શું તમે First Aid Kit રાખો છો?

જો કોઈ દાઝી ગયું હોય કે પછી કોઈને નાનોમોટો એક્સિડન્ટ થાય, કાંઈક વાગે અને દડ દડ લોહી વહેવા લાગે ત્યારે તત્કાળ તો ડૉક્ટર ઉપલબ્ધ ના હોય. ત્યારે ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિને હોસ્પિટલમાં ડૉક્ટર પાસે લઈ જતાં પહેલાં એને હાથવગા સાધન જેમ કે, બેન્ડેજ છે કે એન્ટીસેપ્ટિક ક્રીમ છે, બર્નોલ છે તેનાથી પ્રાથમિક સારવાર આપતા તેને રાહત મળી જાય છે, જીવ બચી જાય છે તેને First Aid કહેવાય છે. તેનો ઉદ્દેશ ડૉક્ટર કે એમ્બ્યુલન્સ ના આવે ત્યાં સુધી જીવ ટકાવી રાખવો, પીડા ઘટાડવી અને ઈજાનું નુકસાન વધતું અટકાવવાનો છે. મોટાભાગના લોકોના ઘરમાં બેન્ડેજ, સોફ્રામાઈસીન, ડૉક્ટર ટેપ, બર્નોલ હોય જ પણ તમે તમારા પર્સ કે પછી તમારા વેહિકલમાં કે ટ્રાવેલિંગ કરી રહ્યા હો ત્યારે લગેજ બેગમાં આવી કીટ રાખો છો, વિદેશ ફરવા નીકળો ત્યારે દવાઓ સાથે ડૉક્ટરનું પ્રિસ્ક્રિપ્શન રાખો છો, તમે આવી કીટમાં કઈ દવાઓ રાખો છો અને કેમ તથા આવી કીટ બનાવવાની ટેવ કઈ રીતે કેળવી? આ પ્રશ્નો જ્યારે શહેરની કેટલીક વ્યક્તિઓને કરાયા ત્યારે તેમણે જે કહ્યું તે અમે તેમના શબ્દોમાં જ અહીં મૂક્યું છે. તમે તે વાંચો અને તમને તેમાંથી જે અપનાવવા જેવું લાગે તે અપનાવજો.

બાળકોને ફર્સ્ટ એડ બોક્સ બનાવતા શીખવાડું છું : કિશોર પટેલ

સરસાણા વિસ્તારમાં રહેતાં 61 વર્ષીય કિશોરભાઈ રિટાયર્ડ સ્કૂલ ટીચર છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''હું તો બાળપણથી ફર્સ્ટ એડ બોક્સ (પ્રાથમિક સારવાર પેટી) રાખું છું. મારા આ બોક્સમાં લાકડાની ફૂટપટ્ટી પણ હોય, ખાલી મેચ બોક્સ પણ હોય અને બ્લેડ પણ હોય. કોઈ પડી જાય કે કોઈના હાથપગ મચકોડાય કે પછી એક્સિડન્ટ થાય ત્યારે ક્રેક પડે તો તે ક્રેકને આગળ વધતી અટકાવવા ફૂટપટ્ટી કામમાં આવે. વાગ્યું હોય ત્યાં ઉપર અને નીચે બેન્ડેજથી ફૂટપટ્ટી બાંધી દેવામાં આવે. મને યાદ છે અમારી સ્કૂલના એક વિદ્યાર્થીની આંગળી છુટ્ટી પડીને નીચે પડી ગઈ હતી. હું અને મારા સાથી ટીચર્સ તે આંગળી મેચ બોક્સમાં મૂકીને ડોક્ટર પાસે વિદ્યાર્થીને લઈ ગયા હતા. આંગળીમાં જીવ રહ્યો હતો. છોકરાના હાથમાં આંગળી સાંધી દેવાઈ હતી. બીજા એક કિસ્સામાં સ્કૂલના એક ટીચરનો એક્સિડન્ટ થયો હતો, હાથ પર ફ્રેક્ચર થયું હતું. મેં હાથ ઉપર આગળ-પાછળ ફૂટપટ્ટી બાંધી અને પછી હોસ્પિટલ લઈ ગયા હતા. એમના હસબન્ડ ડોક્ટરે મારી આ ફર્સ્ટ એડ સેવાને બિરદાવી હતી. છોકરાઓને રમતા, દોડતા ઈજા થતી હોય એટલે બાળકોને હું ફર્સ્ટ એડ બોક્સ બનાવતા શીખવાડું. તેમાં સોફ્રામાઈસીન, ડેટોલ, બેન્ડેજ, અને કોટન (સફેદ રૂ) રાખવાનું કહું. હું NCCમાં હતો ત્યારે મેં ફર્સ્ટ એડનું નોલેજ મેળવ્યું હતું. સાપ કરડે તો એટલો ભાગ બ્લેડથી દૂર કરવો પછી તેને એકદમ ફિટ બાંધી દેવાનો અને જે લોહી નીકળતું હોય તેને કાઢી નાખવાનું. મારા ઘરમાં એક ફર્સ્ટ એડ બોક્સ રાખ્યું છે અને એક બોક્સ બહાર જવાનું થાય ત્યારે સાથે રાખવા માટે બનાવ્યું છે. થોડા સમય પહેલાં સિંગાપોર, મલેશિયા, થાઈલેન્ડની ટૂર પર ગયો હતો ત્યારે દવાઓની સાથે ડોક્ટર્સનું પ્રિસ્ક્રિપ્શન પણ રાખ્યું હતું. કઈ દવા શેના માટે છે તે ડોક્ટર પાસેથી લખાવી લીધું હતું. અમુક દેશોમાં કેટલીક દવા અલાઉ નહીં હોય એટલે ડોક્ટરનું પ્રિસ્ક્રિપ્શન રાખવામાં આવે.''

