ.

ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

1-ാം ഘട്ടം: വൈദ്യുതി സ്രോതസ്സ് നീക്കം ചെയ്യുക /വിച്ഛേദിക്കുക.

2-ാം ഘട്ടം: പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗം മറ്റു പൊള്ളലുകളെപ്പോലെ കൈകാര്യം ചെയ്യുക.

3-ാം ഘട്ടം: അടിയന്തിരമായി വൈദ്യസഹായം തേടുക.

കണ്ണിൽ രാസവസ്തുക്കൾ വീണാൽ, കണ്ണിൽ കരടുപോയാൽ

ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

1 കോൺടാക്ട് ലെൻസ് ഉപയോഗിക്കുന്നവർ അത് നീക്കം ചെയ്യുക.
2 പതിനഞ്ച് - ഇരുപത് മിനിറ്റോളം ധാരാളം വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് കണ്ണ് കഴുകുക.
3 വൈദ്യസഹായം തേടുക.

- കണ്ണു തിരുമ്മരുത്.
- കണ്ണ് മൂടിക്കെട്ടാൻ പാടില്ല.

ചെവിയിൽ എന്തെങ്കിലും കടന്നാൽ

ലക്ഷണങ്ങൾ

ചെവിവേദനയോ കേൾവിക്കുറവോ അനുഭവപ്പെടുന്നു.

1 ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഭാഗത്തെ ചെവി താഴ്ത്തി വസ്തുവിനെ പുറത്തു കളയാൻ നോക്കുക.
2 ജീവനുള്ള പ്രാണിയാണെങ്കിൽ ചെവി മുകളിലേക്കാക്കി തലചെരിച്ചു വെച്ചശേഷം ഇളംചൂടുവെള്ളം ഒഴിച്ച് പത്ത് മിനിറ്റ് നേരം പിടിക്കുക.
3 വൈദ്യസഹായം തേടുക.

- ഒരു കാരണവശാലും ചെവിയിൽ എന്തെങ്കിലും കടത്തി ബാഹ്യവസ്തുവിനെ നീക്കം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കരുത്.

മൂക്കിൽ എന്തെങ്കിലും അകപ്പെട്ടാൽ

ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

1 മൂക്കിന്റെ മറുവശത്തെ ദ്വാരം അടച്ചുപിടിച്ചു കൊണ്ട് സാവധാനം തുമ്മി നോക്കുക. വായിലൂടെ ശ്വാസം എടുക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുക

2 വൈദ്യസഹായം തേടുക.

- മൂക്കിലൂടെ എന്തെങ്കിലും ഉള്ളിൽ കടത്തി നീക്കംചെയ്യാൻ നോക്കരുത്.

മൂക്കിൽ നിന്നും രക്തസ്രാവം (NOSE BLEEDING)

ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

1 കഴുത്ത് മുന്നോട്ടാക്കി രോഗിയെ ഇരുത്തുക.

2 മൂക്കിന്റെ അറ്റം ചൂണ്ടുവിരലും തള്ള വിരലും ഉപയോഗിച്ച് 10-15 മിനിറ്റുവരെ മുറുക്കിപ്പിടിക്കുക.

3 വായിലൂടെ ശ്വാസം എടുക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

4 ഐസ് വെക്കുക.

5 വൈദ്യസഹായം തേടുക.

അപകട സ്ഥലത്തുനിന്നും ആളുകളെ ആശുപത്രിയിലേക്ക് മാറ്റുന്ന വിധം

ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

1 തല കഴുത്ത്, നെഞ്ച്,വയറ് എന്നിവ ഒന്നായി നീക്കുന്ന വിധത്തിൽ വേണം രോഗിയെ എടുത്തു മാറ്റാൻ. ഇതിന് നാലു പേരെങ്കിലും ചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കണം.

