

1.2 Recognise deterioration and act urgently

CelluReva™ • Reset → Revive → Reprogram → Restore

Patient and family education: use your own discharge instructions and clinical team. Do not change medicines, fluid limits, feeding, weight-bearing or exercise restrictions from this lesson. Assistant-prepared translations; independent clinical and native-language proofreading pending.

- Recognise emergency warning signs without diagnosing their cause.
- Distinguish emergency action from prompt same-day clinical advice.
- Prepare verified local contacts and describe new symptoms clearly.

Notice → decide → act

1. Emergency sign: obtain emergency help now

2. Other worsening change: contact the clinical team promptly

3. Cannot reach help or worsening: seek urgent in-person care

Use your individual plan too; never delay emergency care for this course.

Prepare before a problem happens

This free lesson helps adults and caregivers recognise changes that need prompt professional assessment after hospital discharge. It cannot identify the cause of symptoms. Use your discharge team's condition-specific warning signs as well. Do not wait for a course lesson, scheduled visit, or online answer when an emergency sign appears. Keep a verified local emergency contact and the route to the nearest suitable emergency department accessible. This course does not supply an emergency telephone number; confirm the correct local service with your hospital.

Emergency signs: get help now

Seek emergency help immediately for new severe or persistent chest pressure or pain, especially with sweating, nausea, breathlessness, or pain spreading to an arm, jaw, neck, or back. Severe difficulty breathing, gasping, inability to speak normally because of breathlessness, or blue or grey lips are emergencies. On darker skin, colour changes may be easier to notice on palms or soles. Do not assume symptoms are only acidity, anxiety, or normal postoperative discomfort.

Sudden facial droop, weakness or numbness of one arm or side, or new difficulty speaking can indicate stroke. Sudden major vision change, loss of balance, or a severe unusual headache also need emergency assessment. Note when the person was last known well. Act even if the symptoms improve. Do not drive yourself with these symptoms.

Uncontrolled heavy bleeding, vomiting blood, black tar-like stool with feeling unwell or faint, or collapse require emergency assessment. Get emergency help if a person is difficult to wake, has not fully recovered after fainting, is not breathing normally, has a seizure, or has fainting with chest pain, serious injury, or speech or movement difficulty. A new faint even after recovery needs medical review; after discharge contact your clinical team promptly about it.

Infection can become serious

A person with infection who becomes confused, very breathless, unusually drowsy, very cold or shivery, or has pale, blue, grey or blotchy skin may have a serious condition such as sepsis. Very little urine and feeling dramatically worse are further concerns. Fever may be absent, especially in older adults. You do not need every sign, or a confirmed diagnosis, to seek emergency help when someone appears seriously unwell. Tell the service about recent hospital treatment, wounds, devices, and medicines that weaken immunity. If your oncology or other specialist team gave specific fever instructions, follow those immediately.

Pregnancy and the year after delivery

Tell the clinician if you are pregnant or were pregnant within the last year. Seek immediate medical assessment for severe or worsening headache, vision changes, chest pain, breathing difficulty, fainting, severe persistent abdominal pain, heavy vaginal bleeding, fever, or a painful swollen limb. Foul-smelling vaginal discharge and severe vomiting also need immediate assessment. Thoughts of harming yourself or

your baby require immediate help; have a trusted person stay with you and obtain urgent professional care. Do not dismiss serious symptoms as an unavoidable part of motherhood.

Get same-day advice for other worsening changes

Call the discharge service or responsible clinician promptly for increasing wound redness, swelling or discharge, new fever, worsening pain, repeated vomiting, inability to keep prescribed medicines or fluids down, reduced urine, or a marked decline in usual function. Your own plan may require emergency action for these. If you cannot reach the team, symptoms worsen, or you feel seriously unwell, seek urgent in-person care; use emergency services for emergency signs. This list is not complete. A caregiver's observation that someone is very different from usual matters.

Worksheet: a short action plan

Fill in: my usual symptoms; my specific warning signs; daytime clinical contact; after-hours contact; verified emergency service; nearest emergency department; transport or ambulance arrangements; where medicines and discharge papers are kept. Describe a change with its start time, severity, and progression. Bring the current medicine list and papers, but do not delay help to collect them. Stay with the person if safe and follow the emergency dispatcher's instructions. Do not force food, drink, or tablets into an unconscious or poorly responsive person.

