ವಾಶ್ (WASH) ಕಲಿಕೆ 7

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

TATA AIG INSURANCE
WITH YOU ALWAYS

Kalike
EMPOWERING PEOPLE • IMPROVING LIFE
An Initiative of TATA TRUSTS

TATA WATER MISSION
A TATA TRUSTS INITIATIVE

ನಿರ್ಮಲ ನುಡಿ

ಕಲಿಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಟಾಟಾ ಟ್ರಸ್ಟ್ಸ್ ನ ಅಂಗ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದು ಯಾದಗಿರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಯಾದಗಿರಿ ತಾಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ, ನೀರು-ನೈರ್ಮಲ್ಯ-ಶುಚಿತ್ವ (WASH), ಶಿಶು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಜೀವನೋಪಾಯ, ಕೌಶಲಾಭಿವೃದ್ಧಿ, ಹಿರಿಯರ ಸಮಗ್ರ ಆರೈಕೆ ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡ ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ (WASH in School) ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತರುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿನೂತನ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳು, ತಮ್ಮ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದು, ಅದು ಸಮಾಜದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದೆಂದು ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವದ ಭಾಗವಾದ ಆರೋಗ್ಯ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಶೌಚಾಲಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ, ಮಳೆ ನೀರಿನ ಕೊಯ್ಲು, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಮಿತಿಯ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಘನ-ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತು ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಕಲಿಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಯು ವಿಷಯವಾರು ಕೈಪಿಡಿಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದಿದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಗಳು ಕಲಿಕೆಯು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡ ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ- ಶುಚಿತ್ವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅನುಭವದ ಅಕ್ಷರಗಳು.

ಕಲಿಕೆ WASH ತಂಡದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಂದರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಕೈ ಪಿಡಿಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಿದ ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಬಂಧುಗಳಾದ ಧನರಾಜ ಚಿತ್ತಾಪುರ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಾಥ್ ನೀಡಿದ ರಾಮಚಂದ್ರ ಭಟ್ಟ ಅವರಿಗೆ ಮನಃಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಕಲಿಕೆ WASH ತಂಡವು ರಚಿಸಿದ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಪರಿಶಿಲಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಕೈಪಿಡಿಯ ಗುಣತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ ವಿಷಯ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ॥ ಪ್ರಕಾಶ್ ಭಟ್ ಇವರಿಗೆ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರು. ಕಲಿಕೆಯ ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಕಲಿಕೆ ಮಾತೃ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಟಾಟಾ ಟ್ರಸ್ಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಹಯೋಗ ನೀಡಿದ ಆರ್ಘ್ಯಂ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಕಲಿಕೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ರೂವಾರಿಗಳಾದ ಶಾಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಎಲ್ಲ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಶಿಕ್ಷಕ ಬಂಧುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾದ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ತುಂಬು ನಮನಗಳು. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಅಂದವಾಗಿ ಮುದ್ರಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರತರಲು ಸಹಕರಿಸಿದ **TATA AIG** ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ನಾವು ಆಭಾರಿ.

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಕೈಪಿಡಿಗಳ ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತದ ಕನಸನ್ನು ನನಸುಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಯಾಶೀಲರಾಗುವಿರೆಂಬ ಸದಾಶಯವೇ ಈ ಪ್ರಯತ್ನದ ಲಕ್ಷ್ಯ.

ಡಿ. ಶಿವಕುಮಾರ್
ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಕಲಿಕೆ

ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ವಿಷಯ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1.	ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	1
2.	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೇನು?	2
3.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತರಬೇತಿ	2
4.	ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ	3
5.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬುನಾದಿ ತರಬೇತಿ	7
6.	ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ	8
7.	ಪೆಟ್ಟು	9
8.	ಗಾಯಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ	10
9.	ನಿಷೆಧ/ವಿಧಿ	12
10.	ಚಟುವಟಿಕೆ	13

