

# स्वास्थ्य चालीसा

(स्कूली छात्रों के लिए आम बीमारियों के घरेलू उपचार हेतु प्रशिक्षण पुस्तिका)



संकलनकर्त्ता : डॉ. सोनू गोयल, एम.डी.

मार्गदर्शक : डॉ. अमरजीत सिंह, एम.डी.



स्कूल ऑफ पब्लिक हैल्थ, कम्युनिटी मैडिसन डिपार्टमेंट  
पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल एजुकेशन  
एण्ड रिसर्च, चण्डीगढ़

## प्राथमिक इलाज के नियम

- तुरंत ही प्राथमिक इलाज शुरू करें। इससे जान बचाई जा सकती है।
- मरीज का इलाज करते हुए शांत रहें। धबरायें नहीं।
- इलाज करने से पहले निम्नलिखित चीजों को देखें -
  - क्या मरीज को साँस लेने में दिक्कत हो रही है।
  - क्या मरीज का खून ज्यादा बह रहा है।
  - क्या मरीज बेहोश है।
  - क्या मरीज की नब्ज चलनी बंद हो गयी है।

यदि ऐसा है तो यह एक इमेर्जेन्सी है। इन मरीजों को तुरंत अस्पताल ले जायें।

- अगर साँस न आ रहा हो तो अस्पताल ले जाने तक मुँह से मुँह में साँस दें।
- अगर मरीज का खून बहना बंद नहीं हो रहा हो तो चोट वाली जगह पर साफ कपड़ा जोर से दबाकर रखें (कम से कम 3 मिनट) या उस पर लपेट दें।
- अगर मरीज बेहोश है या उसकी नब्ज चलनी बंद हो गयी हो तो छाती दबायें।
- अपने घर, दफ्तर, स्कूल में हमेशा दवाइयों की किट रखें।
- मरीज के आस-पास से भीड़ को हटा दें। मरीज को खुली हवा आने दें।
- अगर मरीज के साथ कोई नहीं है तो उसके कुछ नजदीकी रिश्तेदारों को खबर करें।
- मरीज एवं उसके रिश्तेदारों का धीरज बँधायें।
- खुद मरीज का ज्यादा इलाज करने की कोशिश न करें। जितनी जल्दी हो सके, डाक्टर के पास ले जायें।
- जितनी जल्दी आप मरीज को डाक्टर के पास ले जाते हैं, मरीज के ठीक होने की संभावना उतनी अधिक होती है।



यह पुस्तक स्कूली छात्रों की सामान्य स्वास्थ्य जरूरतों को पाने में सहायक होगी, किन्तु इसमें सभी सवालों को जवाब नहीं है। यदि कोई गंभीर बीमारी का मामला है या आप किसी समस्या से निपट पाने में सक्षम नहीं है तो जहां तक संभव हो तुरंत ही किसी स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डाक्टर से मदद लीजिए।

# स्वास्थ्य चालीसा

हम सब को अक्सर कुछ छोटी-मोटी बीमारियां होती रहती है जिनमें से अस्सी प्रतिशत बीमारियों का इलाज हम खुद ही कर सकते हैं। इनके लिए किसी डाक्टर की जरूरत नहीं पड़ती। बाकी बीस प्रतिशत रोगों का प्राथमिक इलाज भी हमें डाक्टर के पास पहुँचने तक शुरू कर देना चाहिए क्योंकि डाक्टर के पास पहुँचने में टाइम लग सकता है। इससे मरीज की तबीयत को खराब होने से रोका जा सकता है और मरीज को बचाया जा सकता है।

इस स्वास्थ्य पुस्तिका में साफ और सरल शब्दों में यह बताया गया है कि अगर कोई बीमारी हो जाती है तो 'क्या करें', साथ ही यह भी बताया गया है कि 'क्या न करें'। इसके इलावा 'कब डाक्टर के पास जायें' का भी उल्लेख किया गया है। इसके साथ 'डाक्टर के पास ले जाने तक क्या करें' यह भी बताया गया है।

यह पुस्तिका बहुत ही सरल हिन्दी भाषा में लिखी गई है जो कि हरेक आदमी समझ सकता है। हिन्दी के कठिन शब्दों का प्रयोग नहीं किया गया है। जगह-जगह पर समझाने के लिए चित्रों का इस्तेमाल किया है।

खास तौर पर यह पुस्तिका छात्रों के लिए है क्योंकि उनके पाठ्यक्रम में भी ऐसी बातें बताई जाती हैं। साथ ही उनमें सीखने का उत्साह भी रहता है। यह प्रशिक्षण उन्हें एक जिम्मेदार नागरिक बनने में मदद करेगा। यह स्वास्थ्य पुस्तिका उन लोगों के लिए भी है जो कि स्वास्थ्य केन्द्र से दूर रहते हैं और जहाँ पर कोई प्रशिक्षित डाक्टर नहीं है। यह पुस्तिका उन सब लोगों के लिए है जो अपने और अपने परिवार के स्वास्थ्य के लिए कुछ करना चाहते हैं।

इस पुस्तिका में आम आदमी की कुछ बीमारियों का प्राथमिक इलाज दिया गया है। पर इसे पूरी डाक्टरी किताब न समझें। अगर किसी बीमारी संबंधी निर्देश कठिन लगे और उसका इलाज न समझ आ रहा हो तो नजदीकी डाक्टर या स्वास्थ्य कर्मचारी से सलाह लें।

हम यह आशा करते हैं कि इस पुस्तिका में दी गई स्वास्थ्य संबंधी जानकारी और पुराने (घरेलू) एवं नये तरह की स्वास्थ्य प्रणाली को सही तरह से इस्तेमाल करके आम जनता के स्वास्थ्य को ठीक रखा जा सकता है।

मुझे पूरा विश्वास है कि यह पुस्तिका आम आदमी की रोजमर्रा की बीमारियों को ठीक करने में मददगार साबित होगी।

यदि आपके पास पुस्तक सुधारने के लिए कोई सुझाव है तो हमें तुरंत बताएं, आपके विचार अनुभव हमारे लिए बहुत मूल्यवान हैं।

यदि आपको इस स्वास्थ्य पुस्तिका में दी गई किसी बीमारी के बारे में शक/शुभह हो या कोई चीज समझ न आई हो तो आप मुझसे (डा० सोनू गोयल) फोन नं. 9872212148 पर कभी भी बात कर सकते हैं।

सोनू गोयल

## विषय - सूची

क्रम सं.	कुछ आम बीमारियाँ	पेज नं
1.	बुखार	1
2.	गला खराब, खाँसी एवं जुखाम	2 - 3
3.	सिर दर्द	4
4.	दाँत में दर्द	4
5.	कमर दर्द	5
6.	दस्त लगना	6
7.	उल्टियाँ	6
8.	पेट में दर्द	7
9.	कान बहना	8
10.	कान में दर्द	8
11.	मलेरिया	9
12.	टी. बी. (तपेदिक)	9
13.	पीलिया	10
14.	आँख लाल हो जाना	11
15.	फोड़ा - फुंसी होना	12
16.	दाद, खाज, खुजली	13
17.	खाज/खारिश (स्केबीज)	13
18.	सिर में जूँ होना	14
19.	कटना या चोट लगना	14 - 15
20.	जलना	16
21.	लू लगना	17
22.	मधुमक्खी, भरिण्ड, ततैया, कीड़ा या बिच्छू काटने पर	18
23.	साँप का काटना	19
24.	कुत्ता (या किसी जानवर) का काटना	20

क्रम सं.	कुछ आम बीमारियाँ	पेज नं
25.	नाक से खून आना/नकसीर फूटना	21
26.	हड्डी टूटना	22
27.	मोच आना	23
28.	कोयले की जहरीली गैस सूँघ लेना	24
29.	जहर खा लेना	25
30.	कान या नाक में किसी चीज का फँसना	26
31.	साँस की नली में किसी चीज का फँसना	26
32.	मिर्गी के दौर	27
33.	बेहोश होना	28
34.	चोट से खून रोकना	29
35.	मुँह से मुँह साँस दिलाना	30
36.	छाती दबाना (CPR)	31
37.	मुँहासे आना	32
38.	कब्ज	32
39.	फूड पाइजनिंग	33
40.	बिजली का झटका लगना	34
41.	<b>Annexure-1</b> - आम बीमारियों के लिए क्या करें/क्या न करें निर्देश	35 - 39
42.	<b>Annexure-2</b> - कुछ आसान घरेलू इलाज	40 - 42
43.	<b>Annexure-3</b> - पानी का सही इस्तेमाल दवाओं से ज्यादा फायदेमंद है	43 - 44
44.	<b>Annexure-4</b> - घर में रखने वाली दवाइयों की किट	45

शीघ्र इलाज बचाव की दवा की तरह ही है।

## 1. बुखार

खतरा

- अगर बुखार ज्यादा हो (105°F से ज्यादा), तो वह दिमाग पर असर कर सकता है जिससे दौरा/मृत्यु भी हो सकती है।
- अगर बुखार ठंड एवं कंपकपी के साथ आये, तो वह मलेरिया हो सकता है।
- अगर बुखार के साथ शरीर पर दाने या चक्कते भी निकलें तो यह छोटी माता या खसरा (measles) हो सकती है।
- अगर हल्के बुखार के साथ खांसी हो (लगातार तीन हफ्ते से ज्यादा) तो वह टी. बी. भी हो सकती है।



बुखार देखने का तरीका

क्या करें :-

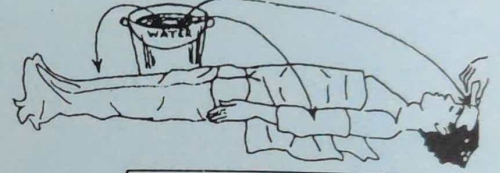
बुखार से खतरा तापमान बढ़ने की वजह से है इसीलिए तापमान घटाना जरूरी है।



बुखार में मरीज को कपड़े / कंबल ओढ़ाना बहुत खतरनाक है। इससे बुखार दिमाग पर चढ़ जाता है।

- मरीज को कंबल/ज्यादा कपड़ों से लपेटकर न रखें।

- अगर बुखार ज्यादा हो, तो पूरे शरीर की ठण्डे पानी से पट्टी करें। बर्फ वाले पानी का इस्तेमाल न करें।



पूरे शरीर की पट्टीयाँ करें।

- पट्टी को थोड़ी-थोड़ी देर बाद ठण्डे पानी में भिगोकर एवं निचोड़कर पूरे शरीर पर तब तक लगायें जब तक शरीर का तापमान ठीक/कम न हो जाये। मरीज को पंखा करें।
- एक पेरसिटामोल की गोली पानी के साथ ले लें। यह गोली कुछ खाने के बाद ही लेनी है। यह गोली हर 6 घंटे बाद ले सकते हैं।
- बुखार से शरीर में पानी की कमी हो जाती है, इसीलिए तरल पदार्थ, पानी, शिकंजी वगैरह लेते रहें। इससे भी बुखार कम होगा।
- अगर एक दिन तक बुखार नहीं उतरे या मरीज को बुखार के साथ दौरा पड़े तो तुरन्त डाक्टर को दिखायें (पेज 27 देखें)। ठण्डे पानी की पट्टीयाँ करते रहें।

भ्रान्तियाँ	सच्चाई/सही तरीका
पट्टी सिर्फ माथे पर करनी चाहिए।	- सारे शरीर पर पट्टी करें। सिर्फ माथे पर नहीं। - सारे शरीर पर पट्टी करने से बुखार जल्दी उतरेगा। मरीज अच्छा महसूस करेगा।
याद रखें	- खतरा तापमान बढ़ने की वजह से है। इसीलिए तापमान घटाना जरूरी है। - अगर बुखार तेज हो तो ठण्डे पट्टीयाँ करें। इससे तापमान कम होगा। इसके बाद ही मरीज को पेरसिटामोल की गोली दें।

## 2. गला खराब, खाँसी एवं जुखाम

स्वतंत्रा

- बार-बार गला खराब होने से मरीज को दिल की बीमारी हो सकती है।

क्या करें :-

- एक गिलास गुनगुने/कोसे पानी में आधा चम्मच नमक डालकर दिन में दो तीन बार गरारे करें।



एक गिलास कोसा पानी



आधा चम्मच नमक



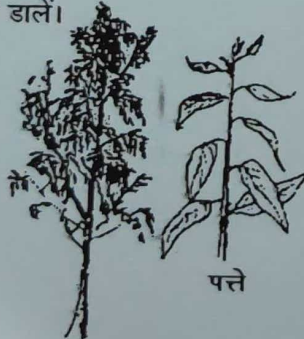
चाय

- पानी एवं तरल चीजें अधिक मात्रा में लें। चाय, गर्म, सूप, कोसा पानी पियें।
- खट्टी चीजें, तली चीजें एवं ठंडा पानी न लें।



तुलसी

- चाय में निंबू या शहद या अदरक/तुलसी या काली मिर्च पाउडर मिलाकर पीने से गले में आराम मिलता है।
- बराबर मात्रा में अदरक और निंबू का रस मिलायें। इसमें डबल मात्रा में शहद मिलायें। इसकी शीशी बना कर रख लें। एक चम्मच दिन में दो तीन बार लेने से आराम मिलता है।
- एक करेले को एक गिलास पानी में उबालकर उसमें शहद व निंबू डालें और दिन में 3-4 बार पीयें।
- नमक की एक चौथाई चम्मच एक गिलास पानी (उबाल कर ठंडा किया हुआ) में डालें। यह पानी अपने हाथ में रखकर नाक के अंदर खींचें। उसके बाद नाक साफ कर लें। इससे नाक खुल जाएगा। बच्चों में नमक पानी की दो-तीन बूंदे रूई से नाक में दोनों तरफ दिन में 3-4 बार डालें।




सफेदे का पेड़

- सफेदे के पेड़ के पत्तों को पानी में आधा घंटा उबालें। इसे छानें और स्वादानुसार चीनी डालें। थोड़ी-2 मात्रा में दिन में 3-4 बार लें। इस पानी का भाप भी ले सकते हैं। इससे नाक व गला खुल जाएगा।

- संतरा, अमरूद एवं अन्य फल वगैरह ले सकते हैं। ये जुखाम एवं बुखार को ठीक करने में मदद करते हैं।
- गर्म पानी की भाप लें। इसके लिए एक बर्तन में पानी उबालें। इस बर्तन को स्टूल या जमीन पर रखें। मुँह को बर्तन के ऊपर एक फुट की दूरी पर रखें। फिर मुँह एवं बर्तन को एक ही कपड़े से ढककर (चद्दर, शाल वगैरह) नाक से भाप लें। यह पाँच से दस मिनट तक दिन में दो बार लें। भाप लेने के बाद कपड़ा मुँह पर पाँच मिनट तक लपेट कर आराम करें। भाप लेने के वक्त या उसके 15 मिनट बाद तक पंखा या कूलर न चलाएँ। (चित्र देखें)




- ध्यान रहे - गर्म पानी का बर्तन अलग स्टूल/चौकी पर रखें, अपनी गोदी या चारपाई पर न रखें, इससे गर्म पानी अपने ऊपर गिर सकता है और आप जल सकते हैं।



अगर आपको खाँसी है  
(या उससे बचना चाहते हैं)

तो सिगरेट न पियें।



- घर पर आराम करें।

- ठंडी, तली एवं खट्टी चीजें न लें।
  - सिगरेट - बीड़ी न पियें।
  - खाँसते वक्त मुँह पर कपड़ा रखें।

डाक्टर के पास जाएँ जब

- एक हफ्ते से ज्यादा गला खराब रहे।
- साँस लेने में दिक्कत हो।
- निगलने में दिक्कत हो।
- मुँह खोलने में दिक्कत हो।
- कान में दर्द शुरू हो गई हो।
- अगर वह तेज बुखार, शरीर पर दाने, जोड़ों में दर्द के साथ हो।
- बार-2 गला खराब हो जाता है।
- खाँसी के साथ खून आये।

याद रखें - आम खाँसी, सर्दी, जुखाम में किसी दवाई/डाक्टर की जरूरत नहीं है। घरेलू इलाज करें।