Case and teach-back

After discharge, Arun's speech suddenly becomes slurred and one arm weak. His daughter notes the time and obtains emergency help, although his speech starts improving. She does not wait for tomorrow's appointment. Practise saying: "These signs mean emergency help now. These other changes mean I contact the clinical team today. If I cannot reach them and the person worsens, this is my next step." Ask a clinician to check your plan.

Check your understanding

Sudden arm weakness and slurred speech improve. What next?

1. Wait until tomorrow
2. Drive yourself to a routine visit
3. Obtain emergency help now

Obtain emergency help now

Improvement does not remove the need for emergency stroke assessment.

Sources

<https://www.nhs.uk/conditions/sepsis/>

<https://www.nhs.uk/conditions/stroke/symptoms/>

<https://www.nhs.uk/conditions/heart-attack/>

<https://www.nhs.uk/symptoms/vomiting-blood/>

<https://www.nhs.uk/symptoms/fainting/>

<https://www.cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs/index.html>

1.2 तबीयत बिगड़ने के संकेत पहचानें और तुरंत कदम उठाएं

CelluReva™ • Reset → Revive → Reprogram → Restore

रोगी और परिवार के लिए शिक्षा: अपने डिस्चार्ज निर्देश और उपचार टीम की योजना अपनाएँ। इस पाठ से दवा, तरल सीमा, भोजन देने का तरीका, पैर पर वजन या व्यायाम की पाबंदी न बदलें। सहायक द्वारा तैयार अनुवाद; स्वतंत्र चिकित्सकीय और मातृभाषी समीक्षा बाकी है।

- कारण तय किए बिना आपात संकेत पहचानें।
- आपात कदम और उसी दिन की चिकित्सकीय सलाह में अंतर समझें।
- सत्यापित स्थानीय संपर्क रखें और नए लक्षण स्पष्ट बताएं।

पहचानें → तय करें → कदम उठाएं

1. आपात संकेत: अभी आपात सहायता लें
2. अन्य बिगड़ता बदलाव: दल से जल्द संपर्क करें
3. संपर्क न हो या बिगड़े: तत्काल सामने जाकर देखभाल लें

व्यक्तिगत योजना भी मानें; पाठ के लिए आपात देखभाल न टालें।

समस्या आने से पहले तैयारी करें

यह निःशुल्क पाठ अस्पताल से छुट्टी के बाद वयस्कों और देखभालकर्ताओं को ऐसे बदलाव पहचानने में मदद करता है जिनकी जल्द पेशेवर जांच चाहिए। इससे लक्षणों का कारण तय नहीं होता। छुट्टी देने वाले दल के आपकी बीमारी से संबंधित खतरे के संकेत भी मानें। आपात संकेत पर पाठ पूरा होने, तय मुलाकात या ऑनलाइन उत्तर की प्रतीक्षा न करें। सत्यापित स्थानीय आपात संपर्क और निकटतम उपयुक्त आपात विभाग का रास्ता उपलब्ध रखें। यह पाठ आपात फोन नंबर नहीं देता; सही स्थानीय सेवा अस्पताल से पूछकर निश्चित करें।

आपात संकेत: अभी सहायता लें

सीने में नया तेज या लगातार दबाव या दर्द हो, खासकर पसीना, मतली, सांस फूलना या बांह, जबड़े, गर्दन या पीठ तक दर्द हो तो तुरंत आपात सहायता लें। सांस लेने में बहुत कठिनाई, हांफना, सांस के कारण सामान्य बोल न पाना, या होंठ नीले या धूसर होना आपात स्थिति है। गहरी रंगत में हथेली या तलवे पर रंग बदलना अधिक स्पष्ट हो सकता है। इसे केवल गैस, घबराहट या ऑपरेशन के बाद की सामान्य तकलीफ न मानें।

अचानक चेहरे का एक ओर झुकना, एक बांह या शरीर के एक हिस्से में कमजोरी या सुन्नपन, या बोलने में नई कठिनाई स्ट्रोक के संकेत हो सकते हैं। अचानक दृष्टि में बड़ा बदलाव, संतुलन बिगड़ना या असामान्य तेज सिरदर्द पर भी आपात जांच चाहिए। व्यक्ति आखिरी बार कब सामान्य था, समय लिखें। लक्षण सुधरें तब भी कदम उठाएं। इन लक्षणों में खुद वाहन न चलाएं।

