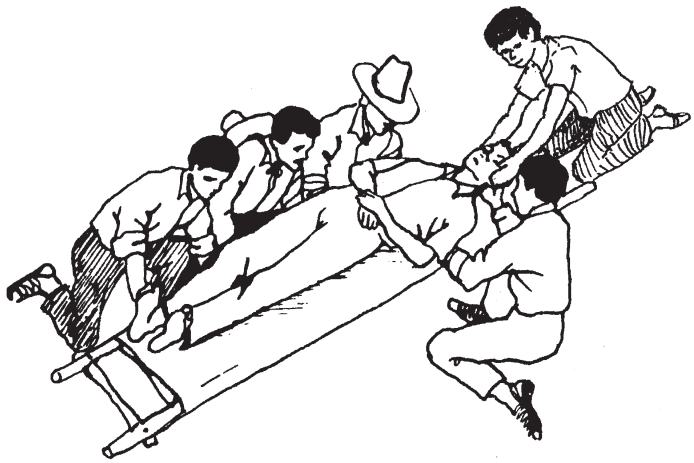
# পরিশিষ্ট ক:
# নিরাপত্তা ও জরুরী অবস্থা



কর্মক্ষেত্র, বসতি এলাকায়, বা বাড়ীতে বিপজ্জনক উপাদান নিয়ে কাজ করার সময় বা এর সংস্পর্শে এলে, যত দূর সম্ভব নিরাপদ থাকা ও দুর্ঘটনার জন্য প্রস্তুত থাকা গুরুত্বপূর্ণ। এই অনুচ্ছেদে নীচের বিষয়গুলোর উপর তথ্য দেওয়া আছে:

- জরুরী অবস্থার জন্য একটি নিরাপত্তা পরিকল্পনা তৈরি করুন
- প্রাথমিক চিকিৎসা সরঞ্জাম
- নিরাপত্তামূলক পোষাক ও যন্ত্রপাতী
- নিরাপত্তামূলখ মুখোশ
- রাসায়নিক উপচে পড়া
- রাসায়নিক দ্বারা সৃষ্ট ক্ষতির চিকিৎসা করা
- দহনের চিকিৎসা করা
- আঘাত (শক)
- শ্বাস ফিরিয়ে আনা (মুখ থেকে মুখে শ্বাসপ্রশ্বাস)

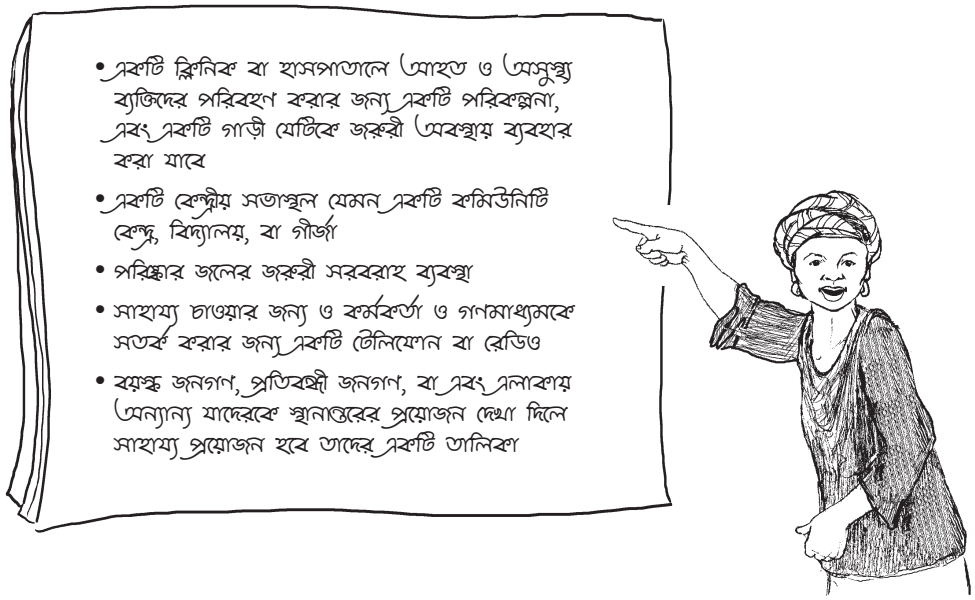
এখানে দেয়া উপকরণগুলো আপনাকে জরুরী অবস্থার জন্য প্রস্তুত করবে, কিন্তু এটি একটি সম্পূর্ণ প্রাথ মিক চিকিৎসা নির্দেশিকা নয়। ভাল প্রস্তুতি নেয়ার জন্য প্রাথমিক চিকিৎসা ও রাসায়নিক দুর্ঘটনার উপর প্রশিক্ষণ গ্রহণ করুন, একটি প্রাথমিক চিকিৎসা নির্দেশিকা জোগাড় করুন এবং এর বিষয়বস্তুগুলোকে বুঝুন, এবং আপনার গণ স্বাস্থ্য কর্মীদেরকে একটি নিরাপত্তা পরিকল্পনার প্রণয়ন করায় সাহায্য করতে বলুন।

www.hesperian.org
health guides

# জরুরী অবস্থার জন্য একটি নিরাপত্তা পরিকল্পনা তৈরি করুন

নিরাপত্তামূলক যন্ত্রপাতী এবং একটি প্রাথমিক চিকিৎসা সরঞ্জাম থাকার মতোই জরুরী অবস্থাতে বা দুর্ঘটনার সময়ে কী করতে হবে তা জানাও সমান গুরুত্বপূর্ণ। বিষাক্ত দ্রব্য নির্গমণ, আগুন, বন্যা, ঝড়, বা অন্যান্য জরুরী অবস্থায় কি করা প্রয়োজন সে ব্যাপরে প্রতিটি জনগোষ্ঠী ও প্রতিটি কর্মক্ষেত্রের একটি নিরাপত্তা পরিকল্পনা থাকা উচিত।

কেন্দ্রীয় অবস্থানে থাকা সবচেয়ে কাছের ডাক্তারী ক্লিনিক বা হাসপাতালের ঠিকানা বা ফোন নাম্বার টানিয়ে দিন। প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জাম ও অন্যান্য জরুরী সরবরাহগুলো কোথায় আছে, এবং কিভাবে এগুলোকে ব্যবহার করতে হয় তা যেন সবাই জানে তা নিশ্চিত করুন। একটি নিরাপত্তা পরিকল্পনার মধ্যে নীচেরগুলোও থাকতে পারে:



