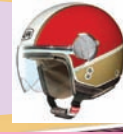


11



భద్రతా చర్యలు



11.1 చిత్రాలను చూడండి. ఆలోచించి చెప్పండి.



1



2



3

- చిత్రంలో ఏమేమి కనిపిస్తున్నాయి? చిత్రంలోనివాళ్ళు ఏంచేస్తున్నారు?
- మొదటి చిత్రంలో పిల్లలు ఎక్కడ కూర్చున్నారు? దీనివల్ల ఏం జరిగే అవకాశం ఉంది?
- రెండో చిత్రంలో పిల్లలు ఎక్కడ కూర్చున్నారు? దీనివల్ల ఏం ప్రమాదం జరిగే అవకాశం ఉంది?
- మూడో చిత్రంలో పిల్లలు ఎక్కడ ఆడుతున్నారు? దీనివల్ల ఏం జరుగుతుంది?
- వీటి ద్వారా మీరు ఏం గ్రహించారు? ఏం చేయాలి? ఏం చేయకూడదు?



మనం చేసే పనులవల్ల ఒక్కోసారి ప్రమాదాలు సంభవిస్తుంటాయి. పిట్టగోడలమీద కూర్చోవడం, రోడ్లపై ఆడడం, నీటి ఒడ్డున చెరువుగట్లపై ఆడడం, నడుస్తున్న బస్సులోంచి దిగడం, ఎక్కువ మంది ఒకే వాహనంపై వెళ్ళడం, ఆటోల్లో కిక్కిరిసి కూర్చోవడం మొదలగువాటివల్ల ప్రమాదాలు జరుగుతుంటాయి. ఇలా ప్రమాదాలు జరగకుండా మనం తీసుకొనే చర్యలనే “భద్రతాచర్యలు” అంటారు. భద్రతాచర్యలు కేవలం ఆడేటప్పుడో, ప్రయాణాలు చేసేటప్పుడో కాకుండా ప్రతీరోజూ, ప్రతీచోట అవసరమే.

11.2 భద్రత ఎప్పుడు అవసరం?

రిషి, వాళ్ళ నాన్న మురళి కలిసి జాతరకు వెళ్ళడానికి తయారయ్యారు. 50 కి.మీ. దూరంలో ఉన్న జాతరకు మోటార్ సైకిల్పై వెళ్ళాలనుకున్నారు. మధ్యాహ్నం తినడానికి ఆహారపదార్థాలు తయారుచేసుకున్నారు. నీళ్ళు బాటిల్స్లో నింపుకున్నారు. ఇంటికి తాళం వేసే ముందు తలుపులు, కిటికీలు మూసివేశారు. విద్యుత్తు పరికరాలను ఆపివేశారు. గ్యాస్ సిలిండర్ ఆపివేశారు. మురళి హెల్మెట్ ధరించి వాహనంపై బయలుదేరాడు. రోడ్డుపై నిబంధనలు పాటిస్తూ ప్రయాణించాడు. ఎర్రలైటు వెలిగినప్పుడు ఆగాడు. పచ్చలైటు వెలిగినప్పుడు కదిలాడు. బజారులో కొన్ని వస్తువులు కొనడానికి ఆగాడు. ఆ సమయంలో పార్కింగ్ స్థలంలోనే వాహనాన్ని నిలిపాడు.

ఆలోచించండి, చెప్పండి

- ◆ ఇంటికి తాళం వేసే ముందు మురళి ఏమేం చేశాడు?
- ◆ అవన్నీ ఎందుకు చేశాడు? చేయకపోతే ఏమవుతుంది?
- ◆ ప్రయాణానికి బయలుదేరినప్పుడు ఇంకా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?
- ◆ భద్రతాచర్యలు ఎప్పుడు, ఎక్కడ తీసుకోవాలి?

ఇంటితోపాటు, ప్రయాణంలో, జాతరలలో, కర్మాగారాలలో, సినిమాహాళ్ళలో, కార్యాలయాలలో ఇలా ప్రతీచోట భద్రతాచర్యలు తీసుకోవాలి. కార్యాలయాలలో అగ్ని ప్రమాదాల నివారణకు ఏర్పాట్లు ఉంటాయి. ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాలలో భద్రతా చర్యలు ఇంకా ఎక్కువ తీసుకోవాలి.

మన ఇంట్లో కూడా భద్రతాచర్యలు తీసుకోవాలి. చిన్న పిల్లలు సాధారణంగా ఏది కనిపిస్తే అది నోట్లో పెట్టుకొంటూ ఉంటారు. చిన్న పిల్లలకు ప్రమాదకరమైన వస్తువులు అందకుండా తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్త పడుతుంటారు. ఇంట్లోని వస్తువులైన కత్తిపీటలు, కత్తులు, స్కూడ్రైవర్లు, మేకులు, పిన్నులు, గుండుసూదులు మొదలగు వాటితో చిన్న పిల్లలు ఆడితే వారికి గాయాలయ్యే అవకాశం ఉన్నది. అలాగే చిన్న పిల్లలు అగ్ని, నీళ్ళు వంటి వాటివల్ల కూడా ప్రమాదాలకు గురవుతుంటారు. విద్యుత్తు వస్తువులవల్ల, గ్యాస్ సిలిండర్లవల్ల కూడా పిల్లలతోపాటు పెద్దలు కూడా ప్రమాదాల బారిన పడే అవకాశాలు ఉంటాయి. కొంత మంది పిల్లలు ఇళ్ళలోని నీటి టాంకులో / సంపులో పడి మరణించినట్లుగా వార్తలు వింటుంటారు. ఇలా ఇంట్లో ఏయే విధాలుగా ప్రమాదాలు సంభవించవచ్చో, వాటిని నివారించడానికి ఏయే భద్రతాచర్యలు చేపట్టాలో ఆలోచించండి.

జట్టు పని



- ◆ ఇళ్ళలో సంభవించే ప్రమాదాలేవి? ఏం భద్రతాచర్యలు పాటించాలి?
- ◆ పాఠశాలలో పాటించాల్సిన భద్రతాచర్యలు ఏవి?
- ◆ రోడ్లమీద వెళ్ళేటప్పుడు పాటించాల్సిన భద్రతాచర్యలు ఏవి?
- ◆ పిల్లలు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు ఎదురయ్యే ప్రమాదాలేవి? ఏం భద్రతాచర్యలు పాటించాలి?

