

इमरजेंसी और फर्स्ट एड पॉकेट गाइड

आपात स्थिति में तुरंत क्या करें - आसान
और जरूरी जानकारी

हर घर, हर सोसाइटी
सुरक्षित

विषय सूची



मेडिकल इमरजेंसी

पेज

हार्ट अटैक	02
स्ट्रोक	03
लो ब्लड शुगर	04
डिहाइड्रेशन	05



घर में होने वाली इमरजेंसी

पेज

हल्का जलना	06
कट्स और घाव	07
मोच और फ्रैक्चर	08
सिर पर चोट	09
गले में कुछ फँसना	10
डूबना	11



काटने और डंक लगने पर

पेज

जानवर का काटना	12
साँप का काटना	13
कीड़े का डंक	14

इन संकेतों को पहचानें



सीने में दर्द या बेचैनी



दर्द का बाँहों, गर्दन, जबड़े या पीठ तक फैलना



साँस लेने में तकलीफ



ठंडा पसीना, मितली या चक्कर आना

क्या करें ✓

- ✓ व्यक्ति को तुरंत आराम दें और हल्का पीछे की ओर टिकाकर बैठाएँ
- ✓ सीने के आसपास के कसे हुए कपड़े ढीले करें
- ✓ यदि व्यक्ति होश में है और एस्पिरिन से एलर्जी नहीं है, तो उसे एस्पिरिन चबाने के लिए दें

क्या न करें ✗

- ✗ व्यक्ति को चलने या किसी भी तरह की मेहनत करने न दें
- ✗ खाना, पानी या डॉक्टर की सलाह के बिना कोई दवा न दें
- ✗ लक्षणों के अपने-आप ठीक होने का इंतज़ार न करें
- ✗ व्यक्ति को अकेला न छोड़ें

कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन (CPR)

यदि व्यक्ति बेहोश है या सामान्य रूप से साँस नहीं ले रहा है, तो तुरंत CPR शुरू करें। व्यक्ति को किसी सख्त और समतल सतह पर लिटाएँ और अपने हाथों को छाती की हड्डी के निचले हिस्से में रखें।



तेज़ी और मजबूती से दबाएँ
30 चेस्ट कम्प्रेसन दें, लगभग 100-120 प्रति मिनट की रफ़्तार से और कम से कम 5 सेमी गहराई तक। हर कम्प्रेसन के बाद छाती को वापस सामान्य स्थिति में आने दें।



सिर को पीछे की ओर झुकाएँ
ठुड्डी को हल्का ऊपर उठाएँ।



रेस्क्यू ब्रीथिंग
2 साँस दें, ध्यान रखें कि साँस देते समय छाती ऊपर उठे।



जारी रखें
30 चेस्ट कम्प्रेसन + 2 साँस देते रहें, जब तक मदद न पहुँच जाए या व्यक्ति सामान्य रूप से साँस लेने लगे।

02 समय पर उठाया गया सही कदम जान बचा सकता है और गंभीर नुकसान को रोक सकता है। तुरंत इमरजेंसी हेल्पलाइन पर कॉल करें।

1068
24x7 इमरजेंसी हेल्पलाइन

इन संकेतों को पहचानें (B.E. F.A.S.T)



B - Balance:
अचानक संतुलन बिगड़ना



E - Eyes: अचानक नज़र कम होना
या दिखाई देना बंद होना



F - Facial Droop:
चेहरे का एक ओर झुक जाना



A - Arm: एक हाथ में
कमजोरी या सुन्नपन



S - Speech: बोलने में लड़खड़ाहट
या शब्द साफ न निकलना



T - Time: समय बहुत
महत्वपूर्ण है - तुरंत मदद
के लिए कॉल करें

क्या करें ✓

- ✓ व्यक्ति को आरामदायक स्थिति में रखें और ज़्यादा हिलने-डुलने न दें
- ✓ लक्षण शुरू होने का समय नोट करें
- ✓ व्यक्ति होश में है या नहीं, इस पर लगातार नज़र रखें