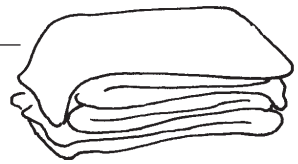

ভিন্ন ধরনের জরুরী অবস্থার জন্য ভিন্ন ধরনের সাড়া প্রদান করা প্রয়োজন হয়। আপনার জনগোষ্ঠীর প্রতি সম্ভাব্য হুমকিগুলো সম্পর্কে বোঝা এবং এগুলোর জন্য প্রস্তুত হওয়ার শিক্ষা গ্রহণ করা যে কোন একটি নিরাপত্তা পরিকল্পনার গুরুত্বপূর্ণ অংশ।


ehb 2012 (CS5.5).indb 545 02/12/2014 09:35:53

# একটি প্রাথমিক চিকিৎসা সরঞ্জাম

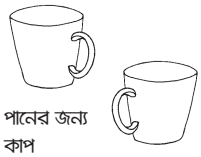
প্রতিটি কর্মক্ষেত্র, স্বাস্থ্য ফাঁড়ি, এবং কমিউনিটি কেন্দ্রগুলোতে অবশ্যই জরুরী অবস্থায় চিকিৎসা দিতে একটি করে প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জাম থাকা উচিত। একটি দৃঢ়ভাবে আটকানো পাত্রের মধ্যে প্রাথমিক চিকিৎসা সরঞ্জামগুলো প্রস্তুত করুন যাতে জল, ধূলা, বা রাসায়নিক এই পাত্রের মধ্যে চুঁইয়ে যেতে না পারে। নিশ্চিত করুন যে এলাকা বা নতুন কর্মীসহ কর্মক্ষেত্রের সবাই এই সরঞ্জাম কোথায় রাখা হয়েছে এবং এগুলো কিভাবে ব্যবহার করতে হয় তা জানে।

## প্রাথমিক চিকিৎসা সরঞ্জামে কী কী থাকবে



একটি আহত বা অসুস্থ ব্যক্তিকে জড়ানোর জন্য একটি কম্বল

৪ পাইন্ট বা ২ লিটার পানীয় জল

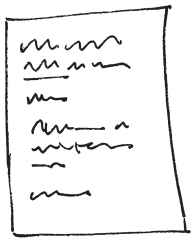


পানের জন্য কাপ

একটি বোতল সক্রিয় করা কয়লা বা গুঁড়ো করা কয়লা (পৃষ্ঠা ২৫৮ দেখুন)

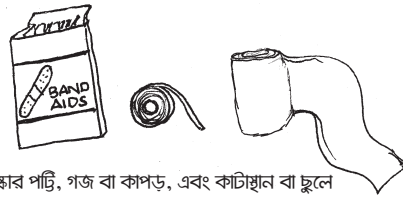
বিষাক্ত দ্রব্যের দূষণ বা সংস্পর্শে আসার ক্ষেত্রে পরিবর্তনের জন্য অতিরিক্ত পোষাক

লবন (কেউ যদি বিষ গিলে ফেলে তবে তাকে জলের সাথে মিশিয়ে বমি করানোর জন্য পৃষ্ঠা ২৫৭ দেখুন)



এলাকা বা কর্মক্ষেত্রে ব্যবহৃত রাসায়নিকের তালিকা এবং স্বাস্থ্যের উপর এগুলোর প্রভাব। কীটনাশকের ক্ষেত্রে কোন কোন শস্যে এগুলো ব্যবহার করা হয় তার তালিকা

একটি পকেটে রাখার মুখোশ, এক টুকরা কাপড়, বা মোটা প্লাস্টিকের মোড়ক যার মাঝখানে একটি ছিদ্র কাটা থাকবে যাতে মুখ থেকে মুখে শ্বাসপ্রশ্বাস করানো যায়




পরিষ্কার পট্টি, গজ বা কাপড়, এবং কাটাস্থান বা ছুলে যাওয়া স্থান ঢাকতে টেপ

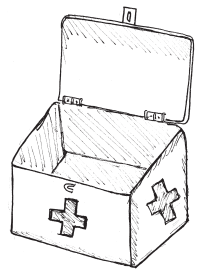
কীটনাশকের লেবেলে বিষক্রিয়ার ক্ষেত্রে প্রতিবিষ হিসেবে চিহ্নিত হয়েছে এমন ঔষধ বা আপনি অন্যান্য রাসায়নিকও ব্যবহার করতে পারেন



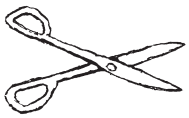
www.hesperian.org health guides

ehb 2012 (CS5.5).indb 546 02/12/2014 09:35:54

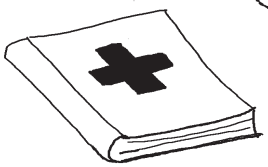
ভিন্ন ভিন্ন জনগোষ্ঠী ও কর্মক্ষেত্রগুলোর ভিন্ন ভিন্ন ধরনের প্রাথমিক চিকিৎসা সরবরাহের প্রয়োজন হবে। আপনার এলাকায় কোন কোন ধরনের জরুরী অবস্থার সৃষ্টি হতে পারে তা বিবেচনা করুন এবং সেভাবেই আপনার প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জামের পরিকল্পনা করুন। আপনি যদি কীটনাশক বা অন্যান্য রাসায়নিক নিয়ে কাজ করেন তবে এগুলোর বিষক্রিয়ার ক্ষেত্রে কোন ঔষধের পরামর্শ দেয়া হয়েছে তা জানতে লেবেলের লেখাগুলো পড়ুন।



পট্টি, টেপ, বা প্লাস্টিকের মোড়ক কাটতে কাঁচি বা ছুড়ি



ছোট টুকরা ও ছেড়া অংশ তোলার জন্য শন

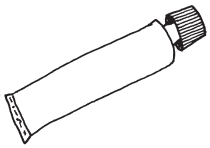


একটি প্রাথমিক চিকিৎসা নির্দেশিকা

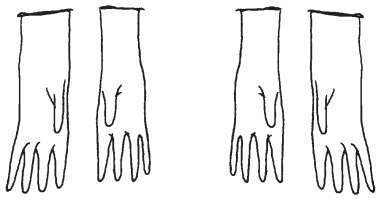
ভাঙ্গা অস্থিকে জোড়া লাগাতে স্পিল্ট বা লাটি

