



ہلال احمر پاکستان

ابتدائی طبی امداد

جس نے ایک انسان کی جان بچائی گویا اس نے پوری انسانیت کی جان بچائی۔

● ذاتی حفاظت کے اصول

● زندگی بچانے کے بنیادی اصول

First Aider in Every Home



Be A Hero - Learn First Aid



ہلال احمر پاکستان

نیشنل ہیڈ کوارٹرز، سیکٹر H-8، اسلام آباد

فون: 051-9250404-05 ویب سائٹ: www.prcs.org.pk

ابتدائی طبی امداد۔۔۔ محفوظ زندگی کی اُمید

زندگی میں ہر کسی کے ساتھ کوئی نہ کوئی حادثہ رونما ہو سکتا ہے۔ اس دوران ابتدائی طبی امداد کی ضرورت پیش آتی ہے۔ ابتدائی طبی امداد جان بچانے کی وہ کاوش ہے، جس کے سیکھنے سے ہم اپنے گھر میں یا آس پاس ہونے والی ایمرجنسی یا حادثے کی صورت میں کسی کی جان بچانے کا ذریعہ بن سکتے ہیں۔ ”فرسٹ ایڈ“ ہلالِ احمر کا خاصہ ہے جو اپنے دستیاب اور محدود وسائل میں اپنی منزل ”ایک فرسٹ ایڈر ہر گھر میں“ کی جانب گامزن ہے، ہلالِ احمر طبی امداد کی تربیت فراہم کرتی ہے۔ کم عمر بچے سے لے کر عمر رسیدہ فرد تک کوئی بھی با آسانی اور کم وقت میں تربیت حاصل کر کے قیمتی انسانی جانیں بچا سکتا ہے۔ ابتدائی طبی امداد کی تربیت نہ کسی جدید آلات اور نہ ہی کسی بڑی عمارت کی محتاج ہے۔ آئیے! اپنے گھر، اپنے علاقے اور سب سے بڑھ کر اس مادرِ وطن کو صحت مند اور محفوظ بنانے کیلئے جذبہ خدمت انسانیت کے تحت ہلالِ احمر کے ساتھی بنیں۔ فرسٹ ایڈ کی تربیت خود بھی حاصل کریں اور دوسروں کیلئے مشعلِ راہ بنیں۔

ابتدائی طبی امداد کیا ہے؟

وہ فوری مدد جو کسی زخمی یا بیمار شخص کو ایمرجنس یا ڈاکٹر کے پہنچنے سے پہلے فراہم کی جاتی ہے۔

ایمرجنسی میں درست اور بروقت طبی امداد کی کیا اہمیت ہے؟

ایمرجنسی یا حادثے میں اکثر اموات سانس اور دل بند ہونے یا بہت زیادہ خون بہہ جانے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ اکثر اوقات یہ دیکھا گیا ہے کہ امدادی کارکن ابتدائی طبی امداد کی مناسب معلومات نہ ہونے کی وجہ سے زخمیوں اور مریضوں کو فائدہ کی بجائے تکلیف میں اضافے کا سبب بنتے ہیں۔ خصوصاً کمزور یا گردن کی چوٹ والے مریضوں کی غلط طریقہ سے ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقلی بھی موت یا معذوری کا سبب بنتی ہے۔ سانس کی بحالی، دل کو متحرک کرنا اور خون روکنے کیلئے جدید طبی آلات کا ہونا ضروری نہیں، یہ تینوں کام فرسٹ ایڈ کی تربیت سے بخوبی ہو سکتے ہیں۔ ایک عام آدمی بھی تربیت کے حصول کے بعد بغیر کسی فرسٹ ایڈ کٹ کے قیمتی جانیں بچا سکتا ہے۔

