

# ABHAYA – Woman Safety and First Aid Kit

## अभया - महिला सुरक्षा और प्राथमिक चिकित्सा किट

### Components and their use

#### A: Self-Defense Essentials

##### Alarm key chain



**उपयोग:** आपातकालीन स्थिति में आस-पास के लोगों को सचेत करने और हमलावर को हतोत्साहित करने के लिए तेज़ आवाज़ निकालता है।

उपयोग विधि: अलार्म चालू करने के लिए बोल्ट को बाहर निकालें। अलार्म की आवाज़ बंद करने के लिए बोल्ट को अंदर डालें।

**Use:** Releases a loud sound to alert people nearby and discourage an attacker in case of emergency.

How to use: Pull out the bolt to activate the alarm. Insert the bolt to stop the alarm sound.

##### Kitty Key Chain



**उपयोग:** अपनी दो बगल वाली उंगलियाँ दिए गए छेद में डालकर किटी नकल को पकड़ें और जान को खतरा होने पर हमलावर से लड़ें।

नोट- कृपया जान को खतरा होने पर केवल आत्मरक्षा के लिए ही इसका इस्तेमाल करें। इस उपकरण का इस्तेमाल आमतौर पर किसी खतरनाक स्थिति से बचने का मौका बनाने के लिए किया जाता है।

**Use:** Hold the kitty knuckle by putting two adjacent finger the hole provided and fight off an attacker in case of threat to life.

Note- Please use only for self-defense in case of threat to life. Goal of using this tool is typically to create an opportunity to escape a dangerous situation.

## Pepper Spray



**उपयोग:** अस्थायी रूप से व्यक्ति को अंधा करने के लिए उपयोग किया जाता है, जिससे तीव्र दर्द, जलन, सांस लेने में कठिनाई और असहजता होती है। आपात स्थिति में यह आक्रामक जानवरों से बचाव के लिए भी उपयोग किया जा सकता है।

पेपर स्प्रे का उपयोग करते समय हमलावर के चेहरे, विशेष रूप से आंखों और मुंह को निशाना बनाएं। स्प्रे करने के तुरंत बाद वहां से दूर हट जाएं। स्प्रे का अभ्यास किसी सुरक्षित स्थान पर करें ताकि आप इसके उपयोग में निपुण हो सकें। पेपर स्प्रे को अन्य आत्मरक्षा तरीकों के साथ इस्तेमाल करना भी अनुशंसित है। सुनिश्चित करें कि स्प्रे आसानी से पहुंच में हो।

**नोट:** इसका उपयोग मज़ाक के लिए या निर्दोष व्यक्तियों को नुकसान पहुंचाने के लिए न करें। यदि गलती से संपर्क हो जाए, तो कॉन्टेक्ट लेंस और दूषित कपड़े हटा दें। प्रभावित क्षेत्र को ठंडे पानी या बेकिंग सोडा के घोल से धोएं और ताज़ी हवा में रखें। क्रीम या लोशन का उपयोग न करें, और यदि जलन बनी रहे तो डॉक्टर से परामर्श लें।

**Use:** Used to temporary blinds person causing severe pain, burning, breathing difficulty and discomfort. It can also be used for defense against aggressive animals in case of emergency. When using pepper spray, aim for the attacker's face, specifically the eyes and mouth. Immediately move away after spraying. Practice using the spray in a safe place to become familiar with it. It's recommended to combine pepper spray with other self-defense methods. Ensure the spray is easily accessible.

**Note:** Do not use it for pranks or to harm harmless individuals. If accidentally exposed, remove contact lenses and contaminated clothing. Flush the affected area with cool water or a diluted baking soda solution and expose it to fresh air. Avoid using creams or lotions, and consult a doctor if irritation persists.

## Safety Pins



**उपयोग:** बहुउद्देश्यीय - आपातकालीन कपड़ों की मरम्मत या मामूली जोड़ने की जरूरतों के लिए, एक सुरक्षात्मक उपकरण के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।

**Use:** Multi-purpose – emergency clothing repair or minor fastening needs, can be used as a protective tool.

## Torch



**उपयोग:** अंधेरे या कम रोशनी की स्थिति में उपयोग के लिए उपयोगी टॉर्च; दृश्यता और सुरक्षा को बढ़ाता है।

**Use:** Handy flashlight for use in dark or low-light conditions; enhances visibility and safety.

## B. First Aid & Hygiene

### Adhesive Bandage – Long



**उपयोग:** चिपकने वाली पट्टियों का उपयोग घावों और पपड़ी को बैक्टीरिया, जलन या गंदगी से बचाने के लिए किया जा सकता है, और यह खुले घावों की तुलना में उन्हें जल्दी ठीक करने में मदद करती है।

**Use:** Long adhesive bandage is used for protects the wound and scab from bacteria, damage, or dirt, so that the healing process of the body is less disturbed

## Adhesive Bandage – Round



**उपयोग:** गोल चिपकने वाली पट्टी का उपयोग घाव और पपड़ी को बैक्टीरिया, क्षति या गंदगी से बचाने के लिए किया जाता है, ताकि शरीर की उपचार प्रक्रिया कम बाधित हो।

**Use:** Round adhesive bandage is used for protects the wound and scab from bacteria, damage, or dirt, so that the healing process of the body is less disturbed

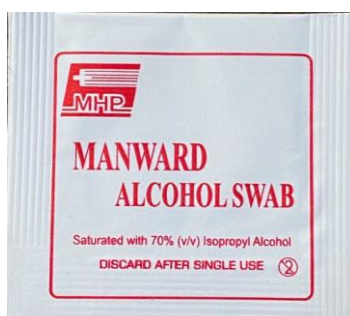
## Adhesive Bandage – Fingertip



**उपयोग:** फिंगरटिप चिपकने वाली पट्टियाँ विशेष रूप से उंगलियों और अंगुलियों के जोड़ों पर होने वाले छोटे घावों को ढकने और उनकी रक्षा करने के लिए डिज़ाइन की गई हैं, तथा खुले घावों की तुलना में उन्हें तेजी से ठीक करने में मदद करती हैं।

**Use:** Fingertip Adhesive Bandages are especially designed to cover and protect minor wounds on fingers and knuckles and help them heal faster than an uncovered wound.

