ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶ ଅଧ୍ୟାୟ

ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା

ତୁମେ ଘରେ ଓ ବାହାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିବାର ଦେଖିଥିବ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ତଳେ ଲେଖ ।

ଯେକୌଣସି ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଲେ ଡାକ୍ତର ଖାନାରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରଥମେ କିଛି ଅସ୍ଥାୟୀ ଚିକିତ୍ସା କରିଥାଉ। ଏହି ଚିକିତ୍ସାକୁ **ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା** କୁହାଯାଏ । ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି

- ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିର କଷ୍ଟ ଲାଘବ କରିବା ।
- ଅବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ।

ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ଉପକରଣର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଉପକରଣକୁ ସାଧାରଣତଃ ଗୋଟିଏ ବାକ୍ସରେ ରଖାଯାଏ । ଏହି ବାକ୍ସକୁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବାକ୍ସ କୁହାଯାଏ । ଏଥିରେ ତୁଳା, ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ କପଡା, ଆୟୋଡିନ୍, କଇଁଚି, ଛୋଟସାବୁନ, ଡେଟଲ୍ ଇତ୍ୟାଦି ସହ ଜ୍ୱର, ଝାଡା ଓ ବାନ୍ତି ପାଇଁ କିଛି ପ୍ରାଥମିକ ଔଷଧ ଥାଏ ।

ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଲେ କି କି ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଏ ,ଆସ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

- କୁକୁର କାମୁଡିଲେ

- ପ୍ରଥମେ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ଭଲଭାବରେ ସାବୁନ୍ ବା ଡେଟଲ୍‌ପାଣିରେ ଧୋଇଦେବା ।
- କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ପରିଷ୍କାର କନାରେ ବାନ୍ଧି ଦେବା ।
- ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇଯିବା ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

କୁକୁର କିମ୍ବା ବିଲୁଆ କାମୁଡ଼ିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶକରି ଅତି ଶୀଘ୍ର ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ନେବା ଉଚିତ୍, ନଚେତ୍ ଜଳାନ୍ତକ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ତୁମ ଅଞ୍ଚଳରେ କେତେକ ଲୋକ ଘରେ ନିଶ୍ଚୟ କୁକୁର ପୋଷିଥିବେ । ସେମାନେ କୁକୁରକୁ କି ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେଇଥାଆନ୍ତି ଓ କାହିଁକି - ପଚାରି ବୁଝି ଲେଖ ।

ନାକରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିଲେ

- ପାଟି ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିବା
- ନାକକୁ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦେବା
- ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ କରି ରଖିବା
- ଓଦା କନା ନାକ ଉପରେ ଦେବା
- ନାକର ଯେଉଁ ପଟେ ରକ୍ତ ବାହାରୁ ଥିବ ତାକୁ ଜୋର୍‌ରେ ଚାପି ଧରିବା

ଦୁର୍ଘଟଣା

ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା

ହାତରେ
ବାଣ ଫୁଟିଗଲେ

ରୋଷେଇ ସମୟର
ପିନ୍ଧା ଲୁଗାରେ
ନିଆଁ ଲାଗିଲେ

କେଉଁ ଦୁର୍ଘଟଣା ପାଇଁ କେଉଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି ଚିତ୍ର ଦେଖି ଲେଖ ।

ଏଥିରୁ ଆମେ ଜାଣିଲେ-

କୌଣସି ଦୁର୍ଘଟଣା ଯୋଗୁ ହାତ କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ ପୋଡ଼ିଗଲେ ପୋଡ଼ାଜଳାର କଷ୍ଟ କମିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ବୁଡାଇ ରଖିବ କିମ୍ବା ପୋଡ଼ା ସ୍ଥାନରେ ବରଫ ଲଗାଇ ରଖିବ । କିନ୍ତୁ ପିନ୍ଧିଥିବା ଲୁଗାପଟାରେ ନିଆଁ ଲାଗିଲେ ଶରୀରକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କମ୍ବଳ ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବ ।

