



राजस्थान के विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम के प्रभावी संचालन में विद्यालय प्रमुख की भूमिका

लेखक : श्री योगेश उपाध्याय



राजस्थान स्कूल लीडरशिप अकादमी
सीमेट, जयपुर, राजस्थान

1. प्रस्तावना:

स्वास्थ्य और शिक्षा एक दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं जहां स्वस्थ व्यक्तियों में बेहतर शिक्षा परिणाम होने की अधिक संभावना है वहीं सही शिक्षा घर की स्वास्थ्य स्थिति में सुधार कर सकती है। हाल ही में जारी राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भारतीय शिक्षा में एक आदर्श बदलाव लाने का प्रस्ताव करती है। ऐसा करने में यह अधिकतम सीखने में सहायता के लिए उचित पोषण और अच्छे स्वास्थ्य की आवश्यकता की ओर इंगित करता है ।

एन ई पी 2020 स्कूल में निवारक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, अच्छा पोषण, व्यक्तिगत और सार्वजनिक स्वच्छता, आपदा प्रबंधन, प्राथमिक चिकित्सा और शराब, तंबाकू, गुटखा के हानिकारक प्रभाव एवं स्वास्थ्य प्रशिक्षण को शामिल करने की बात कहती है। नई शिक्षा नीति 2020 में बच्चों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए स्कूलों में नियमित स्वास्थ्य जांच, टीकाकरण एवं स्वास्थ्य कार्ड के माध्यम से स्वास्थ्य निगरानी पर विशेष जोर दिया है जिससे विद्यालय में सीखने का माहौल बने।

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है इसी कथन की महत्ता को ध्यान में रखते हुए इस माँड्यूल के द्वारा हम विद्यालय के बच्चों व शिक्षकों को स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति जागरूक करेंगे जिससे बच्चे स्वयं स्वस्थ रहे एवं समाज में स्वास्थ्य तथा स्वच्छता के प्रति लोगों को संवेदनशील बनाए। प्रथम बार जब बच्चे विद्यालय आते हैं तो उनमें विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति उदासीनता दिखाई देती है। कई बच्चों में विशेषकर लड़कियों में एनीमिया व कुपोषण साफ साफ दिखाई देती है। उनमें अच्छी आदतों का विकास भी कम दिखाई देता है। इसी कारण वे कई बार बीमार हो जाते हैं और विद्यालय से अनुपस्थित रहते हैं और विद्यालय आते भी हैं तो पढ़ाई में मन नहीं लगता। इसलिए उनके सर्वांगीण विकास के लिए सबसे अहम है उनका स्वास्थ्य।

विद्यालयों में स्वास्थ्य एवम शारीरिक शिक्षा के लिए शारीरिक शिक्षक भी होते हैं। जो स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा से संबंधित गतिविधियां आयोजित कराते हैं जैसे जुलाई / अगस्त में स्वास्थ्य परीक्षण, ब्लू पिंक टैबलेट वितरण, डिर्विर्मिंग टैबलेट वितरण इत्यादि। इसके अलावा भी बच्चों के स्वास्थ्य का ध्यान वर्ष पर्यन्त रखना जरूरी है। जिससे उनका अध्ययन प्रभावित न हो। इस माँड्यूल की सहायता से हम विद्यालय प्रमुख व शिक्षकों को बीमारी वाले बच्चों को चिन्हित करने पर चर्चा करेंगे एवम सामान्य बीमारियों के लक्षण व उनसे बचाव के बारे में चर्चा करेंगे जिससे वे प्रार्थना में व कक्षा में इनके बारे में बात करें।

विद्यालय की गतिविधियों के प्रभावी संचालन में सबसे अहम भूमिका होती है विद्यालय प्रमुख की। यदि विद्यालय प्रमुख विद्यालय गतिविधियों के बारे में स्वयं रुचि लेता है और उनके प्रति संवेदनशील रहता है तो निश्चित ही यह गतिविधियां मात्र औपचारिक न रहकर उद्देश्य परक हो जाती है। बच्चों के स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा के बारे में भी विद्यालय प्रमुख की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है क्योंकि यदि विद्यालय में बच्चों का स्वास्थ्य सही रहेगा तो निश्चित ही उनका अध्ययन पर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा साथ ही बच्चे स्वयं अपने स्वास्थ्य के प्रति तो जागरूक होंगे ही वे अपने परिवार एवं समाज को भी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति जागरूक कर सकेंगे।

2. उद्देश्य:

1. विद्यालय में स्वस्थ शैक्षिक एवं सहशैक्षिक वातावरण तैयार करना।
2. विद्यालय प्रमुख एवं शिक्षकों को स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा के प्रति संवेदनशील बनाना।
3. विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के संबंध में जागरूक करना तथा अभिभावकों को विद्यार्थियों के स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्रदान करना।
4. स्वच्छता एवं स्वास्थ्य शिक्षा के माध्यम से जीवन कौशलों का विकास करना।
5. बच्चों में पाई जाने वाली सामान्य बीमारियों की पहचान एवं उनसे बचाव की जानकारी प्राप्त करना।
6. स्वास्थ्यप्रद आदतों को जानना एवं उनका स्वास्थ्य से संबंध बताना।
7. आपातकालीन प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी देना।

3. चर्चा के बिंदु:

- हाथ धोने के कितने चरण होते हैं?
- शौच के बाद एवं भोजन से पूर्व साबुन से हाथ धोना क्यों जरूरी है?
- दूषित जल से होने वाली कोई तीन बीमारियाँ बताएँ।
- विद्यालय में बाल संसद का गठन क्यों आवश्यक है?
- विद्यालय में अचानक एक बच्चे के पैर की हड्डी टूट गई आप विद्यालय स्तर पर क्या प्राथमिक उपचार करोगे?

