ইউনিট ১৫

# রোগ বালাই ও দুর্ঘটনা

## ভূমিকা

মানবদেহে রোগ সংক্রামণের প্রধান কারণ অদৃশ্য রোগ জীবাণু। এই সমস্ত রোগ জীবাণু বাতাস, পানি, মশা-মাছি, কীট-পতঙ্গ ও জীব-জন্তু দ্বারা একদেহ থেকে অন্য দেহে ছড়িয়ে পড়ে। মানবদেহের এই সাধারণ রোগের কারণ, প্রতিরোধ ও প্রতিকার সম্পর্কে জানা থাকলে আপনার জীবন আরও সহজ ও সুন্দর হয়ে উঠবে। এছাড়া প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে আপনার জ্ঞান থাকলে আপনি মারাত্মক অসুস্থ বা দূর্ঘটনাগ্রস্ত কোন ব্যক্তির জীবন বাচাতে সাহায্য করতে পারেন। একজন ডাক্তার না হয়েও আপনি পরিবার, প্রতিবেশী তথা সমাজের সদস্যের স্বাস্থ্য রক্ষায় অগ্রণী ভূমিকা রাখতে পারেন।

পাঠ- ১: সাধারণ রোগ
পাঠ- ২: প্রাথমিক চিকিৎসা

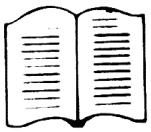
# পাঠ ১ সাধারণ রোগ

## উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি—

- সংক্রামক রোগ কাকে বলে তা বলতে পারবেন;
- বায়ুবাহিত এবং পানিবাহিত রোগের প্রতিরোধ ব্যবস্থা উল্লেখ করতে পারবেন;
- জন্ডিস, টাইফয়েড, ম্যালেরিয়া রোগের লক্ষণ, প্রতিরোধ ও প্রতিকার বর্ণনা করতে পারবেন;
- সাধারণ শিশু রোগ (নিমোনিয়া, ডায়রিয়া, রাতকানা, অপুষ্টিজনিত রোগ) সনাক্ত করতে পারবেন এবং
- সম্প্রসারিত টিকাদান কর্মসূচি কার্যকর করতে আপনার ভূমিকা ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

## সংক্রামক রোগ



রোগের জীবাণু যখন পরোক্ষভাবে বাতাস, পানি, মশা-মাছি, কীট-পতঙ্গ, জীব-জন্তু ইত্যাদি দ্বারা অথবা সরাসরি পরস্পরের সংস্পর্শে এক দেহ থেকে অন্য দেহে খুব সহজেই বিস্তার লাভ করে তখন তাদেরকে আমরা সংক্রামক রোগ বলি।

**পানিবাহিত রোগ**

জন্ডিস, পোলিও, ডায়রিয়া, কলেরা, টাইফয়েড, রক্ত আমাশা (ডিসেন্ট্রি) বিভিন্ন ধরনের কৃমি রোগ ইত্যাদি।

**প্রতিরোধঃ** পানি ফুটিয়ে পান করা, টিউবওয়েলের পানি পান করা, ব্যক্তিগত পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা, খাওয়ার আগে হাত ধোয়া, যেখানে সেখানে মলমূত্র পরিত্যাগ না করা, জুতা স্যান্ডেল পায়ে চলাফেরা করা, পোলিও রোগের টিকা নেয়া।

**বায়ুবাহিত রোগ**

যক্ষা, ডিপথেরিয়া, হপিং কফ, নিউমোনিয়া, সাধারণ ঠান্ডা জ্বর, বসন্ত, হাম ইত্যাদি।

**প্রতিরোধঃ**

- যক্ষা, ডিপথেরিয়া, হপিং কফ এবং হামের টিকা নেয়া।
- এই জাতীয় রুগী থেকে দূরে থাকা।
- পরিবারের কেউ অসুস্থ্য হলে আলাদা রেখে চিকিৎসা করা।

### জন্ডিস

**লক্ষণঃ** অল্প জ্বর, শরীর ম্যাজম্যাজ করা, মাথা ব্যাথা করা, হঠাৎ করে বমি বমি ভাব অনুভব করা, ক্ষুধা মন্দা হওয়া, দুর্বলতা অনুভব করা, বমি ও পাতলা পায়খানা হওয়া, পায়খানার

রং সাদাটে হওয়া, যথেষ্ট পানি পান করা সত্ত্বেও চোখ, ত্বক ও প্রস্রাব হলুদ বর্ণের হওয়া, ডানদিকের পাজরের নিচে ব্যাথা হওয়া, লিভার বড় হয়ে যাওয়া।