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಉರುಳಿ, ಜಾರಿಬೀಳುವಂತಹ ಅಪಘಾತಗಳು ಶಾಲೆಯ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅವಸರದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ, ಇಂತಹ ಸಣ್ಣ ಅವಘಡಗಳೂ ಗಂಭೀರ ಗಾಯಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಲ್ಲವು. ಅಪಘಾತ ಅಥವಾ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ತಾತ್ಪೂರ್ತಿಕ ಆರೈಕೆಯೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಗಾಯಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಯೋಗ್ಯ, ಸಮರ್ಥ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವವರೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶ.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪಾಲಕರ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಹಾಗೂ ಶಾಲಾಆಡಳಿತದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತರಬೇತಿಗೆ ಮಹತ್ವ ಬಂದಿದೆ. ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಇಡೀ ಶಾಲೆಯ ಸುರಕ್ಷಿತತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲದು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವಿನ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ತರಚುಗಾಯ, ಗಾಯ, ಎಲುವು ಮುರಿತದಂತಹ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೇನು?

ವೈದ್ಯಕೀಯ ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಬರುವವರೆಗೆ ಒದಗಿಸುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಹಾಯವೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಜೀವನ್ಮರಣಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಆಗಬಹುದಾದಂತಹ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತರಬೇತಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತರಬೇತಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಕೌಶಲವೊಂದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ತರಬೇತಿ ಅವನ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಉಳಿದವರೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣವೊಂದು ಬೇಕು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಆಲಿಸುವ ಗುಣವೂ ಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ತಂಡವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತರಬೇತಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಈ ಕೌಶಲಗಳು ಸರ್ವತೋಮುಖವಾದವು ಹಾಗು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದವುಗಳು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಜೀವ ರಕ್ಷಕ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತರಬೇತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ, ಮುರಿದ ಎಲುವು, ಅಲರ್ಜಿ, ಅಸ್ತಮಾ, ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಯಾರೇ ಬಳಲಿದಾಗ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಹಾಯ ಒದಗಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಉಪಕರಣ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ತರಬೇತಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಜೀವನ ಕೌಶಲವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಇತರರ ಒಳಿತಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಸುರಕ್ಷಿತತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉತ್ತಮ ಜ್ಞಾನವಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರದವರೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಪಘಾತ ಅಥವಾ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಜನ ತುತ್ತಾಗದಂತೆ ಅವರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುರಕ್ಷಿತತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದವರು ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅವುಗಳ ಕುರಿತು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅವಘಡಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಕೆಲವು ಗಾಯಗಳಿಗೆ, ನೋವುಗಳಿಗೆ ವೃತ್ತಿಪರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಬೇಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಐಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಕಟ್ಟುವಂತಹ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೋವು ನಿವಾರಿಸಿ ಗುಣಮುಖರಾಗುವಂತಹ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದದ್ದಾದರೂ, ಅದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸಿ ಗಂಭೀರವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದವರು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಯೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. (ಅಪಘಾತದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಲ್ಲೆವೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ಅವರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವರ ಮೇಲೆ ಉಳಿದವರಿಗೆ ನಂಬುಗೆಯು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ) ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಸಿಗುವವರೆಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು, ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

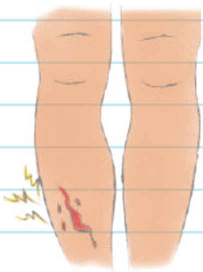
ಜೀವರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೌಶಲ್ಯವುಳ್ಳವರು ತುರ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಕ್ಷವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲರು. ಅವರ ತಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪದ್ಧತಿ ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಬಲ್ಲವು. ತರಬೇತಿಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೆ ಅಪಾಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲುಯೂ ದೃಢ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ\ಳೆ. ಅವರು ಪೀಡಿತರಿಗೆ ನೋವು ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತಹ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಭದ್ರತೆಯ ಅನುಭವ

ಯಾರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಭದ್ರತೆಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಅವರು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅವರನ್ನು ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು ಭರವಸೆಯಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಇರುವಿಕೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು


ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಸುಟ್ಟಗಾಯ

ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುವುದು

ತಾಪಾಘಾತ- ಬಿಸಿಲಿನ ಹೊಡೆತ

ಮೊಣಕಾಲು ನೋವು

ಸ್ನಾಯು ಗಾಯ

ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು

ಎದೆ ನೋವು

ಅಲರ್ಜಿ

ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು

ಅಲರ್ಜಿ

ಅಸ್ತಮಾ

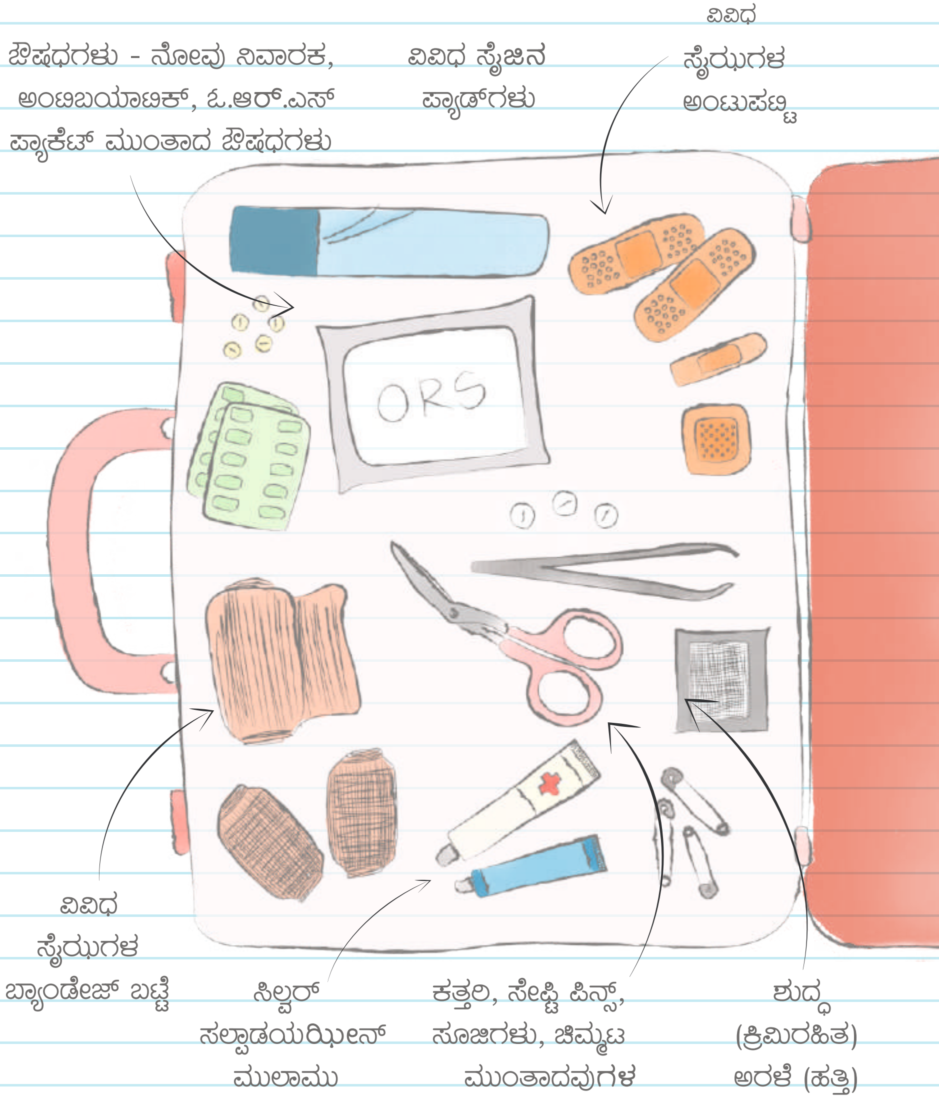
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬುನಾದಿ ತರಬೇತಿ

