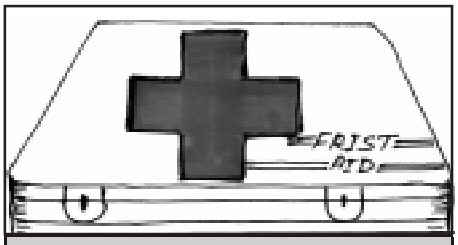
पाठ 11

प्राथमिक उपचार



हम पढ़ेंगे –

प्राथमिक उपचार

11.1 प्राथमिक उपचार की सामान्य जानकारी

11.2 प्राथमिक उपचार पेटी

11.3 प्राथमिक उपचार

- **चोट लगने पर**
- **जलने पर**
- **जहरीले जानवर के काटने पर**
- **हड्डी टूटने पर**
- **नकसीर फूटने पर**
- **कुत्ते के काटने पर**
- **डूबने पर**

11.4 घरेलू नुस्खे

आज शाला में उत्सव जैसा वातावरण है बच्चे चहक रहे हैं, समूह बनाकर इधर–उधर घूम रहे हैं। किसी के हाथ में बड़ी सी गेंद है, तो कोई क्रिकेट का सामान लिए घूम रहा है, टिफिन और पानी की बोतल सभी के पास है।

सभी बच्चे एवं शिक्षक–शिक्षिकाएँ शाला से कुछ दूरी पर स्थित बगीचे में पिकनिक के लिए जा रहे हैं।

नेहा, पूजा, अजय और पंकज शिक्षिकों के साथ पिकनिक पर ले जाने वाली आवश्यक सामग्री – पानी की बाल्टी, दरी, चादरें एक स्थान पर एकत्र कर रहे थे, तभी शिक्षिका ने पूजा को बुलाया और उसे एक बक्सा देते हुए कहा–

''पिकनिक पर ले जाने वाले सामान के साथ इसे भी रख दो।''

तभी नेहा ने उत्सुकता से पूछा– इसमें क्या है?

पूजा बोली – मुझे नहीं मालूम!

यह सुनकर शिक्षिका ने उन्हें बताया कि यह बक्सा – ''प्राथमिक उपचार पेटी'' है।

यह क्या होती है? दोनों ने एक साथ पूछा,

शिक्षिका बोलीं पिकनिक पर चलो वहाँ सभी को इस बारे में बताएँगे।

तभी बस आ गई और सभी उसमें सवार होकर पिकनिक के लिए चल पड़े। कुछ ही समय पश्चात् बस बगीचे के पास पहुँच गई।

शिक्षक ने बच्चों को बगीचे में फूल पत्ती नहीं तोड़ने, कचरा न करने व बिना बताए इधर उधर नहीं भटकने संबंधी बातें समझाईं।

बस से उतर कर सभी बगीचे में पहुँचे। पेड़ों की छाया में दरियाँ – बिछा दी गईं सभी बच्चों ने टिफिन पानी की बोतलें आदि एक पेड़ के नीचे रख दिए।

सभी पिकनिक का आनंद ले रहे थे। बच्चे अलग–अलग समूहों में खेल रहे थे, बातचीत कर रहे थे तो कुछ बगीचे में घूम रहे थे।

11.1 प्राथमिक उपचार की सामान्य जानकारी

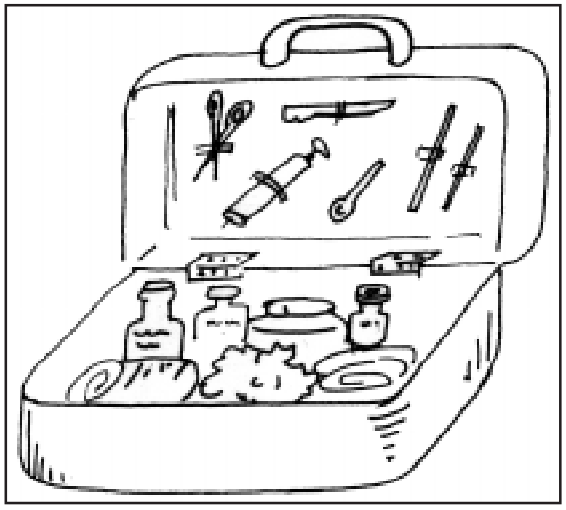
फारूख, देव, सलोनी और डेविड पकड़म–पकड़ाई का खेल खेलने में लगे थे। दौड़ते–दौड़ते फारुख गिर पड़ा उसके घुटने में चोट लग गई। बहुत से बच्चे इकट्ठे हो गए। शिक्षक–शिक्षिका भी पहुँचे।

फारुख के घुटने से रक्त बह रहा था, शिक्षक ने फारुख को गोदी में उठाया और दरी पर बैठा दिया। फारुख दर्द के कारण रो रहा था।