## প্রতিরোধঃ

- সিদ্ধ বা টিউবওয়েল পানি ব্যবহার করা।
- ডিসপোজেবল সিরিঞ্জ দিয়ে ইনজেকশান বা রক্ত সংগ্রহ করা।
- স্ক্রিনিং ছাড়া রক্ত সঞ্চালন করা যাবে না।
- ব্যক্তিগত পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা।
- খাওয়ার আগে হাত ধোয়া।

**প্রতিকারঃ** সম্পূর্ণ বিশ্রাম এ রোগের উত্তম চিকিৎসা। রোগীর হাটা ও চলাফেরা নিষিদ্ধ। তেলে ভাজা ও মসলাযুক্ত খাবার খাওয়া যাবে না বরং খুব কম মসলা ও অল্প তেল দিয়ে রান্না করা খাবার গ্রহণ করতে হবে। ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া রোগীকে কোন ঔষধ দেয়া ঠিক নয়।

## টাইফয়েড

**লক্ষণঃ** অবিরাম জ্বর, মাথা ব্যাথা, খুশখুশে কাশি, শরীর ম্যাজম্যাজ করা, পেটের সমস্যা, প্রলাপ বকা, প্লীহা বড় হয়ে যাওয়া।

**প্রতিরোধঃ** টি, এ, বি, ইনজেকশন নিলে রোগ প্রতিরোধ শক্তি জন্মে। পানি ফুটিয়ে পান করা, ব্যক্তিগত পরিস্কার পরিচ্ছন্নতা।

**প্রতিকারঃ** সঠিক এন্টিবায়োটিক ব্যবহার করা।

## ম্যালেরিয়া

**লক্ষণঃ** কাঁপুনিসহ প্রচন্ড জ্বর, এক, দুই বা তিন দিন পর পর জ্বর, জ্বর ছাড়ার সময় প্রচুর ঘাম হয়। যকৃত ও প্লীহা বেড়ে যায়, রক্তশূন্যতা দেখা দেয়।

**প্রতিরোধঃ** মশার কামড় থেকে রক্ষা পাওয়া; ঝোপঝাড় কেটে, গর্ত ভরাট করে, কীটনাশক ছিটিয়ে মশা ও মশার জন্মস্থান ধ্বংস করা, শোয়ার সময় মশারি ব্যবহার করা।

**প্রতিকারঃ** ম্যালেরিয়ার ঔষধ হিসেবে কুইনাইন ট্যাবলেট ও ইনজেকশন হিসেবে ব্যবহার করা ।

## শিশু রোগ

## নিউমোনিয়া

**লক্ষণঃ** বাচ্চা ঠিকমত বা ভালোভাবে খায় না, খিঁচুনি হয়, অস্বাভাবিক ভাবে ঘুমায়, জ্বর থাকে, শ্বাস-প্রশ্বাসের সাথে শব্দ হয়, দ্রুত শ্বাস নেয় কিংবা শ্বাস-প্রশ্বাসের সাথে বুক ভিতরের দিকে ডেবে যায়।

**প্রতিরোধঃ** বুকের দুধ খাওয়ানো, পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ, ঠাণ্ডা থেকে বাচ্চাকে রক্ষা করা, পরিবারের কারো ধূমপান থেকে বিরত থাকা, বায়ু দূষণ না করা (জ্বালানী বা অন্য কিছু দ্বারা), ভিটামিন ক্যাপসুল খাওয়ানো।

**প্রতিকারঃ** দ্রুত হাসপাতালে যোগাযোগ করতে হবে। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চলতে হবে।

## ডায়রিয়া

**লক্ষণঃ** ঘন ঘন পাতলা পায়খানা হবে। বাচ্চার ঘন ঘন পিপাসা হবে, চোখ ভিতরের দিকে ঢুকে যাবে, কান্নাকাটি করলে চোখ দিয়ে পানি বেরুবে না, নিস্তেজ ভাব হবে, বাচ্চাদের মাথার তালু বসে যাবে। শরীরের চামড়া ঢিলা হয়ে যাবে, প্রস্রাব খুব কম এবং গাঢ় হবে। শরীরের তাপ কমে যাবে, শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি বেড়ে যাবে।

**প্রতিরোধঃ** রান্নাবান্না ও খাবার আগে এবং পায়খানা থেকে ফেরার পর বিশুদ্ধ পানির সাহায্যে সাবান বা ছাই দিয়ে ভালভাবে হাত ধোয়া। খাওয়া, থালাবাটি ধোয়া ও অন্যান্য সকল কাজে টিউবওয়েলের পানি ব্যবহার করা খাদ্য দ্রব্য ভাল করে ঢেকে রাখা, বাসি পঁচা খাবার না খাওয়া।

**প্রতিকারঃ** স্বাভাবিক খাদ্য গ্রহণ, বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানো, বেশি করে পানি, অল্প লবনযুক্ত স্যুপ এবং খাবারের স্যালাইন খাওয়ানো। রোগীর অবস্থা অপরিবর্তিত থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে।

