ShefaAid

FIRST AID GUIDE

বাংলাদেশের প্রতিটি পরিবারের জন্য একটি
ব্যবহারিক প্রাথমিক চিকিৎসা নির্দেশিকা

Prepared by

ShefaAid

ShefaAid First Aid Guide book

জরুরি মুহূর্তে নিজেই নিন সঠিক প্রাথমিক চিকিৎসা:

পরিবার, অফিস, স্কুল ও ভ্রমণের জন্য একটি সম্পূর্ণ বাংলা ফার্স্ট এইড গাইড বুক ---

বিস্তারিত জানতে ব্যাগের ছবিতে ক্লিক করুন

বইটির উদ্দেশ্য

দুর্ঘটনা কখনো বলে আসে না। রান্নাঘরে কাজ করার সময় হাত কেটে যেতে পারে, শিশুরা খেলতে গিয়ে পড়ে যেতে পারে, গরম পানি বা তেলে দগ্ধ হওয়া, হঠাৎ নাক দিয়ে রক্ত পড়া, মচকানো কিংবা ছোটখাটো আঘাত—এসব ঘটনা প্রতিদিনই ঘটে।

অনেক সময় হাসপাতালে পৌঁছানোর আগের কয়েক মিনিটই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। এই সময়ে সঠিক প্রাথমিক চিকিৎসা (First Aid) দিতে পারলে সংক্রমণ কমানো, অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ বন্ধ করা, ব্যথা কমানো এবং জটিলতা এড়ানো সম্ভব।

এই বইটির উদ্দেশ্য চিকিৎসকের বিকল্প হওয়া নয়। বরং এমন একটি ব্যবহারিক নির্দেশিকা দেওয়া, যাতে সাধারণ মানুষও জরুরি মুহূর্তে শান্ত থেকে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারেন এবং ShefaAid First Aid Bag-এর প্রতিটি উপকরণ সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারেন।

মনে রাখবেন: গুরুতর আঘাত, অতিরিক্ত রক্তপাত, অচেতন অবস্থা, শ্বাসকষ্ট, বুকে তীব্র ব্যথা বা বড় ধরনের পোড়ার ক্ষেত্রে অবশ্যই দ্রুত নিকটস্থ হাসপাতালে যোগাযোগ করবেন।

🎁 “এমন একটি উপহার, যা শুধু হাসি নয় — নিরাপত্তাও দেয়”

অধ্যায় ১

প্রাথমিক চিকিৎসা (First Aid) কী এবং কেন এটি জানা জরুরি?

জরুরি মুহূর্তে সঠিক সিদ্ধান্ত একটি জীবন বাঁচাতে পারে

দুর্ঘটনা কখন, কোথায় এবং কার সঙ্গে ঘটবে—তা আগে থেকে বলা যায় না। বাড়ি, কর্মস্থল, স্কুল, রাস্তা কিংবা ভ্রমণের সময়—যেকোনো স্থানেই হঠাৎ দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। রান্না করতে গিয়ে হাতে কেটে যাওয়া, গরম পানি বা তেলে দগ্ধ হওয়া, সিঁড়ি থেকে পড়ে যাওয়া, খেলাধুলায় আঘাত পাওয়া কিংবা হঠাৎ কেউ অজ্ঞান হয়ে যাওয়া—এসবই আমাদের দৈনন্দিন জীবনের বাস্তব ঘটনা।

এমন পরিস্থিতিতে অধিকাংশ মানুষ আতঙ্কিত হয়ে পড়েন। কেউ ভুল পরামর্শ অনুসরণ করেন, আবার কেউ এমন কিছু করেন যা আহত ব্যক্তির অবস্থাকে আরও জটিল করে তোলে। অথচ সঠিক সময়ে সঠিক পদক্ষেপ নেওয়া হলে অনেক ক্ষেত্রেই বড় ধরনের জটিলতা এড়ানো সম্ভব।

এই কারণেই প্রাথমিক চিকিৎসা (First Aid) সম্পর্কে মৌলিক জ্ঞান প্রতিটি মানুষের থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি শুধু একটি দক্ষতা নয়, বরং একটি সামাজিক দায়িত্বও বটে।

প্রাথমিক চিকিৎসা (First Aid) কী?

