



अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद की प्रस्तुति

BLEEDING

खून बहने की स्थिति में क्या करें

अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद के उपक्रम तेरापंथ टास्क फोर्स के माध्यम से आपको आज हम बतायेंगे कि किसी भी दुर्घटना से बहुत ज्यादा खून बहने की स्थिति में हम क्या करें।

साथियों, इससे पहले आइये हम जानें कुछ जरूरी जानकारियाँ एक व्यक्ति के शरीर में औसतन 5-6 लीटर खून होता है।

एक लीटर से ज्यादा ज्यादा खून बहने से जान जाने की संभावनाएँ बन जाती है।

अगर खून काफी बह जाए तो हमारे शरीर के कई अंगों में ऑक्सिजन नहीं पहुंच पाता है, इससे हार्ट अटैक या ऑर्गन डैमेज की संभावना बन जाती है।

शरीर में सबसे ज्यादा खून हमारी Thighs वाले एरिया में होता है।



TERAPANTH TASK FORCE

CARE • COURAGE • COMMITMENT

1



मूल्या : निःशुल्क

अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद की प्रस्तुति

BLEEDING

खून बहने की स्थिति में क्या करें

खून आना ऐसे तो आम बात है लेकिन अगर किसी की वेन्स या आर्टरीज से खून आना शुरू ही, तो यह जानलेवा साबित हो सकती है।

यदि दुर्घटना में काफी खून बहना शुरू हो जाये तो हमारा पहला मकसद सिर्फ और सिर्फ खून बहने से रोकना होना चाहिए।



खून रोकने की पहली तकनीक डायरेक्ट प्रेशर की होती है।

जहाँ से खून बह रहा हो एक साफ कपड़े या बैंडेज से उसे थोड़ा कस कर बाँध दें।



ध्यान रखें सिर्फ साफ कपड़ा या बैंडेज का ही इस्तेमाल करें, वरना इंफेक्शन होने का डर रहेगा।

खुद के हाथों को भी ग्लब्स या कोई ऐसी चीज से कवर करें कि आप खून के सीधे संपर्क में न आये।



एक खास बात खून में क्लोट होने अर्थात जमने की क्षमता होती है।

छोटी चोटों में कम से कम 8 मिनट का समय खून जमने में लगता है।

इसलिए चोटिल जगह पर डायरेक्ट प्रेशर बनाए रखें।



TERAPANTH TASK FORCE

CARE • COURAGE • COMMITMENT

2



मूल्य : निःशुल्क

अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद की प्रस्तुति

BLEEDING

खून बहने की स्थिति में क्या करें

हमारी आदत होती है बार-बार मिनट-मिनट में रुई अथवा बैंडेज हटा कर देखते हैं कि खून रुका या नहीं।

ऐसा हरगिज ना करें।

अगर कपड़ा बैंडेज खून से भीग गये हों फिर भी उन्हें ना हटाये। उसके ऊपर फिर से नई बैंडेज बाँध दें।



अगर खून इससे भी नहीं रुक पा रहा तो ध्यान रखें हमारे शरीर में कुछ प्रेशर पॉइंट्स होते हैं। जहाँ दबाने से रक्त की गति धीमी हो जाती है।

ज्यादा खून बहने की स्थिति में इन प्रेशर पॉइंट का उपयोग कर हम खून बहने से रोक सकते हैं।



यह है Branchial Point



और यह Femoral Point



TERAPANTH TASK FORCE

CARE • COURAGE • COMMITMENT

3



मूल्य : निःशुल्क

अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद की प्रस्तुति

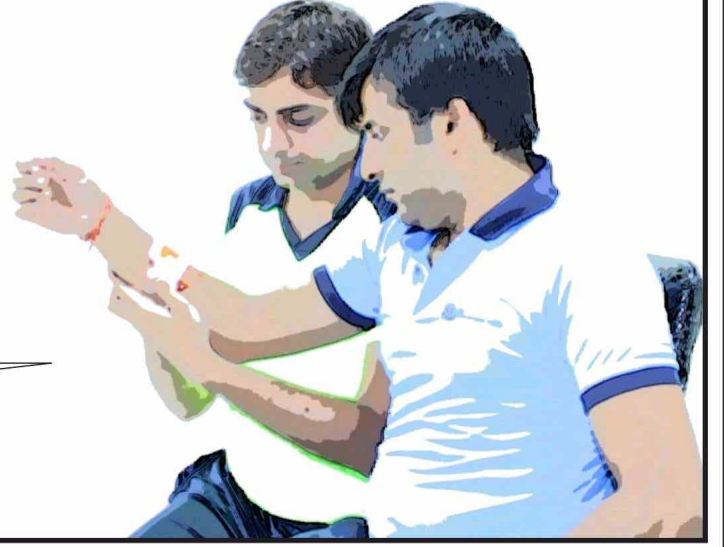
BLEEDING

खून बहने की स्थिति में क्या करें

एक बात और,
हमारा हृदय हमारे जिस्म में
खून के बहाव को संचालित
करता है।

अगर चोटिल जगह
हमारे हृदय के स्तर से
नीचे होगा तो खून का
बहाव तेज होगा।

इसलिए हमें
हमेशा ऐसी जगह को हृदय के
स्तर ऊपर रखने का प्रयास
करना चाहिए।

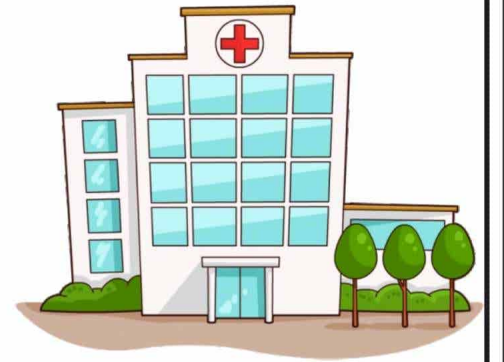


अगर पीड़ित के
जिस्म के अंदर कोई धारदार
वस्तु जैसे चाकू/रॉड इत्यादि हो
तो मूल कर भी उसे उस समय
बाहर ना निकालें।

