

खेलों में प्राथमिक उपचार

First Aid in Sports

मोच या खिंचाव में प्राथमिक उपचार

First aid in Sprain or Strains

- मोच या खिंचाव या नील पडने पर इलाज का सबसे बढ़िया तरीका - P.R.I.C.E.
- First aid for strains, sprains, contusions is packaged in the abbreviation RICE which is Rest, Icing, Compression and Elevation

P	R	I	C	E
<u>Protection</u>	<u>Rest</u>	<u>Ice</u>	<u>Compression</u>	<u>Elevation</u>

- **prevention (बचाव)**– बचाव इलाज से बेहतर है (Prevention is better than cure), खेल के मैदान और आसपास के क्षेत्र को खतरा मुक्त बनाएं, खेलने से पूर्व उचित वार्मअप करें। Make the area in and around the play field hazard free, proper warm up is required prior to executing vigorous movements.
- **Rest- (आराम)** - शरीर के प्रभावित हिस्से को अधिक से अधिक आराम देना Stop using injured part or discontinue activity. It could cause further injury, delay healing, increase pain and stimulate bleeding.
- **Ice-(बर्फ)** - बर्फ से सेक करना, Ice application contracts blood vessels. • Helps stop internal bleeding from injured capillaries and blood vessels. • Hastens healing time by reducing swelling around injury.

- **Compression**- (सम्बंधित स्थान पर गर्म पट्टी बांधना या उसे दबा कर रखना) - Hastens healing time by reducing swelling around injury. • Decreases seeping of fluid into injured area from adjacent tissues. • Use elasticized bandage, compression sleeve, or cloth. • Wrap injured part firmly. • Do not impair blood supply.
- **Elevation** – तकिये की सहायता से प्रभावित अंग हृदय से अधिक उंचाई पर रखना Elevate injured part above the level of heart. • Decreases swelling and pain. • Use objects and pillows.

जल जाने पर उपचार

(treatment in case of burning)

- बर्न या जलने को 3 डिग्री में विभाजित किया जा सकता है

जल जाने पर प्राथमिक चिकित्सा के स्टेप्स

Steps to be followed in case of injuries caused
by burning

फर्स्ट डिग्री बर्न –

- जले हुए जगह को 5 मिनट तक पानी में डूबा कर ठंडा कीजिये। इससे सुजन और जलन कम हो जायेगा।
- अलोवेरा क्रीम या एंटीबायोटिक ऑइंटमेंट लगायें।
- हलके से बैंडेज बांधे।
- दर्द कम करने वाली दवाइयां खाएं (डॉक्टर से संपर्क करें)।

First degree burn –

- Cool the burned body part in the water for 5 minutes. This will reduce swelling and irritation.
- Apply aloe vera cream or antibiotic ointment.
- Lightly tie the bandage.
- Take pain killer medicines (contact the doctor).

सेकंड डिग्री बर्न –

- जले हुए जगह को 15 मिनट के लिए पानी में डूबा कर ठंडा कीजिये जिससे जलन कम और सूजन भी।
- एंटीबायोटिक क्रीम लगायें।
- प्रतिदिन नया ड्रेसिंग करें।
- दर्द कम करने वाली दवाइयां और एंटीबायोटिक खाएं

Second degree burn –

- Cool the burned body part in the water for 15 minutes. This will reduce swelling and irritation.
- Apply antibiotic cream.
- Proper dressing every day.
- Take pain killer medicines .

थर्ड डिग्री बर्न –

- थर्ड डिग्री बर्न में जितनी जल्दी हो सके मरीज़ को हॉस्पिटल ले जाएँ।
- उनके शरीर या कपड़ों को ना छुएं, वे घाव में चिपक सकते हैं।
- घाव में पानी ना लगायें।
- किसी भी प्रकार का ऑइंटमेंट ना लगायें।

Third degree burn –

- Take the patient to the hospital as soon as possible in a third degree burn.
- Do not touch their body or clothes; they can stick in the wound.
- Do not add water to the wound.
- Do not apply any kind of Ointment.

इलेक्ट्रिक शॉक लगने पर प्राथमिक चिकित्सा के स्टेप्स -

- सबसे पहले बिजली के स्रोत को बंद करें। अगर ना हो सके तो किसी सूखी लकड़ी, प्लास्टिक या कार्ड बोर्ड से बिजली के स्रोत को घायल व्यक्ति से दूर कर दें।
- अगर आदमी होश में ना हो तो ABC रूल फॉलो करें।
- चोट लगे हुए स्थान पर बैंडेज लगायें और जले हुए स्थानों को साफ़ कपडे से ढक दें।
- जल्द से जल्द मरीज़ को नज़दीकी अस्पताल पहुंचायें।

Steps for first aid on electric shock -

- 1.**Close the power source first. If not possible, remove the source of power from a person who is injured by a dry wood, plastic or card board.
- 2.** Follow ABC Rule if the person is not conscious.
- 3.** Place the bandage on the injured area and cover the burned places with clean clothes.
- 4.** Bring the patient to the nearest hospital as soon as possible.

चोटों से किस प्रकार बचा जा सकता है

- उचित वार्मिंग द्वारा
- उचित अनुकूलन
- संतुलित आहार
- खेल कौशल का उचित ज्ञान
- सुरक्षात्मक उपकरणों का प्रयोग
- अतिभार या अति प्रशिक्षण न करना
- उचित तकनीक का प्रयोग
- खेल नियमों का पालन करना
- उचित कूलिंग डाउन

How to avoid injuries-

1. by proper warming
2. Proper Conditioning
3. Balanced diet
4. Proper knowledge of sports skills
5. Use of protective equipment
6. Do not overload or over-train
7. Using the Proper Technique
8. Following the game rules
9. Proper Cooling Down