4. विद्यालय प्रमुख की भूमिका—

1. प्रार्थना के समय स्वच्छता एवं स्वास्थ्य संबंधी संदेश देंगे।
2. स्काउट/ गाइड का चयन एवं बाल संसद का गठन व उनके दायित्वों का निर्धारण करेंगे।
3. विद्यालय विकास एवं प्रबंधन समिति व पंचायत के साथ समन्वय स्थापित करेंगे।
4. उपलब्ध स्वच्छता सुविधाओं की समय-समय पर मरम्मत व रखरखाव करवाएंगे।
5. शिक्षकों एवं बच्चों को स्वच्छता सुविधाओं का उपयोग करने हेतु प्रेरित करेंगे।
6. नवीन सुविधाओं को उपलब्ध कराने हेतु संसाधन जुटाएंगे।
7. गाँव में स्वच्छता एवं स्वास्थ्य संबंधी जानकारियों का प्रचार प्रसार करेंगे।

5. विद्यालय में आयोजित करने वाली गतिविधियाँ:

विद्यालय में संस्था प्रधान अपने अध्यापकों के साथ में मीटिंग आयोजित कर विस्तार से स्वास्थ्य संबंधी चर्चा करें जिसमें अध्यापक बच्चों के स्वास्थ्य के बारे में विस्तार से जानकारी हासिल करें। विद्यालय के बच्चों के लिए निम्नांकित गतिविधियाँ आयोजित की जाएँ जिससे स्वयं बच्चे एवं उनके माध्यम से अभिभावक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हो सकें।

(1).स्वास्थ्य जागरूकता रैली:

अध्यापकों के साथ चर्चा कर गांव में स्वास्थ्य जागरूकता रैली निकलवाए ।इस रैली में तख्ती पर स्वास्थ्य संबंधित स्लोगन लिखकर बच्चों को लिखकर दें एवं स्वास्थ्य संबंधित कुछ नारे बच्चों को पूर्व लिखकर बुलवाकर अभ्यास कराएं। रैली निकालते समय ऐसे स्थानों को प्राथमिकता दें जहां स्वास्थ्य के प्रति उदासीन लोग रहते हो।

(2) स्वास्थ्य संबंधी प्रतियोगिताएं यथा वाद विवाद निबंध लेखन:

शनिवार को नो बैग डे के दिन विद्यालय में बच्चों के लिए स्वास्थ्य संबंधी प्रतियोगिताएं यथा वाद विवाद, निबंध लेखन ,चार्ट निर्माण इत्यादि कराई जाए। इसमें कक्षा 1 से 8 एवं 9 से 12 के अलग-अलग समूह बनाए जा सकते हैं। इन प्रतियोगिताओं हेतु शिक्षकों को प्रभारी बनाएं और इसमें प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों को पुरस्कृत करें।



(3) विद्यार्थियों का स्वास्थ्य परीक्षण:

जुलाई/अगस्त माह में विद्यार्थियों का स्वास्थ्य परीक्षण कराया जाए इससे पूर्व चिकित्सकों से संपर्क कर उन्हें विद्यालय में आमंत्रित कर उनसे दिन व समय निश्चित कर सभी बच्चों को अवगत कराएं।

स्वास्थ्य परीक्षण के दिन चिकित्सा विशेषज्ञ द्वारा विद्यार्थियों की स्वास्थ्य संबंधी स्क्रीनिंग की जाएगी। स्क्रीनिंग उपरांत चिकित्सकों के परामर्श के आधार पर विद्यार्थियों को आवश्यक सलाह दी जाएगी एवम जांच करवाई जाये।

स्वास्थ्य परीक्षण के आधार पर सभी बच्चों के बारे में उनसे संबंधित जानकारियां रजिस्टर में लिखी जाए एवं यदि किसी बच्चे को गंभीर बीमारी हो तो चिकित्सक द्वारा संबंधित हॉस्पिटल हेतु रेफर किया जाए।



सामान्य बीमारी वाले बच्चों को उपलब्ध इलाज/दवा दी जाए। गंभीर बीमारी वाले विद्यार्थियों के अभिवावकों को उस दिन अथवा अगले दिन बुलाकर उन्हें आवश्यक जानकारी दी जाए जिससे संबंधित विद्यार्थी को समय पर इलाज मिल सके।

संबंधित विद्यार्थियों को उनकी आवश्यकता अनुसार चिकित्सीय सामग्री यथा चश्मा, कैलीपर आदि का वितरण किया जा सकता है।

