विद्यालयबाट उपलब्ध हुने महिनावारी तथा प्राथमिक उपचार सम्बन्धी

जानकारी पुस्तिका

महिनावारी व्यवस्थापन तथा प्राथमिक उपचार कक्ष सेवा सम्बन्धी संक्षिप्त जानकारी

गुड नेवर्स इन्टरनेशनल नेपालले जिल्ला शिक्षा समन्वय इकाई तथा स्वास्थ्य कार्यालय, नुवाकोटसँगको समन्वयमा कार्यक्षेत्र अन्तर्गतका ३२ वटा विद्यालयहरूमा महिनावारी व्यवस्थापनका लागि विभिन्न क्रियाकलापहरू गर्दै आएको छ जस अन्तर्गत प्रत्येक विद्यालयका २ जना शिक्षकहरूलाई प्राथमिक उपचार तालिम प्रदान गर्ने र एक जना शिक्षिकालाई महिनावारी व्यवस्थापन सम्बन्धी तालिम र प्रत्येक विद्यालयमा महिनावारी व्यवस्थापन तथा प्राथमिक उपचार कक्ष स्थापना गर्ने कार्य समेत गरिएको छ ।

प्राथमिक उपचार सामग्रीहरू

१. आराम गर्ने बेड (म्याट र सिरानी समेत)
२. स्ट्रेचर
३. प्राथमिक उपचार सामग्री राख्ने बाकस
४. किड्नी ट्रे
५. निर्मलीकृत पन्जा
६. निर्मलीकृत पट्टि
७. कैंचीहरू
८. ब्यान्डेजहरू
९. आयोडिन झोल
१०. दुखाई कम गर्ने झोल
११. मेडिकल टेप
१२. मास्क
१३. थर्मोमिटर
१४. हात धुने साबुन
१५. जीवनजल
१६. टर्चलाइट
१७. कपास
१८. गजपट्टि
१९. घाउ टेप

महिनावारी व्यवस्थापन सामग्रीहरू

१. स्यानिटरी प्याड

२. हातधुने साबुन

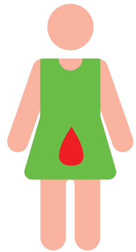
३. तौलिया

४. तातोपानी राख्ने प्लास्टिकको ब्याग

५. पेन्टी

६. फिनेल (शौचालयमा प्रयोग गर्ने)

७. गज प्याड



१. महिनावारी व्यवस्थापन सेवा

- महिनावारी भएको समयमा चाहिने आवश्यक सामग्रीहरू जस्तै प्याड, पेन्टी, साबुन, तौलिया, तातोपानी राख्ने ब्याग आदि सामग्रीहरू उपलब्ध हुने ।
- महिनावारीको समयमा धेरै दुखाई भएमा आराम गर्ने ।
- परामर्श दिने ।

२. प्राथमिक उपचार सेवा

विद्यालयमा रहेका प्राथमिक उपचार कक्षमा तल उल्लेखित उपचार हुनेछ :

आराम

- महिनावारी भएर शरीरमा अति दुखाई भएको अवस्थामा ।

- ज्वरो, चोटपटक, मर्काई, भंचाई, झाडापखाला, बेहोसी र अन्य आवश्यक अवस्थामा उपचार गर्ने र आराम गर्ने ।

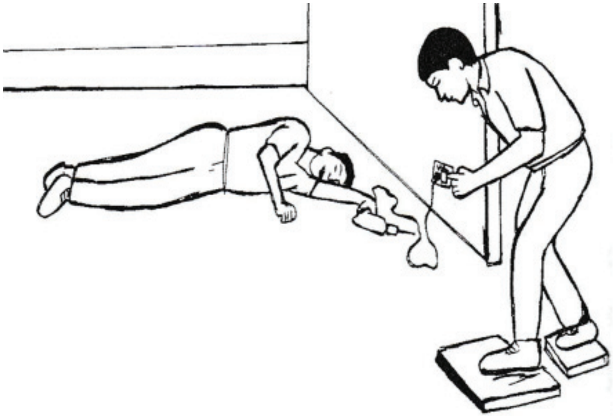
घाइतेको जाँच गर्ने

- घटनास्थलमा अथवा विद्यालयमा घाइतेको स्थिति र उसलाई कहाँ र के भएको छ भनेर जानकारी लिने ।

- प्राथमिक जांच : खतरा, होश, वायुमार्ग, सांस, नाडी र मुटुको ढुकढुकी जाँच गर्ने ।
- शारीरिक जांच : कुरुपता, खुल्ला घाउ, दुखाई, सुन्निएको जाँच गर्ने ।

बेहोसी

- बेहोसीका धेरै कारण हुन्छन् जस्तैः ठूलो रक्तस्राव, टाउकोमा दवाब वा चोट लाग्नु, हाड भाँचिनु, करेन्ट लाग्नु, पानीमा डुब्नु, विष लाग्नु या अरू कुनै रोग ।



