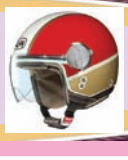
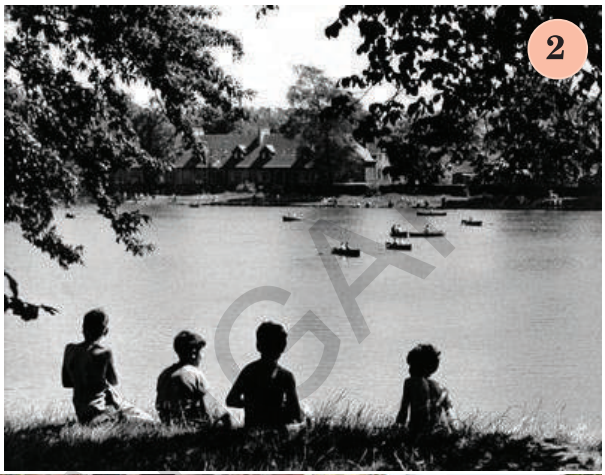
11 सुरक्षा कार्य (Safety Measures)



11.1. चित्र देखिए। सोचकर बताइए।



- चित्र में क्या-क्या दिखाई दे रहे हैं? चित्र में बच्चे क्या कर रहे हैं?
- पहले चित्र में बच्चे कहाँ पर बैठकर है? इससे क्या होता है?
- दूसरे चित्र में बच्चे कहाँ बैठे हैं? इससे कौन सी घटना घट सकती है?
- तीसरे चित्र में बच्चे कहाँ खेल रहे हैं? इससे क्या हो सकता है?
- इन सभी से आपने क्या समझा? क्या करना चाहिए? क्या नही करना चाहिए।

SCERT TELANGANA

हम जो कार्य करते है उससे कभी-कभी घटनाएँ घट सकती है। छोटी दीवारों पर बैठना, सडको पर खेलना, तालाबों के किनारे पर खेलना, चलती बस से उतरना, कई लोग एक ही सवारी पर बैठ कर जाना खेलों में झमघट पर बैठना आदि के द्वारा दुर्घटनाएँ होती है। इस प्रकार दुर्घटनाएँ होने से पहले ली जाने वाली सावधानियों को सुरक्षा कार्य कहते हैं। सुरक्षा कार्य केवल खेलते समय, सफर करते समय ही नही बल्कि प्रतिदिन हर जगह पर हमारी सुरक्षा के लिए इसकी जरूरत पड़ती है।

11.2. सुरक्षा की आवश्यकता कब पड़ती है?

ऋषि अपने पिता मुरली के साथ जातरा को जाने के लिए तैयार हो गया। उनके घर से 50 कि.मी. की दूरी पर जो जातरा है द्विचक्र सवारी पर जाने को तैयार हुआ। दोपहर में खाने केलिए भोजन सामग्री भी तैयार कर लिया। बोतल में पानी भी भर लिया। घर को ताला डालने से पूर्व खिड़कियाँ, दरवाजे बंद किये गये। बिजली की सामग्री को रोक दिया गया। गैस सिलेंडर भी बंद कर दिया गया। हेलमेट लगाकर मुरली अपने बेटे के साथ सवारी पर चल पड़ा। मुरली सवारी पर (बैक) जाते समय सड़क के नियमो का पालन करते हुए चला। लाल रंग की बत्ती चलने पर रूक गया। बाजार से कुछ वस्तुएँ खरीदने को रूका। उस समय पार्किंग के स्थान पर ही अपनी सवारी को रखा।

सोचिए, बोलिए

- घर को ताला डालने से पूर्व मुरली ने क्या किया ?
- वह सब क्यो किया? न करे तो क्या होगा?
- हेलमेट क्यों लगाया?
- सफर पर जाते समय और कौन-कौन सी सावधानियाँ लेनी चाहिए ?
- सुरक्षा कार्य कब और कहाँ करना चाहिए ?

घर के साथ-साथ, सर्कस में, जातरा में, कारखानों में, सिनेमाहालों में, कार्यालयों में इस प्रकार हर जगह पर सुरक्षा की सावधानी लेनी चाहिए। कोयले का काम करने वाले मजदूर हेलमेट लगाये। कार्यालयों में आग की दुर्घटनाओं को रोकने के लिए उचित प्रबंध क्यि जाते हैं। जहाँ अधिक तौर पर दुर्घटनाएँ होने की संभावनाएँ हैं, वहाँ पर उतना ही अधिक मात्रा में सुरक्षा कार्य किये जाने चाहिए।

अपने घर में ही सुरक्षा कार्य करने चाहिए। छोटे बच्चे किसी भी वस्तु को अपने मुँह में डाल लते हैं। छोटे बच्चों को उन वस्तुओं से दूर रखने में माता-पिता सावधानी रखते हैं। घर की वस्तुएँ दरांती, चाकू, कीले, स्क्रू ड्राइवर, काँटे, पिन्स, आदि मिलने से बच्चों को घाव हो जाता है। वैसे ही छोटे बच्चों को इन सभी चीजों से भी दुर्घटनाएँ होती है। बिजली की वस्तुओं से, गैस सिलेंडर द्वारा बच्चे ही नही बड़े भी दुर्घटना के शिकार होते हैं। इस बीच कुछ बच्चे घर के पानी की टंकी या पानी के संप में गिर कर मरने की खबरे आई है। इस प्रकार घर में और क्या-क्या दुर्घटनाएँ हो सकती है? कौनसे सुरक्षात्मक कार्य करने चाहिए?