### 3. सिर दर्द

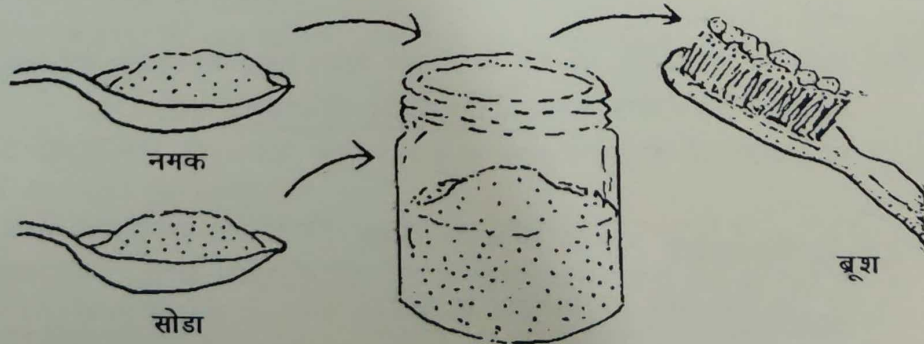
क्या करें :-

- यदि थकान, काम करने या सफर के बाद सिर दर्द हो रहा हो तो यह आराम करने से ठीक हो जाएगा। बिना जरूरत गोली न खाएं।
- आँखों को कमजोरी के कारण भी सिर दर्द हो सकता है। आँख की जाँच करवायें।
- आम सर्दी - जुखाम के कारण भी सिर दर्द हो सकता है।
- ब्रलड प्रेशर की जाँच भी करवायें।
- अगर दर्द ठीक न हो रहा हो तो एक पेरासिटामोल या बूफ्रेन की गोली लें। यह कुछ खाने के बाद पानी के साथ लें।
- गर्दन के पिछली तरफ कोसे पानी में भिगोकर निचोड़ा हुआ कपड़ा रखें।
- अगर सिर दर्द आधे सिर में आ रहा हो एवं बहुत तेज हो और उल्टी का मन भी कर रहा हो तो यह माइग्रेन हो सकता है। इसके लिए एक चाय/काफी का कप लें और उसके साथ एक बुफ्रेन की गोली लें। आराम करें।
- अगर फिर भी सिर दर्द ठीक न हो रहा हो तो डाक्टर के पास जायें।

### 4. दाँत में दर्द

- लौंग या आम के पत्ते चबा कर उसका रस मुँह में रखने से आराम मिलता है।
- गुनगुने नमक व पानी के गरारे करें।
- एक पेरासिटामोल या बूफ्रेन की गोली लें (खाना खाने के बाद पानी के साथ)।
- अच्छी तरह से ब्रुश करें। इसके लिए अपने ब्रुश पर पेस्ट लगाकर दो-तीन मिनट तक करें। इसके बाद नमक के पानी से कुल्ले करें।
- अगर दाँत या मसूढ़े में सोजिश एवं पस है या कीड़ा लगा है तो दाँतो के डाक्टर के पास जायें।

याद रखें - अगर टूथपेस्ट नहीं है तो एक चम्मच नमक में एक चम्मच खाने का सोडा मिलाकर ब्रुश पर लगाकर भी ब्रुश करा जा सकता है (चित्र देखें)।



## 5. कमर दर्द

### कमर दर्द के कुछ कारण

ऊपरी कमर दर्द अगर खाँसी और वजन कम के साथ हो तो टी.बी. हो सकता है।

दर्द के साथ अगर रीढ़ की हड्डी में सोजिश या गिल्टी हो तो टी.बी. हो सकती है।

अगर कमर दर्द वजन उठाने से बढ़े तो मोच हो सकती है।

तीखा कमर दर्द जो वजन उठाने से एक दम हो तो मनका खिसकने से हो सकता है।

कमर दर्द अगर पैर की तरफ आये और पैर सुन्न हो तो पीठ से आने वाली नस दबी हो सकती है।



गलत तरह से खड़े होना, बैठना या सोना (कंधे झुका कर) कमर दर्द का मुख्य कारण होता है।

बूढ़ों में आर्थराइटिस कमर दर्द का मुख्य कारण होता है।

पित्ते की थैली (गॉल ब्लाडर) का दर्द हो सकता है।

अगर दर्द के साथ पेशाब में दिक्कत (जलन, दर्द वगैरह) हो तो गुर्दे की दिक्कत हो सकती है।

महिलाओं के मासिक दिनों के दौरान पीठ की निचली तरफ दर्द होता है।

ज्यादातर कमर दर्द गलत तरह से बैठने एवं लेटने से होता है। कमर सीधे करके बैठना चाहिए और पंलग पर सीधे (बिना करवट) लेटना चाहिए।

क्या करें :-

- अगर कमर दर्द टी.बी., गुर्दे या पित्ते की थैली में दिक्कत के कारण हो तो तुरन्त डाक्टर के पास जायें।
- गलत तरह से खड़े या बैठने से होने वाला दर्द या मोच वाला दर्द या मासिक धर्म के दौरान वाले दर्द के लिए एक गोली पेरसिटामोल या एस्प्रीन दिन में तीन बार दो दिनों तक ले सकते हैं (खाना खाने के बाद)। आराम करें।
- दर्द की जगह पर गर्म सेक दें।
- सीधे खड़े हों।
- तख्त पर या जमीन पर दरी बिछा कर सोयें। तख्त पर ज्यादा रूई वाला बिछौना न बिछायें। सीधे (बिना करवट लिए) लेटने की कोशिश करें।
- मोच वाला दर्द हो तो कसरत न करें।

सावधान

➤ जोर से मालिश न करें।

## 6. दस्त लगना

खतरा :-

दस्त से शरीर में पानी की कमी हो जाती है। अगर उल्टी-दस्त बार-2 आये तो बेहोशी भी हो सकती है जो कि जानलेवा है। पानी की कमी बच्चों एवं बूढ़ों में ज्यादा खतरनाक होती है।

क्या करें :-

- सबसे पहले जरूरी यह है कि मरीज में हुई पानी की कमी की पूर्ति करें। मरीज को बार-2 शिकंजी पिलायें। अगर निंबू नहीं है तो एक गिलास उबाल कर ठंडे किये हुये पानी में एक चुटकी नमक और एक चम्मच चीनी डालकर बार-2 (थोड़ी-थोड़ी देर बाद) पिलाते रहें। शिकंजी में चीनी की जगह अगर शहद/ग्लूकोज पाउडर हो तो बहुत अच्छा है।



200ml एक गिलास

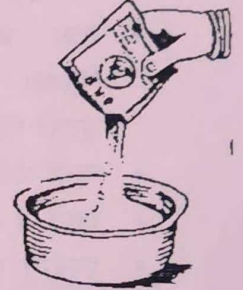
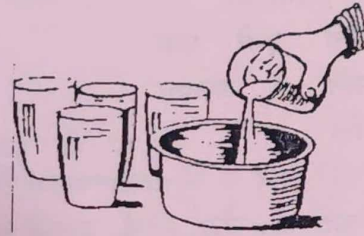


एक चम्मच चीनी



एक चुटकी नमक

- अगर ओ.आर.एस. ORS का पैकेट उपलब्ध हो तो एक लीटर (पाँच गिलास) उबाल कर ठंडे किये हुये पानी में एक पैकेट ओ.आर.एस. मिलाकर बार-2 पिलायें। चौबिस घटें से अधिक इस घोल को न रखें। अगले दिन नया घोल बनायें। पानी को चम्मच या गिलास से पिलायें। बोतल से न पिलायें। यह घोल तब तक पिलाएं जब तक मरीज के दस्त/उल्टी ठीक न हो जाये।



ओ. आर. एस. का पैकेट अस्पताल या डिस्पेंसरी से मुफ्त मिलता है।

(ध्यान रहे - एक चम्मच ORS का एक गिलास पानी में

डालकर बनाना गलत है। इससे सही मात्रा में उपयोगी तत्व शरीर में नहीं जाते।)

- मरीज को तरल पदार्थ (चाय, दाल, चावल का पानी, खिचड़ी, दलिया, केला) वगैरह देते रहें।
- दस्त के दौरान मरीज का खाना-पीना बन्द न करें। बच्चे को माँ का दूध बन्द न करें।
- दस्त होने के बाद मरीज के हाथ साबुन से धोने चाहिए।

डाक्टर के पास जायें

- अगर मरीज बेहोश हो जाये या दस्त/उल्टियाँ न रुक रही हों।
- अगर दस्त बाहर का खाना खाने से लगे हों।
- अगर दस्त के साथ उल्टियाँ एवं पेट में मरोड़ हो।
- अगर दस्त में खून, पस या झाग आये।

याद रखें - डाक्टर के पास पहुँचने तक उसे ORS का घोल या शिकंजी देते रहें।

## 7. उल्टियाँ

- उल्टियों से भी शरीर में पानी की कमी हो जाती है।
- अगर दस्त के साथ उल्टी हो तो
  - कच्चे चावल को तवे पर जला लें और पीस लें। मरीज को हर दस्त/उल्टी के बाद दो चम्मच दें।
  - काली चाय (बिना दूध व चीनी) में नींबू मिलाकर देने से दस्त/उल्टी कम हो जाते हैं।
  - जीरा को एक चम्मच में जला कर उसमें एक नींबू व नमक डालें। इससे दिन में तीन बार लें।
  - उल्टियाँ अगर तेज हो तो 2-3 घंटों तक कुछ न लें और तुरंत डाक्टर के पास जायें।

## 8. पेट में दर्द

क्या करें :-

अगर पेट में दर्द, जलन या भारीपन लग रहा हो, तो

- रात को पानी में उबले चावल भिगो कर रखें। सुबह इसमें एक चम्मच मेथी डालें और खाली पेट लें।
- डाइजिन या जेलूसिल की गोली लें। यह दिन में तीन बार तक ले सकते हैं।
- एक चम्मच इनो एक गिलास पानी में डालकर तुरन्त पी लें।
- पानी लेते रहें। खाने में भी तरल पदार्थ लें। हलका खाना जैसे कि खिचड़ी खायें।
- खाने में ज्यादा घी/तेल, मिर्च/मसाले न लें। शराब, तम्बाकू या चाय/कॉफी न पीयें।
- एस्प्रीन या ब्रूफन की गोली न लें।
- अगर पेट में कीड़े हैं तो पपीता खाने से वह निकल जाते हैं। इसके अलावा एक गिलास दूध में पीस कर दो बीज पपीते के मिलायें और पीयें। यह दो-तीन दिन तक लगातार पीयें। मरीज को इसके दो घंटे पहले और दो घंटे बाद कुछ न दें। खाली पेट पानी में हींग डालकर पीने से भी पेट के कीड़े मरते हैं।
- नीम की पत्तियों को पीस कर उसकी गोलियाँ बना लें। हर रोज सुबह खाली पेट एक गोली एक हफ्ते तक रोज लें।
- अगर पेट में दर्द तेज हो तो तुरन्त डाक्टर के पास जायें।

डाक्टर के पास ले जायें जब

- पेट में दर्द बढ़ जाता है या जल्दी-2 आता है।
- अगर दर्द पेट के किसी एक भाग में हो।
- एक दिन तक कोई आराम न आया हो।
- पेट दर्द के साथ उल्टी, दस्त या पेशाब में तकलीफ हो (उल्टी दस्त के लिए 'दस्त में क्या करें' देखें पेज 6)
- पेट फूल गया हो या सख्त हो जाये।
- पेट दबाने से दर्द हो।

पेट में दर्द के कारण

पेट की सीधी तरफ एवं ऊपरी हिस्से में दर्द पित्त की थैली में पथरी के कारण हो सकता है।

बार-बार पेट के गढ़े में दर्द होने से पेट में अल्सर हो सकता है।

मूत्र तंत्र/मूत्राशय (पेट का दर्द जो कयर की तरफ या पेट के नीचली तरफ जाये।

गर्भाशय में जलन या फोड़ा या मासिक धर्म के दौरान दर्द

## 9. कान बहना

- यदि कान कई दिनों तक बहता है और दर्द नहीं है तो ध्यान रहे कि यह अपने आप ठीक हो सकता है यदि कान को सूखा रखा जाये।
  - इसके लिए साफ अखबार के कागज या और कोई साफ नरम कागज की बत्ती बना कर कान को बार-बार साफ करें। धीरे-धीरे यह सूख जाएगा।
  - कान में कुछ न डालें यानि कि कान में पानी, तेल या कोई भी दवाई की बूँदे न डालें।
  - नहाते वक्त कान में सरसों के तेल में भिगोकर निचोड़ी हुई रुई डालें जिससे कि कान में पानी नही जाएगा।
  - अगर कान फिर भी (दो दिनों तक) ठीक नहीं होता है तो डाक्टर को दिखायें।

## 10. कान में दर्द

- अगर कान में दर्द हो पर मवाद (पीक) न आ रही हो तो
  - एंटीबायोटिक सिपरोफ्लोक्सासिन की 2 बूँदे डालें और एक पेरिसिटामोल की गोली ले लें।
  - अगर एंटीबायोटिक नहीं है तो एक चम्मच सिरके में एक चम्मच गर्म पानी डालें। दो-तीन बूँदे दिन में तीन-चार बार डालें।
  - तुरन्त डाक्टर को दिखायें।
- कभी-2 जब पहाड़ों वाली जगहों से नीचे उतरते हैं (जैसे शिमला से चण्डीगढ़ आना) तो कान की नली बन्द होने से कान में दर्द हो सकता है, तो क्या करें
  - जब भी उतरें तो मुँह में टॉफी चूसते रहें या फिर थूक निगलते रहें।
- कभी-2 तैरने से गन्दा पानी कान में चला जाता है जिससे कान में दर्द होता है।

डाक्टर के पास जायें जब

- कान के पीछे लाल रंग एवं सूजन हो गई हो।
- सिर पर चोट लगने के बाद कान से साफ पानी या खून आ रहा हो।
- तेज बुखार के साथ कान में दर्द हो।
- कान से हरा या पीला बदबूदार पानी चल रहा हो।
- कान से पीक निकल रही हो एवं दर्द चौबिस घटें से अधिक रहे।

## 11. मलेरिया

मलेरिया मादा मच्छर के काटने से होता है। मादा मच्छर खड़े पानी में अंडें देती है इसलिए पानी खड़ा न होने दें। हवा के टायर, हौदी (खड़्डा) में पानी न खड़ा होने दें। इसे या तो मिट्टी से भर दें या फिर उस पर कोई भी तेल (मिट्टी का तेल वगैरह) डाल दें जिसमें मच्छर के बच्चे साँस नहीं ले सकते हैं। हवा देने वाले कूलर में पानी हर तीन दिनों बाद बदलें। मलेरिया में मरीज को तेज बुखार के साथ ठंड भी लगती है, जिससे कपकपी होती है। कुछ समय (6-8 घंटे बाद) मरीज को पसीना आता है और उसका बुखार उतर जाता है। फिर से मरीज को तेज बुखार आता है।

क्या करें :-

- खून की जाँच करवाएँ (स्वास्थ्य केन्द्र में यह मुफ्त होती है)।
- चार गोली क्लोरोक्वीन की ले लें। ध्यान रहे इन गोलियों को खाना खाने के बाद ही लेना है। 12 साल से नीचे के बच्चों को 2 गोली दें।
- इसके बाद डाक्टर के पास जायें।
- अगर तेज बुखार हो तो ठंडे पानी की पट्टियाँ करें (पेज 1 देखें)। एक गोली पेरिसिटामोल ले लें। मरीज को तरल पदार्थ दें।
- मरीज को कम्बल या ज्यादा कपड़े न ओढ़ायें।

## 12. टी० बी० (तपेदिक)

क्या करें

- अगर टी० बी० का शक (हल्का बुखार, खाँसी एवं बलगम, कमजोरी एवं वजन कम होना) हो तो स्वास्थ्य केन्द्र में थूक की जाँच करवाएँ (स्वास्थ्य केन्द्र में यह मुफ्त होती है)।
- मरीज अपना मुँह ढक कर रखें। यह साँस से फैलने वाला रोग है।
- टी०बी० का इलाज लम्बा है। उसे पूरा करें। अगर मरीज सही तरह से इलाज करवा रहा है तो उससे यह बीमारी दूसरों को नहीं फैलती है।