2 ഹെൽമെറ്റ് ശ്രദ്ധയോടെ ഊരിയെടുക്കണം. (താഴെ കാണിച്ച മാതൃകയിൽ). യാതൊരുകാരണത്താലും കൈകാലുകൾ പിടിച്ച് തൂക്കിയെടുക്കരുത്. തലയും കഴുത്തും ഉടലിൽ നിന്നും ഉലയാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഹെൽമെറ്റ് നീക്കം ചെയ്യുന്ന വിധം (HELMET REMOVAL)

ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

1 ഒരാൾ കഴുത്തിന്റെ രണ്ട് വശവും കൈകൾ വെച്ച് വിരലുകൾ കൊണ്ട് താടിയെല്ല് ബലമായി ഉറപ്പിക്കണം.

2 മറ്റേയാൾ ഹെൽമെറ്റിന്റെ സ്രാപ്പ് മുറിച്ച് സാവകാശം അത് നീക്കം ചെയ്യണം.

രക്തസ്രാവം ഉള്ള മുറിവുകൾ (BLEEDING WOUND)

ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

1 മുറിവിൽ വെള്ളം ഒഴിച്ചുകഴുകാം.
2 രക്തസ്രാവം നിലക്കുന്നതുവരെ മുറിവിന്റെ മുകളിൽ അമർത്തിപ്പിടിക്കുക.
3 വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രം കൊണ്ട് 20 മിനിറ്റോളം നേരം നന്നായി അമർത്തുക.
4 സാധ്യമെങ്കിൽ രക്തസ്രാവമുള്ള ഭാഗം ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക.
5 രക്തസ്രാവം നിന്നാൽ മുറിവുള്ള ശരീരഭാഗം അനങ്ങാതെ ഉറപ്പിച്ച് വെച്ച് വേണം രോഗിയെ മാറ്റാൻ.
6 അടിയന്തിര വൈദ്യസഹായം തേടുക.

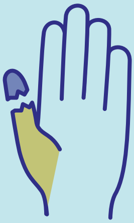
- യാതൊരു കാരണവശാലും മുറിവിൽ തറച്ചുകയറിയിരിക്കുന്ന ബാഹ്യവസ്തുക്കൾ നീക്കം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കരുത്. രക്തസ്രാവം നിന്നോ എന്ന് ഇടയ്ക്കിടെ നോക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.

വയറ് തുറന്ന മുറിവുകൾ

1 രോഗിയെമലർത്തിക്കിടത്തി മുട്ടുകൾ മടക്കിവെക്കുക.
2 വൃത്തിയുള്ള നനഞ്ഞ തുണികൊണ്ട് മുറിവും പുറത്തുവന്ന അവയവങ്ങളും മൂടിവെക്കുക.
3 അടിയന്തിര വൈദ്യസഹായത്തിനായി വിളിക്കുക.

- രോഗിക്ക് യാതൊരു കാരണവശാലും കുടിക്കാനോ കഴിക്കാനോ ഒന്നും നൽകരുത്.
- പുറത്തു തൂങ്ങിക്കിടക്കുന്ന അവയവങ്ങൾ ഉള്ളിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.

ശരീരത്തിൽ നിന്നും വേർപ്പെട്ട ഭാഗങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ട വിധം

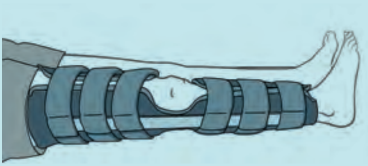


ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

1 വൃത്തിയുള്ള തുണി നനച്ച് വേർപ്പെട്ട ശരീരഭാഗം അതിൽ പൊതിയുക.
2 ഇപ്രകാരം പൊതിഞ്ഞ ശേഷം പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിൽ വെച്ച് നന്നായി മുറുക്കി കെട്ടണം. (വെള്ളമോ,വായുവോ ഉള്ളിൽ കടക്കാത്തവിധം)
3 ഈ പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ ഐസും വെള്ളവും നിറച്ച് മറ്റൊരു കവറിലോ പാത്രത്തിലോ ഇറക്കിവെക്കണം.
4 അടിയന്തിര വൈദ്യസഹായം തേടുക.

- ഒരു കാരണവശാലും ഐസും ശരീരഭാഗവും നേരിട്ട് സ്പർശിക്കുവാൻ പാടില്ല.

