পাঠ - ১১

আকস্মিক দুৰ্ঘটনা

আমি ৰাতিপুৱা শুই উঠাৰ পৰা ৰাতি শুবলৈ যোৱালৈকে বিভিন্ন কাম কৰি থাকোঁ। কেতিয়াবা খোজ কাঢ়োঁতে বা খেলা-ধূলা কৰোঁতে নাইবা অন্যান্য সৰু-সুৰা কাম কৰোঁতে হঠাতে আমি দুৰ্ঘটনাৰ সন্মুখীন হ'ব পাৰো। এইবোৰেই হৈছে **আকস্মিক দুৰ্ঘটনা**। দুৰ্ঘটনাত পোৱা আঘাত কেতিয়াবা কম আৰু কেতিয়াবা বেছিও হ'ব পাৰে। আঘাত কম পৰিমাণে হ'লে ঘৰতেই চিকিৎসাৰ ব্যৱস্থা কৰি ভাল কৰিব পাৰি।

➤ ঘৰতে চিকিৎসা কৰিব পৰাকৈ কিছুমান দৰকাৰী বস্তু তোমালোকৰ ঘৰত আছেনে? যদি আছে বস্তুবোৰৰ নাম লিখা-

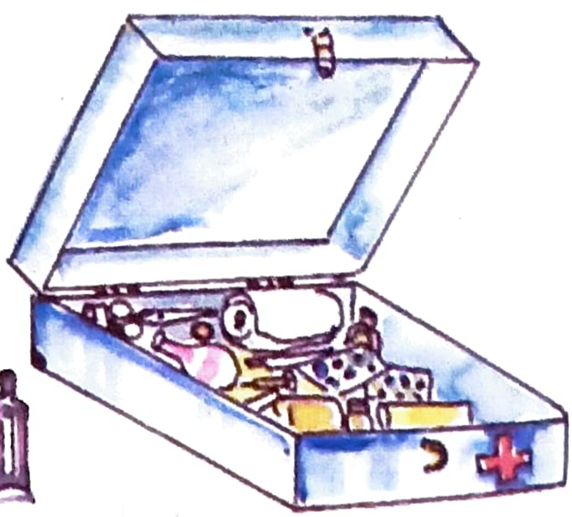
....

....

চিকিৎসকৰ সহায় নোলোৱাকৈ আঘাত পোৱাৰ লগে লগে চিকিৎসা কৰিব পৰা ব্যৱস্থাই হ'ল প্ৰাথমিক চিকিৎসা।

হঠাতে আঘাত পালে চিকিৎসাৰ বাবে সহজতে ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা কিছুমান দৰকাৰী বস্তু হ'ল-

- বিশুদ্ধ কপাহ
- বেণ্ডেজ বা চাফা কাপোৰ
- ডেটল
- বীজাণুনাশক মলম
- বিষ নিৰাময়ৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা মলম
- এখন সৰু কেঁচী।



ডাঠ কাগজ বা টিনৰ সৰু বাকচ এটাত এই বস্তুবোৰ ভৰাই প্ৰয়োজন হোৱা মাত্ৰেই ঘৰৰ সকলোৱে বিচাৰি পোৱাকৈ ৰাখিব লাগে। এনে ধৰণৰ বাকচবোৰেই হৈছে **প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ বাকচ**।

ক্ৰিয়া-কলাপ

তোমালোকেও ঘৰত আৰু শ্ৰেণীকোঠাত ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ বাকচ তৈয়াৰ কৰি ল'বা।

শৰীৰত আঘাত পোৱাৰ লগে লগে আমি কি কি ব্যৱস্থা ল'ব পাৰো জানি লওঁ আহা-

হাত ভৰি মোচোকা খালে কি কৰিব লাগে-

- মোচোকা খোৱা ঠাইত লগে লগে পৰিষ্কাৰ পানী ঢালিব লাগে। যদি পোৱা যায় বৰফ লগাই দিব লাগে।
- বিষ কমোৱা মলম ঘঁহি তিতা কাপোৰেৰে বান্ধি থব লাগে।
- কেঁচা হালধি পিহি লগাই থব লাগে।

বেছিকৈ উখহিলে বা বেছিকৈ বিষালে ডাক্তৰৰ পৰামৰ্শ লব লাগে।

কাম-কাজ কৰোঁতে কটা-ছিঙা হ'ব পাৰে। ব্লেডেৰে কাঠ পেন্সিল বা নখ কাটোতে কেতিয়াবা আঙুলিও কাটিব পাৰে।