తమిళనాడులోని ఒక పాఠశాలలో అగ్ని ప్రమాదం జరిగింది. దీంట్లో చాలా మంది పిల్లలకు గాయాలైనాయి. కొంతమంది పిల్లలు మరణించారు. అప్పటి నుండి ప్రభుత్వం తప్పనిసరిగా పాఠశాలల్లో ఇలాంటి ప్రమాదాలను నివారించడానికి భద్రతాచర్యలు పాటించాలని సూచించింది. పాఠశాలల్లో అగ్ని ప్రమాదాలు జరగకుండా జాగ్రత్తలు పాటించాలని తెలిపింది. పాఠశాలలకు వెళ్ళేటప్పుడు పిల్లలు కలిసి వెళ్ళాలి లేదా పెద్దవారితో వెళ్ళాలి. తెలియని వ్యక్తులు పలకరించి తమతో రమ్మని అంటే వారి వెంట వెళ్ళకూడదు. ఒక్కోసారి పిల్లలను ఎత్తుకెళ్ళేవారు పిల్లలకు తినుబండారాలు, చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లు వంటివాటికి మత్తు మందు కలిపి ఇచ్చి తీసుకొని వెళ్తుంటారు. కాబట్టి తెలియనివారు ఇచ్చే తినుబండారాలను తీసుకోకూడదు. పిల్లలు ఎప్పుడూ కూడా ఒంటరిగా వెళ్ళకూడదు. తమ వద్ద ఇంటి వివరాలు, ఫోన్ నెంబరు వంటివి వెంట ఉంచుకోవాలి. ఒకవేళ ఏదైనా పరిస్థితుల్లో ఒక్కరే ఉంటే వెంటనే మనకు తెలిసినవారికి, ఉపాధ్యాయులకు లేదా అమ్మా, నాన్నలకు వెంటనే ఫోన్ చేసి తెలియచేయాలి. ఫోన్ నెంబర్ లేనట్లైతే పోలీసుల సహాయం కాని లేదా దగ్గరలో ఉన్న ఏదైనా షాపువద్దకు వెళ్ళి మన వివరాలు చెప్పి అమ్మా, నాన్నలకు తెలియజేయమని కోరాలి.

పట్టణాల్లో సాధారణంగా పిల్లలు రోడ్లు దాటేటప్పుడు వాహనాల కింద పడడం, ప్రమాదాలకు గురికావడం జరుగుతుంది. పక్క చిత్రం చూడండి. ఏం జరుగుతుందో ఆలోచించండి. ఇలాంటిచోట్ల రోడ్లు దాటకూడదు. తప్పనిసరిగా జీబ్రా క్రాసింగ్ గీతలు ఉన్న చోటనే రోడ్లు దాటాలి. ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ ఉన్నచోట, సిటీ బస్సుల్లో వెళ్ళేటప్పుడు బస్సు పూర్తిగా ఆగిన తరువాతనే ఎక్కడం లేదా దిగడం చేయాలి. ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ లేనిచోట రోడ్లు ఎలా దాటాలి? ఆలోచించండి.



11.3 ప్రమాదాలు - నివారణలు

చిత్రాలను చూడండి. ఆలోచించి చెప్పండి.



తెరిచి ఉన్న బోరుబావి రంధ్రం



రోడ్డుపై మ్యాన్‌హోల్ తెరిచిఉండడం



సెల్‌ఫోన్‌లో మాట్లాడుతూ నడపడం



ఆటోలో ఎక్కువమంది



బస్సుపైన కూడా ప్రయాణం



అపార్టుమెంటులో అగ్ని ప్రమాదం



రోడ్డు ప్రమాదం

జట్టు పని



- ◆ చిత్రాలు చూసారు కదా! మొదటి ఐదు చిత్రాల్లో ఎలాంటి ప్రమాదాలు సంభవిస్తాయి. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది? ఎలాంటి భద్రతాచర్యలు పాటించాలి.
- ◆ అగ్ని ప్రమాదాలు ఎందుకు జరుగుతాయి? జరగకుండా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?
- ◆ రోడ్డు ప్రమాదాలు ఎందుకు జరుగుతాయి? జరగకుండా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

విద్యుత్తు ఉపకరణాలు, గ్యాస్ సిలెండర్ పేలడం వంటి వాటివల్ల అగ్నిప్రమాదాలు సంభవిస్తాయి. పెట్రోల్, డీజిల్ బంకుల సమీపంలో, గడ్డి మైదానాలలో, అడవులలో ఆర్పని సి గరెట్, అగ్గివుల్లలు వేయడంలాంటి వాటివల్ల అగ్నిప్రమాదాలు జరుగుతాయి. అగ్నిప్రమాద సమయంలో లిప్టు వాడరాదు. అగ్నిప్రమాద సమయంలో ఫైరింజన్ (అగ్ని మాపక యంత్రం) ద్వారా ప్రమాదాన్ని అదుపులోకి తెస్తారు. కాని అగ్నిప్రమాదాలు జరగకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.



అగ్నిమాపక యంత్రం

బోరు బావులు తవ్విన తరువాత తప్పనిసరిగా పైపువేసి ఆ పైపుపైన మూతవేసి ఉంచాలి. అక్కడ ప్రమాదపు హెచ్చరిక గుర్తును ఉంచాలి. రోడ్లపైన మ్యాన్ హోల్స్ తెరిచి ఉండడంవల్ల చిన్న పిల్లలు, పెద్దవాళ్ళు వాటిలో పడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. వర్షాకాలంలో నీటితో మునిగిపోవడంవల్ల మ్యాన్ హోల్స్ ను గుర్తించలేక వాటిలో పడి కొట్టుకొనిపోయినవారు కూడా ఉన్నారు. పట్టణాల్లో ఇలాంటి మ్యాన్ హోల్స్ తెరిచి కనిపించినట్లైతే వెంటనే మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ వాళ్ళకు తెలియజేయాలి. ఆటోలు, బస్సులు, రైళ్ళు మొదలగువాటిలో ప్రయాణం చేసేటప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలి. పైన కూర్చోవడం, ఎక్కువ మంది ఎక్కి ప్రయాణించడం చేయకూడదు. వాహనాలు నడిపేటప్పుడు సెల్ ఫోన్ లో మాట్లాడరాదు. రోడ్డు నిబంధనలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి. మోటారు సైకిళ్ళపై వెళ్ళేవారు హెల్మెట్ ధరించాలి. కార్లలో ముందు సీట్ లో కూర్చునేవారు సీటు బెల్టును ధరించాలి. మితిమీరిన వేగంతో వాహనాలు నడిపితే కూడా ప్రమాదాలు సంభవిస్తాయి. కాబట్టి పరిమితమైన వేగంలో వెళ్లాలి. ముందు వెళ్తున్న వాహనాలను దాటి పోవాలని వేగంగా నడపకూడదు.

11.4 గుంపులుగా గుమికూడే ప్రాంతాలలో ఎలాంటి భద్రతాచర్యలు అవసరం?

చాలా మంది గుంపులుగా గుమికూడే ప్రాంతాలలో భద్రతాచర్యలు అవసరం. జాతరలు, పుష్కరాలు, సభలు, సమావేశాలు, ఉత్సవాలు వంటి సమయాలలో వేలమంది ఒకే చోట చేరుతారు. ఇటువంటి చోట వివిధ రకాల ప్రమాదాలు జరగడానికి అవకాశం ఉంటుంది. వీటి నివారణకు ముందస్తు భద్రతా చర్యలు చేపట్టాలి.

ఉట్టు పని



- ◆ ఎక్కువ మంది గుమికూడే ప్రాంతాల్లో ఎలాంటి ప్రమాదాలు జరగవచ్చు?
- ◆ ఇందుకోసం ఏయే ముందు జాగ్రత్త చర్యలు చేపడతారు?
- ◆ సాధారణంగా గ్రామాలలో వేసవి కాలంలో అగ్ని ప్రమాదాలు ఎక్కువగా సంభవిస్తాయి. ఎందుకో ఆలోచించండి.

