निस्सासिनु

तुरुन्तै र नअत्तालिई पाइला सार्नुहोस्

खासगरी लगभग एकदेखि पाँच वर्ष आयुका बच्चाहरूले प्रायः चिजहरू आफ्ना मुखमा हाल्ने गर्दछन्। उनीहरूले दुनियाँलाई जान्ने प्रक्रियाको यो एउटा सामान्य हिस्सा हो। केही स्याना वस्तुहरू जस्तै गोटीहरू र गेडागेडीहरू बच्चाको श्वासनलीमा अडकिन्छन् र उनीहरू निस्सासिन्छन्। यस्तो हुन नदिने सर्वोत्म तरिका हो त्यस्ता साना वस्तुहरूलाई आफ्नो बच्चाको पहुँचबाट टाढा राख्नु।

प्रायःजस्ता मामिलाहरूमा तपाईं वा अरू कसैले बच्चालाई कुनै वस्तु निलेको देख्नुहुनेछ जसबाट ऊ निस्सासिन्छ। तर, बच्चाले खोक्नुका अरू कारण हुन सक्छन्। यदि तपाईंको बच्चाले अचानकै खोक्न थाल्छ, ऊ बिरामी छैन र प्रायः साना वस्तुहरू आफ्नो मुखमा हाल्ने प्रयासमा रहन्छ भने उसले श्वासनलीमा केही अडकाएको हुनसक्छ र ऊ निस्सासिइरहेको हुन सक्ने पूर्ण सम्भावना हुन सक्छ।

यदि तपाईंको बच्चा अझ होशमा नै छ तर उसले खोकी रहेको छैन वा उसको खोकाइले केही प्रभाव परिरहेको छैन भने पिठ्युँमा थप्थपाउनु पर्छ (पुनर्श्वासीकरणको तरिका हेर्नुहोस्)। पिठ्युँमा थप्थापाएर उसको सास खुल्दैन भने र तपाईंको बच्चा अझ होशमा नै छ भने एकवर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूको छातिमा चाप हाल्नुहोस् (पुनर्श्वासीकरणको तरिका हेर्नुहोस्) वा एकवर्ष भन्दा बढी आयुका बच्चाहरूलाई पेटमा चाप हाल्नुहोस्। अडकिएको वस्तु निस्केता पनि चिकित्सा मद्दत हासिल गर्नुहोस्।

शिशुहरू र बामे सर्ने बच्चाहरूले साना वस्तुहरू जस्तै ललि स्टिक्स, ब्यालून, बदाम, बटन, न्यापी स्याकहरू, प्लास्टिक खेलौनाका टुक्रा वा डोरीहरू सजिलै निल्न सक्छन्।

निम्न सुझावहरू प्रयास गरेर हेर्नुहोस्:

- यदि तपाईंले मुखबाट निलिएको वस्तु देख्दै हुनुहुन्छ भने त्यसलाई निकाल्ने प्रयास गर्नुहोस्। तर जथाभावी आफ्ना औंलीहरू नहाल्नुहोस्। तपाईंले त्यो वस्तुलाई झन भित्रतिर घटेर स्थिति अझ बिगार्न सक्नुहुन्छ।
- यदि तपाईंको बच्चाले चर्को खोक्दैछ भने केही गर्नु पर्ने आवश्यकता छैन। उसलाई खोक्न जारी राख्नका लागि उत्प्रेरित गर्नुहोस् र उसलाई एक्लै नछाड्नुहोस्।
- यदि तपाईंको बच्चाको खोकीले केही असर गरीरहेको छैन भने (खोकीको स्वर सुनिँदैन वा बच्चाले सही ढंगले सास फेर्न सक्दैन भने) मद्दतका लागि तुरुन्तै चिच्याउनुहोस् र बच्चा अझ होशमा नै छ वा छैन भन्ने कुरो पत्तो लगाउनुहोस्।
- यदि तपाईंको बच्चा अझ होशमा नै छ तर उसले खोकी रहेको छैन वा उसको खोकाइले केही प्रभाव परिरहेको छैन भने पिठ्युँमा थप्थपाउनु पर्छ (पुनर्श्वासीकरणको तरिका हेर्नुहोस्)।

निस्सासिएर बेहोश भएको बच्चा:

निस्सासिइरहेको बच्चा यदि बेहोश हुन्छ भने उसलाई समतल स्थानमा सुताउनुहोस्।

- यदि तपाईं अझ एक्लै हुनुहुन्छ भने सहायताका लागि कसैलाई डाक्नुहोस् वा पठाउनुहोस्।
- यो स्थितिमा बच्चालाई एक्लै नछाड्नुहोस्।
- बच्चाको मुख खोल्नुहोस्। यदि त्यो वस्तु स्पष्ट देखिन्छ भने र त्यसलाई तपाईं सजिलै पक्रन सक्नुहुन्छ भने त्यसलाई निकाल्नुहोस्।
- कार्डियोपुल्मोनरी रिसस्सिटेशन (CPR) शुरु गर्नुहोस् (पुनर्श्वासीकरणको तरिका हेर्नुहोस्)।

जथाभावी र बारम्बार औँलीहरू मुखमा नहाल्नुहोस्। यसरी त्यो वस्तु झन् भित्र पस्न सक्छ र त्यसलाई निकाल्न झनै गाह्रो हुनसक्छ अनि बच्चालाई अरू बढी चोट लाग्न सक्छ।