അസ്ഥിയൊടിവ് (FRACTURE)



ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടത്

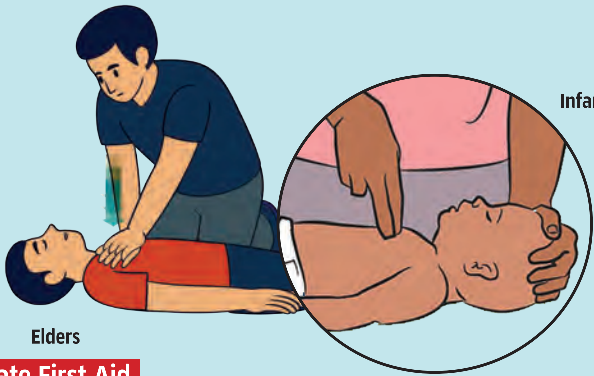
1 കഴിയുന്നതും രോഗിയെ അനക്കാതെ കിടത്തണം.
2 രക്തസ്രാവം ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് നിർത്താൻ ശ്രമിക്കുക.
3 മുറിവേറ്റ ഭാഗം ബലമുള്ള പലകയിലോ തടിയിലോ കെട്ടിയുറപ്പിക്കുക.
4 ഒടിവിനു ചുറ്റും നീര് കുറക്കാൻ ഐസ് തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ് കെട്ടി വെക്കാം.
5 ഉടനെ ആശുപത്രിയിലേക്ക് മാറ്റുക.

- ഒടിഞ്ഞ അസ്ഥികൾ നേരെയാക്കാനോ തറച്ചുനിൽക്കുന്ന അസ്ഥി ക്കഷ്ണങ്ങൾ തിരികെ ഉള്ളിലാക്കാനോ ശ്രമിക്കരുത്. ഒടിഞ്ഞ അസ്ഥി യുറപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ: 1) തലയിണകൾ 2) കാർഡ്ബോർഡ് 3) ദിനപത്രം മടക്കിയത് 4) ഒടിവില്ലാത്ത ശരീരഭാഗ ത്തേക്കും കെട്ടിവെക്കാം. (വിരലുകൾ, കൈ, കാല് എന്നിവ)

FIRST AID

Emergency Life-Saving Procedures

IF YOU FIND SOMEONE UNCONSCIOUS



Immediate First Aid

1. Try to wake the person by gently tapping on their shoulder and calling out loudly. If there is no response, proceed to the next steps.
2. Call for emergency medical assistance immediately.
3. Place the patient on a firm, flat surface and start chest compressions without delay.

Key Points to Remember

- Compress the centre of the chest.
- Use both hands, interlocked, for compressions.
- Press down firmly and allow the chest to recoil completely after each compression.
- Perform chest compressions at a rate of 100 to 120 compressions per minute.
- Continue compressions without interruption until medical help arrives.

IF FOOD GETS STUCK IN THE THROAT

Symptoms:

- Trying to grasp the throat with both hands, showing signs of choking.
- Inability to speak.
- Difficulty breathing.
- Turning blue in the face.

Immediate First Aid Steps:

For Adults

1. Stand behind the patient.
2. Place your arms around their waist.
   Make a fist with one hand and place it just above the navel.
3. Grasp your fist with your other hand and press inward and upward sharply, performing abdominal thrusts.
4. Repeat thrusts forcefully until the obstruction is expelled.

5. If the person becomes unconscious, place them on a firm, flat surface and begin chest compressions.
6. If the object in the throat becomes visible, carefully remove it. Otherwise, continue the procedure until the obstruction is cleared.