జాతరలలో చేపట్టే భద్రతాచర్యలు :

- సురక్షిత మంచినీరు, పార్కింగ్ స్థలం, శుభ్రమైన ఆహార పదార్థాలు, ఆరోగ్య శిబిరం, టాయిలెట్లు, ఫైరింజన్లు, పోలీస్ సహాయ కేంద్రం, తొక్కిసలాట లేకుండా ఏర్పాట్లు, బారికేడ్లు, నీటిమడుగు (గుండం) దగ్గర మునగకుండా ఏర్పాటు మొదలగు భద్రతకు సంబంధించిన ప్రకటనలు చేయడం.

మీకు తెలుసా?

సినిమాహాళ్ళలో ఉండే అగ్నిమాపక యంత్రం:

సినిమాహాళ్ళు, కార్యాలయాలు, బహుళ అంతస్థల భవనాలలో అగ్నిప్రమాదాలు సంభవించినప్పుడు నివారణకు భద్రతా చర్యలలో భాగంగా అగ్నిమాపక యంత్రాలు అమరుస్తారు. కొందరికి వీటిని ఎలా ఉపయోగించాలో శిక్షణనిస్తారు.



11.5 నీటి ప్రమాదాలు

కొంతమంది విద్యార్థులు విహారయాత్రకని వెళ్ళారు. సముద్రతీరంలోని ఇసుకలో చాలాసేపు ఆడుకున్నారు. తరువాత సముద్రంలో స్నానంచేయాలనుకున్నారు. వెంటనే సముద్రంలోకి దిగారు. వాళ్ళలో నలుగురు విద్యార్థులు సముద్రంలో మునిగిపోయారు. ఇలాగే చాలాచోట్ల విద్యార్థులు, యువకులు నీటి ప్రమాదానికి గురౌతున్నారు.

అలోచించండి, చెప్పండి

- ◆ నీటి ప్రమాదాలు ఎందుకు జరుగుతాయి?
- ◆ నీటి ప్రమాదాలు ఎక్కడెక్కడ, ఎలా జరుగుతాయి?
- ◆ ఇలా జరగకుండా తీసుకోవల్సిన జాగ్రత్తలు ఏంటి?

మన జీవితంలో నీటికి, నీటి వనరులకు ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది. నీటి వనరుల దగ్గరకి మనం ఎన్నోసార్లు వెళ్ళవలసి ఉంటుంది. అయితే మనకు ఈతరాకపోవడంవల్ల నీళ్ళలో దిగినప్పుడు ప్రమాదాలకు గురౌతుంటాం. ఈత రాకుంటే నీళ్ళలోకి దిగకూడదు. ఒకవేళ ఈత వచ్చినా కూడా నదులు, వాగులు, సముద్రాలు వంటి ప్రదేశాల్లో లోతు తెలుసుకోకుండా దిగరాదు. దాటడానికి, ఈతకొట్టడానికి ప్రయత్నించకూడదు. పల్లెటూళ్ళలో పెద్దపెద్ద బావులు ఉంటాయి. ఈ బావుల్లో కూడా దిగి స్నానాలు చేస్తుంటారు. ఈతరానివారు వీటిల్లో స్నానాలు చేయడం ప్రమాదం. కొన్ని ప్రాంతాల్లో పడవల్లో నదులను, కాలువలను దాటుతుంటారు. ఇలాంటి చోట్ల పడవల్లో ఎక్కువ మంది ఎక్కినప్పుడు ప్రమాదాలు సంభవిస్తుంటాయి. ఈత నేర్చుకొని ఉంటే ఇలాంటి పరిస్థితులల్లో ప్రాణాలను కాపాడుకోవచ్చు.

పుష్కరాలకు, విహారయాత్రకు సముద్రము, నదులవద్దకు వెళ్ళినప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అక్కడ ఉన్న సూచనలను జాగ్రత్తగా పాటించాలి.



11.6 భూకంపం

చిత్రాలను చూడండి. ఆలోచించి చెప్పండి.



- చిత్రంలో ఏం కనిపిస్తున్నాయి? భవనాలు ఎందుకు కూలిపోయినాయి?
- భూమి ఎందుకు నెర్రలు వీడింది? ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది?
- ఇలా జరగడం గురించి మీకు తెలుసా? వీటివల్ల ప్రజలకు ఎలాంటి కష్టనష్టాలు సంభవిస్తాయి?

భూమి తీవ్రంగా కుదుపులకు లోనైతే భూకంపం వచ్చింది అంటారు. భూమి యొక్క కంపనాలను అనగా కుదుపులను రిక్టరు స్కేలుపై గుర్తిస్తారు. దీని తీవ్రత ఆరు నుంచి ఏడు పాయింట్లు దాటితే ప్రమాదాలు సంభవిస్తాయి. మన దేశంలో మహారాష్ట్రలోని లాథూర్ జిల్లాలో 1993లో తీవ్రమైన భూకంపం వచ్చింది. గుజరాత్‌లోని కచ్ ప్రాంతంలో అనగా భుజ్‌లో 2001లో అతి పెద్ద భూకంపం వచ్చింది. ఈ భూకంపాలవల్ల వేలాదిమంది నిరాశ్రయులైనారు. ప్రాణాలు కోల్పోయినారు. ఆస్తి నష్టం జరిగింది. ఇళ్ళు కూలిపోయాయి. ఇలా భూకంపాల బారిన పడ్డవారిని ఆదుకోవడానికి ప్రభుత్వం ఎన్నో చర్యలు చేపట్టింది. వీరికి దేశంలోని ప్రజలందరూ కూడా విరాళాలందించి సహాయ సహకారాలుచేసారు.

భూకంపం వచ్చినప్పుడు చేయవలసినవి:

- ఇంటిలో ఉంటే అటు ఇటు ఎక్కువగా నడవకుండా తొందరగా కదలని వాటి (ఉదా: బేబుల్) కింద, తలపై చేతులు పెట్టుకొని కూర్చోవాలి.
- కిటికీలు, తలుపుల అద్దాలు, గాజు సామాగ్రి వంటి పగిలే వస్తువులకు దూరంగా ఉండాలి.
- బహుళ అంతస్తుల భవనాలలో ఉండేవారు లిఫ్ట్ ఉపయోగించరాదు.
- బయట ఉంటే భవనాలు, బ్రిడ్జిలు, చెట్ల వంటి వాటికి దూరంగా వెళ్ళాలి.
- బస్సు లేదా కారులో ప్రయాణం చేస్తూ వుంటే పైన చెప్పిన వాటికి దూరంగా, నెమ్మదిగా వాహనాలను నడపాలి.
- ఎవరికైనా గాయాలు అయి ఉంటే వెంటనే వారికి సహాయం అందించడానికి ప్రయత్నించాలి.
- మీ పరిసరాలలో చెట్లు, భవనాలు, స్థంభాల వంటివి కూలే అవకాశం ఉందో, లేదో జాగ్రత్తగా గమనించిన తరువాతనే వాటి సమీపంలోకి వెళ్ళాలి.
- విద్యుత్ సరఫరాని ఆపి వేయాలి.

