13

घर में सुरक्षा

मुझे अपनी चाची के घर जाने के लिए रेलगाड़ी पकड़नी थी, मैं प्रात: जल्दी उठ गया ताकि सफर के लिए कुछ भोजन पैक कर सकूँ। किन्तु जल्दबाजी में चाय बनाते समय मेरा हाथ जल गया क्योंकि मैं चाय के पैन को पकड़ने के लिए जिस कपड़े का प्रयोग कर रहा था उसने आग पकड़ ली थी। मेरी उँगली में बहुत जलन हो रही थी तभी सब्जियों को काटते समय मेरी उंगली भी कट गई। किस्मत से उँगली अधिक गहरी नहीं कटी थी और बैंडेज लगाने से खून का बहना बंद हो गया था। मेरे पास समय बहुत कम था और जैसे ही हड़बड़ी मैं नहाने के लिए स्नानघर गया, अचानक वहाँ फिसल गया। गिरने से मेरे सिर व घुटनों पर चोट लगी। मेरे अँगूठे में भी बहुत दर्द हो रहा था। हड़बड़ी में ऑटोरिक्शा पकड़ने के लिए दौड़ा, पर बाद में मुझे पता चला कि मेरी गाड़ी एक घंटा देरी से चल रही है।

रेलगाड़ी में बैठने के बाद मैने सोचा कि क्या मैं इन सभी दुर्घटनाओं से बच सकता था? क्या घर में कभी आपके साथ भी ऐसी दुर्घटनाएँ हुई हैं? क्या हम अपने घर को सुरक्षित बना कर इन दुर्घटनाओं से बच सकते हैं? आइए, इस पाठ में हम अपने घर को दुर्घटना-रोधी बनाने के तरीकों पर चर्चा करें और सीखें कि यदि ऐसी दुर्घटनाएँ हो जाती हैं तो उनसे किस प्रकार निपटा जाए।

उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आप:

- घर में सुरक्षा सुनिश्चित किए जाने की आवश्यकता का आँकलन कर पाएँगे।
- असुरक्षित क्षेत्रों के संबंध में घर का संवेदनशील मूल्याँकन कर सकेंगे।
- परिवार के सभी सदस्यों के लिए घर को सुरक्षित बनाने के उपायों का उल्लेख कर पाएँगे।
- विशिष्ट दुर्घटनाओं की स्थिति में प्राथमिक उपचार को सुझा पाएँगे।
- बैंडेज बाँधने के महत्व को समझ पाएँगे।

13.1घर पर सुरक्षा की आवश्यकता

हमें अपने घर को सुरक्षित बनाने की आवश्यकता क्यों होती है?

दुर्घटनाएँ मृत्यु का प्रमुख कारण होती हैं, विशेष रूप से बुजुर्गों तथा बच्चों में। 80% दुर्घटनाएँ घर पर ही होती हैं। कई बार, हम घर में फिसल जाते हैं या लुढ़क जाते हैं किन्तु किसी तरह अपने आप को बचा लेते हैं। ये दुर्घटना से बाल-बाल बचना है या दुर्घटना संभावित स्थलों पर सुरक्षित रहने की चेतावनी है, जहाँ पर विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, आपके घर में कोई तार या रस्सी पड़ी हो सकती है जिसमें आप उलझ कर गिर सकते हैं। बताएँ कि इन सब से आप क्या समझे? जी हाँ, उस तार या रस्सी को उठा कर दीवार से बाँध दें ताकि कोई उससे उलझ कर न गिरे।

चित्र. 13.1

क्या घरों में बच्चे के छत से गिरने की संभावना होती है? क्या इस प्रकार की दुर्घटना घातक होती हैं? क्या इस दुर्घटना से बचा जा सकता है? जी हाँ, इस दुर्घटना से बचा जा सकता है, छत की चारदीवारी को ऊँचा करके तथा बच्चों के ऊपर बड़ों द्वारा निगरानी रखकर इसे रोका जा सकता है। इसलिए हमें अपने घरों को दुर्घटना-रोधी बनाने की आवश्यकता होती है ताकि दुर्घटनाओं से बचा जा सके, जो घातक भी हो सकती हैं या व्यक्ति को अस्थाई या स्थाई रूप से अपंग बना सकती हैं। दुर्घटनाएँ मनुष्य के मनोवैज्ञानिक, सामाजिक तथा ज्ञानात्मक विकास को प्रभावित करती हैं। हम घर पर सुरक्षित वातावरण का निर्माण करके अधिकतर चोटों से बच सकते हैं। इसके अतिरिक्त सुरक्षित घर में रहने से दुर्घटनाओं से होने वाली चोटों का भय भी कम रहता है। अब आप समझ गए होंगे कि अपने घरों को दुर्घटना-रोधी बनाए रखना कितना महत्वपूर्ण होता है।

13.2 घर में होने वाली सामान्य दुर्घटनाएँ

सामान्यतः दुर्घटनाएँ अप्रत्याशित तथा अवांछित होती हैं। घर में सुरक्षा के आधारभूत नियमों की अनदेखी के कारण क्षण भर में ही दुर्घटना हो सकती है। यहाँ तक कि घर में एक असुरक्षित स्थान भी दुर्घटना का कारण बन सकता है। अच्छी बात यह है कि अधिकतर दुर्घटनाओं से बचा जा सकता है। यह जानना अत्यंत आवश्यक है कि हमारे घरों में किस प्रकार की दुर्घटनाएँ हो सकती हैं।

गतिविधि 13.1

ऐसी पाँच परिस्थितियों के बारे में सोचिए जिनके कारण आपके घर में दुर्घटना हो सकती है:

1. आप फिसल जाते हैं क्योंकि.............
2. आप गिर जाते हैं.............
3. आप खुद को जला लेते हैं...........
4. आप स्वयं को काट लेते हैं.........
5. आपको बिजली का झटका लगता है..........
6. कोई अन्य.............

इन दुर्घटनाओं के अतिरिक्त, आप या आपके जानने वाले कोई अन्य व्यक्ति विष, मधुमक्खी के डंक, साँप के काटने, गले में कुछ अटकने या दम घुटने जैसी स्थितियों के शिकार होंगे।

आइए, अब प्रत्येक दुर्घटना के कारणों की जाँच करें।

13.2.1 गिरना: सावधानियाँ

आयूषा घर पर अकेली थी और वह लड्डू खाना चाहती थी जो रसोईघर में सबसे ऊपर वाले शैल्फ में रखे हुए थे। उसने एक मेज के ऊपर स्टूल को रखा और उसके ऊपर खड़ी हो गई। जैसे ही उसने लड्डू का डिब्बा उठाया, उसका संतुलन बिगड़ गया और वह स्टूल से नीचे गिर गई। क्या आप जानते हैं कि लगभग आधी दुर्घटनाएँ गिरने के कारण होती हैं? हम इस प्रकार की दुर्घटनाओं से बचने के लिए क्या कर सकते हैं? जी हाँ, हम अपने घर की गहनता के साथ जाँच करके तथा संभावित खतरनाक स्थलों तथा व्यवहारों की पहचान करके इनसे बच सकते हैं।