### 13. पीलिया

- यह एक ऐसी बीमारी है जो सामान्यतया दूषित जल और भोजन व दूषित रक्त से होती है। पीलिया छह प्रकार (ए, बी, सी, डी, ई, एफ) का होता है। जिसमें ए और ई दूषित जल और भोजन से होता है और बाकी प्रकार (जो दूषित रक्त से होते हैं) से कम खतरनाक होता है।
- पीलिया खासकर गर्मियों के मौसम में होता है। पीलिया लिवर के खराब हो जाने से होता है। इसमें बुखार एवं उल्टियाँ होती हैं। जी मचलाता है। चौथे-पाँचवे दिन तक शरीर, आँखें व पेशाब पीला पड़ जाता है। भूख नहीं लगती एवं वजन बढ़ना बन्द हो जाता है।
- 95 प्रतिशत लोगों में यह बीमारी पाँच-सात दिन में अपने आप ही ठीक हो जाती है।

#### क्या करें

- पानी उबला हुआ ही पियें।
- मीठे से परहेज न करें। निम्बू पानी में ज्यादा चीनी, खीर, फल एवं फलों का जूस खाने/पीने में अच्छा होता है।
- हल्का फुलका खाना (खिचड़ी, साबूदाना, हरी सब्जी) खायें। चावल, आलू, दही अधिक मात्रा में लें।
- तला-भूना एवं बाहर का खाना बिल्कुल न खायें।
- डाक्टर से बिना पूछे कोई दवाई या इंजेक्शन न लें।
- कमजोरी के लिए ताकत (B-Complex) या Liv-52 कैप्सूल ले सकते हैं।
- घर पर आराम करें।

#### याद रखें -

➤ झाड़ फूँक से बीमारी में कोई फायदा नहीं होता है।

- हिपेटाइटिस-बी एक खतरनाक बीमारी है जो दूषित रक्त से होती है। इसीलिए पहले इस्तेमाल की गई सुई न लगवायें। हिपेटाइटिस-बी के इंजेक्शन लगवाने से इसका बचाव होता है।

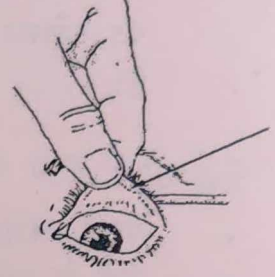
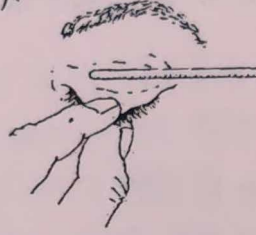
## 14. आँख लाल हो जाना

मुख्य कारण

- आँख में कोई चीज (तिनका, घास, बाल, मिट्टी, कीड़ा) जाने से
- इन्फेक्शन से
- ज्यादा आँख रगड़ने से
- चोट लगने से

क्या करें

- आँख को ठंडे एवं साफ पानी से छपाके मार कर धोयें।
- आँख में लोकूला (20% Sulphacetamide) या सिप्रोफ्लोक्सासलिन की दो बूंदें डालें। यह दिन में तीन-चार बार तीन दिनों तक डालें। ये बूंदें ठीक आँख (दोनों आँखों में) में भी डालें।
- अगर लोकूला या सिप्रोफ्लोक्सासलिन नहीं है तो एक कटोरी पानी में एक चुटकी नमक डाल कर भी आँखों की सफाई कर सकते हैं (चित्र देखें)।
- अगर आँख में कोई तिनका/वस्तु गिर गई हो तो नीचली पलक को नीचे की तरफ खींचें। ऊपरी पलक को एक माचिस की तिल्ली की मदद से ऊपर को पलटा कर देखें (चित्र देखें)। अगर कोई चीज दिख रही है तो एक कटोरी में पानी एवं साफ रूई डालकर उसे उबालें। पानी कोसा करके उबली हुई रूई से आँख में अन्दर से बाहर की तरफ से बूंद-बूंद पानी डालें। (चित्र देखें)
- अगर फिर भी ठीक न हो या लालीपन के साथ सोजिश हो या स्त्रि पर चोट लगने से आँख में लाली छाई हो तो डाक्टर के पास ले जायें।
- मरीज अपना तौलिया अलग रखे। आँख को हाथ लगाने पर हाथ धोयें।



याद रखें -

- आँख को और न रगड़ें। वरना आँख में गिरी चीज उसे और नुकसान पहुँचा सकती है।
- ज्यादा धूप में घूमने-फिरने से या शराब पीने से भी आँख लाल हो जाती है। धूप का चश्मा पहनें।
- आँख में काजल न डालें।

- अगर वस्तु न दिखे तो उसे निकालने की कोशिश न करें और तुरन्त डाक्टर के पास ले जायें।
- अगर आँख में कोई एसिड वगैरह चला जाता है तो आँख को ठंडे पानी से छपाके मार कर धोयें। मरीज को लेटाकर पानी को आँख के अन्दर से बाहरी किनारे की तरफ भी डाल सकते हैं (चित्र देखें)। आँख रगड़े नहीं। इसके पश्चात् तुरन्त डाक्टर के पास जायें।



आँख में बूंदें डालने का सही तरीका (अन्दर से बाहर की तरफ)

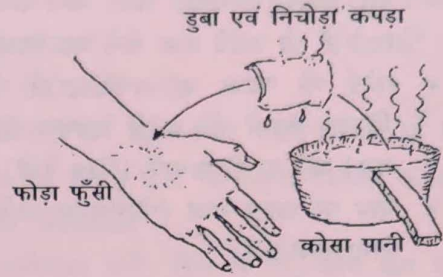


## 15. फोड़ा-फुंसी होना

गर्मियों और बारिशों के मौसम में अक्सर फोड़े फुंसी हो जाते हैं। इसके लिए इन बातों का ख्याल रखें।

क्या करें

- गर्म पानी का सेक दें। इसके लिए एक बर्तन में पानी और साफ कपड़ा/रूई उबालकर इसमें नमक (पाँच गिलास पानी में एक चम्मच के हिसाब से) डालें। उसमें डाली रूई/साफ कपड़े को डुबोकर एवं निचोड़कर फोड़े-फुंसी वाली जगह धोयें। (चित्र देखें)



(याद रखें - पानी उबालकर उसे उतना ठंडा करें जिसमें आप अपना हाथ जले बिना डुबो सकें।)

- फुंसी में से पीक न निकालें।
- फोड़े-फुंसी पर नीली दवा (जेनिसन वाइलट) या बीटाडीन या लाल दवा (पोटेशियम परमेगनेट) लगाएँ।
- फोड़े फुंसी पर हल्दी को पीस कर भी लगा सकते हैं।

याद रखें -

अगर फोड़े-फुंसी के साथ बुखार आता है, तो डाक्टर के पास जायें।

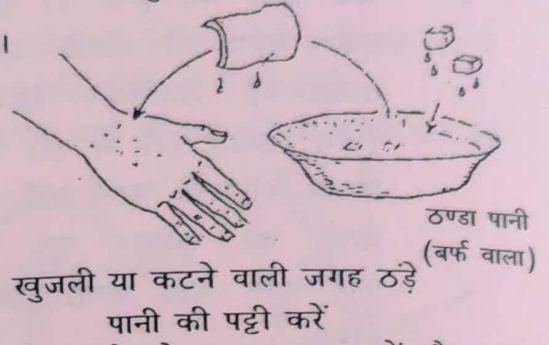
फोड़ा फुंसी से कैसे बचे

- रोज साबुन से नहायें। बारिश के पानी से भीगने के बाद पानी में दो बूंदें डिटोल की डालकर नहायें।
- हर व्यक्ति एवं बच्चा अपना ही तौलिया/रूमाल इस्तेमाल करे। सफर पर जाते वक्त अपना तौलिया साथ ले जायें।
- बाहर से घर आने के बाद हाथ-मुँह अच्छी तरह धोयें।
- फोड़े-फुंसी पर मक्खी/मच्छर न बैठने दें।

## 16. दाद, खाज, खुजली

अगर शरीर पर दाद हो जाती है तो उसमें खुजली होती है, एवं दाने पड़ जाते हैं। शरीर के उस हिस्से की चमड़ी मोटी एवं खुरदरी हो जाती है एवं बाल भी झड़ जाते हैं।

- शरीर का वह हिस्सा साबुन-पानी से धोयें।
- उस हिस्से को अच्छी तरह सुखायें एवं हवा लगाने दें।
- बनियान, अंडरवियर (कच्छा), जुराब हर रोज बदलें। बच्चों की लंगोट को गीला होने पर उर डुबा एवं निचोड़ा कपड़ा
- बार बदलें। ये कपड़े अगर लम्बे समय तक गीले रहते हैं तो उससे दाद होने का खतरा बढ़ जाता है।
- कोई भी खाज पर बर्फ/ठंडा पानी (एक गिलास पानी में आधी चम्मच सिरका मिला कर) की पट्टी लगायें (चित्र देखें)।
- दाद पर लाल दवा (पोटेशियम परमेगनित) भी लगा सकते हैं।
- डाक्टर के पास जायें।
- ठंडे दलिया का पानी भी खुजली में राहत दिलाता है। दलिये को उबालकर छान लें और बचा हुआ पानी को ठंडा होने पर मरीज को पीने को दें।
- अगर खुजली ज्यादा हो तो एंटीहिस्टामाइन दवा सेट्रीजीन दे सकते हैं।



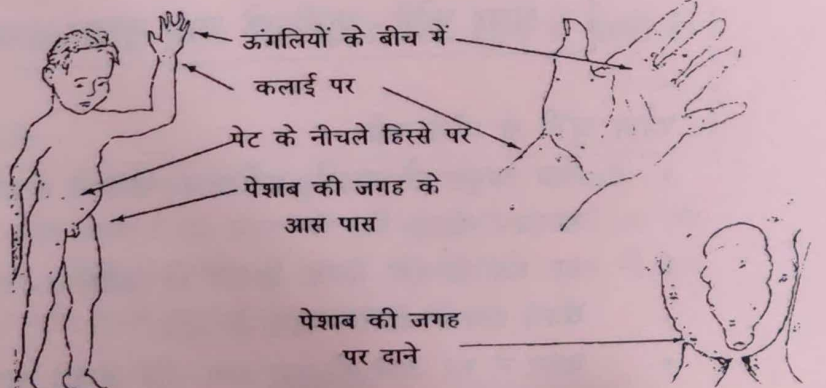
याद रखें - जिस मरीज को दाद हो, उस मरीज का तौलिया, कपड़ा, कंधा दूसरे व्यक्ति को न इस्तेमाल करने दें।

## 17. खाज/खारिश (स्केबीज)

यह बच्चों में आम बीमारी है। इसमें हाथ की उँगलियों के बीच, पेट पर और शरीर के अन्य हिस्सों पर दाने पड़ जाते हैं और खुजली होती है (चित्र देखें)।

इसमें इन बातों का ध्यान रखें :

- यदि परिवार के एक सदस्य को यह बीमारी हो तो भी सभी सदस्यों का इलाज जरूरी है।
- नीम की पत्तियों/बीज को थोड़े पानी में उबाल कर इसमें हल्दी मिलाकर एक मरहम बना लें। नहाने के बाद परिवार के सभी सदस्यों के पूरे शरीर पर यह मरहम लगायें। मरहम लगाकर धूप में कुछ देर तक रखें हों। यह मरहम दिन में एक बार, तीन दिन तक लगायें। इस बीच न नहायें। चौथे दिन नहायें।
- मरीज के सब कपड़े, चद्दरें धोयें। गद्दों एवं रजाई को धूप में सुखायें।



स्केबीज के लक्षण

## 18. सिर में जूँ होना

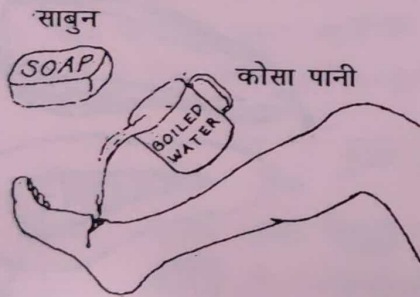
अगर किसी व्यक्ति के सिर में जुँ हो जाती हैं जो सिर में खुजली होती है। इसके लिए सिर को साफ रखना अत्यंत आवश्यक है।

क्या करें

- सिर को डिटोल के साबुन से झाग आने तक धोयें।
- एक बराबर हिस्से में मिट्टी का तेल और सरसों (या नारियल) का तेल मिलायें। इसको शाम को मरीज के सिर पर लगायें। लगाने के बाद सिर पर एक घंटे तक तौलिया बाधें। सुबह को सिर साबुन से धोयें और कंधी करें।
- आधी बाल्टी पानी में दो चम्मच सिरका डालकर गर्म करें। फिर इसमें मरीज के बाल आधे घंटे तक डुबोकर रखें और कंधी करें। यह क्रिया एक दिन बाद दोबारा करें।
- हफ्ते में एक बार जुओं की लीखें देख कर निकालें।
- बालों में जूँ निकालने वाली कंधी का इस्तेमाल करें। दिन में दो-तीन बार कंधी करें।

## 19. कटना या चोट लगना

हमारे शरीर में इतनी ताकत है कि छोटी-मोटी चोट या कटना अपने आप ठीक हो जाता है। खतरा सिर्फ चोट में गंदगी या मिट्टी पड़ने की वजह से होती है जिससे उसमें मवाद पड़ जाती है और सेप्टिक हो जाता है जिससे वह हिस्सा सड़ सकता है।



क्या करें

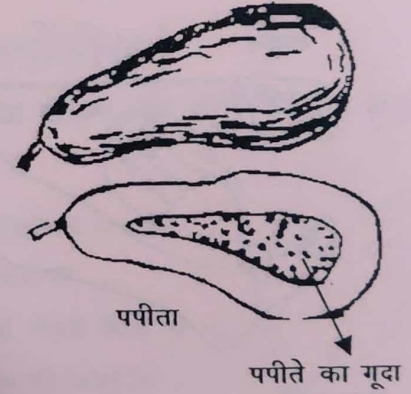
- चोट की ठीक तरह से सफाई करने से मवाद पड़ने से बचा जा सकता है। इसके लिए पहले अपने हाथ साबुन-पानी से धोयें। फिर चोट की जगह को साबुन पानी से झाग उठने तक धोयें। अगर काँटा या कील चुभी है तो स्थान को धोने के बाद काँटा निकाल लें।
- चोट से सब गंदगी/मिट्टी निकालें। इसके लिए सिरिंज (बिना सुई के) में गर्म पानी भरकर चोट में पिचकारी मारकर भी धो सकते हैं (चित्र देखें)।

- अदरक छील कर पीस लें। उसमें थोड़ी चीनी मिलाकर पीस लें। उसे चोट पर लगा कर साफ पट्टी बांधें। चोट पर हल्दी पीस कर लगा सकते हैं।
- चोट पर कोई एंटीसेप्टिक क्रीम (नियोस्पोरिन), नीली दवाई (जेनसिन वायलट) या बीटाडीन लगायें। इस पर पट्टी या साफ कपड़ा बांधें (जरूम को साफ कपड़े से ढक कर रखें)।
- तुरन्त टेटनस का इंजेक्शन लगवायें।
- दर्द के लिए एक पेरसिटामोल/ब्रूफन ले लें (कुछ खाने के बाद)।
- पट्टी को गंदी या गीली न होने दें।
- पट्टी दिन में एक बार जरूर बदलें।
- नाखून टूट जाने के बाद या नाखून में पस पड़ने के बाद भी उसे साबुन-पानी से साफ करें। उस पर एंटीसेप्टिक क्रीम लगाकर पट्टी करें।

याद रखें -

- यदि चोट को 6 घंटे के अंदर अच्छी तरह धो लिया जाये तो मवाद का खतरा काफी कम हो जाता है।
- एक गिलास कोसे पानी में आधा चम्मच नमक डालकर चोट को धोने मात्र से भी चोट पकने का खतरा काफी कम हो जाता है। इसके अलावा एक कटोरी पानी में दो-तीन बूंदे डिटोल की डालकर धोने से भी चोट कम पकती है। ये इलाज काफी असरदार हैं।
- चोट पर मिट्टी, गोबर या केरोसीन (मिट्टी का तेल) न लगायें।