প্রাথমিক চিকিৎসা হলো কোনো ব্যক্তি দুর্ঘটনায় আহত হলে বা হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়লে, চিকিৎসক বা হাসপাতালে পূর্ণাঙ্গ চিকিৎসা পাওয়ার আগে তাকে দেওয়া তাৎক্ষণিক, নিরাপদ ও প্রয়োজনীয় সহায়তা।

প্রাথমিক চিকিৎসার মূল উদ্দেশ্য তিনটি—

- জীবন রক্ষা করা।
- আহত বা অসুস্থ ব্যক্তির অবস্থার আরও অবনতি প্রতিরোধ করা।
- দ্রুত চিকিৎসা পাওয়ার আগ পর্যন্ত রোগীকে নিরাপদ ও স্থিতিশীল অবস্থায় রাখা।

প্রাথমিক চিকিৎসা কখনোই চিকিৎসকের বিকল্প নয়। বরং এটি চিকিৎসা শুরু হওয়ার পূর্ব পর্যন্ত সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সহায়ক ব্যবস্থা।

কেন প্রাথমিক চিকিৎসা জানা জরুরি?

জরুরি পরিস্থিতিতে প্রথম কয়েক মিনিটকে প্রায়ই "Golden Minutes" বলা হয়। এই সময়ে সঠিক পদক্ষেপ নেওয়া হলে অনেক ক্ষেত্রে রক্তপাত কমানো, সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করা এবং রোগীর অবস্থার অবনতি প্রতিরোধ করা সম্ভব হতে পারে।

উদাহরণস্বরূপ—

- কাটা স্থানে দ্রুত চাপ দিয়ে রক্তপাত নিয়ন্ত্রণ করা।
- পোড়া স্থানে দ্রুত ঠান্ডা প্রবাহমান পানি দেওয়া।
- মচকানো স্থানে বিশ্রাম ও ঠান্ডা সেঁক দেওয়া।
- অজ্ঞান ব্যক্তির শ্বাস-প্রশ্বাস পর্যবেক্ষণ করা।

এই সাধারণ পদক্ষেপগুলো অনেক সময় রোগীর জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে।

কোন কোন পরিস্থিতিতে প্রাথমিক চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে?

দৈনন্দিন জীবনের বিভিন্ন পরিস্থিতিতে প্রাথমিক চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে, যেমন—

- কাটা বা ছেঁড়া
- রক্তপাত
- পোড়া
- মচকানো বা পেশীর আঘাত
- নাক দিয়ে রক্ত পড়া
- জ্বর
- মাথা ঘোরা
- অজ্ঞান হয়ে যাওয়া
- ছোটখাটো দুর্ঘটনাজনিত আঘাত

তাই প্রতিটি পরিবারে অন্তত একজন সদস্যের প্রাথমিক চিকিৎসার মৌলিক ধারণা থাকা উচিত।

প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে প্রচলিত কিছু ভুল ধারণা

আমাদের সমাজে এখনও কিছু ভুল ধারণা প্রচলিত রয়েছে, যা দুর্ঘটনার পরে আরও ক্ষতির কারণ হতে পারে।

উদাহরণস্বরূপ—

- পোড়া স্থানে টুথপেস্ট লাগানো।
- ক্ষতে হলুদ, কফির গুঁড়া বা মাটি লাগানো।
- অজ্ঞান ব্যক্তির মুখে জোর করে পানি ঢেলে দেওয়া।
- হাড় ভেঙে গেলে নিজেই সেটি সোজা করার চেষ্টা করা।

এসব পদ্ধতি নিরাপদ নয় এবং অনেক ক্ষেত্রে রোগীর অবস্থাকে আরও জটিল করে তুলতে পারে।

⚠️ গুরুত্বপূর্ণ সতর্কতা

এই বইয়ে বর্ণিত প্রাথমিক চিকিৎসার নির্দেশনাগুলো সাধারণ জরুরি পরিস্থিতির জন্য প্রযোজ্য। যদি আহত ব্যক্তির অবস্থা গুরুতর হয়, শ্বাস নিতে কষ্ট হয়, অতিরিক্ত রক্তপাত হয়, অজ্ঞান হয়ে যান বা জীবনহানির আশঙ্কা থাকে, তাহলে প্রাথমিক চিকিৎসার পাশাপাশি যত দ্রুত সম্ভব নিকটস্থ হাসপাতালে নিয়ে যান বা জরুরি চিকিৎসা সহায়তা নিন।