क्या न करें ✗

- ✗ खाना, पानी या कोई दवा न दें
- ✗ लक्षणों को नज़रअंदाज़ न करें
- ✗ व्यक्ति को अकेला न छोड़ें

श्वास मार्ग और शुरुआती जांच

01



रिकवरी पोज़िशन

यदि व्यक्ति बेहोश है लेकिन साँस ले रहा है, तो उसे करवट पर लिटाएँ और सिर थोड़ा ऊपर रखें ताकि साँस का रास्ता खुला रहे।

02



ग्लूकोज़ चेक (यदि उपलब्ध हो)

ब्लड शुगर चेक करें, क्योंकि लो ब्लड शुगर यानी हाइपोग्लाइसीमिया के लक्षण भी स्ट्रोक जैसे हो सकते हैं।

03



तुरंत अस्पताल ले जाएँ

व्यक्ति को बिना देरी के नज़दीकी अस्पताल ले जाएँ।

स्ट्रोक में हर मिनट कीमती है। समय पर इलाज से मस्तिष्क को होने वाले गंभीर नुकसान से बचाया जा सकता है। तुरंत इमरजेंसी हेल्पलाइन पर कॉल करें।



1068

24x7 इमरजेंसी हेल्पलाइन

लो ब्लड शुगर (Hypoglycaemia)

इन संकेतों को पहचानें



ज़्यादा पसीना आना, काँपना,
दिल की धड़कन तेज़ होना



बहुत भूख लगना,
मितली



चक्कर आना,
सिरदर्द



भ्रम, चिड़चिड़ापन,
धुंधला दिखाई देना



गंभीर स्थिति में: ज़्यादा नींद आना,
दौरे पड़ना या बेहोशी

क्या करें ✓

- ✓ व्यक्ति को बैठाकर शांत रखें
- ✓ यदि व्यक्ति होश में है और निगल सकता है, तो मीठी चीज़ या मीठा पेय दें
- ✓ लक्षण बढ़ तो नहीं रहे, इस पर नजर रखें

क्या न करें ✗

- ✗ शुरुआती लक्षणों को नजरअंदाज न करें
- ✗ मीठा देने में देरी न करें
- ✗ बेहोश व्यक्ति को खाना या पानी न दें
- ✗ व्यक्ति को अकेला न छोड़ें

तुरंत शुगर बढ़ाएँ - 15-15 नियम (Rapid Glucose Replacement)



ब्लड शुगर चेक करें
(यदि उपलब्ध हो)

70 mg/dL से कम

ब्लड शुगर हाइपोग्लाइसीमिया का संकेत है।



15-20 ग्राम जल्दी
असर करने वाली
मीठी चीज़ दें

अगर व्यक्ति होश में हो।



15 मिनट बाद
ब्लड शुगर दोबारा जाँचें
जरूरत हो तो यही
प्रक्रिया दोहराएँ।



हालत में सुधार होने पर
कार्बोहाइड्रेट युक्त नाश्ता
या भोजन दें, ताकि ब्लड शुगर
का स्तर सामान्य बना रहे।

04 अगर लक्षण ठीक न हों या स्थिति गंभीर लगे, तो तुरंत इमरजेंसी
हेल्पलाइन पर कॉल करें।

 **1068**

24x7 इमरजेंसी हेल्पलाइन

इन संकेतों को पहचानें



ज्यादा पसीना आना,
त्वचा का फीका या
चिपचिपा होना



बहुत प्यास लगना, मुंह सूखना,
पेशाब कम आना या
उसका रंग गहरा होना



कमजोरी, चक्कर आना,
सिरदर्द



मितली,
मांसपेशियों में ऐंठन



बच्चों में: चिड़चिड़ापन,
रोते समय आंसू न आना

क्या करें ✓

- ✓ व्यक्ति को ठंडी और छायादार जगह पर ले जाएँ
- ✓ व्यक्ति को आराम करने दें और ज्यादा गतिविधि न करने दें
- ✓ कसे हुए कपड़े ढीले करें
- ✓ गीले कपड़े या पंखे से शरीर को ठंडा करें
- ✓ ध्यान रखें कि लक्षण बढ़ तो नहीं रहे हैं