गतिविधि 13.2

आप निम्नलिखित परिस्थितियों में गिरने के कारण घायल हो सकते हैं। गिरने के कारणों को जानने के लिए दोनों विकल्पों (1 तथा 2) में से किसी एक विकल्प का चयन करें। तत्पश्चात अपने घर का मूल्याँकन करें, यदि किसी प्रकार की सिफारिश नहीं की गई है तो क्या आप समझते हैं कि आपका घर पूर्णत: सुरक्षित है। प्रत्येक बिंदु के लिए एक अंक दें।

क्र.सं.	घर में	विकल्प1	विकल्प 2	आपके घर की स्थिति?
1.	फर्श	साफ है	वस्तुओं से भरा हुआ हैं	

2.	खिड़की	ग्रिल हैं	ग्रिल नहीं हैं	
3.	ऊपर चढ़ने के लिए सीढ़ियाँ	व्यवस्थित हैं	अव्यवस्थित हैं	
4.	छत की	चारदीवारी/ रेलिंग है	चारदीवारी/ रेलिंग नहीं है	
5.	सीढ़ियों में	पर्याप्त प्रकाश है	बहुत कम प्रकाश है	
6.	फर्श	सूखा है	साबुनयुक्त/गीला/ चिकना है	

सुधार के लिए सिफारिशें:

....

....

....

....

....

13.2.2 कट (Cuts)

चार वर्षीय बिट्टू खिलौना ट्रक से खेल रहा था। अचानक उसकी माँ ने उसके रोने की आवाज सुनी। वह दौड़ कर बिट्टू के पास आई और उसने देखा कि उसके हाथ से खून निकल रहा है। बिट्टू की हथेली में कट लग गया था। उसकी माँ ने देखा कि खिलौना ट्रक के कोने नुकीले थे।

इस दुर्घटना को किस प्रकार रोका जा सकता था?

जी हाँ, हानिकारक वस्तुओं जैसे चाकू, ग्लास तथा पैनी वस्तुओं को बच्चों की पहुँच से दूर रखकर, बच्चों के लिए खिलौने खरीदते समय सावधानी बरत कर तथा बच्चों को खेलते समय अकेला न छोड़ कर हम इस प्रकार की दुर्घटनाओं से बच सकते हैं।

इस प्रकार की दुर्घटनाओं से बचने के लिए आइए अपने घर की वस्तुओं की जाँच करें जिनसे हमें कट लग सकता है:

- किसी फर्नीचर के नुकीले कोने
- दरार पड़े हुए या टूटे हुए काँच के ग्लास या कप
- ऊपर की ओर खड़े करके रखे गए चाकू।

- बच्चों की पहुँच तक रखे गए ब्लेड तथा कैंची।
- बिना टिन कटर के टिन को काटना।

यदि इन सभी परिस्थितियों का उत्तर हाँ है तो आपको चिंता करने तथा सावधान रहने की आवश्यकता है क्योंकि आपको या आपके अपनों को शीघ्र ही कोई कट लग सकता है।

कटने से बचने के लिए इन वस्तुओं का प्रयोग करते समय सावधानी रखनी चाहिए।

घरों में काँच या काँच की वस्तुओं का टूटना एक सामान्य बात है। इन टूटे हुए काँच के टुकड़ों को एकत्र करना तथा सावधानीपूर्वक इनका निपटान करना चुनौती भरा कार्य है। काँच के टुकड़ों को उठाने के कुछ प्रभावपूर्ण तरीके इस प्रकार हैं:

- गीले कपड़े से पोंछना।
- चिपकने वाली टेप या प्लास्टिसिन का प्रयोग।
- गूँथा हुआ आटा।

इनका प्रयोग करके काँच के टुकड़ों को एकत्र किया जा सकता है क्योंकि इनमें काँच का बहुत छोटा टुकड़ा भी चिपक जाता है। तत्पश्चात इन्हें अखबार में कई बार लपेटकर कूड़ेदान में फेंकना चाहिए।

पाठगत प्रश्न 13.1

कारण बताते हुए निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:

1. सब्जियाँ काटते हुए कार्तिक का हाथ कट गया है। हाथ कटने के क्या संभावित कारण हो सकते हैं? तीन ऐसे कारण बताएँ।
2. रसोई के फर्श से काँच के टूटे हुए टुकड़ों को उठाने की दो सुरक्षित विधियाँ बताएँ।
3. खिड़की खोलने की सुरक्षित विधि क्या है, उसका हैंडल पकड़ कर खोलना या शीशे पर धक्का देकर खोलना।
4. आपका छोटा भाई अपनी पैंसिल को छीलना चाहता है। आप उसे क्या देंगे, शार्पनर या ब्लेड और क्यों?

13.2.3 जलना व द्रवदाह (Burns and Scalds)

फातिमा अपने परिवार के लिए दोपहर का भोजन पका रही थी और उसे पता ही नहीं चला कि उसकी साड़ी के पल्लू ने कब आग पकड़ ली । अचानक उसकी बेटी ने देखा और अपनी माँ को बताया। फातिमा ने विवेक से काम किया और वह दौड़ी नहीं। उसने तुरन्त एक बड़ी प्लेट उठाई और आग वाले भाग के ऊपर रख दी। एक बड़ी दुर्घटना होने से बच गई।

घरों में होने वाली आग की सामान्य दुर्घटनाओं के कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं:

1. किसी पर गर्म चाय गिर जाना।
2. कुछ तलते समय गर्म तेल आपके ऊपर गिर जाना।
3. बच्चों का माचिस से खेलते हुए जल जाना।
4. जलते हुए स्टोव में मिट्टी-तेल को भरना।
5. गैस स्टोव के समीप पकाने वाले तेल को रखना।
6. जलती सिगरेट या गर्म राख को लापरवाही से कूड़े में डालना।
7. टूटी-पुरानी तारों का प्रयोग करना जिससे शॉर्ट सर्केट हो सकता है।
8. एक सॉकेट में दो या अधिक उपकरणों का प्रयोग करना।
9. खिड़कियों के परदों के समीप खुले लैंप या जलती हुए माचिस रखना।
10. गैस सिलिंडरों से गैस का रिसाव होना।

पाठगत प्रश्न 13.2

आग से बचने के तरीकों को सुझाने के लिए दिए गए संकेतों की सहायता से रिक्त स्थान भरें। आप अपने सही उत्तरों की जाँच बाद में कर सकते हैं:

1. माचिस तथा रसायनों को बच्चों की .... रखें। (पहुँच में/पहुँच से बाहर)
2. सोने से पहले जलती हुए मोमबत्ती या आग को...........दें। (बुझा/जलने)
3. ज्वलनशील तरल पदार्थों को __________पात्रों में रखें । (लेबलयुक्त/बिला लेबल वाले)
4. दो इलैक्ट्रिक उपकरणों को _______सॉकेट में प्रयोग करें।(दो/एक)
5. सभी टूटी या खराब तारों व केबलों को _______ चाहिए। (बदलना/ठीक कराना)।
6. रसोईघर में कार्य करते समय _______कपड़े पहनने चाहिए। (ढीले/चुस्त)।
7. रात के समय गैस सिलिंडर के नौब को ________ रखना चाहिए।(बंद/खुला)।
8. केवल_______उपकरण तथा गैस पाईप खरीदने चाहिए।(ब्रांडिड/आईएसआई प्रमाणित)

खाना पकाने वाली गैस का सिलिंडर (एलपीजी/तरल पेट्रोलियम गैस) लीक होने की स्थिति में आप क्या करेंगे?