💡 বিশেষজ্ঞের পরামর্শ

একটি First Aid Kit তখনই কার্যকর হবে, যখন পরিবারের সদস্যরা জানবেন—

- কিট কোথায় রাখা আছে।
- কোন আইটেম কী কাজে ব্যবহার হয়।
- জরুরি পরিস্থিতিতে কীভাবে শান্ত থেকে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে হয়।

জ্ঞান, প্রস্তুতি এবং সঠিক সরঞ্জাম—এই তিনটির সমন্বয়ই একটি কার্যকর প্রাথমিক চিকিৎসার ভিত্তি।

Quick Checklist

1. □ পরিবারের সবাই জানে ShefaAid First Aid Kit Bag টি ঠিক কোথায় রাখা আছে।
2. □ কিটে প্রয়োজনীয় সব উপকরণ রয়েছে।
3. □ জরুরি পরিস্থিতিতে আতঙ্কিত না হয়ে শান্ত থাকার অনুশীলন করা হয়েছে।
4. □ গুরুতর অবস্থায় দ্রুত চিকিৎসা নেওয়ার গুরুত্ব সম্পর্কে সবাই সচেতন।

অধ্যায়ের সারসংক্ষেপ

প্রাথমিক চিকিৎসা এমন একটি মৌলিক দক্ষতা, যা জরুরি মুহূর্তে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে। এটি চিকিৎসকের বিকল্প নয়, তবে চিকিৎসা পাওয়ার আগ পর্যন্ত আহত বা অসুস্থ ব্যক্তিকে নিরাপদ রাখতে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। একটি প্রস্তুত First Aid Kit এবং সঠিক জ্ঞান—এই দুটিই প্রতিটি পরিবারের নিরাপত্তার অপরিহার্য অংশ।

পরবর্তী অধ্যায়: জরুরি মুহূর্তের প্রথম পাঁচ মিনিট—কী করবেন এবং কী করবেন না।

কমপ্লিট ফার্স্ট এইড সলিউশন

অধ্যায় ২

জরুরি মুহূর্তের প্রথম পাঁচ মিনিট:

কী করবেন এবং কী করবেন না

সুস্থ শরীর, সুন্দর ইবাদত!

Order Now!

www.shefaaid.com

01701751054

সঠিক প্রথম পদক্ষেপই হতে পারে সবচেয়ে বড় সহায়তা:

দুর্ঘটনা ঘটার পরের প্রথম কয়েক মিনিট অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। চিকিৎসাবিজ্ঞানে এই সময়কে অনেক ক্ষেত্রে "Golden Minutes" বলা হয়। এই সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া হলে আহত ব্যক্তির জীবন রক্ষা করা, রক্তপাত কমানো এবং অবস্থার আরও অবনতি প্রতিরোধ করা সম্ভব হতে পারে।
অন্যদিকে আতঙ্কিত হয়ে ভুল পদক্ষেপ নিলে পরিস্থিতি আরও জটিল হয়ে যেতে পারে। তাই জরুরি মুহূর্তে কী করবেন এবং কী করবেন না—তা জানা প্রতিটি মানুষের জন্য অপরিহার্য।

নিরাপদ জীবনের পথে এক ধাপ এগিয়ে যান

""উপহার অনেকেই দেয়,,
নিরাপত্তা উপহার দেয়
ক"জন?""

প্রথমে নিজেকে নিরাপদ রাখুন:

দুর্ঘটনা ঘটার সঙ্গে সঙ্গে অনেকেই আহত ব্যক্তির দিকে ছুটে যান। কিন্তু তার আগে নিশ্চিত করুন যে ঘটনাস্থল আপনার জন্য নিরাপদ কি না।

যেমন—

বৈদ্যুতিক দুর্ঘটনা হলে বিদ্যুৎ সংযোগ বন্ধ হয়েছে কি না।

আগুন লাগলে আগুন নিয়ন্ত্রণে এসেছে কি না।

সড়ক দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে চলমান যানবাহনের ঝুঁকি আছে কি না।

গ্যাস লিক হলে স্থানটি নিরাপদ কি না।

মনে রাখবেন, আপনি নিজেই যদি আহত হয়ে পড়েন, তাহলে কাউকে সাহায্য করা সম্ভব হবে না।

শান্ত থাকুন এবং পরিস্থিতি মূল্যায়ন করুন:

আতঙ্ক মানুষের সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা কমিয়ে দেয়। তাই গভীরভাবে পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণ করুন।

নিজেকে প্রশ্ন করুন—

কী ধরনের দুর্ঘটনা ঘটেছে?