शिक्षिका प्राथमिक पेटी ले आईं, उन्होंने अपने हाथ धोए, उन्हें पोंछा और पेटी में से रुई निकाल कर डिटॉल से चोट वाले स्थान को साफ किया। शिक्षिका ने देखा कि चोट ज्यादा गहरी नहीं है, केवल त्वचा छिल गई है– यह देखकर उन्होंने चोट को साफ करके उस पर दवा लगाकर पट्टी बाँध दी और आराम करने के लिए उसे लेटा दिया। सभी बच्चे ध्यान से यह सब देख रहे थे।

शिक्षिका ने प्राथमिक उपचार पेटी को बंद किया और यथा स्थान रखने के लिए उठीं, तभी नेहा ने शिक्षिका से कहा– दीदी आप हमें प्राथमिक उपचार पेटी के बारे में बताने वाली थीं।

शिक्षिका प्राथमिक उपचार पेटी को अपने पास रखती हुईं बोलीं– आओ मैं तुम्हें इस बारे में बताती हूँ।



सभी बच्चे शिक्षिका के आसपास बैठ गए और ध्यान से उनकी बातें सुनने लगे।

11.2 प्राथमिक उपचार पेटी

''शिक्षिका ने बच्चों को बताया कि, कभी-कभी ऐसा होता है कि हम अचानक किसी दुर्घटना या बीमारी के शिकार हो जाते हैं और हमें तुरन्त चिकित्सा सुविधा नहीं मिल पाती, ऐसे में चिकित्सा सुविधा प्राप्त होने तक पीड़ित व्यक्ति की स्थिति को बिगड़ने से बचाने के लिए दिया गया उपचार प्राथमिक उपचार कहलाता है- और प्राथमिक उपचार के लिए कुछ आवश्यक सामग्री पेटी में रखी जाती है। इसीलिए इसे प्राथमिक उपचार पेटी (First Aid Box) कहते हैं। यह पेटी प्रारंभिक रूप से रोगी का उपचार करने के लिए बहुत उपयोगी है।

अभी कुछ देर पहले आप सभी ने देखा कि फारुख को चोट लग गई थी, हमने इस पेटी का उपयोग किया और उसकी प्राथमिक चिकित्सा की। सोचो यदि हमारे साथ यह पेटी न होती तो फारुख को लेकर हमें फौरन अस्पताल ही जाना पड़ता।

बच्चो! बीमारियाँ और दुर्घटनाएँ कभी भी हो सकती हैं ऐसे में चिकित्सा सुविधा मिलने के पूर्व प्राथमिक उपचार के लिए हमें परेशानी का सामना न करना पड़े, इसके लिए प्रत्येक घर में प्राथमिक उपचार पेटी होनी चाहिए।

डेविड ने पूछा- दीदी इस पेटी में तो बहुत सी सामग्री दिखाई दे रही है।

हाँ।

प्रदीप ने शिक्षिका से पूछा क्या इनके द्वारा हम किसी का भी उपचार कर सकते हैं?

शिक्षिका - नहीं जैसा मैं पहले ही बता चुकी हूँ कि प्राथमिक उपचार सिर्फ चिकित्सा सुविधा मिलने के पहले तक पीड़ित व्यक्ति की स्थिति को बिगड़ने से बचाने तथा कुछ आराम देने के लिए होता है- कोशिश करें कि पीड़ित को शीघ्र ही चिकित्सक के पास ले जाएँ। प्राथमिक उपचार चिकित्सक का विकल्प नहीं है।

एक प्राथमिक उपचार पेटी में -

1. अस्पताल में उपयोग की जाने वाली रुई, पट्टियाँ, गॉज, पिन, कैंची, डॉक्टरी थर्मामीटर, चम्मच, गिलास, साबुन, तौलिया (छोटा) माचिस, टॉर्च, खपच्ची आदि होना चाहिए।
2. कुछ दवाइयाँ भी होनी चाहिए जैसे- क्रोसीन, डिटॉल, टिंचर, ग्लूकोज, ओ.आर.एस. का पैकेट, पेन बॉम, एंटी सेप्टिक क्रीम, नमक, शक्कर आदि।

उपयोगिता - क्रोसीन टेबलेट - बुखार उतारने, ग्लूकोस तथा ओ.आर.एस. का पैकेट उल्टी, चक्कर रोकने का काम करता है। एण्टी सेप्टिक क्रीम तथा डिटॉल घाव को संक्रमण से बचाने के लिए उपयोग करते हैं।

कुछ बातों का हमें ध्यान रखना आवश्यक है जैसे –

- डॉक्टर की सलाह के बिना कोई भी दवा नहीं खाएँ।
- प्राथमिक उपचार पेटी में मलहम और तेज गंध वाली दवाओं व खाने की दवाओं को अलग-अलग रखें।
- दवाएँ खरीदते समय व उपयोग करते समय उनके उपयोग की अंतिम तारीख अवश्य देख लें।
- ऐसी दवाएँ जिनके उपयोग की तारीख निकल चुकी है उन्हें प्राथमिक – उपचार पेटी से निकालकर उनके स्थान पर नई दवाएँ रख दें।
- यात्रा पर जाते समय, प्राथमिक उपचार पेटी अवश्य साथ ले जाएँ।