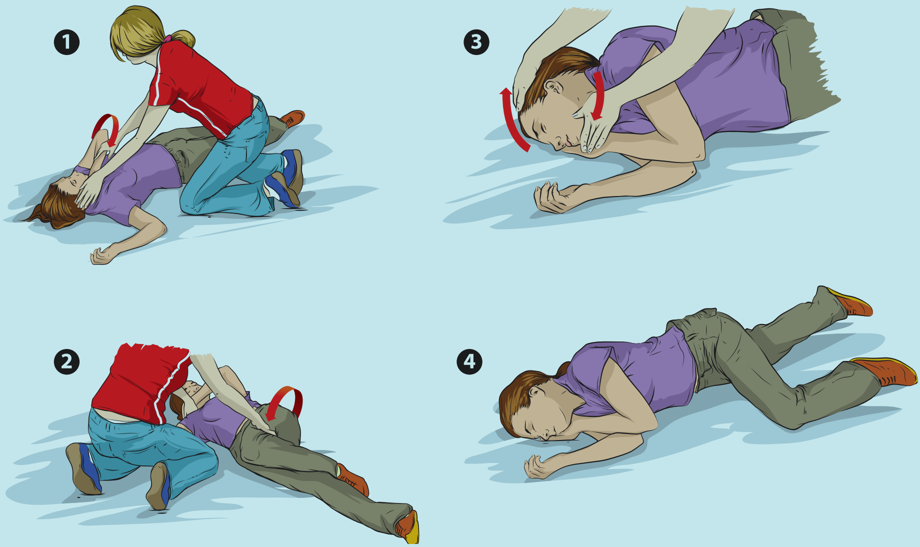
For Infants

1. Place the infant face down along your forearm, supporting the head and neck securely with your hand. Let the baby's head be positioned lower than the body.
2. Using the heel of your hand, give five firm back blows between the infant's shoulder blades.
3. If the blockage persists, turn the infant over and give five chest compressions using two fingers on the breastbone.
4. If the infant becomes unconscious, place them on a flat surface and begin chest compressions.
5. If the object becomes visible in the infant's mouth, carefully remove it without pushing it further in.

- Never give water or anything orally until normal breathing is restored.

RECOVERY POSITION

If an unconscious person is breathing normally, place them in the recovery position.



Immediate First Aid Steps:

1. Place one arm of the person at a right angle to their body.
2. Bring the opposite hand across the chest and place it against the opposite cheek to support the head.
3. Lift the far knee to bend the leg and gently roll the person onto their side, pulling the bent knee towards you for stability.
4. Ensure the airway remains clear and monitor breathing until professional medical help arrives.

CHEST PAIN – HEART ATTACK

- Pain, tightness, or pressure in the chest, a sensation of heaviness, discomfort resembling indigestion, or pain radiating from the chest to the shoulders, jaw, back, or arms may indicate symptoms of a heart attack.
- The cause of this condition is the obstruction of blood flow to the heart muscles.
- Sometimes, a heart attack can occur without these classic symptoms, particularly in diabetic patients and the elderly.
- If experiencing chest pain, keep the person calm and at rest. Refrain from unnecessary movement. If possible, note the time when the chest pain began. (Time in ....)
- Do not drive if experiencing chest pain.

Immediate First Aid Steps:

1. If the person has been prescribed medication by a doctor (e.g., tablets), administer it immediately.
2. Ensure the patient is taken to a heart care centre within 24 hours.

STROKE

A stroke occurs when the blood supply to a part of the brain is blocked or when a blood vessel in the brain bursts, leading to brain tissue damage.

Immediate First Aid Steps:

1. Identify whether the person is having a stroke.

Remember FAST:

F (Face) : Check for facial drooping.

A (Arm) : Ask the person to raise both arms. See if one arm drifts downward.

S (Speech) : Listen for slurred or strange speech.

T (Time) : If these signs are present, act quickly. Immediate medical treatment within 2-3 hours is critical for survival and recovery.

---

2. Take him to the hospital urgently.

EPILEPSY

Symptoms:

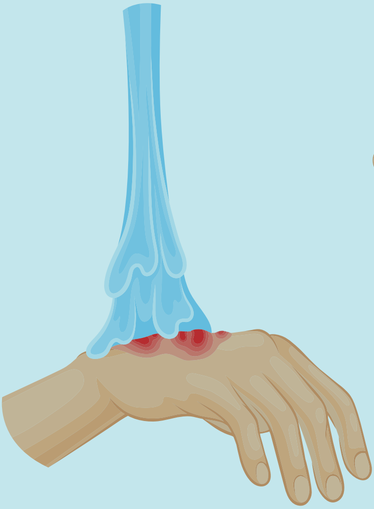
- Sudden stiffening and jerking of the hands and legs.
- Uncontrollable shaking, twitching, or convulsions.
- Blurred or impaired vision.
- Frothing or drooling from the mouth.