خطرات کا جائزہ اور بچاؤ کی تدابیر

کسی بھی قسم کے خطرہ (Danger) میں اپنے حواس پر قابو رکھ کر اس کی نوعیت کو سمجھنا اور جلد از جلد متاثرہ شخص کو محفوظ جگہ پر منتقل کرنے کی کوشش کرنا کارآمد ثابت ہوتا ہے۔ مثلاً فائرنگ کے دوران، زہر آلود فضاء، سیلاب یا کسی ٹریفک حادثے کے بعد سڑک کے درمیان بڑے متاثرہ شخص کی وہیں مدد کرنے کی کوشش سے آپ خود بھی حادثہ کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اس لیے جانے حادثہ کو محفوظ بنانے کے بعد یا متاثرہ افراد کو فوراً محفوظ جگہ پر منتقل کر کے مدد فراہم کرنے کی کوشش کریں۔

ابتدائی طبی امداد کے بنیادی اصول: D R A B C

☆ ایمرجنسی کی صورت میں اپنی متعلقہ ہیپ لائن نمبر پر فوراً رابطہ کریں۔

☆ **D-Danger خطرہ:** جانے حادثہ کا جائزہ لیں اس جگہ آپ کیلئے یا زخمی کیلئے کوئی خطرہ تو نہیں۔ اگر خطرہ ہو تو اسے دور کیا جائے یا زخمی کو خطرے سے دور لے جائیں۔

☆ **R-Response رد عمل:** زخمی کی ہوشمندی کا جائزہ لیں۔ وہ آپ کے آواز دینے سے ہلانے پر کوئی رد عمل ظاہر کرتا ہے۔ اگر نہیں تو:

☆ **A-Airway سانس کا راستہ:** سانس کا راستہ دیکھیں کہ اس میں کوئی رکاوٹ تو نہیں اگر ہے تو رکاوٹ ایک انگلی کی مدد سے دور کریں۔ اس کے بعد سانس کے رستے کو کھولیں، اس کیلئے ایک ہاتھ پیشانی پر رکھیں۔ ٹھوڑی کے نیچے دو انگلیاں رکھ کر سر کو پیچھے کھینچیں اور ٹھوڑی کو اوپر اٹھائیں۔

☆ **B-Breathing سانس کی آمد و رفت:** سانس کی آمد و رفت دیکھیں۔

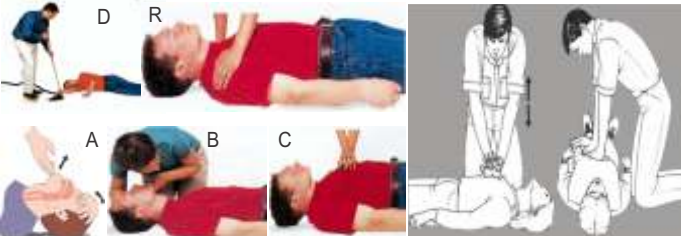
(Look, Listen & Feel) اس کیلئے مریض کے منہ کے پاس کان لے جا کر دیکھیں کہ اُس کا سینہ اوپر نیچے ہو رہا ہے، اس کی سانس کی آواز سنائی دے رہی ہے اور اس سانس کی گرمی آپ کے گالوں پر محسوس ہو رہی ہے۔ اس عمل میں دس سیکنڈ سے زیادہ وقت صرف نہ کریں۔

☆ **Circulation by Compressions سینے پر دباؤ ڈالنے کا عمل۔**

☆ خون کی گردش میں چند منٹ کی رکاوٹ دل و دماغ کو ناقابلِ تلافی نقصان پہنچاتی ہے یا موت کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ جس کیلئے مصنوعی طریقے سے دل کو متحرک رکھنا ضروری ہے۔

☆ اس کے بعد مریض کے سانس کا عمل چیک کریں اور اگر مریض کی سانس بند ہو تو اس کی سینے کی درمیانی ہڈی کے نچلے حصے پر ہاتھ رکھ کر اور کہنیوں کو سیدھا رکھتے ہوئے اپنے جسم کا وزن استعمال کرتے ہوئے سینے کو (بڑے افراد میں تقریباً 2 انچ اور بچوں میں 1.5 انچ) تک نیچے دبا لیں اور اوسطاً 100 مرتبہ فی منٹ کے حساب سے اس وقت تک دباتے رہیں جب تک پیشہ ورانہ طبی امداد میسر نہ آجائے۔

