



**Leela's**

Leela's Foundation For Education & Health

(A National Skill Development Corporation Training Partner Company)



# Hand Book on First Aid (Module-15)



**लवी LUVEE**  
College of Livelihood & Life Style





15.

**FIRST AID**  
**प्राथमिक चिकित्सा**

Emergencies can happen anytime, anywhere, so being prepared for one is important for you and your family. Having a properly stocked first aid kit in your home is an easy but essential part of good emergency preparation. Sure, you can buy ready-made first aid kits in the store, but it is also easy to make your own — and you can personalize it to suit your family's particular needs.


आपातकाल किसी भी समय, कहींभी हो सकते हैं, इसलिए आपके लिए और आपके परिवार के लिए तैयार होना महत्वपूर्ण है। अपने घर में उचित रूप से स्टॉक की गई प्राथमिक चिकित्सा किट होने से अच्छी आपातकालीन तैयारी का एक आसान लेकिन आवश्यक हिस्सा है। निश्चित रूप से, आप स्टोर में तैयार किए गए प्राथमिक चिकित्सा किट खरीद सकते हैं, लेकिन इसे स्वयं बनाना आसान है - और आप इसे अपने परिवार की विशेष आवश्यकताओं के अनुरूप वैयक्तिकृत कर सकते हैं।

The best way to create a home first aid kit is to stock a container with a variety of labeled, sterile bandages. Add in basic medical tools such as scissors, cotton swabs, and latex gloves. Make a separate section for medications, such as pain relievers and antacids. Finally, add any prescriptions or epi-pens that family members require. To learn more advice about choosing, storing, and maintaining your kit or making a mobile kit from our Medical reviewer, read below.

घर प्राथमिक चिकित्सा किट बनाने का सबसे अच्छा तरीका एक लेबलर, बाँझ पट्टियों के साथ एक कंटेनर स्टॉक करना है। कैंची कपास swabs, और लेटेक्स स्ताने जैसे नुनियादी चिकित्सा उपकरण में जोड़ें। दवाओं के लिए एक अलग सेक्शन बनाएं, जैसे दर्द राहत और एंटासिड्स। अंत में, परिवार के सदस्यों की आवश्यकता वाले किसी भी पर्चे या एपीआई-पेन जोड़ें। अपने किट को चुनने, संग्रहीत करने और बनाए रखने और हमारे मेडिकल समीक्षक से मोबाइल किट बनाने के बारे में और जानने के लिए, नीचे पढ़ें।

## CHOOSING, LOCATING, AND MAINTAINING YOUR KIT | अपनी किट चुनना, ढूंढना और बनाए रखना

**Pick a good container.** You can buy pre-filled first aid kits, and you can also buy empty first aid kit containers. But you almost certainly already have a perfectly good first aid kit container in your home.

- One good option is a large, translucent, water-resistant, rigid or flexible plastic container with either a zipper closure or a latch-top lid. This makes the materials inside visible for easy identification.
- 
- The illustration shows a person's profile on the left, looking towards a first aid kit on a table. The kit is a white box with a black cross symbol. Next to it is a smaller, flat white container, also with a black cross symbol. The background is a simple room with vertical lines suggesting a wall or door.
- For a larger first aid kit with more items inside, a backpack or small duffel bag can suffice
  - Lunchboxes are also another good option. Basically, if it is roomy, easily-accessible, portable, and at least somewhat water resistant, it can make a decent first aid kit container.
  - It should be easy to transport as needed to the emergency, so a handle is ideal.
  - You'll also want to be able to separate items by type within the kit so you can find them easily. Labeled zip-close bags are a good option for a nonrigid container especially. For a lunchbox or other rigid container, look for smaller, clear plastic containers like those available for crafting supplies, or even disposable food storage containers with snap-on lids.
  - Regardless of your container choice, clearly identify it — for instance, by writing “FIRST AID” with a permanent marker in multiple locations.