SCERT TELANGANA

समूह कार्य

- घरों में होने वाली दुर्घटनाएँ कौन-सी है? क्या-क्या सुरक्षा कार्य करना चाहिए?
- पाठशालाओं में अपनाये जाने वाले सुरक्षा कार्य क्या है?
- सडक पर चलते समय अपनाने वाले सुरक्षा कार्य क्या है?
- बच्चे अकेले होने पर सामान्यतः होने वाली दुर्घटनाएं क्या है? उसके लिए क्या सुरक्षा कार्य अपनाना चाहिए ?

तमिलनाडु की एक पाठशाला में आग दुर्घटना हुई। इसमें बहुत से बच्चों को घाव हुए। कुछ बच चों की मृत्यु भी हुई। तब से सरकार पाठशालाओं में इस प्रकार की आग की दुर्घटनाओं को रोकने हेतू सूचनाएं अपनाने को कहा। पाठशाला को जाते समय बच्चे मिलकर जाएं या बुजूर्गों के साथ जाएं। कोई नये व्यक्ति बात करना चाहे या दूर ले जाना चाहे तो न जाए। कभी-कभी बच्चों के उठाकर ले जाने वाले व्यक्ति खाने की वस्तुएँ, चाकलेट, बिस्किट, आदि में नशा वाली दवाईया मिला कर देते हैं और उठाकर ले जाते हैं। अपने पास हमेंशा घर का विवरण, फोन नंबर आदि रखना चाहिए। अगर किसी कारणवश अकेले रहना पड़े तो अपने अध्यापकों को माता-पिता को तुरंत फोन करके बताना चाहिए। अगर फोन नंबर नही हो तो पुलिस की सहायता लेनी चाहिए या निकट में किसी दुकाह को जाकर अपना विवरण माता-पिता को बताने के लिए कहना चाहिए।

शहरों मे साधारणतया बच्चे सड़के पार करते समय वाहनों के नीचे गिरते हैं। दुर्घटनाओं का कारण बनते हैं। बगलवाले चित्र में देखिए क्या हो रहा है। सोचिए। ऐसी जगहो पर (स्थानों पर) सड़के पार नहीं करना चाहिए। यह जरूरी है कि जहाँ सिग्नल हो, जिबरा क्रासिंग हों वही पर सड़क पार करना चाहिए। सिटी बसों में यात्रा करते समय बस रूकने पर ही उतरना या चढना चाहिए।

SCERT TELANGANA

11.3. दुर्घटनाएं- निवारण कार्य

इन चित्रों को देखिए, सोंच कर बोलिए।

खुला हुआ नलकूप का रंध्र (छंद)

सड़क पर खुला पड़ा मैनहोल

सेलफोन में बात करते हुए वाहन चलाना

ऑटो में बहुत अधिक लोग

बस के ऊपरी भाग पर बैठ कर यात्रा करना

अपार्टमैंट में आग लगने की दुर्घटना

सड़क पर दुर्घटना

समूह कार्य

- चित्रों को देखे हैं ना। पहले पाँच चित्रों में कैसी दुर्घटनाऐं हुई है? ऐसा क्यो हुआ है? कैसे सुरक्षाकार्य अपनाने चाहिए ?
- आग लगने की दुर्घटनाऐं क्यों होती है? रोकथाम के लिए किस प्रकार की सावधानियाँ लेनी चाहिए।
- सड़क पर दुर्घटनाएँ क्यों होती है? उसकी रोकथाम के लिए क्या करना चाहिए?

SCERT TELANGANA

आग की दुर्घटनाओं से बचने के लिए क्या सुरक्षा कार्य करने चाहिए ? बिजली के उपकरण गैस सिलेडर फट जाना जैसी दुर्घटनाएँ आग द्वारा ही हो सकती है। आग बुझाने के यंत्र की सहायता से आग लगने की दुर्घटनाओं को रोक सकते हैं। पेट्रोल, डीजिल बंकों के निकट, घाँस के मैदानों में, जंगलों में बिना पूरी तरह बुझाई गई, सिगरेट या दियासलाई की काडी डालने से आग की दुर्घटनाएँ होती है। आग लगने की दुर्घटना के समय लिफ्ट का उपयोग न करें। आग लगने की दुर्घटना को फाइर इंजिनों की सहायता से रोक सकते हैं।

नलकूप की खुदाई के पश्चात जरूरी है कि उसमें पाइप डालें और ढक्कन लगाना चाहिए। वहाँ पर घटनास्थल से संबंधित चिह्न लगाये। सड़कों पर मेनहोल खुला छोडने से बच्चे और बडे लोग के उसमें गिरने की संभावना रहती है। बारिश के मौसम में मेनहोल के न दिखाई देने से कई लोग गिर कर बह जाते है। अगर शहरों में ऐसे मेनहोल दिखाई दिये तो तुरंत शहर के नगर निगम के प्रधान के नाम पत्र लिखकर सूचना देनी चाहिए। ऑटो, बस, रेलगाड़ियाँ आदि में यात्रा करते समय उचित सावधानियाँ बरतनी चाहिए। ऊपर बैठना, **बस और अन्य वाहनों के ऊपर बैठकर** अधिक लोगों के साथ यात्रा नहीं करना चाहिए। वाहन चलाते समय सेलफोन में बातें नहीं करनी चाहिए। सड़क की नियमावली का पालन करना चाहिए। मोटर साईकिल पर यात्रा करने वाले हेलमेंट सीट का उपयोग करना चाहिए। कारों में अगली सीट पर बैठनेवाले सीट का बेल्ट धारण करना चाहिए। बहुत अधिक तेजी से वाहनों के चलाने से भी दुर्घटनाएँ होती है। इसलिए चाहिए कि सीमित तेजी में चलाना चाहिए। **गाडी चलाते समय आगे निकलने की होड़ में प्रति स्पर्धा न करे।**