अनियंत्रित भारी रक्तस्राव, खून की उल्टी, तबीयत खराब या बेहोशी जैसा लगने के साथ काला तारकोल जैसा मल, या गिरकर अचेत होना आपात जांच मांगते हैं। व्यक्ति को जगाना मुश्किल हो, बेहोशी के बाद पूरी तरह सामान्य न हुआ हो, सामान्य सांस न ले रहा हो, दौरा हो, या बेहोशी के साथ सीने में दर्द, गंभीर चोट, बोलने या चलने में कठिनाई हो तो आपात सहायता लें। ठीक होने के बाद भी नई बेहोशी की चिकित्सकीय जांच जरूरी है; छुट्टी के बाद अपने दल से जल्द संपर्क करें।

संक्रमण गंभीर हो सकता है

संक्रमण वाले व्यक्ति में भ्रम, बहुत सांस फूलना, असामान्य नींद, बहुत ठंड या कंपकंपी, या त्वचा पीली, नीली, धूसर या चितकबरी होना सेप्सिस जैसी गंभीर स्थिति बता सकता है। बहुत कम पेशाब और तेजी से ज्यादा खराब महसूस होना भी चिंता है। बुखार न भी हो सकता है, विशेषकर बुजुर्गों में। व्यक्ति बहुत बीमार दिखे तो आपात सहायता लेने के लिए सभी संकेत या पक्का निदान जरूरी नहीं। हाल की भर्ती, घाव, उपकरण और प्रतिरक्षा कम करने वाली दवाएं बताएं। कैंसर या अन्य विशेषज्ञ दल ने बुखार के विशेष निर्देश दिए हों तो उन्हें तुरंत मानें।

गर्भावस्था और प्रसव के बाद एक वर्ष

गर्भवती हों या पिछले वर्ष गर्भावस्था रही हो तो चिकित्सक को बताएं। तेज या बढ़ता सिरदर्द, दृष्टि में बदलाव, सीने में दर्द, सांस की कठिनाई, बेहोशी, लगातार तेज पेटदर्द, भारी योनि रक्तस्राव, बुखार या किसी हाथ-पैर में दर्द और सूजन हो तो तत्काल चिकित्सकीय जांच लें। दुर्गंध वाला योनि स्राव और गंभीर उल्टी पर भी तत्काल जांच चाहिए। खुद को या बच्चे को नुकसान पहुंचाने के विचार हों तो तुरंत मदद लें; भरोसेमंद व्यक्ति साथ रहे और तत्काल पेशेवर देखभाल मिले। गंभीर लक्षणों को मातृत्व का अनिवार्य भाग मानकर अनदेखा न करें।

अन्य बिगड़ते बदलावों पर उसी दिन सलाह लें

घाव की बढ़ती लालिमा, सूजन या साव, नया बुखार, बढ़ता दर्द, बार-बार उल्टी, दवा या तरल पेट में न टिकना, कम पेशाब या रोज के काम करने में बड़ी गिरावट पर छुट्टी देने वाली सेवा या जिम्मेदार चिकित्सक से जल्द संपर्क करें। आपकी व्यक्तिगत योजना इनमें आपात कदम कह सकती है। संपर्क न हो, लक्षण बढ़ें या बहुत बीमार लगें तो तत्काल सामने जाकर देखभाल लें; आपात संकेत पर आपात सेवा लें। यह सूची पूरी नहीं है। देखभालकर्ता का यह कहना कि व्यक्ति सामान्य से बहुत अलग है, महत्वपूर्ण है।

कार्यपत्र: छोटी कार्रवाई योजना

लिखें: मेरे सामान्य लक्षण; मेरे खास खतरे के संकेत; दिन का चिकित्सकीय संपर्क; समय के बाद संपर्क; सत्यापित आपात सेवा; निकटतम आपात विभाग; यात्रा या एम्बुलेंस की व्यवस्था; दवाएं और कागज कहां हैं। बदलाव का शुरू होने का समय, गंभीरता और बढ़ना बताएं। दवा सूची और कागज ले जाएं, पर उन्हें ढूंढने में मदद न टालें। सुरक्षित हो तो व्यक्ति के साथ रहें और आपात सेवा संचालक के निर्देश मानें। बेहोश या कम प्रतिक्रिया देने वाले व्यक्ति को जबरदस्ती भोजन, पानी या गोली न दें।