जी हाँ, आप निम्नलिखित कार्य करेंगे:

- खिड़कियाँ खोल लें।

- घर से बाहर निकल जाएँ विशेष रूप से बच्चे व बुजुर्ग।
- ऐसी स्थिति में माचिस या किसी प्रकार की आग न जलाएँ।
- बिजली के किसी भी स्विच को ऑन न करें।(स्विच से निकली हल्की चिंकारी आग लगाने के लिए पर्याप्त होती है)
- लीक करने वाले सिलिंडर को बाहर खुली हवा में रख दें।
- अग्निशमन दस्ते या गैस आपूर्तिकर्ता के आपातकालीन सहायता नंबर पर फोन करें।

आग लगने की स्थिति में क्या करें?

- रेत या पानी से आग को बुझाने का प्रयास करें। बिजली के कारण लगी आग पर पानी न डालें।
- यदि आपके कपड़ों पर आग लग गई है तो दौड़ें नहीं। दौड़ने से आग और बढ़ जाती है।
- आपके कपड़ों पर लगी आग को बुझाने के लिए फर्श पर लुढकने लगें। यदि संभव हो अपने आप को ऊनी कंबल में लपेट कर फर्श पर रोल करें।
- अपने चेहरे पर गीला कपड़ा बाँध लें।
- आग लगे स्थान से निकलने के लिए रेंगते हुए बाहर निकलें। ध्यान रखें कि भूमि की सतह पर वायु साफ रहती है क्योंकि गर्म वायु व धुआँ ऊपर की ओर उठता है।

गतिविधि 13.3

क. बाजार का सर्वेक्षण करें और वहाँ उपलब्ध अग्निशमक उपकरणों की विस्तृत जानकारी प्राप्त करें और चयन करें कि कौन-सा उपकरण आपकी रसोई के लिए उपयुक्त है जिसे घर का कोई भी सदस्य आसानी से प्रयोग कर सके।

ख. एक अग्निशमन स्टेशन का दौरा करें और अग्निशामक कर्मचारी से सुरक्षा उपाय सीखें।

पाठगत प्रश्न 13.3

1. आपके पड़ोस में आग लग जाती है। आप स्वेच्छा से अग्निशमन कार्मिकों की सहायता के लिए आगे आते हैं। ऐसे में आप क्या प्रयोग करेंगे या क्या करेंगे? नीचे प्रकोष्ठ में दिए गए दो विकल्पों में से सही विकल्प का चयन करें:

   क. बिजली से लगी आग के ऊपर (रेत या पानी) डालें।

   ख. आग के ऊपर (ठंडा पानी या गर्म पानी) डालें।

ग. लोगों को बचाने के लिए (एक सीढ़ी या अनेक सीढ़ियों) का प्रयोग करें।

घ. आग लगे भवन से बाहर आने के लिए (रेंगते हुए या दौड़ते हुए) बाहर आएँ।

ड. साँस लेने के लिए (सूखे या गीले रुमाल) का प्रयोग करें।

च. सभी खिड़कियों को(खोल या बंद कर) दें।

छ. पीड़ित के कपड़ों पर लगी आग को बुझाने के लिए (कंबल या चादर) का प्रयोग करें।

2. नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन करें:

क. तरल पदार्थ जिसकी लापरवाहीपूर्ण व्यवस्था के कारण आग लग सकती है?

i पेट्रोल

ii वातित पेय (Aerated)

iii गर्म पानी

ख. एक इलैक्ट्रिक सॉकेट में एक से अधिक उपकरणों का प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि,

i इससे तारें अधिक गर्म हो जाती हैं।

ii यह देखने में अच्छी नहीं लगती हैं।

iii इससे तारें उलझ जाती हैं।

ग. रसोई में कार्य करते समय कौन-से कपड़े पहनना सर्वाधिक खतरनाक होता है?

i सूती

ii रेशम

iii नायलॉन

घ. जब घर में आग लग जाती है तो साफ वायु

i सीलिंग के स्तर पर रहती है।

ii भूमि के स्तर पर रहती है।

iii खिड़की के स्तर पर रहती है।

झ. यदि आपको रसोई में गैस के रिसाव की गंध आती है तो आप क्या करेंगे?

i माचिस जलाएँगे।

ii लाइट का स्विच ऑन करेंगे।

iii खिड़कियाँ खोलेंगे।

13.2.4 विषाक्तता (Poisoning)

रूबी पाँच वर्षीय बालिका है। वह घर में बनी लकड़ी की अलमारी के पास गई और उसने एक छोटा-सा पैकिट देखा जिसमें उसे लगा कि टॉफियाँ रखी हुई हैं । उसने पैकेट खोला। वह उसे अपने मुँह में डालने ही वाली थी कि उसकी माँ ने उसके हाथ से वह वस्तु छीन ली। वास्तव में वह टॉफियाँ नहीं बल्कि कपूर की गोलियाँ थीं। लेकिन सभी बच्चे इतने भाग्यशाली नहीं होते हैं।

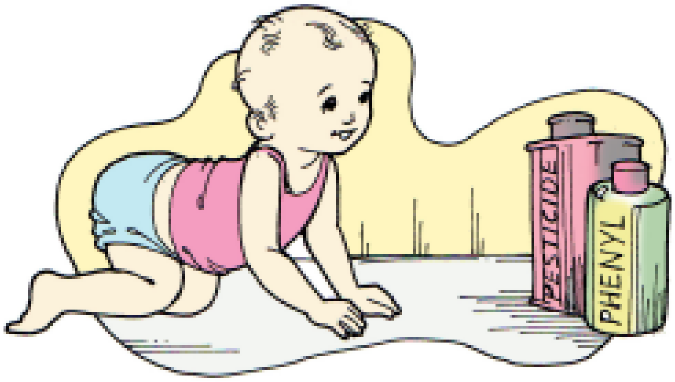
विषाक्त वह पदार्थ वे होते हैं, जिन्हें यदि खाया जाए तो वे शरीर के लिए हानिकारक होते हैं और यहाँ तक कि उससे व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है।

सभी रसायन जैसे घर की साफ-सफाई के पदार्थ, डिटर्जेंट, कीटनाशक, कृमिनाशक, ईंधन जैसे मिट्टी-तेल, एक्सपाइरी तिथि समाप्त हो चुकी दवाइयाँ विषाक्तता का कारण बन सकती हैं।

भोज्य विषाक्तता उस समय भी हो सकती है जब आप बासी या संदूषित भोजन, पानी तथा दूध का सेवन करते हैं। सब्जियों तथा फलों पर अधिक कीटनाशकों के छिड़काव से भी ये विषयुक्त हो जाते हैं।

आइए, देखें कि घर में विषाक्तता की स्थिति से किस प्रकार बचा जा सकता है:

1. सभी दवाइयों या बोतलों पर उनमें रखी वस्तुओं का लेबल लगाएँ।
2. सभी लेबलों को ध्यानपूर्वक पढ़ें ताकि आप जान सकें कि आप किन पदार्थों का सेवन करने जा रहे हैं।



चित्र. 13.2

3. रसायनों को विशेष रूप से उनके मूल लेबलयुक्त पात्रों में ही रखें।
4. इन रसायनों को खाद्य पदार्थों के समीप या खाद्य पदार्थों के पात्रों में नहीं रखना चाहिए।
5. रसायनों को ताले में बंद करके तथा रसोई और बच्चों की पहुँच से दूर रखना चाहिए।

6. सभी प्रकार के फलों और सब्जियों का सेवन करने से पूर्व उन्हें अच्छी तरह से धो लेना चाहिए।

7. सभी दवाइयों की एक्सपाइरी तिथि की जाँच कीजिए और एक्सपायर हो चुकी दवाइयों को फेंक दें।

गतिविधि 13.4

अपने घर में उन वस्तुओं का पता लगाएँ जो विषैली हो सकती हैं। उन पर लेबल लगाएँ तथा उन्हें ताले में बंद करके रखें।

पाठगत प्रश्न 13.4

नीचे दी गई गलत आदतों को पहचानें तथा उन्हें ठीक करने के लिए उपयुक्त सुझाव प्रस्तुत करें:

क. वनस्पति तेल के खाली डिब्बे में मिट्टी तेल को रखना।

____

____

ख. दवाइयों को अलमारी में नीचे वाले शैल्फों में रखना।

____

____

ग. उस अलमारी को खुला रखना जिसमें कीटनाशक रखे गए हैं।

____

____

घ. रोहन अक्सर सड़क के कोनों पर खड़े खोमचेवालों से चीजें खाता है, जिनके बहुत कम ग्राहक हैं।

____

____

ड. मोहन ने अपना नाश्ता नहीं किया और उसने फल खरीदे हैं ताकि ऑफिस जाते हुए रास्ते में उन्हें खा सके।

____

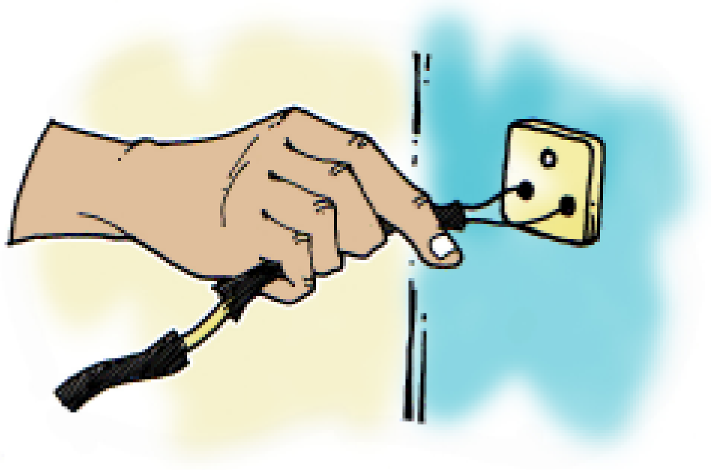
____

13.2.5 काटना व डंक (Bites and Stings)

वह दिन बहुत सुहावना था और हमारे परिवार ने पिकनिक पर जाने का निर्णय लिया था। पिकनिक स्थल पर आम का बड़ा पेड़ देखकर बच्चे रुबीना और आर्शिया बहुत खुश थे और उन्होंने आम तोड़ने के लिए पेड़ पर पत्थर मारने शुरु किए। अचानक एक पत्थर मधुमक्खी के छत्ते पर लगा और मधुमक्खियों ने बच्चों को काट लिया। उन दोनों बच्चों को अस्पताल ले जाना पड़ा। मधुमक्खी तथा ततैया के डंक मारने से बहुत पीड़ा होती है और सूजन भी आ जाती है। गंभीर मामलों में पीड़ित को झटका भी लग सकता है। आप जानते ही हैं कि कुत्ते व बंदर के काटने से रेबीज़ होती है और ऐसी स्थिति में लापरवाही नहीं करनी चाहिए। इसी प्रकार साँप के काटे का यदि तत्काल उपचार न किया जाए तो इससे पीड़ित व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है। इसलिए यह सलाह दी जाती है कि ऐसी किसी भी स्थिति के उत्पन्न होने पर तत्काल चिकित्सक के पास जाना चाहिए।

13.2.6 विद्युतमारण तथा बिजली का झटका (Electrocution and Shocks)

जोसफ संगीत का आनन्द लेते हुए नाच रहा था। अचानक उसका पाँव बिजली की तार में उलझा और नंगी तार बिजली के सॉकेट से बाहर निकल गई।उसने एक बार देखा था कि उसके पिता ने किस प्रकार इसे ठीक किया था, उसी को ध्यान में रखते हुए जोसफ ने उस नंगी तार को सॉकेट में डालने का प्रयास किया और ऐसा करते ही उसे बिजली का झटका लगा। कुछ समय पश्चात उसकी माँ ने कमरे में देखा कि जोसफ बेहोश पड़ा हुआ है। माँ ने उसे उठाया और तत्काल चिकित्सक के पास ले गई। समय पर मदद मिलने से उसकी जान बच गई। बिजली की व्यवस्था यदि सही ढंग से न की जाए तो यह व्यक्ति तथा संपत्ति के लिए अत्यंत घातक हो सकती है।



चित्र. 13.3

हम घर में बिजली के झटकों से किस प्रकार बच सकते हैं?

घर में बिजली का सुरक्षित उपयोग:

- एक ही सॉकेट में अधिक उपकारणों का प्रयोग न करें। इससे तारें अधिक गर्म हो जाती हैं और शॉर्ट सर्केट की संभावना बन जाती है।
- गीले हाथों से बिजली के किसी भी उपकरण को न छुएं क्योंकि पानी विद्युत का सुचालक है और इसके कारण बिजली का झटका लग सकता है।
- तारों को दरवाजों के खाँचों से नहीं निकालना चाहिए क्योंकि दरवाजे बार-बार खुलने व बंद होने के कारण तार को हानि पहुँच सकती है तथा यह लोगों के लिए खतरनाक स्थिति उत्पन्न कर सकते हैं।
- कभी भी तार को खींच पर प्लग को सॉकेट से बाहर न निकालें। प्लग को पकड़ कर ही बाहर निकालें।
- पुरानी तथा खराब तारों को तत्काल बदल दें।
- सभी इलैक्ट्रिकल उपकरणों में अर्थ कनैक्शन होना चाहिए। इसके लिए हमेशा थ्री पिन प्लग का प्रयोग करें। अर्थिंग का प्रयोग करके उपकरण तुलनात्मक दृष्टि से अधिक सुरक्षित हो जाता है।
- केवल आईएसआई मार्क वाले इलैक्ट्रिकल उपकरणों का ही प्रयोग करें।
- बच्चों को बिजली के उपकरणों के सही प्रयोग तथा रख-रखाव का ज्ञान प्रदान करें।
- बिजली संबंधी कार्यों को योग्य बिजली कर्मी से ही कराएँ।
- बिजली संबंधी मरम्मत के कार्यों को स्वयं करने का प्रयास न करें।
- बिजली की किसी तार को किसी ऊष्मन उपकरण से क्रास न करें।
- बिजली के सॉकेटों को प्रत्यक्ष रूप से पानी के संपर्क में न आने दें ताकि विद्युतमारण की स्थिति से बचा जा सके।
- प्रयोग न होने वाले सभी सॉकेटों को सुरक्षा प्लगों या चिपकने वाली टेप से बंद कर दें।
- बिजली के उपकरणों पर कार्य करते समय रबड़ की चप्पल पहनें।
- बिजली के उपकरणों को लकड़ी के बोर्ड पर रखना चाहिए क्योंकि लकड़ी बिजली का कुचालक है।