11.7 వరదలు

చిత్రాలను చూడండి. ఆలోచించి చెప్పండి.



- చిత్రంలో ఏం కనిపిస్తున్నాయి? ఇలా ఎప్పుడెప్పుడు జరుగుతుంది?
- ఇలా జరగడం గురించి మీకు తెలుసా? వీటివల్ల ప్రజలకు ఎలాంటి కష్టనష్టాలు సంభవిస్తాయి?
- ఇలాంటి సమయాల్లో ముందు జాగ్రత్తగా ప్రభుత్వం ఏం చర్యలు చేపడుతుంది?
- ఇలాంటి సందర్భాల్లో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఏమిటి? మనం ఏమేమి సహాయం చేయవచ్చు?

ఎక్కువ వర్షాలు వచ్చినప్పుడు నదులు, వాగులలో ఎక్కువ నీరు చేరడం వల్ల వాటి అంచులు దాటి ప్రవహిస్తాయి. అప్పుడు ఆ ప్రవాహంలో ఇండ్లు, రోడ్లు, చెట్లు, స్థంభాలు వంటివి మునిగిపోవడం, ఒక్కొక్క సారి కొట్టుకుపోవడం కూడా జరుగుతుంది. ఇటువంటి పరిస్థితినే వరద అని అంటారు. వరదల వల్ల ప్రజలు నిరాశ్రయులౌతారు. ఇంట్లోని వస్తువులు నీళ్ళలో మునిగిపోతాయి. తాగడానికి కూడా మంచి నీళ్ళు దొరకవు. తినడానికి తిండి ఉండదు. చిన్న పిల్లలు, ముసలివాళ్ళు, పశువులు నీటిలో మునిగిపోవడం, ప్రమాదానికి గురికావడం జరుగుతుంది. కలరా, మలేరియా వంటి అంటువ్యాధులు వ్యాపిస్తాయి. కట్టుకోడానికి కూడా బట్టలు ఉండవు. తలదాచుకోడానికి కూడా స్థలం దొరకదు. 1977లో దివిసీమ ఉప్పెన, 2009లో కర్నూలు, మహబూబ్ నగర్ జిల్లాల్లో తీవ్రమైన వరదలు వచ్చాయి. అపార నష్టాలు సంభవించాయి.

వరద సమయంలో ఏమి చేయాలి?

- రేడియో, టి.వి. లలో ప్రభుత్వం చేసే వరద హెచ్చరికల సమాచారాన్ని తెలుసుకుంటూ ఉండాలి.
- వరదలో నడవాల్సివస్తే పొడగాటి కర్ర సహాయంతో దారి చూసుకుంటూ నడవాలి.
- విద్యుత్ సరఫరాని నిలిపివేయాలి.
- ప్రభుత్వం ముందు జాగ్రత్త చర్యల్లో భాగంగా ఏర్పాటుచేసే శిబిరాలకు వెళ్ళాలి. ముఖ్యమైన వస్తువులు, కట్టుబట్టలు, కప్పుకోడానికి అవసరమైనవాటిని వెంటతీసుకొని వెళ్ళాలి.
- ఇంట్లోని సామగ్రిని అటకలపైన లేదా ఎత్తైన స్థలంలో తడవని ప్రాంతంలో ఉంచాలి.
- తాగునీరు, తినే ఆహారంపై శ్రద్ధవహించాలి. క్లోరినేషన్ చేసిన నీరునే తాగాలి.
- ప్రభుత్వం చేసే హెచ్చరికలను నిర్లక్ష్యం చేయరాదు.

ఆలోచించండి, చెప్పండి

- ♦ వరద ప్రాంతాల్లోని ప్రజలకు మనం ఏ విధంగా సహాయ సహకారాలు అందించవచ్చు?

11.8 ప్రథమ చికిత్స

కొన్ని సందర్భాలలో అనుకోకుండా ప్రమాదాలు జరగవచ్చు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో ప్రథమచికిత్స చేయాలి. ప్రథమ చికిత్స ఎలా చేయాలో తెలిసినవారే ప్రథమ చికిత్స చేయాలి. వైద్యుని వద్దకు వెళ్ళడానికి ముందే రోగి లేదా బాధితునికి వెంటనే అందించే చికిత్సను ప్రథమచికిత్స అంటారు. రోగి లేదా బాధితులకు వెంటనే సరైన చికిత్స చేయడంతోపాటు, భయాన్ని పోగొట్టడం, ధైర్యాన్ని కల్పించడం కూడా ప్రథమచికిత్సలో భాగమే.

మీకు తెలుసా?

104 వాహనంలో

వైద్య సిబ్బంది ప్రతి రోజూ ఒక గ్రామానికి వెళ్లి అక్కడి ప్రజలకు ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. అవసరమైన మందులు ఉచితంగా ఇస్తారు. ఆరోగ్యరక్షణకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను వివరిస్తారు. వాహనంలో డాక్టరు, ఇతర సిబ్బంది ఉంటారు. ఆరోగ్యానికి సంబంధించి ముందస్తు జాగ్రత్తలు చెబుతారు. 104 నెంబరుకు ఫోన్ చేస్తే ఉచితంగా ఆరోగ్య సలహాలు ఇస్తారు. అంతేకాదు ఏ సమయంలోనైనా సహకరిస్తారు.



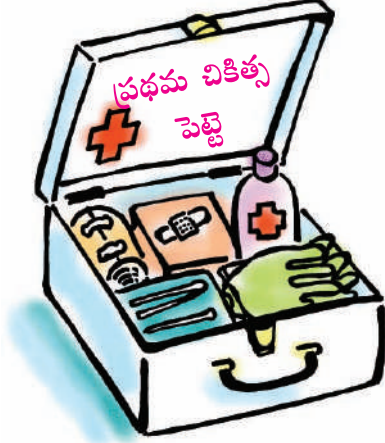
జట్టు పని



- ♦ మీరెప్పుడైనా ప్రథమ చికిత్స చేసారా? ఎప్పుడు? ఎక్కడ? ఎలా చేసారు?
- ♦ సాధారణంగా ఇంట్లో / పాఠశాలలో గాయాలైనప్పుడు ప్రథమ చికిత్సగా ఏం చేస్తారు?
- ♦ ప్రథమ చికిత్స పెట్టేను చూసారా? ఎక్కడ? దాంట్లో ఏమేమి ఉంటాయి?

ప్రథమ చికిత్స పెట్టె

ప్రతి పాఠశాలలో ప్రథమ చికిత్స పెట్టె ఉండాలి. దీంట్లో ఏమేమి ఉండాలి? ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు ప్రథమ చికిత్స చేయాలి. పెట్టెలోని వస్తువులను ఎప్పటికప్పుడు సరిగ్గా ఉంచునట్లు చూసుకోవాలి. బస్సులలో కూడా ప్రథమ చికిత్స పెట్టెలు ఉంటాయి.