क्या आप जानते हैं –

बाजार से खरीदी गई दवाईयों पर निर्माण दिनांक (Mf.D) तथा उनके उपयोग की अंतिम दिनांक (Exp. D) लिखी होती है। दवाई खरीदते और उपयोग करते समय यह दिनांक जरूर पढ़ना चाहिए, क्योंकि Exp. D की दवाईयाँ लेना बहुत नुकसानदेह हो सकता है।

शिक्षिका ने कहा – चलो अब सब भोजन कर लो बाकी बातें बाद में करेंगे।

सभी ने एक साथ भोजन किया।

11.3 प्राथमिक उपचार

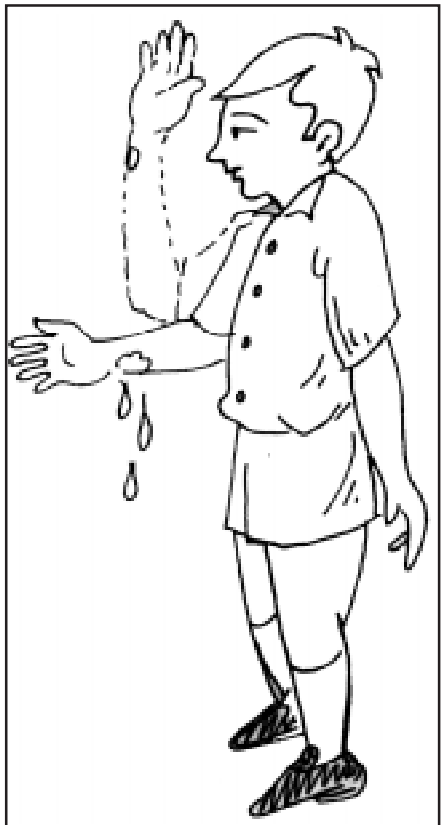
भोजन के पश्चात् शिक्षिका ने अन्य शिक्षक से अनुरोध किया कि प्राथमिक उपचार के बारे में वे कुछ और जानकारी बच्चों को दें।

कुछ समय बाद शिक्षिका ने बच्चों को पुनः एकत्रित किया और बताया कि प्राथमिक उपचार के बारे में कुछ और जानकारी आपको शिक्षक देंगे।

शिक्षक ने बच्चों को बताया कि – हमारे आसपास किसी को भी चोट लगने, जलने, पानी में डूबने, जहरीले जानवर के काटने, नकसीर फूटने, कुत्ते के काटने जैसी दुर्घटनाएँ हो सकती हैं ऐसे में क्या-क्या प्राथमिक उपचार करना चाहिए, यह जानना भी आवश्यक है–

➲ चोट लगने पर किया जाने वाला प्राथमिक उपचार

- यदि चोट गंभीर हो तो चिकित्सक को बुलाना चाहिए या पीड़ित व्यक्ति को चिकित्सक के पास ले जाने का प्रयास करना चाहिए।
- घायल अंग से यदि रक्त बह रहा हो तो उसे बंद करने



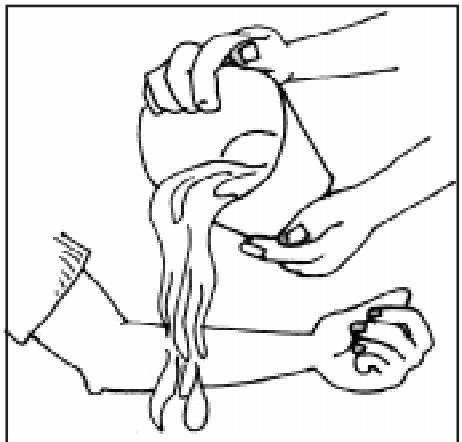
तेज बहते रक्त को रोकने के लिए हाथ को ऊँचा रखना चाहिए।

का प्रयास करना चाहिए क्योंकि अधिक रक्त बह जाने से प्राणों का खतरा हो सकता है।

- तेज बहते हुए रक्त को रोकने के लिए हाथ को हृदय से ऊँचा रखना चाहिए।
- ऐसे में यदि बर्फ उपलब्ध हो तो उसे साफ कपड़े में लपेटकर चोट वाले स्थान पर रखने से रक्त का बहाव कम होता है।
- चोट को रेत व मिट्टी से बचाना चाहिए।
- चोट पर मक्खी नहीं बैठने देना चाहिए।
- साधारण चोट हो तो एण्टी-सेप्टिक घोल से साफ करके दवा लगाकर पट्टी बाँध देना चाहिए। पर गंभीर चोट हो तो घायल व्यक्ति को हिलने डुलने से रोकना चाहिए।
- साफ-कीटाणु रहित पट्टी से चोट वाले स्थान/अंग को बांधना चाहिए, इससे संक्रमण की संभावना कम होती है, रक्त बहाव भी रुकता है, घाव पर लगाई गई दवा भी स्थिर रहती है साथ ही घायल अंग को सहारा भी मिलता है।