11.4. सार्वजनिक स्थानों में किस प्रकार के सुरक्षा कार्य की आवश्यकता है?

लोग जहाँ पर बहुत अधिक मात्रा मे इकट्ठे होते हैं वहाँ पर सुरक्षा कार्य की जरूरत है। जातरा, पुश्कर,सभा, समावेश, उत्सव में एक समय में हजारों लोग एकत्रित होते हैं। ऐसे स्थानों में किसी प्रकार की दुर्घटनाएं होने की आशंका रहती है। उसके निवारण के लिए पहले से ही सुरक्षा कार्य करना चाहिए।

समूह कार्य

- अधिक लोग एकत्रित प्रांतों मे कैसी दुर्घटनाएँ होने की आशंका है?
- इसके लिए कैसे-कैसे सुरक्षा कार्य अपनाने चाहिए ?
- साधारणतया गाँवों में गर्मी के मौसम में ही आग की दुर्घटनाएँ ज्यादा होती हैं। सोचिए ऐसा क्यों होता है।

जातराओं में ली जाने वाली सावधानियाँ

- सुरक्षित पीने का पानी, पार्किग के लिए उचित स्थान, स्वच्छ भोजन सामग्री, वैद्य शिविर, शौचालय, फाइरिजन, पुलिस सहायक केन्द्र भगदड़ ने होने के लिए उचित प्रबंध, अग्नि कुंड के निकट प्रबंध, इश्तेहार देना।

SCERT TELANGANA

क्या आपको पता है?

सिनेमाघरों में आग नियंत्रक यंत्र

सिनेमा घरों, कार्यालयों, कई मंजिला इमारतों में आग लगने की दुर्घटनाएं होने पर रोकथाम के लिए सुरक्षा कार्य के अंतर्गत आग निवारण यंत्र लगाए जाते हैं। कुछ लोगों को शिक्षा दी जाती है कि इन यंत्रों का उपयोग कैसे करें?

11.5. पानी की दुर्घटनाएँ

कुछ छात्र विहार यात्रा के लिए ऋषिकेश बीच को गये। रेत में बहुत देर तक खेलते रहे, फिर सागर में स्नान करने हेतु सागर में चले गये। उनमे से चार छत्र सागर में डूब गये। इसी प्रकार कई जगहों में छात्र, युवा वर्ग के पानी में डूबने की दुर्घटनाओं के शिकार हो रहे हैं।

सोचिए-बोलिए

- पानी की दुर्घटनाएँ क्यो होती है?
- पानी की दुर्घटनाएँ कहाँ पर और कैसे होती है?
- इसकी रोक-थाम के लिए कैसे सुरक्षा कार्य करने हैं ?

हमारे जीवन में पानी और पानी के साधनों की अधिक प्राथमिकता है। हमें पानी के साधनों के पास कई बार जाना पड़ता है। तैरना न आने पर भी पानी में उतर कर दुर्घटनाओं के शिकार हो रहे हैं। अगर तैरना नहीं आता तो पानी में नहीं उतरना चाहिए। तैरना आता भी हो तो नदियों मे तैरने का प्रयास नहीं करना चाहिए। गाँवो में बड़े-बड़े कुएँ हुआ करते हैं। इन कुओं में उतर कर स्नान करते रहते हैं। जिस किसी को तैरना नहीं आता हो उसके लिए यह घातक हो सकता है। कुछ प्रदेशों में नावों पर बैठ कर नदियाँ, नाले, आदि पार करते रहते हैं। ऐसे प्रदेशों मे नावों में अधिक लोगों के बैठने पर दुर्घटनाएँ हो सकती है। इससे हमारे प्राणों की रक्षा के लिए तैरना सीखना आवश्यक है। विहार यात्राओं के समय, पुष्करों के समय उचित सावधानियाँ रखनी चाहिए।

SCERT TELANGANA

11.6. भूकंप

चित्रों को देखिए, सोच कर बोलीए।

- चित्र मे क्या दिखाई दे रहा है? भवन क्यों गिर रहे हैं ?
- धरती में दरारे क्यों पड़ रही है? ऐसा क्यों हो रहा है?
- इसके बारे में क्या तुम जानते हो ? इससे मानव जाति को किस प्रकार के कष्टों का सामना करना पड़ता है?