কাটিলে কি কৰিব লাগে-

- কটা ঠাই ডোখৰ টিপা মাৰি ধৰিব লাগে।
- কটা ঠাই ডোখৰ পৰিষ্কাৰ পানীৰে ধুই দিব লাগে।
- পৰিষ্কাৰ কপাহত ডেটল লগাই কটা ঠাইত লগাব লাগে।
- নাৰ্জি ফুল, মানিমুনি, দূবৰি বন, বিশল্যকৰণী আদিৰ পাত তেজ ওলোৱা বন্ধ কৰিবৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। ইয়াৰে যিকোনো এবিধ ভালকৈ ধুই পিহি লৈ কটা ঠাইত লগাই থ'ব লাগে।
- ক'লা কচুৰ ঠাৰিৰ আঠা লগালেও তেজ ওলোৱা বন্ধ হয়।
- বৰফ লগালেও তেজ ওলোৱা বন্ধ হয়।

এই সকলোবোৰ কৰাৰ পিছতো তেজ বন্ধ নহ'লে ডাক্তৰৰ ওচৰলৈ নিব লাগে।

শৰীৰত আঘাত লাগিলে কি কি কৰিব লাগে-

- আঘাত লগা ঠাইখিনি উখহি উঠিলে বৰফ লগাই থ'ব লাগে।
- কেঁচা হালধি পিহি বান্ধি থ'ব লাগে।
- বিষ নিৰাময়ৰ বাবে মলম লগাই দিব লাগে।

জোক আৰু কীট-পতঙ্গই কামুৰিলে কি কৰিব লাগে-

মৌমাখি, বৰল, পৰুৱা আদি কীট পতঙ্গই কামুৰিলে ঠাইডোখৰ উখহি উঠে আৰু বিষ হয়। জোকে কামুৰিলে ঠাইডোখৰৰ পৰা বহু সময় ধৰি তেজ ওলাই থাকে তেতিয়া-

- জোকে কামোৰা ঠাইত ডেটল ঘঁহি দিব লাগে।
- মৌমাখি বা বৰলে বিন্ধিলে আদাৰ ৰস বা পিঁয়াজৰ ৰস লগাব লাগে।
- জোকে কামুৰিলে নিমখ, কেঁচা হালধি আদি সানিলেও জোক সৰি পৰে। তেজ ওলোৱা বন্ধ হয় আৰু ঘা শুকায়।

এইখিনি কৰাৰ পাছতো যদি বিষ নকমে বা কামোৰা ঠাইখিনি উখহিয়েই থাকে তেতিয়া ডাক্তৰৰ পৰামৰ্শ লব লাগে।

বহুত সময় ৰ'দত খেলা-ধূলা কৰি থাকিলে বা বহুত সময় ৰ'দত থিয় হৈ থাকিলে কেতিয়াবা লগৰ ল'ৰা-ছোৱালী মূৰ্ছা যোৱা দেখিছানে?

মূৰ্ছা গ'লে কি কৰিব লাগে-

- চকুৰে মুখে ঠাণ্ডা পানী ছটিয়াই দিব লাগে।
- চোলাৰ বুটাম, পেণ্টৰ বেল্ট আৰু জোতা খুলি দিব লাগে।
- মূৰ্ছা যোৱাজনক আগুৰি ধৰি ভিৰ কৰিব নালাগে।
- হাত আৰু ভৰিৰ তলুৱা মোহাৰি দিব লাগে।
- ভৰি চেঁচা হ'লে তেল মালিচ কৰিব লাগে।

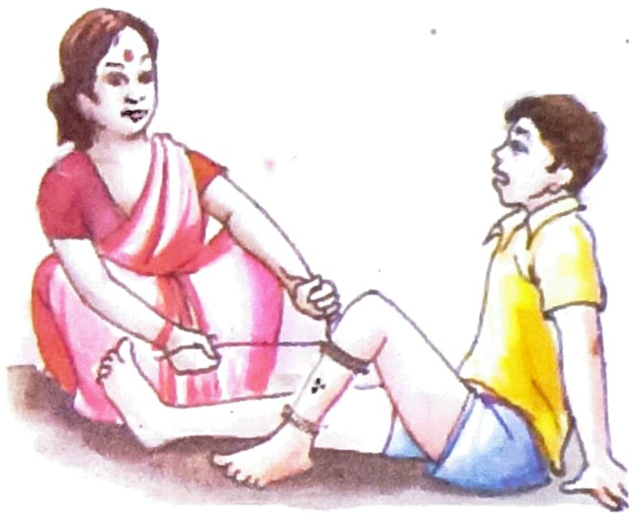
ইয়াৰ পাছতো ভাল নাপালে ডাক্তৰৰ ওচৰলৈ নিব লাগে।