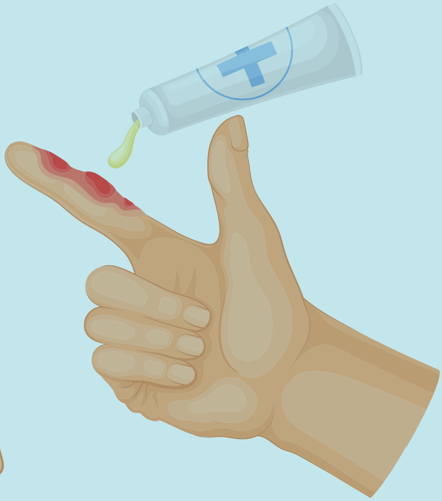
Immediate First Aid Steps:

1. Move the patient to a safe place and gently lay them on their side. (Refer to Recovery Position – Page 4)
2. If the patient is a child between 2 months and 6 years of age and the seizure is accompanied by fever, sponge the body with lukewarm water or apply cold compresses to reduce the temperature. (Cooling treatment)
3. Seek medical help.

- Avoid giving any medicines if the patient is unconscious or unresponsive.
- Do not insert objects like sticks, spoons, or cloth into the mouth during a seizure; this can cause injury...
- Giving keys, metals, or other objects to a person during a seizure has no medical value and should be avoided.

BURNS





Immediate First Aid Steps:

1. Immediately cool the burned area by holding it under clean running water.
2. Carefully remove clothing and jewellery from the burned area.
3. Do not burst any blisters that may form on the skin.

- In case of chemical burns, thoroughly wash the area with plenty of water. If the chemical is in powder form, brush it off completely before rinsing with water.
- Do not apply substances like oil, butter, ghee, honey, toothpaste, or ink on the burn.

POISONING

Key Symptoms:

- Burning sensation in the mouth, throat, and digestive tract; may feel like internal burns.
- Difficulty in breathing.
- Possible detection of poisonous substances nearby (e.g., bottles, containers).
- Vomiting,breathing difficulty, unconsciousness, or sudden collapse.

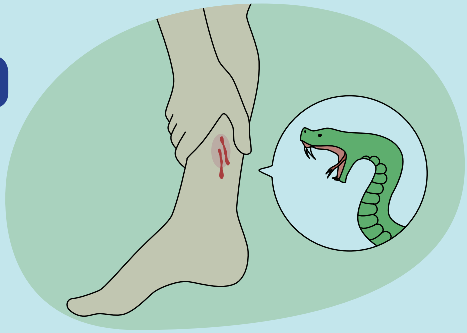
The symptoms of epilepsy, alcoholic intoxication, stroke, and insulin overdose may closely resemble those of poisoning. Therefore, exercise caution during assessment and management to avoid misdiagnosis.

Immediate First Aid Steps:

1. **If inhaled:** Move the person immediately to an open area with fresh air.
2. **If ingested:** Rinse the mouth thoroughly with clean water.
3. **If on skin or clothing:** Remove contaminated clothing and wash the affected area thoroughly with plenty of running water.
4. **If poison container/packaging is available:** Preserve it and present it to the doctor for accurate diagnosis and treatment.
5. **Seek urgent medical help:** Do not delay in taking the patient to the nearest hospital.

- Do not attempt to induce vomiting unless instructed by a healthcare professional.
- Do not give anything to eat or drink unless advised by a medical expert.

SNAKE BITE



Immediate First Aid Steps:

1. Keep the patient calm and still.
2. If the person is wearing a ring, chain, or other accessories near the bite area, remove them.
3. Keep the affected limb below heart level and immobilized.
4. Clean the wound gently with clean water.
5. If there's clothing or material covering the bite area, remove it carefully.
6. Seek immediate medical help.