इससे घाव खुलने,
अन्य नसों कटने और खून
बहने की गति बढ़ने की
संभावना बढ़ जाती है।



कभी कभी शरीर के
अंदर भी आंतरिक खून बहना
शुरू हो सकता है, तो काफी
जानलेवा होता है। ऐसी स्थिति में
पीड़ित व्यक्ति को stabilise
करते हुए तुरंत अस्पताल
पहुंचाएं।



TERAPANTH TASK FORCE

CARE • COURAGE • COMMITMENT

4



मूल्य : नि:शुल्क

अखिल भारतीय तेरापंथ युवक परिषद की प्रस्तुति

BLEEDING

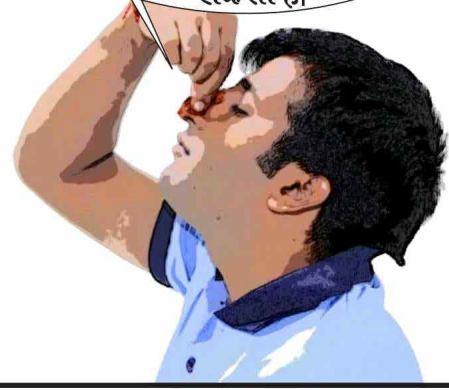
खून बहने की स्थिति में क्या करें

नाक से खून बहने की स्थिति में आप पीड़ित व्यक्ति को आगे की तरफ झुकने कहें और खून बहने वाला हिस्सा थोड़ी देर दबाएँ ताकि खून जम जाए।

तीसरा दृश्य -
नाक से खून

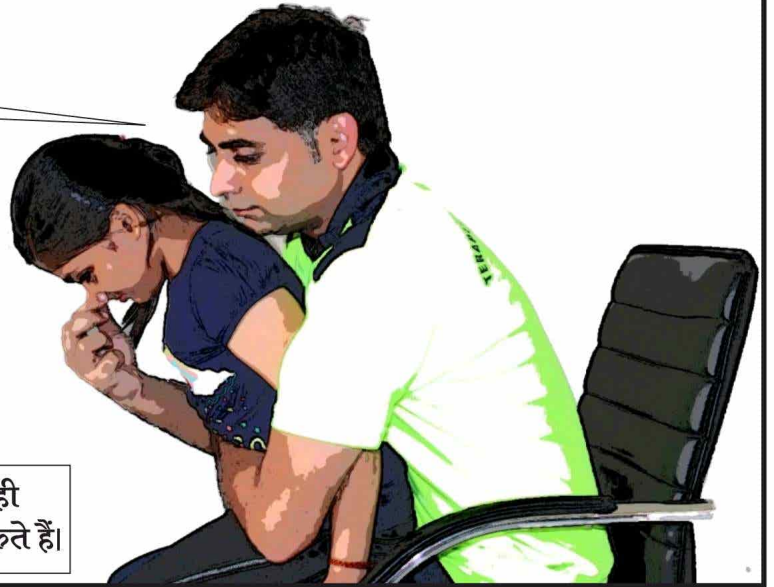


इस बीच सांस लेने के लिए मुँह का उपयोग किया जा सकता है। पीछे इसलिए नहीं झुकना चाहिए क्योंकि रुक windpipe में जाकर airway ब्लॉक कर सकता है या फिर पेट के अंदर जा कर उल्टी की स्थिति उत्पन्न कर सकता है।



अगर बच्चे के साथ ऐसा हो तो आप खुद कुर्सी में बैठकर इस प्रकार उसे अपनी गोद में बैठाकर उसे नीचे झुकाकर उसकी नाक दबाएँ।

तो साथियों इस प्रकार प्राथमिक उपचार की सही जानकारी होने पर हम लोगों की जान बचा सकते हैं।



TERAPANTH TASK FORCE

CARE • COURAGE • COMMITMENT

5



अखिल भारतीय
तेरापंथ युवक परिषद
की प्रस्तुति

BLEEDING

खून बहने की स्थिति में क्या करें



तेरापंथ धर्मसंघ के एकादशम अधिशास्ता
परम पूज्य आचार्य श्री महाश्रमण जी

विशेष आभार



TERAPANTH TASK FORCE

CARE • COURAGE • COMMITMENT

विमल कटारिया
अध्यक्ष

मनीष दफ्तरी
प्रभारी
तेरापंथ टास्क फोर्स

संदीप कोठारी
महामंत्री

पंजीकृत कार्यालय : "युवालोक", पो.बॉ. नं. 16, लाडनूं - 341 306 (राजस्थान) फोन : 01581-226114 E-mail: abtyp.ladnun@yahoo.in
प्रशासनिक कार्यालय : "अणुव्रत भवन", 210-दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, तीसरी मंजिल, नई दिल्ली - 110 002 फोन : 011-23210593

●●●●● नूतन चिंतन-नया विकास, युवकों में जागे विश्वास । ●●●●●