## রাতকানা রোগ (ভিটামিন ‘এ’-র অভাবজণিত রোগ)

**লক্ষণঃ** প্রথমে রাতে কম দেখবে, পরে চোখের কর্ণিয়াতে আলসার এবং সবশেষে অন্ধত্ব। ত্বক শুষ্ক হয়ে যাওয়া, ঘন ঘন ফুসফুস বা মূত্রনালীতে প্রদাহ।

**প্রতিকারঃ** সবুজ শাক্সব্জি, লাল শাক, পেঁপে, গাজর, কাঁঠাল ইত্যাদি প্রচুর পরিমাণে খাওয়া। শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো; মলা মাছ, ডিম, যকৃত, মাছের তেল, কড লিভারওয়েল খাওয়ানো। অপুষ্টি, ডায়রিয়া, হামের ভালভাবে চিকিৎসা করা।
**প্রতিকারঃ** ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খাওয়ানো।

## সম্প্রসারিত টিকাদান কর্মসূচিঃ

| | টিকার নাম | ১ম ডোজের উপযুক্ত বয়স | টিকা শুরু করার শেষ বয়স সীমা | ডোজের নাম্বার | দুই ডোজের মাঝে নিম্নতম ব্যবধান |
|---|---|---|---|---|---|
| ১. | বিসিজি পোলিও | জন্মের সাথে সাথে | ২ বৎসর | ১ টা | – |
| ২. | ডিপিটি (ডিপথেরিয়া, হুপিং কফ, ধনুষ্টংকার) | ৬ সপ্তাহ পর | ২ বৎসর | ৩ টা | ৪ সপ্তাহ |
| ৩. | পোলিও | ৬ সপ্তাহ | ২ বৎসর | ৩ টা | ৪ সপ্তাহ |
| ৪. | হাম | ৯ মাস পর | ২ বৎসর | ১ টা | – |
| ৫. | ধনুষ্টংকারের টিকা (টিটি) | গর্ভবতী মহিলা | | | ৪ সপ্তাহ |

## আপনি কিভাবে কর্মসূচি কার্যকর করবেন

আপনি আপনার এলাকার এবং স্কুলের অভিভাবকদের টিকাদানের উপকারিতা সম্বন্ধে বুঝাবেন। এটা যে কোন অনুষ্ঠানে হতে পারে অথবা পাড়ায় পাড়ায় ঘুরে ঘুরেও হতে পারে। সবাইকে রাজী করানোর পর প্রতিটি পরিবারের ছেলে মেয়েদের একটি তালিক প্রস্তুত করবেন যাতে করে কেউ টিকা দেয়া থেকে বাদ না পড়ে। তালিকা প্রস্তুত করা হয়ে গেলে আপনি স্বাস্থ্য কর্মকর্তাদের সঙ্গে আলোচনা করে আপনার বিদ্যালয়ে অথবা এলাকার নির্দিষ্ট কোন জায়গায় ছেলেমেয়েদের টিকা দেওয়ার জন্য দিন তারিখ ঠিক করবেন এবং যথাসময়ে যাতে সবাই সেখানে উপস্থিত হয় সেজন্য আগে থেকেই মাইকিং করার ব্যবস্থা করবেন। সম্ভব হলে ছেলেমেয়েদের নিয়ে আসার ব্যবস্থা করবেন। কর্মসূচি যাতে সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন হয় সেজন্য আপনি নিজে সেখানে উপস্থিত থাকবেন এবং সহায়তা করবেন। অনিবার্য কারণবশতঃ কোন বাচ্চা উপস্থিত হতে না পারলে তাদের জন্য অন্য একটি তালিকা প্রস্তুত করবেন এবং পরবর্তী তারিখে তাদের হাজির করাতে চেষ্টা করবেন। যে সমস্ত টিকার ডোজ একবারের বেশি সেগুলোর জন্য ডাক্তারের সঙ্গে আলোচনার মাধ্যমে পরবর্তী তারিখ ঠিক করবেন এবং একইভাবে সবাইকে জানাবেন।

একজন শিক্ষক হিসেবে আপনি জনগণকে উদ্বুদ্ধ করার অগ্রণী ভূমিকা পালন করতে পারেন।

## পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ১

### অ) বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

সঠিক উত্তর নির্দেশমূলক অক্ষরটিকে বৃত্তায়িত করুন। (উদাহরণ: আপনার নির্বাচিত উত্তরটি ক হলে এক (ক) বৃত্তায়িত করুন)।

১. বায়ুবাহিত রোগ কোনটি?
   ক. কৃমি
   খ. জন্ডিস
   গ. বসন্ত
   ঘ. ম্যালেরিয়া।

২. ঘন ঘন পাতলা পায়খানা হয়–
   ক. ম্যালেরিয়ায়
   খ. জন্ডিস
   গ. টাইফয়েড
   ঘ. ডায়রিয়া।