- सुरक्षित आसनमा राखी गर्न हुने, नहुने कुराको ख्याल गरी होशमा ल्याउने ।

श्वासप्रश्वास समस्या

- गला लागेको वा केही चीज अड्किएको ।
- बेहोसी ।
- डुबाई ।

ठूलो रक्तस्राव वा क्षोभ

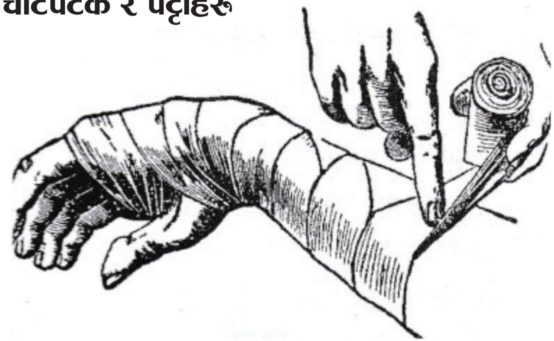
- आन्तरिक रक्तस्रावको चिन्ह तथा लक्षण पत्ता लगाउने ।
- ठूलो रक्तस्रावको जटिलता पत्ता लगाउने ।
- ठूलो रक्तस्रावको प्राथमिक उपचार गर्ने ।
- क्षोभको लक्षण पत्ता लगाउने ।
- सामान्य र जटिल खालको क्षोभको नियन्त्रण गर्ने ।

टाउको र मेरुदण्डको चोट

- टाउको र मेरुदण्डको चोट लाग्दा देखिने लक्षण पत्ता लगाउने ।

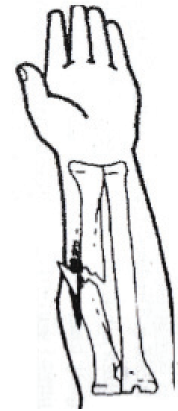
- टाउको र मेरुदण्डको चोट लाग्दा देखिने जटिलता पत्ता लगाउने ।
- टाउको र मेरुदण्डको प्राथमिक उपचार गर्ने ।

घाउ, चोटपटक र पट्टीहरू



- घाउ तथा चोटपटक धेरै कारणले हुन सक्दछ जस्तैः धारिलो वस्तुले काटेको, लाछिएको, प्वाल परेको, धसारिएको, नीलडाम परेको र जटिल प्रकृतिका घाउचोटहरू ।
- घाउ कुन प्रकारको हो पत्ता लगाउने ।
- खुल्ला घाउको जटिलताहरू पत्ता लगाउने ।
- विभिन्न अंगमा आवश्यकता अनुसारको त्रिकोण र रोलर पट्टि प्रयोग गर्ने ।

हाड भंचाई र मर्काई



- भंचाईको प्रकार पत्ता लगाउने ।
- हाड भंचाईको लक्षण र चिन्ह पत्ता लगाउने ।
- मर्काइको प्राथमिक उपचार गर्ने ।

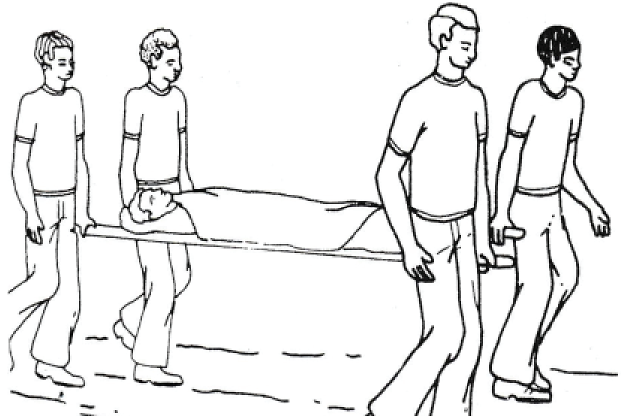
पोलाई तथा करेन्ट लाग्नु

- पोलाईको गम्भीरता छुट्याउने ।
- पोलाईको गहिराईको आधारमा चिन्ह तथा लक्षणहरू छुट्याउने ।
- करेन्ट लागेको घाइतेलाई प्राथमिक उपचार गर्ने ।
- पोलाईको उपचार गर्ने

विष

- विष मुखबाट प्रवेश गरेमा देखिने चिन्ह तथा लक्षण छुट्याउने ।
- नपोल्ने विषको प्राथमिक उपचार गर्ने ।
- सर्पको टोकाईको चिन्ह तथा लक्षण छुट्याउने ।
- सर्पको डसाइमा गरिने प्राथमिक उपचार गर्ने ।
- कुकुरको टोकाईमा प्राथमिक उपचार गर्ने ।

घाइतेको ओसारपसार



- घाइतेलाई आपतकालीन अवस्थामा ओसारपसार गर्ने ।
- घाइतेलाई सामान्य अवस्थामा ओसारपसार गर्ने ।

माथि उल्लेखित प्राथमिक उपचारका सेवाहरू चाहिएमा विद्यालयमा रहेका तालिम प्राप्त प्राथमिक उपचारक (शिक्षक वा शिक्षिका) लाई तुरुन्त सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

कोरियन इन्टरनेशनल को-अपरेशन एजेन्सीको आर्थिक सहयोगमा गुड नेवर्स इन्टरनेशनल नेपालबाट संचालित हेल्थ सिस्टम रिकभरी प्रोजेक्टद्वारा नुवाकोटको ३२ वटा विद्यालयहरूको लागि यो पुस्तिका तयार गरिएको हो ।

KOICA
Korea International
Cooperation Agency

Good
Neighbors
International

यो जानकारी पुस्तिकामा प्रयोग भएका प्राथमिक उपचारका चित्रहरू नेपाल रेडक्रस सोसाइटीबाट प्रकाशित प्राथमिक उपचार निर्देशिकाबाट साभार गरिएको हो ।