एक अच्छा कं टेनरुठाओ। आप प्री-भरे प्राथमिक चिकित्सा किट खरीद सकते हैं, और आप खाली प्राथमिक चिकित्सा किट कं टेनरभी खरीद सकते हैं। लेकिन आप लगभग निश्चित रूप से पहले से ही अपने घर में एक पूरी तरह से अच्छा प्राथमिक चिकित्सा किट कं टेनरहै।

- एक अच्छा विकल्प एक बड़ा, पारदर्शी, पानी प्रतिरोधी, कठोर या लचीला प्लास्टिक कं टेनरहै जो या तो जिपर बंद या एक लच-टॉप ढक्कन है। इससे सामग्री आसानी से पहचान के लिए दिखाई देती है।
- अंदर बड़ी वस्तुओं के साथ एक बड़ी प्राथमिक चिकित्सा किट के लिए, एक बैकपैक या छोटा डफे ल बैग पर्याप्त हो सकता है
- लंचबॉक्स भी एक और अच्छा विकल्प हैं। असल में, यदि यह कमसेदार , आसानी से सुलभ, पोर्टेबल, और कम से कम कुछ हद तक पानी प्रतिरोधी है, तो यह एक सभ्य प्राथमिक चिकित्सा किट कं टेनरखना सकता है।
- आपातकाल के लिए आवश्यक परिवहन के लिए आसान होना चाहिए, इसलिए एक हैंडल आदर्श है।
- आप किट के भीतर टाइप करके वस्तुओं को अलग करने में सक्षम होना चाहेंगे ताकि आप उन्हें आसानी से पा सकें। लेबल किए गए जिप-क्लोज बैग विशेष रूप से गैर-कठोर कं टेनरके लिए एक अच्छा विकल्प हैं। लंचबॉक्स या अन्य कठोर कं टेनरके लिए, छोटे, स्पष्ट प्लास्टिक कं टेनरों की तलाश करें जो आपूर्ति तैयार करने के लिए उपलब्ध हैं, या यहां तक कि डिस्पोजेबल खाद्य भंडारण कं टेनरसैप -ऑन ढक्कन के साथ भी उपलब्ध हैं।
- आपके कं टेनरविकल्प के बावजूद, स्पष्ट रूप से इसकी पहचान करें - उदाहरण के लिए, एकाधिक स्थानों में स्थायी मार्क रके साथ "FIRST AID" लिखकर।

**Make your kit safely accessible.** When your child is crying about a "boo-boo" on her knee, you don't want your home kit buried on the back of a closet or lost because it's not being returned to the same spot after each use.

- Establish a clearly-defined, consistent spot for your first aid kit, on a visible / accessible linen closet shelf, for instance, and inform everyone in your home of its location.

- Let small children know where the kit is located, but place it where they cannot access it.



अपने किट को सुरक्षित रूप से सुलभ बनाओ। जब आपका बच्चा उसके घुटने पर "बू-बू" के

बारे में रो रहा है, तो आप नहीं चाहते कि आपके घर की किट कोठरी के पीछे दफनाया जाए या खो जाए क्योंकि यह प्रत्येक उपयोग के बाद उसी स्थान पर वापस नहीं जा रहा है।

· उदाहरण के लिए, एक दृश्यमान / सुलभ लिनन कोठरी शेल्फ पर, अपनी प्राथमिक चिकित्सा किट के लिए एक स्पष्ट रूप से परिभाषित, सुसंगत स्थान स्थापित करें, और अपने स्थान के अपने घर में सभी को सूचित करें।

· छोटे बच्चों को पता चले कि किट कहाँ स्थित है, लेकिन इसे जगह दें जहाँ वे इसे एक्सेस नहीं कर सकते हैं।

**Keep your kit up-to-date.** No one wants to fetch a first aid kit and find the bandage box empty or the pain relievers expired. Keep track of supply amounts and expiration dates regularly.

- You've probably heard that you should check / replace the batteries in your smoke detectors when Daylight Saving Time begins and ends in the spring and Fall.



This would also be a good opportunity to check the status of your first aid kit and restock it as needed.

अपने किट को अद्यतित रखें। कोई भी प्राथमिक चिकित्सा किट लाने और पट्टी बॉक्स को खाली नहीं करना चाहता है या दर्द राहत देनेवालों की समयसीमा समाप्त हो गई है। आपूर्ति मात्रा और समाप्ति तिथियों का नियमित रूप से ट्रैक रखें।

• आपने शायद सुना है कि आपको अपने धुई डिटेक्टरों में बैटरी को चेक / प्रतिस्थापित करना चाहिए जब डेलाइट सेविंग टाइम स्प्रिंगएं डफॉल में शुरू होता है और समाप्त होता है। यह आपकी प्राथमिक चिकित्सा किट की स्थिति की जांच करने और आवश्यकतानुसार इसे पुनः स्थापित करने का एक अच्छा अवसर भी होगा।

**Create a checklist to include with the kit.** Drawing from the suggestions made in Part 2 of this article, stock your first aid kit and record every item on a sheet of paper you can keep it in the kit.