➲ **गंभीर स्थिति में जलने की दुर्घटना हो तब स्वयं उपचार नहीं करना चाहिए**- जितनी जल्दी हो सके चिकित्सक के पास ले जाना चाहिए।

- संक्रमण न फैले इसलिए जले हुए भाग को धूल मिट्टी से बचाना चाहिए। यदि फफोले हों तो वे फूटे नहीं इसका विशेष ध्यान रखना चाहिए।
- यदि साधारण रूप से जला हो तो जले हुए भाग पर जले का **मरहम** या एंटीसेप्टिक क्रीम लगाना चाहिए।
- यदि जले भाग पर कपड़ा हो तो उसे हटा देना चाहिए।
- जलने की पीड़ा कम करने के लिए जले हुए अंग को ठण्डे पानी में डुबोने या बर्फ की ठण्डी सेंक लगाने से राहत मिलती है। ठण्डे पानी की पट्टी भी राहत देती है।

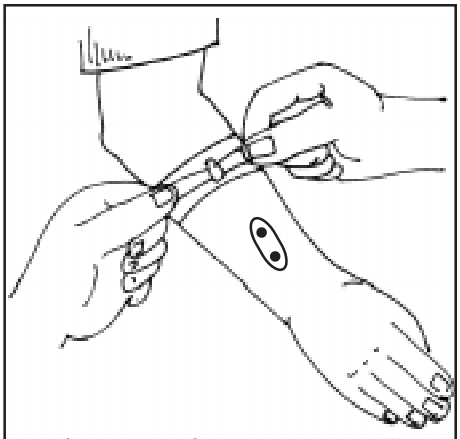


जलने पर ठंडा पानी डालना चाहिए

- कच्चे आलू को कुचलकर या आटे की कच्ची-मोटी रोटी बनाकर जले भाग पर लगाने से भी राहत मिलती है।

➲ **यदि कोई जहरीला जानवर काट ले तो? अपूर्वा ने पूछा** - शिक्षक बोले - यदि कोई जहरीला जानवर काट ले तब बिना विलम्ब किए चिकित्सक के पास पहुँचना लाभ दायक होता है जरा सी लापरवाही जानलेवा सिद्ध हो सकती है फिर भी प्राकृतिक उपचार के लिए हमें जहरीले जानवर को ध्यान में रखना आवश्यक है, जैसे :-

➲ सांप एवं बिच्छू के काटने पर -



यदि सांप या बिच्छू ने काट लिया है तो चिकित्सक के उपलब्ध न होने की स्थिति में प्राण रक्षक उपचार करना अत्यावश्यक होता है–

कटे हुए स्थान के ऊपर कसकर पट्टी बाँधना चाहिए

- विषाक्त रक्त (जहरीला खून) हृदय में न पहुँचे इसलिए काटे हुए स्थान को हाथ से कस कर दबाएँ और दोनों ओर कपड़े से कसकर बांध दें। काटे हुए अंग को नीचे लटका देना चाहिए जिससे विषाक्त रक्त काटे हुए भाग से बह जाए ऐसा करने से विष का प्रभाव कम होता है।
- घाव पर पोटेशियम परमेंगनेट (लाल दवा) भर देनी चाहिए।
- यह ध्यान रखें कि पीड़ित व्यक्ति को नींद न आए।
- पीड़ित व्यक्ति को गर्म पेय जैसे चाय कॉफी पिलाते रहना चाहिए।
- मधुमक्खी या ततैया काट ले तो बहुत तेज दर्द होता है यदि डंक दिख रहा हो तो उसे चिमटी की सहायता से निकाल कर साबुन से धो लें, बर्फ को कपड़े में लपेट कर डंक वाले स्थान पर रखने से ठण्डक मिलती है।

अब बताइए -

- दवाईयों पर Exp. Date का क्या अर्थ है?
- प्राथमिक उपचार के लिए लाल दवा कहाँ उपयोग होती है?