ప్రథమ చికిత్స చేయవలసి వచ్చినప్పుడు మనం చేతుల్ని శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. వీలైతే చేతులకి గ్లోప్స్ వేసుకొని గాయాన్ని శుభ్రపరచే ప్రయత్నం చేయాలి. డెబ్బల్ లాంటి అంటినెస్టిక్

లోషన్ ని నేరుగా వాడకూడదు.

అంటినెస్టిక్ లోషన్ కు కొన్ని చుక్కలు నీళ్ళల్లో కలిపి, దానిలో దూది ముంచి గాయాలను శుభ్రం చేయాలి. తర్వాత, ఆ గాయంపైన ఆయింట్ మెంట్ రాసి గాజ్ (Gauze) గుడ్డతో కట్టాలి. కట్టు జారిపోకుండా పైన ప్లాస్టర్ తో అంటించాలి. కమిలిన గాయాల (వత్తుడు గాయాలు) విషయంలో ఆ ప్రాంతంపై ఏదైనా పాలిథిన్ కవర్ లో చుట్టి ఉంచిన ఐస్ తో కాపడం పెట్టే ప్రయత్నం చేయాలి. మంచు గడ్డను నేరుగ గాయం మీద పెట్టగూడదు.

మీకు తెలుసా?

1. వేగంగా అర్థ అడుగు లోతులో వచ్చే వరద కూడా మనిషిని పడవేయగలదు.
2. 1 అడుగు లోతు వరద వల్ల కారు వంటి వాహనాలు పడిపోగలవు.
3. 2 అడుగుల లోతులో వేగంగా వచ్చే వరద కార్ల వంటి వాహనాలను మోసుకెళ్ళగలదు.

ప్రాణరక్షణ సూత్రాలు

ప్రథమ చికిత్సకు సంబంధించి మూడు ప్రాణరక్షణ సూచనలు పాటించాలి.

మొదటి ప్రాణ రక్షక సూత్రం :

రోగిని వెల్లకిలా వదుకోబెట్టాలి. బట్టలు వదులుచేసి గాలి పీల్చే మార్గంలో అడ్డంకులుంటే తొలగించాలి. పరిస్థితిని బట్టి తలను పక్కకు వంచాలి.

రెండవ ప్రాణ రక్షణ సూత్రం :

ఊపిరి ఆడుతుందా లేదా పరిశీలించండి. ఊపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఉన్నప్పుడు, విషం, ఆసిడ్, వాంతులు సందర్భంలో మినహా మిగిలిన సందర్భంలో నోటితో కృత్రిమ శ్వాస అందించాలి.

మూడవ ప్రాణ రక్షణ సూత్రం :

గుండె కొట్టుకోవడాన్ని పరిశీలించాలి. స్పందన లేకపోతే ఎదురు రొమ్ముపై అరచేతులు ఒక దానిపై ఒకటి ఉంచి అణిగేట్లు నొక్కాలి.

మీకు తెలుసా ?

ప్రమాదం జరిగిన మొదటి గంటను గోల్డెన్ అవర్ అంటారు. ఎందుకంటే మొదటి గంటలో సరయిన చికిత్స అందించడం ద్వారా ఎక్కువ సందర్భాలలో ప్రాణాపాయం నుండి తప్పించవచ్చు.

అలోచించండి, చెప్పండి

- ◆ బెణికిన గాయాలైతే ఏం చేయాలి?
- ◆ ఎముకలు విరిగితే ఏం చేయాలి?
- ◆ కాలిన గాయాలకు ఏం చేయాలి?
- ◆ విషపదార్థాలు తీసుకుంటే ఏం చేయాలి?
- ◆ గుండె పోటు వస్తే ఏం చేయాలి?

దేనికి ఏ ప్రథమ చికిత్స ?

బెణికిన గాయాలైతే ఏంచేయాలి?

బెణికిన గాయంపై ఆయింట్మెంట్తో గట్టిగా రుద్దకూడదు. ఆ ప్రాంతానికి కాస్త విశ్రాంతి (Rest) ని ఇవ్వాలి. తర్వాత ఐస్ని ఆ ప్రాంతంపై డైరెక్ట్ గా కాకుండా ఏదైనా దళసరి గుడ్డలో కానీ, పాలిథిన్ కవర్ లో కానీ ఉంచి కాపడం పెట్టాలి. మెడికల్ షాపుల్లో దొరికే 'క్రేప్ బ్యాండ్జీ'తో కట్టుకట్టాలి. పడుకునేప్పుడు మాత్రం విప్పాలి. గాయం అయిన ప్రాంతాన్ని ఎత్తుగా పెట్టాలి.

కాలిన గాయాలకు ఏం చేయాలి?

మొట్టమొదట కాలిన ప్రాంతాన్ని ధారగా వచ్చే చల్లని నీటికింద లేదా చల్లని నీటిలో 15-20 ని॥లు పెట్టాలి. ఆ తదుపరి అరచేయి మందంలోపుగాయం అయితేనే ఆ గాయంపై ఆయింట్మెంట్ రాయాలి.

గుర్తుపెట్టుకోండి - ఎప్పుడూ కాలిన బొబ్బల్ని చిదపరాదు. కాలిన గాయాన్ని బ్యాండ్జీ గుడ్డతో కట్టరాదు. రుద్దరాదు. ఐస్ పెట్టరాదు. మనకు మంటలు అంటుకున్నప్పుడు పరిగెత్తకూడదు. గాలికి మంటలు ఎక్కువై ప్రమాదం జరగవచ్చు. అప్పుడు SDR నియమం పాటించాలి. STOP (ఆగండి). DROP (కిందపడిపోండి) ROLL (అటూ ఇటూ దొర్లండి).

పాయిజన్స్ (విషపదార్థాలు) తీసుకుంటే ఏంచేయాలి?

'పాయిజన్' తీసుకున్న వ్యక్తికి సాధ్యమైనంత వరకూ ఆ విషతీవ్రత తగ్గించడానికి ఎక్కువగా నీటిని ఇస్తూ ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళాలి. ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే ఆ వ్యక్తికి వాంతి చేయించకూడదు. స్పృహ తప్పిపోనివ్వకూడదు.

స్పృహతప్పిపోతే ఏంచేయాలి?

స్పృహ తప్పిపోయిన వ్యక్తిని. ప్రక్కన తిప్పి పడుకోబెట్టి, గడ్డాన్ని ఎత్తిపెట్టి, ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళాలి. వెల్లకిలా పడుకోబెట్టి తీసుకెళ్ళకూడదు. అలా తీసుకెళ్ళడం వల్ల నాలుక గొంతుకి అడ్డంపడి శ్వాస ఆగిపోయే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

గుండెపోటు వస్తే ఏంచేయాలి?

'గుండెపోటు' అంటే ఛాతీలో నొప్పి అని అనుకుంటారు. ఏ వ్యక్తికైనా ఛాతీప్రాంతంలో తీవ్రంగా పొడిచినట్లుగా ఉండి, నొప్పి ఉండడంతో పాటు శరీరంలో ఇంకెక్కడైనా నొప్పిగా ఉంటే తప్పనిసరిగా గుండెపోటు అని చెప్పవచ్చు. ధారాపాతంగా చెమట కారడం, కడుపులో వికారంగా ఉండి ఛాతీనొప్పి కూడా వస్తే "గుండెపోటు"గా అనుకోవచ్చు.