क्या न करें ✗

- ✗ शुरुआती लक्षणों को नजरअंदाज न करें
- ✗ व्यक्ति को धूप या गर्मी में न रहने दें
- ✗ कैफीनयुक्त या बहुत मीठे पेय न दें
- ✗ एक बार में बहुत ज्यादा तरल जबरदस्ती न पिलाएँ
- ✗ व्यक्ति को अकेला न छोड़ें

पानी की कमी दूर करना (Oral Rehydration)



पानी की कमी दूर करें

थोड़ी-थोड़ी मात्रा में,
बार-बार पानी या ORS पिलाएँ।



ORS उपलब्ध न हो तो

1 लीटर पानी में 6 चम्मच चीनी +
 $\frac{1}{2}$ चम्मच नमक मिलाएँ।



मेडिकल मदद लें

यदि लक्षण बने रहें, बढ़ जाएँ या
व्यक्ति तरल न ले पा रहा हो,
तो डॉक्टर से संपर्क करें।

अगर व्यक्ति श्रमित हो या शरीर का तापमान बहुत बढ़ जाए, तो यह हीट स्ट्रोक हो सकता है, तो तुरंत इमरजेंसी हेलपलाइन पर कॉल करें।



1068

24x7 इमरजेंसी हेलपलाइन

हल्का जलना

इन संकेतों को पहचानें



त्वचा का लाल होना
और दर्द होना



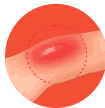
हल्की सूजन



सतही फफोले



छूने या हवा लगने पर जलन
या अधिक संवेदनशीलता



प्रभावित हिस्से की त्वचा
गर्म महसूस होना

क्या करें ✓

- ✓ व्यक्ति को तुरंत जलन के स्रोत से दूर करें, जैसे आग, गर्म तरल, भाप या गर्म सतह।
- ✓ जले हुए हिस्से के आसपास की कसी हुई चीज़ें हटा दें
- ✓ प्रभावित हिस्से को साफ और सुरक्षित रखें

क्या न करें ✗

- ✗ बर्फ सीधे जले हुए हिस्से पर न लगाएँ
- ✗ क्रीम, तेल या घरेलू नुस्खों का इस्तेमाल न करें
- ✗ फफोलों को न फोड़ें
- ✗ गंदे हाथों से जले हुए हिस्से को न छुएँ
- ✗ जले हुए हिस्से को कंबल में न लपेटें

जले हुए हिस्से को ठंडा और ड्रेसिंग करना



ठंडा करें

जले हुए हिस्से को कम से कम **20** मिनट तक बहते पानी के नीचे रखें। इसके बाद साफ कपड़े से हल्के हाथ से थपथपाकर सुखाएँ।



ड्रेसिंग करें

जले हुए हिस्से को स्टेराइल, न चिपकने वाली पट्टी से ढकें। पट्टी को ढीला बांधें।

कट्स और घाव

इन संकेतों को पहचानें



सतही कट या खरोंच



गहरे या खुले घाव



नुकीली वस्तु से हुआ गहरा घाव
(जैसे कील या कोई धारदार वस्तु)



लगातार खून बहने
वाला घाव

क्या करें ✓

- ✓ घाव की देखभाल से पहले हाथ अच्छी तरह साफ करें
- ✓ खून के सीधे संपर्क से बचें, उपलब्ध हो तो दस्ताने पहनें
- ✓ प्रभावित हिस्से को जितना हो सके स्थिर रखें
- ✓ घाव को ढकने तक गंदगी व संक्रमण से बचाएँ