➲ हड्डी टूटने पर -

गिरने या फिसलने से हाथ - पैर या किसी अंग में चोट लगती है, खून नहीं बहता लेकिन असहनीय दर्द होने लगता है ऐसे में संभव है कि उस अंग की हट्टी टूट गई हो या उसमें दरार आ गई हो। अब यह देखना आवश्यक है कि क्या–

- प्रभावित अंग को पीड़ित ठीक से हिला–डुला नहीं पा रहा है।
- प्रभावित अंग पर सूजन आ गई है।
- प्रभावित अंग के आकार में परिवर्तन आ गया है।

यदि ऐसे लक्षण दिखते हैं तो हड्डी टूटने की सम्भावना हो सकती है।

हड्डी टूटना

➲ हड्डी टूटने पर प्राथमिक उपचार के लिए–

- प्रभावित अंग को हिलाना–डुलाना नहीं चाहिए।
- घायल के साथ सहानुभूति पूर्ण व्यवहार करना चाहिए। उसे भयमुक्त करने का

प्रयास करना चाहिए।

- यदि घाव है तो उसके प्राथमिक उपचार की विधि भी अपनाना चाहिए।
- खपच्ची तथा पट्टियों के द्वारा प्रभावित अंग को सहारा देना चाहिए।
- प्रभावित अंग की मालिश नहीं करना चाहिए।
- यदि घायल को उठाना आवश्यक हो तो स्ट्रेचर, खटिया अथवा दो-तीन व्यक्तियों की सहायता लेनी चाहिए।
- घायल को तत्काल अस्पताल ले जाना चाहिए।

(शिक्षक से - यह खपच्ची क्या है? सलोनी ने पूछा) -

शिक्षक ने बताया - लकड़ी या बांस की पट्टियाँ जिनका प्रयोग घायल अंगों को सहारा देने के लिए किया जाता है खपच्ची कहलाती है।

➲ **नकसीर फूटने पर**

ग्रीष्म काल में कभी-कभी नाक से रक्त बहने लगता है इसे नकसीर फूटना कहते हैं। ऐसी स्थिति में-

- मरीज को सर ऊँचा करके लेटाने से आराम मिलता है।
- नाक को साफ कपड़े से हल्के से दबा कर, मुँह से लगभग 10 मिनिट तक साँस लेना चाहिए।
- ठण्डे पानी में रुमाल भिगोकर, निचोड़कर नाक पर रखना चाहिए।
- सर पर ठण्डा पानी डालकर, हल्के हाथ से थप-थपाना चाहिए।

नकसीर के फूटने पर नाक को कपड़े से हल्के से दबाना चाहिए

- रक्त बहना यदि न रुके, तो चिकित्सक की सहायता अवश्य लें।

➲ **कुत्ते के काटने पर** -

- डॉक्टर के पास पहुँचने के पूर्व काटे गए स्थान के आसपास पट्टियाँ बांध देना चाहिए।
- घाव को गर्म पानी से धोना चाहिए।
- घाव पर कार्बोलिक एसिड या पोटेशियम परमेंगनेट लगाना चाहिए।
- जिस कुत्ते ने काटा है, तो उसका बर्ताव देखकर डॉक्टर को अवश्य बताना चाहिए। (कुत्ता आवारा, रोग ग्रस्त, पागल हो सकता है) ताकि डॉक्टर उसके अनुसार काटे गए व्यक्ति का इलाज कर सके।

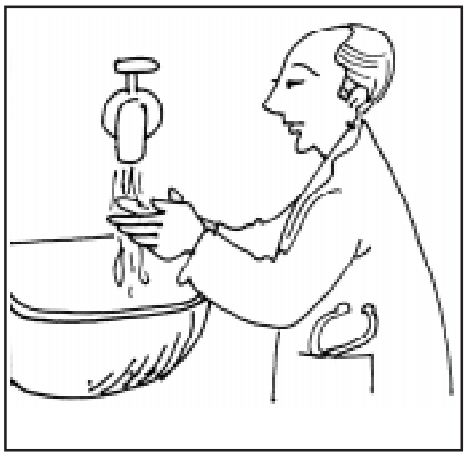
➲ **डूबने पर**

डूबने से यदि किसी के पेट या फेफड़ों में पानी भर जाए तो उसे जीवन का खतरा हो सकता है।

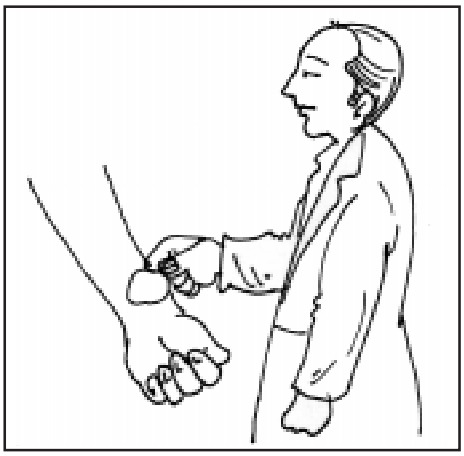
- ऐसे समय उसके पेट से पानी निकालने का प्रयास करना चाहिए।
- पीड़ित व्यक्ति को पेट के बल लिटा कर पीठ व कमर पर हाथों से दबाव दिया जाए तो उसके पेट में भरा पानी धीरे-धीरे निकाला जा सकता है।
- रोगी को तुरन्त अस्पताल ले जाना चाहिए- जिससे उसे वांछित उपचार मिल सके। तभी शिक्षिका बोलीं शाम हो चुकी है अब हमें वापस चलना चाहिए।