એન્ટી બાયોટિક, ORS સાથે રાખું, હસબન્ડ વોલેટમાં જરૂરી દવા રાખે: સ્તુતિ ઠક્કર

પાર્લે પોઇન્ટ વિસ્તારમાં રહેતાં સ્તુતિબહેન પહેલાં સાઉથ આફ્રિકા રહેતાં હતાં. કોલેજના સ્ટડી માટે તેઓ સાઉથ આફ્રિકાથી ગુજરાતમાં વિદ્યાનગરમાં આવ્યાં હતાં, ત્યાર બાદ લગ્ન થતાં 10 વર્ષથી તેઓ અહીં સુરતમાં રહે છે. 35 વર્ષીય સ્તુતિબેન હોમ મેકર છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''હું ઘરમાં એક ડ્રોઅરમાં સોફ્રામાઇસીન, બેન્ડેજ, ડેટોલ, એન્ટી બાયોટિક પાઉડર રાખું છું. આ ઉપરાંત પેરાસીટામોલ, કોલ્ડ એન્ડ ફ્લૂ, ડોલો મેડિસિન રાખું છું. કારમાં ફર્સ્ટ એડ કીટ રાખતા હોઈએ. હું મારા પર્સમાં કોઈ દવા કે ફર્સ્ટ એડમાં આવે એવું કાંઈ નથી રાખતી પણ મારા હસબન્ડ ધવલના વોલેટમાં વોમિટિંગ અને ડાયેરિયાની મેડિસિન હોય, ફૂડ પોઇઝનિંગ થયું તો એના પ્રિકોશન રૂપે આ મેડિસિન રાખતા હોય. કશે ટ્રાવેલિંગ કરતાં હોઈએ ત્યારે વોમિટિંગ, ડાયેરિયા, વાયરલની દવા, એન્ટી બાયોટિકના ડોઝ, ORS રાખીએ. મારે વધારે તો સાઉથ આફ્રિકા જવાનું થાય. આ ઉપરાંત મેં ગ્રીસ, માલદીવ્ઝ, સેસેલ્સ ટ્રાવેલિંગ કર્યું છે. ત્યાં એન્ટિ બાયોટિક ઉપરાંત બીજી જરૂરી દવા લઈ જઈએ. ત્યાં એન્ટિ બાયોટિક ઇઝીલી ઓન ધ કાઉન્ટર નહીં મળે. કોલ્ડ એન્ડ ફ્લૂની દવા મળી જાય પણ ડાયેરિયા, વોમિટિંગની મેડિસિન ઇઝીલી નહીં મળે અને એક્સપેન્સિવ પણ હોય એટલે આ દવા અહીંથી જ લઈ જાઉં. પ્રિસ્ક્રિપ્શન સેફર સાઈડ માટે રાખીએ. કસ્ટમમાં બેગ ચેક કરે તો પ્રિસ્ક્રિપ્શન રાખવું સારું રહે.''