पाठगत प्रश्न 13.5

कुछ स्थितियों को नीचे प्रस्तुत किया गया है:

प्रत्येक स्थिति का एक सही और एक गलत उत्तर दिया गया है। दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर का चयन करें।

टिप्पणी

राहुल को निम्नलिखित कारणों से बिजली का झटका लगा है:

क. वह एक सॉकेट में बहुत सारे उपकरणों/एक साकेट में एक उपकरण का प्रयोग कर रहा था।

ख. उसने बिजली के हीटर को गीले/सूखे हाथों से पकड़ा था।

ग. उसने रेडियों को तार/प्लग से निकाला था ।

घ. टीवी की तारें पुरानी/नई थीं।

ङ. उसने 2 पिन प्लग/3 पिन प्लग का प्रयोग किया था।

च. बिजली के उपकरणों पर कार्य करते समय रबड़ की चप्पल पहनी थी/नंगे पैर था।

छ. उपकरण को लकड़ी के फट्टे/संगमरमर की सिल्ली पर रखा गया था।

घर में बिजली से लगने वाली आग से बचने के लिए कभी भी निम्नलिखित बातों को अनदेखा न करें:

- फ्यूज उड़ना।
- लाईट का झिलमिलाना।
- तार का काला हो जाना।
- प्लास्टिक के जलने की गंध आना।

13.2.7 दम घुटना तथा साँस लेने में कठिनाई (Suffocation and Choking)

नन्ही गिन्नी ने अपने मुँह में बटन रखा और उसकी साँस लगभग रुक सी गई। फिर एक दिन उसने एक रंगीन पॉलीथिन की थैली को टोपी की तरह पहनने की कोशिश की और उसका दम घुटने लगा। ये सभी दिन-प्रतिदिन होने वाली घटनाएँ हैं। बच्चों में दम घुटने तथा साँस लेने में कठिनाई की समस्याओं से निपटने के लिए निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखना चाहिए:

- वयस्कों को हमेशा बच्चों पर निगरानी रखनी चाहिए।
- उन खिलौनों को खरीदें जिनमें अलग होने वाले बहुत छोटे भाग न हों।
- छोटे भागों वाले खिलौने छोटे बच्चों को नहीं दिए जाने चाहिए।
- पॉलीथिन बैगों को बच्चों की पहुँच से दूर रखें।

बच्चों तथा वयस्कों में दम घुटने तथा साँस रुक जाने की समस्या का दूसरा कारण एलपीजी सिलिंडर, मोटर एक्जॉस्ट, जेनरेटर, चारकोल स्टोव, नर्म कोयले तथा लकड़ी के जलने से निकलने वाला कार्बन मोनोक्साईड है जिसकी अत्यधिक मात्रा होने से दम घुटकर किसी की मृत्यु भी हो सकती है।

टिप्पणी

पाठगत प्रश्न 13.6

उपयुक्त शब्द की सहायता से रिक्त स्थान भरें:

क. नर्म कोयले व लकड़ी को जलाने से ________(कार्बन मोनोक्साईड या ऑक्सीजन) उत्पन्न होती है, जिससे मृत्यु हो सकती है।

ख. शिशुओं में दम घुटने की घटना का सबसे सामान्य कारण _________(प्लास्टिक या कपड़े) की थैलियाँ हैं।

ग. बच्चे ________(छोटी या बड़ी) वस्तु को मुँह में डाल लेते हैं।

घ. बच्चों पर खेलते समय ________(निगरानी रखनी/निगरानी नहीं रखनी) चाहिए।

दुर्भाग्यवश घर में किसी प्रकार की दुर्घटना होने की स्थिति में व्यावसायिक चिकित्सा सहायता तत्काल उपलब्ध नहीं हो पाती है। ऐसी स्थिति में आपको क्या करना चाहिए? क्या आप पीड़ित व्यक्ति की स्थिति को और अधिक बिगड़ने से रोकने के लिए कुछ कर सकते हैं। जी हाँ आप बहुत कुछ कर सकते हैं।

आपका हाथ जल गया है, ऐसी स्थिति में आप क्या करेंगे? हाथ को पानी के अंदर डालेंगे? क्या इससे आपकी पीड़ा कुछ कम होगी? इस प्रकार के आरंभिक उपचारों को **प्राथमिक उपचार(first aid)**कहते हैं।

अत्यधिक रक्तस्राव को रोकना या हाथ की हड्डी टूटने की स्थिति में सामान्य झोल तैयार करना प्राथमिक उपचार के भाग हैं। एक पीड़ित की जान बचाने में प्राथमिक उपचार महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकता है। आइए, प्राथमिक उपचार तथा उससे संबंधित नियमों का ज्ञान प्राप्त करें।

13.3 प्राथमिक उपचार और उसके नियम

प्राथमिक उपचार वह संभावित जीवन रक्षा तकनीक है जिससे व्यावसायिक चिकित्सा उपचार पहुँचने तक पीड़ित व्यक्ति को लगी चोटों को आरंभिक उपचार प्रदान किया जाता है।

हमारे दैनिक जीवन में हम ऐसी अनेक परिस्थितियों से गुजरते हैं जहाँ प्राथमिक उपचार की आवश्यकता होती है। इसलिए हमें इस प्रकार की स्थितियों से सकारात्मक तथा क्रियात्मक रूप से निपटने के लिए उचित ज्ञान तथा कौशल प्राप्त करना चाहिए। प्राथमिक उपचार चिकित्सीय उपचार का विकल्प नहीं है। दुर्घटना की स्थिति में पीड़ित को बिना समय गंवाएँ तत्काल अस्पताल ले जाना चाहिए।

प्रथम उपचार के कुछ सामान्य नियम हैं:

- अपने घर में प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स को तत्काल प्रयोग के लिए सुलभ रखें।

- प्राथमिक उपचार समय गंवाए बिना तत्काल प्रदान करना चाहिए।
- प्राथमिक उपचार देते समय आपको शांत तथा धैर्यपूर्ण रहना चाहिए।
- यदि आवश्यकता हो, पीड़ित व्यक्ति को सुरक्षित स्थान पर ले जाएँ।
- पीड़ित व्यक्ति को सांत्वना दें।
- यदि वहाँ भीड़ लग गई है तो उसे वहाँ से हटाएँ।
- सर्वप्रथम उन चोटों का प्राथमिक उपचार करें जो घातक हो सकती हैं।
- यदि पीड़ित व्यक्ति बेहोश हो गया है तो उसे कोई तरल पदार्थ न दें।
- सदैव अपने पास आपातकालीन सहायता नंबर उपलब्ध रखें।