- Record amounts (10 small bandages, for example) and expiration dates (for medications or ointments) next to the listed items on the checklist you include in your kit.
- You want anyone who retrieves the kit to immediately know what it includes and does not include, and that items are ready-to-use.

किट के साथ शामिल करने के लिए एक चेकलिस्ट बनाएं। इस आलेख के भाग 2 में दिए गए सुझावों से चित्रण, अपनी प्राथमिक चिकित्सा किट का

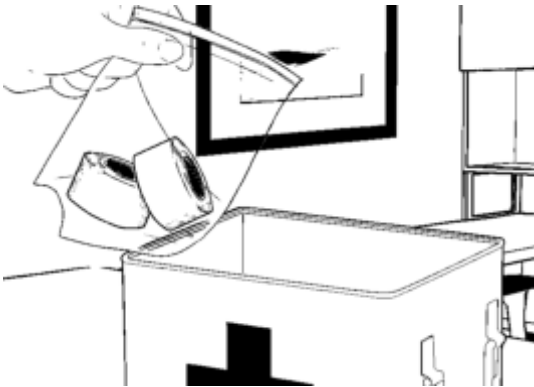


स्टॉक करें और प्रत्येक आइटम को कागज़ की शीट पर रिकॉर्ड करें जिसे आप किट में रख सकते हैं।

- आपके किट में शामिल चेकलिस्ट पर सूचीबद्ध वस्तुओंके बगल में रिकॉर्ड रकम (उदाहरण के लिए 10 छोटे पट्टियां) और समाप्ति तिथियां (दवाओं या मलम के लिए)।
- आप चाहते हैं कि कोई भी जो कि किट को पुनः प्राप्त करे, तुरंतमह जान सके कि इसमें क्या शामिल है और इसमें शामिल नहीं है , और वह आइटम तैयार हैं।

**Include an array of bandages.** One of the essentials when dealing with minor cuts and scrapes, is a variety of sizes and types of bandaging materials. Having multiple options from which to choose will make your first aid efforts simpler.

- Place all your bandages in a clear, zip-close bag clearly labeled in permanent marker. Include:
- 25 adhesive bandages of various sizes
- Five 3” x 3” and five 4” x 4” gauze pads
- A roll of cloth adhesive tape
- Two 5” x 9” sterile dressings
- One 3” wide and one 4” wide roller bandage (ace bandage)
- Two triangular bandages



पट्टियों की एक सरणी शामिल करें। मामूली कटौती और स्क्रैप्स से निपटने के दौरान जरूरी चीजों में से एक, बैंडिंग सामग्री के विभिन्न आकार और प्रकार हैं। चुनने के लिए कई विकल्प होने से आपकी प्राथमिक चिकित्सा प्रयासोंको आसान बना दिया जाएगा।

- अपने सभी पट्टियोंको एक स्पष्ट, ज़िप-बंद बैग में स्थायी मार्क रमें स्पष्ट रूप से लेबल किया गया है। शामिल:

- विभिन्न आकारोंके 25 चिपकने वाले पट्टियां



- पांच 3 "x 3" और पांच 4 "x 4" गौज पैड
- कपड़ा चिपकने वाला टेपका एक रोल
- दो 5 "एक्स 9" बाँझड़ेसिंग
- एक 3 "चौड़ा और एक 4" चौड़ा रोलर पट्टी (ऐस पट्टी)
- दो त्रिकोणीय पट्टियां

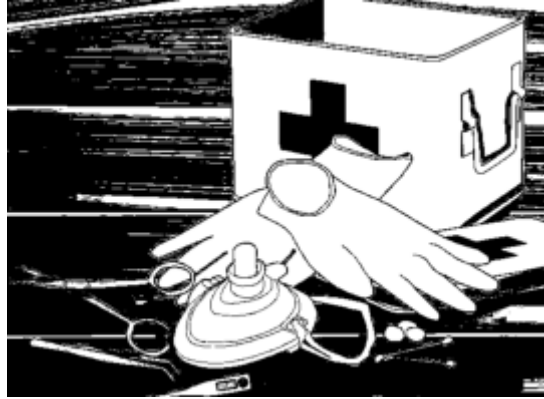
**Add basic medical tools.** Be ready for plucking splinters, cutting bandages, and other first aid activities without having to rummage through the junk drawer. Place these in a marked zip-close bag as well. Definitely include:

- Small, sharp scissors
- Tweezers
- Two pairs of non-latex gloves
- Non-mercury oral thermometer
- Cotton balls and swabs
- CPR breathing barrier mask
- Instant cold compress
- First aid instruction booklet
- Hand sanitizer
- Cleansing wipes (for external cleaning only)
- Zip-close plastic bags (to dispose of medical waste)

बुनियादी चिकित्सा उपकरण जोड़ें। जंकड्रॉवर के माध्यम से घुसपैठकिए बिना स्प्लिंटर्स, कटार्स पट्टियों और अन्य प्राथमिक चिकित्सा गतिविधियों को खींचने के लिए तैयार रहें। इन्हें एक चिह्नित ज़िप-बंद बैग में भी रखें। निश्चित रूप से शामिल हैं:

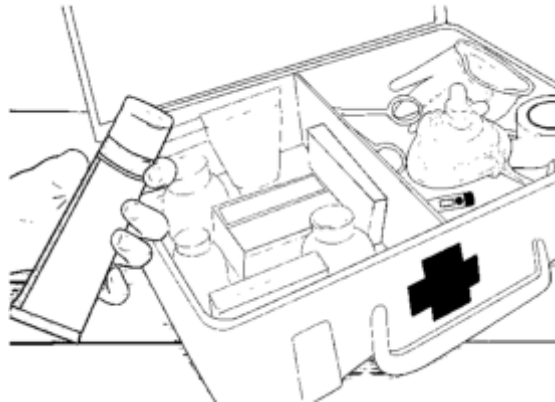
- छोटे, तेज के ची
- चिमटी
- गैर-लेटेक्स स्ताने के दो जोड़े
- गैर-पारा मौखिक थर्मामीटर

- कपास की गेंदें और swabs
- सीपीआर श्वास बाधा मुखौटा
- त्वरित ठंड डासंपीडन
- प्राथमिक चिकित्सा निर्देश पुस्तिका
- हाथ प्रक्षालक
- सफाई पोंछे (केवल बाहरी सफाई के लिए)
- ज़िप-बंद प्लास्टिक बैग (चिकित्सा अपशिष्ट का निपटान करने के लिए)



**Make a separate section for medications.** Keep these separate from bandages and tools, and clearly marked. Check expiration dates regularly. You should be able to find travel / travel / first aid kit sized packs of most of the following:

- Aloe vera gel
- Calamine lotion
- Anti-diarrheal medication
- Laxatives
- Antacids
- Antihistamines
- Pain relievers (aspirin, ibuprofen, and acetaminophen)
- Hydrocortisone cream
- Cough / cold medicine



दवाओं के लिए एक अलग खंड बनाओ। इन्हें पदार्थों और उपकरणों से अलग रखें, और स्पष्ट रूप से चिह्नित करें। नियमित रूप से समाप्ति तिथियों की जांच करें। आपको निम्न में से

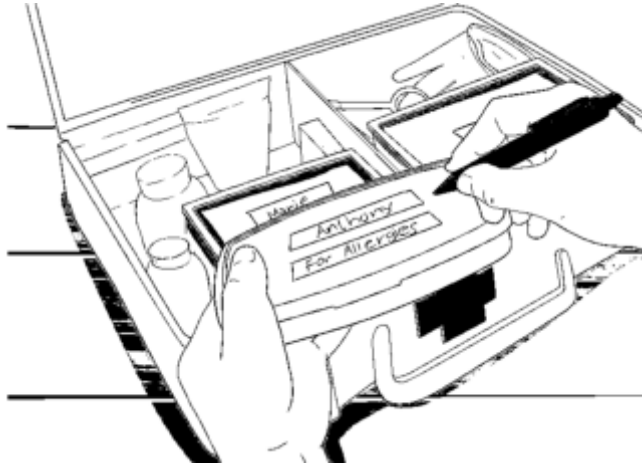
अधिकांशमें यात्रा / परीक्षण / प्राथमिक चिकित्सा किट आकार के पैकट्समें सक्षम होना चाहिए:

- एलोवेराजेल
- कै लेमाइन्लेशन
- एं टीडायरियल दवा
- जुलाब
- Antacids
- एं टिहिस्टमाइन्स
- दर्द राहत (एस्पिरिन, इबुप्रोफे न और एसिटामिनोफे न)
- हाइड्रोकोर्टिसोन्क्रीम
- खांसी / ठंडा दवा

**Set up special kits as needed.** If anyone in your family has special medical needs, prepare travel kits that are clearly marked and specifically designed to treat his or her needs.