কতজন আহত?

কোনো তাৎক্ষণিক বিপদ এখনও রয়েছে কি?

জরুরি চিকিৎসা সহায়তা প্রয়োজন কি না?

পরিস্থিতি বুঝে পরবর্তী পদক্ষেপ নিন।

আহত ব্যক্তি সচেতন আছেন কি না পরীক্ষা করুন:

আহত ব্যক্তির কাছে গিয়ে শান্তভাবে কথা বলুন।
উদাহরণস্বরূপ জিজ্ঞাসা করতে পারেন—
"আপনি কি আমার কথা শুনতে পাচ্ছেন?"
যদি তিনি সাড়া দেন, তাহলে বুঝবেন তিনি সচেতন আছেন। এরপর কোথায় ব্যথা বা আঘাত লেগেছে তা জানার চেষ্টা করুন।
যদি কোনো সাড়া না দেন, তাহলে দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস পরীক্ষা করুন এবং জরুরি চিকিৎসা সহায়তার ব্যবস্থা করুন।

শ্বাস-প্রশ্বাস পরীক্ষা করুন:

আহত ব্যক্তির বুক ওঠানামা করছে কি না লক্ষ্য করুন। স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নিচ্ছেন কি না দেখুন।
যদি শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক না হয় বা না থাকে, তাহলে দ্রুত জরুরি চিকিৎসা সহায়তা নিন। প্রয়োজনীয় প্রশিক্ষণ থাকলে স্বীকৃত নির্দেশিকা অনুযায়ী CPR শুরু করা যেতে পারে।

আপনার প্রতিটি সফর হোক নিরাপদ ও আনন্দময়!
"কমপ্লিট ফার্স্ট এইড সলিউশন আজই সংগ্রহ করুন!"

অতিরিক্ত রক্তপাত হলে কী করবেন?

রক্তপাত দ্রুত নিয়ন্ত্রণ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

করণীয়

পরিষ্কার জীবাণুমুক্ত গজ (Sterile Gauze) বা পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ক্ষতের ওপর সরাসরি চাপ দিন।

চাপ ধরে রাখুন।

সম্ভব হলে আহত অঙ্গ হৃদ্‌পিণ্ডের উচ্চতার ওপরে রাখুন (যদি এতে অতিরিক্ত ব্যথা বা হাড় ভাঙার সন্দেহ না থাকে)।

রক্তপাত বন্ধ না হলে দ্রুত হাসপাতালে নিয়ে যান।

যা করবেন না

বারবার গজ খুলে ক্ষত দেখবেন না।

ক্ষতের ভেতরে আঙুল দেবেন না।

মাটি, ছাই বা অন্য কোনো অস্বাস্থ্যকর বস্তু লাগাবেন না।

আহত ব্যক্তিকে অপ্রয়োজনীয়ভাবে নড়াচড়া করাবেন না:

মাথা, ঘাড়, কোমর বা মেরুদণ্ডে আঘাতের সন্দেহ থাকলে রোগীকে অযথা সরানোর চেষ্টা করবেন না।

বিশেষ করে—

সড়ক দুর্ঘটনা

উঁচু স্থান থেকে পড়ে যাওয়া

ভারী কিছু চাপা পড়া

এসব ক্ষেত্রে অতিরিক্ত নড়াচড়া গুরুতর ক্ষতির কারণ হতে পারে।

কখন জরুরি চিকিৎসা সহায়তা নেবেন?

নিচের যেকোনো একটি লক্ষণ দেখা দিলে দেরি না করে জরুরি চিকিৎসা নিন—

- অতিরিক্ত রক্তপাত
- শ্বাসকষ্ট
- অজ্ঞান হয়ে যাওয়া
- খিঁচুনি
- বুকে তীব্র ব্যথা
- গুরুতর পোড়া
- হাড় ভাঙার সন্দেহ
- মাথায় গুরুতর আঘাত

⚠️ গুরুত্বপূর্ণ সতর্কতা

কোনো আহত ব্যক্তি অজ্ঞান থাকলে তাঁর মুখে পানি, খাবার বা ওষুধ দেওয়ার চেষ্টা করবেন না। এতে শ্বাসনালিতে খাবার বা তরল ঢুকে আরও গুরুতর জটিলতা সৃষ্টি হতে পারে।