धरती तेजी से झटके लेने लगे तो उसे भूकंप कहते हैं। धरती के इस कंपन को यानि झटकों को रिक्टर स्केल से नापा जाता है। इसकी तीव्रता छ या सात प्वाईंट से अधिक हो जाए तो दुर्घटनाएँ घटती है। इसको भूकंप कहते हैं। हमारे देश के लातूर जिले में 1993 में तीव्र गति का भूकंप आया था। गुजरात के कच्छ प्रदेश के भुज में 2001 में बहुत बड़ा भूकंप आया था। इन भूकंपों से हजारों लोग निराश्रय हो गये। कई लोगों कि मृत्यु होगई, संपत्ति नष्ट हो गई, भवन गिर गये। भूकंपों में फँसे लोगों की सहायता के लिए सरकार ने अनेक कार्यक्रम किये। देश के लोगो ने भी चंदा इकट्ठा करकर इनकी सहायता की।

भूकंप आने पर यह करना चाहिए :

- यदि घर में हो तो इधर-उधर न चलते हुए तुरंत जो वस्तुएँ स्थिर है उसके पास जा कर सिर को दोनों हाथ के बीच रख कर सिर को नीचे की ओर करके बैठ जाएँ।
- आईना, खिड़कियाँ, दरवाजों के आईने जैसी वस्तुओं से दूर रहें।
- अनेक मंजिला भवनों में रहने वाले लिफ्ट का उपयोग न करें।
- यदि बाहर की ओर हो तो भवनों, पुलों और पेड़ों से दूर रहें।
- बस या कार में यात्रा कर रहें हो तो ऊपर बताई गई चीजों से दूर वाहनों को धीरे-धीरे चलाएँ।
- यदि किसी को घाव हुआ हो तो तुरंत उनकी सहायता के लिए प्रयास करें।
- आपके पड़ोस में यदि पेड़, भवन, स्तंभ, आदि गिरने की आशंका है या नही जानकारी प्राप्त करें, फिर उसके पास जायें।
- बिजली को बंद करें।

SCERT TELANGANA

11.7. बाढ

चित्रों को देखो, सोच कर बोलो।

- चित्र में क्या दिखाई दे रहा है? ऐसा कब होता है?
- क्या तुम्हें पता है? ऐसा क्यो होता है? ऐसा होने से लोगों को किस प्रकार के नष्ट और कष्ट उठाने पड़ते हैं ?
- ऐसे समय में सुरक्षा कार्य के अंतर्गत सरकार क्या कार्यवाही करेगी ?
- ऐसी परिस्थितियों मे ली जाने वाली सावधानियाँ क्या है? हम क्या सहायता कर सकते हैं?

अधिक वर्षा होने पर नदियों में, तालाबों में अधिक पानी इकट्ठा होने के कारण उसके किनारों से भी पानी प्रवाहित होने लगता है। घर, सड़के, पेड़, स्तंभ आदि डूब जाते हैं। कभी-कभी तो बह जाते हैं। ऐसी स्थिति को ही बाढ कहते हैं। बाढों में लोग अपना खो देते हैं। घर की वस्तुएँ बाढ के पानी में डूब जाती है। पीने के लिए भी स्वच्छ जल नही मिलता। खाने के लिए भोजन भी नही मिलता है। मनुष्य और जानवर के बाढ के पानी में डूबकर, दुर्घटना का शिकार बनने की संभावना होती है। हैजा, मलेरिया जैसे संक्रामक रोग फैलते हैं। पहनने के लिए वस्त्र नही होते। रहने के लिए, सिर को छिपाने के लिए भी जगह नही मिलती है। दिवसीमा में 1977 में 2009 में कर्नूल, महबूबनगर जिलों में 2015 में चेन्नई में, भयंकर बाढ आयी थी और बहुत कुछ नष्ट भी हुआ था।

बाढ के आने पर क्या करना चाहिए :

- रेडियों, टी.वी. में आने वाली सरकारी चेतावनी और सावधानिया के समाचार सुनते रहना चाहिए।
- बाढ में यदि चलने की जरूरत पड़े तो लंबी लकड़ी की सहायता लेनी चाहिए।
- बिजली बंद करे।
- सरकार द्वारा जो शिविर स्थापित किये जाते है उनमे जाना चाहिए। मुख्य वस्तुओं को पहनने के कपड़े, ओढने के लिए चादर, आदि साथ में लेकर जायें।
- घर की सामग्री को सज्जों पर या ऊँचे स्थान पर जहाँ पानी आने से भीगती न हो रखे।
- सरकार द्वारा दी जाने वाली चेतावनियों, सावधानियों को अनदेखा न करें।

सोचिए, बोलिए

- बाढ मे आये प्राँतों के लोगो की सहायता किस प्रकार कर सकते हैं ?

11.8. प्राथमिक चिकित्सा

उचित सावधानियाँ रखने पर भी कुछ संदर्भो में दुर्घटनाएँ हो सकती है। उस प्रकार की स्थिति में **प्राथमिक** चिकित्सा करे। इसकी जानकारी रखने वाले ही **प्राथमिक** चिकित्सा करे। वैद्य के पास जाने को पूर्व पीड़ितों को दी जाने वाली चिकित्सा ही **प्राथमिक** चिकित्सा कहलाती है। यह दुर्घटना प्राँत पर तुरंत बचाव के लिए दी जाने वाली चिकित्सा है। रोगी को या पीड़ितों को उचित चिकित्सा के साथ-साथ भय को दूर करना, धैर्य देना भी **प्राथमिक** चिकित्सा के भाग ही है।

क्या आपको पता है?