क्या न करें ✗

- ✗ लगातार या अधिक खून बहने को नज़रअंदाज़ न करें
- ✗ गहरे घाव में एंटीसेप्टिक घोल न लगाएँ
- ✗ खुले घाव पर सीधे रूई न लगाएँ
- ✗ बिना चिकित्सकीय सलाह के घरेलू नुस्खे अपनाएँ
- ✗ घाव को मुँह से लगाकर खून न निकालें

घाव की देखभाल और खून बहना रोकना



01 दबाव डालें
साफ कपड़े या गॉज़ से घाव पर कम से कम **10** मिनट तक मजबूती से दबाव दें।



02 घायल हिस्से को ऊपर रखें
यदि संभव हो, तो घायल हिस्से को हृदय के स्तर से ऊपर रखें।



03 ज़रूरत हो तो एक और परत लगाएँ
अगर पहली पट्टी खून से भीग जाए, तो उसे हटाएँ बिना उसके ऊपर एक और साफ कपड़ा या गॉज़ रखें।



04 घाव साफ करें
खून रुकने पर घाव को साफ पानी से धोएँ और आसपास के हिस्से को एंटीसेप्टिक से साफ करें।

गहरे, गंदे या नुकीली वस्तु से हुए घाव अथवा अनियंत्रित रक्तस्राव में तुरंत चिकित्सा सहायता लें। टिटनेस का टीका लगवाने की आवश्यकता हो सकती है।

मोच और फ्रैक्चर

इन संकेतों को पहचानें



दर्द और सूजन



चोट वाली जगह का नीला या काला पड़ना



छूने पर दर्द या अधिक संवेदनशीलता



अंग को हिलाने-डुलाने में परेशानी



घायल हिस्से पर वजन डालने में कठिनाई

क्या करें ✓

- ✓ प्रभावित हिस्से को आराम दें
- ✓ प्रभावित जोड़ या मांसपेशी को सहारा देकर स्थिर रखें
- ✓ संभव हो तो घायल अंग को ऊँचा रखें
- ✓ अंगूठी, कड़ा या अन्य किसी हुई चीज़ें हटा दें

क्या न करें ✗

- ✗ घायल हिस्से पर ज़ोर न डालें और गतिविधि जारी न रखें
- ✗ चोट लगने के तुरंत बाद मालिश या गर्म सिकाई न करें
- ✗ प्रभावित हिस्से को जबरदस्ती सीधा करने की कोशिश न करें
- ✗ किसी अप्रशिक्षित व्यक्ति से प्रभावित हिस्से को खिंचवाएँ या दबवाएँ नहीं

R.I.C.E. प्रक्रिया



आराम करें (Rest)

घायल हिस्से को हिलाने या उस पर वजन न डालें।



ठंडी सिकाई करें (Ice)

हर 2-3 घंटे में 15-20 मिनट के लिए ठंडी पट्टी या आइस पैक लगाएँ



हल्का दबाव दें (Compression)

इलास्टिक बैंडेज से घायल हिस्से को सहारा दें। पट्टी बहुत कसकर न बाँधें।



ऊँचा रखें (Elevation)

संभव हो तो घायल अंग को हृदय के स्तर से ऊपर रखें।

08 यदि दर्द बना रहे, सूजन बढ़ती जाए या प्रभावित अंग को हिलाने-डुलाने में परेशानी हो, तो चिकित्सा सहायता लें।

सिर पर चोट

इन संकेतों को पहचानें



तेज़ सिरदर्द या लगातार चक्कर आना



बार-बार उल्टी होना



बोलने में लड़खड़ाहट या अस्पष्ट बोलना



बेहोशी या दौरे पड़ना



सिर से खून बहना, सूजन होना या चोट के निशान दिखाई देना

क्या करें ✓

- ✓ व्यक्ति को शांत और स्थिर रखें
- ✓ सिर और गर्दन को सीधा और स्थिर रखते हुए सहारा दें
- ✓ व्यक्ति होश में है या नहीं, इस पर लगातार नज़र रखें
- ✓ यदि व्यक्ति होश में है, तो सूजन वाली जगह पर ठंडी सिकाई करें