পানীত ডুবা মানুহক কি কৰিব লাগে-

- পানীত ডুবা মানুহক তলমূৰকৈ মাটিত শুৱাই দিব লাগে।
- পিন্ধি থকা তিতা কাপোৰ সলাই দিব লাগে।
- তলমূৰকৈ শুৱাই আঁঠু দুটা কোঁচ খুৱাই বুকুৰ ওচৰলৈ কেইবাৰমান অনা-নিয়া কৰিব লাগে, যাতে পেটৰ পৰা পানী বাহিৰলৈ ওলায়।

ইয়াৰ পাছতো ভাল নাপালে ডাক্তৰৰ ওচৰলৈ নিব লাগে।

সাপে খুঁটিলে কি কৰিব লাগে-



- সাপে খোঁটা ঠাইডোখৰৰ দুয়োফালে লগে লগে কাপোৰৰ পটী বা ৰছীৰে টানকৈ গাঁঠি মাৰি দিব লাগে যাতে সাপৰ বিষ তেজৰ লগত মিহলি হ'ব নোৱাৰে। পৰাপক্ষত খোঁটা অংশৰ পৰা চেপি তেজ উলিয়াই দিব লাগে।
- তৎক্ষণাত চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ নিব লাগে আৰু খোঁটা ঠাইৰ পৰা বিষ উলিয়াই দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।
- সাপে খোঁটা ঠাইৰ বিষ কমাবলৈ ঘিউ বা গাখীৰৰ লগত অপৰাজিতাৰ শিপা মিহলাই খুৱাব লাগে।

জুয়ে পুৰিলে বা উতলা পানী গাত পৰিলে কি কৰিবা-

- উতলা পানী পৰা ঠাইডোখৰত লগে লগে ঠাণ্ডা পানী ঢালি দিব লাগে বা বৰফ লগাই দিব লাগে।
- জুয়ে পোৰা ঠাইত আলু ৰুকি লগাই দিলে পোৰা ঠাইৰ জ্বলা-পোৰা কম হয়।
- পোৰা ঠাইত অমিতাৰ আঠা লগালে যথেষ্ট উপকাৰ পোৱা যায়।
- গাজৰ পিহি লগালে ঢৌ নুঠে।
- ছালকুঁৱৰীৰ পাত খুন্দিও প্ৰলেপ দিব পাৰি।

খেলোঁতে কি কি সাৱধানতা ল'ব লাগে-

- শিল, আইনাৰ টুকুৰা, গজাল আদি পৰি থকা ঠাইত খেলিব নালাগে।
- ওখোৰা মোখোৰা ঠাইত খেলিব নালাগে।
- নদীৰ পাৰত, জুইৰ কাষত, পানী পৰি পিছল হোৱা ঠাইত আৰু বেছি হাবি-বন থকা ঠাইত খেলিব নালাগে।
- আলিবাটৰ মাজত খেলিব নালাগে।
- লাঠি, দা, কটাৰী, জুই হাতত লৈ খেলিব নালাগে।
- খেলি থাকোঁতে ইজনে-সিজনৰ গালৈ বস্তু দলিয়াব নালাগে।
- খেলোঁতে অযথা ঠেলা-হেঁচা কৰিব নালাগে।

কাম কৰোঁতে কি কি সাৱধানতা ল'ব লাগে-

- কাম কৰোঁতে খৰ খেদা কৰিব নালাগে।
- দা, কটাৰী, কোৰ আদিৰে কাম কৰোতে অন্য কথালৈ মন দিব নালাগে। দা, কটাৰীৰ ধাৰ থকা ফালটো হাতেৰে ধৰিব নালাগে। এইবোৰ আছুতীয়া ঠাইত ৰাখিব লাগে যাতে অহা-যোৱা কৰোঁতে কাৰো হাত ভৰিত নালাগে।
- তিতা হাতেৰে বিজুলী ছুইচ চুব নালাগে। ছুইচৰ বিন্ধাত পেন্সিল, গজাল আদি ভৰাব নালাগে।
- গৰম কেট্‌লি, কেৰাহী আদিৰ নাল কাপোৰ বা কাগজেৰে ধৰিহে দাঙিব লাগে।
- গা-ধোৱা ঘৰৰ মজিয়াৰ পৰা গা-ধোৱা বা কাপোৰ ধোৱা চাবোনৰ ফেনবোৰ পানী ঢালি আঁতৰাই দিব লাগে।
- জুইৰ কাষত কাগজ, কাপোৰ আদি ৰাখিব নালাগে।
- দমকল মাৰোঁতে লাহে লাহে মাৰিব লাগে।