- अगर चोट पकी हो तो कच्चे पपीते के अन्दर का गूदा उस पर लगा सकते हैं।
- चोट में मवाद पड़ने/पकने के लक्षण
- लालीपन, गर्म होना, दर्द होना, पस पड़ना, बदबू आना।
  - अगर मवाद पड़ने के कारण शरीर में जहर फैलता है, उससे बुखार आता है और गिल्टीयाँ भी पड़ सकती हैं।



तुरन्त डाक्टर के पास जायें अगर

- चोट में मवाद पड़ जाये।
- चोट किसी जानवर के काटने से लगी हो (पेज 20 देखें)।
- बड़ी चोट जिससे खून नहीं रूक रहा हो (पेज 29 देखें)।
- चोट गहरी हो।

## 20. जलना

अगर शरीर का कोई हिस्सा जल जाये तो :-

- तुरन्त मरीज को आग से दूर ले जायें।
- अगर मरीज के कपड़े में आग लगी हो तो उस पर कंबल लपेटें।
- जले स्थान पर ठंडा पानी डालें या जले हिस्से को ठंडे पानी में डुबोयें। जले स्थान पर बर्फ न लगायें।
- जले स्थान पर एक साफ पट्टी को वेसलीन में डुबोकर लगायें। अगर वेसलीन नहीं है तो पट्टी को नीली दवा (जेनसिन वायलट या नियोस्पोरिन) में भिगोकर लगायें।
- अगर फुलफुले (Blisters) पड़ गये हो तो उन्हें तोड़े नहीं।
- मरीज को एक गिलास पानी में आधा चम्मच नमक एवं एक चुटकी सोडा डाल कर पीने को दें। यह घोल बार-बार पिलाते रहें। अगर उल्टी आये तो बन्द कर दें।

याद रखें -

- यह बहुत जरूरी है कि जले स्थान को साफ रखें और उस पर मक्खी, धूल न बैठने दें। उस पर मिट्टी या गोबर बिल्कुल न लगायें।

- अगर जले स्थान में मवाद पड़ गई हो तो नमक के कोसे पानी से साफ करें।
- खूब पानी एवं तरल पदार्थ दें।
- दर्द के लिए पेरासिटामोल/ब्रूफन की गोली दें। (कुछ खा कर लें।)

याद रखें -

- अगर जला हिस्सा एक हथेली के आकार से बड़ा हो या मरीज बेहोश हो जाये तो तुरन्त डाक्टर के पास जायें।
- थोड़ा बहुत जलने का इलाज घर पर ही हो सकता है।

## 21. लू लगना

### कारण

- गर्मियों में धूप में अधिक देर तक काम करने के कारण अधिक पसीना आने से हाथ-पैर और पेट की मांसपेशियों में अकड़न आ जाती है और थकावट होती है। (Heat cramps & exhaustion)
- इसके पश्चात मरीज को चक्कर आ सकते हैं और बेहोश भी हो सकता है। (Heat syncope)
- मरीज के दिमाग पर असर हो सकता है। (Heat stroke)

### कैसे पहचानें

- अगर मरीज को लू लग जाती है तो मरीज का शरीर गर्म हो जाता है। नब्ज (Pulse) की रफ्तार तेज हो जाती है।

### क्या करें

- मरीज को ठंडी छाँव वाली जगह पर ले जायें और ठंडे पानी की पट्टियाँ करें। (पेज 1 देखें)
- एक लीटर (पाँच गिलास) पानी में एक चम्मच नमक डालकर पीयें। आप इसमें पाँच चम्मच चीनी व नींबू भी डाल सकते हैं।
- मरीज को पंखे से हवा करें।

### कैसे बचें

- बिना जरूरत गर्मियों में धूप में ज्यादा देर तक न घूमें/काम करें।
- धूप में जाने से पहले सिर को कपड़े से ढकें।
- सूती कपड़े पहने जो कि ढीले हों।
- धूप में जाने से पहले नींबू पानी पीकर जायें।
- अपने साथ पानी की शीशी रखें और समय-समय पर पानी पीते रहें।
- कच्चा प्याज खाने से लू से बचाव होता है।

### याद रखें -

- गर्मी के कारण मांसपेशियों में अकड़न एवं बेहोशी से बचने के लिए बाहर जाने से पहले खूब पानी नमक के साथ पीयें।
- लू लगने एवं गर्मी से बेहोशी हो जाने पर शरीर का तापमान कम करना बहुत जरूरी है।

### डाक्टर के पास जायें जब

- मरीज को गर्मी के कारण बेहोशी आ गई हो।
- शरीर का तापमान चौबिस घंटे के बाद भी कम न हो रहा हो।

## 22. मधुमक्खी, भरिण्ड, ततैया, कीड़ा या बिच्छू काटने पर

अगर कोई मधुमक्खी, भरिण्ड (भिरड़), ततैया या कीड़ा काट जाये तो लालीपन, दर्द और सोजिश की परेशानी हो सकती है। बिच्छू काटने पर तो मरीज की मौत भी हो सकती है।

इन परेशानियों से बचा जा सकता है अगर

- जितना जल्दी हो सके तो उसका डंक निकाल दें। यह डंक साफ सुई से, कड़े से, चाबी से या किसी और लोहे की चीज से रगड़ कर निकाल सकते हैं।
- कटी हुई जगह को पानी से साफ करके उसपर बर्फ लगायें।
- एक एविल या सेट्रीजीन की गोली ले लें।
- दर्द के लिए एक एस्प्रीन की गोली भी ले लें।
- मधुमक्खी काटने के स्थान पर नीबू लगायें, यदि ततैया काटे तो उस स्थान पर सिरका लगायें।
- खाने का सोडा, या इमली का पानी भी डंक के स्थान पर लगा सकते हैं।
- बिच्छू काटने के स्थान पर प्याज को काट कर उस पर मलें। इससे दर्द कम हो जाएगा।
- यदि साँस रूक गया हो तो मुँह से मुँह में साँस दें (पेज 30 देखें)।
- यदि बेहोश हो गया हो तो उसका इलाज करें (पेज 28 देखें)।

स्वतरा

- कई बार काटने पर या डंक की जगह पर सोजिश या मवाद पड़ने पर शरीर में जहर फैल सकता है। अगर ऐसा हो, तो तुरन्त डाक्टर के पास ले जायें।

याद रखें -

- अगर मधुमक्खी का छत्ता टूट गया हो, और बहुत सी मक्खियाँ घूम रही हों, तो बचने के लिए जमीन पर लेट जायें।

## 23. साँप का काटना

साँप के काटने पर मौत भी हो सकती है। तुरंत डाक्टर के पास ले जायें।

डाक्टर के पास ले जाने तक निम्नलिखित सावधानियों का ध्यान रखें।

क्या करें

- मरीज को लेटा दें और आराम करने दें। ज्यादा चले फिरें नहीं। शरीर के जिस अंग पर साँप ने काटा है, उसे बिल्कुल भी न हिलायें।
- कटी हुई जगह को साबुन-पानी से झाग आने तक धोयें।
- ठंडी पट्टीयाँ काटी हुई जगह पर रख सकते हैं।
- एक पट्टी काटी हुई जगह के कुछ ऊपर (2-3 इन्च) बाँध दें, जिससे कि जहर बाकी शरीर में न फैल सके।
- दर्द के लिए एस्प्रीन या ब्रूफन की गोली मरीज को दें।

ध्यान रहे

- पट्टी इतनी ही जोर से बाँधे जिससे कि एक उंगली उसके नीचे से जा सके। पट्टी को हर आधे घंटे में खोल कर बाँधते रहें। अगर पट्टी बाँधने के बाद सोजिश आ जाये या अंग नीला पड़ जाये या फिर उगलियाँ हिलनी बन्द हो जायें तो तुरन्त पट्टी खोल दें।
- अगर मरीज का साँस बन्द हो जाता है तो मुँह से मुँह में साँस दें (पेज 30 देखें)।
- अगर मरीज की नब्ज बन्द हो जाती है तो छाती दबायें (पेज 31 देखें)।

क्या न करें

- काटी हुई जगह पर बहुत ज्यादा देर तक बर्फ न लगायें।
- पट्टी बहुत ज्यादा जोर से न बाँधें।
- बिजली का करंट काटी हुई जगह पर न लगायें।
- काटी हुई जगह पर कोई चीरा न लगायें।
- मुँह से जहर को चूसने की काशिश न करें।



## 24. कुत्ता (या किसी जानवर) का काटना

अगर कोई जानवर (कुत्ता, बंदर, बिल्ली या कोई अन्य) किसी मनुष्य को काट जाता है (खास तौर पर पागल कुत्ता) तो रेबीज बीमारी हो सकती है, जो कि जानलेवा है। इसका कोई इलाज नहीं है। लेकिन इससे बचा जा सकता है।



क्या करें

- सबसे जरूरी बात है कि कटे स्थान को साबुन-पानी से झाग आने तक अच्छी तरह धोयें। अगर साबुन न हो तो साफ चलते हुए पानी में धोयें। तुरन्त टेटनस का टीका लगवायें।
- चोट के ऊपर नमक, मिर्च, मसाले वगैरह न लगायें। इससे वह और खराब हो सकती है।
- इस चोट को टांके मत लगावाएँ।
- तुरन्त हस्पताल ले जायें। वहाँ पर मुफ्त में कुत्ता काटे के टीके लगते हैं जो पेट में लगाये जाते हैं।

आजकल टीके बाजार में दवाई की दुकान पर भी उपलब्ध हैं जो कि बाँह (बाजू) में लगाए जाते हैं। यह ज्यादा असरदार हैं और इनसे नुकसान भी नहीं होता है। शराब को सेवन मत करें।

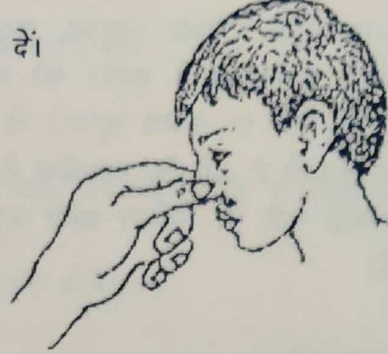
ध्यान रहे :-

- अगर काटने के दस दिनों के भीतर कुत्ता मर जाता है तो टीकों का पूरा कोर्स करना बहुत जरूरी है।
- कुत्ता (या अन्य जानवर) काटने के बाद तीन से सात टीके बाँह में लगते हैं।

याद रखें - कुत्ता काटे का घाव अच्छी तरह धोने से रेबीज का खतरा बहुत कम हो जाता है।

## 25. नाक से खून आना / नकसीर फूटना

- मरीज को ठण्डी जगह पर बैठा दें।
- चारों तरफ भीड़ इक्कठी न करें और हवा आने दें।
- मरीज का मुँह आगे की तरफ झुका दें।
- मरीज को मुँह से साँस लेने को कहें।



- इसके बाद दो ऊंगली से नाक (आगे का नरम भाग) दबा दें। और पाँच मिनट तक इसे दबा कर रखें। खून खुद ही रुक जायेगा। (चित्र देखें)
- मरीज को कुछ ठण्डा पीने को दें। नाक पर बर्फ या ठंडी पट्टी रख सकते हैं।
- अगर इसके बाद भी खून नहीं रुकता है तो डाक्टर के पास जायें।
- यदि किसी व्यक्ति को बार-बार नकसीर आती है तो उसके नाक के दोनों अथुनों में दिन में दो बार वैसलीन लगायें या थोड़े से नमक मिले पानी द्वारा धोयें।
- संतरे, टमाटर और अन्य फल खाने से खून की धमनियाँ मजबूत होती हैं और नकसीर कम फूटती है।
- नकसीर बन्द होने के बाद खुरचने या नाक में जम गई खून की पपड़ी को छीलने की कोशिश न करें। इससे नकसीर फिर से शुरू हो सकती है।

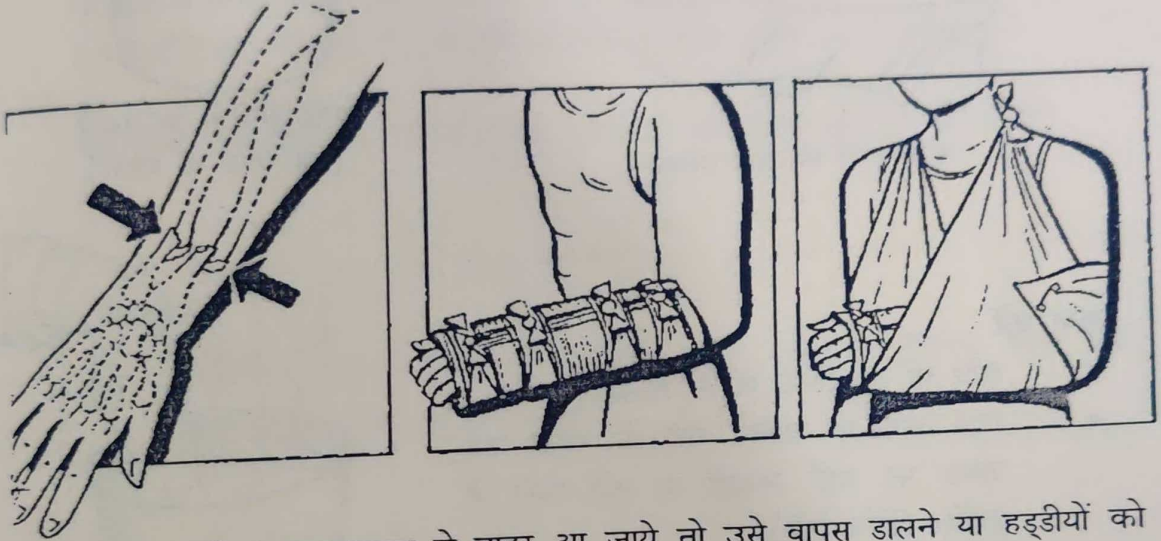
### सावधान

- मरीज का सिर पीछे को न करें। इससे खून हलक में चला जाता है।
- नाक में कुछ न डालें।
- नाक को झटके /सिनके नहीं।

## 26. हड्डी टूटना

हड्डी टूटने के कारण मरीज को बहुत तेज दर्द होता है, उस जगह पर सोजिश आ जाती है और शरीर का उस हिस्से के साथ वाला जोड़ नहीं हिलता है।

- जब हड्डी टूटने का शक हो तो सबसे जरूरी है कि टूटी हड्डी के हिस्से को हिलाने-डुलाने न दें। इसके लिए एक लकड़ी का फट्टा या मेगजीन या फोल्ड किया हुआ अखबार उस हड्डी की निचली तरफ रखकर चारों तरफ से पट्टी या कपड़ा बांधें। (चित्र देखें)

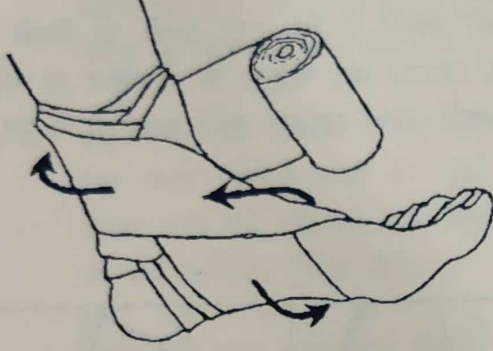


- अगर हड्डी टूटकर त्वचा से बाहर आ जाये तो उसे वापस डालने या हड्डीयों को आपस में मिलाने की कोशिश न करें। उसे गर्म पानी से अच्छी तरह से साफ करें (पेज 14 देखें)। साफ कपड़े या पट्टी से ढक दें।
- अगर अंदरूनी चोट (हड्डी त्वचा के बाहर न आये) हो तो चौबिस घंटे के भीतर ठण्डी पट्टी करने से सोजिश कम होती है।
- एक टेटिनस का इजेक्शन लगवायें।
- मरीज को एक दर्द की गोली (पेरासिटामोल या ब्रुफन) दें (कुछ खाने के बाद)।
- इसके पश्चात् तुरन्त डाक्टर के पास ले जायें।

