



# do **1** thing

एउटा कुरा गर्नुहोस् भन्ने कार्यक्रमको उद्देश्य भनेको व्यक्तिहरू, परिवारहरू, व्यवसायहरू र समुदायहरूलाई सबै खतराहरूको लागि तयारी गर्न लगाई र प्रकोप स्थितिस्थापक बनाउनु हो।

उद्देश्य: उद्देश्य: एम्बुलेन्स आउनु भन्दा अगाडि नै फर्स्ट एड दिनको लागि तयार रहनुहोस्।

## फर्स्ट एड

कुनैपनि समय कुनैपनि स्थानमा आपत्कालिन समय आउन सक्छ। धेरै सार्वजनिक स्थलहरूमा मानिसहरूको उपचार गर्नको लागि फर्स्ट एड किट, अक्सिजन, वा स्वचालित बाहिरी डेब्रिलेटर (AED) हुने गर्दछ। विमान स्थलहरू, कार्यक्षेत्रहरू, प्रार्थना गर्ने ठाउँहरू, र किनमेल स्थलहरूमा यी वस्तुहरू राख्न थालिएको छ किनभने छरितो पहुँचले दुःखदाय घटना र अस्थायी रोकावटमा भिन्नता पर्याउन सक्नेछ। यदि कसैलाई यी वस्तुहरूलाई प्रयोग गर्न आउँछ भने मात्रै यसले जीवन बचाउन सक्नेछ। चोट लागेको वा अरु औषधीय घटनाहरू भएको केही मिनेट पछि तपाईंले गर्नुहुने कार्यहरूले कसैको ज्यान बचाउन सक्नेछ।

## अझ तयार रहन यस महिना गर्नको लागि निम्न कुराहरू मध्ये एउटा चयन गर्नुहोस्:

### एम्बुलेन्सलाई पखिँदा के गर्ने भन्ने कुरा थाहा पाउनुहोस्।

आफैले घाइते वा बिरामी व्यक्तिलाई स्थानान्तरण गर्नुको सट्टामा 911 मा कल गर्नुहोस्। एम्बुलेन्सलाई पखिँदा मद्दत पाउनको लागि धेरै समय लाग्ने जस्तो देखिन्छ, तर एम्बुलेन्सको टोलीले तिनीहरू घटनास्थलमा आइपुग्ने बित्तिकै हेरचाह प्रदान गर्न सक्छन्, र बिरामीलाई चँडै, कानुनी रूपमा र अझ सुरक्षित रूपमा अस्पताल पुर्याउन सक्नेछ।

1. 911 सँग लाइनमा रहनुहोस् र आपत्कालिन निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्।
2. शान्त रहनुहोस् र बिरामीलाई पनि शान्त राख्ने प्रयास गर्नुहोस्।
3. सवारी दुर्घटना वा झरेको कारण घाइते भएका बिरामीहरूलाई, वा बेहोश अवस्थामा रहेकालाई नचलाउनुहोस्।
4. यदि बिरामीलाई चिलो भइरहेको छ भने, कम्बलले ढाक्नुहोस्।
5. घाइते व्यक्तिलाई कुनैपनि कुराहरू खान र पिउन नदिनुहोस् (911 डिस्प्याचरले निर्देशन नदिए सम्म)।
6. कसैलाई एम्बुलेन्स खोज्न र जबाफकर्ताहरूलाई बिरामी भएतर्फ लैजान लगाउनुहोस् (विशेष गरि कोठा वा कार्यालय भवन, वा यदि तपाईंको ठेगाना बाटोबाट देख्न गाह्रो छ भने)।

## □ तपाईंको घर र कारको लागि आपत्कालिन किट बनाउनुहोस् वा किन्नुहोस्।

प्राय डिपार्टमेन्टल स्टोरहरू वा तपाईंको स्थानीय अमेरिकन रेड क्रस खण्डमा रेडि-मेड फर्स्ट एड किटहरू उपलब्ध हुने गर्दछन्। यी किटहरू विभिन्न साइजहरू र मूल्यहरूमा आउने गर्दछन्। तपाईंसँग आफ्नै घरमा भएको सामानहरू प्रयोग गरि तपाईंले आफ्नै किट पनि तयार गर्न सक्नुहुनेछ।