একটি সাবানের খণ্ড

এ্যান্টিবায়োটিক চোখের মলম



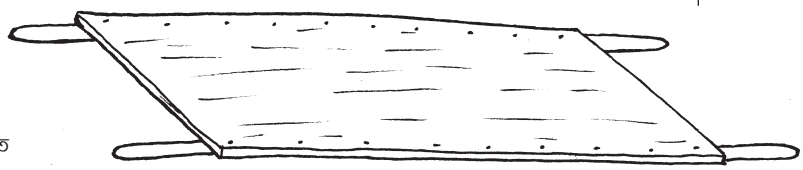
ক্ষতস্থানকে নির্বীজিত করতে জীবাণুনাশক মলম



দু'জোড়া রাবার বা প্লাস্টিকের দস্তানা

ত্বক পরিষ্কার করার জন্য ও উপচে পড়া রাসায়নিক শুষে নেয়ার জন্য পরিষ্কার কাপড়

ধাতব মুদ্রা বা ফোনের কার্ড পাত্রের ঢাকনার সাথে টেপ দিয়ে লাগানো যাতে জরুরী সময়ে ফোন করা যায়



আহত বা অসুস্থ্য ব্যক্তিকে বহন করার জন্য একটি দেহ বোর্ড, স্ট্রেচার বা কম্বল

www.hesperian.org health guides



ehb 2012 (CS5.5).indb 547 02/12/2014 09:35:56

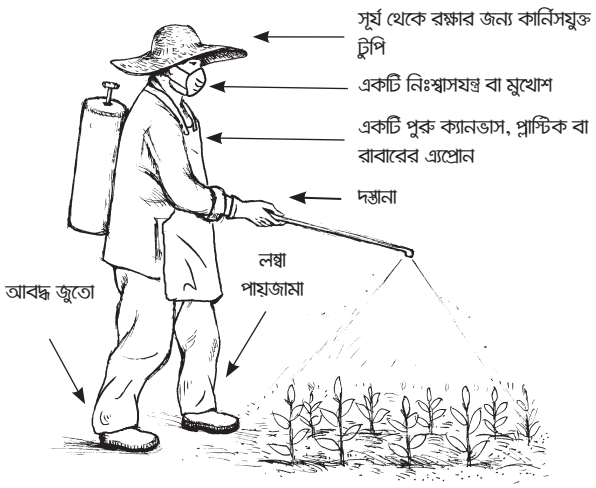
# নিরাপত্তামূলক পোষাক ও সরঞ্জাম

ক্ষতিকর উপকরণ নিয়ে কাজ করার সময় বা এর সংস্পর্শে আসতে চাইলে প্রতিটি ব্যক্তিরই নিরাপত্তামূলক পোষাক পড়া উচিত, যেগুলোকে ব্যক্তিগত নিরাপত্তামূলক যন্ত্রপাতীও বলা হয়। কর্মীদের জন্য নিরাপত্তামূলক যন্ত্রপাতী যোগান দেয়া নিয়োগকর্তার দায়িত্ব। কর্মীদের দাবী করা উচিত যাতে নিয়োগকর্তারা নিরাপত্তামূলক যন্ত্রপাতীর যোগান দিয়ে এবং এগুলোকে ভাল পরিবেশ রক্ষণাবেক্ষণ করে তাদের স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তার অধিকারের প্রতি সম্মান দেখায়।

মানুষকে রক্ষা করতে নিরাপত্তামূলক পোষাককে অবশ্যই দেহের আকারের সাথে মানানসই হবে এবং ভালভাবে রক্ষণাবেক্ষণ করতে হবে। এটি বলা হয়ে যে দরিদ্র দেশগুলোতে তিন ধরনের নিরাপত্তামূলক যন্ত্রপাতী আছে: অতিরিক্ত বড়, অতিরিক্ত ছোট, এবং ছেঁড়া। আপনার যদি নিরাপত্তামূলক পোষাক বা যন্ত্রপাতী না থাকে তবে আপনি বর্ষাতি পড়ে বা প্লাস্টিকের থলি দ্বারা নিরাপত্তামূলক পোষাক তৈরি করে নিজেকে নিরাপদ রাখতে পারেন। আপনার মাথা ও হাতের জন্য গর্ত করুন এবং আপনার পা ও হাতের জন্য অন্যান্য থলি ব্যবহার করুন।

সব থেকে বেশী ক্ষতিকর উপকরণ থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য প্রয়োজনীয় সকল ধরনের নিরাপত্তামূলক যন্ত্রপাতী এই চবিতে দেখানো হয়েছে। সকল কাজ বা উপকরণের জন্য এই যন্ত্রপাতীগুলো ব্যবহার করার প্রয়োজন হবে না, এবং কোন কোন ধরনের কাজের জন্য বিশেষায়িত পোষাক এবং যন্ত্রপাতীর প্রয়োজন হবে।

**কীটনাশকের সংস্পর্শে আসা কৃষিকর্মীদের নীচেরগুলো:**



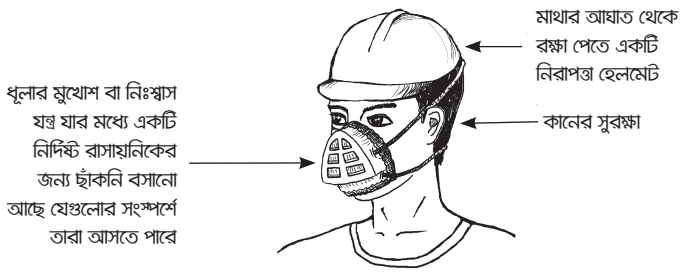
যদি কোন নিঃশ্বাসযন্ত্র বা মুখোশ পাওয়া না যায় তবে মানুষ প্রায়শঃই একটি গামছা বা ওড়না জড়ায়। কিন্তু কীটনাশক ভিজা বা ঘর্মাক্ত ওড়না বা গামছায় লেগে থাকতে পারে। এর ফলে এটি আদৌ কোন মুখ প্রতিরোধক না থাকার চেয়েও আরও বেশী মারাত্মক হয়। আপনি যদি কোন ওড়না বা গামছা ব্যবহার করেন তবে এগুলোকে প্রায়শঃই ধৌত করুন এবং শুকাতে দিন, এবং জেনে রাখুন যে এগুলো খুব বেশী নিরাপত্তা প্রদান করে না।