चित्र. 13.4

- तत्काल चिकित्सक को फोन करके बुलाएँ।
- आपको अपने घर से निकटवर्ती अस्पताल का सबसे छोटा रास्ता पता होना चाहिए तथा पीड़ित को उसी रास्ते से अस्पताल ले जाएँ।

गतिविधि 13.5

अपने घर में एक प्राथमिक उपचार बक्सा तैयार करें।

सुनिश्चित कर लें कि आपके प्राथमिक उपचार बक्से में निम्नलिखित वस्तुएँ अवश्य हों:

i. प्राथमिक उपचार नियमावली
ii. विभिन्न आकार की पट्टियाँ और चिपकने वाली बैंडेज
iii. चिपकने वाली टेप
iv. क्रेप बैंडेज
v. ताप मापी (थरमामीटर)
vi. टॉर्च तथा नई बैटरियाँ
vii. कैंची
viii. एंटीसेप्टिक लोशन/क्रीम
ix. विसंक्रमित सुई

x. एल्कोहोल/एंटीसैप्टिक तरल

xi. केलेड्रिल लोशन

xii. पेरासिटामोल (बुखार के लिए)

xiii. जले पर लगाने के लिए मरहम

xiv. पेट के संक्रमण के लिए एंटीबायोटिक

xv. एंटेसिड

xvi. इसबघोल (पेचिश/कब्ज के लिए)

xvii. प्रदाहक-रोधी पीड़ाशामक गोलियाँ तथा बाम

xviii. अस्पतालों को दर्शाता हुआ शहर का मानचित्र

आवधिक रूप से प्राथमिक उपचार किट की जाँच करें और किसी वस्तु के कम होने या जीर्ण होने पर उनके स्थान पर नई वस्तुओं को उसमें शामिल करें।

गतिविधि 13.6

1. चिकित्सक, एंबुलैंस, अस्पताल, पुलिस स्टेशन तथा अग्निशमन स्टेशन के आपातकालीन फोन नंबरों की वर्तमान सूची तैयार करें।

   इस सूची को उपयुक्त स्थान या अपने टेलीफोन के समीप सुगमता से दिखने वाले स्थान पर चिपका दें।

2. आप **http://indianredcross.org** पर जाकर आपातकालीन स्थितियों से निपटने के संभावित तरीकों का ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं।

पाठगत प्रश्न 13.7

आपको प्राथमिक उपचार देने वाले व्यक्ति में होने वाली किन्हीं दो वांछनीय योग्यताओं का वर्णन करें।

टिप्पणी

13.4 विशिष्ट चोटों की स्थिति में प्राथमिक उपचार

सभी प्रकार की दुर्घटनाओं से समान प्रकार से नहीं निपटा जा सकता है। यदि कोई व्यक्ति घायल हो जाता है तो आप क्या करेंगे?

स्थिति	आप क्या करेंगे?
हड्डी टूटना (फ्रेक्चर)	• पीड़ित व्यक्ति को सांत्वना दें। • स्पलिंट (लकड़ी के फुट्टे या फट्टे, छाते, समाचार पत्र को लपेट कर) की सहायता से प्रभावित भाग को सहारा दें। • इस स्पलिंट/झोल द्वारा टूटी हुई हड्डी पर जोड़ के नीचे तथा जोड़ के ऊपर तक सहारा दिया जाना चाहिए। • बाहर निकली हुई हड्डी को अंदर धकेलने का प्रयास न करें। • प्रभावित भाग को अनावश्यक रूप से हिलाएँ नहीं। • पीड़ित व्यक्ति को सावधानीपूर्वक अस्पताल ले जाएँ।
मोच आना/माँसपेशियों का फटना	• प्रभावित भाग पर कम से कम एक घंटे के लिए बर्फ की थैली को लगाएँ • प्रदाहक रोधी क्रीम लगाएँ और उस पर क्रेप बैंडेज बाँध लें। • शरीर के प्रभावित भाग पर दबाव न डालें। • प्रभावित भाग को अनावश्यक रूप से न हिलाएँ।
रक्तस्राव	• 20 मिनट के लिए विसंक्रमित गॉज (जाली वाली पट्टी के टुकड़े) को रक्तस्राव वाले भाग पर दबा कर रखें। यदि रक्त का स्राव नहीं रुकता है तो पट्टी के ऊपर बर्फ की थैली को लगाएँ। • एंटीसैप्टिक से घाव को साफ कर लें। • यदि रक्त का स्राव झटके से हो रहा है तो उसे हृदय के समीपता की ओर से कस कर पट्टी बाँध लें। • यदि रक्त निरंतर बह रहा है तो रक्त के बहाव को कम करने के लिए उस भाग को ऊपर की ओर उठा लें तथा हृदय से परे की ओर पट्टी बाँध लें। • यदि कट बहुत गहरा व खुरदुरा है तो तत्काल पीड़ित व्यक्ति को अस्पताल ले जाएँ। उसे टिटनस का टीका लगाने की आवश्यकता होती है।

बेहोशी	• पीड़ित के आसपास लगी भीड़ को हटा दें। पीड़ित व्यक्ति को स्वच्छ वायु में ले जाएँ। • पीड़ित को भूमि पर लिटा दें। • उसके चेहरे पर पानी के छींटे मारें। • पीड़ित के कसे हुए कपड़ों को ढीला कर लें। • रक्त संचरण के लिए उसके हाथों तथा पैरों को रगड़ें
जलना	• पीड़ित व्यक्ति को आग से दूर ले जाएँ। • जले हुए भाग को नल के बहते हुए ठंडे पानी के नीचे रखें।(ऐसी स्थिति में बर्फ का प्रयोग न करें क्योंकि इससे फफोले निकल सकते हैं) • प्रभावित भाग पर शुष्क थपकी दें और एंटीबायोटिक क्रीम (सिल्वर सल्फेडायजिन) लगाएँ। • साफ पट्टी से बैंडेज लगाएँ। • उसे पीने के लिए पानी दें। • जलने की गंभीर स्थिति में पीड़ित व्यक्ति को तत्काल अस्पताल ले जाएँ। • घरेलू उपचार(अंडा या ऐलोवेरा की छिली हुई पत्तियाँ जले हुए भाग पर लगाने से फफोले नहीं होते हैं और पीड़ा में भी कमी आती है।)
झटका लगना	• पीड़ित को आरामदायक स्थिति में लेटा दें और उसके पैरों को सिर से ऊपर के स्तर पर रखें। • उसके कपड़ों को ढीला कर लें और उसके ऊपर कंबल या मोटा कपड़ा डाल दें ताकि शरीर में होने वाली ताप की कमी को रोका जा सके। • पीड़ित व्यक्ति को गर्म रखने के लिए गर्म पानी की बोतलों का प्रयोग न करें। • पीड़ित व्यक्ति को खाने या पीने के लिए कुछ न दें, इससे पीड़ित व्यक्ति उल्टी कर सकता है या उसका दम घुट सकता है। यदि उसे प्यास लगी है तो एक साफ रुमाल को पानी में भिगों कर उसे चूसने के लिए दें।
विद्युतमारण	• धारा के स्विच को ऑफ कर दें। • प्राथमिक उपचार देने वाले व्यक्तियों को रबड़ सोल के जूते या चप्पलें पहननी चाहिए। • पीड़ित व्यक्ति को लकड़ी की छड़ या डंडे की सहायता से धारा के स्रोत से अलग करें। विद्युत आपूर्ति को बंद करने से पूर्व पीड़ित को न छुएँ।