उदाहरण और अपने शब्दों में अभ्यास

छुट्टी के बाद अरुण की बोली अचानक लड़खड़ाती है और एक बांह कमजोर होती है। बेटी समय नोट करके आपात सहायता लेती है, हालांकि बोली सुधरने लगती है। वह कल की मुलाकात तक नहीं रुकती। कहने का अभ्यास करें: “इन संकेतों में अभी आपात मदद चाहिए। इन दूसरे बदलावों पर आज दल से संपर्क करूंगा। संपर्क न हो और तबीयत बिगड़े तो मेरा अगला कदम यह है।” चिकित्सक से योजना जांचने को कहें।

अपनी समझ जाँचें

अचानक बांह कमजोर और बोली अस्पष्ट हुई, फिर सुधार हुआ। अगला कदम?

1. कल तक रुकें
2. खुद वाहन चलाकर सामान्य मुलाकात में जाएं
3. अभी आपात सहायता लें

अभी आपात सहायता लें

सुधार होने पर भी स्ट्रोक की आपात जांच जरूरी है।

स्रोत

<https://www.nhs.uk/conditions/sepsis/>

<https://www.nhs.uk/conditions/stroke/symptoms/>

<https://www.nhs.uk/conditions/heart-attack/>

<https://www.nhs.uk/symptoms/vomiting-blood/>

<https://www.nhs.uk/symptoms/fainting/>

<https://www.cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs/index.html>

1.2 ଅବସ୍ଥା ଖରାପ ହେବା ଚିହ୍ନଟ ଓ ଜରୁରୀ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତୁ

CelluReva™ • Reset → Revive → Reprogram → Restore

ରୋଗୀ ଓ ପରିବାର ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା: ନିଜ ଡିସଚାର୍ଜ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଦଳର ଯୋଜନା ପାଳନ କରନ୍ତୁ। ଏହି ପାଠରୁ ଔଷଧ, ଡରଳ ସୀମା, ଖାଇବା ପ୍ରଣାଳୀ, ଗୋଡ଼ରେ ଓଜନ ବା ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରତିବନ୍ଧ ବଦଳାନ୍ତୁ ନାହିଁ। ସହାୟକ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅନୁବାଦ; ସ୍ବାଧୀନ ଡାକ୍ତରୀ ଓ ମାତୃଭାଷୀ ସମୀକ୍ଷା ବାକି।

- କାରଣ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନ କରି ଜରୁରୀ ସଙ୍କେତ ଚିହ୍ନଟ୍ଟୁ।
- ଜରୁରୀ ପଦକ୍ଷେପ ଓ ସେହିଦିନର ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶର ତତ୍ପତ୍ ବୁଝନ୍ତୁ।
- ଯାଞ୍ଚ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନୀୟ ଯୋଗାଯୋଗ ରଖି ନୂଆ ଲକ୍ଷଣ ସ୍ପଷ୍ଟ କୁହନ୍ତୁ।

ଚିହ୍ନଟ୍ଟୁ → ନିଷ୍ପତ୍ତି → ପଦକ୍ଷେପ

1. ଜରୁରୀ ସଙ୍କେତ: ଏବେ ଜରୁରୀ ସାହାଯ୍ୟ

2. ଅନ୍ୟ ଖରାପ ପରିବର୍ତ୍ତନ: ଶୀଘ୍ର ଦଳକୁ ଯୋଗାଯୋଗ

3. ଯୋଗାଯୋଗ ନ ହେଲେ ବା ଖରାପ ହେଲେ: ତୁରନ୍ତ ସାମ୍ବାସାନ୍ନି ଯନ୍

ନିଜସ୍ବ ଯୋଜନା ମଧ୍ୟ ମାନନ୍ତୁ; ପାଠ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ଯନ୍ ବିଳମ୍ବ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ସମସ୍ୟା ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହନ୍ତୁ

