প্রাথমিক প্রতিবিধানের নীতি(Principles of First Aid):

প্রাথমিক প্রতিবিধানের নীতি ও প্রয়োগ প্রদ্ধতি ভেষজবিজ্ঞান ও শল্যচিকিৎসা নীতির উপর প্রতিষ্ঠিত। কোনো আকস্মিক দুর্ঘটনার বা অসুস্থতায় এই বিদ্যায় বারদর্শী ব্যক্তিগণ ডাক্তার আসার পূর্বে যে জ্ঞানের দ্বারা দক্ষতার সঙ্গে আহত বা অসুস্থ ব্যক্তির জীবন বক্ষায় বা আরোগ্যের পথ সুগম করতে পারে তাকে প্রাথমিক প্রতিবিধান বলে।

কয়েকটি নীতি আলোচনা করা হল-

১. ডাক্তার এসে চিকিৎসা করার সঙ্গে সঙ্গে প্রথমিক প্রতিবিধানকারীর দায়িত্ব শেষ হয়ে যায়। যদি আরও সাহায্যের প্রয়োজন হয় সইজন্য ডাক্তারের কাছে রিপোর্ট দেওয়ার পরেও তার আরও কিছুক্ষন অপেক্ষা করা প্রয়োজন।

২. জরুরি সময়ে হতের কাছে যে জিনিস পাওয়া যায় তার সাহায্যেই প্রাথমিক প্রতিবিধানের ব্যবস্থা করতে হবে। প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর ডাক্তারের ভূমিকা গ্রহন করা উচিত নয় এবং এটি আদৌ বিস্মৃত হওয়া উচিত নয় যে ক্ষতস্থান পুনরায় ড্রেসিং করা কিংবা চিকিৎসাও এইরুপ অন্য কোনোরকম ব্যবস্থা করা প্রাথমিক প্রতিবিধানের আওতায় পড়ে না।

৩. প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর লক্ষ রাকতে হবে যে, একই অবস্থায় বিভিন্ন ব্যক্তির মধ্যে নানারূপ প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। যে-কোনো অবস্থার সম্মুখীন হওয়ার জন্য তাকে প্রস্তুত থাকতে হবে এবং স্বাভাবিক অবস্থা থেকে ভিন্ন অবস্থার সৃষ্টি হলে তার সঙ্গেও তাকে খাপ খাইয়ে নিতে হবে।

প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীর করণীয় বিষয়সমূহ :

১। সাহায্যের ডাক আসলেই দ্রুত সাড়া দিতে হবে। দ্রুত ব্যবস্থা অবলম্বনের উপরেই জীবন নির্ভর করে।

২। শান্ত ও রীতিসম্মতভাবে আহতের সেবায় লিপ্ত হতে হবে। দ্রুত পরীক্ষানিরীক্ষা শেষ করে চিকিৎসা করতে পারলে ব্যথা ও কষ্টের উপশম হবে এবং জীবন রক্ষা পাবে। আহত ব্যক্তিকে পরীক্ষা করার জন্য অযথা বেশি সময় নিলে তার আরোগ্যলাভে বিলম্ব ঘটবে।

৩। সম্পুন্য রোগ নির্ণয় করার আগেই সুস্পষ্ট আঘাতগুলির এবং যে আবস্থার ফলে জীবন বিপন্ন হতে পারে সেইসব অবস্থা, যেমন শ্বাসররোধ, প্রচুর রক্তক্ষরণ ও তীব্র স্নায়বিক আঘাতের চিকিৎসা আগে করতে হবে।

৪। যদি তৎক্ষনাৎ হতের কাছে পাওয়া যায় তাহলে প্রথমিক প্রতিবিধান সংক্রান্ত দ্রব্যাদি নিয়ে যেতে হবে। যদি ওইসব উপকরন না পাওয়া যায় তাহলে প্রথমিক প্রতিবিধানকারীকে তৎকালীন অবস্থা অনুযায়ী প্রস্তুতি জিনিসপত্রের উপর নির্ভর করতে হবে।