৩. মশার কামড়ে সংক্রামিত হয়–
   ক. ম্যালেরিয়ায়
   খ. জন্ডিস
   গ. হাম
   ঘ. আমাশয়।

৪. ওরস্যালাইন খাওয়া হয় কোন রোগে?
   ক. ডায়রিয়া
   খ. আমাশয়
   গ. সর্দি
   ঘ. হাম।

৫. ডি, পি, টি, ইনজেকশন নিতে হয় কোন রোগ প্রতিরোধ করার জন্য?
   ক. হাম
   খ. পোলিও
   গ. জন্ডিস
   ঘ. ডিপথেরিয়া।

**সঠিক উত্তর**

অ) ১। গ, ২। ঘ, ৩। ক, ৪। ক, ৫। ঘ।

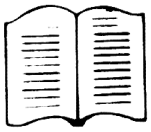
পাঠ ২

# প্রাথমিক চিকিৎসা

## উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি—

- প্রাথমিক চিকিৎসা বলতে কি বুঝায় তা বলতে পারবেন;
- কেউ অসুস্থ হয়ে পড়লে তার প্রাথমিক চিকিৎসা করতে পারবেন;
- শরীরের কোন অংশ কেটে গেলে তাৎক্ষণিকভাবে তার চিকিৎসা করতে পারবেন;
- মানুষের দেহ পুড়ে গেলে কি করা উচিত তা উল্লেখ করতে পারবেন;
- ডুবে যাওয়া মানুষকে দ্রুত কি ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত তা বলতে পারবেন;
- তড়িৎ আহত ব্যক্তির জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারবেন;
- সাপ কামড়ালে প্রাথমিকভাবে কি করতে হবে তা বলতে পারবেন এবং
- দুর্ঘটনায় আহত হলে কি করতে হবে তা বর্ণনা করতে পারবেন।



আপনি কি কখনও এমন পরিস্থিতিতে পরেছেন যে আপনার পাশে অসহায় অবস্থায় কেউ যন্ত্রনায় কাতরাচ্ছে, তাকে ঘিরে হয়তো বা অনেকে দাড়িয়ে আছেন কিন্তু ডাক্তার বা এ্যাম্বুলেন্স না আসা পর্যন্ত তাকে কোন রকম সাহায্য করতে পারছেন না। অথচ একটু সচেতন হলে আপনি হয়তো অসহায় লোকটার জীবন বাঁচাতে কিংবা কিছুটা আরাম দিতে পারতেন।

### প্রাথমিক চিকিৎসা

বিভিন্ন ধরনের দুর্ঘটনায় কিংবা হঠাৎ অসুস্থতায় প্রাথমিক চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। হঠাৎ কেউ সাংঘাতিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়লে বা দুর্ঘটনায় পতিত হলে, রোগীর প্রাণ বাচানোর জন্য প্রাথমিকভাবে যেসব ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয় তাকে প্রাথমিক চিকিৎসা বলে। এই চিকিৎসায় উপস্থিত বুদ্ধি এবং উপযুক্ত শিক্ষার বিশেষ প্রয়োজন। প্রাথমিক চিকিৎসার কৌশলগুলো আপনাকে হাতে কলমে শিক্ষা নিতে হবে এবং নিয়মিত এর চর্চা করতে হবে। বিদেশে শিক্ষকতার পূর্বে প্রাথমিক চিকিৎসার উপর প্রশিক্ষণ নিতে হয়। এর উপর যদি আপনার প্রশিক্ষণ থাকে তবে আপনি অতি সহজেই একজন শিশুর জীবন রক্ষা করতে পারবেন, বড় ধরনের কোন বিপদ থেকে বাঁচাতে পারবেন কিংবা তাকে ব্যাথা বেদনায় আরাম দিতে পারবেন। এই চিকিৎসার পাশাপাশি প্রয়োজনমত আপনি দক্ষ চিকিৎসকের পরামর্শ নিবেন। এ কাজের জন্য আপনার হাতের কাছে একটি ফাস্ট এইড বক্স প্রয়োজন যার মধ্যে কিছু কিছু প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র থাকবে। যেমন- ডেটল বা স্যাভনল, তুলা, বার্ণল, স্পিরিট, প্যারাসিটামল, ডিসপিরিন, পেনিসিলিন মলম, টিংচার আয়োডিন, নতুন ব্লেড, কাঁচি ইত্যাদি।