ଏହି ନିଃଶୁଦ୍ଧ ପାଠ ଡିସଚାର୍ଜ ପରେ ବୟସ୍କ ଓ ଯନ୍କାରୀଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ପେସାଦାର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଦରକାର ଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଚିହ୍ନିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏଥିରୁ ଲକ୍ଷଣର କାରଣ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ହୁଏନାହିଁ। ଡିସଚାର୍ଜ ଦଳ ଦେଇଥିବା ଆପଣଙ୍କ ରୋଗ ପାଇଁ ବିଶେଷ ବିପଦ ସଙ୍କେତ ମଧ୍ୟ ମାନନ୍ତୁ। ଜରୁରୀ ସଙ୍କେତ ଦେଖାଦେଲେ ପାଠ, ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଭେଟ ବା ଅନଲାଇନ୍ ଉତ୍ତରକୁ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯାଞ୍ଚ କରାଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନୀୟ ଜରୁରୀ ଯୋଗାଯୋଗ ଓ ନିକଟତମ ଉପଯୁକ୍ତ ଜରୁରୀ ବିଭାଗର ରାସ୍ତା ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏହି ପାଠ ଜରୁରୀ ଫୋନ୍ ନମ୍ବର ଦିଏ ନାହିଁ; ହସ୍ପିଟାଲରୁ ସଠିକ୍ ସ୍ଥାନୀୟ ସେବା ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ।

ଜରୁରୀ ସଙ୍କେତ: ଏବେ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ

ଛାତିରେ ନୂଆ ଡାହାଣ ବା ଲଗାତାର ଡାହାଣ ବା ବେଦନା, ବିଶେଷକରି ଝାଲ, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟ ବା ହାତ, ହନୁ, ବେକ କିମ୍ବା ପିଠିକୁ ବେଦନା ବ୍ୟାପିଲେ ତୁରନ୍ତ ଜରୁରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରବଳ ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟ, ଧକେଇ ହେବା, ନିଶ୍ୱାସ ଅଭାବରୁ ସାଧାରଣ କଥା ନ କହିପାରିବା, ୫୦ ନୀଳ ବା ଧୂସର ହେବା ଜରୁରୀ ଅବସ୍ଥା। ଗାଢ଼ ଚର୍ମରେ ହାତପାପୁଲି ବା ପାଦତଳର ରଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଧିକ ଦେଖାଯାଇପାରେ। ଏହାକୁ କେବଳ ଗ୍ୟାସ୍, ଚିକିତ୍ସା ବା ଅପରେସନ୍ ପରର ସାଧାରଣ ଅସୁବିଧା ଭାବନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ହଠାତ୍ ମୁହଁ ଗୋଟିଏ ପଟକୁ ଝୁଲିବା, ଗୋଟିଏ ହାତ ବା ଶରୀରର ଏକ ପାର୍ଶ୍ୱ ଦୁର୍ବଳ ବା ସୁନ୍ନ ହେବା, କଥା କହିବାରେ ନୂଆ ଅସୁବିଧା ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ସଙ୍କେତ ହୋଇପାରେ। ହଠାତ୍ ଦୃଷ୍ଟିର ବଡ଼ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ସନ୍ତୁଳନ ହରାଇବା ବା ଅସାଧାରଣ ଡାହାଣ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ମଧ୍ୟ ଜରୁରୀ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଚାହେଁ। ବ୍ୟକ୍ତି ଶେଷ କେବେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଥିଲେ ସମୟ ଲେଖନ୍ତୁ। ଲକ୍ଷଣ ଭଲ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତୁ। ଏହି ଲକ୍ଷଣରେ ନିଜେ ଗାଡ଼ି ଚଳାନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ବନ୍ଧ ନ ହେଉଥିବା ପ୍ରବଳ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ରକ୍ତ ବାନ୍ତି, ଅସୁସ୍ଥ ବା ମୂର୍ଚ୍ଛା ଲାଗିବା ସହ କଳା ଆଲକାତରା ପରି ମଳ, ବା ଅଚେତ ହୋଇ ପଡ଼ିଯିବାରେ ଜରୁରୀ ଯାଞ୍ଚ ଦରକାର। ଜଗାଇବା କଷ୍ଟ, ମୂର୍ଚ୍ଛା ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ନ ହେବା, ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସ, ଖୁରୁଣି, କିମ୍ବା ମୂର୍ଚ୍ଛା ସହ ଛାତି ବେଦନା, ଗୁରୁତର ଆଘାତ, କଥା ବା ଚଳନର ଅସୁବିଧାରେ ଜରୁରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ। ଠିକ୍ ହୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ ନୂଆ ମୂର୍ଚ୍ଛାର ତାଳରୀ ଯାଞ୍ଚ ଦରକାର; ଡିସଚାର୍ଜ ପରେ ଦଳକୁ ଶୀଘ୍ର ଜଣାନ୍ତୁ।