💡 বিশেষজ্ঞের পরামর্শ

জরুরি মুহূর্তে সবাই কিছু না কিছু করতে চান। কিন্তু মনে রাখবেন—
সঠিক কাজ কম করা, ভুল কাজ বেশি করার চেয়ে অনেক ভালো।
যদি কী করবেন বুঝতে না পারেন, তাহলে রোগীকে নিরাপদ রাখুন এবং যত দ্রুত সম্ভব চিকিৎসা সহায়তার ব্যবস্থা করুন।

জরুরি মুহূর্তের ৫টি সোনালি নিয়ম

✅ শান্ত থাকুন।
✅ নিজের নিরাপত্তা নিশ্চিত করুন।
✅ আহত ব্যক্তির সচেতনতা ও শ্বাস-প্রশ্বাস পরীক্ষা করুন।
✅ প্রয়োজন হলে রক্তপাত নিয়ন্ত্রণ করুন।
✅ দ্রুত চিকিৎসা সহায়তার ব্যবস্থা করুন।

Quick Checklist

□ ঘটনাস্থল নিরাপদ কি না পরীক্ষা করেছি।
□ আহত ব্যক্তি সচেতন কি না দেখেছি।
□ শ্বাস-প্রশ্বাস পরীক্ষা করেছি।
□ প্রয়োজন হলে রক্তপাত নিয়ন্ত্রণ করেছি।
□ গুরুতর অবস্থায় দ্রুত চিকিৎসা সহায়তা ডেকেছি।

অধ্যায়ের সারসংক্ষেপ

জরুরি পরিস্থিতিতে প্রথম পাঁচ মিনিট অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই সময়ে শান্ত থেকে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া, নিজের নিরাপত্তা নিশ্চিত করা, আহত ব্যক্তির অবস্থা মূল্যায়ন করা এবং প্রয়োজনীয় প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান করা—এসব পদক্ষেপ জীবন রক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। মনে রাখবেন, প্রাথমিক চিকিৎসার উদ্দেশ্য হলো রোগীকে নিরাপদ রাখা এবং যত দ্রুত সম্ভব পূর্ণাঙ্গ চিকিৎসার আওতায় নিয়ে আসা।

পরবর্তী অধ্যায়: ShefaAid First Aid Kit-এর পরিচিতি, প্রতিটি উপকরণের ব্যবহার এবং সঠিক সংরক্ষণ পদ্ধতি।

অধ্যায় ৩

ShefaAid First Aid Kit পরিচিতি ও প্রতিটি উপকরণের সঠিক ব্যবহার

সঠিক সরঞ্জাম, সঠিক সময়ে, সঠিকভাবে ব্যবহার করাই কার্যকর প্রাথমিক চিকিৎসার মূল চাবিকাঠি:

দুর্ঘটনার সময় শুধু প্রাথমিক চিকিৎসার জ্ঞান থাকাই যথেষ্ট নয়; প্রয়োজন হয় সঠিক ও মানসম্পন্ন সরঞ্জামের। জরুরি মুহূর্তে প্রয়োজনীয় উপকরণ হাতের কাছে না থাকলে অনেক সময় সঠিক চিকিৎসা দিতে বিলম্ব হয়, যা রোগীর অবস্থাকে আরও জটিল করে তুলতে পারে।

এই প্রয়োজনীয়তাকে সামনে রেখে ShefaAid First Aid Kit তৈরি করা হয়েছে। এতে দৈনন্দিন জীবনে সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন হয় এমন প্রাথমিক চিকিৎসা সামগ্রী একটি ব্যাগে সুসংগঠিতভাবে রাখা হয়েছে, যাতে জরুরি মুহূর্তে দ্রুত প্রয়োজনীয় উপকরণ ব্যবহার করা যায়।

মনে রাখবেন: *একটি First Aid Kit তখনই কার্যকর, যখন এর প্রতিটি উপকরণের ব্যবহার সম্পর্কে আপনার পরিষ্কার ধারণা থাকে।*

👉 "কমপ্লিট ফার্স্ট এইড সলিউশন আজই সংগ্রহ করুন!
www.shefaaid.com
01701751054

ShefaAid First Aid Kit Bag -এ কী কী রয়েছে?