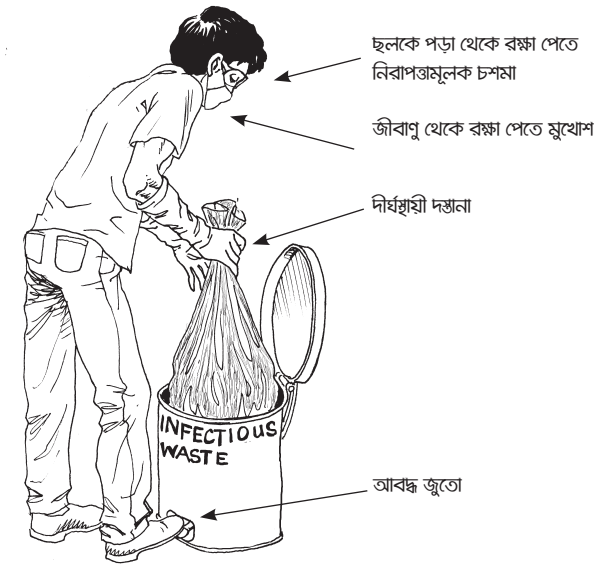
www.hesperian.org health guides

ehb 2012 (CS5.5).indb 548 02/12/2014 09:35:57

**তেল ও খনির কর্মীরা** ভালভাবে সুরক্ষিত হবে যদি তারা নীচেরগুলো পরিধান করে:




হাসপাতালে, স্বাস্থ্য ক্লিনিকে, এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য পরিচর্য্যার শিবিরে **বর্জ্য সংগ্রকারী, এবং স্বাস্থ্যকর্মীরা** নিজেরগুলো পরিধান করা উচিত:




নিরাপত্তামূলক পোষাক এবং যন্ত্রপাতী ভাল কাজ করে শুধুমাত্র যখন এগুলো পরিষ্কার থাকে। প্রতিবার ব্যবহারের পর, অথবা প্রতি শিফ্টের শেষে দস্তানা, মুখোশ, গ্লাস, এবং অন্যান্য পোষাক ও যন্ত্রপাতী ভালভাবে ধৌত করুন যাতে পরবর্তী যে ব্যক্তি এটি ব্যবহার করবে সে যেন দূষিত হওয়া থেকে সুরক্ষিত থাকে।

www.hesperian.org health guides



ehb 2012 (CS5.5).indb 549 02/12/2014 09:35:58

## নিরাপত্তামূলক মুখোশ

বিষাক্ত রাসায়নিক ও ধূলো নিয়ে কাজ করার সময় এগুলোকে শ্বাসের মাধ্যমে ভিতরে নেওয়ার ফলে সৃষ্টি ক্ষতি থেকে রক্ষা পাওয়ার সব থেকে ভাল উপায় হলো আপনি যে রাসায়নিক নিয়ে কাজ করছেন তার জন্য তৈরি করা একটি নিরাপত্তামূলক মুখোশ ব্যবহার করা। আপনি যদি মুখোশ পরিহিত অবস্থায় একটি রাসায়নিকের কারণে অসুস্থ্য হয়ে পড়েন তবে এটি মুখোশটি যে কাজ করছে না, এবং আপনি ঐ রাসায়নিকটি বা অন্য কোন ভাবে অন্য কোন বিষাক্ত রাসায়নিকের সংস্পর্শে আসছেন তার একটি চিহ্ন।

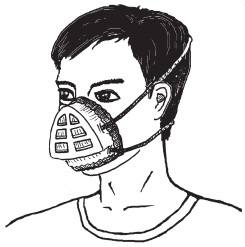
### কাপড় বা কাগজের ঢিলা মুখোশ

এই মুখোশ কিছু ধূলো থেকে রক্ষা করবে। কিন্তু এটি আপনাকে শ্বাসের মাধ্যমে রাসায়নিক ধোঁয়া গ্রহণ করা থেকে বিরত রাখবে **না।** ধোঁয়াগুলো কাগজ ও কাপড়ের মধ্য দিয়ে বাহিত হয় এগুলো ঢিলাভাবে থাকা মুখোশগুলোর কিনারা দিয়ে এগুলো ভিতরে প্রবেশ করে।

### দৃঢ়ভাবে লেগে থাকা কাগজের মুখোশ

এই মুখোশগুলো ধূলো থেকে রক্ষা করবে। মুখোশটি আপনার মুখের চারিদিকে যেনো লেগে থাকে। এটি আপনাকে শ্বাসের মাধ্যমে রাসায়নিক ধোঁয়া গ্রহণ করা থেকে বিরত রাখবে **না।** এই মুখোশগুলো খুব দ্রুতই আটকে যেতে পারে বা ছিড়ে যেতে পারে এবং যদি মুখের চারিদিকে যদি এগুলো দৃঢ়ভাবে লেগে না থাকে তবে এগুলোকে পরিবর্তন করতে হবে।

### প্লাস্টিকের ধুলোর মুখোশ



এই মুখোশ ঢিলা কাপড় বা দৃঢ় কাগজের মুখোশ অপেক্ষা ধূলো থেকে ভাল সুরক্ষা দেবে। মুখোশটি আপনার মুখের চারিদিকে ভাল করে লেগে থাকা উচিত। এগুলো আপনাকে শ্বাসের মাধ্যমে রাসায়নিক ধোঁয়া গ্রহণ করা থেকে বিরত রাখবে **না।**

### রাবারের শ্বাসযন্ত্র

ছাঁকনিযুক্ত রাবারের মুখোশ আপনাকে হয়তোশ্বাসের মাধ্যমে রাসায়নিক ধোঁয়া গ্রহণ করা থেকে বিরত রাখতে পারে। এই মুখোশটিকে আপনার মুখের উপর দৃঢ়ভাবে লেগে থাকতে হবে যাতে মুখোশ ও আপনার ত্বকের মধ্যে দিয়ে কোন বায়ু চুঁইয়ে না যায়। আপনার হয়তো প্রতিটি রাসায়নিকের জন্য একটি করে ছাঁকনি প্রয়োজন হবে এবং প্রায়শঃই আপনাকে ছাঁকনিগুলোকে পরিবর্তন করতে হবে। এই মুখোশ লাগানো, ব্যবহার, এবং মুখোশটি পরিষ্কার করার জন্য বিশেষ প্রশিক্ষণের প্রয়োজন হতে পারে। এই মুখোশটি গরম এবং পরিধান করতেও অনারামদায়ক। রাসায়নিক নিয়ে কাজ করার সময় খোলা, ভাল বায়ু চলাচল ব্যবস্থাযুক্ত এলাকা যেখানে আপনি মুখোশটি খুলে ফেলতে পারেন সেখানে ঘন ঘন বিশ্রাম নিন