- An allergy emergency kit is probably the most common example. Visit [How to Create an Allergy Emergency Kit](#) for more information.
- For such a kit, use a small, durable, water-resistant container, clearly marked with "ALLERGY EMERGENCY KIT" along with the person's name.
- Work with your doctor to determine what medications should be included. Antihistamines (such as Benadryl), Prednisone, and/or epi-pens are the most likely inclusions.
- Include two or more doses of any medications, in case of a delay in medical intervention.
- On a durable, possibly laminated, piece of paper or notecard, clearly write/print out all instructions for how and when to use the medications.

Also include the physician's phone number and any important patient information (any additional allergies, for instance).



आवश्यकतानुसार विशेष किट सेटकरें। अगर आपके परिवार में किसी को भी विशेषचिकित्सा जरूरत है, तो यात्रा किट तैयारकरें जो

स्पष्ट रूप सेचिह्नित हैं और विशेषरूप सेउनकी आवश्यकताओंके इलाज के लिए डिज़ाइन की गई हैं।

- एलर्जी आपातकालीन किट शायद सबसेआम उदाहरण है। अधिक जानकारी के लिए एलर्जी आपातकालीन किट के सेबनाएं , इस पर जाएं ।

- इस तरह की किट के लिए, एक छोटे, टिकाऊ, पानी प्रतिरोधी कं टेनस्का उपयोग करें, जिसेस्पष्ट रूप सेव्यक्ति के नाम के साथ "ऑर्गेरीइमरजेंसीकिट " के साथ चिह्नित किया जाता है।

- यह निर्धारितकरने के लिए कि क्या दवाएं शामिल की जानी चाहिए, अपने डॉक्टर के साथ काम करें। Antihistamines (जैसे Benadryl), Prednisone, और / या epi-पेनसबसेअधिक संभावनाशामिल हैं।

- चिकित्सा हस्तक्षेपमें देरीके मामलेमें , किसी भी दवा की दो या दो सेअधिक खुराकशामिल करें।

- एक टिकाऊ, संभावितरूप सेटुकड़ेटुकड़े , कागज या नोटकार्ड के टुकड़ेपर , दवाओं का उपयोग के सेकरें और कब उपयोग करें, सभी निर्देशोंको स्पष्ट रूप सेलिखें / प्रिंटकरें।

चिकित्सक के फोन नंबरऔर किसी भी महत्वपूर्णरीगी की जानकारी (उदाहरण के लिए, कोई अतिरिक्त एलर्जी) भी शामिल करें।

## Tips

- Go through the kit semi-annually to check the contents and expiration dates of the products; replace them as needed.
- If a family member is pregnant, then for the duration of the pregnancy include any vitamins or supplements she might be taking.
- You could save a life by learning CPR and basic first aid. Training is available from your local Red Cross or other organizations. Supplies won't help if you don't know how and when to use them.
- You can also start with a store bought first aid kit and add items to a larger container (if necessary).

## टिप्स

- उत्पादोंकी सामग्रियोंऔर समाप्ति तिथियोंकी जांचके लिए अर्ध-वार्षिकरूप सेकिट के माध्यम सेजाएं ; आवश्यकतानुसारउन्हें बदलें।
- अगर कोई परिवार का सदस्य गर्भवतीहै , तो गर्भावस्थाकी अवधि के लिए वह कोई भी विटामिन या पूरकहो सकती हैजो वह ले सकती है।
- आप सीपीआर और बुनियादीप्राथमिक चिकित्सा सीखकर जीवन बचा सकते हैं।प्रशिक्षण आपके स्थानीय रेडक्रॉस या अन्य संगठनोंसेउपलब्ध है।यदि आप नहींजानतेकि उन्हें कै सेऔर कब उपयोग किया जाए तो आपूर्तिहायता नहींकरेगी।
- आप प्राथमिक चिकित्सा किट खरीदे गए स्टोर सेभी शुरूकर सकतेहैंऔर आइटम को एक बड़े कं टेनमें जोड़ सकतेहैं (यदि आवश्यक हो)।



**Leela's**

Leela's Foundation For Education & Health

( A National Skill Development Corporation Training Partner Company )



# Health Care

**Leela's Foundation for Education and Health**  
**Address- Near Teacher's Colony, RSS University Campus**  
**Amanaka- Raipur CG. 492010**  
**Ph No- 8370077700**  
**Visit: [www.leelasgroup.com](http://www.leelasgroup.com)**

**लुवी LUVEE**  
College of Livelihood & Life Style