ପାଣିରେ
ବୁଡିଗଲେ

ଚିତ୍ର ଦେଖି ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରି ଲେଖ ।

ଆସ ଆଉ କେତେକ ଦୁର୍ଘଟଣାର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣିବା ।

ବିଛା ବା ବିଷାକ୍ତ କୀଟ କାମୁଡ଼ିଲେ

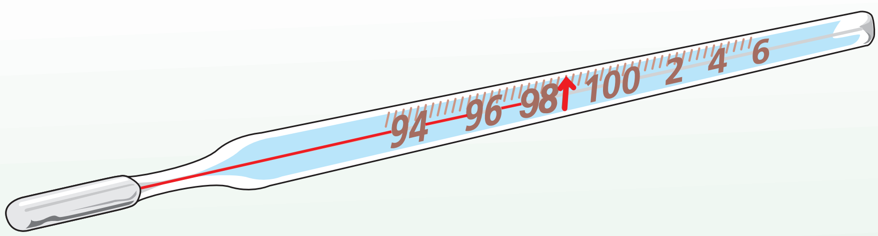
ବିଛା, ଭଁଅର ବା ବିରୁଡ଼ି କାମୁଡ଼ିଲେ ଖୁବ ବିନ୍ଧା ହୁଏ । ଏପରି ହେଲେ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ବାରମ୍ବାର ଚୂନ ପାଣିରେ ଧୋଇଲେ ବା ଚୂନପାଣିଭିଜା କନା ଗୁଡ଼ାଇ ରଖିଲେ ବିନ୍ଧା କମିଯିବ । ଏହାପରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଚିକିତ୍ସା କରିବ ।

ସାପ କାମୁଡ଼ିଲେ

ସାପ କାମୁଡ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନର ଉପର ଓ ତଳ ଅଂଶକୁ କନା ବା ଦଉଡ଼ିରେ ଶକ୍ତ କରି ବାନ୍ଧିଦେବ। ଏପରି କଲେ ବିଷ, ରକ୍ତ ମାଧ୍ୟମରେ ଦେହର ଅନ୍ୟ ଅଂଶକୁ ଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ବାନ୍ଧିଦେବା ପରେ ରକ୍ତ ବହୁଥିଲେ, ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଚିପି ବିଷାକ୍ତ ରକ୍ତ ବାହାର କରିଦେବ । ଏହାପରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଚିକିତ୍ସା କରିବ ।

ବିଷାକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ

ଅନେକ ସମୟରେ ଲୋକମାନେ ବିଷାକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଅସୁସ୍ଥ ହୁଅନ୍ତି । ବିଷାକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପେଟରେ ରହିଲେ ଶରୀରର କ୍ଷତି ହୁଏ । ତେଣୁ ଏହି ବିଷାକ୍ତ ଖାଦ୍ୟକୁ ବାନ୍ତି କରାଇ ବାହାର କରିଦେବା ଭଲ । ପାଟିରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ପୁରାଇଲେ ବା ପଟାସପାଣି ପିଆଇଲେ ବାନ୍ତି ହୋଇଯିବ । ଏହାପରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇ ଚିକିତ୍ସା କରିବ ।



■ ଉପରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚିତ୍ରଟିକୁ ଆମେ କ'ଣ କହୁ ? ____________________

■ ଏହାକୁ ଆମେ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ ? ____________________

ଥର୍ମୋମିଟରର ଚିତ୍ରକୁ ଦେଖ । ଏଥିରେ ପାରଦ ନାମକ ଏକ ତରଳ ଧାତୁ ଥାଏ । ଏହି ଧାତୁ ତାପ ପାଇଲେ କାଚନଳୀ ଭିତରେ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ଉପରକୁ ଉଠିଯାଏ । ଏହାକୁ ଆମେ କାଚନଳୀ ଦେଇ ବାହାରପଟୁ ଦେଖିପାରୁ । ପାରଦର ଏହି ପ୍ରସାରଣ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଜାଣିପାରୁ ।

ତୁମେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ସ୍କେଲର ଚିହ୍ନ ପରି ଏଥିରେ କେତେକ ଛୋଟ ଓ ବଡ଼ ଦାଗ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସବୁଠାରୁ ତଳ ଚିହ୍ନ ପାଖରେ ୯୫ $^{\circ}$F ଚିହ୍ନ ପାଖରେ ୧୧୦ $^{\circ}$F ଲେଖାଥାଏ । ଦୁଇ ଚିହ୍ନର ମଝି ଅଂଶକୁ ୧୫ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତକରି ୯୬ $^{\circ}$F, ୯୭ $^{\circ}$F, ୯୮ $^{\circ}$F ଇତ୍ୟାଦି କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଗାରତଳେ ଲେଖାଯାଇଥାଏ । ପୁଣି ପ୍ରତି ଡିଗ୍ରୀକୁ ୧୦ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତକରି ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଆମ ଶରୀରର ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରା ୯୮.୪ $^{\circ}$F ଥର୍ମୋମିଟରରେ ଏହି ଡିଗ୍ରୀ ସୂଚାଉଥିବା ଦାଗକୁ ନାଲି ରଙ୍ଗରେ ଚିହ୍ନିତ କରାଯାଇଥାଏ । ଆମ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆମେ ଥର୍ମୋମିଟର ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ ।

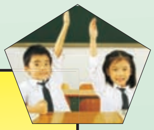
■ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇଦିଆଯାଏ, କାରଣ କ'ଣ ପଚାରି ଲେଖ –

ଆସ ଥର୍ମୋମିଟରର ବ୍ୟବହାର ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବା ।

- ଥର୍ମୋମିଟର ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ଭଲକରି ପାଣିରେ ଧୋଇଦେବା ।
- ଥର୍ମୋମିଟରର ଉପର ମୁଣ୍ଡକୁ ଧରି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ଝାଡ଼ିଦେବା ଯେପରି ପାରଦ ସ୍ତମ୍ଭ ତୀର ଚିହ୍ନ ତଳକୁ ଖସି ଆସିବ ।
- ଜ୍ୱର ମାପିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ଜିଭ ତଳେ ବା କାଖ ସନ୍ଧିରେ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିବା ।
- ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପରେ ଥର୍ମୋମିଟରକୁ କାଢି ପାରଦ ସ୍ତମ୍ଭ କେତେଦୂରରେ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଛି, ତାହା ଦେଖି ତାପମାତ୍ରା ଜାଣିବା ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା :-

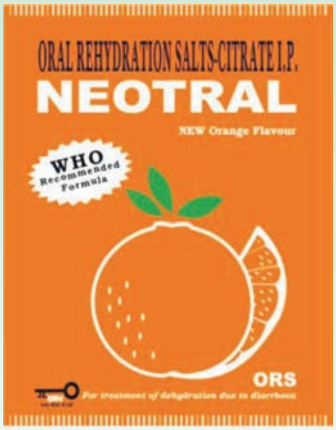
ଶିକ୍ଷକ ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଥର୍ମୋମିଟର ଦେଖାଇବେ ଓ ପ୍ରତି ଡିଗ୍ରୀକୁ ଦଶ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥିବା ଅଂଶକୁ ଦେଖାଇବେ । $^{\circ}$F ଓ $^{\circ}$C ଯଥାକ୍ରମେ ଫାରେନ୍‌ହାଇଟ୍ ଓ ସେଣ୍ଟିଗ୍ରେଡ୍ ଥର୍ମୋମିଟର ବୋଲି ପିଲାଙ୍କୁ ବୁଝାଇବେ ।



ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ?

■ ଆଜିକାଲି ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଜାଣିବାପାଇଁ ଡିଜିଟାଲ୍ ଥର୍ମୋମିଟର ବାହାରିଲାଣି ।

ତରଳ ଝାଡ଼ା ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଶିଶୁ ପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା



ତୁମ ପରିବାରରେ ବା ପାଖ ପଡ଼ିଶାରେ ଶିଶୁମାନେ ତରଳଝାଡ଼ା ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଦେଖିଥିବ । ତରଳଝାଡ଼ା ହେଲେ ଶିଶୁର ଶରୀରରୁ ଜଳୀୟ ଅଂଶର ପରିମାଣ କମିଯାଏ । ଶିଶୁଟି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଶିଶୁର ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶର ଅଭାବ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଶୀଘ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଲୁଣ ଓ ଚିନିପାଣି : ଥଣ୍ଡା ହୋଇ ସାରିଥିବା ଫୁଟା ପାଣିରୁ ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ନେଇ ସେଥିରେ ଏକ ଚାମଚ୍ ଚିନି ଓ ଚିମୁଟାଏ ଲୁଣ ପକାଇ ଥରକୁ ଥର ପିଇବାକୁ ଦେବା ।