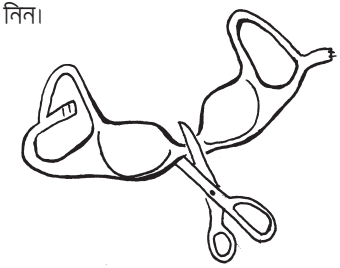
www.hesperian.org health guides

ehb 2012 (CS5.5).indb 550 02/12/2014 09:35:59

## কিভাবে কাপড় ও সক্রিয় করা কয়লার মুখোশ তৈরি করতে হয়

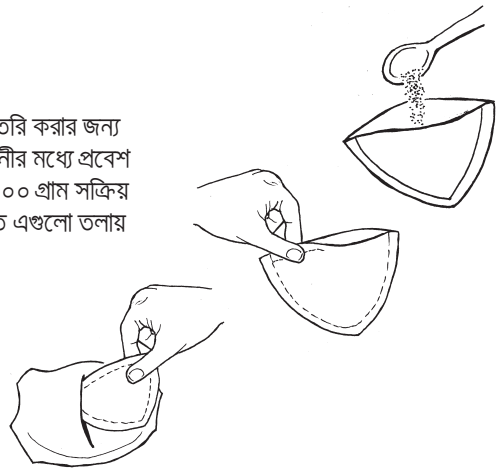
এই গৃহে তৈরি মুখোশটির নকশা করেছে ফিলিপিনস্ এর ডা মারাম্বা। এগুলো রাসায়নিক ও ধূলো থেকে কিছু সুরক্ষা দেবে।

**১** একটি প্যাডযুক্ত কাপড়ের বক্ষবন্ধনীর একটি পাশ কেটে নিন।

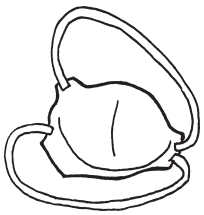


**২** বক্ষবন্ধনীর ভিতর থেকে প্যাড সরিয়ে ফেলুন।

**৩** কয়েকটি ছাঁকনী কাগজ নিয়ে নতুন প্যাড তৈরি করার জন্য একটি থলির মতো তৈরির করুন যা বক্ষবন্ধনীর মধ্যে প্রবেশ করতে পারে। ছাঁকনি কাগজের প্যাডটিকে ১০০ গ্রাম সক্রিয় করা কয়লা দিয়ে এমনভাবে পূর্ণ করুন যাতে এগুলো তলায় জমে না গিয়ে পুরো ছাঁকনিতেই সমানভাবে ছড়িয়ে থাকে। এবার কাগজটিকে আটকে দিন যাতে এখান থেকে কিছু উপচে না পড়ে, এবং এটিকে বক্ষবন্ধনীর ভিতরে যেখানে প্যাড ছিল সেখানে ভরে দিন।



**৪** বক্ষবন্ধনীর এই অংশটি এখন স্থিতিস্থাপক ফিতার সাথে বাঁধুন যাতে এটি আপনার মুখের সাথে ভালভাবে আটকে থাকে।



ছাঁকনিটিকে ব্যবহারের মধ্যবর্তী সময়ে বাতাসে শুকাতে হবে। সবচেয়ে বেশী বিষাক্ত রাসায়নিক স্প্রে করার সময় যদি এটি ব্যবহার করা হয় তবে এই মুখোশটি প্রতিবার ৪ঘন্টা করে ২বার ব্যবহারের জন্য উপযুক্ত। প্রতি ১ সপ্তাহের মধ্যে কয়লাগুলোকে পরিবর্তীত করতে হবে, কোন ধরনের রাসায়নিক দ্রব্যের সংস্পর্শে আসা হয়েছে এবং কত সময় এটাকে পরিহিত করা হয়েছে।

www.hesperian.org health guides



ehb 2012 (CS5.5).indb 551 02/12/2014 09:36:00

# রাসায়নিক দ্রব্য উপচানো

আপনি একটি রায়ায়নিক দ্রব্যের উপচে পড়া পরিষ্কার করার আগে নিজেকে, নিকটস্থ মানুষকে, এবং জলের উৎসকে সুরক্ষিত করুন। যদি এই উপচে পড়া পরিষ্কারের জন্য আপনার থেকে বেশী প্রস্তুত (যারা এই কাজ করার জন্য প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত হয়েছে) কোন ব্যক্তি থাকে তবে তাকে সাহায্যের জন্য ডাকুন। **উপচে পড়া রাসায়নিক পরিষ্কার করার জন্য সর্বদাই নিরাপত্তামূলক পোষাক পরিধান করুন!**

## অল্প রাসায়নিক উপচে পড়া

যদি অল্প পরিমাণে রাসায়নিক উপচে পড়ে, তবে এটি নিয়ন্ত্রণ করা, একে ছড়াতে না দেয়া, এবং কেউ এতে আহত হবার পূর্বে, এবং রাসায়নিক জলপথে মেশা বা মাটিতে শুষে যাওয়ার আগেই এটিকে পরিষ্কার করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

### উপচে পড়া দ্রব্য নিয়ন্ত্রণ করা

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হচ্ছে উপচে পড়া দ্রব্যকে আরও ছড়িয়ে না যেতে দেওয়া। চোয়ানো কোন যন্ত্রপাতী থাকলে সেগুলোকে বন্ধ করে দিন, পড়ে যাওয়া পাত্রগুলোকে সঠিক দিকে খারা করানো বা চোয়ানে পাত্রকে একটি ছিদ্রবিহীন পাত্রের মধ্যে রাখুন।

### উপচে পড়া দ্রব্যকে আবদ্ধ করুন

মাটি, বালু, কাঠের গুঁড়ো বা অন্যান্য পদার্থ ফেলে রাসায়নিকগুলোকে শুষে নিন। পদার্থগুলো যদি আশপাশে উড়ে যাবার সম্ভাবনা থাকে তবে একটি কাপড় বা প্লাস্টিকের আস্তর দিকে ঢেকে দিন।

### উপচে পড়া দ্রব্য পরিষ্কার করুন

কোন পিপে বা মোটা প্লাস্টিকের পাত্রের মধ্যে এগুলোকে একটি বেলচা দিয়ে উঠিয়ে উঠিয়ে রাখুন। জল ব্যবহার করবেন না কারণ তাহলে এটি রাসায়নিককে ছড়িয়ে দেবে এবং সমস্যার আরও অবনতি করবে। দ্রব্যগুলোকে নিরাপদে ফেলে দিন (পৃষ্ঠা ৪১০ থেকে ৪১১ দেখুন)।



www.hesperian.org health guides

ehb 2012 (CS5.5).indb 552 02/12/2014 09:36:01

## বেশী রাসায়নিক উপচে পড়া

তেল খনন এলাকায়, কর্ম এলাকায়, এবং শিল্প এলাকাগুলোতে যেখানে প্রচুর পরিমাণে রাসায়নিক ব্যবহার বা পরিবহণ করা হয়, সেখানে বেশী রাসায়নিক উপচে পড়ার ব্যাপারে প্রস্তুত থাকা গুরুত্বপূর্ণ।