☆ امداد فراہم کرتے ہوئے ترجیحات کو مد نظر رکھنا اور سانس کی بحالی و خون کی گردش کو فوریّت دینی چاہیے۔



بے ہوش مریض کی ابتدائی طبی امداد

☆ اگر بے ہوش یا متاثرہ شخص سانس لے رہا ہے لیکن ہوش میں نہیں ہے تو ایسی صورتحال میں مریض یا متاثرہ شخص کے تھکے کرنے سے سانس کا راستہ بند ہو سکتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ایسے شخص کو فوراً کروٹ دلو کر ایک سائیڈ پر لٹا دیں اور اس سائیڈ پر زینٹ کو مستحکم کرنے کیلئے اوپر والی ٹانگ 90 درجے کے زاویے پر خم دیتے ہوئے اوپر والے ہاتھ کو گال کے نیچے رکھ کر سائیڈ پر لٹا دیں۔ جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔

☆ جب تک مدد نہ پہنچ جائے مریض کی حالت پر مسلسل نگاہ رکھیں۔



سانس کے راستے میں رکاوٹ (Choking) دور کرنے کیلئے ابتدائی طبی امداد

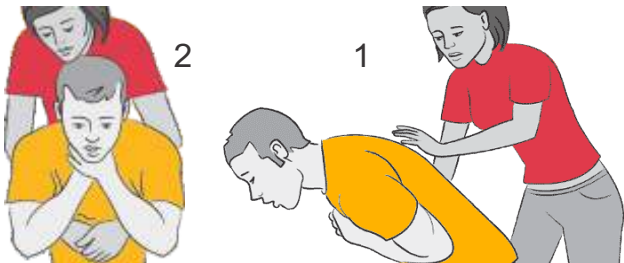
☆ اگر کوئی شخص بولنے، کھانسنے اور سانس لینے سے قاصر ہو اس کے گلے میں شدید رکاوٹ ہو رہی ہو تو آپ اس کی کیسے مدد کریں گے۔

☆ اس کی پشت پر دونوں کندھوں کے درمیان پانچ مرتبہ ہاتھ کی ایڑی سے ضرب لگائیں۔

☆ ہر دفعہ ضرب لگانے کے بعد جلد سے منہ کو دیکھیں اور نظر آنی والی رکاوٹ کو دور کریں اگر رکاوٹ بدستور موجود ہو تو مریض کی پشت پر کھڑے ہو کر ایک ہاتھ کی مٹھی بند کریں اور ناف سے تھوڑا اوپر رکھتے ہوئے دوسرے ہاتھ سے پکڑ لیں اور پانچ مرتبہ پیٹ پر اوپر اور اندر کی طرف جھکادیں۔ ہر دفعہ دباؤ ڈالنے کے بعد منہ کو جلدی سے دیکھیں۔ اگر رکاوٹ والی چیز نظر آئے تو نکال لیں۔

☆ اگر مندرجہ بالا دونوں طریقے تین تین بار آزمانے کے باوجود رکاوٹ دور نہ ہو تو ایمرجنس منگوائیں۔

☆ مدد پہنچنے تک یہ عمل جاری رکھیں اور اگر سانس ٹک جائے تو سانس اور دل کی دھڑکن کی بحالی کا عمل (CPR) شروع کریں۔