104 वाहन प्रति दिन एक गाँव को जाकर वहाँ के लोगो का स्वास्थ्य संबंधी (निरीक्षण) करने से उचित स्वास्थ्य संबंधी सलाह देते हैं। स्वास्थ्य संबंधी सावधानियों के बारे में समझाते हैं। उस वाहन में वैद्य और कर्मचारी गण रहते हैं। 104 को फोन करने पर स्वास्थ्य संबंधी पूर्व जानकारी या सावधानियों के बारे में बताते हैं? हर समय में हमारी सहायता करते है।

समूह कार्य

- क्या आपको कभी **प्राथमिक** चिकित्सा की गयी? कब?
- साधारणतया घर में/पाठशालाओं में घाव होने पर प्रथम चिकित्सा के रूप में क्या किया जाता है?
- **प्राथमिक** चिकित्सा डिब्बे को क्या तुमने कभी देखा है? कहाँ पर? उसमें क्या-क्या रहता है?

SCERT TELANGANA

प्राथमिक चिकित्सा का डिब्बा

हर पाठशाला में **प्राथमिक** चिकित्सा का डिब्बा होना चाहिए। (इसमें क्या-क्या रखना चाहिए) दुर्घटनाएँ होने पर **प्राथमिक** चिकित्सा करे। डिब्बे की वस्तुओं को हमेशा सुधार कर रखें। बसों में भी **प्राथमिक** चिकित्सा डिब्बे रहते हैं।

प्राथमिक चिकित्सा करने वाले हम हाथों को साफ धो लेने के पश्चात आवश्यकता पड़ने पर ग्लाब्ज पहन कर उस घाव को साफ करने का प्रयत्न करना चाहिए। डेटाल जैसे एंटीसेप्टिक लोशनों को सीधे घाव पर न लगाएँ।

एंटीसेप्टिक लोशन में कुछ बूंद पानी मिलाकर उससे घाव को साफ करें। साफ करने के बाद उस घाव पर आइटमेंट लगाकर बैडेंज क्लाथ से लोशन लगाकर, प्लास्टर लगाएँ। (अंदर के घाव) के विषय में बर्फ के टुकड़े को पालीथिन कवर में रखकर धीरे-धीरे सेंकने का प्रयास कीजिए। सीधे बर्फ को न लगाये।

प्राणों की रक्षा के उपाय

प्राथमिक चिकित्सा से संबंधित तीन प्राण रक्षा सूत्रों को अपनाएं।

प्रथम प्राण रक्षा सूत्र:

बिमार (रोगी) को पेट के बल सुलाए। उसके वस्त्र ढीले करें, सांस लेने के मार्ग में रूकावटों को दूर करे। परिस्थिति के अनुसार सर को बाजू में फैलायें।

दूसरा प्राण रक्षा सूत्र:

श्वास चल रही है या नहीं देखिए। क्या श्वास लेने में कठिनाई हो रही हैं। यदि विष और यासिड की खै न हो, तब मुँह के जरिए हवा पहुँचाए।

तीसरा प्राणरक्षा सूत्र

हृदय की स्थिति को जाँचे। यदि नहीं चल रहा हो तो छाती पर दोनों हाथों से धीरे-धीरे दबाएँ।

क्या आपको पता है?

दुर्घटना होने के एक घंटे तक के समय गोल्डन अवर कहते हैं। क्योंकि पहले घंटे में उचित ढंग से इलाज किया जाये तो अधिकतर **लोगों के प्राणों** की रक्षा कर सकते हैं।

क्या आपको पता है?

1. तेजी से आने वाली बाढ आधे फीट की क्यों न हो मनुष्य को गिरा सकती है।
2. 1 फीट की गहराई वाली बाढ कार को गिरा सकती है।
3. 2 फीट की गहराई से आने वाली बाढ कार जैसे वाहनों को उठा कर ले जाती है।

सोचिए, बोलिए

- हडिडयों के सरक जाने पर क्या करना चाहिए?
- जले हुए घावों को क्या करना चाहिए?
- यदि विष पिया हो तो क्या करें ?
- हड्डियाँ टूटने पर क्या करें ?
- दिल का दौरा पड़ने पर क्या करें ?

SCERT TELANGANA

हड्डियाँ सरक जाने पर घावों को क्या करें ?

सरक जाने पर घावों को आँइटमेंट से दबाकर रगड़ना नही चाहिए। उस भाग को थोड़ा सा आराम दे। उसके बाद किसी कपड़े या कवर में बर्फ लें फिर उस घाव को सेकें। क्रैंप बैंडेज के नाम से बैंडेज मिलता है, उससे पट्टी बाँधे। सोते समय खोल देना चाहिए। घाव के भाग को ऊँचाई पर रखना चाहिए।

जले घावों को क्या करें ?

सबसे पहले जले हुए भाग को ठंडे पानी के नल के नीचे या ठंडे पानी में 15-20 मिनट रखे। उसके पश्चात हथेली से अधिक गहरा घाव न होने पर आइंटमेंट लगाएं।

ध्यान रखिए। चाहे कुछ भी हो जले हुए छालों को फोड़ना नही चाहिए। उसे बैंडेज या किसी प्रकार के कपड़ों से पट्टी नहीं बाँधना चाहिए। न रगड़े, ना बर्फ लगाएँ।

पॉइजनस विष लेने पर क्या करें ?