- ପଇଡ଼ପାଣି, ଘୋଳଦହି ଓ ତୋରାଣି ମଧ୍ୟ ପିଇବାକୁ ଦେବା ।
- ଦୋକାନରେ ମିଳୁଥିବା ଓ.ଆର୍.ଏସ, ପ୍ୟାକେଟ୍ ଆଣି ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପିଇବାକୁ ଦେବା ।

ଏହାପରେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଔଷଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆମେ କ'ଣ ଶିଖିଲେ ?

- ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଲେ ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ନେବା ପୂର୍ବରୁ କେତେକ ଚିକିତ୍ସା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ଅବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଏପରି ଚିକିତ୍ସାକୁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କୁହାଯାଏ ।
- ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଥର୍ମୋମିଟର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।
- ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୋଇଥିବା ଶିଶୁକୁ ଚିନି ଓ ଲୁଣ ମିଶା ପାଣି, ପଇଡ଼ପାଣି ଓ ଘୋଳଦହି ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଏଥି ସହିତ ଶିଶୁକୁ ଓ. ଆର୍.ଏସ୍ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ଫଳରେ ଶରୀରର ଜଳୀୟ ଅଂଶର ପରିମାଣ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ବଢ଼ିଥାଏ ।

ଅଭ୍ୟାସ

୧ । **ଠିକ୍ ଉକ୍ତିର ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ (✓) ଚିହ୍ନ ଓ ଭୁଲ ଉକ୍ତିର ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ (✗) ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।**

(କ) ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କେବଳ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥାଏ । ☐

(ଖ) ଥର୍ମୋମିଟରରେ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ମପାଯାଇଥାଏ । ☐

(ଗ) ଶିଶୁକୁ ତରଳଝାଡ଼ା ହେଉଥିଲେ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଓ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ☐

(ଘ) ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଲେ ପାଟି ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରାଯାଏ । ☐

(ଙ) ପାଣିରେ ବୁଡ଼ିଯାଇଥିବା ଲୋକକୁ ଉପରକୁ ଆଣି ଚିତ୍ କରି ଶୁଆଇବା । ☐

୨ । ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବାକ୍ସରେ ରଖାଯାଇଥିବା ତିନୋଟି ଜିନିଷର ନାମ ଲେଖ ।

____________ ____________ ____________

୩ । ଥର୍ମୋମିଟରର ଚିତ୍ର ଅଙ୍କନ କର ।

୪ । କାରଣ ଦର୍ଶାଅ : -

(କ) ଥର୍ମୋମିଟରକୁ ଜିଭ ତଳେ ବା କାଖ ସନ୍ଧିରେ ୨ ମିନିଟ୍‌ରୁ କମ୍ ସମୟ ରଖାଯାଏ ନାହିଁ ।

(ଖ) ସାପ କାମୁଡ଼ିଥିଲେ କ୍ଷତ ଜାଗାର ଉପର ଓ ତଳ ଅଂଶକୁ ବାନ୍ଧି ଦିଆଯାଏ ।

୫ । କ'ଣ କରିବ ଲେଖ :-

(କ) ଆଙ୍ଗୁଠି ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ିଗଲେ-

(ଖ) ପିଲାଟିଏ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ି ଯାଉଥିଲେ-

(ଗ) ମୁଣ୍ଡ ଫାଟିଗଲେ-

ଘରେ କରିବା ପାଇଁ କାମ :-

ଅଂଶୁଘାତ ସମୟରେ କି କି ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ ତାହା ଚାର୍ଟରେ ଲେଖି ବିଦ୍ୟାଳୟ କାନ୍ଥରେ ଲଗାଅ ।