सभी खुशी-खुशी पिकनिक मना कर वापस लौटे।

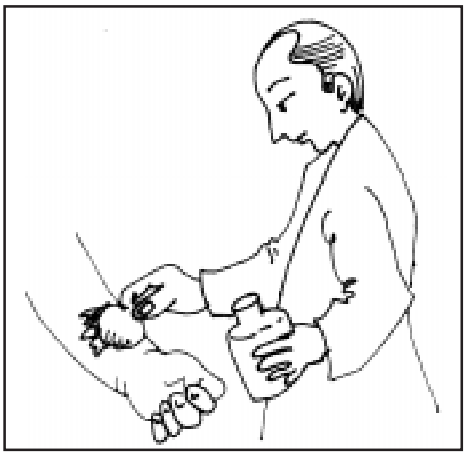
➲ **चोट लगने पर प्राथमिक चिकित्सा कैसे करें** -



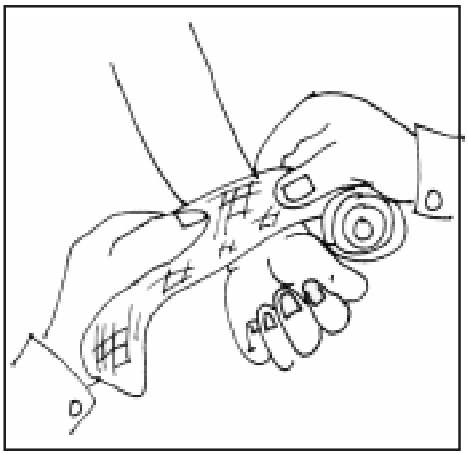
1. स्वयं हाथ धोते हुए चिकित्सक



2. रूई में डिटॉल लगाकर घाव साफ करते हुए



3. घाव पर दवा लगाना



4. पट्टी बांधना

11.4 घरेलू नुस्खे

मौसम परिवर्तन एवं ऋतु प्रभाव के कारण कभी–कभी हमारे स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है जिससे हम बीमार हो जाते हैं ऐसे में घर के बड़े सदस्य हमें घरेलू दवाएँ देते हैं और हम स्वस्थ भी हो जाते हैं– यही हमारी दादी–नानी के घरेलू नुस्खे हैं, जिन्हें सामान्य अस्वस्थता के उपचार हेतु आजमाया जा सकता है।

- मौसम के प्रभाव से सर्दी खांसी होना सामान्य बात है ऐसे में रात को सोने से पहले तुलसी, काली मिर्च, लोंग, गुड़ एवं नमक का काढ़ा बनाकर पीने से सामान्य बुखार में भी आराम मिलता है।
- अदरक को आग में भून कर नमक के साथ पत्थर पर कुचल लें– कुचली हुई अदरक को चूसने से खांसी में राहत मिलती है। इसी प्रकार–
- हल्दी व गीले चूने को मिलाकर सूजन एवं मोच वाले स्थान पर लगाने से आराम मिलता है।
- हल्दी वाला गुनगुना दूध पीने से चोट की पीड़ा कम होती है।
- एक चम्मच गीले चूने में शहद की कुछ बूंदें डालकर मिलाएँ (यह थोड़ा गर्म हो जाता है) इस मिश्रण को मोच वाले स्थान पर लगाने से बहुत आराम मिलता है।
- ग्वार पाठे का गूदा, जले हुए स्थान पर लगाने से बर्फ जैसी ठण्डक मिलती है और घाव जल्दी भरता है।
- भोजन के पश्चात् सौंफ खाने से मुँह की दुर्गन्ध दूर होती है।
- मुलेठी चूसने से मुँह के छाले ठीक हो जाते हैं।
- मिर्गी आने पर यदि लहसुन को कूट कर सुंघाया जाए तो रोगी को होश आ जाता है।

हमने सीखा

- चिकित्सा सुविधा मिलने से पूर्व दी गई चिकित्सा सहायता प्राथमिक उपचार कहलाती है।
- प्राथमिक उपचार पेटी बहुत उपयोगी है यह प्रत्येक विद्यालय में, कार्यालय में तथा घर में होना चाहिए।
- घाव पर पट्टी बाँधने से संक्रमण से बचा जा सकता है।
- पट्टियाँ बहते रक्त को रोकने में बहुत उपयोगी होती हैं।
- जले हुए अंगों पर तुरंत ठंडा पानी डालना चाहिए।
- डूबने पर, फेफड़े व पेट में पानी भर जाने से जान का खतरा हो सकता है। इसे निकालना आवश्यक होता है।
- जहरीला जानवर काटे तो घाव पर पोटेशियम परमेंगनेट को लगाकर भरना चाहिए।
- कुत्ते द्वारा काटे जाने पर कुत्ते के लक्षणों की पहचान करने से चिकित्सक को उपचार में मदद मिलती है।