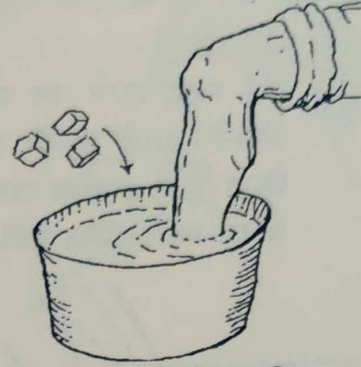
याद रखें - अगर मरीज की कमर या गर्दन की हड्डी टूटी है तो उसे हिलाते समय बड़ी सावधानी बर्ते। ज्यादा हिलाने-डुलाने से हाथ-पैर में लकुआ मार सकता है। ज्यादा हिलाये-डुलाये बिना उसे डाक्टर के पास ले जायें। यदि उठाना ही पड़े तो मरीज की गर्दन या कमर बिल्कुल न मोड़ें।

## 27. मोच आना

मोच आने पर भी दर्द एवं सोजिश आ जाती है परन्तु शरीर के उस हिस्से के जोड़ को मरीज थोड़ा बहुत हिला सकता है।



पट्टी करने का सही तरीका



ठण्डे पानी में पैर डुबायें  
(24 घण्टे के भीतर)



गर्म (कोसे) पानी से सिकाई  
(24 घण्टे के बाद)

क्या करें

- शरीर के उस हिस्से को न हिलायें।
- मोच आने के चौबिस घंटे के भीतर उस जगह पर बर्फ लगायें या ठंडे पानी में डुबायें। (चित्र देखें)
- अगर चौबिस घंटे के ऊपर हो जायें तो गर्म कोसे पानी में डुबोकर सिकाई करें या फिर कपड़े को गर्म करके सिकाई करें। (चित्र देखें)
- इसके पश्चात् आप इस पर **Elastic Bandage** बांधें (चित्र देखें) जिससे जोड़ हिले नहीं। पट्टी ज्यादा जोर से न बांधें। इससे सोजिश हो सकती है। पट्टी हर दो घंटों बाद खोलकर बाँधते रहें।
- पेरसिटामोल या ब्रुफन की गोली दिन में 3-4 बार दो दिनों तक लें।
- अगर फिर भी दर्द ठीक न हो तो डाक्टर के पास ले जायें।

याद रखें - मालिश वाले या हड्डी सेट करने वाले के पास न जायें। इससे हड्डी या जोड़ खराब हो सकता है।

## 28. कोयले की जहरीली गैस सूँघ लेना

कभी-2 लोग ठंड के समय बन्द कमरे में कोयले की अंगीठी जलाकर सो जाते हैं। बन्द कमरे में अंगीठी जलाने से कार्बन मोनोआक्साइड गैस बनती है और यह साँस के साथ हमारे शरीर में चली जाती है। यह गैस शरीर में जहर का काम करती है। इससे साँस लेने में तकलीफ होती है और आदमी का दम घुटने से मृत्यु भी हो सकती है।

क्या करें :-

- जितनी जल्दी हो सके, मरीज को खुली हवा में ले जायें।
- दरवाजे व खिड़कियाँ खोल दें जिससे कि गैस बाहर चली जाएगी।
- अगर साँस बन्द हो गई हो, तो मुँह से मुँह में साँस (पेज 30 देखें) दें।

यह एक इमर्जेसी है, इसके लिए डाक्टर के पास तुरन्त ले जायें।

### सावधान

- सदियों में बन्द कमरे में कोयले वाली अंगीठी रखना मौत को बुलावा है। ऐसा कभी न करें।

कुछ जरूरी बातें :-

- दही, कच्चा प्याज, लहसुन, हल्दी बल्ड प्रेशर को कम करते हैं। हर रोज एक चम्मच अदरक के रस को एक चम्मच शहद और एक चम्मच काली मिर्च में मिला कर लेने से बल्ड प्रेशर कम होता है।
- जामुन के बीज को सुखाकर पीस कर पानी में उबाल लें। छान कर पीयें इससे शुगर की बीमारी (डायबिटिज) ठीक होती है। नीम की पत्तियाँ और करेला भी डायबिटिज ठीक करता है।
- एक लौंग या आम की पत्तियों को चबाकर उसका रस मुँह में रखने से दाँत के दर्द में आराम मिलता है।

## 29. जहर खा लेना

जहर खाने के बाद मरीज को उल्टी, दस्त या पेट में दर्द हो सकता है। साँस लेने में तकलीफ, दौरा, खांसी में खून भी आ सकता है और मरीज नीला भी हो सकता है एवं मर भी सकता है।

यह एक इमेजेसी है। जितना जल्दी हो सके, डाक्टर के पास ले जायें।

डाक्टर के पास ले जाने तक इन बातों का ख्याल रखें।

क्या करें अगर मरीज बेहोश हो तो :-

- उसे उल्टी न करवाएँ।
- उसे बाएँ करवट दिलवाएँ जिससे कि उल्टी साँस की नली में न जाए।
- मरीज को करवट दिलाकर एक पैर सीधा एवं एक पैर घुटने पर से मोड़ कर मरीज के पेट से लगा दें।
- डाक्टर की सलाह बिना कोई तरल वस्तु या पानी न दें।
- अगर खाने में कुछ लिया है तो उसे संभाल कर रखें और डाक्टर को सही बताएँ कि किस तरह का जहर लिया गया था।
- अगर दौरा पड़े तो उसका इलाज करें। (पेज 27 देखें)

अगर मरीज होश में है तो :-

- उसे उल्टी करायें। इसके लिए उसे एक गिलास पानी में दो चम्मच नमक डालकर पिलायें। मरीज को दूध, आटा मिला पानी पिलाकर भी उल्टी करवा सकते हैं।
- अगर उसने एसिड (डिटोल, बाथरूम साफ करने का एसिड/तेजाब आदि) या एलकलि (चूना, नाली साफ करने में इस्तेमाल किया जाने वाला आदि), मिट्टी का तेल, पेट्रोल, गैसोलीन आदि लिया है तो उसे उल्टी न करायें।
- मरीज को ठंडा पानी या नारियल का पानी पिलायें।

याद रखें -

- जहर को बच्चों की पहुँच से दूर रखें (चित्र देखें) और शीशी पर "जहर" ("Poison") का लेबल लगा दें।
- मिट्टी का तेल, तेजाब, नींद की गोलियाँ, गेहूँ में रखने वाली गोलियाँ, गैसोलीन आदि जहरीली चीजों को शर्बत की बोतलों में न रखें। इनको भी बच्चों की पहुँच से दूर रखें। (चित्र देखें)
- पुरानी दवाईयाँ घर पर न रखें।



### 30. कान या नाक में किसी चीज का फँसना

उसे खुद न निकालें। कान या नाक में ज्यादातर नरम वस्तुएँ (मिट्टी, खिलौने, रबड़, कीड़ा) फँसती है। कान में कीड़ा जाने से कान में दर्द, कान लाल होना एवं कान में पीक की शिकायत हो सकती है। कान में किसी चीज के फँसने से सुनाई देना भी बन्द हो सकता है।  
क्या करें :-

- अगर कीड़ा कान में जाता है तो सरसों या नारियल के तेल को कोसा गरम करके दो बूंद डालने से कीड़ा ऊपर आ सकता है, फिर इसे निकाला जा सकता है। अगर इसके बाद भी कीड़ा बाहर नहीं आता है तो तुरन्त डाक्टर के पास ले जाएँ।
- बाकी चीजें कान/नाक में फँसने पर डाक्टर के पास ले जायें।

### 31. साँस की नली में किसी चीज का फँसना

- बच्चे कभी-2 मुँह में कुछ चीज (सिक्का, गुठली, बीज, बटन आदि) डाल लेते हैं और वह साँस की नली में चली जाती है और उसमें फँस जाती है।
- मरीज के होंठ नीले पड़ सकते हैं, वह बेहोश हो सकता है और साँस न आने की वजह से मृत्यु भी हो सकती है।  
यह एमर्जेन्सी केस है।

क्या करें :-

- अगर बच्चे की तबीयत लगातार खराब हो रही है तो तुरन्त (एक घण्टे के भीतर) डाक्टर के पास ले जाएँ।
- अगर आप एक घंटे के भीतर डाक्टर के पास न पहुँच सकते हों तो मरीज को थोड़ा आगे की तरफ झुकाकर पीठ के ऊपरी तरफ बीच में जोर से हाथ मारो। यह दो से तीन बार मार सकते हैं। इससे मरीज जोर से साँस बाहर फँकता है जिसके साथ चीज बाहर आ जाती है।

याद रखें -

- उल्टी न करवाएँ।
- जब तक गले में चीज फँसी हो डाक्टर से पूछे बिना खाने-पीने को न दें।

- अगर गले में कोई बड़ी चीज फँस गई हो और वह दिख रही हो तो उसे ऊँगली से खींच कर निकाल लें।
- अगर कोई छोटी वस्तु (सिक्का, बटन, बीज, सेफटी पिन वगैरह) पेट में चली जाती है तो वह खुद ही टट्टी के रास्ते बाहर आ जाएगी। कुछ भी चीज (केला वगैरह) लेने की जरूरत नहीं।

## 32. मिर्गी के दौर

मिर्गी के मरीज को दौरों से खतरा क्यों है?

दौरों में

- चोट लग सकती है।
- जीभ कट सकती है।
- सांस घुट सकती है।

इससे बचाव के लिए क्या करें :-

- ज्यादातर मरीजों में जब मिर्गी का दौरा पड़ता है तो उसकी हालत दौरा खत्म होने के कुछ देर बाद अपने-आप ठीक हो जाती है।
- यदि किसी मरीज को आपके सामने दौरा पड़ते हैं तो घबराएँ मत, बस दौरों से मरीज को नुकसान न पहुँचें इसके लिए इन बातों का ख्याल रखें :-
  - मरीज को सुरक्षित स्थान पर लेटने दें जहाँ आस-पास खतरे वाली चीजें (पत्थर, चाकू, कैंची) न हो।
  - दाँतों के बीच कोई रुमाल या कपड़ा गोल करके रखें ताकि जीभ/होंठ न कटे। अगर इससे साँस लेने में दिक्कत हो रही हो तो कपड़ा निकाल लें।
  - अगर हो सके तो मरीज के सिर के नीचे तकिया/कपड़ा रखें।
  - शांत रहें और आस-पास भीड़ न करें।
  - मरीज के कपड़े ढीले करें।
  - उसे करवट से लेटाएँ ताकि लार बाहर निकले। वरना लार साँस की नली में जाएगी तो साँस में परेशानी होगी।
  - दौरों को रोके नहीं। यह अपने आप बन्द हो जाएगा।
  - दाँतों के बीच कोई चम्मच या अपनी उंगली न डालें।
  - दौरों के वक्त मरीज को खाने/पीने को न दें।
  - झाग, उल्टी, मल-मूत्र वगैरह साफ करें।
  - उसे होश आते ही साँत्वना दें। उसे चाय (ज्यादा चीनी के साथ) दें।
  - बार-2 लगातार दौरों पड़ने पर डाक्टर की मदद लें।
- अगर मरीज को दौरों के साथ तेज बुखार हो तो बुखार को कम करें। (पेज 1 पर देखें)
- पानी की कमी (उल्टीयाँ या दस्त के कारण) हो तो पानी की कमी को दूर करें (पेज 6 पर देखें)।
- मिर्गी के मरीज सब काम कर सकते हैं। उन्हें किसी काम से रोके नहीं। उन्हें ज्यादा लाड-प्यार न दें।

याद रखें -

- मिर्गी का दौरा छूत की बीमारी नहीं है।
- यह भूत-प्रेत, काला जादू या पाप का फल के कारण नहीं होती।
- मरीज को जूता/चप्पल न सुँघाये।

मिर्गी के मरीजों के लिए सावधानियाँ :-

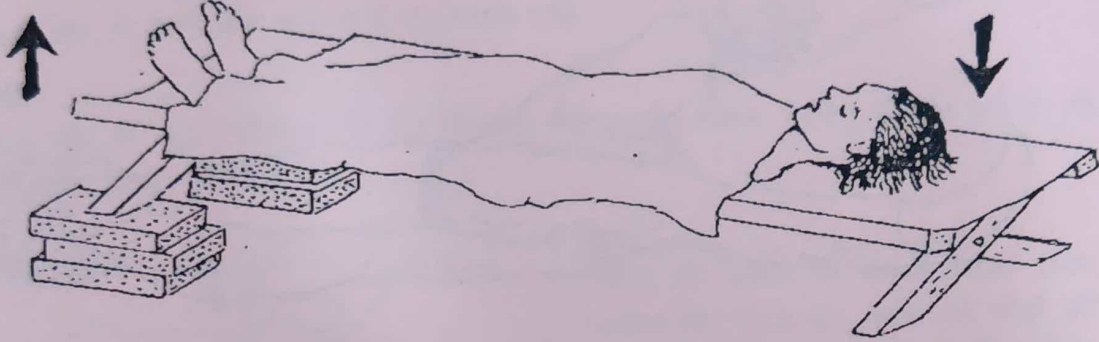
- कई मरीजों को दौरों आने से पहले ही मालूम हो जाता है कि उन्हें दौरा आने वाला है। ऐसा होने पर उसे सुरक्षित स्थान पर लेटा दें।
- वह अपना रोगी पहचान पत्र, जिसमें कि उसका नाम, पता, फोन नं एवं दौरा पड़ने पर की जाने वाली कार्यवाही निर्देश हो, हमेशा साथ रखें।



### 33. बेहोश होना

अगर आप के आस-पास/सामने कोई व्यक्ति बेहोश हो जाता है तो इन बातों का ख्याल रखें।

- मरीज को सीधा लेटायें।
- उसके कपड़े ढीले करें।
- पैरों को थोड़ा ऊँचा कर दें (उनके नीचे सिरहाना या कपड़ा रखें) या चारपाई का पैरों वाला हिस्सा थोड़ा ऊँचा रखें (चित्र देखें)। इससे खून दिमाग की तरफ जाता है जिससे मरीज के होश में आने की सम्भावना अधिक होती है।



देखें

- क्या वह साँस ले रहा है। अगर नहीं तो मुँह से मुँह में साँस दें। (पेज 30 देखें)
- क्या उसकी नब्ज (Pulse) चल रही है (चित्र देखें)। अगर नहीं तो छाती दबायें (पेज 31 देखें)।



- क्या उसे चोट लगी है और खून बह रहा है। यदि हाँ तो खून रोकें (बन्द करें)। (पेज 29 देखें)
- क्या उसका शरीर बहुत गर्म है। यदि हाँ तो मरीज को ठंडे पानी की पट्टियाँ करें। (पेज 1 देखें)
- पता/कार्ड देख कर सगे-सम्बन्धी को फोन करें।
- डाक्टर के पास अस्पताल तुरन्त पहुँचायें।
- होश में आने पर मरीज के होंठ गीले करें और थोड़ा पानी पीने को दें।

**सावधान - बेहोश व्यक्ति को मुँह से खाने/पीने को कुछ न दें।**

## 34. चोट से खून रोकना

अगर मरीज का ज्यादा खून बह जाता है तो खून की कमी से मृत्यु भी हो सकती है। इसके लिए चोट से खून रोकना बहुत जरूरी है। इसके लिए इन बातों का ध्यान रखें।



- चोट वाले अंग को थोड़ा ऊँचा उठा कर रखें। इससे खून रूकेगा।
- जहाँ से खून बह रहा हो वहाँ एक साफ कपड़ा लपेटकर जोर से दबाकर रखें जब तक कि खून न बन्द हो जाये।
- साफ कपड़े को चोट के ऊपर लपेट दें।
- अगर फिर भी खून न रूक रहा हो तो एक कपड़ा चोट और शरीर (दिल/छाती की तरफ) के बीच (चोट के पास) बाँधें। कपड़ा इतनी ही जोर से बाँधें जिससे खून रूक जाये और एक उंगली कपड़े और त्वचा के बीच चली जाये। केवल कपड़ा ही बाँधें, पतली रस्सी, तार न बाँधें। कपड़ा ज्यादा जोर से बाँधना खतरनाक है।
- निंबू का पानी, संतरे का जूस या आंवला खिलायें।

### सावधान

- कपड़ा चोट एवं शरीर के बीच तभी बाँधें जब खून न रूक रहा हो। हर आधे घंटे बाद कपड़ा खोल कर फिर बाँधें। इतना ज्यादा भी न कसें कि बाँह या टांग नीली पड़ने लगे।