ડ્રોઅરમાં અલગ અલગ દવાના ડબ્બા બનાવી રાખ્યા છે: અલ્પા મહેતા

અડાજણ ગંગેશ્વર મહાદેવ મંદિર રોડ વિસ્તારમાં રહેતાં 45 વર્ષીય અલ્પાબેન હાઉસ વાઈફ છે. તેઓ તો રસોડામાં રાખવામાં આવતા રાઈ, અજમો, હિંગ, મેથીમાંથી પણ ઘરગથ્થુ ઉપચાર કરે છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''મેં 2015થી મારા ઘરમાં એક ડ્રોઅરમાં અલગ અલગ દવાના પ્લાસ્ટિકના ડબ્બા બનાવી રાખ્યા છે. હું ઘરે ના હોઉં ત્યારે મારા દીકરાઓને દવા શોધવામાં કોઈ તકલીફ નહીં પડે એ માટે મેં આ રીતે અલગ અલગ મેડિસિનના અલગ અલગ ડબ્બા ડ્રોઅરમાં રાખ્યા છે. ફર્સ્ટ એડ ડ્રોઅરમાં માથાના દુખાવા માટે નેપ્રોસીન, બોડી પેઇન રીલિફ માટે કોમ્બિફ્લેમ, તાવ માટે ડોલો. આ ઉપરાંત સોફ્રામાઇસીન, બેન્ડેજ ઘરમાં રાખું છું. ઘરગથ્થુ ઉપચાર તરીકે પેટમાં દુખતું હોય તો હિંગ પેટ પર લગાવી શકાય અથવા ફાંકી પણ શકાય, રાઈ ફાંકીએ. મારા પર્સમાં કાયમ પેઇન કિલર સ્પ્રે, બામ, તાવ માટેની બે-ત્રણ મેડિસિન રાખું છું. દેશવિદેશમાં ટ્રાવેલિંગ કરીએ ત્યારે જરૂરી દવાનું પાઉચ બનાવી રાખ્યું છે. મારા હસબન્ડનું ટ્રાવેલિંગ વધારે હોય. ખાસ તો ગાંધીનગર જવાનું થાય એટલે અલાયદું દવાઓનું બનાવી રાખેલું પાઉચ તેઓ લઈ જતા હોય. વિદેશની ટુર હોય ત્યારે રૂટિનની દવાનું પ્રિસ્ક્રિપ્શન રાખીએ. મને યુરિક એસિડનો પ્રોબ્લેમ છે એટલે એ દવાનું પણ પ્રિસ્ક્રિપ્શન રાખું છું. વિદેશ ટુર વખતે ખાસ તો પેઇન કિલર દવાનું પ્રિસ્ક્રિપ્શન રાખવું જ પડે છે. તે કમ્પલસરી હોય. રસોડામાં યુઝ થતી સામગ્રીમાંથી ઘરગથ્થુ ઉપચાર દાદીમાના નુસખા વાંચતી થઈ ત્યારથી કરું છું.''

સર્જીકલ ટેપ, સિઝર, સેફ્ટી પિન, ટોર્ચ પણ ફર્સ્ટ એડ કિટમાં રાખવાં જોઈએ: ડૉ. કિશન વિઠ્ઠાણી

અડાજણ વિસ્તારમાં ક્લિનિક ધરાવતાં ડો. કિશન વિઠ્ઠાણીએ ફર્સ્ટ એડ કિટમાં શું શું રાખવું જોઈએ તેના વિશે ગાઈડન્સ આપતા જણાવ્યું કે,-''ફર્સ્ટ એડ કિટમાં ઘણી વસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છે. આવી કિટ રાખવાનો મુખ્ય હેતુ આપણે ટ્રાવેલિંગ કરતા હોઈએ કે બહાર ગયા હોઈએ ત્યારે મેડિકલ ઇમરજન્સી ઊભી થઇ જાય ત્યારે ડોક્ટર તો તરત એવેલેબલ ના હોય ત્યારે ડોક્ટર પાસે પહોંચતાં પહેલાં પ્રાથમિક ઉપચાર-રાહત માટે આવી કિટમાં રાખવામાં આવેલાં સાધન, દવા, એન્ટિસેપ્ટિક ક્રીમ કામમાં આવે છે. ફર્સ્ટ એડ કિટમાં કોટન, અલગ અલગ સાઈઝની બેન્ડેજ, પ્લાસ્ટર કરવા માટે એડહેસિવ રાઉન્ડ પ્લાસ્ટર, ગ્લ્વ્ઝ, ઘા સાફ કરવા માટે બીટાડીન એન્ટી સેપ્ટિક ક્રીમ રાખવાં જોઈએ. આ ઉપરાંત કાતર, થર્મોમીટર, ટોર્ચ રાખવાં જોઈએ. સર્જીકલ ટેપ, ફ્રેક્ચર જેવી ઇન્જરી થઇ હોય ત્યારે તેને બાંધવા Tourniquet (લોહી વહી જતાં અટકાવવા માટે ટાઈટ બાંધવામાં આવતો પાટો) અને સાથે સેફ્ટીપીન, તાવ માટે પેરાસીટામોલ, એર્લજીની દવા, ઉલ્ટી, ઝાડા માટેની મેડિસિન, મોઢા પર બાંધવા ફેસ માસ્ક, ઘાને સાફ કરવા માટે આલ્કોહોલના સ્વોબ્સ, ORSના પાઉચ, શુગર પાઉડરના પેકેટ, નાના સાબુના પેકેટ ઉપરાંત આ કિટમાં ફર્સ્ટ એડ વિશે ગાઈડન્સ આપતી બુક રાખવી જોઈએ. તેમાં તાત્કાલિક ઉપચાર વખતે ફર્સ્ટ એડનાં સાધનો-વસ્તુઓનો કઈ રીતે ઉપયોગ કરવો તેનું માર્ગદર્શન આપવામાં આવેલું હોય છે.''

