

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 ସାମ୍ବାସାମ୍ନି ଯନ୍ତ୍ର

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

ସମସ୍ୟା ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହନ୍ତୁ

ଏହି ନିଃଶୁଦ୍ଧ ପାଠ ଡିସଚାର୍ଜ ପରେ ବୟସ୍କ ଓ ଯନ୍ତ୍ରକାରୀଙ୍କୁ 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, ହୃଦ୍, ବେକ କିମ୍ବା ପିଠିକୁ ବେଦନା ବ୍ୟାପିଲେ ତୁରନ୍ତ ଜରୁରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରବଳ ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟ, ଧକେଇ ହେବା, ନିଶ୍ୱାସ ଅଭାବରୁ ସାଧାରଣ କଥା ନ କହିପାରିବା, ୩୦ 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 ଯାତ୍ରା 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 ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଯାତ୍ରା 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 ଭଲି 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 ଯାତ୍ରା 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 ଡିସଚାର୍ଜ 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; ନିଜସ୍ୱ 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

ଡିସଚାର୍ଜ 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>