- কর্মী, নিয়োগকর্তা, এবং কাছাকাছি বসবাস করা মানুষদের নিয়ে একটি জরুরী পরিকল্পনা করুন। সবাই যাতে এই পরিকল্পনাটির বিষয়ে অয়াকিবহাল থাকে তা নিশ্চিত করতে নিয়মিত সভা করুন।
- উপচে পড়ার ঘটনা ঘটলে যে ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ করতে হবে তাদের নাম ও ঠিকানার একটি তালিকা টানিয়ে দিন। এদের মধ্যে নিয়োগকর্তা, ক্লিনিক ও হাসপাতাল, নিরাপত্তা কর্মকর্তা, সরকারী কর্তৃপক্ষ্য, স্বাস্থ্য কর্মী এবং উপচে পড়া দ্রব্য পরিষ্কার করার প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ব্যক্তিদেরও অন্তর্ভূক্ত করুন।
- উপচে পড়া দ্রব্য পরিষ্কার করার জন্য নির্দেশনা, উপকরণ, এবং নিরাপত্তামূলক যন্ত্রপাতী কর্ম এলাকাতেই রাখুন।
- এই এলাকা থেকে বের হওয়ার একটি রাস্তার পরিকল্পনা এবং চিহ্নিত করুন।
- নিরাপদ জলের সরবরাহের ব্যবস্থা রাখুন যদি তেল বা অন্যান্য রাসায়নিক গণ জল সরবরাহকে দূষিত করে।

# রাসায়নিক দ্বারা সৃষ্ট ক্ষতির চিকিৎসা করা

রাসায়নিক ত্বক ও পোষাকে উপচে পড়তে, চোখে ছিটে যেতে বা গিলে ফেলতে পারে বা ধোঁয়ার আকারে নিঃশ্বাসের মাধ্যমে প্রবেশ করতে পারে। যদি কেউ আহত হয়, তবে যথা সম্ভব চিকিৎসা সহায়তা নিন।

### নিঃশ্বাসের মাধ্যমে রাসায়নিক প্রবেশ করলে

- যেখানে সে ব্যক্তি রাসায়নিক শ্বাসের মাধ্যমে গ্রহণ করেছে সেই এলাকা থেকে তাতে সরিয়ে নিন, বিশেষ করে যদি জায়গাটি একটি আবদ্ধ জায়গা হয়। উপচে পড়ার ঘটনাটি যদি ঘরের ভিতরে হয় তবে জানালা ও দরজাগুলো খুলে দিন।
- ব্যক্তিটিকে সতেজ হাওয়াতে নিয়ে যান।
- ব্যক্তির পোষাকগুলো ঢিলা করে দিন।
- ব্যক্তিটির মাথা ও কাঁধ উঁচু করে রেখে তাকে বসিয়ে বা শুইয়ে দিন।
- ব্যক্তিটি যদি অজ্ঞান হয়ে যায় তবে তাকে পাশ ফিরে শোয়ান এবং নিশ্চিত করুন যে তার নিঃশ্বাস প্রশ্বাসে কোন বাধা না থাকে।
- ব্যক্তিটি যদি নিঃশ্বাস না নেয়, তবে মুখ থেকে মুখের নিঃশ্বাস ফিরানোর কাজটি করুন (পৃষ্ঠা ৫৫৭ দেখুন)।
- স্বাস্থ্য সমস্যার কোন চিহ্ন যেমন মাথা ব্যথা, নাক বা গলার জ্বালাপোড়া, ঝিমঝিম ভাব, ঝিমুনি বা বুকের আঁটুনির অনুভূতি যদি দেখা যায় তবে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসা সহায়তা গ্রহণ করুন। রাসায়নিকের লেবেল বা তার নাম আপনার সাথে করে নিয়ে যান।

ehb 2012 (CS5.5).indb 553 02/12/2014 09:36:01

### রাসায়নিক গিলে ফেললে:

- ব্যক্তিটি যদি অচেতন হয় তবে, তাকে পাশ ফিরে শোয়ান এবং নিশ্চিত করুন যে সে নিঃশ্বাস নিচ্ছে।
- ব্যক্তিটি যদি নিঃশ্বাস না নেয় তবে দ্রুত মুখ থেকে মুখে নিঃশ্বাস ফিরানোর কাজটি করুন (পৃষ্ঠা ৫৫৭ দেখুন)। মুখ থেকে মুখের নিঃশ্বাস ফিরানোর কাজটি আপনাকেও এই রাসায়নিকের সংস্পর্শে নিয়ে আসতে পারে, তাই মুখ থেকে মুখের নিঃশ্বাস ফিরানোর কাজটি আপনার মুখটিকে একটি পকেট মুখোশ দিয়ে বা এক টুকরা কাপড় বা মোটা প্লাস্টিকের মোড়কের মাঝখানে একটি ছিদ্র করে ঢেকে নিন।
- ব্যক্তিটি যদি পান করতে পারে তবে তাকে প্রচুর পরিমাণ পরিষ্কার জল পান করতে দিন।
- রাসায়নিকের মোড়কটি খুঁজে বের করুন ও তৎক্ষণাৎ লেবেলটি পড়ুন। লেবেলটিই আপনাকে বলবে যে আপনার ঐ ব্যক্তিটিকে বিষ বের করার জন্য বমি করাতে হবে কিনা (পৃষ্ঠা ২৫৭ দেখুন)।

### যখন রাসায়নিক দেহ বা পোষাকের উপর উপচে পড়ে

- নিরাপদ হলে তবে আহত ব্যক্তিটিকে রাসায়নিক উপচে পড়ার স্থান থেকে দূরে সরিয়ে দিন।
- রাসায়নিক উপচে পড়েছে এমন যে কোন ধরনের পোষাক, বা অলঙ্কার খুলে ফেলতে হবে। মাথার উপর দিয়ে খোলা জামা বা সোয়েটার খোলার সময় সাবধান থাকবেন যাতে রাসায়নিক চোখে না লাগে। কাপড়টি কেটে ফেলা সব থেকে ভাল হতে পারে।