- Tie a bandage above the bite area to slow venom spread.
- Do not try to suck out the venom or cut the wound.

ANIMAL BITE

Immediate First Aid Steps:

1. Wash the bite area thoroughly with soap and clean water for at least 10 minutes.
2. Immediately consult a doctor for necessary vaccinations and treatment.

DROWNING

Immediate First Aid Steps:

1. Quickly rescue the person from the water without endangering yourself.
2. Remove wet clothing and cover the person with warm, dry clothes or a blanket to retain body heat.
3. If the person is unresponsive, lie them down gently and seek immediate medical attention.

(Position the patient and begin CPR if necessary – 4 mouth-to-mouth breaths before chest compressions)

- Do not crowd around the person who has drowned; ensure space and air.

ELECTRIC SHOCK

The severity of an electric shock depends on the voltage, the path the current takes through the body, the duration of contact, and the individual's physical condition. Even a small shock can be dangerous.

Common symptoms:

- Cardiac arrest
- Muscle cramps or paralysis
- Difficulty breathing
- Burns
- Loss of consciousness
- Coma

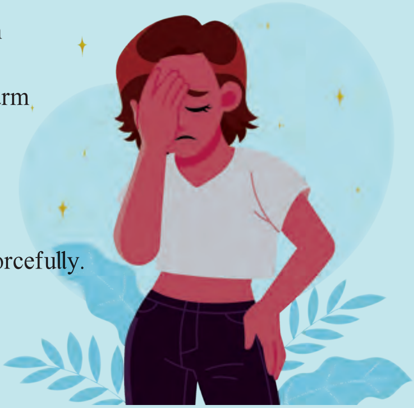
Immediate First Aid Steps:

1. Turn off the power source or disconnect it safely.
2. Use a non-conductive object to move the person away from the source if still in contact.
3. Seek emergency medical attention immediately.

FOREIGN OBJECTS IN THE EYE / EYE INJURIES

Immediate First Aid Steps:

1. If contact lenses are worn, remove them first.
2. Wash the eye gently with clean, lukewarm water or sterile saline solution.
3. Seek medical help.



- Do not rub the eyes.
- Do not try to remove the object forcefully.

FOREIGN OBJECTS OR INSECTS IN THE EAR

Symptoms:

May cause pain or hearing difficulty.

Immediate First Aid Steps:

1. If an insect is inside the ear, gently pour luke warm water to drive it out.
2. If the object is non-living, tilt the head to the side and try to let it fall out or gently remove with clean tweezers if visible.
3. Seek medical help.

- Do not try to remove the object with force, especially if the person is a child.

FOREIGN OBJECT STUCK IN THE NOSE

Immediate First Aid Steps:

1. Close the unaffected nostril and ask the person to blow forcefully through the other nostril. It's important to breathe through the mouth while doing this.
2. Seek medical help.

- Do not attempt to remove the object by inserting anything into the nose.

NOSE BLEEDING

What to do immediately:

1. Make the person sit with their head tilted slightly forward.
2. Pinch the soft part of the nose and apply pressure for 10–15 minutes continuously.
3. Encourage breathing through the mouth.
4. Apply an ice pack.
5. Seek medical help.

HOW TO SAFELY MOVE AN INJURED PERSON TO THE HOSPITAL

Immediate First Aid Steps:

1. Keep the head, neck, chest, and abdomen aligned in a straight line while lifting the patient. Avoid twisting the body. For this, the help of multiple people is necessary to lift properly.
2. Remove the helmet carefully

(Follow the method shown below)

- Never lift the person by pulling hands or legs. It is very important to ensure that the head and neck stay aligned with the body during movement.

HOW TO REMOVE A HELMET (HELMET REMOVAL)

Immediate First Aid Steps:

1. One person should stabilize the neck on both sides with their hands while the other gently removes the helmet upward.
2. Another person should loosen or remove the helmet's strap and then slowly remove the helmet.