	• अन्य किसी चोट की जाँच करें और फ्रेक्चर, जलने या झटके के लिए उपयुक्त प्राथमिक उपचार प्रदान करें।
रसायनों द्वारा जलना	• पीड़ित के कपड़े उतार लें और जले हुए भाग पर कम से कम 15 मिनट के लिए पानी डालते रहें। • उसे साफ ड्रैसिंग से ढक लें और पीड़ित को तत्काल चिकित्सक के पास ले जाएँ।
कुत्ते का काटना	• प्रभावित भाग को साबुन तथा पानी से अच्छी तरह से धो लें। • किसी प्रकार की एंटीसैप्टिक क्रीम न लगाएँ। • घाव को न ढकें। • टिटनेस तथा एंटी-रेबीज का टीका लगाने के लिए अस्पताल जाएँ और सभी टीकों को नियमित रूप से लगवाएँ। • यथाशीघ्र चिकित्सक के पास जाएँ।
डंक लगना	• चिमटी/ट्वीजर की सहायता से डंक को निकालें। • पीड़ा व सूजन को कम करने के लिए शीत सिकाई का प्रयोग करें। • डंक वाले क्षेत्र के ऊपर तथा आसपास बहता हुआ ठंडा पानी डालें। • खुजली को कम करने के लिए त्वचा को नर्म करने वाली क्रीम लगाएँ। • ततैया के डंक की स्थिति में सिरका तथा मधुमक्खी की स्थिति में सोडा लगाएँ। • सूजन होने की स्थिति में चिकित्सक के पास जाएँ। • यदि पीड़ित व्यक्ति को किसी प्रकार की एलर्जी हो या उसे मधुमक्खियों ने गंभीर रूप से काटा हो तो उसे तत्काल अस्पताल ले जाएँ।
दम घुटना	• यदि बच्चे के गले में कुछ फँस जाता है तो उसे तत्काल उलटा करके(सिर नीचे और पैर ऊपर) उसकी पीठ पर थपथपाना चाहिए। • ऐसी स्थिति में कभी भी वस्तु को निकालने के लिए मुँह के अंदर उँगली नहीं डालनी चाहिए क्योंकि ऐसे में वस्तु और अंदर जा सकती है। • यदि बच्चा किसी वस्तु को निगल लेता है तो उसे अत्यधिक मात्रा में केला खिलाना चाहिए।

टिप्पणी

पाठगत प्रश्न 13.8

1. सही विकल्प का चयन करें:

   क) यदि पीड़ित व्यक्ति की हड्डी टूट गई है और उसका खून भी बह रहा है तो खून बहने वाले भाग को:

   i. ऊपर उठाना चाहिए।

   ii. ऊपर नहीं उठाना चाहिए।

   iii. इसका उपचार पहले करना चाहिए

   iv. सर्वप्रथम टूटी हुई हड्डी पर स्पलिंट बाँधना चाहिए।

   ख) फ्रैक्चर वाले भाग को किसके साथ बाँधा जा सकता है:

   i. लकड़ी की छड़

   ii. पत्रिका को रोल करके

   iii. स्केल

   iv. उपर्युक्त सभी

   ग) मोच का उपचार करते समय ठंडा पानी डालना चाहिए ताकि:

   i. शरीर के तापमान को कम किया जा सके।

   ii. पीड़ा व सूजन को कम किया जा सके।

   iii. पीड़ित को शांत किया जा सके।

   iv. उपर्युक्त सभी।

   घ) बिजली के झटके से पीड़ित व्यक्ति को किसकी आवश्यकता होती है:

   i. कंबल

   ii. गीली चादर

   iii. गर्म पानी की बोतल

   iv. पतली साड़ी

   ड.) बिजली के झटके से पीड़ित व्यक्ति को नीचे लिटाकर:

   i. पैर ऊपर उठाए जाते हैं।

   ii. सिर को ऊपर उठाया जाता है।

टिप्पणी

iii. भूमि पर सीधा लिटाया जाता है।

iv. साइड की ओर लिटाया जाता है।

च) बिजली के कनेक्शन से चिपके हुए व्यक्ति को अलग करने के लिए:

i. अपने हाथों का प्रयोग करें।

ii. आस-पास पड़ी किसी वस्तु का प्रयोग करें।

iii. हॉकी स्टिक का प्रयोग करें।

iv. धातु की छड़ का प्रयोग करें।

2. प्राथमिक उपचार दिए जाने के क्रम को सुव्यवस्थित करें।

क. बिजली के झटके के मामले में:

i पीड़ित को बिजली की तार से अलग करें।

ii पीड़ित के जले हुए भागों का उपचार करें।

iii धारा के स्विच को ऑफ करें।

iv बिजली के झटके के लिए उपचार करें।

ख. हड्डी टूटने के मामले में:

i स्पिलिंट को बाँधें

ii पीड़ित को बताएँ कि वह हिले नहीं।

iii पीड़ित को कुछ गर्म पदार्थ पीने को दें।

iv चिकित्सक को बुलाएँ।

महत्वपूर्ण जाँचसूची (CHECK LIST)

- क्या आपको अपना रक्त-समूह (blood group) पता है? (रक्त-समूह की जाँच के लिए रक्त की केवल 2-3 बूँदों की आवश्यकता होती है)
- क्या आप किसी प्रकार की एलर्जी से पीड़ित हैं?
- क्या आपको महत्वपूर्ण आपातकालीन सहायता फोन नंबर पता हैं?
- क्या आप अपने आस-पड़ोस में किसी योग्य चिकित्सक के बारे में जानते हैं?
- क्या आपको आपके चिकित्सक द्वारा दी गई दवाइयों के नाम तथा उनकी खुराक का ज्ञान है?
- क्या आप केवल चिकित्सक द्वारा बताई गई दवाइयाँ ही लेते हैं?

- क्या आप चिकित्सक द्वारा दी गई दवाईयों का पूरा कोर्स करते हैं या बेहतर महसूस करने पर दवाईयों को बीच में ही रोक देते हैं?
- क्या आप अपनी चिकित्सा जाँच की सभी रिपोर्टों, एक्स-रे, अल्ट्रासाउंड की फाईल बना कर रखते हैं?
- क्या आप दवाइयाँ खरीदते समय उनकी एक्सपायरी तारीख की जाँच करते हैं और क्या आप दवाइयों के केबिनेट से एक्सपायर हो चुकी दवाइयों को फेंक देते हैं?