- ক্ষতিগ্রস্ত জায়গায় কমপক্ষে ১৫ মিনিট ধরে ঠাণ্ডা জল ঢালুন।
- রাসায়নিক যদি চোখে লাগে তবে ১৫ মিনিট ধরে পরিষ্কার জল দিয়ে ধৌত করুন। চোখের পাতা টেনে ধরে চোখটিকে চক্রাকারে ঘুরান যাতে পুরো চোখটিই ধৌত হয়।
- ব্যক্তিটির যদি নিঃশ্বাস নেয়া বন্ধ হয়ে যায় তবে মুখ থেকে মুখের নিঃশ্বাস ফিরানোর কাজটি করুন।
- রাসায়নিকগুলো যেন চারিদিকে ছড়িয়ে না যায় সেদিকে সর্তক থেকে শুষে নিতে একটি কাপড় ব্যবহার করুন।
- দেহ যদি রাসায়নিক দ্বারা পুড়ে যায়, তবে সেগুলোকে সাধারণ পোড়ার মতো করে চিকিৎসা করুন (পৃষ্ঠা ৫৫৫ দেখুন)।


www.hesperian.org health guides
ehb 2012 (CS5.5).indb 554 02/12/2014 09:36:01

# পোড়ার চিকিৎসা করা

যে কোন পোড়ার জন্য:

- পোড়া বন্ধ করার জন্য পোড়া অংশটি তৎক্ষণাৎ ঠাণ্ডা জলে ডুবান। পোড়াকে কমপক্ষে ২০ মিনিট ধরে ঠাণ্ডা করুন।
- এ্যাসপিরিন বা অন্যান্য ব্যথার ঔষধ ব্যবহার করে ব্যথার নিরাময় করুন।
- মর্মাঘাত রোধ করুন (পৃষ্ঠা ৫৫৬ দেখুন)।

ছোট খাট পোড়ার জন্য অন্য কোন চিকিৎসার প্রয়োজন নেই।

রাসায়নিক দ্রব্য থেকে পোড়া, বিকিরণ থেকে পোড়া, বৈদ্যুতিক পোড়া, এবং যে পোড়া ফোস্কার সৃষ্টি করে (২য় মাত্রার পোড়া) সেগুলোর ক্ষেত্রে:

- পোড়ায় লেগে থাকা কোন কিছুই টেনে **তুলবেন না**।
- লোশোন, চর্বি বা মাখন **লাগাবেন না**।
- ফোস্কাগুলোকে **ফাটাবেন না**।
- খুলে আসা ত্বক টেনে **তুলবেন না**।
- রাসায়নিক পোড়ায় কোন কিছুই **লাগাবেন না**।
- পরিস্কার জল দিয়ে তৎক্ষণাৎ পোড়া জায়গা থেকে রাসায়নিক **ধুয়ে ফেলুন**।
- যদি সম্ভব হয় তবে ভিজা **নির্বীজীকৃত পট্টি** (একটি পরিস্কার গজ-এর পট্টি) দ্বারা পোড়া স্থানটি **ঢেকে দিন**।
- ফোস্কা ফেটে গেলে ঠাণ্ডা, পরিস্কার জল এবং একটি হালকা সাবান দিয়ে জায়গাটি **ধৌত করুন**। আপনি যদি একটি খুবই পরিস্কার জায়গায় থাকে যেখানে কোন কীটপতঙ্গ, ধূলো, বা রাসায়নিক ধোঁয় নেই সেখানে শুধুমাত্র পোড়াটিকে খোলা রাখুন।
- পরিহিত পোষাক **ফেলে দিন** যদি এগুলো রাসায়নিক দ্বারা দূষিত হয় বা এগুলোকে অন্যান্য পোষাকের থেকে আলাদাভাবে ধৌত করুন।
- হালকা পোড়াস্থানকে ঢেকে দেবার জন্য মধু **ব্যবহার করুন**। মধূ সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণ ও দ্রুত আরোগ্য করতে পারে। হালকাভাবে পুরাতন মধু ধুয়ো ফেলুন এবং দিনে কমপক্ষে দু'বার নতুন মধু প্রয়োগ করুন।

তারপর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ব্যক্তিটিকে একজন স্বাস্থ্য কর্মী বা হাসপাতালে নিয়ে যান।

আপনার যদি মনে হয় যে একজন ব্যক্তির বায়ু চলাচল পথ পুড়ে গেছে তবে তাকে একটি হাসপাতালে নিয়ে যান। চিহ্নগুলোর মধ্যে আছে:

- মুখ ও নাকের চারপাশে পুড়ে যাওয়া, বা মুখের ভিতরে পোড়া।
- মানসিক দ্বিধাদন্দ, অচেতনতা, বা ধোঁয়া নিঃশ্বাসের মাধ্যমে নেয়ার ফলে প্রচুর পরিমাণে কাশি।

এছাড়াও যে ব্যক্তিটির মুখে, চোখে, হাতে, পায়ে বা যৌনাঙ্গে মারাত্মক পোড়া রয়েছে তাকে হাসপাতালে নিয়ে যান।

মারাত্মকভাবে পুড়ে গেছে এমন যে কোন ব্যক্তি ব্যথা, ভয়, এবং বুজবুজ করা পোড়া থেকে দেহের তরল পদার্থ বের হয়ে যাওয়ার সংমিশ্রণে সহজেই মর্মাঘাত পেতে পারে। ব্যক্তিটিকে আরাম দিন ও আশ্বস্ত করুন, ব্যথা প্রশমিত করুন, মর্মাঘাত সামলান, এবং প্রচুর পরিমাণে তরল পান করতে দিন।



ehb 2012 (CS5.5).indb 555 02/12/2014 09:36:02

# মর্মাঘাত

মর্মাঘাত একটি জীবনের প্রতি হুমকিস্বরূপ একটি অবস্থা যা একটি মারাত্মক ধরনের দহন, প্রচুর পরিমাণে রক্তক্ষরণ হওয়া, মারাত্মক অসুস্থ্যতা, জলশূন্যতা, মারাত্মক এ্যার্জির প্রতিক্রিয়া, বিষাক্ত দ্রব্যের বিষম সংস্পর্শে আসা, বা অন্যান্য জরুরী অবস্থার ফলে ঘটতে পারে।