એક્સિડન્ટના કેસ આવે એમના માટે ફર્સ્ટ એડ કીટ રાખું છું: ડૉ. પ્રિયાંક શાહ

વેસુ વિસ્તારમાં રહેતાં 39 વર્ષીય ડો. પ્રિયાંક વ્યવસાયે ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''મારું ક્લિનિક પાર્લે પોઇન્ટ વિસ્તારમાં મેઇન રોડ પર જ છે. મેઇન રોડ પર એક્સિડન્ટ થાય તો પ્રાથમિક સારવાર માટે આવા કેસ મારી પાસે આવે. લોકો જાણે છે કે હું ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ છું છતાં ફર્સ્ટ એપ્રોચ મારો કરવામાં આવે એટલે હું મારા ક્લિનિક પર ફર્સ્ટ એડ કીટ રાખું જ છું. જેમાં સ્પિરિટ, કોટન, ડેટોલ, પેઇન કિલર ક્રીમ તો રાખું જ. તેની સાથે ગોસિપ ટેબ્લેટ અને અન્ય જરૂરી પેઇન કિલર મેડિસિન રાખું. ઘરમાં પણ કોટન, ડેટોલ અને પેઇન કિલર રાખવામાં આવે. મારી કાર હમણાં નવી જ લીધી છે તો એમાં કાર કમ્પની દ્વારા જ ફર્સ્ટ એડ કિટ આપવામાં આવી છે તે મારી કારમાં છે જ. જ્યારે પણ વિદેશ ટુર પર જવાનું થાય ત્યારે શરદી, ખાંસીની દવા, પેટ દુખાવામાં, માથાના દુખાવામાં રાહતની દવાની ફર્સ્ટ એડ કિટ બનાવીએ. બહાર જાવ એટલે પાણી બદલાય એટલે ડાયેરિયા થવાનો ભય હોય, બહારનું ખાવાનું આવે એટલે ઇનડાયજેશન થવાની શકયતા રહે. વાતાવરણ બદલાય એટલે શરદીખાંસી થવાની સંભાવના રહે એટલે મેડિસિનની કિટ રાખું. વળી, બીજી કન્ટ્રીઝમાં આ દવાઓ મળે કે કેમ, મળે તો કેટલી મળે, એક્સપેન્સિવ પણ હોય. અન્ય કન્ટ્રીઝમાં ડોક્ટરની જલ્દી એપોઇન્ટમેન્ટ ના પણ મળે એટલે આ બધી મેડિસિનની કિટ બનાવીને રાખવાનું હું પ્રીફર કરું જ છું.''