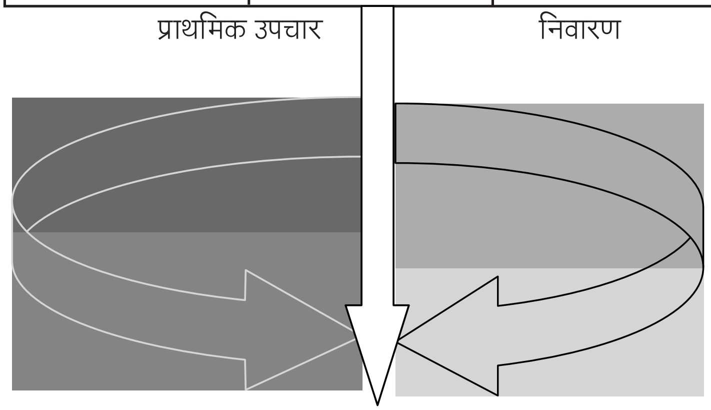
यदि इन प्रश्नों में से किसी का भी उत्तर नहीं है तो उसे सुनिश्चित करना आरंभ करें।

आपने क्या सीखा

घर में सुरक्षा की आवश्यकता

गिरना	कट तथा चोटें	विषाक्तता
जलना व झुलसना	**घर पर दुर्घटनाएँ**	डंक लगना व काटना
विद्युतमारण तथा बिजली का झटका		दम घुटना व सांस रुकना

प्राथमिक उपचार — निवारण



सुरक्षा व स्वास्थ्य निर्धारण

पाठान्त प्रश्न

नन्ही शालू छत से गिर गई। उसकी दादी ने सलाह दी कि उसके पैर पर मालिश करके कोई क्रीम लगा दो। शाम तक उसका पाँव सूज गया था। उन्होंने पीड़ा कम होने के लिए कुछ घंटों का इंतजार किया किन्तु शालू की पीड़ा कम नहीं हुई। अन्ततः जब नन्ही बच्ची की पीड़ा असहनीय हो गई तो उसे चिकित्सक के पास ले गए। चिकित्सक ने उसके पाँव का एक्स-रे लिया और उन्हें

टिप्पणी

बताया कि उसके पाँव की हड्डी टूट गई है।यदि आप शालू की बहन होते तो आप उसे प्राथमिक उपचार किस प्रकार देते? परिवार के सदस्यों द्वारा की गई गलतियों का विश्लेषण करें।

1. अपने मित्र को सूचित करें कि बिजली के झटके से किस प्रकार बचा जा सकता है।
2. अपने मित्रों को बताएँ कि (i) रक्तस्राव तथा (ii)जलने की स्थिति में प्राथमिक उपचार किस प्रकार देना चाहिए।
3. एक महिला ने गलती से गर्म तेल अपने ऊपर गिरा लिया है। आप उसकी मदद किस प्रकार करेंगे?
4. सलीम तीव्र गति से अपनी कार चला रहा था और अचानक उसकी कार नियंत्रण से बाहर हो गई और उसने एक मोटरसाइकिल सवार को टक्कर मार दी। मोटरसाइकिल सवार बेहाश हो गया। किसी को आस-पास न पाकर उसने भागने का विचार बनाया। उसने सोचा कि वह बहुत भाग्यशाली है कि वह बच गया किन्तु घर पहुँच कर उसने महसूस किया कि बेहोश व्यक्ति उसका बेटा भी हो सकता था जिसे समय पर चिकित्सा उपचार देकर बचाया जा सकता था।
   - यदि आप कार चालक होते तो आप क्या करते?
   - यदि आप वहाँ से गुजरने वाले राहगीर होते तो क्या आप पीड़ित व्यक्ति को अस्पताल ले जाते या केवल तमाशबीन बनकर रह जाते?
   - यदि पीड़ित के स्थान पर आप होते तो आप क्या उम्मीद करते? सड़क पर ऐसे ही छोड़ा जाना या तत्काल अस्पताल पहुँचाया जाना?

पाठगत प्रश्नों के उत्तर

13.1

1. i बोर्ड पर सब्जियाँ काटते समय अपने हाथ को सपाट रखें/उँगलियाँ मुड़ी हुई न रखें।

   ii हाथ से काटें/चौपिंग बोर्ड का प्रयोग न करें।

   iii चाकू पैना न हो/ कम पैने चाकू का प्रयोग करें।
2. चिपकने वाली कोई भी वस्तु काँच के महीन टुकड़ों को अपने में चिपका लेती है और टूटे हुए काँच को उठाने वाले व्यक्ति का हाथ नहीं कटता है।
3. काँच को धक्का देकर खोलने पर वह टूट सकता है और आपका हाथ कट सकता है।
4. शार्पनर, क्योंकि इससे उसका हाथ नहीं कटेगा अन्यथा ब्लेड का प्रयोग करने में उसका हाथ कट सकता है।

13.2

1. पहुँच से बाहर
2. बुझा
3. लेबलयुक्त
4. दो
5. बदलना
6. चुस्त
7. बंद
8. आईएसआई प्रमाणित

13.3

1.

क. बिजली से लगी आग के ऊपर रेत डालें।

ख. आग के ऊपर ठंडा पानी डालें।

ग. लोगों को बचाने के लिए अनेक सीढ़ियों का प्रयोग करें।

घ. आग लगे भवन से बाहर आने के लिए रेंगते हुए बाहर आएँ।

ड. साँस लेने के लिए (सूखे या गीले रुमाल) का प्रयोग करें।

च. सभी खिड़कियों को बंद कर दें।

छ. पीड़ित के कपड़ों पर लगी आग को बुझाने के लिए कंबल का प्रयोग करें।

2. क. i   ख.i   ग.iii   घ.ii   ड.iii

13.4

क. मिट्टीतेल को लेबलयुक्त तथा उसके मूल डिब्बे में ही रखा जाना चाहिए अन्यथा कोई उसे वनस्पति तेल समझ कर उसका प्रयोग कर सकता है।

ख. दवाईयों को अलमारी के ऊपर वाले शैल्फ में ताला बंद करके, बच्चों की पहुँच से दूर रखना चाहिए ।

ग. सभी प्रकार के कीटनाशकों को रखने की जगह को हमेशा ताला बंद करके रखना चाहिए।

13.5

राहुल को निम्नलिखित कारणों से बिजली का झटका लगा है:

क. वह एक सॉकेट में बहुत सारे उपकरणों का प्रयोग कर रहा था।

ख. उसने बिजली के हीटर को गीले हाथों से पकड़ा था।

ग. उसने रेडियो की तार को खींच कर निकाला था ।

घ. टीवी की तारें पुरानी थीं।

ड. उसने 2 पिन प्लग का प्रयोग किया था।

च. बिजली के उपकरणों पर कार्य करते समय वह नंगे पैर था।

छ. उपकरण को संगमरमर की सिल्ली पर रखा गया था।

13.6

क. कार्बन मोनोक्साईड

ख. प्लास्टिक

ग. छोटे

घ. निगरानी

13.7

क. दया/सहानुभूति   ख. तत्काल

13.8

1. क. iii   ख. iv   ग. ii   घ. i   ड.. i   च.iii

2. क. ii,   iv,   i ,   iii

   ख. iii,   i ,   ii ,   iv