

# पोल्दा गर्ने प्राथमिक उपचार

पोलेको ठाउँमा चाँडै उपचार गर्नु जरूरी छ।



## फुकाल्नुहोस्

आफूलाई खतराबाट हटाउनुहोस् र लगाएका कुनै लुगाकपडा वा गहना फुकाल्नुहोस्।



लुगाकपडा र न्याप्पी (डाइपर) हरू फुकाल्नुहोस् किनकि उनीहरू तातो रहिरहन सक्छन्।



## चिसो राख्नुहोस्

पोलेको भागलाई तुरुन्तै बिस्तारै बगिरहेको चिसो पानी मुनि २० मिनेट सम्म राख्नुहोस्।



जलेको भागमा कुनै बरफ, मलम वा अन्य पदार्थ प्रयोग नगर्नुहोस्।

जलेको घाउमा सफा डेसिंग वा रुमालले छोप्नुहोस् र चिकित्सक उपचार खोज्नुहोस्।



रोक्नुहोस्



फुकाल्नुहोस्



चिसो राख्नुहोस्



छोप्नुहोस्



खोज्नुहोस्

तास्मानियन बर्न्स यूनिट (Tasmanian Burns Unit) को [health.tas.gov.au/burns](http://health.tas.gov.au/burns) वेबसाइटबाट थप कुराहरू थाहा पाउनुहोस्।