- तुरन्त डाक्टर के पास ले जायें। इसमें टांके लगाने की जरूरत पड़ सकती है।

## 35. मुँह से मुँह साँस दिलाना

अगर मरीज की साँस रूक गई हो तो वह चार मिनट में मर जाता है। इससे बचने के लिए मुँह से मुँह साँस देना बहुत जरूरी है। साँस चैक करने के लिए नाक के आगे उँगली रखकर देखें या छाती देखें।

यह एक इमर्जेन्सी है। तुरंत अस्पताल ले जायें।

डाक्टर के पास ले जाने तक इन बातों का ख्याल रखें।

क्या करें

- अगर मुँह में कुछ फँसा है तो उसे निकालें। जीभ अगर हलक (गले) में फँस गई हो तो उसे बाहर खींचें। (चित्र देखें)

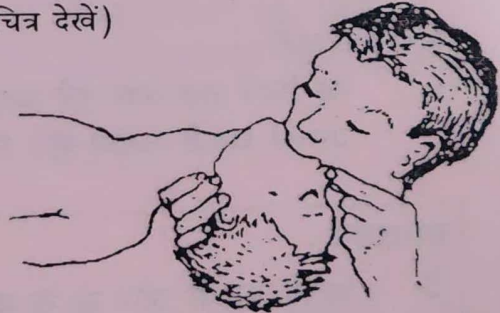


- मरीज को जमीन पर सीधा लेटायें (फिर उसका सिर पकड़ कर गर्दन को पीछे की तरफ मोड़ें) और उसका पूरा मुँह खोलें। (चित्र देखें)

- मरीज की नाक अपनी बायें हाथ की उँगलियों से बन्द करके और दायें हाथ गर्दन के नीचे रखकर, अपने मुँह को मरीज के मुँह से जोड़कर जोर से साँस दें जिससे कि छाती फूले (ऊपर उठे)। यह विधि एक मिनट में पन्द्रह बार करें। (चित्र देखें)

कब तक करें :-

- यह विधि (मुँह से मुँह साँस देना) तब तक करते रहें जब तक मरीज को साँस न आ जाये या डाक्टर के पास न ले जायें।



- अगर मरीज की साँस रूकने के साथ हृदय गति भी बन्द हो गई है तो छाती भी साथ दबायें (पेज 31 देखें)। तीन से चार बार छाती दबाने के बाद एक बार साँस दें। फिर से यह क्रम जारी रखें।

**सावधान :** बच्चों में ज्यादा जोर से साँस न दें और एक मिनट में 20-30 साँसे दें। फेफड़े से हवा न फेंककर केवल गालों से फूँके।

## 36. छाती दबाना (CPR)

कब करें

- जब मरीज का रंग सफेद पड़ रहा हो या उसकी धमनी चलनी बन्द हो गई हो।

यह एक इमेर्जेन्सी है। तुरंत अस्पताल ले जायें।

डाक्टर के पास ले जाने तक इन बातों का ख्याल रखें।

क्या करें

- मरीज को जमीन पर सीधा लेटा दें।
- खुद मरीज के बाएँ तरफ घुटने मोड़कर बैठ जायें।
- छाती के बीच के हिस्से पर अपनी सीधे हाथ की हथेली की गद्दी रखें। इसके ऊपर दूसरे हाथ की हथेली की गद्दी रखें।
- अपनी कोहनी मोड़े बिना हथेलियों से छाती को जोर से दबायें और छोड़ दें जिससे वह 1-1½ इन्च तक अन्दर चली जायें। (चित्र देखें)
- यह क्रिया बड़ों में एक मिनट में 60 बार करें (बच्चों में 80-90 बार)।
- यदि व्यक्ति साँस नहीं ले रहा और हृदय की गति भी ठहर गई है तो उसे छाती दबाने के साथ-साथ मुँह से मुँह में साँस भी दें (पेज 30 देखें)। छाती को हर चार बार दबाने पर एक बार मुँह से मुँह में साँस दें।
- अगर दो व्यक्ति हैं तो एक छाती दबाये और दूसरा मुँह से मुँह साँस दे।



कब तक करें :-

- यह क्रिया तब तक करें जब तक मरीज का रंग लाल पड़ना शुरू हो जाये और उसकी धमनी चलनी शुरू हो जाये।

सावधान

- छाती इतनी जोर से न दबायें जिससे पसली टूट जाये। छाती इतनी धीरे से भी न दबायें।

## 37. मुँहासे आना

अक्सर जवानी में मुँहासे हो जाते हैं। कई बार इनकी ठीक देख रेख न करने पर मवाद पड़ जाता है। चेहरे पर दाग भी हो जाते हैं। इससे बचने के लिए इन बातों का ख्याल रखना बहुत जरूरी है।

- गुल्लते जो जेड़े नहीं।
- मुँह को दिन में साबुन से दो बार धोयें। खास तौर पर रात को सोने से पहले तो जरूर धोयें।
- पानी खूब पीयें।
- धूप लगने से मुँहासे ठीक होते हैं।
- अगर मुँहासों में पस पड़ जाती है तो तुरन्त डाक्टर को दिखायें।
- डाक्सीसाइक्लीन (100 मि. ग्रा.) के केपसूल दिन में दो बार 15 दिनों तक खायें।
- मुँह पर रेटीनो-ए की क्रीम धूप में निकलने से पहले लगायें।

## 38. कब्ज

कब्ज का इलाज बिना किसी दवाई के घर में ही हो सकता है। दवाइयों पर पैसा खर्च मत करें।

खतरा

कब्ज रहने से कई अन्य बीमारियाँ हो सकती हैं जैसे कि -

- बवासीर
- हर्निया
- आंत का कैंसर

क्या करें

- ज्यादा से ज्यादा पानी पीयें। साथ ही तरल पदार्थ लें (शिकंजी, लस्सी, सूप आदि)।
- मौसम के फल (पपीता, आम वगैरह), हरी पत्तेदार सब्जियाँ (पालक, मेथी, मूली) या रेशेदार सब्जियाँ (मूली, गाजर, दलिया) चीजें अधिक मात्रा में खायें।
- रोज थोड़ी टहल कदमी या व्यायाम (कसरत) करना बड़ा जरूरी है।
- रात को दूध पीने की आदत डालें।

क्या न करें

- जुलाब या किसी दवाई की आदत न डालें।
- फास्ट फूड और बाजार का खाना जैसे कि ब्रैड, बंद, केक, पेस्ट्री, मैदे की चीजें, नूडलस, पैटिस, वगैरह न लें। इनसे कब्ज होने का खतरा ज्यादा होता है। हमारा देसी/भारतीय खाना ही सर्वश्रेष्ठ है।

याद रखें -

- अगर दो-तीन तक टट्टी न आये तो दो चम्मच इसबगोल रात को दूध या पानी में मिलाकर तीन दिन लें।

## 39. फूड पाइजनिंग

### लक्षण

बाहर का खाना (बाजार में, भोज, पार्टी, शादी, भंडारा) या घर में ठंडा या निवाया (आधा गर्म किया हुआ) बासी खाना, चटनी खाने के दिन (24-48 घंटों की भीतर) अगर

- तेजी से एवं जल्दी-जल्दी बदबूदार उल्टियाँ आयें।
- दस्त लग जायें।
- पेट में जोर से दर्द हो।

### खतरा

- पानी की कमी होने से या शरीर में जहर फैलने से मृत्यु।

### क्या करें

- शरीर में पानी की कमी पूरी करें। इसके लिए मरीज को बार-बार शिंकजी, ओ.आर.एस. का घोल, एवं अन्य तरल पदार्थ देते रहे। (पेज 6 देखें)
- नोरफ्लोक्सासीन (400 मि. ग्रा.) और टिनिडाजोल (500 मि. ग्रा.) की गोली ले लें और तुरन्त डाक्टर के पास जायें।

### बचाव

- बाहर का खाना (बाजार में, भोज, पार्टी, शादी, भंडारा) जहाँ तक हो सके, न खायें। यदि खाना ही पड़े तो चटनी, सलाद, दही आदि चीजें न खायें। गर्म एवं तला हुआ ही खायें।
- घर में ठंडा या निवाया (आधा गर्म किया हुआ) बासी खाना, पुरानी चटनी न खायें।
- बाहर का डिब्बा बन्द खाने की चीजें खरीदते समय सावधान रहें। यदि डिब्बा फूल गया है या पिचका है या उसमें छेद हैं तो इसे न खरीदें। यदि एक्सापाइरी डेट निकल चुकी है तो सामान न खरीदें।
- खासकर बाजार में दूध, दही एवं घी की बनी वस्तु, आइसक्रीम वगैरह खाते वक्त ध्यान दें।

### सावधान

- शादी, पार्टी, भंडारा में फूड पाइजनिंग होने का खतरा ज्यादा होता है। अगर ऐसे लक्षण कई लोगों में दिखते हैं तो बाल्टी में नमक चीनी का घोल बना लें। (एक लीटर पानी में पाँच चम्मच चीनी एवं आधा चम्मच नमक के अनुपात में) और मरीजों को पिलाते रहें।

## 40. बिजली का झटका लगना

खतरा

- त्वचा जल सकती है।
- दिमाग पर असर हो सकता है।
- मृत्यु हो सकती है।

बिजली का झटका लगना एक इर्मेजेसी है।

सावधान - अगर आप ऐसे केस में कुछ मदद करना चाहते हैं तो सबसे पहले अपना बचाव करें। मरीज के शरीर, हाथ आदि को न छुएँ, वरना आप की जान जा सकती है।

- मरीज को बचाते समय यह देख लें कि -
  - आपने रबड़ की चप्पल पहनी है
  - आपकी चप्पल गीली नहीं होनी चाहिए
  - आपके हाथ गीले नहीं होनी चाहिए

क्या करें

- यदि व्यक्ति अभी भी बिजली के तार के संपर्क में है तो -
  - अगर बिजली का स्विच पास है तो उसे बन्द कर दें।
  - एक चादर या चुन्नी में मरीज को फँसाकर उसे खींच लें।
  - एक सूखी लकड़ी के बाँस से तार अलग कर दें या उसे तोड़ दें।  
(याद रहे - कभी भी कैंची, चाकू या किसी धातु से तार न काटें/तोड़ें।)
- मरीज को कुछ दूर ले जाकर उसे जमीन पर सीधा लेटा दें।
- अगर मरीज का साँस रूक गया है या मरीज नीला पड़ रहा है तो उसे मुँह से मुँह में साँस दें। (पेज 33 देखें)
- अगर मरीज की दिल की धड़कन भी रूक गई है तो उसकी छाती दबायें। (पेज 34 देखें)
- मरीज को अस्पताल ले जाने तक मुँह से मुँह साँस और छाती दबाना जारी रखें।
- यदि आपके घर में किसी बिजली के उपकरण में करंट आता है तो लापरवाही न बरतें। उसका इस्तेमाल न करें। जल्द ही ठीक करायें।
- बिजली के करंट से मरीज का जितना हिस्सा जला हुआ दिखता है, उससे कहीं ज्यादा अन्दर से जल जाता है। इसीलिए तुरन्त डाक्टर के पास ले जाना बड़ा जरूरी है।

याद रखें -

- > पीने के पानी वाले कूलर एवं ठंडी हवा वाले कूलरों से बिजली के करंट लगने का खतरा ज्यादा होता है। इनमें करंट लीकेज का चैक करते रहें।
- > ज्यादातर करंट के मामले तब लगते हैं जब बिजली के उपकरणों की अर्थिंग ठीक नहीं होती।
- > अपने घर के बिजली के तारों की अर्थिंग किसी अच्छे बिजलीवालों (एलिक्ट्रीशन) से करायें।
- > मरीज अगर बिजली के तार से चिपका है तो मरीज को खींचते वक्त रबड़ की चप्पल पहने।
- > कपड़ों को सुखाने के लिए लोहे की तार का इस्तेमाल न करें। इससे करंट लगने का खतरा रहता है।
- > बरसाती तूफानी मौसम में बिजली कड़कने के समय सावधान रहें। छत पर न जायें।

## ANNEXURE-1

### आम बीमारियों के लिए क्या करें/क्या न करें निर्देश

बिमारी	क्या करें (घरेलू एवं नया इलाज, जाँच, एवं फैलने से रोकने के लिए सावधानी)	क्या न करें
1. गला खराब, खाँसी एवं जुखाम	<ul style="list-style-type: none"> <li>• गुनगुने पानी में आधा चम्मच नमक डाल कर गरारे</li> <li>• चाय, गर्म सूप</li> <li>• चाय में तुलसी</li> <li>• गर्म पानी (सफेदे के पत्ते डाल सकते हैं) उबाल कर भाप लें</li> <li>• पानी एवं तरल चीजें</li> <li>• नींबू/शहद/अदरक का रस मिला कर लें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• खट्टी, तली एवं ठंडी चीजें न लें</li> <li>• सिगरेट न पियें</li> </ul>
2. सिर दर्द	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आराम</li> <li>• पेरसिटामोल की गोली</li> <li>• एक कप कॉफी/चाय</li> <li>• कारण का इलाज (नज़र कमज़ोर/जुखाम/बल्डप्रेसर)</li> </ul>	
3. दाँत दर्द	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आम के पत्ते चबाना</li> <li>• लौंग (या इसका तेल)</li> <li>• पेरसिटामोल/ब्रूफेन की गोली</li> <li>• दाँत के डाक्टर को दिखायें</li> </ul>	
4. कमर दर्द	<ul style="list-style-type: none"> <li>• गर्म सेक</li> <li>• पेरसिटामोल/ब्रूफेन की गोली</li> <li>• आराम</li> <li>• कारणों की जाँच/इलाज</li> <li>• सही तरह से बैठना एवं लेटना</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• जोर से मालिश न करें</li> <li>• कसरत न करें</li> </ul>
5. दस्त लगना	<ul style="list-style-type: none"> <li>• थोड़ी-2 देर में शिंकजी (नमक डालें)</li> <li>• ओ. आर. एस. का घोल</li> <li>• कोई भी तरल पदार्थ</li> <li>• जरूरत हो तो दवा</li> <li>• डाक्टर के पास जायें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• खाना/माँ का दूध (बच्चों के लिए) बन्द न करें</li> </ul>
6. उल्टियाँ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बिना दूध की चाय में नींबू</li> <li>• जला हुआ जीरा में नींबू</li> <li>• पीसे जले कच्चे चावल</li> <li>• जरूरत होने पर दवा</li> <li>• डाक्टर के पास जायें</li> </ul>	
7. पेट दर्द	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मेथी उबले चावल में डालकर लें</li> <li>• डाइजीन/जेलूसिल/इनो</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• घी, तेल, मिर्च मसाले न लें</li> </ul>