(4) बाल संसद

विद्यालय में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता की गतिविधियों के विधिवत संचालन में बच्चों की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। बच्चों के सहयोग से एक ओर जहाँ अध्यापकों पर अतिरिक्त कार्य कम होगा वहीं दूसरी ओर बच्चों में आपस में अपनत्व की भावना विकसित होगी तथा वे विद्यालय व आपस में अच्छी तरह साफ-सफाई की मॉनीटरिंग कर सकेंगे। बच्चों का सहयोग लेने हेतु भी एक विधिवत प्रबन्धन अपनाना जरूरी है, जिसमें बच्चों की जिम्मेदारी निश्चित हो इस हेतु सक्रिय बच्चों का एक समूह चिन्हित कर "बाल

संसद" का गठन तथा उसके कार्यों के बारे में जानना आवश्यक है। बाल संसद एवं शिक्षकों की निर्धारित भूमिकाओं के द्वारा विद्यालय में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता की गतिविधियों का सफल संचालन हो सकेगा।

चर्चा हेतु प्रश्न:

- क्या आपके विद्यालय में स्वच्छता की गतिविधियों का संचालन अच्छी तरह हो रहा है?
- संचालन में क्या-क्या परेशानियाँ आ रही हैं?
- क्या हम विद्यालय के बच्चों को इसका दायित्व सौंप सकते हैं?
- बच्चों को इससे जोड़ने पर क्या स्वच्छता की वर्तमान स्थिति पर कोई प्रभाव पड़ेगा?
- यदि बच्चों को जोड़े तो क्या प्रक्रिया अपनाई जाए?

विभाग द्वारा प्रत्येक विद्यालय में बाल संसद गठन करने के निर्देश हैं जिससे विद्यालय में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता की गतिविधियों का विधिवत एवं प्रभावी संचालन हो सके।

बाल संसद का चयन :-

विद्यालयों के 30 सक्रिय बच्चों में से 5-5 बच्चों के छः दल बनायें। प्रत्येक दल अपना एक दल नायक चुनेगा जो पूरे दल का नेतृत्व करेगा व अपने से सम्बन्धित कार्य का जिम्मेदार रहेगा। सभी छः दल नायक मिलकर एक प्रधानमंत्री व एक उप प्रधानमंत्री का चयन करेंगे। प्रत्येक दल का एक-एक प्रभारी अध्यापक होगा। जहाँ अध्यापक कम हों, वहाँ दो-तीन दलों को मिलाकर एक प्रभारी बनाया जा सकता है।

बाल संसद गठन में यह विशेष ध्यान रखें कि उसमें बालिकाओं की भागीदारी निश्चित अनुपात में अवश्य हो।

बाल संसद का स्वरूप:-

1. विद्यालय प्रधानमंत्री
2. विद्यालय उप प्रधानमंत्री
3. विद्यालय स्वास्थ्य एवं स्वच्छता मंत्री
4. विद्यालय जल मंत्री
5. विद्यालय पर्यावरण मंत्री
6. विद्यालय शिक्षा मंत्री
7. विद्यालय सांस्कृतिक मंत्री
8. विद्यालय खेल मंत्री

बाल संसद के कार्य :- बाल संसद अपने दल एवं विद्यालय के अन्य बच्चों के सहयोग से निम्नानुसार कार्य करेगी -

1. विद्यालय प्रधानमंत्री-

- विद्यालय में स्वच्छता कार्यों की साप्ताहिक / मासिक कार्ययोजना बनाना।
- विभिन्न विद्यालय मंत्रियों के कार्यों की देखरेख करना व उन्हें सहयोग देना।

- बाल संसद द्वारा प्रतिदिन किए जाने वाले कार्यों की मॉनीटरिंग करना एवं प्रभारी शिक्षक को रिपोर्ट करना।
- किसी भी विद्यालय मंत्री के अवकाश पर उससे सम्बन्धित कार्यों को करवाने की जिम्मेदारी विद्यालय उपप्रधानमंत्री से पूरी करवाना।

2. विद्यालय उप प्रधानमंत्री

- विद्यालय प्रधानमंत्री एवं अन्य मंत्रियों के कार्यों में मदद करना।
- विद्यालय प्रधानमंत्री की अनुपस्थिति में उसके कार्यों को संभालना।

3. विद्यालय स्वास्थ्य एवं स्वच्छता मंत्री

- प्रार्थना सत्र में स्वच्छता जाँच (नाखून, बाल आदि) करना।
- विद्यालय के बरामदों, कमरों आदि की प्रतिदिन एवं पूरे प्रांगण की सफाई कराना।
- प्रत्येक कक्षा कक्ष में कचरा में कचरा पात्र रखना एवं प्रतिदिन उनका कचरा, विद्यालय के कचरा गड्ढे में डालना।
- शौचालय / मूत्रालय की दैनिक सफाई व उसमें साबुन रखवाना।
- उपयोग में लिया जा चुका पानी कहीं इकठ्ठा न हो, इसके निकास की समुचित व्यवस्था करवाना।
- मिड-डे-मील बनाने से पूर्व भोजन बनाने वाले कार्मिकों को रसोई की साफ-सफाई एवं साबुन से हाथ धोने की देखभाल करना।
- मिड-डे-मील के पूर्व बच्चों का साबुन से हाथ धोना सुनिश्चित करवाना।
- मिड-डे-मील के उपरान्त बचे खाने (झूठन) का सही निस्तारण करवाना।
- कचरा गड्ढा व सोखता गड्ढा बनवाकर उसका इस्तेमाल करवाना।