**প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে সকলের ধারণা থাকা উচিত।**

**কাটা**

আপনি যদি দেখেন শরীরের কোন অংশ সামান্য পরিমাণে কেটে গেছে তবে ফুটানো ঠান্ডা পানিতে জায়গাটি পরিষ্কার করে চেপে ধরবেন পরে মলম বা টিংচার আইওডিন লাগিয়ে ব্যাণ্ডেজ বেঁধে দিবেন। যদি দেখেন বেশি পরিমাণে কেটে গেছে এবং রক্ত পরা বন্ধ হচ্ছে না তবে জায়গাটা একটু উঁচু করে চেপে ধরবেন। তবে ধরার সময় খেয়াল করুন চামড়া অনেকটা চিরে গেল কিনা? যদি অনেকটা চিরে যায় তবে ডাক্তার দিয়ে সেলাই করিয়ে নিবেন। যদি দেখেন ক্ষতস্থান থেকে ফিনকি দিয়ে রক্ত পড়ছে তবে আঘাতের উপরের বা নিচের শিরা বা ধমনী জোরে চেপে ধরে গজ বা কাপড় দিয়ে শক্ত করে বেঁধে দিবেন যাতে রক্ত চলাচল বন্ধ হয়। তারপর টিংচার আইওডিনে তুলা ভিজিয়ে বা পেনিসিলিন মলম লাগিয়ে ব্যাণ্ডেজ করবেন। আপনি যদি কখনও কোথাও শক্ত বাঁধন দেন তবে আধঘন্টার বেশি রাখবেন না তাতে গ্যাংগ্রিন বা পঁচার সম্ভাবনা থাকে। তাই কিছুক্ষণ পর বাঁধন ঢিলা করে দিবেন। ব্যাথা বেদনা লাঘবের জন্য আপনি প্রয়োজন হলে ১/২ টা এসপিরিন দিতে পারেন, তবে বেশি কেটে গেলে দ্রুত ডাক্তার দেখান উচিত।

**পোড়া**

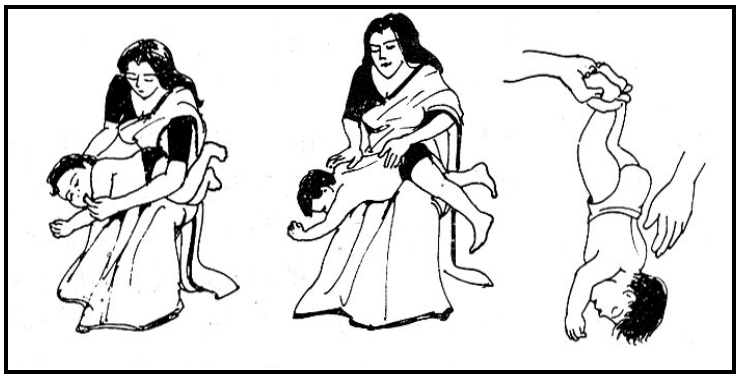
আগুন লেগে, গরম তরল পদার্থ পড়ে, এসিড লেগে, বৈদ্যুতিক ঝলসানির কারণে বা বজ্রপাতের ফলে আমাদের দেহ যে কোন সময় পুড়ে যেতে পারে। এরফলে শরীরে ঘা, ইনফেকশন, জ্বর এমনকি শরীর কুঁচকে যেতে পারে। এ সময় আপনি শুরুতেই পোড়া ব্যক্তিকে নিরাপদ জায়গায় সরিয়ে নিবেন। তারপর লক্ষ্য করবেন তার কোন মূল্যবান অঙ্গের ক্ষতি হয়েছে কিনা, হয়ে থাকলে সেদিকে বিশেষ নজর দিবেন। পোড়াটা কতটা গভীর তাও দেখবেন। অনেক জায়গা পুড়ে গেলে রোগীকে হাসপাতালে নেবার দ্রুত ব্যবস্থা নিবেন। যদি জ্ঞান থাকে তাহলে ওষুধ দিবেন। সম্ভব হলে নির্দিষ্ট সময় পরপর ঠাণ্ডা পানীয় পান করাবেন। কারণ অনেক অংশ পুড়ে গেলে দেহের জলীয় অংশ কমে যায়, রক্ত চলাচলে অসুবিধে হয় এবং খুব বেশি অসুবিধে হলে রোগীর অবস্থা খারাপ হতে পারে।

**চিত্র ১৫.২.১: পোড়া জায়গায় ঠাণ্ডা পানি দিচ্ছেন।**

যদি দেখেন শরীরের সামান্য অংশ পুড়ে গেছে তবে পোড়া জায়গাটাকে ঠাণ্ডা পানির ধারায় অথবা ঠাণ্ডা পানির পাত্রে ১০ মিনিটের মতো ডুবিয়ে রাখবেন। পোড়া জায়গার কাছ থেকে আস্তে কাপড় সরিয়ে নিন। যদি ক্ষতে কাপড় লেপ্টে যায় তবে তুলবার চেষ্টা করবেন না, ডাক্তারের পরামর্শ নিবেন, ফোসকা পড়লে ফোসকাগুলো ভাঙ্গবেন না। পোড়াক্ষত আলগাভাবে পরিষ্কার সূতী কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখবেন যাতে ক্ষতে মশা মাছি না বসে কিংবা ধূলাবালি না পড়ে। বার্ণল জাতীয় মলম পোড়া জায়গায় লাগাতে পারেন।