جلنے کی صورت میں کیا کریں؟

- ☆ کپڑوں میں آگ لگنے کی صورت میں ادھر ادھر نہ بھاگیں، فوراً نیچے لیٹ جائیں اور فوراً دونوں ہاتھوں سے منہ کو ڈھانپ کر کرٹیں لیں۔ جلنے ہوئے کپڑوں کو سر کے اوپر سے اتارنے کی کوشش نہ کریں کیونکہ اس طرح چہرہ اور بال بھی جل سکتے ہیں۔
- ☆ متاثرہ شخص کو چادر یا موٹے کپڑے سے ڈھانپ کر مزید جلنے سے بچائیں۔
- ☆ جتنا جلدی ممکن ہو جلا ہوا حصہ ٹھنڈا کیا جائے اس کے لئے کم از کم دس منٹ تک بہتے ہوئے پانی کے نیچے رکھیں۔
- ☆ زخمی حصہ کو صاف کپڑے یا پلاسٹک کے صاف تھیلے سے ڈھک دیں۔
- ☆ جلنے کے فوراً بعد زخم پر کسی قسم کا تیل، کریم، لوشن یا ٹیوب نہ لگائیں۔
- ☆ اگر کپڑے یا دیگر مادے جسم کے ساتھ چپک گئے ہوں تو ان کو اتارنے کی کوشش نہ کریں۔

بجلی سے متاثرہ شخص کی مدد کیسے کریں؟

- ☆ بجلی کے جھٹکے سے متاثرہ شخص کی مدد کرنے سے پہلے یہ یقینی بنائیں کہ بجلی کی سپلائی کو بند کر دیا گیا ہے۔
- ☆ ورنہ مدد کرنے والا بھی بجلی کا جھٹکا لگنے سے زخمی یا ہلاک ہو سکتا ہے۔
- ☆ اپنے آپ کو بچانے کیلئے کسی ایسی چیز پر کھڑے ہوں جس سے بجلی نہ گزر سکے جیسے کتاب یا لکڑی کا ٹکڑا۔
- ☆ ایسی چیز لے کر جس سے بجلی کا کرنٹ نہ گزر سکتا ہو (جیسے خشک لکڑی کی چھڑی) سے بجلی کے تار کو متاثرہ شخص سے دور کریں یا اس کو تار سے دور کریں۔
- ☆ متاثرہ شخص کا معائنہ کریں اور اگر متاثرہ شخص کو بے ہوش پائیں تو حالت بحالی میں لٹا دیں اور زخمی ہونے کی صورت میں متعلقہ طبی امداد دیں۔
- ☆ متاثرہ شخص کے سانس اور دل کی بحالی کے عمل کیلئے تیار رہیں کیونکہ اس کی ضرورت کسی وقت بھی پڑ سکتی ہے۔
- ☆ بجلی کے ایسے تمام ساکنٹس (Sockets) جن تک بچوں کی رسائی ہو، ان کو پلاسٹک ٹیپ یا کسی اور چیز سے ڈھانپ دیں اور کبھی بھی گیلے ہاتھوں سے بجلی کے سوئچ یا آلات کو نہ چھوئیں۔



زہر خورانی

- ☆ زہر نکلنے کی صورت میں مریض کو بلکل الٹی کروانے کی کوشش نہ کریں۔
- ☆ تیزاب نکلنے کی صورت میں تازہ پانی سے فوراً منہ یا جسم کا متاثرہ حصہ دھوئیں، کلی کروائیں اور اگر متاثرہ شخص ہوش میں ہو تو فوراً دودھ یا زیادہ سے زیادہ پانی پلائیں۔
- ☆ زہر آلود یا تیزاب والے کپڑوں کو متاثرہ شخص کے جسم سے اتار دیں اور انہیں محفوظ کر لیں تاکہ زہر کی نوعیت کا اندازہ لگایا جاسکے۔
- ☆ اس جگہ جہاں پر کسی نے زہر کھایا یا تیزاب پیا ہو وہاں ارد گرد دیکھیں اور جو بھی شواہد ملیں اکٹھے کر لیں تاکہ ڈاکٹر کو پتہ چل سکے کہ مریض نے کون سی چیز کتنی مقدار میں لی ہے۔
- ☆ متاثرہ شخص اگر ہوش میں ہے تو ٹھنڈا پانی اور دودھ گھونٹ گھونٹ کر کے پلائیں۔

جانوروں (سانپ یا کتے) کے کاٹنے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

- ☆ مریض کو تسلی دیں۔
- ☆ متاثرہ حصہ کو صاف پانی سے دھوئیں۔
- ☆ لچکدار کپڑے سے ہلکے باندھیں۔
- ☆ متاثرہ حصہ کو دل کی سطح سے نیچے رکھیں۔