ସଂକ୍ରମଣ ଗୁରୁତର ହୋଇପାରେ

ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୃଢ଼ରେ ପଡ଼ିଲେ, ପ୍ରବଳ ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟ, ଅସାଧାରଣ ନିଦ୍ରାକୁପଣ, ବହୁତ ଅଣ୍ଟା ବା କମ୍ପନ, କିମ୍ବା ଫିକା, ନୀଳ, ଧୂସର ବା ଦାଗଦାଗ ଚର୍ମ ହେଲେ ସେସ୍ଥିତି ଭଲ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥା ହୋଇପାରେ। ବହୁତ କମ୍ ପରିସ୍ରା ଓ ଅଚାନକ ବହୁତ ଖରାପ ଲାଗିବା ମଧ୍ୟ ଚିନ୍ତାଜନକ। ବିଶେଷକରି ବୟସ୍କଙ୍କ କ୍ଷୁଦ୍ର ନ ଥାଇପାରେ। ବ୍ୟକ୍ତି ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥ ଲାଗିଲେ ସବୁ ସଙ୍କେତ ବା ନିଶ୍ଚିତ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟକୁ ଅପେକ୍ଷା ନ କରି ଜରୁରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ। ସାମ୍ପ୍ରତିକ ହସ୍ପିଟାଲ ଚିକିତ୍ସା, ଘା', ଯନ୍ତ୍ର ଓ ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି କମାଉଥିବା ଔଷଧ ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତୁ। କ୍ୟାନସର ବା ଅନ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଦଳ କ୍ଷୁଦ୍ରର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥିଲେ ତୁରନ୍ତ ମାନନ୍ତୁ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ପ୍ରସବ ପରେ ଏକ ବର୍ଷ

ଗର୍ଭବତୀ ଥିଲେ ବା ଗତ ଏକ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଥିଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ। ଡାହାଣ ବା ବହୁଥିବା ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ଦୃଷ୍ଟି ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଛାତି ବେଦନା, ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟ, ମୂର୍ଚ୍ଛା, ଲଗାତାର ଡାହାଣ ପେଟବେଦନା, ଯୋନିରୁ ପ୍ରବଳ ରକ୍ତସ୍ରାବ, କ୍ଷୁଦ୍ର ବା ହାତପାଦରେ ବେଦନା ସହ ଫୁଲା ଥିଲେ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ନିଅନ୍ତୁ। ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଯୋନି ସ୍ରାବ ଓ ଗୁରୁତର ବାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ତୁରନ୍ତ ଯାଞ୍ଚ ଚାହେଁ। ନିଜକୁ ବା ଶିଶୁକୁ ଆଘାତ କରିବାର ଚିନ୍ତା ହେଲେ ତୁରନ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ; ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ସାଙ୍ଗରେ ରହନ୍ତୁ ଓ ଜରୁରୀ ପେସାଦାର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ। ଗୁରୁତର ଲକ୍ଷଣକୁ ମାତୃତ୍ୱର ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଅଂଶ ଭାବି ଅଣଦେଖା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଅନ୍ୟ ଖରାପ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ସେହିଦିନ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ

ଘା'ର ଲାଲପଣ, ଫୁଲ ବା ସ୍ରାବ ବଢ଼ିବା, ନୂଆ ଜ୍ୱର, ବହୁଥିବା ବେଦନା, ବାରମ୍ବାର ବାନ୍ତି, ଔଷଧ ବା ଡରଳ ପେଟରେ ନ ରହିବା, ପରିସ୍ରା କମିବା ବା ଦୈନନ୍ଦିନ କାମରେ ବଡ଼ ଅବନତି ହେଲେ ଡିସଚାର୍ଜ୍ ସେବା ବା ଦାୟିତ୍ୱପ୍ରାପ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ଫୋନ୍ କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ଯୋଜନା ଏଗୁଡ଼ିକରେ ଜରୁରୀ ପଦକ୍ଷେପ କହିପାରୋ ଯୋଗାଯୋଗ ନ ହେଲେ, ଲକ୍ଷଣ ବଢ଼ିଲେ ବା ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥ ଲାଗିଲେ ତୁରନ୍ତ ସାମ୍ବାସାମ୍ନି ଯନ୍ ନିଅନ୍ତୁ; ଜରୁରୀ ସଙ୍କେତରେ ଜରୁରୀ ସେବା ନିଅନ୍ତୁ। ତାଲିକାଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସାଧାରଣଠାରୁ ବହୁତ ଅଲଗା ବୋଲି ଯନ୍ତ୍ରକାରୀଙ୍କ ମତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