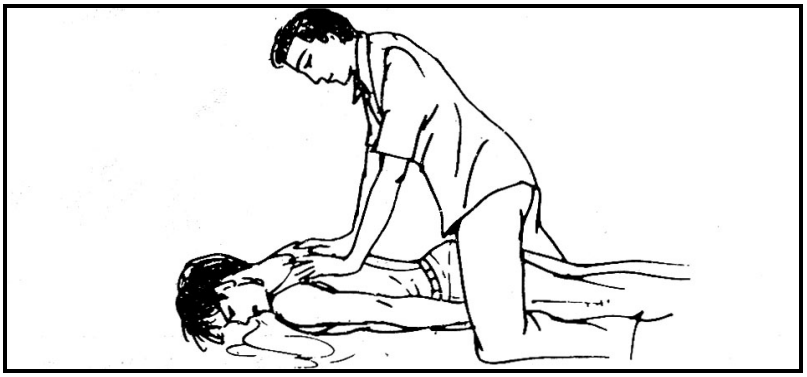
**পানিতে ডুবে যাওয়া**

ডুবে যাওয়া মানুষকে তোলার পর আপনাকে খুব দ্রুত ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। তা নাহলে শ্বাসক্রিয়া বন্ধ হয়ে রোগী মারা যেতে পারে। ডুবে যাওয়া মানুষটি যদি শিশু হয় তাহলে শিশুর পায়ের গোড়ালি ধরে কয়েক মিনিট ঝুলিয়ে রাখবেন। এতে তার পেটের পানি বেড়িয়ে আসবে। পিঠে আস্তে আস্তে থাপ্পড় দিবেন। মুখে পাথর, জলজ উদ্ভিদ বা অন্য কিছু থাকলে তা বের হয়ে আসবে। তারপর 'মুখে মুখে' কৃত্রিম শ্বাস দিবেন যতক্ষণ তার শ্বাসক্রিয়া চালু না হয়।



**চিত্র ১৫.২.২: পানিতে ডুবে যাওয়া শিশুর প্রাথমিক চিকিৎসা।**

বয়স্ক বা বড় শিশুর ক্ষেত্রে হাঁটু চেয়ার বা টুলের উপর এমনভাবে উপুড় করে রাখবেন যাতে তার মাথা ঝুলতে থাকে। পিঠের উপর কয়েকবার আস্তে আস্তে থাপ্পড় দিবেন এবং ঝাকুনি দিবেন। মুখের ভিতর কিছু থাকলে তা বের করে নিয়ে কৃত্রিম শ্বাস দিবেন। শ্বাসক্রিয়া চালু হলে তার শরীর থেকে ভিজা কাপড় পাল্টে দিবেন এবং শরীর গরম করার ব্যবস্থা করবেন।



**চিত্র ১৫.২.৩: পানিতে ডুবে যাওয়া বড় শিশুর প্রাথমিক চিকিৎসা।**

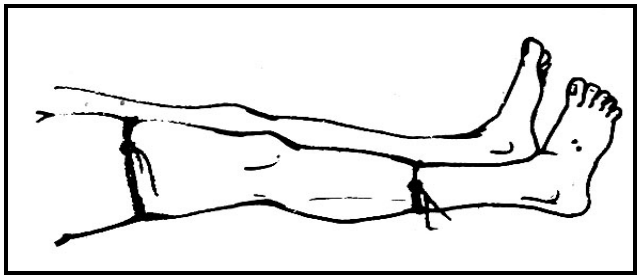
**তড়িৎ আহত**

আমাদের দৈনন্দিন জীবনে ইলেকট্রিক তারের ব্যবহার খুব বেশি। ইলেকট্রিক খোলা তার বা পয়েন্টে শক পেয়ে যখন তখন যে কেউ আহত হতে পারে। আহত লোকটি যদি তখনও তারে লেগে থাকে তবে তাঁকে কখনও সরাসরি স্পর্শ করবে না। তাড়াতাড়ি ইলেকট্রিক সুইচ বা মেইন সুইচ বন্ধ করে দিবেন অথবা হাতের কাছে কাঠের টুকরা বা জিনিস দিয়ে আঘাত করে তারকে দেহ থেকে আলাদা করে দিবেন। শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ থাকলে প্রয়োজনে একঘন্টা ধরে কৃত্রিম শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যবস্থা নিবেন এবং তাড়াতাড়ি ডাক্তার ডাকার ব্যবস্থা করবেন।