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬುನಾದಿ ತರಬೇತಿಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬುನಾದಿಯ ತರಬೇತಿಯು ಹಲವು ಮೂಲಭೂತವಾದ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ,

- ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶ ಸುರಕ್ಷಿತವೋ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
- ಯಾವುದೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಶಾಂತವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
- ಯಾರಿಗೆ ಸಹಾಯ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಅವರೊಡನೆ ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು?
- ತುರ್ತು ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?
- ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ವಿವರಿಸುವುದು?
- ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು?
- ತರಚಿದ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?
- ಅಲರ್ಜಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
- ಹಾಗೂ ಇತರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತರಬೇತಿ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ

ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು,



ಪೆಟ್ಟು

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಪೆಟ್ಟುಗಳು, ಗಾಯಗಳು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬೇಡುವ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಾಯ, ಪೆಟ್ಟುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯ.

- ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಪೆಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ 70% ಗಾಯಗಳು ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.
- ಮೂರರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಾಯಗಳು ಶಾಲೆಯ ಬಿಡುವಿನ (ರಿಸೆಸ್) ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.
- ಬೀಳುವುದು ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಾಗುವ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಓಡುವಾಗ ಹಾಗೂ ಬಾರ್‌ಗಳ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಗಾಯಗಳಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು.
- ಎಲುಬಿನ ಮುರಿತ, ಸೀಳು ಗಾಯ, ಬಾವು, ಉಳುಕು, ಹಾಗೂ ತರಚು ಗಾಯಗಾಯಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪೆಟ್ಟುಗಳು.
- ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೆಟ್ಟುಗಳು ತಡೆಯಬಹುದಾದವು.

ಗಾಯಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ

ತೀವ್ರಗಾಯಗಳು

ಹಠಾತ್ ಶಾರೀರಿಕ ಆಘಾತದಿಂದಾಗಿ ತೀವ್ರಗಾಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆಟಗಾರರು ಹಾಗೂ ಅಥ್ಲೇಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೀವ್ರಗಾಯಗಳೆಂದರೆ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜು ಹರಿಯುವುದು, ಉಳುಕು (ಸ್ನಾಯು ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯುರಜುಗಳು ಭಾಗಶ; ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹರಿಯುವುದು), ಮೂಗೇಟುಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಮುರಿತ.

ಅತಿ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗುವ ಗಾಯಗಳು

ಎಲ್ಲ ಗಾಯಗಳೂ ಒಂದು ಆಕಸ್ಮಿಕ ಬೀಳುವಿಕೆ, ಢಿಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ತರಚುವಿಕೆಯಿಂದ ಆಣುವುದಿಲ್ಲ. ಪದೇ ಪದೇ ಆಗುವ ಸಣ್ಣ ಪೆಟ್ಟುಗಳು, ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ದೇಹದ ಮೇಲಾದಾಗ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಮೂಳೆಮುರಿತ, ಇವುಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಠತರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು ಹರಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಎಲುಬುಗಳ ವಿರೂಪತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇವೇ ಅತಿಬಳಕೆಯ ಗಾಯಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಟಲ್ ಆೀಗ್ ಮೊಣಕೈ.

ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಗಾಯಗಳು

ಉಳುಕು, ಅಥವಾ ಊತ

ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳ ಉಳುಕು ಅಥವಾ ಸೆಳೆತ (ಅಸ್ಥಿರಜ್ಜುಗಳು ಒಚಿದು ಎಲುಬನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಎಲುಬಿಗೆ ಜೋಡಿಸುವ ನಾರಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿಗಳು).

ಸೆಳೆತ (Strain)

ಸ್ನಾಯು ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯು ರಜ್ಜುಗಳ ಎಳೆತ, ತಿರುಚುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಹರಿಯುವಿಕೆ.

ಜಜ್ಜಿದ ಗಾಯ (Bruise)
ಜೋರಾಗಿ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಹೊಡೆತದಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಯವೇ ಜಜ್ಜಿದಗಾಯ.