আপনার কিটের মডেলভেদে উপকরণের সংখ্যা কিছুটা ভিন্ন হতে পারে। সাধারণভাবে ShefaAid First Aid Kit bag-এ নিচের ধরনের প্রাথমিক চিকিৎসা সামগ্রী থাকে।

1. ডিজিটাল থার্মোমিটার (Digital Thermometer)
2. অ্যান্টিসেপটিক দ্রবণ (Antiseptic Solution)
3. বার্ন ক্রিম (Burn Cream)
4. জীবাণুমুক্ত গজ (Sterile Gauze)
5. মেডিকেল ব্যান্ডেজ (Bandage Roll)
6. অ্যাডহেসিভ ব্যান্ডেজ (Adhesive Bandage)
7. মেডিকেল টেপ (Surgical Tape)
8. ব্যথানাশক জেল (Pain Relief Gel)
9. কাঁচি (Medical Scissors)
10. টুইজার (Tweezers)
11. ইলাস্টিক ব্যান্ডেজ
12. কিনেসিওলজি টেপ (Kinesiology Tape)
13. তুলা (যদি কিটে থাকে)
14. ডিসপোজেবল গ্লাভস (যদি কিটে থাকে)

১১ টি ফার্স্ট এইড আইটেম সহ মোট

৭৯ টি কিট

ORDER NOW

www.shefaaid.com

আপনার কিটের সকল উপকরণকে সহজে বোঝার জন্য আমরা এগুলোকে তিনটি প্রধান ভাগে ভাগ করেছি।

প্রথম ভাগঃ ক্ষত পরিষ্কার ও ড্রেসিং (Wound Care)

এই অংশের উপকরণগুলো কাটা, ছেঁড়া, আঁচড় বা রক্তপাতের সময় ব্যবহার করা হয়।

✔ Antiseptic Solution / Povidone-Iodine (পভিসেপ)

কাজ

- ক্ষত পরিষ্কার করা
- জীবাণু ধ্বংস করা
- সংক্রমণের ঝুঁকি কমানো

ব্যবহার করবেন যখন

- ছুরি দিয়ে হাত কেটে যায়
- আঁচড় লাগে
- ছোট ক্ষত হয়

সতর্কতা

- চোখের ভেতরে ব্যবহার করবেন না।
- গভীর ক্ষতে অতিরিক্ত ঢেলে দেবেন না।

আপনার কিটের সকল উপকরণকে সহজে বোঝার জন্য আমরা এগুলোকে তিনটি প্রধান ভাগে ভাগ করেছি।

প্রথম ভাগঃ ক্ষত পরিষ্কার ও ড্রেসিং (Wound Care)

এই অংশের উপকরণগুলো কাটা, ছেঁড়া, আঁচড় বা রক্তপাতের সময় ব্যবহার করা হয়।

✔ Sterile Gauze Roll (জীবাণুমুক্ত গজ)

কাজ

- রক্তপাত কমানো
- ক্ষত ঢেকে রাখা
- ড্রেসিং করা

ব্যবহার করবেন যখন

- রক্ত বের হচ্ছে
- ক্ষত ঢাকতে হবে

সঠিক নিয়ম

গজ দিয়ে ক্ষতের উপর হাল্কা ভাবে সরাসরি চাপ দিন এবং প্রয়োজনে Surgical Tape দিয়ে আটকে দিন।

আপনার কিটের সকল উপকরণকে সহজে বোঝার জন্য আমরা এগুলোকে তিনটি প্রধান ভাগে ভাগ করেছি।

Adhesive Bandage (ওয়ান টাইম ব্যান্ডেজ)

কাজ

ছোট কাটা বা আঁচড় ঢেকে রাখা।

ব্যবহার করবেন যখন

- ক্ষুদ্র ক্ষত
- রান্নাঘরে ছোট কাটা
- কাগজে হাত কেটে যাওয়া

মনে রাখবেন ব্যান্ডেজ লাগানোর আগে অবশ্যই ক্ষত পরিষ্কার করবেন।

Surgical Tape

কাজ

- গজ আটকে রাখা
- ড্রেসিং স্থির রাখা

Cotton Roll (তুলা)

কাজ

- Antiseptic লাগানো
- ক্ষত পরিষ্কার করা

সতর্কতা

তুলা কখনো ক্ষতের ভেতরে রেখে দেবেন না।

২. ব্যথা, পোড়া ও মচকানোর পরিচর্যা (Pain & Burn Care)

এই অংশের উপকরণগুলো ব্যথা, মচকানো, ফোলা এবং হালকা পোড়ার জন্য ব্যবহৃত হয়।

✔ Pain Relief Gel (Clofenac Gel)

কাজ

- পেশীর ব্যথা কমানো
- জয়েন্টের ব্যথা কমানো
- মচকানোর পর ব্যথা উপশম

ব্যবহার করবেন যখন

- গোড়ালি মচকে যায়
- ঘাড়ে ব্যথা
- হাঁটুতে ব্যথা
- কাঁধে

ব্যবহার করবেন না যখন

- কাটা স্থানে
- রক্তপাত হচ্ছে এমন জায়গায়
- চোখ বা মুখে

🎁 নিরাপত্তা উপহার হিসেবে ShefaAid ব্যাগটি সংগ্রহ করেছেন তো?