৫। পারিপার্শ্বিক অবস্থা বিশেষভাবে লক্ষ করতে হবে। তাহল কীরূপ ব্যবস্থা অবলম্বন করা প্রয়োজন তা সহজেই বোঝা যাবে। নিম্নলিখিত বিষয়ে বিশেষ সতর্ক হওয়া প্রয়োজন-

a) কাছাকাছি বৈদ্যুতিক তার, আগুন, বিষাক্ত গ্যাসও অনুরূপ অনিষ্টকর জিনিস থাকা বিপজ্জনক।

Dept.Of Physical Education, Narajole Raj College

b) আবহাওয়া: বাড়ির বাইরে দুর্ঘটনা ঘটলে, যদি আবহাওয়া পরিস্কার থাকে তবে চিকিৎসা করা যেতে পারে। যদি আবহাওয়া পররিস্কার না থাকে তবে যথাশীঘ্র সম্ভব রোগীকে কাছাকাছি কোনো আশ্রয়ে নিয়ে যেতে হবে।

C) আশ্রয়: কাছাকাছি কোনো বাড়ি আছে কিনা তা দেখতে হবে এবং বিশেষ করে কাছাকাছি কোনো ডাক্তারখানা বা হাসপাতাল আছে কি না তা দেখতে হবে। অন্যথায় ছাতা, কম্বল বা অনুরূপ বস্ত্রাবরনের মাধ্যমে অস্থায়ী আশ্রয়ের ব্যবস্থা করতে হবে।

d) আলো: যথোপযুক্ত আলো না হলে রোগীকে সন্তোষজনকভাবে চিকিৎসা করা অসম্ভব। প্রাথমিক প্রতিবিধানকারীকে নিজেই এই ব্যবস্থা করে নিতে হবে।

e) সহযোগিতা: কৌশলে জনতার ভিড় নিয়ন্ত্রণ করততে হবে। যদি তখন কোনো ডাক্তার উপস্থিত থাকেন, তবে তার নির্দেশ অনুযায়ী কাজ করতে হবে। যদি কোনো ডাক্তার সেখালো না তাকেন, তবে প্রাথমিক প্রতিবিধানের জ্ঞান আছে এমন কোনো ব্যক্তির উপদেশ অনুসরণ করতে হবে। আর যদি কাউকে না পাওয়া যায়, তবে কাছে উপস্থিত ব্যক্তিদের সাহায্য নিতে হবে।

* প্রথমিক প্ররতিবিধানের গোল্ডেন রুলস:

১। প্রথম যা করণীয় কাজ, তা দ্রুতভাবে, শান্তভাবে এবং বিনা দ্বিধায় আতঙ্কগ্রস্ত না হয়ে করতে হবে।

২। যদি সাময়িকভাবে শ্বাসকার্য বন্ধ হয়ে যায় তাহলে কৃত্রিম উপায়ে শ্বাসকার্য চালানোর ব্যবস্থা করতে হবে।

৩। রক্তক্ষরন বন্ধ কতে হবে।

৪। স্নায়বিক আঘাত থেকে রক্ষা করতে হবে।

৫। জীবনরক্ষার জন্য যা প্রয়োজন সেটুকুই করতে হবে, অতিরিক্ত কিছু করা উচিত নয়।

৬। আহত ব্যাক্তি এবং নিকটে উপস্থিত ব্যক্তিদের যথাসম্ভব আশ্বাস দিতে হবে।

৭। আহত ব্যক্তির চারপাশে ভিড় করতে দেওয়া উচিত নয়, কারন মুক্ত বাতাস একান্ত প্রয়োজন।

৮। আযথা বস্ত্র অপসারণ করা উচিত নয়।

৯। যত শীঘ্র সম্ভব কোনো ডাক্তারের কাছে বা হাসপাতালে পাঠানোর ব্যবস্থা করা উচিত।

* প্রাথমিক প্রতিবিধানের সরঞ্জাম (First Aid Equipments)