پانی میں ڈوبے شخص کو بچانے کیلئے کیا کریں؟

- ☆ ڈوبے شخص کو بچانے کے لئے چھڑی، لمبی لکڑی، بانس یا تیرنے والی اشیاء کو متاثرہ شخص کی اگلی طرف پھینکیں تاکہ اس کو پکڑ کر کنارے تک آسکے۔
- ☆ اگر سانس نہ چل رہا ہو تو سینے پر دباؤ ڈالنے کا عمل جاری رکھیں۔
- ☆ اگر سانس چل رہی ہے تو متاثرہ شخص کو حالت بحالی میں لٹائیں۔
- ☆ زخمی حصے سے خون کا بہاؤ روکنا اور صدمے سے بچاؤ کے اقدامات
- ☆ تسلی کریں کہ زخم میں کوئی بیرونی چیز (لوہے، کانچ یا لکڑی کا ٹکڑا وغیرہ) موجود تو نہیں۔
- ☆ اگر زخم میں کوئی چیز موجود نہیں تو بہتر ہے کہ زخم پر صاف کپڑا (Gauze Piece) رکھ کر اپنے ہاتھ سے دباؤ ڈالیں اور مضبوطی سے پٹی باندھ دیں۔
- ☆ زخمی حصے کو دل کی سطح سے اونچا رکھیں۔



صدمہ (Shock)

- ☆ علامات: تیز نبض، زرد جلد، ہونٹوں کے اندرونی حصہ کی رنگت کا سلیٹی ہونا، پسینہ آنا، ٹھنڈی اور نرم جلد
- ☆ طبی امداد:
- ☆ مریض کو تسلی دیں۔
- ☆ جس وجہ سے صدمہ ہوا ہے اس کی طبی امداد دیں۔
- ☆ مریض کو لیٹنے میں مدد دیں۔
- ☆ ٹانگوں کو سہارا دے کر باقی جسم سے اونچا رکھیں۔
- ☆ مریض کے تنگ کپڑے ڈھیلا کریں اور دستیاب کپڑے یا چادر سے ڈھانپ کر جسم کے درجہ حرارت کو برقرار رکھیں۔



ہڈی ٹوٹنے (Fracture) کی صورت میں کیا کرنا چاہئے؟

- ☆ متاثرہ شخص کو آرام سے بیٹھنے یا لیٹے رہنے کی تاکید کریں۔
- ☆ زخمی حصے کو مضبوطی سے سہارا دیں۔
- ☆ اگر فریکچر کے ساتھ زخم بھی ہے تو زخم کی پٹی کریں۔
- ☆ اگر متاثرہ شخص میں صدمے کی علامات ظاہر ہو رہی ہوں تو بچاؤ کی تدابیر کریں۔



اور نمکیات کی کمی کو پورا نہ کیا جائے تو ہیٹ اسٹروک اور صدمہ جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔



کیسیائی مادہ یا تیزاب، جسم آنکھوں میں پڑنے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟



- ☆ متاثرہ حصہ کو تقریباً 15 منٹ تک صاف پانی سے دھوئیں۔
- ☆ طبی امداد دینے کے بعد قریبی ہسپتال منتقل کریں۔

لو لگنے (ہیٹ اسٹروک) اور صدمے سے بچاؤ کی تدابیر

علامات: جسم کے درجہ حرارت میں اضافہ، گرم سرخ اور خشک جلد، شدید سر کا درد اور ممکنہ بیہوشی/غنودگی۔
انہجائی گرمی میں شدید موسمی اثرات سے بچنے کیلئے سر اور گردن کو ڈھانپ کر رکھیں اور وافر مقدار میں صاف پانی اور مناسب مقدار میں نمکیات (او۔ آر۔ ایس) کا استعمال کرتے رہیں۔ ہیٹ اسٹروک کی صورت میں متاثرہ شخص کو فوراً ٹھنڈی اور ہوادار جگہ پر منتقل کریں، اس پر ٹھنڈا یا سادہ پانی ڈال کر جسمانی حرارت کم کریں اور مریض کو ہسپتال منتقل کریں۔ خصوصاً روزہ کی حالت میں اگر فوری مناسب اقدامات یعنی پانی