✔ Kinesiology Tape (ব্যাথা নাশক টেপ)

এটি সাধারণ টেপ নয়।
এটি পেশী ও জয়েন্টকে অতিরিক্ত সমর্থন দেয়।

কাজ

- মচকানো স্থানে সাপোর্ট দেওয়া
- ফোলা কমাতে সাহায্য করা
- নড়াচড়ায় স্বস্তি দেওয়া

ব্যবহার করবেন যখন

- খেলাধুলায় ইনজুরি
- হাঁটুর ব্যথা
- গোড়ালি মচকানো
- কাঁধের ব্যথা

এটি ব্যবহারের সঠিক নিয়ম

১/ ত্বক পরিষ্কার করা:

কারন, ত্বকে তেল বা লোশন থাকলে প্যাচটি ঠিকমতো লাগবে না।

২/প্যাচ লাগানো:

নীল রঙের প্যাকেটটি ছিঁড়ে একটি শিট বা প্যাচ বের করুন। প্যাচের পেছনের প্লাস্টিক বা কাগজের পাতলা আবরণটি আলতো করে তুলে ফেলুন। এবার আঠালো অংশটি সরাসরি ব্যথার জায়গায় চামড়ার ওপর টানটান করে চেপে বসিয়ে দিন।

✔ Kinesiology Tape (ব্যাথা নাশক টেপ)

এটি সাধারণ টেপ নয়।
এটি পেশী ও জয়েন্টকে অতিরিক্ত সমর্থন দেয়।

সময়সীমা:

একটি প্যাচ সাধারণত ৮ থেকে ১২ ঘণ্টা পর্যন্ত ত্বকে রাখা যায়। দিনে ১ থেকে ২ বারের বেশি এটি পরিবর্তন করার প্রয়োজন হয় না।

সতর্কতা

1. **ক্ষতস্থানে নিষেধাজ্ঞা:** শরীরের কোনো কাটা স্থান, ছিলা চামড়া বা ক্ষতযুক্ত স্থানে এই প্যাচটি কখনোই লাগাবেন না।
2. **ত্বকের প্রতিক্রিয়া:** প্যাচটি লাগানোর পর যদি ত্বক অতিরিক্ত লাল হয়ে যায়, জ্বালাপোড়া করে বা চুলকায়, তবে সাথে সাথে এটি তুলে ফেলুন এবং স্থানটি পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।
3. **হাত ধোয়া:** প্যাচটি লাগানোর পর আপনার হাত সাবান দিয়ে ভালোমতো ধুয়ে ফেলুন, যাতে হাতের আঙুলে লেগে থাকা উপাদান ভুলবশত চোখে না চলে যায়।

✔ Burn Cream (বার্ণা)

➤ জরুরি প্রাথমিক সতর্কতা (আগুনে পুড়লে তাৎক্ষণিক করণীয়)

ঠান্ডা পানি:

আগুনে পোড়ার সাথে সাথে
স্থানটিতে অন্তত ১০-১৫ মিনিট প্রচুর পরিমাণে
স্বাভাবিক তাপ মাত্রার পানি ঢালুন।

❌❌❌ ভুল ঘরোয়া প্রতিকার:

পোড়া জায়গায় কখনো পেস্ট, লবণ বা ডিমের কুসুম লাগাবেন না। এগুলো ইনফেকশন বাড়িয়ে দেয়। পানি ঢালার পর বার্না ক্রিম লাগাতে পারেন।

ফোস্কা না গলানো:

পোড়ার ফলে ত্বকে ফোস্কা পড়লে তা নিজ থেকে গলাবেন না, এটি ত্বককে ইনফেকশন থেকে রক্ষা করে।