ఆ సమయంలో మన దగ్గర ఏ మందులూ లేకుంటే ఆ వ్యక్తిని బాగా దగ్గమని చెప్తూ, కూర్చోబెట్టే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళాలి. పడుకోబెట్టకూడదు - నడిపించకూడదు - నిలుచోబెట్టకూడదు.

ఎముకలు విరిగితే ఏంచేయాలి?

ఏ ఎముక విరిగినా, ఆ ప్రాంతాన్ని కదలనివ్వకుండా చూస్తూ ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి.

జట్టు పని



- ◆ వృద్ధులకు పక్షవాతం వస్తుంటుంది. ఎలా గుర్తుపడతారు?
- ◆ కుక్కలు కరిస్తే గాయమౌతుంది. కుక్కకాటుకు గురైతే ఏం చేయాలి?
- ◆ పాము కాటుకు గురైతే ఏం చేయాలి?
- ◆ వడదెబ్బ తగిలితే ఏం చేస్తారు?
- ◆ కంట్లో రసాయనం పడితే ఏం చేయాలి?

పక్షవాతాన్ని ఎలా గుర్తుపట్టాలి?

మీ ఇంట్లో ఎవరికైనా ఎక్కువగా బి.పి. ఉంటే వాళ్ళు ఒళ్ళు తిరుగుతోందనీ, తిమ్మిరిగా ఉందనీ చెప్తే మొట్టమొదట ఆ వ్యక్తిని నవ్వి చూపెట్టమనండి. ఆ వ్యక్తి యొక్క మూతి నవ్వేప్పుడు వంకరగా ఉంటే, సరిగ్గా మాట్లాడలేకపోతే మరియు చేతులు ఎత్తలేకపోతే దానిని పక్షవాత చిహ్నంగా గుర్తించాలి. ఆ వ్యక్తిని తక్షణమే (గోల్డెన్ అవర్లో) ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళాలి.

కుక్కకాటుకి గురైతే ఏంచేయాలి?

కుక్క, కోతి, పిల్లి, సుందెలుక వంటివి ఏవి కరిచినా ఆ ప్రాంతాన్ని సబ్బు నీళ్ళతో కడగాలి. కానీ ఆ గాయాన్ని బ్యాండ్‌జీక్లాత్తో మూయడంగానీ, కుట్టువేయడంగానీ చేయకూడదు.

పాముకాటుకి గురైతే ఏంచేయాలి?

‘పాముకాటు’కి గురైన వ్యక్తి మరణించడానికి 90% కారణం భయం. మనం చేయాల్సిందల్లా ఆ వ్యక్తికి ధైర్యాన్నివ్వాలి. కాటువేసిన ప్రాంతాన్ని కదలకుండా ఉంచాలి. స్పృహ తప్పిపోకుండా చూస్తూ ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళాలి.

‘వడదెబ్బ’ తగిలితే ఏంచేయాలి?

ఎండలో తిరిగిన ప్రతీ వారికి ‘వడదెబ్బ’ సంభవించదు. వడదెబ్బ లక్షణాలేంటంటే - ఆ వ్యక్తికి విపరీతమైన జ్వరం, ఒళ్ళు తిరగడం, వాంతి వచ్చినట్లు ఉండడం, బాగా తలనొప్పి ఉంటాయి. ఎప్పుడైనా గుర్తుపెట్టుకోండి. ఈ లక్షణాలున్న వారికి నీళ్ళు తాగించే ప్రయత్నం చేయకండి. మొదటగా ఆ వ్యక్తి శరీరాన్ని చల్లని నీటిలో ముంచిన గుడ్డతో తుడవాలి. (అతని శరీరం సాధారణ ఉష్ణోగ్రత వచ్చేదాకానే) ఆ తర్వాతే O.R.S. ద్రావణం కానీ, ఎలక్ట్రాల్ కలిపిన నీటినికానీ ఇవ్వాలి.

కంట్లో రసాయనాలు

ప్రయోగశాలల్లో ప్రయోగాలు చేస్తున్నప్పుడు లేదా ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కంట్లో రసాయనాలు పడితే ఆ ప్రాంతాన్ని ఉధృతంగా ప్రవహించే చల్లని నీళ్ళ కింద కంటిని కనీసం 15-20 నిమిషాలు ఉంచాలి.

తీవ్రమైన మంటున్నా కూడా కళ్ళు నులిమే ప్రయత్నం మాత్రం చేయకూడదు. రసాయనం పడిన కంటిని పక్కన ఉన్న కన్నుకు ఇబ్బంది కలక్కుండా ఎటువైపు పడిందో అటువైపుంచి, ప్రవహించే నీళ్ళ కింద ఆ రసాయనం పోయే దాకా కనీసం 15-20 నిమిషాల వరకు కన్నును ఉంచాలి.

కళ్ళు తిరిగి పడిపోతే ఏంచేయాలి?

మనం ప్రార్థనలో నిలుచున్నప్పుడు, సరిగ్గా తినకుండా పాఠశాలకు వెళ్ళినప్పుడు కళ్ళు తిరిగి కిందపడిపోయే అవకాశాలున్నాయి కదా! అప్పుడు ఆ వ్యక్తిని చెంపలపై తట్టడం లాంటిది చేయకుండా పడిపోయిన వ్యక్తి కాళ్ళని ఎత్తుగా పెట్టి తలని పక్కకి పెట్టి ఉంచడంవల్ల కాసేపట్లో లేచి కూచునే అవకాశం ఉంది. ఇలా ఎందుకవుతుందంటే మెదడు రక్త ప్రసారం తక్కువ కావడంవల్ల. మనం కాళ్ళు ఎత్తి ఉంచడంవల్ల మెదడుకు రక్తప్రసరణ బాగుగా జరిగి త్వరగా కోలుకునే అవకాశం ఉంది.

గుండె ఆగిపోతే

ఇప్పుడు మనం అతి ముఖ్యమైన C.P.R. అంటే ఏంటో తెలుసుకుందాం.

ఎవరైనా వ్యక్తికి తీవ్రమైన గుండెపోటు వల్లకానీ, తీవ్రమైన కరెంట్ షాక్ వల్లకానీ, ఇంకే కారణంవల్లగానీ గుండె ఆగిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. అప్పుడు మనం అక్కడుంటే చేసే ప్రక్రియని C.P.R. అంటారు. C.P.R. అంటే - C-Cardio (గుండె), P-Pulmonary (ఊపిరితిత్తులు), R-Resuscitation & Restart (తిరిగి స్టార్ట్ చేయడం) అంటారు.