बिगारी	क्या करें (घरेलू एवं नया इलाज, जाँच, एवं फैलने से रोकने के लिए सावधानी)	क्या न करें
	<ul style="list-style-type: none"> <li>पेट में कीड़ों के लिए पपीता खाये</li> <li>नीम के पत्तियों की गोलियाँ हर रोज सुबह खाली पेट खाये</li> <li>जरूरत हो तो दवा</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>शराब न लें</li> <li>एस्प्रीन/ब्रूफेन न खाये</li> </ul>
8. कान बहना	<ul style="list-style-type: none"> <li>सूखा रखना</li> <li>कागज की बत्ती से साफ करें</li> <li>जरूरत होने पर डाक्टर को दिखायें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>कान में कोई दवा/तीली वगैरह न डालें</li> </ul>
9. कान दर्द	<ul style="list-style-type: none"> <li>सिरके में गर्म पानी मिलाकर कान में डालें</li> <li>डाक्टर को दिखायें</li> <li>एंटीबायोटिक दवा डालें</li> </ul>	
10. तेज बुखार	<ul style="list-style-type: none"> <li>ठण्डे पानी की पट्टीयां (सारे शरीर की), पट्टी करने के बाद पेरासिटामोल की गोली लें</li> <li>जरूरत होने पर डाक्टर के पास जायें</li> <li>मलेरिया की जाँच कराये</li> <li>तरल पदार्थ लें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>शरीर को कम्बल या ज्यादा कपड़ों से ढक कर न रखें</li> </ul>
11. टी. बी.	<ul style="list-style-type: none"> <li>थूक जाँच</li> <li>पूरा इलाज</li> <li>मुँह ढककर रखें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>खाँसते वक्त किसी के मुँह पर न खाँसें।</li> </ul>
12. मलेरिया	<ul style="list-style-type: none"> <li>खून की जाँच</li> <li>क्लोरोक्वीन की गोली</li> <li>तेज बुखार में ठण्डी पट्टी</li> <li>कूलर में पानी बदलते रहें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>तेज बुखार में ज्यादा कपड़े न ओढ़ायें</li> <li>घर के पास पानी खड़ा न होने दें</li> </ul>
13. पीलिया	<ul style="list-style-type: none"> <li>गन्ने या अन्य फलों का रस, सफाई से निकाला हुआ</li> <li>तरल पदार्थ</li> <li>निंबू पानी में ज्यादा चीनी, खीर वगैरह</li> <li>हल्का फुलका खाये (खिचड़ी, हरी सब्जी, चावल, आलू, दही)</li> <li>पानी उबाल कर पीयें</li> <li>आराम करें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>इंजेक्शन/दवाई बिना पूछे न लें</li> <li>तला भुना या बाहर का खाना न खाये</li> <li>झाड़-फूंक न करें</li> <li>घी/तेल बंद कर दें</li> </ul>
14. मधुमक्खी, भरिण्ड, ततैया, बिच्छू काटना	<ul style="list-style-type: none"> <li>लोहे की चीज से डंक निकाल दें</li> <li>बर्फ लगायें</li> <li>एविल/सेटराजीन की गोली</li> <li>बिच्छू काटने पर प्याज मलें</li> <li>मधुमक्खी काटने पर निंबू और ततैया काटने पर सिरका लगाये</li> <li>खाने का सोडा या इमली का पानी लगाये</li> <li>दर्द के लिए ब्रूफेन/एस्प्रीन लें</li> </ul>	

बिमारी	क्या करें (घरेलू एवं नया इलाज, जाँच, एवं फैलने से रोकने के लिए सावधानी)	क्या न करें
15. आँख लाल होना	<ul style="list-style-type: none"> <li>ठण्डे पानी के छपाके</li> <li>धूप का चश्मा</li> <li>आँख में लोकूला या सिप्रोफ्लोवसोसीन की बूंदें</li> <li>कोसे नमक पानी से साफ करें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अपना तौलिया दूसरों को इस्तेमाल न करने दें</li> <li>आँख न रगड़ें</li> </ul>
16. फोड़े फुंसी	<ul style="list-style-type: none"> <li>गर्म पानी के सेक</li> <li>नीली/लाल दवा</li> <li>हल्दी</li> <li>साबुन से नहायें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अपना तौलिया दूसरों को इस्तेमाल न करने दें</li> <li>फोड़े फुंसी पर मक्खी मच्छर न बैठने दें</li> </ul>
17. कुत्ता काटना	<ul style="list-style-type: none"> <li>साबुन पानी से धोयें (झाग आने तक)</li> <li>कुत्ता काटे के टीके लगवायें</li> <li>टेटनस का टीका</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>टांके न लगवायें</li> <li>नमक/मिर्च/मसाले न लगायें</li> </ul>
18. दाद खाज खुजली	<ul style="list-style-type: none"> <li>साबुन पानी से धोयें एवं सुखायें</li> <li>हिस्से को सुखायें एवं हवा लगने दें</li> <li>ठण्डा पानी/बर्फ लगायें</li> <li>लाल दवा (एक चुटकी) कटोरी भर पानी में डाल कर धोयें</li> <li>एक चम्मच सिरका आधी कटोरी पानी में डाल कर धोयें</li> <li>दलिये का पानी पिलायें</li> <li>खुजली के लिए सेट्रीज़ीन</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मरीज का तौलिया, कपड़ा दूसरे को इस्तेमाल न करने दें</li> </ul>
19. खाज खारिश (स्केबीज़)	<ul style="list-style-type: none"> <li>नीम की पत्तियों या बीज को पानी में उबाल कर उसमें हल्दी डाल कर पेस्ट बनायें और शरीर पर लगायें/ सभी सदस्यों को लगायें</li> <li>चददरें/रजाई धूप में सुखायें</li> <li>मरीज के सब कपड़े धोयें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मरीज का तौलिया, कपड़ा दूसरे को इस्तेमाल न करने दें</li> </ul>
20. सिर में जुँ	<ul style="list-style-type: none"> <li>सिर डिटोल से धोयें</li> <li>मिट्टी के तेल को नारियल/सरसों के तेल में मिलायें एवं सिर पर लगायें</li> <li>जुँ निकालने वाली कंधी का इस्तेमाल करें</li> <li>जुओं की लीखें देख कर निकालें</li> <li>आधी बाल्टी में दो चम्मच सिरका डालें और सिर को धोयें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मरीज की कंधी कोई और इस्तेमाल न करे</li> </ul>
21. जलना	<ul style="list-style-type: none"> <li>ठण्डा पानी डालें</li> <li>नीली दवा की पट्टी</li> <li>मरीज को तरल पदार्थ दें</li> <li>ज्यादा जलने पर डाक्टर के पास जायें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>फुलफुले तोड़े नहीं</li> <li>मिट्टी गोबर न लगायें</li> <li>बर्फ न लगायें</li> </ul>
22. लू लगना	<ul style="list-style-type: none"> <li>ठण्डें पानी की पट्टी</li> <li>तरल पदार्थ (पानी वगैरह) पियें</li> <li>शिकंजी</li> <li>पँखें से हवा करें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>धूप में ज्यादा न घूमें</li> </ul>

बिगारी	क्या करें (घरेलू एवं नया इलाज, जाँच, एवं फैलने से रोकने के लिए सावधानी)	क्या न करें
23. कटना या चोट लगना	<ul style="list-style-type: none"> <li>साबुन पानी से धोयें</li> <li>मिट्टी/गंदगी निकालें या नमक पानी से पिचकारी</li> <li>अदरक एवं चीनी पीस कर लगायें या हल्दी लगायें या नीली दवा</li> <li>टेटनस का इजेक्शन</li> <li>गहरी चोट में डाक्टर के पास जायें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>गोबर, मिट्टी का तेल, मिट्टी न लगायें</li> </ul>
24. हड्डी टूटना	<ul style="list-style-type: none"> <li>लकड़ी का फट्टा निचली तरफ रखें एवं पट्टी बाधें</li> <li>बाहरी चोट को गर्म पानी से साफ करें।</li> <li>टेटनस का इजेक्शन</li> <li>दर्द के लिए पेरसिटामोल/बुफेन की गोली</li> <li>तुरन्त डाक्टर के पास ले जायें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ज्यादा हिलायें डुलायें नहीं</li> <li>गर्दन या कमर बिल्कुल न मोड़ें</li> </ul>
25. कोयलों की गैस सूँघने से बेहोशी	<ul style="list-style-type: none"> <li>खुली हवा में ले जायें/खिड़की खोलें</li> <li>मुँह से मुँह साँस</li> <li>तुरन्त डाक्टर के पास ले जायें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बन्द कमरे में कोयले वाली अँगीठी नहीं रखनी चाहिए</li> </ul>
26. जहर खा लेना	<p>अगर मरीज बेहोश है तो :-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>कोई वस्तु खाने/पीने को न दें</li> <li>बाँई करवट दिलायें</li> <li>उल्टी न करवायें</li> <li>तुरन्त डाक्टर के पास ले जायें</li> </ul> <p>अगर मरीज होश में हो तो :-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>उल्टी करायें</li> <li>ठंडा पानी या नारियल का पानी पीने को दें</li> <li>जहर बच्चों की पहुँच से दूर रखें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>तेजाब, मिट्टी का तेल शर्बत की बोतल में न रखें</li> <li>पुरानी दवाईयां घर पर न रखें</li> </ul>
27. कान-नाक में चीज फँसना, कान में कीड़ा जाना	<ul style="list-style-type: none"> <li>अगर कान में कीड़ा चला जाता है तो सरसों का तेल डालें</li> <li>बाकी चीज फँसने पर डाक्टर के पास जायें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>खुद न निकालें</li> </ul>
28. साँस की नली में किसी चीज का फँसना	<ul style="list-style-type: none"> <li>मरीज को आगे की ओर झुकाकर पीठ के बीच में जोर से हाथ मारें</li> <li>तुरन्त डाक्टर के पास ले जायें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>उल्टी न करवायें</li> <li>बिना पूछे खाने-पीने को न दें</li> </ul>
29. मिर्गी के दौर	<ul style="list-style-type: none"> <li>दाँतों के बीच कपड़ा</li> <li>करवट से लिटायें</li> <li>बार-बार दौर पड़ने पर डाक्टर के पास ले जायें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>दौर के वक्त खाने/पीने को न दें</li> <li>ओझा न बुलायें</li> <li>जूता चप्पल न सुघायें</li> <li>दौरों को रोकने की कोशिश न करें</li> </ul>

बिमारी	क्या करें (घरेलू एवं नया इलाज, जाँच, एवं फैलने से रोकने के लिए सावधानी)	क्या न करें
30. मोच आना	<ul style="list-style-type: none"> <li>24 घंटे के अन्दर ठण्डे पानी और उसके बाद गर्म पानी में डुबायें</li> <li>पट्टी बांधें</li> <li>पेरासिटामोल/बुफन की गोली</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>हड्डी सेट करने/मालिश वाले के पास न जायें</li> </ul>
31. बेहोश होना	<ul style="list-style-type: none"> <li>पैरों को सिर के लेवल से थोड़ा ऊँचा कर दें</li> <li>साँस न आने पर मुँह से मुँह में साँस दें</li> <li>शरीर गर्म हो तो ठण्डे पानी की पट्टी करें</li> <li>अगर खून बह रहा है तो खून रोकें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>खाने-पीने को न दें</li> </ul>
32. चोट से खून आना	<ul style="list-style-type: none"> <li>चोट वाले अंग को थोड़ा ऊँचा करें</li> <li>साफ कपड़े से जोर से दबायें या उस पर बाँध दें</li> <li>ज्यादा कटने पर टॉके की जरूरत पड़ सकती है</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>कपड़ा ज्यादा जोर से न बाँधें।</li> </ul>
33. मुँहासे आना	<ul style="list-style-type: none"> <li>मुँह साबुन से धोयें</li> <li>खूब पानी पियें</li> <li>डाक्सीसाइक्लीन के कैप्सूल (एक रोज, 15 दिनों तक)</li> <li>रेटीनो-ए क्रीम मुँह पर लगायें (दिन में दो से तीन बार)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>तेल, क्रीम वगैरह मुँह पर न लगायें</li> <li>मुँहासे तोड़ें नहीं</li> </ul>
34. नकसीर फूटना	<ul style="list-style-type: none"> <li>मरीज को आगे की तरफ झुकायें</li> <li>नाक को उंगली से दबायें</li> <li>ठण्डा पानी/बर्फ लगायें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>सिर पीछे न करें</li> <li>नाक में कुछ न डालें</li> <li>नाक में जमी खून की पपड़ी न तोड़ें</li> </ul>
35. फूड पाइजनिंग	<ul style="list-style-type: none"> <li>शिंकजी या ओ.आर.एस. का घोल लें</li> <li>तुरंत डाक्टर के पास जायें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बाहर के खाने से परहेज करें</li> <li>ठंडा निवाया खाना न खायें</li> </ul>
36. कब्ज	<ul style="list-style-type: none"> <li>अधिक मात्रा में तरल पदार्थ, पत्तेदार सब्जियाँ</li> <li>टहल कदमी या व्यायाम करें</li> <li>इसबगोल</li> <li>दूध पियें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बाहर का खाना, समोसे/पेटीज/बंद/ब्रैड आदि फास्ट फूड से परहेज करें</li> <li>जुलाब न लें</li> </ul>
37. बिजली का झटका	<ul style="list-style-type: none"> <li>सूखी लकड़ी के बाँस से तार अलग करें</li> <li>चादर या चुन्नी से मरीज को फँसाकर खींच लें</li> <li>तुरंत डाक्टर के पास ले जायें</li> <li>साँस रुकने पर मुँह से मुँह में साँस दें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>मरीज के शरीर को न छुयें</li> </ul>
38. साँप का काटना	<ul style="list-style-type: none"> <li>साबुन-पानी से जगह आने तक धोयें</li> <li>ठंडी पट्टियाँ काटी हुई जगह पर रखें</li> <li>काटी जगह के कुछ ऊपर पट्टी बाँध दें</li> <li>कपड़ा बाँध कर कुछ समय पश्चात् खोलते रहें - फिर बाँधें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अंग ज्यादा न हिलायें - डुलायें</li> <li>मुँह से जहर न खींचें</li> <li>चीरा न लगायें</li> </ul>

## ANNEXURE-2

### कुछ आसान घरेलू इलाज

- 1) भाप लेना
  - एक छोटे बर्तन (जग, पत्तीला, केतली) में पानी उबालें।
  - उबले हुए पानी को जग, केतली में डाल कर ढकें।
  - केतली/जग को और एक टेबल/स्टूल/जमीन पर रखें।
  - खुद चारपाई या दूसरी कुर्सी पर बैठ जायें।
  - अपने मुँह और बर्तन को एक चादर, शॉल, खेस या चुन्नी से ढक लें। चादर बर्तन के चारों ओर फैला लें।
  - अपने सिर को उबले पानी के बर्तन के एक-डेढ़ फीट ऊपर रखें।
  - जग/केतली का ढक्कन हटायें।
  - मुँह बन्द कर नाक से लम्बी-लम्बी साँस लें। बारी-बारी से दोनों नासिका छिद्रों से भाप लें।
  - यह पाँच से दस मिनट तक करें।
  - दिन में दो बार ऐसा करें।
  - भाप लेने के बाद तौलिया मुँह पर पाँच मिनट तक लपेटे रहें।
  - आराम करें।
  - गर्म पानी में सफेदे के पत्ते भी डाल कर भाप ले सकते हैं।
  - भाप लेने के वक्त एंव उसके 15 मिनट बाद तक पंखा या कूलर न चलायें।
- 2) ओ. आर. एस. का घोल बनाना
  - एक बर्तन में एक लीटर (स्टील के पाँच गिलास) पानी उबाल लें। इसे ठंडा कर लें।
  - इस पानी में पूरा पैकेट ओ. आर. एस. का मिला लें। (एक्सपाइरी तारीख जाँचें)
  - इसे चम्मच या कड़खी से घोल लें।
  - यह घोल थोड़ी-थोड़ी देर बाद मरीज को पीने को दें।
  - यह घोल चौबिस घंटे के भीतर इस्तेमाल करें।
  - चौबिस घंटे बाद बचा हुआ घोल फेंक दें।
  - चौबिस घंटे के बाद दूसरे पैकेट से नया घोल उसी विधि से बनायें।
  - यह घोल तब तक दें जब तक मरीज के दस्त/उल्टी ठीक न हो जाये।
- 3) घर पर नमक चीनी का घोल बनाना
  - एक गिलास में साफ पानी ले लें। (पानी उबाल कर ठंडा कर लें)।
  - इसमें एक चम्मच चीनी और एक चुटकी नमक मिलायें।
  - अगर निंबू घर में है तो इसमें आधा निंबू निचोड़ दें। नहीं है तो भी चलेगा
  - यह घोल थोड़ी-थोड़ी देर बाद मरीज को पीने को दें।
  - खत्म होने पर इसी विधि से घोल बार-बार बनाकर मरीज को पिलाते रहें।
  - यह घोल तब तक दें जब तक मरीज के दस्त/उल्टी ठीक न हो जाये।
- 4) कागज की बत्ती से कान साफ करना
  - साफ अखबार के कागज की बत्तियाँ बना लें (3-4)।
  - इसको कान में डाल कर पीक साफ करें। पीक लगी बत्ती फेंक कर फिर दूसरी बत्ती से साफ करें।
  - यह क्रिया तब तक करें जब तक बत्ती पर पीक आना बन्द हो जाये।
  - दिन में 3-4 बार ऐसे ही करें।