BLEEDING WOUND

Immediate First Aid Steps:

1. Wash the wound with clean water.
2. Apply firm pressure on the wound until the bleeding stops.
3. Use a clean cloth or dressing and press for about 20 minutes.
4. If possible, raise the bleeding area above heart level.
5. Once bleeding is under control, cover the wound with a clean cloth to avoid infection and reduce pain.
6. Seek medical help.

- Do not attempt to remove foreign objects stuck in the wound.
- Check whether the bleeding has stopped or not

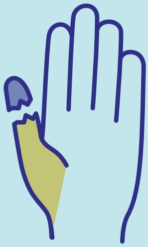
DEEP/SEVERE WOUNDS

Immediate First Aid Steps:

1. Have the patient lie down and bend the knees slightly.
2. Cover the wound completely with a clean cloth and wrap it loosely.
3. Seek immediate medical help.

- Do not give the patient anything to eat or drink.
- Do not attempt to push exposed organs or tissue back inside.

HANDLING SEVERED/AMPUTATED BODY PARTS

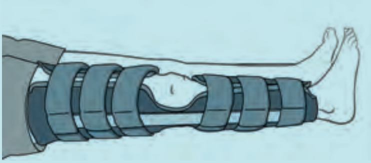


Immediate First Aid Steps:

1. Wrap the severed body part in a clean, damp cloth.
2. Place it inside a plastic bag and seal it tightly. (Ensure it is airtight and waterproof)
3. Place that bag inside another container filled with cold water and ice.
4. Seek immediate medical help.

- Do not place the severed part directly in contact with ice or water.

FRACTURE



Immediate First Aid Steps:

1. Keep the injured person calm and avoid unnecessary movement.
2. If there is bleeding, try to stop it.
3. Immobilize the fractured part using a sturdy splint or board.
4. Wrap and support the injured area with cloth or bandage.
5. Transport the patient to the hospital immediately.

- Do not try to realign or push back broken bones.

അത്യാഹിതം അപ്രതീക്ഷിതം

Since 1987
BMH
more than care

എപ്പോഴും തയ്യാറായിരിക്കുക മാത്രമാണ് പ്രതിവിധി

ബേബി മെമ്മോറിയൽ ഹോസ്പിറ്റൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു

LifeLinER
A life-saving initiative from BMH

വീഴ്ച. റോഡപകടം. പൊള്ളൽ. നെഞ്ചുവേദന. മസ്തിഷ്കാഘാതം. കുഴഞ്ഞുവീഴൽ.
ജീവിതത്തിൽ എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും എന്തും സംഭവിക്കാം. അതിനാൽ നമുക്ക് എപ്പോഴും തയ്യാറായിരിക്കാം,
പ്രഥമശുശ്രൂഷകളെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ അറിവിലൂടെ.

ബേബി മെമ്മോറിയൽ ഹോസ്പിറ്റലിന്റെ കമ്യൂണിറ്റി സംരംഭമായ ലൈഫ്ലൈനർ,
അത്യാഹിത സന്ദർഭങ്ങളിലെ അവസരോചിതമായ ഇടപെടലുകളിലൂടെ
ആശുപത്രിയിലെത്തുന്നതിനു മുമ്പുള്ള മരണങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ ലക്ഷ്യമിടുന്നു.

അത്യാഹിത സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഇടപെടാൻ അറിവിലൂടെയും പരിശീലനത്തിലൂടെയും വ്യക്തികളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു

പരിശീലനം നേടിയ ലൈഫ്ലൈനർമാരുടെ കമ്യൂണിറ്റി വളർത്തിയെടുക്കുന്നു

അപകടസമയത്ത് പരസ്പരം കൈത്താങ്ങാകുന്ന മനോഭാവം രൂപപ്പെടുത്തിയെടുക്കുന്നു

www.lifeliner.org

WhatsApp LifeLinER to 85890 23000 or Scan QR code to become a LifeLinER.

Baby Memorial Hospitals
Kozhikode | Kannur | Thodupuzha | Payyanur

Marketing supplement to Mathrubhumi Arogyamasika dated 01.08.2025

Baby Memorial Hospitals

Kozhikode | Kannur | Thodupuzha | Payyanur

Since 1987

BMH

more than care