ઠંડા પ્રદેશમાં જાઉં ત્યારે મધ, લવંગ, સૂંઠનો પાઉડર ખાસ લઈ જાઉં: પ્રીતિબેન સોપારીવાળા

અડાજણ વિસ્તારમાં રહેતાં 52 વર્ષીય પ્રીતિબેન હાઉસ વાઈફ છે. તેઓ તો પોતાની સાથે હળદર, મરીનો ભુક્કો, તજ, લવંગ, સૂંઠનો પાઉડર, મેથી, અજમો, વાટેલું જીરું રાખે. એસીડીટી જેવું લાગે ત્યારે જીરુની ફાંકી મારી લેવાની. પ્રીતિબેને જણાવ્યું કે, ''ઘરમાં ફર્સ્ટ એડ કિટમાં તાવ, શરદી-ખાંસી, પેટમાં દુખાવો, ઝાડા, ઉલ્ટી માટેની મેડિસિન રાખું. ઉપરાંત કોઈ ઘા થયો હોય તો તેના માટે સોફ્રામાઇસીન, કોટન, મલમ, એન્ટી સેપ્ટિક દવા રાખું. જ્યારે પણ ટુર પર જવાનું હોય ત્યારે આ કીટ સાથે લઈ જઈએ. ટૂર પર જતાં પહેલાં દવાની એક્સપાયરી ડેટ ચેક કરું અને બદલવાની હોય તો બદલું. મને પ્રવાસ દરમિયાન વોમિટિંગનો પ્રોબ્લેમ રહે છે એટલે તેની દવા કાયમ પર્સમાં રાખું. અમે દુબઈ ગયાં હતાં ત્યારે ડોક્ટર પાસે ઝાડા, ઉલ્ટી, શરદી-ખાંસીની દવા લખાવી લીધી હતી તેનો ફોટો મોબાઈલમાં રાખ્યો છે. એ બતાવી દવા લઈ લઈએ. હું તો બામ, મુવ, આયોડેક્સ આ બધાંનું પણ એક પાઉચ અલાયદું બનાવીને રાખું છું. મને પહેલાંથી જ આવી કીટ બનાવી રાખવાની ટેવ છે. ઠંડા પ્રદેશમાં ફરવા જવાનું હોય ત્યારે શરદી પકડી ના લે તે માટે મધની સાથે તજ, લવંગ, મરી, સૂંઠનો પાઉડર લઈ જાઉં. આ બધું મધમાં હલાવીને ચાટો તો શરદી નહીં લાગે. ગળું પકડાવાનો ભય નહીં રહે.''

મારા ફર્સ્ટ એડ બોક્સમાં એલચી અને તજ પણ હોય: ભાવના શેઠ

ચાંદનીચોક, પીપળોદ વિસ્તારમાં રહેતાં 53 વર્ષીય ભાવનાબેન મેરેજ બ્યુરો ચલાવે છે. તેમણે જણાવ્યું કે, ''મારો તો દસ-પંદર દિવસનો પ્રવાસ થતો જ હોય એટલે હું તો ફર્સ્ટ એડ બોક્સ રાખવાનું પ્રિફર કરું. મેં એન્ટી સેપ્ટિક દવાઓ, પેઇન કિલર, બેન્ડેજ, ડેટોલ, અલગ અલગ પ્રકારની પટ્ટીઓનું પાઉચ બનાવી રાખ્યું છે. આ પાઉચ ઘરમાં રાખું અને જ્યારે પ્રવાસે જવાનું થાય ત્યારે આ જ પાઉચ અમારી ટ્રાવેલ બેગમાં હોય. ફર્સ્ટ એડ બોક્સમાં ટોર્ચ પણ રાખું. જો કે મોબાઈલ ફોનમાં પણ હવે ફ્લેશ લાઈટ હોય એટલે ટોર્ચની બહુ જરૂર નહીં પડે પણ તે પણ રાખું. આ ઉપરાંત હું તો એક ડબ્બીમાં એલચી અને તજ રાખું. જ્યારે પણ પ્રવાસ પર હોઈએ અને વોમિટિંગ જેવું કે બેચેની જેવું થતું હોય ત્યારે મોઢામાં એલચી રાખું જેથી વોમિટિંગ જેવું લાગતું હોય તેમાં રાહત મળે. એક વાર મારું ફર્સ્ટ એડનું પાઉચ મારાથી ઘરમાં કશે મુકાઈ ગયું હતું અને મારે શોપિંગ કરવાનું પણ બાકી હતી પણ મેં ફર્સ્ટ એડ બોક્સમાં રાખવાની દવા, બેન્ડેજ ખરીદવાનું પહેલાં રાખ્યું અને કપડાંના શોપિંગની વાત બાજુ પર રાખી દીધી હતી. કારમાં પણ પેઇન કિલર અને એન્ટી સેપ્ટિક ક્રીમ કાયમ રાખું જ છું. મને આ ટેવ મારાં મધર અને મારાં સાસુ તરફથી મળી છે જે ટ્રાવેલિંગ સ્વસ્થ અને સરળ બનાવે છે.''