**স্বর্প দংশন**

সাপকে মোটামুটিভাবে তিনভাবে ভাগ করা যায়। তীব্র বিষধর সাপ, অল্প বিষধর এবং নির্বিষ সাপ। যাদের বিষ তীব্র তারা কামড়ালে খুব তাড়াতাড়ি চিকিৎসার দরকার। গোখরা, কেউটে, শঙ্খ-চূড় প্রভৃতি সাপ কামড়ালে রোগীর মুখ দিয়ে লালা পড়ে, শরীর অবসন্ন হয়ে পড়ে এবং দু-তিন ঘন্টার মধ্যে রোগী মারা যায়।

আপনি যদি দেখেন পাশাপাশি দুটো বিষদাতের চিহ্ন তবে বুঝবেন বিষধর সাপ কামড়িয়েছে। বিষহীন সাপ কামড়ালে অনেকগুলো ছোট ছোট দাঁতের দাগ থাকে। এছাড়াও বিষধর সাপ কামড়ালে ক্ষতস্থান ফুলে উঠবে, ভয়ানক জ্বালা করবে এবং ক্ষতের চারপাশের রক্ত জমে নীলবর্ণ হয়ে যাবে। নির্বিষ সাপ কামড়ালে রক্ত কালো বা নীল হয় না। মনে রাখবেন, সাপের বিষ রক্তে না মিশলে মৃত্যু হয় না।



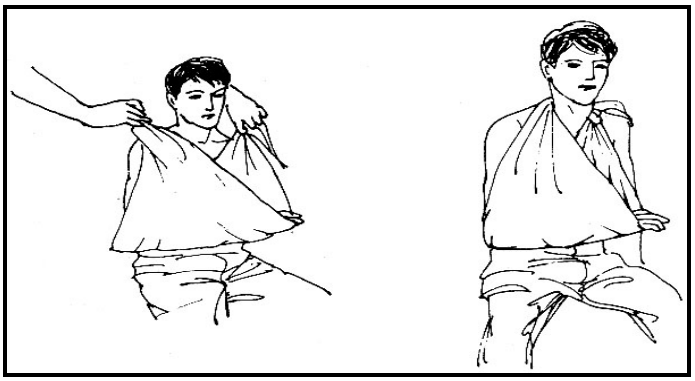
**চিত্র ১৫.২.৪: সাপে কামড়ালে প্রাথমিক চিকিৎসা।**

সাপ কামড়ালে তৎক্ষণাৎ চওড়া ও মজবুত ব্যাণ্ডেজের দ্বারা (খুব শক্ত ভাবে নয়) আহত হাত অথবা পা প্যাঁচাবেন। আহত অঙ্গের নড়াচড়া বন্ধ রাখবেন। দংশিত স্থান চিরা বা বিষ চোষার চেষ্টা করবেন না। আহত ব্যক্তিকে যতদূর সম্ভব আরামে রাখতে চেষ্টা করবেন, মনে সাহস যোগাবেন এবং ঘুমাতে দিবেন না। সম্ভব হলে সাপ সনাক্ত করবেন এবং প্রতিষেধক ব্যবহারের জন্য নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করবেন।

**আঘাত**

দুর্ঘটনায় আঘাতে আহত হওয়ার দরূন নানা রকম সমস্যা হতে পারে যেমন- হাড় ভেঙ্গে কেটে যাওয়া, ফুলে যাওয়া ইত্যাদি। আঘাত লেগে ফুলে গেলে আঘাত প্রাপ্ত স্থানে সঙ্গে সঙ্গে ঠাণ্ডা পানি বা বরফ লাগিয়ে দিবেন। হাতের হাড় ভেঙ্গে গেলে হাতে চাপ না দিয়ে চিত্রের মত কাপড় দুই ভাজ করে হাতকে গলার সঙ্গে ঝুলিয়ে দিবেন। আঘাত লেগে অজ্ঞান

হয়ে পড়লে লোকটির মাথায়, ঘাড়ে, মুখে পানি ছিটিয়ে দিবেন এবং ধীরে ধীরে বাতাস করে দেহকে ঠাণ্ডা করবেন। দেহের আটসাঁট কাপড় খুলে শিথিল করে দিবেন। মাথা নিচু করে সটান করে শুইয়ে দিবেন। দেহের নিম্নাংশে আঘাত না পেলে বা নাকমুখ দিয়ে রক্ত না ঝরলে আহত ব্যক্তির পা দুটোকে একটু ঊর্ধ্বে তুলে ধরবেন। ইতোমধ্যে ডাক্তার ডাকার ব্যবস্থা করবেন।