ఇది ఎలా చేయాలంటే గుండె ఆగిపోయిన వ్యక్తి ఛాతీ మధ్య ఎముక అంతం అయిన చోటి నుండి 2-3 అంగుళాలపైన మీ అరచేతితో అదిమిపెట్టి, మీ చేతిని నిటారుగా



ఉండేట్టు చూస్తూ మధ్య ఎముకపై 30 సార్లు వత్తిడి కల్పించాలి. (మరీ గట్టిగా కాకుండా సున్నితంగా కాకుండా) - ఆ తదుపరి నోటి నుంచి నోటి ద్వారా 2 కృత్రిమశ్వాసల్ని ఊపిరితిత్తుల్లోకి పంపించాలి. ఇలా నిమిషానికి (30:2 x 3) 30 సార్లు వత్తిడి కల్గిస్తూ రెండు సార్లు కృత్రిమ శ్వాసలను ఇవ్వాలి. ఇలా మూడు సార్లు చేయాలి. ఇలా ఆ వ్యక్తి గుండె స్టార్ట్ అయ్యేవరకు మనం ప్రయత్నం చేయాలి. కృత్రిమ శ్వాసలోనికి పంపించినప్పుడు ముక్కు రంధ్రాల్ని మూయడం - గెడ్డాన్ని పైకెత్తడం మరిచిపోవద్దు సుమా!

జట్టు పని



- ◆ గొంతులో ఏదైనా అడ్డుపడితే ఏం చేస్తారు?
- ◆ గాయాలైతే రక్తం కారుతుంది కదా! రక్తస్రావాన్ని ఎలా ఆపాలి?
- ◆ ముక్కులోంచి రక్తం కారితే ఏం చేయాలి?
- ◆ కరెంటు షాక్ కొడితే ఏం చేయాలి?

గొంతులో ఏదైనా అడ్డుపడితే ఏం చేయాలి?

గొంతులో ఏదైనా అడ్డుపడితే, ఆ వస్తువును చేతితో లాగి తీసివేసే ప్రయత్నం చేయకూడదు. ఆ వ్యక్తిని ముందరకి వంగమని చెప్పి, వీపుపై 4-5 సార్లు చరచాలి. చరిచినప్పుడు దగ్గమని చెప్పాలి. ఒకవేళ ఆ విధంగా బయటికి రాకుంటే కడుపుపై వత్తిడి కల్గిస్తూ దగ్గమని చెప్పే ఆ వస్తువు బయటికి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

రక్తస్రావాన్ని ఆపడం ఎలా?

ఎక్కడ చిన్నపాటి రక్తస్రావం అయినా ఆ ప్రాంతాన్ని గట్టిగా అదిమిపెట్టి, గుండె కంటే ఎత్తుగా పెట్టాలి. అధిక రక్తస్రావంలో కూడా అలాగే చేసినా - రక్తస్రావం అంతగా ఆగే అవకాశం ఉండదు కనుక ఆ వ్యక్తిని మొట్టమొదటి గంట (గోల్డెన్ అవర్)లోనే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళే ప్రయత్నం చేయాలి.

ముక్కులోంచి రక్తస్రావం వస్తే ఎలా?

ముక్కులోంచి రక్తస్రావం వస్తే - ఎప్పుడూ తలని వెనక్కు పెట్టకూడదు. తలని ముందుకు వంచి, ముందు ఉన్న మెత్తటిభాగాన్ని 10 ని||ల దాకా వత్తిపట్టాలి. దూదిలాంటి వాటిని పెట్టి ఆపేప్రయత్నం చేయకూడదు. బి.పి. ఉన్న వాళ్ళకి ఆపే ప్రయత్నం చేయకూడదు. వాళ్ళకి 5-10 చుక్కలు వచ్చి ఆగిపోతుంది. ఎందుకంటే వాళ్ళకి బి.పి. “సేప్టీవాల్వ్యు”లాగా పనిచేస్తుందన్న మాట.

‘కరెంట్ షాక్’ కొడితే ఏం చేయాలి?

ఇంట్లో ‘కరెంట్ షాక్’ సంభవిస్తే, మొదలు స్పిచ్ ఆఫ్ చేయాలి. ప్లగ్గును తీసేయాలి. అలా లాగిన తర్వాత ఆ వ్యక్తి దగ్గరకెళ్ళి, ఆ వ్యక్తి గడ్డాన్ని పైకెత్తాలి. అలా ఎత్తడం వల్ల శ్వాస ప్రారంభం అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అలా కాని పక్షంలో నోటి నుంచి నోటి ద్వారా కృత్రిమ శ్వాసని ఇవ్వాలి. ఒక్కోసారి ‘కరెంట్ షాక్’ ఎక్కువగా కొట్టడంవల్ల ఆ వ్యక్తికి గుండె ఆగిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. దాన్నే “కార్డియాక్ అరెస్ట్” అంటారు. ఆ వ్యక్తికి కృత్రిమశ్వాస ఇవ్వడమే కాకుండా ఆగిపోయిన గుండెని తిరిగి కొట్టుకొనేలా ప్రయత్నం చేయాలి.

మీకు తెలుసా ?

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థవారి సూచనల ప్రకారం పాము లేదా తేలు కుట్టినప్పుడు తాడు కట్టడం, గాటు పెట్టడం, రక్తం పీల్చడం వంటివి చేయరాదు. తాడు కట్టడంవల్ల రక్తం సరఫరాలో ఇబ్బందులు కలుగవచ్చు. శుభ్రపరచని బ్లేడు, చాకువంటివి ఉపయోగించి గాటు పెట్టడంవల్ల ధనుర్వాతం రావచ్చు. రక్తాన్ని నోటితో పీల్చితే విషం వారి శరీరంలోకి చేరే ప్రమాదం ఉంది.

11.9 ఎవరు సహాయం చేస్తారు?

ఏదైనా అగ్నిప్రమాదం, రోడ్డు ప్రమాదం, ప్రకృతి వైపరీత్యం లాంటివి జరిగినప్పుడు మనం వెంటనే 108 నెంబరుకు ఫోన్ చేయాలి. ఇది ఉచితంగా లభించే సేవ. 108 నెంబరుకు ఫోన్ చేస్తే వారు అవసరమయితే ఫైరింగ్స్, అంబులెన్స్, పోలీసులకు సమాచారం అందిస్తారు. లేక సెయింట్ జాన్స్ అంబులెన్స్ వారిని సంప్రదించాలి. వారు వెంటనే వచ్చి అవసరమయిన సహాయం చేస్తారు. కాబట్టి ప్రమాదాలు, అనారోగ్యానికి గురికాకుండా అందరూ



తమ తమ పరిధిలో భద్రతా చర్యలు తీసుకోవాలి. అయినా అనుకోకుండా ప్రమాదాలు జరిగితే ప్రథమ చికిత్స నిర్వహించాలి. ప్రమాద సమయాలలో సహాయానికి ఏర్పాటుచేసిన వాటిని ఉపయోగించుకోవాలి. వీటన్నింటిపై అవగాహన పెంచుకోవాలి. ఆయా పరిస్థితులకు అనుగుణంగా వ్యవహరించాలి.