आधारभूत फर्स्ट एड किटमा समावेश गर्नुपर्ने केही वस्तुहरू हुन्:



- टॉसिने टेप
- एन्टिसेप्टिक मलम
- ब्यान्ड-एड्स (मिलाइएको साइजहरूमा)
- कम्बल
- कोल्ड प्याक
- फाल्न मिल्ने पन्जाहरू
- गज प्याड & रोलर गज (मिलाइएको साइजहरूमा)
- हात सफा गर्ने (तरल वा पुछ्ने कपडा)
- प्ल्यास्टिकको झोलाहरू
- कैंची र चिम्टीहरू
- सानो फ्ल्यास लाइट र अतिरिक्त ब्याटरीहरू
- त्रिकोण आकारको ब्यान्डेज

## □ फर्स्ट एड, CPR, AED, वा घर पालुवा जनावरको फर्स्ट एडमा तालिम लिनुहोस्।

औषधीय आपतको बेला अरूलाई मद्दत गर्नु तपाईंले सौँचे जस्तो गाह्रो छैन। ब्यानडेज कसरी लगाउन, घातको सङ्केत र लक्षणहरू पता लगाउन, CPR गर्न वा स्वचालित बाहिरी डेफिब्रिलेटर (AED) प्रयोग गर्न जानेमा जीवन बचाउन सकिन्छ।

पहिलो जबाफकर्ता घटना स्थलमा पाँच मिनेट वा थप समय सम्म आइ नहाल्न सक्छ। घाइते व्यक्तिहरूको मद्दत गर्नको लागि तयार हुनु पर्ने भनेको तपाईं जस्ता व्यक्तित्वहरूको काम हो। तपाईंले ज्यान बचाउनु भएको व्यक्ति तपाईंले माया गर्नु हुने व्यक्तिको हुन सक्छ।

मुख्य अमेरिकन रेड क्रस खण्डहरूले अहिले घर पालुवा जनावरको फर्स्ट एड तालिम प्रदान गर्न थालेको छ। तपाईंको स्थानीय मानव समाज, केनल क्लब, वा पेट स्टोर मार्फत पनि तालिम उपलब्ध हुन सक्छ। तपाईंको पशु चिकित्सकसँग तपाईंले आफ्नो घर पालुवा जनावरको लागि फर्स्ट एड किटमा समावेश गर्नु पर्ने आवश्यक वस्तुहरू के-के हुन भनि जाँच गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं आफ्नो जनावरसँग यात्रा गर्नुहुन्छ, वा तिनीहरू सेवा वा शिकारी जनावरहरू हुन् भने, तपाईंले यात्रा-साइज भएको पेट फर्स्ट एड किट पनि बनाउन सक्नुहुन्छ।

तपाईंको क्षेत्रमा के-कस्ता फर्स्ट एड कक्षाहरू उपलब्ध छन् भनि जान्नको लागि तपाईंको स्थानीय आजलागी विभाग वा अमेरिकन रेड क्रस खण्डमा सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईंको रोजगारदाताले आफ्नो तर्फबाट यदि तपाईंको कार्यक्षेत्रमा एउटा कक्षा प्रदान गर्न सक्छन् कि भनि सोध्नुहोस्, वा आफ्नो परिवारसँग वा आफैँ कक्षा लिनुहोस्। धेरै कक्षाहरू बिना कुनै शुल्क प्रदान गर्ने गरिन्छ। पाठ्यक्रमहरू तपाईंको प्रार्थना गर्ने ठाउँ, स्कूल, वा सामुदायिक संस्थामा प्रदान गर्न सकिनेछ। समुदाय आपत्कालिन जबाफ टोली (CERT) तालिमले पनि फर्स्ट एड तालिम समावेश गर्दछ।

तयार रहेर बस्नु गाह्रो वा महङ्गो हुन जसरी छैन। महिनामा एउटा कुरा गरि, जेसुकै भएपनि तपाईंले आफू र तपाईं माथि निर्भर मानिसहरू तयार अवस्थामा रहने छन् भन्ने कुरा पक्का गर्न सक्नुहुनेछ।