১। জীবাণুমুক্ত গজের টুকরো বা প্যাড। 2। বিভিন্ন মাপের রোলার ব্যান্ডেজ। ৩। টিস্যু পেপার। ৪। ত্রিকোন ব্যান্ডেজ। ৫। ত্রিকোন ব্যান্ডেজ। ৬। বিভিন্ন আকারের আটকানোর আঠালো প্লাস্টার (Adhesive Plaster)। ৭। কাঁচা, সেফটিপিন, সুঁচ, সোন বা চিমটা ইত্যাদি। ৮। বিভিন্ন মাপের ড্রেসিং প্যাড। ৯। ড্রেসিং ফোরসেপ বা সাঁড়াশি(Dressing Forceps)। ১০। গ্লুকোজ লজেন্স বা চিনির দানা (Lump sugar)। ১১। ১/২ আউন্স তুলোর প্যাকেট। ১২। স্পিলিন্টস বা বন্ধনফলক বা চটা (Splints)। ১৩। টর্চ ১৪। নোটবুক ও পেনসিল। ১৫। অ্যান্টিসেপটিক যেমন- ডেটল, স্পিরিট, টিঙ্কচার ইত্যাদি। ১৬। সিলভার সালফা ডাইজন ক্রিম। ১৭। কিছু ওষুধ যেমন- বেদনানাশক, অ্যান্টিবায়োটিক,ORS প্যাকেট ইত্যাদি।

*ত্রিকোণ ব্যান্ডেজ (*Triangular Bandage)*

Dept. Of Physical Education, Narajole Raj College

৩৮ ইঞ্চি দৈর্ঘ্য এবং ৩৮ ইঞ্চি প্রস্থ বিশিষ্ট একটি বর্গাকার কাপড়কে কোনাকুনি কেটে দুটি ট্রাই অ্যাগুলার বা ত্রিকোন ব্যাণ্ডেজ প্রস্তুত করা হয়। প্রতিটি ত্রিকোণ ব্যাণ্ডেজের তিনটি কিনারা থাকে। সবথেকে বড়ো কিনারাকে ভূমি এবং অন্য দুটি কিনারাকে পার্শ্ব বলে। এছাড়া তিনটি কোণ থাকে। ভূমির ঠিক বিপরীত দিকের কোণকে শীর্ষ বা পয়েন্ট বলে। দুটি কোণকে প্রান্ত বা এন্ড বলে। ত্রিকোণ ব্যান্ডজ বুক, মাথা, হিপা সন্ধি, স্কন্ধ সন্ধি প্রভৃতি অংশে ব্যবহার করা হয়।

স্লিং (Sling): হাতের কোন অংশে আঘাত লাগলে বা ক্ষত সৃষ্ট হলে হতে ব্যান্ডেজ করার পর হাতকে গলা বা কাঁধ থেকে ঝুলিয়ে রাখার জন্য দড়ির মতো যে ব্যান্ডেজ ব্যবহার করা হয় তাকে স্লিং বলে।

১। আর্ম স্লিং (Arm Sling):

আঘাতপ্রাপ্ত বা আহত বাহুর অগ্রভাগ নড়াচড়া না করিয়ে আরামে ঝুলিয়ে রাখবার জন্য আর্ম স্লিং ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এক্ষেত্রে একটি ত্রিকোণ ব্যান্ডেজ নিয়ে একটি প্রান্ত কাঁধের ওপর রেখে ঘাড়ের পিছন থেকে এবং অন্য প্রান্তটি বুকের সামনের দিকে ঝুলিয়ে দিতে হবে। এরপর ব্যান্ডেজের মাঝখানে বাহুটি রেখে শীর্ষটিকে কনুইয়ের পিছন দিয়ে সামনের দিকে আনতে হবে। এবার দ্বিতীয় প্রান্তের সঙ্গে প্রথম প্রান্তটি বেঁধে দিতে হবে।