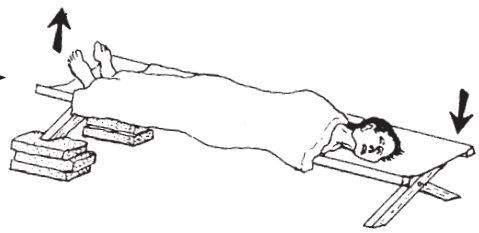
## মর্মাঘাতের চিহ্ন

- মানসিক দ্বিধাদন্দ, দুর্বলতা, মাথা ঘুরানো, বা জ্ঞান হারানো
- দুর্বল, দ্রুত নাড়িস্পন্দন
- ঠাণ্ডা দিয়ে ঘাম ছাড়া: ফ্যাকাশে, ঠাণ্ডা লাগা, ভেজা ত্বক
- রক্তচাপ বিপজ্জনকভাবে নীচু থাকে

## মর্মাঘাত রোধ করতে বা চিকিৎসা করতে

মর্মাঘাতের প্রথম চিহ্নতেই বা যদি মর্মাঘাতের ঝুঁকি থেকে যায়:

- তবে ব্যক্তিটিকে তার পা'দুটি মাথা থেকে একটু উঁচু অবস্থানে এইভাবে রাখুন:



- যে কোন রক্তক্ষরণ বন্ধ করুন এবং যে কোন ক্ষতের চিকিৎসা করুন।
- ব্যক্তিটি যদি ঠাণ্ডা অনুভব করে তবে তাকে একটি কম্বল দিয়ে ঢেকে দিন।
- ব্যক্তিটি যদি পান করতে সমর্থ হয় তবে তাকে কয়েক ঢোক জল দিন। যদি যে জলশূন্য হয়ে পড়ে তবে তাকে প্রচুর পরিমাণে তরল পদার্থ ও জলপূর্ণতার পানীয় প্রদান করুন (পৃষ্ঠা ৫৩ দেখুন)।
- ব্যক্তিটি যদি ব্যথাতুর হয়ে থাকে তবে তাকে এ্যাসপিরিন, বা অন্যান্য ব্যথার ঔষধ দিন, কিন্তু কোডেইনের মতো ঘুমের ঔষধ দেবেন না।
- শান্ত থাকুন ও ব্যক্তিটিকে আশ্বস্ত করুন।

ব্যক্তিটি যদি অচেতন হয় তবে:

- তাকে মাথা নিচু রেখে পিঠ কাত করে পাশের দিকে পাশ ফিরিয়ে শোয়ান (উপরে দেখুন)। যদি ব্যক্তিটির ঘাড় বা শিরদাঁড়ায় আঘাত থাকে তবে তার মাথা কাত করবেন না বা পিঠ সরাবেন না।
- সে যদি বমি করতে চায়, তবে তার মুখ তৎক্ষণাৎ পরিষ্কার করে দিন।
- তার জ্ঞান ফিরে আসার আগে কোন কিছুই মুখের মধ্যে প্রবেশ করাবেন না।
- **চিকিৎসা সাহায্য গ্রহণ করুন।**



www.hesperian.org health guides

ehb 2012 (CS5.5).indb 556 02/12/2014 09:36:02

# শ্বাস পুনরুদ্ধার করা (মুখ থেকে মুখে শ্বাস ফিরানো)

একজন ব্যক্তি ৪ মিনিটের মধ্যে মরে যেতে পারে যদি সে শ্বাস গ্রহণ না করে। একটি ব্যক্তি যদি যে কোন কারণের জন্য শ্বাস নেয়া বন্ধ করে তবে সাথে সাথে মুখ থেকে মুখের শ্বাস ফিরানো কাজটি শুরু করুন! ব্যক্তিটি যদি রাসায়নিক গিলে ফেলে তবে মুখ থেকে মুখের শ্বাস ফিরানো কাজটি আপনাকেও ঐ রাসায়নিকের সংস্পর্শে নিয়ে আসতে পারে, তাই মুখ থেকে মুখের শ্বাস ফিরানো কাজটি শুরু করার পূর্বে একটি পকেট মুখোশ দিয়ে, বা এক টুকরো কাপড় বা মোটা প্লাস্টিকের মোড়কের মাঝখানে ছিদ্র করে তা দিয়ে আপনার মুখ ঢেকে নিন।

**ধাপ ১:** দ্রুত আপনার আঙ্গুল ব্যবহার করে মুখের মধ্যে যে কোন কিছু আটকে থাকলে তা বের করে ফেলুন।

**ধাপ ২:** দ্রুত কিন্তু শান্তভাবে ব্যক্তিটিকে মুখ উপরদিকে করে করে শোয়ান শান্তভাবে তার মাথাকে পিছনের দিকে কাত করুন এবং তার চোয়াল সামনের দিকে টেনে আনুন।

**ধাপ ৩:** তার নাক দু'টিকে আপনার আঙ্গুল দিয়ে চেপে ধরে বন্ধ করুন, তার মুখ খুলুন, আপনার মুখ দিয়ে তার মুখে ঢেকে দিন এবং দৃঢ়ভাবে ফু দিয়ে তার ফুসফুসের মধ্যে বায়ু প্রবেশ করান যাতে তার বুক ফুলে ওঠে। বায়ু বের হয়ে যাবার জন্য একটি সময় দিন এবং তারপর আবারও ফু দিন। প্রতি ৫ সেকেন্ড পর পর এর পুনরাবৃত্তি করুন। ছোট শিশুদের ক্ষেত্রে তাদের মুখ ও নাক উভয়ই আপনার মুখ দিয়ে ঢেকে দিন এবং শান্তভাবে প্রতি ৩ সেকেন্ড পর পর ফু দিতে থাকুন।

ব্যক্তিটি নিজে নিজে শ্বাস নিতে না পারা বা সে মারা গেছে বলে যখন আর কোন সন্দেহ নেই তার পূর্ব পর্যন্ত শ্বাস পুনরুদ্ধারের কাজ করুন। কোন কোন সময় আপনাকে হয়তো এক ঘন্টা বা তার ও বেশী সময় এটি করে যেতে হবে।

**লক্ষ্যনীয়:** যদি গলার মধ্যে কোন খোলা ক্ষত না থাকে বা রক্ত ক্ষরণ না হয়, তবে মুখ থেকে মুখের শ্বাস ফিরানো কাজটি করার মাধ্যমে এইচআইভি বা হেপাটাইটিস ছড়ানো বা গ্রহণ করার কোন সম্ভবনা নেই।

www.hesperian.org health guides



ehb 2012 (CS5.5).indb 557 02/12/2014 09:36:02