4. विद्यालय जल मंत्री

- विद्यालय में पेयजल की पर्याप्त व समुचित व्यवस्था करवाना।
- पेयजल स्रोत के आस-पास गंदगी न हो, इसे सुनिश्चित करवाना।
- शौचालय / मूत्रालय में जल उपलब्ध करवाना।
- पेयजल टंकी की समय पर सफाई करवाना।
- बेकार पानी का बागवानी में उपयोग करवाना।

5. विद्यालय पर्यावरण मंत्री

- विद्यालय में पौधारोपण की समुचित क्रियान्विति करवाना।
- पौधों की क्यारियों बनाना या गमलों की व्यवस्था करवाना।

- पौधों की समुचित देखरेख हेतु चिन्हित बच्चों को जिम्मेदारी देना।
- कक्षावार बाल वाटिकाओं का विकास व देखरेख करवाना।

6. विद्यालय शिक्षा मंत्री

- सभी कक्षाओं में चॉक, डस्टर की व्यवस्था करवाना।
- शैक्षिक सामग्रियों को संभालकर रखवाना।
- बच्चों में पुस्तकालय के उपयोग की प्रवृत्ति विकसित करना।
- स्वच्छता संबंधी सामग्री (पोस्टर, पुस्तके) का बच्चों द्वारा सही उपयोग करना।
- शैक्षिक गतिविधियों में अध्यापकों का सहयोग करना।
- प्रार्थना सत्र में प्रतिदिन स्वच्छता एवं स्वास्थ्यप्रद आदतों की जानकारी प्रदान करना।
- स्वच्छता सम्बन्धित गतिविधियों का प्रदर्शन करवाना।

7. विद्यालय सांस्कृतिक मंत्री

- विशेष कार्यदिवसों (उत्सवों) के दौरान सांस्कृतिक कार्यक्रम, बालसभा, प्रभातफेरी, प्रतियोगिताएं करवाना।

8. विद्यालय खेल मंत्री

- प्रतिदिन विद्यालय में बच्चों को खेल के कालांश में खेलने के लिए सामग्री उपलब्ध करवाने की व्यवस्था करवाना।
- खेल प्रतियोगिताओं में अध्यापकों का सहयोग करना।

साप्ताहिक गतिविधि में गतिविधियों को इस प्रकार व्यवस्थित किया जाए कि प्रत्येक विद्यालय मंत्री एवं उनका दल अलग-अलग सप्ताह में अलग-अलग कार्य कर सके एवं सभी को विद्यालय में किए जाने वाले समस्त कार्यों को करने का व्यावहारिक अनुभव प्राप्त हो सके।

बाल संसद द्वारा विद्यालय में दैनिक प्रार्थना सभा में किए जाने वाले कार्य:

1. **स्वच्छता जाँच:** नाखून, वस्त्र, बाल, दाँत, चप्पल / जूते इत्यादि की जाँच करना एवं आवश्यक सलाह व्यक्तिगत रूप से देना तथा उन पर निरन्तर निगरानी रखना।
2. **आज का विचार:** स्वच्छता से सम्बंधित विचार प्रस्तुत कर उसकी व्याख्या कर स्पष्ट करना (शिक्षक या बच्चे द्वारा)

3. स्वच्छता के विभिन्न आयामों में से प्रत्येक दिन एक आयाम पर चर्चा करते हुए सभी बच्चों में स्पष्ट समझ बनाना।
4. सप्ताह में एक बार प्रार्थना सभा में बच्चों द्वारा रचित स्वच्छता कविता/गीत, लेख आदि प्रस्तुत करना।
5. **कार्यों का रिकॉल:** उस दिन स्वच्छता सम्बंधित किए जाने वाले कार्यों को रिकॉल करना ताकि कार्यों को याद रखते हुए संपादन किया जा सके।
6. प्रश्नोत्तरी—प्रतिदिन / साप्ताहिक / मासिक बैठक में स्वच्छता सम्बंधी 2—3 प्रश्न बच्चों से पूछना और उसके जवाब पर प्रकाश डालना। (यह कार्य बच्चों द्वारा भी किया जा सकता है।)

विशेष दिवस किये जाने वाले कार्य:

1. रोल प्ले, नाटक प्रदर्शन।
2. चित्रांकन / कविता/गीत/ स्लोगन / लेखन प्रतियोगिता।
3. जागरूकता लाने हेतु विशेष कार्यक्रम का आयोजन।
4. विद्यालय को आकर्षक बनाना।
5. गाँव में प्रभात फेरी का आयोजन करना।
6. दीवार लेखन करना।
7. परिवार का अवलोकन कर उन्हें स्वच्छता सम्बंधी सलाह देना।

कक्षा में बुलेटिन बोर्ड का इस्तेमाल:

1. स्वच्छता आधारित कहानी, गीत, कविता, चित्र इत्यादि को प्रदर्शित करना।
 2. कोई सूचना सूचना या निर्देश लगाना।
- नोट— अच्छी रचना व चित्र को बाद में सम्भाल कर रखें।

(5) हम बीमार क्यों होते हैं –

कई बार हम देखते हैं कि बच्चे बार—बार बीमार पड़ते हैं। इस बारे में शिक्षकों को बच्चों व उनके अभिभावकों साथ विस्तार से चर्चा करें। वैसे तो बीमार होने के कई कारण हैं लेकिन मुख्यतः निम्न कारण होते हैं—

१. खुले में शौच जाना।
२. गंदे हाथों से भोजन व अन्य चीजे खाना।
३. अस्वच्छ जल का ग्रहण करना।
४. व्यक्तिगत स्वच्छता न रखना।

आइए इन पर विस्तार से बात करते हैं –

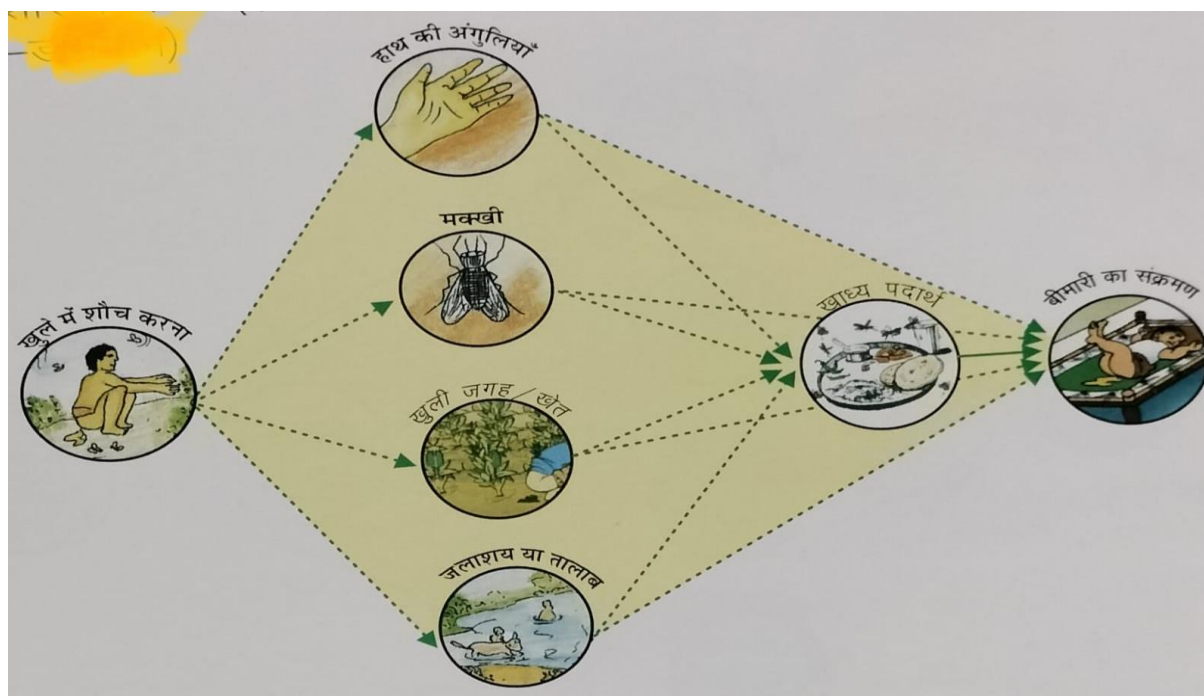
1. खुले में शौच जाना—

खुले में शौच जाने पर मानव मल के खुले में पड़े रहने के कारण कई बीमारियां फैलती हैं। विशेषकर बच्चे इससे अधिक प्रभावित होते हैं एवं दस्त रोग का शिकार हो जाते हैं और कई की मृत्यु भी हो जाती है। ध्यान रहे शिशु मल भी व्यस्क व्यक्ति के मल के जितना ही संक्रमित होता है। इसका ठीक से निपटान न होने से दस्त रोग स्वयं शिशु व अन्य तक पूछता है। कुछ अन्य रोग जैसे कि हैजा, पोलियो, कृमि रोग आदि संक्रामक बीमारियों का कारन भी खुले में किया गया शौच है वह चाहे बड़ों का हो या शिशु का।

खुले में पड़े हुए मल पर मक्खियां बैठती है जिससे उनके पैरों में मल (कीटाणु) साथ ले जाती है और भोजन पर बैठकर उस पर छोड़ देती हैं जिससे भोजन दूषित हो जाता है। इस दूषित भोजन का सेवन कर हम बीमार पड़ जाते हैं।

खुले में किया गया मल पानी के स्रोतों में मिलकर पानी को दूषित कर देता है यह दूषित पानी स्वस्थ व्यक्ति द्वारा पीने पर वह बीमार पड़ जाता है।

खेतों व खुली जगह पर किया गया मल सब्जियों, फलों में लगकर उन्हें दूषित कर देता है और इनका सेवन करने पर बीमारी के कीटाणु शरीर के अंदर तक पहुंच जाते हैं।