जिस व्यक्ति जहर पिया हो उसे जहाँ तक हो सके अधिक मात्रा में पानी पिलाते हुए अस्पताल ले जाएँ। मुख्य सूचना यह है कि उसे उल्टी न करवाई जाए। वह बेहोश न होने पाये।

बेहोश होने पर क्या करें ?

बेहोश व्यक्ति को बाजू की ओर पलटा कर लिटाना चाहिए। उसकी ठूडी को ऊपर की ओर उठा कर रखें और अस्पताल को ले जाएँ। पेट के बल न सुलाएँ। ऐसा करने से जिह्वा, कण्ठ के बीच आकर सांस रूकने की आशंका रहती है।

दिल का दौरा पड़ने पर क्या करें ?

दिल का दौरा पड़ने पर छाती में दर्द समझा जाता है। किसी व्यक्ति को छाती के हिस्से में चुभता हुआ दर्द रहकर, शरीर के दूसरे भागों में भी दर्द हो तो भी उसे वह दिल का दौरा ही कह सकते हैं। धारा प्रवाह से पसीना आना, पेट में दर्द या उल्टी जैसा होना, छाती में दर्द हो तो वह दिल का दौरा ही समझा जाता हैं।

उस समय हमारे यहाँ यदि कुछ भी दवाइयाँ न हो तो व्यक्ति को खाँसने को कहिए। बिठाकर ही अस्पताल को लेकर जायें। लिटाना नही चाहिए। न चलायें और न खड़ा करें।

हड्डियाँ टूटने पर क्या करें ?

किसी भी हड्डी के टूटने से उसे न हिलाये और अस्पताल को न ले जाएँ।

SCERT TELANGANA

समूह कार्य

- बूढे लोगों को लकवा होता है। कैसे पहचानते हैं ?
- कुत्ते के काटने से घाव होता है। यदि कुत्ता काट ले तो क्या करें ?
- साँप के काटने पर हमें क्या करना चाहिए ?
- लू लगने पर क्या करते हैं ?
- आँख में रसायन गिरने परक्या करना चाहिए ?

लकवा को कैसे पहचानते हैं ?

यदि आपके घर में किसी को बी.पी. हो तो वे कहते है कि शरीर घूम रहा है, सुन्न हो गया है, तो उससे कहिए कि हँसकर बताये। उस व्यक्ति का मूँह हँसते समय टेढा हो तो सीधे बात न कर पाये और अपने हाथ ऊपर की ओर न उठा पाये तो उस व्यक्ति को सबसे पहले घंटे के अंदर अस्पताल को ले जायें।

कुत्ता काटने पर क्या करें ?

कुत्ता, बंदर, बिल्ली, चित्तोंदरी, आदि के काटने पर उस जगह को साबुन से धो ले। मगर उस घाव को बैंडेज आदि से ढकना या सिलाई, आदि नही करना चाहिए।

साँप के काटने पर क्या करें ?

साँप के काटने से जो व्यक्ति मरते है उसका 90 प्रतिशत कारण उसका भय ही होता है। हमें केवल उस व्यक्ति को धैर्य देना चाहिए। काटे गये भाग को हिलाना नही चाहिए। वह बेहोश न हो यहँ जाये देखते हुए अस्पताल ले जाएँ।

धूप आघात (लू आहात) होने पर क्या करें ?

धूप में निकले हर व्यक्ति को धूप आघात नहीं होता है। धूप-आघात में व्यक्ति को तेज बुखार, शरीर घूमना, उल्टी आना, सरदर्द आदी रहता हैं। हमेशा याद रखे कि यह लक्षण हो तो उस व्यक्ति को पानी पिलाने का प्रयत्न न करें। तुरंत उस व्यक्ति के शरीर को ठंडे पानी से पोछें (उसके शरीर का तापमान साधारण आने तक) उसके बाद ओआरएस पिलायें या इलेक्ट्राल पानी में घोल कर दें।

आँख में रसायन

प्रयोगशालाओं में प्रयोग करते समय या घर में आँखों में रसायन गिर जाय तो उस भाग को तेजी से बहने वाले पानी के नीचे पंद्रह-बीस मिनट तक रखें।

तीव्र गति से जलन होने पर भी आँख को नहीं मलना चाहिए। रसायन जो आँख में गिरा हो उसी को पानी के नीचे रखे ताकि दूसरी आँख सुरक्षित रह जाये। कम से कम पंद्रह-बीस मिनट तक प्रवाहित पानी के नीचे रखें।

SCERT TELANGANA

आँखों में अंधेरी आकर गिरने पर क्या करें?

हम प्रार्थना में खड़े होते हैं, या बिना खाये पाठशाला जाते हैं तब आँखों में अंधेरी छाकर नीचे गिरने की संभावना है ना। तब उस आदमी के गालों पर मारे बिना पैरों को ऊपर रखकर सर को बाजू हटाकर रखने से वह आदमी कुछ ही देर में उठकर बैठ सकता है। मस्तिष्क तक रक्तप्रवाह सही न होने के कारण ऐसा होता है। पैर उठाकर रखने से रक्त प्रवाह मस्तिष्क तक पहुँचकर वह जल्दी ठीक हो सकता है ।

हृदय रुक जाए

अब हम सबसे महत्वपूर्ण CPR के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे।