କାର୍ଯ୍ୟପତ୍ର: ଛୋଟ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଜନା

ଲେଖନ୍ତୁ: ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ; ନିଜସ୍ବ ବିପଦ ସଙ୍କେତ; ଦିନର ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଯୋଗ; ସେବା ସମୟ ପରର ଯୋଗାଯୋଗ; ଯାଞ୍ଚ ହୋଇଥିବା ଜରୁରୀ ସେବା; ନିକଟତମ ଜରୁରୀ ବିଭାଗ; ଯାତାୟାତ ବା ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ବ୍ୟବସ୍ଥା; ଔଷଧ ଓ କାଗଜର ସ୍ଥାନ। ପରିବର୍ତ୍ତନ କେବେ ଆରମ୍ଭ, କେତେ ଗୁରୁତର ଓ କିପରି ବୁଝି କୁହନ୍ତୁ। ଔଷଧ ତାଲିକା ଓ କାଗଜ ନିଅନ୍ତୁ, କିନ୍ତୁ ସଂଗ୍ରହ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ ବିଳମ୍ବ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ନିରାପଦ ହେଲେ ପାଖରେ ରୁହନ୍ତୁ ଓ ଜରୁରୀ ସେବା ପରିଚାଳକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମାନନ୍ତୁ। ଅଚେତ ବା କମ୍ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଜୋର କରି ଖାଦ୍ୟ, ପାଣି ବା ବଟିକା ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଉଦାହରଣ ଓ ନିଜ ଭାଷାରେ ଅଭ୍ୟାସ

ଡିସଚାର୍ଜ୍ ପରେ ଅରୁଣଙ୍କ କଥା ହଠାତ୍ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ ଓ ଗୋଟିଏ ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ। କଥା ଭଲ ହେବା ଆରମ୍ଭ କଲେ ମଧ୍ୟ ଝିଅ ସମୟ ଲେଖି ଜରୁରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଏ। ସେ ଆସନ୍ତାକାଲିର ଭେଟକୁ ଅପେକ୍ଷା କରେନାହିଁ କହି ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ: “ଏହି ସଙ୍କେତରେ ଏବେ ଜରୁରୀ ସାହାଯ୍ୟ। ଏହି ଅନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଆଜି ଦଳକୁ ଯୋଗାଯୋଗ। ଯୋଗାଯୋଗ ନ ହୋଇ ଅବସ୍ଥା ଖରାପ ହେଲେ ମୋ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପଦକ୍ଷେପ ଏହା।” ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଯୋଜନା ଯାଞ୍ଚ କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ।

ନିଜ ବୁଝାମଣା ଯାଞ୍ଚ

ହଠାତ୍ ହାତ ଦୁର୍ବଳ ଓ କଥା ଅସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇ ପରେ ଭଲ ହେଲା। ପରେ କ'ଣ?

1. କାଲି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା
2. ନିଜେ ଗାଡ଼ି ଚଳାଇ ସାଧାରଣ ଭେଟକୁ ଯିବା
3. ଏବେ ଜରୁରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା

ଏବେ ଜରୁରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନେବା

ଭଲ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଷ୍ଟୋକ୍ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ଯାଞ୍ଚ ଦରକାର।



<https://www.nhs.uk/conditions/sepsis/>

<https://www.nhs.uk/conditions/stroke/symptoms/>

<https://www.nhs.uk/conditions/heart-attack/>

<https://www.nhs.uk/symptoms/vomiting-blood/>

<https://www.nhs.uk/symptoms/fainting/>

<https://www.cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs/index.html>