২। কলার এবং কাফ স্লিং:

আঘাত প্রপ্ত বা আহত হাতের কব্জিকে ঝুলিয়ে বাখার ক্ষেত্রে কলার এবং কাফ স্লিং ব্যবহৃত হয়। এক্ষেত্রে আঘাত প্রাপ্ত হাতের আঙ্গুলগুলি অন্য কাঁধ স্পর্শ করতে পারে। এই ভাবে কনুই বাঁকিয়ে হাতটি বুকের ওপর ক্লোভ হিচ দিতে হবে এবং ব্যান্ডেজের প্রান্ত দুটিকে রিফ নট দিয়ে গলায় ঝুলিয়ে দিতে হবে।

রোলার ব্যান্ডেজ (Roller Bandage):

এই প্রকার ব্যান্ডেজ রোল করা বা গোটানো অবস্থায় থাকে। এই ব্যান্ডেজ চওড়ায় তিন ইঞ্চি থেকে পাঁচ ইঞ্চি পর্যন্ত হয়। তবে এর দৈর্ঘ্য বেশ কয়েক ফুট হতে পারে এই ব্যান্ডেজের কাপড় দেখতে অনেকটা জালের মতো। এই ব্যান্ডেজের গোটানো বা রোল করা অংশকে হেড এবং মুক্ত প্রান্তকে টেল বলা হয়।

প্রকারভেদ:

১। সরল পাক ব্যান্ডেজ (simple Spiral):

হাতের বা পায়ের বেড় বা ব্যাস যখন মোটামুটি একটি থাকে, তখন এই ধরনের ব্যান্ডজ করততে হয়। এরপর বাঁক দিয়ে সরল পাকে ব্যান্ডেজ জড়াতে হয়। প্রতিটি স্তর আগের স্তরের দুই তৃতীয়াংশ ঢেকে দেবে। প্রতিটি পাকের বর্ডার সমান্তরাল থাকে। উরু, বা আঙুলের এই ব্যান্ডেজ করা যেতে পারে।

২। বিপরীত পাক ব্যান্ডেজ (Reverse Spiral):

হাত বা পায়ের যে অংশ সরু থেকে মোটা সেখানে এই বিপরীত পাকের ব্যান্ডেজ করা হয় যাতে সহজে তা আলগা হয়ে না যায়। এক্ষেত্রে প্রত্যেক পাক দেওয়ার সময় নিজের হাতের বুড়া আঙুলে পাকটি চেপে ধরে অপর হাতে

Dept.Of Physical Education, Narajole Raj College

ব্যান্ডেজ এর নিচের দিকে বিপরীত ভাঁজ দিয়ে পাকটিকে ঘুরিয়ে নিতে হয়। প্রতি পাকে একই রেখায় বিপরীত ভাঁজ দেওয়া হয় এবং শেষে সরল পাক দিয়ে বাঁধন শেষ করা হয়।

৩। ফিগার ব্যান্ডেজ (Figure of Eight):

এক্ষেত্রে ইংরেজি '৪' আকারের মতো দুটি বাঁক একবার উপরে একবার নিচে ক্রমান্বয়ে পাক দেওয়া হয়। দুটি বাঁক মিলে ইংরেজি '৪' এর মতো দেখতে হয়। কনুই, হাঁটু, গোড়ালী ইত্যাদি সন্ধিস্থলে এই ব্যান্ডেজ দেওয়া হয়।

৪। স্পাইকা ব্যান্ডেজ (Spica):

এটি Figure of Eight এর অন্যরূপ। এখনে বাঁক দুটি একটি অন্যটির চেয়ে বড়। কাঁধ, কুচকি ইত্যাদিতে এই ব্যান্ডেজ দেওয়া হয়।

Dept.Of Physical Education, Narajole Raj College