- प्राथमिक चिकित्सा देने वाला व्यक्ति चिकित्सक का विकल्प नहीं होता।
- हड्डी टूटने पर प्रभावित अंग में सूजन पीड़ा तथा अंग का आकार परिवर्तित भी हो सकता है।
- डॉक्टर की सलाह के बिना कोई दवाई नहीं खाना चाहिए।
- प्राथमिक उपचार पेटी में रखी दवाइयों के उपयोग की तिथि की जाँच समय-समय पर करते रहना चाहिए।
- प्रत्येक प्राथमिक चिकित्सा के बाद चिकित्सक के पास जाना बहुत आवश्यक है।

अभ्यास

प्रश्न 1. सही विकल्प का चयन कीजिए -

(1) चिकित्सक के पास पहुँचने के पूर्व दी गई चिकित्सा सहायता कहलाती है-

(अ) प्राथमिक उपचार (ब) घरेलू उपचार

(स) उपयुक्त दोनों (द) उपयुक्त में से कोई नहीं।

(2) हड्डी टूटने का लक्षण है-

(अ) सूजन आना (ब) प्रभावित अंग में तीव्र पीड़ा होना

(स) प्रभावित अंग के आकार में परिवर्तन (द) उपर्युक्त सभी

(3) जलने पर प्रभावित अंग पर

(अ) खपच्ची बांधना चाहिए (ब) पानी डालना चाहिए

(स) अंग को खुला रखना चाहिए (द) घी लगाना चाहिए।

(4) नकसीर फूटना संबंधित है-

(अ) हाथ से (ब) पैर से

(स) सिर से (द) नाक से

प्रश्न 2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए -

- डॉक्टरी सहायता के पूर्व घायल अथवा बीमार व्यक्ति को दी गई चिकित्सा सहायता..... कहलाती है।
- विषैले जानवरों के काटने पर घाव को ..... से भरना चाहिए।
- जले हुए भाग को..... से बचाने के लिए धूल मिट्टी नहीं लगने देना चाहिए।
- जले हुए भाग पर..... या..... लगाना चाहिए।
- चिकित्सा सहायता के लिए उपयोगी दवाइयों को जिस बक्से में रखा जाता है उसे..... कहते हैं।

प्रश्न 3. सही जोड़ी बनाइए –

(I)	डॉक्टरी थर्मामीटर	(I)	उल्टी, चक्कर आदि लक्षण दिखाई पड़ने पर प्राथमिक उपचार के लिए
(II)	ग्लूकोस, ओ.आर.एस. का पैकेट	(II)	बुखार नापने के लिए
(III)	एंटी सेप्टिक क्रीम, डिटॉल	(III)	बुखार उतारने के लिए
(IV)	क्रोसीन टेबलेट	(IV)	चोट लगने पर संक्रमण से बचाने के लिए

प्रश्न 4. लघु उत्तरीय –

1. प्राथमिक उपचार किसे कहते हैं?
2. प्राथमिक चिकित्सा पेटी से आप क्या समझते हैं? इसका क्या उपयोग है?
3. कुत्ते के काटने पर आप क्या प्राथमिक उपचार करोगे?
4. जले हुए भाग पर पानी डालने से क्या होगा?
5. घाव को संक्रमण से बचाने के लिए क्या करना चाहिए?
6. प्राथमिक उपचार के लिए खपच्ची का क्या उपयोग है?
7. कैसे जानोगे कि हड्डी टूट गई है?
8. चोट पर मक्खी क्यों नहीं बैठने देना चाहिए?
9. घाव पर पट्टी क्यों बांधना चाहिए?

प्रश्न 5. दीर्घ उत्तरीय –

1. निम्नांकित दुर्घटनाएँ होने पर आप प्राथमिक उपचार कैसे करोगे –

   अ. हड्डी टूटने पर। ब. चोट लगने पर।

2. प्राथमिक उपचार पेटी क्या है, इसमें रखी जाने वाली 5 सामग्रियों के नाम एवं उनका उपयोग बताइए।
3. खाँसी–सर्दी होने पर हमें क्या घरेलू उपचार करने चाहिए।

प्रोजेक्ट कार्य

1. प्राथमिक उपचार पेटी में रखी जाने वाली सामग्री एवं उसकी उपयोगिता को सूचीबद्ध कीजिए।

सामग्री	उपयोगिता

2. कक्षा के सभी छात्र/छात्राएँ मिलकर अपनी कक्षा के लिए एक ''प्राथमिक उपचार पेटी'' तैयार कीजिए। आवश्यकता पड़ने पर इसके लिए अपने शिक्षक एवं शिक्षिकाओं का सहयोग ले सकते हैं।