**চিত্র ১৫.২.৫: হাতের হাড় ভেঙ্গে গেলে প্রাথমিক চিকিৎসা।**

## পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ২

### অ) বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

সঠিক উত্তর নির্দেশমূলক অক্ষরটিকে বৃত্তায়িত করুন। (উদাহরণ: আপনার নির্বাচিত উত্তরটি ক হলে এক (ক) বৃত্তায়িত করুন)।

১. প্রাথমিক চিকিৎসা জরুরী কেন?
   ক. রোগীকে ওষুধ দেয়ার জন্য ডাক্তারের কাছে নেয়া
   খ. রোগীর অবস্থার অবনতি রোধ ও জীবন রক্ষা করা
   গ. রোগীর কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস চালু করা
   ঘ. রোগীকে তাড়াতাড়ি ওষুধ সেবন করা।

২. তড়িৎ আহত ব্যক্তিকে কিভাবে শকের উৎস থেকে সরাতে হবে?
   ক. ইলেকট্রিক অফিসে খবর পাঠাতে হবে
   খ. ইলেকট্রিক মিস্ত্রি ডেকে আনতে হবে
   গ. মেইন সুইচ বন্ধ করতে হবে
   ঘ. ব্যক্তিটিকে টেনে উৎস থেকে সরাতে হবে।

৩. কোন ধারাবাহিকতা অনুযায়ী ডুবে যাওয়া মানুষের প্রাথমিক চিকিৎসা করতে হবে?
   ক. কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস, মুখের ময়লা পরিষ্কার, ডাক্তার ডাকা
   খ. ডাক্তার ডাকা, মুখের ময়লা পরিষ্কার, কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস
   গ. মুখের ময়লা পরিষ্কার, কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস, ডাক্তার ডাকা
   ঘ. কৃত্রিম শ্বাস-প্রশ্বাস, ডাক্তার ডাকা, মুখের ময়লা পরিষ্কার।

৪. শরীরের কোন অংশ আঘাতে ফুলে গেলে কি করবেন?
   ক. গরম পানি বা গরম সেক দিবেন
   খ. ঠাণ্ডা পানি বা বরফ লাগাবেন
   গ. চেপে ধরে ব্যাণ্ডেজ করবেন
   ঘ. স্যাভলন বা মলম লাগাবেন।

## সঠিক উত্তর

অ) ১। খ, ২। গ, ৩। গ, ৪। খ।

## চূড়ান্ত মূল্যায়ন

### অ) বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

সঠিক উত্তর নির্দেশমূলক অক্ষরটিকে বৃত্তায়িত করুন। (উদাহরণ: আপনার নির্বাচিত উত্তরটি ক হলে এক (ক) বৃত্তায়িত করুন)।

১. কোন রোগের প্রতিরোধ টিকা নিতে হয়?
   ক. সর্দি
   খ. ডায়রিয়া
   গ. হাম
   ঘ. নিউমোনিয়া।

২. পানিবাহিত রোগ কোনটি?
   ক. ডায়রিয়া
   খ. হাম
   গ. ইনফ্লুয়েঞ্জা
   ঘ. যক্ষ্মা।

৩. ধনুষ্টংকারের টিকা দিতে হয়–
   ক. শিশু জন্মের পর
   খ. গর্ভবর্তী অবস্থায়
   গ. শিশুর ৯ মাস বয়সে
   ঘ. শিশুর ২ বৎসর বয়সে।

৪. প্রাথমিক চিকিৎসার জন্য হাতের কাছে কোন জিনিসগুলো থাকা প্রয়োজন?
   ক. ডাক্তার, নার্স, এ্যাম্বুলেন্স
   খ. এ্যাসপিরিন, ডেটল, ব্যাণ্ডেজ
   গ. দুধ, ভাত, মাংস
   ঘ. ওরস্যালাইন, পানি, কুইনাইন।

৫. শরীরের কোন অংশ পুড়ে গেলে কি করবেন?
   ক. পোড়া জায়গা হালকা গরম পানিতে ধোবেন
   খ. পোড়া জায়গায় ফোসকা পড়তে দিবেন না
   গ. পোড়া জায়গা ঠাণ্ডা পানির ধারায় ধোবেন
   ঘ. পোড়া জায়গার ফোসকা ভেঙ্গে দিবেন।

## আ) সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন

১. প্রাথমিক চিকিৎসা বলতে কি বোঝেন? কেউ অসুস্থ্য হলে তাৎক্ষণিক আপনি কি ব্যবস্থা নিবেন?
২. স্বাস্থ্য রক্ষায় টিকা দানের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন।
২. টিকাদান কর্মসূচি কার্যকর করার ক্ষেত্রে আপনার ভূমিকা কেমন হতে পারে লিখুন।

## সঠিক উত্তর

অ) ১। গ, ২। ক, ৩। খ, ৪। খ, ৫। গ।