- 5) बुखार में ठण्डी पट्टीयाँ करना
- एक बर्तन में ठंडा पानी ले लें।
  - इसमें एक कपड़ा भिगोकर निचोड़ लें।
  - कपड़ा पूरे शरीर पर लगायें (माथे पर, टाँगों पर, बाजू पर, पेट पर, गर्दन पर)।
  - बीच-बीच में कपड़ा भिगोकर निचोड़ते रहें और शरीर पर लगाते रहें।
  - यह क्रिया तब तक करें जब तक बुखार कम न हो जाये।
- 6) आँख से धूल मिट्टी निकालना
- मरीज को करवट देकर लेटायें।
  - एक कटोरी में पानी लेकर उसमें एक चुटकी नमक डाल दें। रूई का एक टुकड़ा भी डालें। उबालें, कोसा होने तक ठंडा करें।
  - अपने हाथ धोकर रूई के टुकड़े से आँख में (अन्दर से बाहर की तरफ) से बूंद-बूंद पानी डालें।
  - नमक के पानी से साफ करने के आधे घंटे बाद लोकूला या सिप्रोफलोक्सासीन की बूंद भी डाल सकते हैं।
  - दिन में 2-3 बार नमक पानी से इसी तरह आँख साफ करें फिर दवा डालें।
- 7) फोड़े-फुंसी में गर्म पानी से सिकाई
- एक बर्तन में एक लीटर पानी लेकर इसमें एक चम्मच नमक डाल दें। रूई का एक टुकड़ा भी डाल दें।
  - उसे उबाल लें।
  - पानी को कोसा होने दें।
  - रूई के टुकड़े को निचोड़कर फोड़े-फुंसी वाली जगह तीन-चार बार धोयें।
  - सूखने पर फोड़े/फुंसी पर नीली दवा या मलहम लगायें।
- 8) कुत्ता या किसी जानवर के काटने पर धोना
- काटी हुई जगह पर साबुन लगायें।
  - साबुन-पानी से झाग आने तक साफ करें।
  - साफ चलते हुए पानी से अच्छी तरह धार के नीचे धोयें।
- 9) हड्डी टूटकर बाहर आने पर गर्म नमक के घोल से सफाई/कटना या चोट लगने पर गर्म नमक के घोल से सफाई
- एक बर्तन में एक लीटर पानी लेकर इसमें एक चम्मच नमक डाल लें। इसे उबालें।
  - कोसा होने तक ठंडा करें।
  - एक सिरिज (बिना सुई के) में पानी भर चोट पर पिचकारी मारकर धोयें।
  - मरीज को अस्पताल ले जायें।
- 10) मुँह से मुँह में साँस देना
- मरीज को जमीन पर सीधा लेटायें।
  - मरीज का सिर पकड़ कर गर्दन को पीछे की तरफ मोड़ें।
  - मरीज का पूरा मुँह खोलें।
  - खुद मरीज के दायें तरफ बैठ जायें।
  - अपना बाँया हाथ मरीज की गर्दन के नीचे रखें।
  - अपने दाँए हाथ की उँगलियों से मरीज का नाक बन्द करें।
  - अपने मुँह को मरीज के मुँह से जोड़कर जोर से साँस दें जिससे कि छाती फूले।
  - यह विधि एक मिनट में पन्द्रह बार करें।

- यदि मरीज की हृदय गति ठहरने के साथ साँस भी रूक गई है तो मुँह से मुँह में साँस देने के साथ-साथ छाती भी दबायें।
  - छाती के हर चार बार दबाने पर एक बार मुँह से मुँह में साँस दें।
- 11) चोट लगने पर खून रोकना
- चोट वाले अंग को थोड़ा ऊँचा उठा कर रखें।
  - खून निकलने वाली जगह पर साफ कपड़े से जोर से दबा कर रखें।
  - चोट से ऊपर वाली तरफ अंग को अच्छी तरह हाथ से या कपड़े से दबा कर रखें।
  - फिर भी खून बन्द न हो तो उस जगह पर साफ कपड़ा जोर से लपेट दें।
- 12) नब्ज न चलने/साँस रूकने पर छाती दबाना
- मरीज को जमीन पर सीधा लेटा दें।
  - खुद मरीज के बाएँ तरफ घुटने मोड़कर बैठ जायें।
  - छाती के बीच के हिस्से पर अपनी सीधे हाथ की हथेली की गद्दी रखें। इसके ऊपर दूसरे हाथ की हथेली की गद्दी रखें।
  - अपनी कोहनी मोड़े बिना हथेलियों से छाती को जोर से दबायें और छोड़ दें जिससे वह 1-1½ इन्च तक अन्दर चली जायें।
  - यह क्रिया बड़ों में एक मिनट में 60 बार करें (बच्चों में 80-90 बार)।
  - यदि व्यक्ति साँस नहीं ले रहा और हृदय की गति भी ठहर गई है तो उसे छाती दबाने के साथ-साथ मुँह से मुँह में साँस भी दें। छाती को हर चार बार दबाने पर एक बार मुँह से मुँह में साँस दें।
  - अगर दो व्यक्ति हैं तो एक छाती दबाये और दूसरा मुँह से मुँह साँस दे।
- 13) हड्डी टूटने पर फट्टा बाधें
- शरीर के जिस अंग की हड्डी टूटी हो, उस अंग की निचली तरफ एक लकड़ी का फट्टा या मेगजीन या फोल्ड किया हुआ अखबार रख दें।
  - चारो तरफ से पट्टी बाँध लें।
  - हड्डी टूटने वाली जगह को ज्यादा न हिलायें एवं हड्डी जोड़ने की कोशिश न करें।
  - अगर हाथ की हड्डी टूटी है तो फट्टा बाँधने के बाद हाथ के नीचे से कपड़ा या पट्टी लेकर गर्दन पर सहारा दें।
- 14) नकसीर फूटना
- मरीज को कुर्सी या जमीन पर बैठा दें।
  - मरीज को आगे झुकने को कहें।
  - दो उँगली से मरीज का नाक जोर से दबाएं।
  - पाँच मिनट तक मरीज का नाक दबा कर रखें।
  - मरीज को मुँह से साँस लेने को कहें।

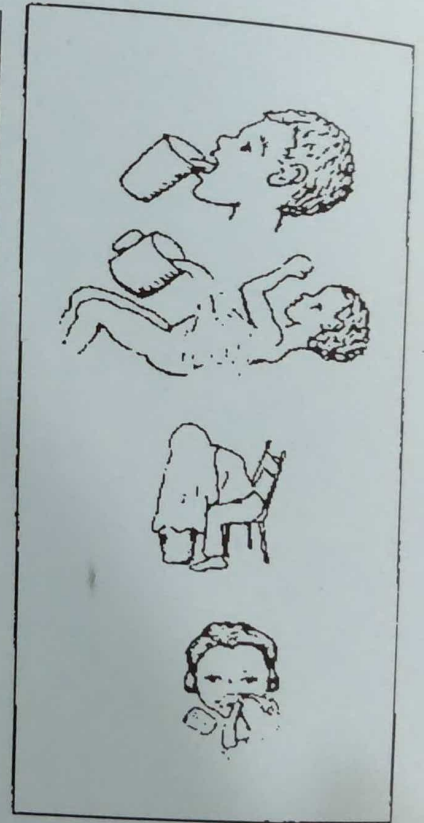
### ANNEXURE-3

पानी का सही इस्तेमाल दवाओं से ज्यादा फायदेमंद है

बचाव	
इन बीमारियों से रोकथाम के लिए	पानी का इस्तेमाल
1. दस्त	पानी को उबालकर पियें। हाथों को धोयें, आदि।
2. चमड़ी का रोग	बार-बार नहायें
3. फोड़े-फुंसी	घावों को साबुन और पानी से अच्छी तरह साफ करें।
4. लू	गर्मियों में ठंडे पानी से कई बार नहायें। सारा दिन नमक मिला पानी काफी ज्यादा मात्रा में पियें।

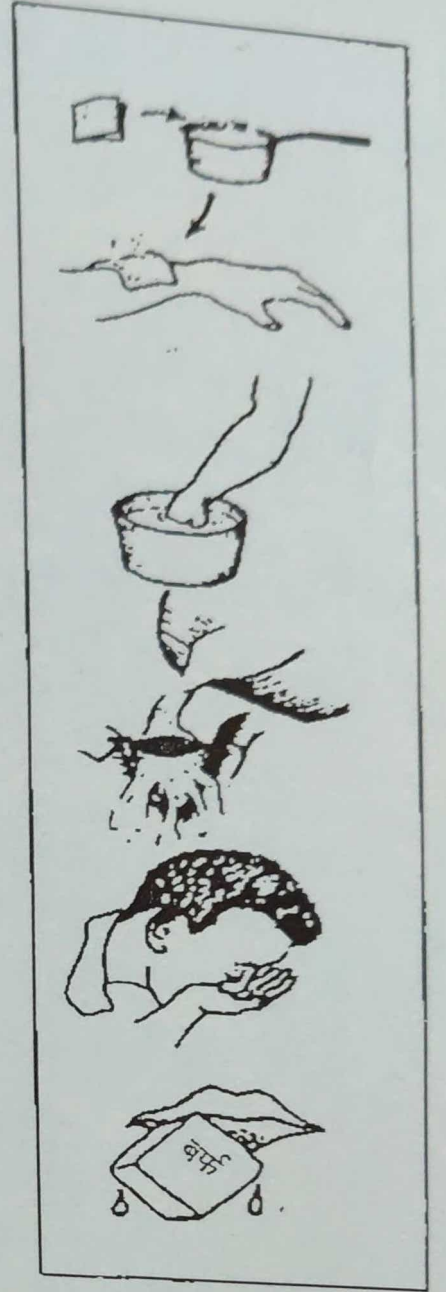


चिकित्सा	
इन बीमारियों की चिकित्सा के लिए	पानी का इस्तेमाल
1. दस्त	तरल पदार्थों को काफी मात्रा में पियें।
2. ऐसा रोग जिसमें बुखार भी हो	तरल पदार्थों को काफी मात्रा में पियें।
3. तेज बुखार	शरीर पर ठंडा पानी डालें।
4. पेशाब में जलन	काफी मात्रा में पानी पियें।
5. खांसी, दमा, निमूनिया, काली खांसी	काफी मात्रा में पानी पियें तथा बलगम की जकड़ को कम करने के लिए पानी की भाप को सांस के साथ अंदर खींचें।
6. दाद, रूसी, फुंसियां, जानवर के काटने पर	साबुन और पानी से धोयें।





इन बीमारियों की चिकित्सा के लिए	पानी का इस्तेमाल
7. घाव, फोड़े	नमक मिले गर्म पानी से धोएं या गर्म पानी से सेंक करें (पट्टी रखकर)।
8. अकड़े और दर्द कर रहे जोड़ और मांस पेशियां	गर्म पानी से सेंक करें (पट्टी रखकर)।
9. चमड़ी में खुजली या जलन या जब चमड़ी रिस रही हो	ठंडे पानी की पट्टी रखें।
10. जब थोड़ी सी जगह जल जाये	जली हुई जगह को ठंडे पानी में डुबायें।
11. गला खराब होना या टांसिल हो जाना	हल्के गर्म पानी में नमक डाल कर गरारे करें।
12. जब आंख में कोई अम्ल, क्षारपूर्ण जल, धूल या जलन पैदा करने वाली चीज पड़ जाये	उसी समय आंख में ठंडा पानी डालें।
13. बंद नाक	नाक के रास्ते नमक मिला पानी ऊपर रवीचें।
14. कब्ज, सरख्त मल (टट्टी)	काफी मात्रा में पानी पियें।
15. बवासीर	हल्के गर्म पानी में चुटकी भर पोटेशियम परमेगनेट मिलाकर उसमें अपने नितम्ब (चूतड़) डुबायें।



## घर में रखने वाली दवाइयों की किट

वैसे तो बिना डाक्टर की सलाह से कोई दवाई नहीं लेनी चाहिए। फिर भी डाक्टर के पास पहुँचने तक कुछ इलाज घर पर या गाँव में ही शुरू किया जा सकता है। इसके लिए सबसे जरूरी बात यह है कि आप घबराये मत।

हर घर में कुछ दवाइयाँ हमेशा इमेजेसी के लिए होनी चाहिए। किट में उतनी ही दवाई होनी चाहिए जिससे कि डाक्टर के पास पहुँचने से पहले इलाज शुरू किया जा सके।

### सावधान

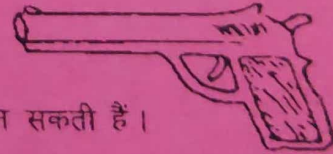
- सब दवाइयों को बच्चों की पहुँच से दूर रखना चाहिए।
- सब दवाइयों के ऊपर लेबल लगा होना चाहिए और उन्हें इस्तेमाल करने की जानकारी साथ होनी चाहिए।
- दवाइयों को एक साथ साफ, ठंडी एवं सूखी जगह रखना चाहिए। नमी वाली जगह से दूर रखें।
- जैसी ही कोई दवाई का इस्तेमाल हो, तुरन्त ही दोबारा किट में वह दवाई वापस रख लें।
- जब भी दवाई दें, उसकी तारीख (एक्सपाइरी) जरूर देख लें।
- कोई भी दवाई खाना खाने के बाद पानी से लें।

### घरेलू दवाई किट

सामान	मात्रा
1/2/3 इन्च चौड़ी पट्टी	हर प्रकार की दो-दो
रूई	1 छोटा पैकेट
चिपकाने वाली टेप	1
साबुन (डिटोल/लाइफबोए)	1
सिरका	छोटी शीशी
कैंची (साफ)	1
थर्मोमीटर	1
वेसलीन	छोटी शीशी
नीली दवा (जेनीसिन वाइलट)	छोटी शीशी
लाल दवा (पोटेशियम परमैंगनेट)	छोटी शीशी
ओ. आर. एस. (ORS)	5 पैकेट
डिटोल	छोटी शीशी
बीटाडीन	छोटी शीशी
पेरासिटामोल	10 गोली
ब्रूफेन	10 गोली
डाईजीन	10 गोली
सिप्रोफ्लोक्ससिन (आँख-कान की बूंदे)	1 शीशी
सेट्रीजीन	10 गोली

## कुछ जरूरी बातें

- कुछ आधुनिक दवाएं बहुत आवश्यक और जीवनदायिनी हैं। लेकिन प्रायः ज्यादातर बीमारियों के लिए किसी भी दवा की आवश्यकता नहीं होती। आराम करने और पौष्टिक आहार लेने के साथ ही यदि साधारण सा इलाज किया जाये तो शरीर स्वयं ही किसी भी रोग से लड़कर उस समाप्त कर सकता है।
- कोशिश करें कि आप के इलाज से कोई हानि न हो घरेलू इलाज तभी करें जब आपको मालूम हो कि उससे कोई हानि नहीं होगी। इसके साथ ही उस इलाज के सही इस्तेमाल का ढंग भी मालूम होना चाहिए।
- अपनी सीमाओं में रहकर काम करें। याद रखिए कि इस पुस्तक का इस्तेमाल करते हुए आप गलतियां भी कर सकते हैं। जिन बातों को आप नहीं जानते उनकी जानकारी के बारे में शेखी न बघारिये। यदि आप किसी रोग को नहीं पहचान पा रहे हैं या उसके इलाज के बारे में नहीं जानते हैं या रोग बहुत ही गंभीर है तो डाक्टरी सहायता लीजिए।
- बहुत सी बीमारियों की रोकथाम और चिकित्सा बिना दवाओं के ही की जा सकती है।
- किसी भी दवा को तभी इस्तेमाल करें जब आपको पक्का मालूम हो कि उसकी जरूरत है। उसके उही इस्तेमाल का ढंग भी आपको मालूम होना चाहिए।
- किसी भी दवा के उपयोग में कोई न कोई खतरा जरूर होता है।



ध्यान रहें : दवाएं भी मौत बन सकती हैं।



फोर्ड फाउन्डेशन - आई. ए. पी. एस. एम. एपिडिम्योलोजिकल ग्रांट  
(2005 - 2006) की सहायता से प्रकाशित

पुस्तक मँगवाने, सुझाव या इस पर जानकारी के लिये पता :

डा. सोनू गोयल (एम.डी.) 2148 /1

सैक्टर 45 - सी, चण्डीगढ़

फोन : 0172 - 2608491, मोबाइल : 9872212148

e-mail : sonugoel007@yahoo.co.in

प्रथम संस्करण  
2005, अक्टूबर