حادثہ ایمر جنسی یا آگ میں بروقت ایمر جنسی نمبرز پر کال کی کیا اہمیت ہے؟

- ☆ بروقت کال ہی بروقت مدد کی ضامن ہے۔
- ☆ دہشتگردی یا آگ میں بلانا خیر کال کریں اور پھر حفاظتی اقدامات لینے کی کوشش کریں۔
- ☆ آگ ایک بار پھیل جائے تو قابو پانا مشکل ہوتا ہے۔

ڈاکٹر فاطمہ امین

فرسٹ ایڈ ٹریننگ آفیسر
fato@prcs.org.pk

ڈاکٹر آمنہ خان

اسسٹنٹ ڈائریکٹر، ٹریننگ
amna.nhq@prcs.org.pk

ہلال احمد ہید آفس اسلام آباد

نیشنل ہیڈ کوارٹرز، سیکٹر ایچ-8، اسلام آباد فون: +92-51-9250404-05

عماد احمد

سینئر فرسٹ ایڈ ٹرینر
immad.29@outlook.com

ڈاکٹر رضوانہ واصف

فرسٹ ایڈ کوآرڈینیٹر
rizwasif@gmail.com

ہلال احمد سندھ صوبائی برانچ

ہلال احمد ہاؤس، تین تلوار چوک، مین کلفٹن روڈ، کراچی فون: +92-21-35833973

ڈاکٹر فہیم احمد

سینئر فرسٹ ایڈ ٹرینر
dr.fahmeemahmad99@gmail.com

ڈاکٹر نادیہ عطا

فرسٹ ایڈ کوآرڈینیٹر
nadia_atta@hotmail.com

ہلال احمد پنجاب صوبائی برانچ

ریڈ کرینٹ بلڈنگ، 2 شاہراہ فاطمہ جناح، لاہور فون: +92-42-36304702-3

مبارک جان

سینئر فرسٹ ایڈ ٹرینر
mubarakjan2011@gmail.com

ساجد خان

فرسٹ ایڈ کوآرڈینیٹر
sajid1.prcs@yahoo.com

ہلال احمد خیبر پختونخوا صوبائی برانچ

ڈگری گارڈنز، پشاور فون: +92-91-2210836/2590846

یاسر جوش

فرسٹ ایڈ کوآرڈینیٹر
yasirjosh@gmail.com

ہلال احمد آزاد جموں و کشمیر سٹیٹ برانچ

مکان نمبر 5-A، نزد MLA ہاسٹل، لوئر چھتر مظفر آباد فون: +92-5822-433567-69

ڈاکٹر پرویز خان

قائم مقام فرسٹ ایڈ کوآرڈینیٹر
parvez.marwa@gmail.com

ہلال احمد فاٹا برانچ

مکان نمبر 85-D صاحبزادہ عبدالقیوم روڈ، یونیورسٹی ٹاؤن، پشاور فون: +92-91-9216978

بشری ندیم

فرسٹ ایڈ کوآرڈینیٹر
bnadeemprcs@gmail.com

ہلال احمد بلوچستان صوبائی برانچ

آلموچوک، امیر پورٹ روڈ، کوئٹہ فون: +92-81-2826032

ارمان شاہ

فرسٹ ایڈ کوآرڈینیٹر
samanlavnzai@hotmail.com

ہلال احمد گلگت بلتستان صوبائی برانچ

اولڈ ہورائزن گیسٹ ہاؤس، پرجوئیل، سیریناچوک گلگت بلتستان
فون: +92-5811-920372/920785

☆ اس بروشر کی اشاعت انٹرنیشنل کمیٹی آف ریڈ کراس (ICRC) کی مالی اور تکنیکی معاونت سے ممکن ہوئی