আগুন, গরম তরল বা অ্যাসিড লাগলে ত্বকের কোষ ও স্নায়ু ক্ষতিগ্রস্ত হওয়ায় তীব্র জ্বালাপোড়া অনুভূত হয়। শরীর তখন প্রদাহ সৃষ্টি করে, ফলে জায়গাটি লাল, ফোলা ও আরও বেশি ব্যথাযুক্ত হয়ে ওঠে। অ্যাসিড ত্বকে যতক্ষণ থাকে, ততক্ষণ গভীরে ক্ষতি করতে থাকে। তাই সঙ্গে সঙ্গে আক্রান্ত স্থানে ২০–৩০ মিনিট স্বাভাবিক বা ঠান্ডা পানি ঢালতে হবে এবং বরফ, টুথপেস্ট বা কোনো ঘরোয়া উপাদান ব্যবহার করা যাবে না।

ডিজিটাল থার্মোমিটার

কী কাজে ব্যবহার হয়?

শরীরের তাপমাত্রা দ্রুত ও নির্ভুলভাবে পরিমাপ করার জন্য।

কীভাবে ব্যবহার করবেন?

থার্মোমিটার পরিষ্কার করুন।

নির্দেশনা অনুযায়ী মুখে, বগলে বা অন্য উপযুক্ত স্থানে ব্যবহার করুন।

ফলাফল পড়ে নিন।

ব্যবহারের পর আবার পরিষ্কার করে সংরক্ষণ করুন।

⚠️ **সতর্কতা:** একজনের ব্যবহারের পর পরিষ্কার না করে অন্যজনের জন্য ব্যবহার করবেন না।

থার্মোমিটারে ৩৬.৫°C থেকে ৩৭.৫°C (৯৭.৭°F থেকে ৯৯.৫°F) দেখালে বুঝবেন, এটি একজন সুস্থ মানুষের স্বাভাবিক (নরমাল) শরীরের তাপমাত্রা। অর্থাৎ এই সীমার মধ্যে তাপমাত্রা থাকলে সাধারণত জ্বর নেই।

❤️ প্রিয়জনকে নিরাপত্তা উপহার দিতে নিচের লিংকে ক্লিক করুন। 👇

www.shefaaid.com

✔ Medical Scissors (কেচি)

কেন লাগবে?

- গজ কাটা
- টেপ কাটা
- ব্যান্ডেজ কাটা ইত্যাদি।

সতর্কতা

এই কাঁচি রান্নাঘরের কাজে ব্যবহার করবেন না।

✔ Dental Floss

অনেকেই অবাক হন যে First Aid Kit-এ Dental Floss কেন থাকে।

এর প্রধান কাজ—

● দাঁতের ফাঁকে আটকে থাকা খাবার পরিষ্কার করা

● মুখের স্বাস্থ্য বজায় রাখা

এটি জরুরি স্বাস্থ্য পরিচর্যার অংশ হিসেবে রাখা হয়েছে।

ORDER NOW

www.shefaaid.com

ShefaAid
আপনার প্রিয়জনের সুরক্ষায়
ShefaAid First Aid Solution
১১ ধরনের মোট ৭৯টি ফার্স্ট এইড আইটেম
অফিস, বাসা কিংবা ভ্রমণে—জরুরি মুহূর্তে প্রাথমিক সেবার জন্য
ShefaAid একটি কার্যকর ও প্রস্তুত ফার্স্ট এইড সল্যুশন।
ShefaAid
এখনই সংগ্রহ করুন
lick Here
ShefaAid — প্রিয়জনের পাশে সব সময়

আপনার নিরাপত্তা,
আপনার দায়িত্ব।

দুর্ঘটনা কখনো বলে আসে না,

কিন্তু প্রস্তুতি আপনার হাতেই।

প্রিয়জনকে দিন নিরাপত্তার সবচেয়ে অর্থবহ উপহার

- পরিবারে ব্যবহারের জন্য উপযোগী
- বাসা, অফিস ও গাড়িতে রাখার উপযোগী
- ভ্রমণের নির্ভরযোগ্য সঙ্গী
- জরুরি পরিস্থিতিতে দ্রুত প্রয়োজনীয় সামগ্রী হাতের কাছে

এখনই সংগ্রহ করুন

www.shefaaid.com

উপহার অনেকেই দেয়,
নিরাপত্তা উপহার দেয় কয়জন?

QR Code
Scan করুন

ShefaAid
প্রিয়জনের পাশে সবসময়

সারা বাংলাদেশে হোম ডেলিভারি | নিরাপদ প্যাকেজিং | হাজারো পরিবারের আস্থার নাম

প্রিয়জনের পাশে সবসময়