इसलिए बहुत आवश्यक है कि

- खुले में शौच न करें।
- हमेशा शौचालय का ही प्रयोग करें।
- शिशु मल को खुले में न फेंके उसे शौचालय में ही डालें।

- शौचालय की नियमित सफाई की जाये।

गंदे हाथों से भोजन व अन्य चीजें खाना—

बिना हाथ धोए जब हम कुछ कहते हैं तो यह भी बीमारी की बहुत बड़ी वजह वजह होती है। हमें जो हाथ साफ दिखाई देते हैं वास्तव में उनमें असंख्य कीटाणु लगे होते हैं जो हमें नंगी आँखों से दिखाई नहीं देते। और हाँ बिना साबुन के हाथ धोना पर्याप्त नहीं है। क्योंकि बिना साबुन के चिकनाई व मैल नहीं निकलता। इस हेतु शिक्षक बच्चों के साथ प्रयोग करके उन्हें समझाए।

प्रयोग – काँच के दो गिलास ,पानी , साबुन व चौड़ा बर्तन जैसे परात लेकर प्रयोग शुरू करें। किसी बच्चे जिसके हाथ साफ दिख रहे हों को बुलाकर उसके हाथ केवल पानी से चौड़े बर्तन /परात में बिना साबुन के रगड़कर धुलवाए और इस पानी को कांच के गिलास में ले ले। अब उन्ही हाथों को साबुन के साथ परात में रगड़कर धुलवाए और अब इस पानी को दूसरे कांच के गिलास में ले ले। दोनों गिलास के पानी में अंतर देखे। अब बच्चों से पूछे क्या दोनों गिलासों में गंदगी एक है ? स्पष्ट है साबुन से धुले हाथ वाले पानी में ज्यादा गन्दगी है। यही गन्दगी हमें बीमार करती है।

हाथ धोना कब –कब जरूरी है ?

बच्चों का मल साफ करने के बाद, शौच के बाद, भोजन बनाने से पहले, भोजन परोसने से पहले, भोजन करने के पहले, भोजन करने के पश्चात्, पशुओं के मल निस्तारण के पश्चात्, नाक साफ करने पश्चात्।

1. हाथ धोने की अहमियत की खोज किसने की थी ?

क्या आपने डॉ. इग्नाज सेमेलवेस के बारे में सुना है? 1840 में इग्नाज सेमेलवेस एक डॉक्टर थे और ऑस्ट्रिया में एक शैक्षिक अस्पताल में थे। उन्होंने देखा कि घर में शिशु को जन्म देने वाली महिलाओं की तुलना में उनके अस्पताल में शिशु को जन्म देने के लिए आने वाली अनेक महिलाओं की मृत्यु हो जाती थी। एक प्रयोग में उन्होंने सभी चिकित्सा विद्यार्थियों और अन्य डॉक्टरों को महिला को छूने से पहले अपने हाथ धोने के लिए कहा। हाथ धोने के कारण प्रसूति वार्ड में मृत्यु की संख्या लगभग 500 प्रतिशत कम हो गई। इस प्रकार हाथ धोने की अहमियत की खोज हुई।

2. केवल पानी से हाथ धोना पर्याप्त क्यों नहीं है ?

केवल पानी से हाथ धोना, जो भारत में सबसे आम रिवाज है, साबुन से हाथ धोने की तुलना में बहुत कम असरदार है। साबुन से हाथ धोने के लिए थोड़े से पानी की जरूरत होती है। साबुन चिकनाई और मैल को विखंडित करके साफ करता है जिसमें ज्यादातर रोगकारक मौजूद होते हैं। इससे हाथों को आपस में मसलना आसान बनता है और आमतौर पर एक खुशगवार खुशबू पीछे छोड़ता है। सही तरीके से इस्तेमाल किये जाने पर सभी साबुन बीमारी पैदा करने वाले रोगकारकों को धोकर दूर करने में एक समान असरदार हैं।

हाथ धोने का सही तरीका

हाथ धोने के पांच चरण होते हैं जिसे "साफ हाथ में है दम" गीत के द्वारा भली भांति समझ सकते हैं –

*सबसे पहले होता है हाथ गीला,
फिर हाथ पे नाचे साबुन रंगीला,
हाथ से होता है फिर हाथ का साथ,
फिर घूम के आगे पीछे खेले हाथ ,
खेलो तब उंगलियों में घुसकर,
फिर चलाओ नाखूनों का चक्कर,
हाथ करे फिर पानी में छम –छम
क्योंकि साफ हाथ में दम।*

इस गीत को बच्चों के साथ गाकर अभ्यास कराये और साबुन से सही तरीके से हाथ धोना सिखाये।

2. अस्वच्छ जल के सेवन से होने वाले रोग—

हमारे शरीर का लगभग 72 प्रतिशत भाग जल है। हमारे शरीर की विभिन्न क्रियाओं जैसे भोजन का पचना, शरीर का तप नियंत्रण, विभिन्न उपापचयी क्रियाओं का सञ्चालन के लिए जल अत्यन्त आवश्यक है अप्रत्येक मनुष्य को प्रतिदिन लगभग 3 से 4 लीटर जल की (पीने हेतु) आवश्यकता होती है। गर्मी, खेल, व्यायाम, भाग-दौड़ आदि की स्थिति में जल की आवश्यकता इससे और अधिक होती है। इस प्रकार जल हमारे जीवन के लिए अत्यन्त आवश्यक है। लेकिन हमें यह भी ध्यान रखना होगा कि