क्या न करें ✗

- ✗ सिर या गर्दन को अनावश्यक रूप से न हिलाएँ
- ✗ बहुत सुस्ती या बेहोशी की स्थिति में खाने पीने के लिए न दें
- ✗ सर की हड्डी में फ्रैक्चर का संदेह हो तो उस जगह दबाव न डालें
- ✗ बिना डॉक्टर की सलाह के कोई दवा न दें

श्वास मार्ग और रक्तस्राव नियंत्रण



साँस का रास्ता खुला रखें

यदि व्यक्ति साँस ले रहा हो लेकिन होश में न हो, तो उसे पीठ के बल लिटाए रखें और सिर व गर्दन को स्थिर रखें।



खून रोकें

यदि सिर की त्वचा से खून बह रहा हो, तो स्टेराइल ट्रेसिंग से हल्का दबाव डालें।

अगर व्यक्ति बेहोश हो जाए, बार-बार उल्टी हो, दौरे पड़ें या उसकी हालत बिगड़ती दिखाई दे, तो तुरंत चिकित्सा सहायता लें।



1068

24x7 इमरजेंसी हेलपलाइन

गले में कुछ फँसना (Choking)

इन संकेतों को पहचानें



बोलने, खाँसने या सांस लेने में असमर्थता



गले को पकड़ना



होंठ या त्वचा का नीला पड़ना



कमज़ोरी या बेहोशी

क्या करें ✓

- ✓ संभव हो तो व्यक्ति को सीधा खड़ा रखें या बैठाएँ
- ✓ उसे खाँसने के लिए प्रोत्साहित करें
- ✓ अगर व्यक्ति खाँस, साँस या बोल नहीं पा रहा हो, तो पहले 5 बार पीठ पर थपकी दें और फिर पेट पर झटके दें

क्या न करें ✗

- ✗ बिना देखे मुँह में उँगली डालकर फँसी हुई चीज़ निकालने की कोशिश न करें
- ✗ अगर व्यक्ति ठीक से खाँस पा रहा हो, तो उसे न रोकें
- ✗ चोकिंग के दौरान खाना या पानी न दें
- ✗ व्यक्ति को ज़ोर से न हिलाएँ या थप्पड़ न मारें
- ✗ व्यक्ति को अकेला न छोड़ें

पीठ पर थपकी और पेट पर झटके (Abdominal Thrusts)



01 5 बार पीठ पर थपकी दें

व्यक्ति को आगे की ओर झुकाएँ और दोनों कंधों के बीच पीठ पर 5 बार ज़ोर से थपकी दें।



02 5 बार पेट पर झटके दें (Heimlich Maneuver)

व्यक्ति के पीछे खड़े हों और अपनी बाँहिं उसकी कमर के चारों ओर रखें। एक हाथ की मुट्ठी बनाकर नाभि के ठीक ऊपर रखें और दूसरे हाथ से उसे पकड़ें। फिर तेज़ी से अंदर और ऊपर की ओर झटका दें। यह प्रक्रिया 5 बार दोहराएँ।

1 वर्ष से कम उम्र के शिशु को पेट पर झटके न दें। इसके बजाय पीठ पर 5 बार थपकी देने के बाद, छाती पर 5 बार दबाव दें।