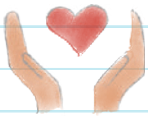
ತರಚುಗಾಯ
ಚರ್ಮವು ತರಚಿ ಆಗುವ ಗಾಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಗಂಭೀರವಲ್ಲದ ಗಾಯ. ಇದು ಶರೀರದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಆವರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಿಶ್ರಿತವಾದಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರವಾಗಬಹುದು. ಚರ್ಮವು ತರಚಿದಂತಾಗಿ, ಉರಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವುದು ತರಚುಗಾಯದ ಲಕ್ಷಣ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು
ತರಚುಗಾಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಉದ್ದ ತೋಳಿನ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಬಟ್ಟೆ, ಕಾಲುಚೀಲ, ಮೊಣಕೈ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪ್ಯಾಡ ಗಳು ಹಾಗೂ ಆಯಾ ಆಟಗಳಿಗೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ಸಮವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ, ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಯ ಶೂಸ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದೂ ಬೀಳುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಗಾಯಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ.

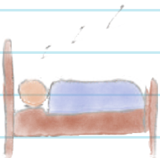
ನಿಷೇಧ

ಮಸಾಜ್ (ಅಂಗಮರ್ದನ) ಮಾಡಬೇಡಿ
ಚಟುವಟಿಕೆ ಬೇಡ
ಯಾವುದೇ ಸ್ಪ್ರೇ ಬೇಡ
ಬಿಸಿಯಾದ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಡ

ವಿಧಿ



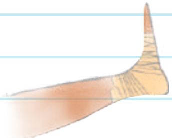
ಗಾಯವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.



ಗಾಯವಾದಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ

ಗಾಯವಾದಕೂಡಲೇ ಪೆಟ್ಟಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಐಸ್ ಇಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ.

ಒತ್ತು ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಪೆಟ್ಟಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.



ಹಾಗೆ ಒತ್ತುವಾಗ ಪೆಟ್ಟಾದಭಾಗವು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಗಾಯಗೊಂಡ ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ

ಮಾತು: ಗಾಯಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿ.
ಗಮನ: ಎಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ.
ಸ್ಪರ್ಶ: ಮೆತ್ತಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿ.
ಚಟುವಟಿಕ: ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿ.
ನಿಲ್ಲಿಸಿ: ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ

ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ

ಗುಂಪನ್ನು ಹಲವು ಚಿಕ್ಕ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಕಲ್ಪನಾತ್ಮಕ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನೀಡಿ ಆ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆಂಬುದರ ಕುರಿತು ಕಿರುನಾಟಕವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಆಡಲು ಹೇಳಿ.

1. ಗುಂಪೊಂದು ಫುಟಬಾಲ್ ಆಡುತ್ತಿದೆ, ಆಗ ಬಾಲ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕಿರುಚುತ್ತದೆ.

2. ಖೋ ಖೋ ಆಡುತ್ತಿರುವ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದು ಬಿದ್ದು ಮಂಡಿಯನ್ನು ತರಚಿಕೊಂಡು ರಕ್ತ ಸುರಿಯುತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅಳತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

3. ನೀವು ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟ ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಚೆಂಡು ತಂಡವೊಂದರ ಆಟಗಾರನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಜೋರಾಗಿ ಬಡಿಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವೇನೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಆಟಗಾರ ದಿಗಿಲಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದಾನೆ. ಉಳಿದ ಆಟಗಾರರು ಆಟ ಮುಂದುವರಿಸುವ ತವಕದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಆಟದ ಬಯಲು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳನಂತರ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿ ಕರೆಯಿರಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಿರು ನಾಟಕವನ್ನು ಆಡಲು ಹೇಳಿ. ನಾಟಕದ ನಂತರ ಅವರು ಕೈಗೊಂಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಆ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ.

TATA AIG INSURANCE
WITH YOU ALWAYS

Kalike
EMPOWERING PEOPLE • IMPROVING LIFE
An Initiative of TATA TRUSTS

TATA WATER MISSION
A TATA TRUSTS INITIATIVE