सभी प्रकार का जल पिने योग्य नहीं होता। यदि पेयजल दूषित है तो यह बहुत सी बीमारियों को जन्म देता है। इसलिए पेयजल का शुद्ध व स्वच्छ होना बहुत जरूरी है। दूषित जल से निम्न बीमारियां हो सकती हैं –

1. पीलिया –
2. हैजा (कोलेरा)–
3. खूनी दस्त पेचिश (बेसिलरी डिसेन्टरी)–
4. टायफायड या मोती ज्वर –
5. पटाट (राउण्ड वर्म) :-

3. व्यक्तिगत स्वच्छता

यह क्यों आवश्यक है?

- भोजन ग्रहण करने, खिलाने और परोसने से पूर्व तथा मल त्याग और शिशु मल के निपटान के पश्चात हाथ साबुन से धोने पर दस्त रोग की सम्भावना 40 प्रतिशत घट जाती है।
- नाखूनों के पीछे जमा धूल और गंदगी मुँह के जरिए शरीर में प्रवेश करता है। इसलिए नाखून हमेशा काट कर रखने चाहिए।
- प्रतिदिन स्नान न करने से दाद और खुजली जैसे त्वचा रोग होते हैं।
- अंकुश कृमि सबसे आम परजीवी है जिससे रक्त की कमी और कमजोरी होती है। यह पैर के तलवे की त्वचा के जरिए शरीर में प्रवेश करते हैं। जूतों और चप्पलों के इस्तेमाल से इनसे बचा जा सकता है।
- यदि बाल साफ न रहें और कंघी न की जाए तो बालों में जूँ पड़ जाती हैं जो रक्त पान करती हैं। जूँ एक व्यक्ति के बालों से दूसरे व्यक्ति के बालों पर बड़ी आसानी से चढ़ जाती हैं।

4. व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे रखी जाए ?

- हाथ

भोजन ग्रहण भोजन पकाने तथा बच्चों को खिलाने से पूर्व और मल त्याग तथा शिशु मल के निपटान के पश्चात हाथ साबुन से धोना चाहिए। इस बात का ध्यान रखें कि हाथ धोने की सही प्रक्रिया अपनाएं।

- **शरीर**

प्रतिदिन साबुन से स्नान करना अत्यन्त आवश्यक है।

कपड़े रोज धोना चाहिए, विशेषकर गर्मियों में जब अधिक पसीना निकलता है।

जू से बचने के लिए बाल अच्छी तरह धोएं और रोज कंघी करें।

- **आँखें**

आंखों को रोज साफ पानी से धोना चाहिए। इनको साफ कपड़े से पोछना चाहिए।

- **दाँत तथा मसूड़े**

दांतों को ब्रश से दो बार साफ करना चाहिए। पहली बार सुबह और दूसरी बार सोने से पूर्व। इससे दांतों में फंसी गंदगी दूर हो जाती है और मुख एवं श्वसन तंत्र से सम्बंधित बीमारियां होने की सम्भावना कम हो जाती है। दांत साफ करने हेतु नीम की दातून का भी उपयोग कर सकते हैं लेकिन राख से दांत साफ नहीं करें क्योंकि राख में छोटे-छोट नुकीले कण होते हैं जो मसूड़ों को नुकसान पहुँचा सकते हैं।

- **रुमाल का इस्तेमाल**

वायु संक्रामक रोगों को फैलने से रोकने के लिए नाक साफ करते समय या छींकते समय एक साफ रुमाल या कपड़े का इस्तेमाल करना चाहिए। जहाँ लोग बैठते हों जैसे कक्षा, बरामदे, कमरों आदि में नहीं थूकना चाहिए क्योंकि इससे रोग फैल सकते हैं।

- **चप्पलों का इस्तेमाल**

कृमि से बचने के लिए जूतों और चप्पलों का इस्तेमाल करना चाहिए।

- **धूल में उपस्थित कीटाणु**

बच्चों को धूल और गंदे पानी में खेलने से रोकना चाहिए जिससे इसमें उपस्थित कीटाणु और कृमि (जो मानव मल त्याग के कारण होते हैं) शरीर में प्रवेश न कर सकें अथवा मिट्टी में खेलने के पश्चात हाथ-पैर व चेहरे आदि को साबुन से अवश्य धोने के लिए प्रेरित करें।

(6) दुर्घटनाओं में प्राथमिक उपचार

बच्चे जब स्कूल में होते हैं खास तौर पर खेल के मैदान में, तब दुर्घटना होने या चोट लगने की सम्भावना होती है। अधिकतर छोटी छोटी दुर्घटनायें होती हैं जैसे कट जाना, खरोंच या नील पड़ना, मोच आना, जिनका आसानी से उपचार किया जा सकता है। कभी कभी ये दुर्घटनायें गंभीर भी हो सकती हैं जैसे हड्डी का फ्रैक्चर (अस्थि भंग) होना, बच्चे का डूबना या सॉप का काटना।