किसी भी व्यक्ति को हृदयघात से, बिजली के शक से या किसी अन्यकारण से हृदय की गति रुकने की संभावना है। तब हम वहाँ रहते है और जो क्रिया करते हैं उसके CPR कहते हैं। CPR का अर्थ C - Cardio (हृदय) P -pulmonary (फेफड़े)R - Ressuscitation and restart (पुनःचालन) होता है।

ऐसा करने के लिए, जिस व्यक्ति का हृदय रुक गया है उसकी छाती के अंतिम हड्डी 2-3-अंगुल ऊपर आपके हाथ से दबाकर अपने हाथ को सीधा रखते है बीच की हड्डी पर 30 बार दाब करें। (मध्यस्थ स्थिति में करना चाहिए) उसके बाद मुँह के माध्यम 2 कृत्रिम श्वास फेफडों में भिजाना चाहिए। इस तरह तीन बार करना चाहिए। इस तरह उस व्यक्ति का हृदयचालन होने तक प्रयत्न करना चाहिए। कृत्रिम श्वास भिजाते समय नाक के रंध्र बंद करना-ठुडी को ऊपर उठाना न भूलें।

SCERT TELANGANA

समूह कार्य

- कंठ में कुछ अटकने पर क्या करोगे ?
- घाव लगने से रक्त प्रवाहित होता है ना। खून के बहने को कैसे रोकें ?
- नाक से खून बहे तो क्या करना चाहिए?
- विद्युत शॉक लगने पर क्या करना चाहिए ?

कंठ में कुछ अटकने पर क्या करना चाहिए ?

कंठ में कुछ अटका हो तो उसे खींच कर निकालने का प्रयास न करे। उस व्यक्ति को आगे की ओर झुकने को कहिए। फिर पीठ पर चार-पाँच बार थपके। थपकते समय खाँसने को कहिए। यदि ऐसा बाहर न आने पर पेट पर दबाव डालकर खाँसने से वस्तु बाहर आने की आशंका होती है।

रक्त स्राव (खून का बहना)

कहीं पर भी छोटा सा रक्तस्राव होने पर उस जगह को दबाकर रखे और दिल के हिस्से के ऊपर उठा कर रखे। अधिक रक्तस्राव रुकने की संभावनाएं कम होती है। इसलिए चाहिए की प्रथम घंटे में नाक से रक्तस्राव हो तो क्या करें ?

नाक से रक्तस्राव हो तो क्या करें ?

नाक से रक्तस्राव होने पर सर को पीछे की ओर हरगिज न झुकाएं। सर को आगे की ओर झुका कर अगले वाले नरम भाग को दस मिनटों तक दबा कर पकड़ें। रूई आदि को लगाकर रोकने का प्रयत्न करना चाहिए।

विद्युत शॉक हो तो क्या करें ?

घर में विद्युत शॉक लगने पर पहले स्विच बंद करे। प्लग को निकाले। निकालने के पश्चात व्यक्ति के पास जा कर टूडी को ऊपर की ओर उठाएं। ऐसा करने से सांस चलना आरंभ होने की आशंका है। ऐसा न हुआ तो मुँह से कृत्रिम रूप से श्वास देना चाहिए। कभी-कभी विद्युत शॉक अधिक मात्रा मे लगने से उस व्यक्ति का दिल धडकना बंद हो सकता है। इसी को कार्डियाल अरेस्ट कहते हैं। उस व्यक्ति को कृत्रिम सांस देना ही नही बल्कि रुके हुए दिल की धडकन को वापस लाने का प्रयास करना चाहिए।

क्या आपको पता है?

विश्व स्वास्थ्य संस्था के अनुसार साँप या बिच्छू के काटने पर रस्सी बाँधना, काट लगाना, रक्त चूसना जैसे कार्य नहीं करने चाहिए। रस्सी के बाँधने से शरीर में खून के बहने में कठिनाई हो सकती है। बिना साफ किये ब्लेड, चाकू जैसी वस्तुओं से काट लगाने से धनुर्वात आ सकता है। रक्त चूसने के कारण विष शरीर में जाने की संभावना है।

SCERT TELANGANA

11.9. कौन सहायता करते है ?

अचानक दुर्घटनावश किसी को घाव हो जाये या दुर्घनटनास्थल पर यदि आप हो तो उस व्यक्ति की सहायता करे। उसी प्रकार पीड़ितो के लिए सरकार द्वारा अनेक सुवधाएँ मुहैया कराई गई है। उसका उपयोग करें। जो दुर्घटना का शिकार हुए हो उनकी सुविधा के लिए सरकार ने 108 वाहन का प्रबंध किया है।

यदि कोई आग लगने की दुर्घटना, सड़क की दुर्घटना, प्राकृतिक विपरितता होने पर तुरंत 108 पर फोन करने से आवश्यकता पड़ने पर वह फैरिंजन अंबुलेंस पुलिस को समाचार पहुँचाते हैं। तुरंत आकर आवश्यक सहायता करते हैं। इसलिए दुर्घटनाएं अस्वस्थ न होने के लिए हम सब अपनी-अपनी सीमाओं में सुरक्षा कार्य कर लेने चाहिए। फिर भी अचानक दुर्घटनाएं होने पर प्रथम चिकित्सा करें। दुर्घटना समय में सहायता के लिए किये जाने वाले प्रबंधों का उपयोग करें। इन सब विषयें का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। समयानुसार परिस्थिति को समझ कर कार्य करना चाहिए।

सोचिए, बोलिए

- दुर्घटना होने का समाचार मिलते ही क्या करना चाहिए ?
- आप पाठशाला को आते समय सड़क पर दुर्घटना को देखा। उस दुर्घटना के बारे में किसी ने ध्यान न दिया। अगर आप होते तो क्या करते ?