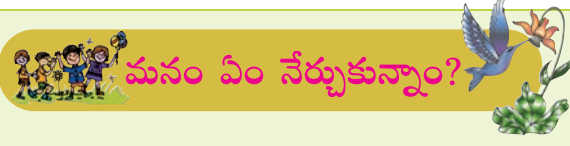
ఆలోచించండి, చెప్పండి

- ◆ ప్రమాదం జరిగిందని తెలిసినప్పుడు ఏం చేయాలి?
- ◆ మీరు పాఠశాలకు వచ్చేటప్పుడు రోడ్డు ప్రమాదాన్ని చూసారు. ఆ ప్రమాదం గురించి ఎవరూ పట్టించుకోవడంలేదు. మీరైతే ఏం చేస్తారు?

రోడ్డు మీద ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు చూసే చూడనట్లు వెళ్ళిపోరాదు. తప్పనిసరిగా వెంటనే 108 నెంబరుకు ఫోన్ చేసి సమాచారం అందించాలి. ప్రమాదానికి గురైన వ్యక్తి వివరాలను తెలుసుకొని వారికి సంబంధించిన వారికి తెలియజేయాలి. మనం చేసే ఈ పనివల్ల ఒక వ్యక్తి ప్రాణాల్ని కాపాడినవాళ్ళమౌతాము.

కీలక పదాలు

భద్రతాచర్యలు	రక్తస్రావం	CRP
ప్రమాదాలు	ప్రకృతివైపరీత్యాలు	పక్షవాతం
భూకంపం	అగ్నిప్రమాదాలు	108 వాహనం
వరదలు	ప్రథమ చికిత్స	గుండెపోటు
వడదెబ్బ	ప్రాణరక్షణ సూత్రాలు	పాయిజన్



1. విషయావగాహన:

- అ) భద్రతా చర్యలు ఎందుకు తీసుకోవాలి?
- ఆ) ప్రథమ చికిత్స ఎప్పుడు అవసరం?
- ఇ) ప్రయాణంలో ఎలాంటి భద్రతా చర్యలు తీసుకోవాలి?
- ఈ) మీ వీధిలో ఇల్లు తగలబడి పోతుంటే మీరు ఎవరెవరికి ఫోన్ చేస్తారు? ఎందుకు?

2. ప్రశ్నించడం, పరికల్పనలు చేయడం

- అ) 108 సేవల గురించి తెలుసుకొనుటకు మీరు ఏ ఏ ప్రశ్నలు అడుగుతారు?
- ఆ) కరెంటు పని చేయడానికి వచ్చిన ఎలక్ట్రిషియన్‌ను కరెంట్ షాక్ తగలకుండా ఉండాలంటే తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి తెలుసుకోవడానికి ఏ ఏ ప్రశ్నలు అడుగుతావు?
- ఇ) రాము ఇంటి ముందుకు ఫైర్ ఇంజన్ వచ్చింది. ఫైర్ ఇంజన్ ఎందుకు వచ్చి ఉంటుందో ఊహించండి.
- ఈ) ప్రథమ చికిత్సపెట్టెలో ఏ ఏ వస్తువులు ఉండాలి? ఊహించండి. డాక్టరును అడిగి నిర్ధారించుకోండి.

3. ప్రయోగాలు - క్షేత్ర పరిశీలనలు

- అ) కొన్ని పలకలను ఒక దానిపై ఒకటి ఉంచండి. వాటిపై చిన్న, చిన్న అట్ట ముక్కలతో ఇల్లు నిర్మాణం చేయండి. ఇప్పుడు పలకలో ఒక దానిని లాగండి. ఏం జరిగిందో పరిశీలించి రాయండి.
- ఆ) మీ ప్రాంతంలో జరిగిన ఒక ప్రమాద సంఘటన గురించి తెలుసుకొని, కారణాలను విశ్లేషించండి.
- ఇ) మీకు దగ్గరలోని కార్యాలయం / సినిమాహాలు / కర్మాగారాన్ని సందర్శించండి. ఎలాంటి భద్రతాచర్యలు తీసుకున్నారో పరిశీలించి, వివరాలు రాయండి.

4. సమాచార నైపుణ్యాలు, ప్రాజెక్టు పనులు

- అ) ఇటీవల జరిగిన వరద/తుఫాను/రోడ్డు ప్రమాదాలు/అగ్ని ప్రమాదాలు వంటి వాటి వివరాలు దిన పత్రికల నుండి సేకరించి ఆల్బమ్ తయారుచేసి ప్రదర్శించండి. కారణాలు, నివారణ చర్యలను గురించి జట్లలో చర్చించండి.

అ) ఆరోగ్య కార్యకర్త నుండి కింది వివరాలు సేకరించండి.

నెల రోజులలో జరిగిన ప్రమాదాలు	అందించిన ప్రథమ చికిత్స	ప్రథమ చికిత్స అనంతరం ఇచ్చిన సూచనలు	ప్రస్తుతం ఆరోగ్య పరిస్థితి

ఇ) అత్యవసర సర్వీసులు అనగా 108, 104, ఫైరింజన్లు, ఆసుపత్రి, ఆంబులెన్స్, విద్యుచ్ఛక్తి కార్యాలయం, పోలీస్ స్టేషన్ మొదలగు కార్యాలయాలు, ఆ అధికారుల పేర్లు, ఫోన్ నంబర్లు సేకరించండి.

5. పటనైపుణ్యాలు, బొమ్మలుగీయడం, నమూనాలు తయారుచేయడం ద్వారా భావ ప్రసారం

◆ ఫైర్ ఇంజన్, 108 వాహనాల బొమ్మలు గీయండి.

6. ప్రశంస, విలువలు జీవవైవిధ్యం పట్ల స్పృహకల్గి ఉండడం

అ) 108 సిబ్బంది సేవలను ఎందుకు ప్రశంసించాలి?

ఆ) ప్రకృతి వైపరీత్యాలు (తుఫాను, వరదలు, అగ్ని ప్రమాదాలు) సంభవించినప్పుడు ఎలాంటి సహాయం అందిస్తే మీరు అభినందిస్తారు? మీరైతే ఎలాంటి సహాయం చేస్తారు?

ఇ) ప్రథమ చికిత్స అవసరం ఏమిటి? నీవు నేర్చుకుంటే కలిగే లాభం ఏమిటి?

ఈ) రమేష్ వాళ్ళ తాతకు పాము కాటు వేసింది వాళ్ళ నాన్న మంత్రం వేసే వారి దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళారు. మీరైతే ఏం చేస్తారు? ఎందుకు?

నేను ఇవి చేయగలనా?

- భద్రతా చర్యల గురించి చెప్పగలను. భద్రతా చర్యలు ఎక్కడ, ఎలా తీసుకోవాలో అవును / కాదు వివరించగలను.
- 108, 104 వాహనాలకు చెందిన వివరాలు తెలుసుకొనుటకు ప్రశ్నలడగగలను. అవును / కాదు
- ప్రమాద స్థలాలలోని వివరాలను పరిశీలించి నమోదు చేయగలను. అవును / కాదు
- ఆరోగ్యకార్యకర్తల నుండి వివరాలు సేకరించగలను. అత్యవసర సేవలకు చెందిన ఫోన్ నంబర్లను కూడా సేకరించగలను. అవును / కాదు
- ప్రకృతి వైపరీత్యం కల్గినప్పుడు నేను కూడా సహాయ సహకారాలు అందించగలను. అవును / కాదు