❋ ❋ ❋

विविध प्रश्नावली - 2

पाठ 6, 7, 8, 9, 10, 11 (जल एवं पर्यावरण, मानव की जैविक क्रियायें, पादप की प्रक्रियाएँ, स्थिर विद्युत, ऊष्मा एवं ताप, प्राथमिक उपचार)

सही विकल्प का चयन कीजिए -

1. एक वयस्क व्यक्ति में सामान्यत: हड्डियाँ होती हैं -

   अ. 208 ब. 210 स. 215 द. 206

2. जठर रस व हाइड्रोक्लोरिक अम्ल पाया जाता है -

   अ. ग्रहणी में ब. बड़ी आँत में स. छोटी आँत में द. आमाशय में

3. पौधे श्वसन करते हैं -

   अ. केवल दिन में ब. केवल रात में

   स. दिन एवं रात दोनों में द. कभी नही

4. वे पौधे जो अपना भोजन स्वयं बनाते हैं, कहलाते हैं -

   अ. परजीवी ब. स्वपोषी स. विषमपोषी द. मृतोवजीवी

5. दूषित जल पीने से होने वाली बीमारी नहीं है -

   अ. पीलिया ब. मलेरिया स. टाइफाइड द. डायरिया

6. शर्बत भरे गिलास पर बर्फ का टुकड़ा तैरता रहता है क्यों कि -

   अ. बर्फ का घनत्व पानी से कम है ब. बर्फ का घनत्व पानी से अधिक है

   स. बर्फ का घनत्व पानी के बराबर है द. बर्फ का घनत्व शून्य है

7. जलने पर पानी डालना चाहिए -

   अ. गर्म ब. उबलता हुआ स. ठंडा द. कुनकुना

8. बुखार उतारने के लिए तुरंत लेना चाहिए -

   अ. ग्लूकोस ब. ओ.आर.एस पाउडर स. क्रोसीन द. एंटीसेप्टिक

9. निम्नांकित में से विद्युत रोधी पदार्थ है -

   अ. लोहा ब. लकड़ी स. चाँदी द. ताँबा

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए -

1. गंगा के जल में ..... वायरस रहने से पानी शुद्ध बना रहता है।
2. जल के रासायनिक संगठन में ..... और ..... गैसें होती हैं।

3. भूमिगत जल के स्तर में वृद्धि करने के लिए ..... तकनीक उपयोग में लाते है।

4. पत्तों की निचली सतह पर छोटे-छोटे छिद्रों को ..... कहते हैं।

5. अरबी, जिमीकंद खाने से गले की चुभन ..... के कारण होती है।

6. हृदय की धड़कन नापने वाले यंत्र को ..... कहते हैं।

7. किसी व्यक्ति के शरीर में शर्करा की अधिक मात्रा होने से ..... बीमारी हो जाती है।

8. ..... रक्त का थक्का जमाने में सहायक है।

9. कुत्ते के काटने पर घाव पर ..... लगाना चाहिए।

10. चिकित्सा सहायता के लिए उपयोग किए जाने वाले दवाईयों के बक्से को ..... कहते हैं।

11. विद्युतदर्शी से ..... की पहचान की जाती है।

सही जोड़ियाँ बनाइये -

'अ'	'ब'
ऑक्सीजन युक्त रक्त	शिरा
कार्बन डाइऑक्साइड युक्त रक्त	श्वेत रक्त कणिकायें
ऑक्सी हीमोग्लोबीन	धमनी
रोगाणु के प्रवेश को रोकना	लाल रक्त कणिकायें

निम्नांकित प्रश्नों के उत्तर दीजिए -

(i) प्रकाश संश्लेषण क्रिया क्या है, इसके आवश्यक घटक कौन-कौन से हैं ?

(ii) पौधों के लिए रंध्र और वातरंध्र क्या कार्य करते हैं ?

(iii) घरों में पानी का शोधन कैसे करेंगे ?

(iv) जल चक्र क्या है ? सचित्र समझाइए।

(v) ऐसा क्यों होता है ?

अ. तेज दौड़ने तथा भारी काम करने पर आप हाँफने लगते हैं।

ब. अधिक तला भुना खाने पर पेट में जलन होती है।

(vi) निम्नांकित अंगों का क्या उपयोग है ?

अ. डायफ्राम ब. यकृत स. वृक्क

(vii) आप क्या उपचार करेंगे -

अ. मधुमक्खी के काटने पर ब. नकसीर फूटने पर स. कुत्ते के काटने पर

(viii) प्राथमिक उपचार पेटी क्या है? इसका क्या उपयोग है ?

(ix) सर्दी-खाँसी होने पर आप क्या घरेलू उपचार करोगे ?

(x) तड़ित आघात से बचने के लिए क्या उपाय करेंगे? समझाइए।