## Alcohol Swab



**उपयोग:** इनका उपयोग त्वचा कीटाणुनाशक के रूप में किया जा सकता है और ये घावों को साफ करने के लिए आदर्श हैं। ये बैक्टीरिया, वायरस और फंगस के खिलाफ प्रभावी हैं।

**Use:** These can be used as a skin disinfectant and ideal for cleansing wounds. They are effective against bacteria, viruses, and fungi.

### Gauge Bandage (3 inch X 3 mtr)



**उपयोग:** इसका उपयोग घाव पर ड्रेसिंग को स्थिर रखने, रक्तस्राव को नियंत्रित करने के लिए एक बड़े पैड पर दबाव बनाए रखने, घायल अंग या जोड़ को सहारा देने और अंग पर दबाव डालने के लिए किया जाता है।

**Use:** It is Used to hold a dressing in place on a wound, maintain pressure over a bulky pad to control bleeding, support an injured limb or joint, and apply pressure to a limb.

### Cotton wool



**उपयोग:** कॉटन रूई एक शुद्ध, अत्यधिक शोषक, स्वच्छ, त्वचा के अनुकूल कपास रूई है जिसका व्यापक रूप से चिकित्सा अनुप्रयोगों जैसे घावों की सफाई, मलहम लगाने, सर्जिकल ड्रेसिंग आदि के लिए उपयोग किया जाता है।

**Use:** Cotton wool is a pure, highly absorbent, hygienic, skin-friendly cotton that is widely consumed for medical applications like cleaning of wounds, applying ointments, surgical dressings, etc.

### Paracetamol Tablets (500mg)



**उपयोग:** इसका उपयोग बुखार और दर्द (सिरदर्द, दांत दर्द, पीठ और मासिक धर्म दर्द सहित) और सर्दी या फ्लू के लक्षणों के इलाज के लिए किया जाता है।

**Use:** It is used to treat fever & pain (including headache, toothache, back and period pain) and cold or flu symptoms.

## Pain Relief Gel



**उपयोग:** इसका उपयोग जोड़ों के दर्द और गठिया के अन्य लक्षणों, सूजन, सूजन, कठोरता और जोड़ों के दर्द से राहत के लिए किया जाता है।

**Use:** It is used to relieve pain and other symptoms of arthritis of the joints, inflammation, swelling, stiffness, and joint pain.

## Antiseptic Ointment





**उपयोग :** छोटे-मोटे कट, खरोंच या जलन के कारण त्वचा में होने वाले संक्रमण के उपचार या रोकथाम के लिए इसका उपयोग किया जाता है।

**Use:** Used to treat or prevent skin infection in minor cuts, scrapes, or burns.

## CPR Mouth Barrier



**उपयोग :** पीड़ित के मुँह और नाक पर लगाया जाने वाला एक सपाट प्लास्टिक का अवरोध। यह चेहरे के आकार का होता है और बचावकर्ता को बीच में बने एक छेद से हवा निकालने में मदद करता है। इस छेद में बचावकर्ता की सुरक्षा के लिए एक-तरफ़ा वाल्व या एक फ़िल्टर लगा होता है।

**Use:** A flat plastic barrier that lays across the victim's mouth and nose. It conforms to the face and allows the rescuer to blow through a hole in the middle. The hole has either a one-way valve or a filter to protect the rescuer.

## ORS Sachet



**उपयोग :** दस्त, उल्टी, ज़ोरदार कसरत, बुखार और उमस भरे मौसम के दौरान इलेक्ट्रोलाइट्स और तरल पदार्थों की महत्वपूर्ण हानि होने पर इसे लें। एक पैकेट ओआरएस को एक लीटर पानी में घोलकर पिएँ।

**Use:** Take in case of significant loss of electrolytes and fluids during diarrhea, vomiting, intense workouts, fever, and sweltering weather. Dilute one packet of ORS in 1 liter of water and drink.

## Sanitary Pads




**उपयोग:** सैनिटरी पैड का उपयोग महिलाओं के मासिक धर्म के दौरान मासिक धर्म के रक्त को सोखने के लिए किया जाता है, जिससे स्वच्छता और आराम बनाए रखने में मदद मिलती है।

**Use:** A sanitary pad is used to absorb menstrual blood during a woman's period, helping maintain hygiene and comfort.

## C. Information & Guidance

### Emergency Contact Card

<b>sos EMERGENCY CONTACT CARD sos</b>	
Name: _____	
🏠 Address: _____	
📅 DOB: ____/____/____	🩸 Blood Group: _____
📁 Medical History: _____	
🦠 Allergies: _____	
☎ Emergency No. _____/_____	
 <b>Curedose Pharma Labs</b>	
Emergency Tele Assistance No. 9981230247	
@curedose247 x curedose247	
🌐 www.curedosepharma.com	

**उपयोग:** आपातकालीन संपर्क कार्ड में विवरण भरें और उसे हमेशा किट बैग के अंदर रखें। आपातकालीन स्थिति में, जब कार्ड धारक होश में न हो, तो अटेंडेंट द्वारा इस जानकारी का उपयोग किया जाएगा।

**Use:** Fill the details in Emergency contact card and always keep inside kit bag. Information will be used by the attender in case of emergency when the card holder is not in conscious state.