सड़क पर दुर्घटना होने पर अनदेखी न करे। जरूर तुरंत 108 नंबर को फोन करें, समाचार दें। दुर्घटना में घायल व्यक्ति का पता करके उनके संबंधियों को बतायें। हमारे इस कार्य से हम किसी के प्राण बचाने वाले हो सकते हैं।

मुख्य शब्द

सुरक्षा कार्य	प्राकृतिक विपत्तियाँ	जल दुर्घटनाएँ
दुर्घटनाएँ	आग की दुर्घटनाएँ	सड़क की दुर्घटनाएँ
भूकंप	प्रथम चिकित्सा	108 वाहन
बाढ	प्राण रक्षा सूत्र	हृदयघात
लू	रक्त स्राव	विष

SCERT TELANGANA

हमने क्या सीखा ?

1. विषय की समझ

अ) सुरक्षा कार्य क्यों लेना चाहिए ?

आ) प्रथम चिकित्सा की जरूरत कब पड़ती है?

इ) यात्रा को जाते समय किस प्रकार के सुरक्षा कार्य करने चाहिए ?

ई) आपके मुहल्ले में किसी घर में आग लगा हो तो आप किसे फोन करेंगे? क्यों ?

2. प्रश्न करना-अनुमान लगाना

अ) 108 की सेवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करने हेतु आप कौन-कौन से प्रश्न पूछेगे ?

आ) बिजली का कार्य करने के लिए आये व्यक्कित को करंट शॉाक लगने से बचे रहने के लिए सावधानियों के बारे में आप क्या-क्या प्रश्न करोगे ?

इ) राम के घर के आगे नव्या ने फायर इंजन देखा। फायर इंजन क्यों आया होगा? कल्पना कीजिए।

ई) प्रथम चिकित्सा के डिब्बे में कौन-कौन सी वस्तुएं होनी चाहिए? सोचो डाक्टर को पूछ कर संदेह निवृत्ति करें।

3. प्रायोगिक कार्य-क्षेत्र निरीक्षण

अ) कुछ तख्तियाँ लेकर एक के ऊपर एक और जमायें। उसके उपर अटटे के टुकड़े से घर बनाएं। अब तख्तियों मे से किसी एक को बाहर की ओर निकाले। क्या होगा? जाँच करिए और लिखिए।

आ) आपके प्रदेश मे हुए किसी दुर्घटना स्थल को जाकर जाँचिए। जाँचे गए अंशों को लिखिए।

इ) आपके निकट कार्यालय/सिनेमाहाल/कारखाने हो तो जा कर देखिए। किस प्रकार के सुरक्षा कार्य किये गये हैं। जाँचिए।

4. समाचार संकलन-परियोजना कार्य

अ) इस बीच आई बाढ/तुफान/सड़क दुर्घटना आग की दुर्घटना आदि का विवरण इकट्ठा करें। एक अलग अलबम तैयार करें और प्रदर्शित करें। समूहों में चर्चा करें।

SCERT TELANGANA

आ) स्वास्थ्य कर्मचारी से नीचे दी गयी तालिका के विवरण इकट्ठा करें।

एक महीने में हुई दुर्घटनाएं	पहुँचाई गई प्रथम चिकित्सा	प्रथम चिकित्सा के बाद दी गई सूचनाएँ	अब उनका स्वास्थ्य

इ) आपात सेवाओं जैसे 108, 104, बिजली, अग्निशमन विभाग के कार्यालय का पता एवं अधिकारियों के नाम वे फोन नं इकट्ठा कीजिए।

5. चित्रांकन, मानचित्र कौशल, नमूना द्वारा भाव विस्तार

- फायर ईंजन 108 वाहनों के चित्र उतारिए।

6. प्रशंसा, मूल्य, जैव विविधता संबंधी जागरूकता

अ) 108 कर्मचारियों की सेवाओं की क्यों प्रशंसा करना चाहिए ?

आ) प्राकृतिक विपरीतताओं के होने पर किस प्रकार की सहायता करने पर आप सराहेंगे या प्रशंसा करेंगे ?

इ) प्रथम चिकित्सा की क्या आवश्यकता है? आप अगर सीख लें तो क्या लाभ हो सकता है?

क्या मैं कर सकता हूँ ?

1.	सुरक्षा कार्यों के बारे में बोल सकता हूँ। सुरक्षा कार्य कहाँ, कैसे लेना चाहिए बता सकता हूँ।	हाँ/नही
2.	दुर्घटना हुई जगहों की जाँच कर, लिख सकता हूँ।	हाँ/नही
3.	स्वास्थ्य कर्मचारी के पास से सारे विषयों को इकट्ठा कर सकता हूँ अत्यावश्यक सेवाओं के फोन नंबर भी इकट्ठा कर सकता हूँ ?	हाँ/नही
4.	प्राकृतिक विपरीतता होने पर मैं भी सहायक कार्यों में भाग ले सकता हूं।	हाँ/नही
5.	108, 104 वाहनों का विवरण मालूम करने हेतु प्रश्न पूछ सकता हूँ।	हाँ/नही

SCERT TELANGANA