ওপৰত উল্লেখ কৰা নিয়মবোৰ মানি চলিলে বিপদৰ পৰা ৰক্ষা পাব পাৰি।

প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা ঔষধি গুণ থকা উদ্ভিদৰ পাতবোৰৰ লগত চিনাকি হওঁ আহা-

ছালকুঁৱৰী　　মানিমুনি　　নিম　　নাৰ্জি ফুল　　বিশল্যকৰণী

৮ তলৰ ছবিখনলৈ চোৱা আৰু তাৰ পৰা হ'ব পৰা তিনিটা আকস্মিক দুৰ্ঘটনাৰ নাম লিখা।

....

....

....

অনুশীলনী

১। উত্তৰ লিখা-

(ক) প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ বাকচত কি কি বস্তু সংগ্ৰহ কৰি ৰাখিব লাগে?

(খ) খেলোঁতে হাত-ভৰিত মোচোকা খালে কি কৰিব লাগে?

(গ) কটা-ছিঙাত তেজ ওলালে কি কৰিব লাগে?

(ঘ) কীট-পতংগই কামুৰিলে কি কি ব্যৱস্থা ল'ব পাৰি?

(ঙ) মূৰ্চ্ছা গ'লে কি কৰা উচিত?

(চ) পানীত পৰা মানুহক আৰোগ্য কৰিবৰ বাবে কি কি ব্যৱস্থা ল'ব পাৰি?

(ছ) জুয়ে পুৰিলে কি কৰিব লাগে?

(জ) খেলোঁতে কি কি সাৱধানতা লোৱা উচিত?

(ঝ) কাম কৰোঁতে কি কি ক্ষেত্ৰত সাৱধান হ'ব লাগে?

২। খালী ঠাই পূৰ কৰা-

(ক) শৰীৰত কম পৰিমাণে পোৱা আঘাত __________ চিকিৎসাৰ দ্বাৰাই ভাল কৰিব পাৰি।

(খ) কটা ঠাই ডোখৰ __________ মাৰি ধৰিব লাগে।

(গ) মৌ নাইবা বৰলে বিন্ধিলে __________ ৰস লগাব লাগে।

(ঘ) ভৰি চেঁচা হ'লে তেল __________ কৰিব লাগে।

(ঙ) সাপে খোঁটা ঠাইডোখৰৰ দুয়োফালে টানকৈ __________ মাৰিব লাগে।

(চ) __________ ৰুকি লগাই দিলে পোৰা ঠাইৰ জ্বলা-পোৰা কমে।

(জ) তিতা হাতেৰে __________ __________ নুচুবা।

(ঞ) দা, কটাৰীৰ __________ থকা ফালটো ধৰিব নালাগে।

৩। 'ক' অংশৰ লগত 'খ' অংশ মিলোৱা-

'ক'	'খ'
মূৰ্ছা গ'লে	তলমুৰকৈ মাটিত শুৱাই দিব লাগে
পানীত ডুবা মানুহক	চকুৰে মুখে পানী ছটিয়াব লাগে
মোচোকা খালে	আদা নাইবা পিঁয়াজৰ ৰস খুৱাব লাগে।
মৌ নাইবা বৰলে বিন্ধিলে	ঠাণ্ডা পানী ঢালিব লাগে।
দমকল মাৰোঁতে	খেলিব নালাগে।
ওখোৰা মোখোৰা ঠাইত	লাহে লাহে মাৰিব লাগে।

৪। শুদ্ধ উত্তৰটো বাছি উলিওৱা-

(ক) চিকিৎসাৰ সহায় নোলোৱাকৈ আঘাত পোৱাৰ লগে লগে কৰা চিকিৎসাক আকস্মিক/প্ৰাথমিক চিকিৎসা বোলে।

(খ) বৰফ লগালে তেজ ওলোৱা বন্ধ হয়/নহয়।

(গ) জুয়ে পোৰা ঠাইত অমিতাৰ/ছালকুঁৱৰীৰ পাত খুন্দি প্ৰলেপ দিব লাগে।

(ঘ) তেজ ওলোৱা বন্ধ হ'বলৈ অপৰাজিতাৰ শিপা/বিশল্যকৰণীৰ পাত লগাব লাগে।

(ঙ) হাত-ভৰি মোচোকা খালে হালধি পিহি/আলু ৰুকি লগাব লাগে।

♣ ♣ ♣ ♣ ♣