इन संकेतों को पहचानें



मदद के लिए आवाज़
न लगा पाना



पानी की सतह पर हाँफना
और मुँह का मुश्किल से
पानी के ऊपर रहना



शरीर सीधा रहना और
पैरों में बहुत कम या
बिल्कुल भी हरकत न होना



बेहोश होना या
मुँह नीचे की ओर किए
पानी में तैरते दिखाई देना

क्या करें ✓

- ✓ अगर सुरक्षित हो, तो व्यक्ति को पानी से बाहर निकालें। बचाव के लिए रस्सी, डंडे या फ्लोट जैसी चीज़ों की मदद लें
- ✓ व्यक्ति को गर्म रखें और साँस का रास्ता खुला रखने के लिए सिर को हल्का पीछे की ओर झुकाएँ
- ✓ यदि व्यक्ति साँस नहीं ले रहा हो, तो तुरंत साँस देना शुरू करें

क्या न करें ✗

- ✗ बचाव शुरू करने में देर न करें
- ✗ अपनी सुरक्षा को खतरे में डालकर पानी में न उतरें
- ✗ व्यक्ति को एक पल के लिए भी नज़र से ओझल न होने दें
- ✗ खाने या पीने के लिए कुछ न दें

डूबने की स्थिति में प्राथमिक जीवनरक्षक सहायता (Drowning Resuscitation)



रेस्क्यू ब्रीदिंग

सिर को हल्का पीछे
की ओर झुकाएँ,
ठुड़ी ऊपर उठाएँ और
नाक बंद करके 2 बार साँस दें।



अगर साँस न आ रही हो, तो CPR दें

30 बार छाती पर दबाव
+ 2 रेस्क्यू ब्रीथ दें और
मदद आने तक जारी रखें।



रिकवरी पोज़िशन

यदि व्यक्ति साँस ले रहा हो,
तो उसे करवट पर लिटाएँ
और साँस का रास्ता खुला रखें।



तुरंत अस्पताल ले जाएँ

व्यक्ति को तुरंत नज़दीकी
अस्पताल पहुँचाएँ।
ऐसी स्थिति में हर मिनट
महत्वपूर्ण है।

समय पर की गई मदद जान बचा सकती है। तुरंत बचाव शुरू करें और इमरजेंसी हेलपलाइन पर कॉल करें।



1068

24x7 इमरजेंसी हेलपलाइन

जानवर के काटने पर

इन संकेतों को पहचानें



काटने या खरोंच से त्वचा का
कटना या छिलना



खून बहना या
रिसाव होना



दर्द, लालिमा
या सूजन



दाँत लगने से बने
गहरे निशान

क्या करें ✓

- ✓ जानवर से दूर हटें और अपनी सुरक्षा सुनिश्चित करें
- ✓ घाव के आसपास की किसी हुई चीज़ें हटा दें
- ✓ अगर घाव से हल्का खून बह रहा हो, तो उसे कुछ समय बहने दें
- ✓ घाव को खुला रखें और प्रभावित हिस्से को अधिक न हिलाएँ

क्या न करें ✗

- ✗ मामूली काटने या खरोंच को भी नज़रअंदाज़ न करें
- ✗ घाव पर मिर्च, तेल, मिट्टी, केमिकल या कोई जलन पैदा करने वाली चीज़ न लगाएँ
- ✗ चिकित्सा सहायता लेने में देर न करें

घाव की सफाई और देखभाल (Wound Irrigation)



01 घाव तुरंत धोएँ

घाव को साबुन और
बहते पानी से **15-20** मिनट
तक अच्छी तरह धोएँ।



02 खून रोकें

ज़रूरत हो तो साफ कपड़े
से हल्का दबाव देकर
खून रोकें।



03 एंटीसेप्टिक लगाएँ

घाव पर पovidोन-आयोडीन
या क्लोरहेक्सिडीन जैसे
एंटीसेप्टिक का इस्तेमाल करें।



04 तुरंत चिकित्सा सहायता लें

स्थिति के अनुसार रेबीज़
का टीका और इम्युनोग्लोबुलिन
आवश्यक हो सकता है।

साँप का काटना

इन संकेतों को पहचानें



दाँतों के निशान
(1-2 छेद)



काटे गए स्थान पर दर्द,
सूजन या नीला पड़ना



मतली, उल्टी
या पसीना आना



धुँधला दिखाई देना,
कमज़ोरी या साँस
लेने में कठिनाई

क्या करें ✓

- ✓ व्यक्ति को शांत रखें और ज़्यादा हिलने-डुलने न दें
- ✓ काटे गए अंग को स्थिर रखें और हृदय के स्तर से नीचे रखें
- ✓ अंगूठी, चूड़ी या कसे हुए कपड़े जैसी चीज़ें हटा दें
- ✓ यदि मालूम हो, तो काटने का समय नोट कर लें

क्या न करें ✗

- ✗ घाव को काटने या मुँह से ज़हर चूसने की कोशिश न करें
- ✗ बर्फ, केमिकल या किसी जड़ी बूटी/घरेलू नुस्खे का इस्तेमाल न करें
- ✗ टूर्निकेट या बहुत कसी हुई पट्टी न बाँधें
- ✗ शराब न दें
- ✗ साँप को पकड़ने या छेड़ने की कोशिश न करें

दबाव देकर अंग को स्थिर रखना (Pressure Immobilisation)



01

दबाव वाली पट्टी बांधें

यदि उपयुक्त हो, काटे गए स्थान से शुरू करते हुए चौड़ी और मजबूत पट्टी बाँधें तथा पूरे हाथ या पैर पर लपेटें। पट्टी इतनी कसी न हो कि रक्त प्रवाह रुक जाए।



02

अस्पताल में उपचार

साँप के ज़हर का इलाज सिर्फ़ एंटीवेनम से किया जाता है, जो अस्पताल में दिया जाता है।

मरीज़ को तुरंत अस्पताल पहुँचाएँ, ताकि उसकी जाँच हो सके और ज़रूरत पड़ने पर एंटी-स्नेक वेनम (ASV) दिया जा सके।



1068

24x7 इमरजेंसी हेलपलाइन

कीड़े का डंक लगाना

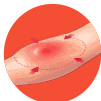
इन संकेतों को पहचानें



डंक वाली जगह पर
दर्द, लालिमा या सूजन



खुजली या जलन



डंक वाली जगह के
आसपास सूजन फैलना



एलर्जी के संकेत - पित्ती
या चकत्ते, चेहरे पर सूजन
या साँस लेने में कठिनाई

क्या करें ✓

- ✓ उस जगह से दूर हट जाएँ, ताकि दुबारा डंक न लगे
- ✓ प्रभावित हिस्से के आसपास की किसी हुई चीज़ें हटा दें
- ✓ प्रभावित अंग को स्थिर और ऊँचा रखें
- ✓ अगले **30-60** मिनट तक एलर्जी के लक्षणों पर नज़र रखें

क्या न करें ✗

- ✗ डंक या स्टिंगर को दबाएँ या चुटकी से निकालने की कोशिश न करें
- ✗ प्रभावित जगह को खुजलाएँ या रगड़ें नहीं
- ✗ घरेलू नुस्खे या किसी रसायन का इस्तेमाल न करें
- ✗ साँस लेने में कठिनाई या चेहरे पर सूजन को नज़रअंदाज़ न करें

डंक वाली जगह की देखभाल



अगर डंक दिखाई दे,
तो उसे निकालें
डंक को धीरे-से किनारे
की ओर खुरचकर निकालें।
उसे दबाएँ नहीं।



जगह साफ करें
प्रभावित जगह को साबुन
और पानी से अच्छी तरह धोएँ।



ठंडी सिकाई करें
10-15 मिनट तक ठंडी पट्टी
या आइस पैक लगाएँ।
ज़रूरत हो तो दोहराएँ।



चिकित्सा सहायता लें
यदि गंभीर लक्षण
दिखाई दें, तो तुरंत
चिकित्सा सहायता लें।

गाइड को शेयर करने के लिए
स्कैन करें



1068

24x7 इमरजेंसी हेल्पलाइन