स्कूल में दुर्घटना के समय आप ही पहले व्यक्ति होंगे जिससे विद्यार्थी सम्पर्क करेंगे। अतएव यह आवश्यक है कि आपको आपातकाल में प्राथमिक चिकित्सा सहायता देना आना चाहिए। सभी आपात स्थितियों में प्राथमिक सहायता देने के बाद माता-पिता को सूचना दें और बच्चों को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर भेजे। घायलों को प्राथमिक चिकित्सा देते समय निम्न बातों का ध्यान रखें :-

1. धैर्य रखते हुये विधिपूर्वक जल्दी से कार्यवाही करें।
2. अधिक जरूरत मन्द को इलाज करते समय प्राथमिकता दें।
3. साँस बंद हो गई हो या रुक रुक कर आती हो तो रोगी को मुँह से या अन्य तरीकों से कृत्रिम साँस दें।
4. खून बहना रोकें।
5. घायल बच्चे और आस पास के लोगों को धैर्य बंधाएँ और चिन्ता मुक्त करें।
6. सदमे का इलाज करें।
7. बच्चे को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल ले जाने के पूर्व फ्रैक्चर या घाव को हिलने डुलने न दें।
8. यदि आवश्यक हो तो बिना देरी किये प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र अथवा अस्पताल ले जाने की व्यवस्था करें। 108 एम्बुलेन्स को फोन करें।
9. निम्न बातों का ध्यान करें :-
 - सांस लेने की गहराई एवं गति।
 - चेहरे और त्वचा का रंग तथा तापमान।
 - मुँह, नाक और कान से रक्त बहना।
10. बहुत अधिक इलाज करने का प्रयत्न न करें।
11. लोगों की भीड़ एकत्रित न होने दें। इससे प्राथमिक चिकित्सा में बाधा पड़ती है। रोगी चिन्तित होता या कठिनाई में पड़ जाता है।
12. अनावश्यक रूप से कपड़े न उतारें, पर हवा आने दें।
13. जब बच्चा बेहोश हो उसे मुँह से खाने को कुछ न दें क्योंकि उसे अंदरूनी चोट लगी हो सकती है या उसे एनसथीसिया (बेहोश करने की) देने की जरूरत पड़ सकती है।

फर्स्ट ऐड (प्राथमिक चिकित्सा)

किसी चोट या बीमारी में दी जाने वाली शुरुआती मदद को फर्स्ट ऐड कहते हैं। जो लोग विशेषज्ञ नहीं हैं वे भी फर्स्ट ऐड दे सकते हैं और सामान्यतः किसी चोट या बीमारी

की स्थिति में मरीज को तुरंत मदद के रूप में दे सकते हैं। आम तौर पर फर्स्ट ऐड में ऐसी सरल और कुछ मामलों में जीवन रक्षक तकनीकों की श्रृंखला शामिल होती है, जिनके तहत कम से कम उपकरणों के साथ, चोटिल या बीमार व्यक्ति को संभाला जाता है।

फर्स्ट ऐड के लक्ष्य क्या हैं?

फर्स्ट ऐड के अहम तीन लक्ष्य हैं।

- जिंदगी बचाना
- और ज्यादा नुकसान होने से रोकना
- स्वास्थ्य लाभ में मदद

इन तीन लक्ष्यों को हासिल करने के लिए यह जरूरी है कि फर्स्ट ऐड देने वाले व्यक्ति को फर्स्ट ऐड की प्रक्रियाओं व तकनीकों की अच्छी जानकारी हो।

फर्स्ट ऐड किट

फर्स्ट ऐड किट आम तौर पर बाजार में उपलब्ध होती है, जिसमें निम्न जरूरी सामग्री पहले से रहती है

1. **निर्देश:** बुनियादी समस्याओं से कैसे निपटें इसके बारे में स्पष्ट निर्देश होते हैं।
2. **स्टिकी प्लास्टर (बैंडेड):** बैंडेड या स्टिकी प्लास्टर छोटी चोटों पर पट्टी करने में मददगार होते हैं।
3. **इलास्टिक बैंडेज:** जोड़ों पर लपेटने या टूटी बाँह के लिए गलपट्टी बनाने में काम आती है।
4. **गाँज:** यह जालीदार पैड होती है जो सीधे घाव पर रखी जाती है ताकि और ज्यादा चोट लगने से बचाया या रक्त प्रवाह को रोका जा सके।
5. **एडहेसिव टेप:** जालीदार पैड को उसकी जगह पर टिकाए रखने के लिए एडहेसिव टेप का इस्तेमाल किया जाता है।
6. **एंटीसेप्टिक फोहा (स्प्रिट का फोहा) एवं रूई:** ये खुले घावों को जो दूषित या संक्रमित होते हैं, साफ करने के काम आते हैं।
7. **कैंची:** टेप व पट्टी काटने के लिए।
8. **लेटैक्स दस्ताने:** लेटैक्स के बने दस्ताने अजनबी रोगी / घायल के शरीर से निकलने वाले तरल पदार्थ से निपटने में मददगार होते हैं, इससे संक्रामक रोगों को फैलने से रोकने में सहायता मिलती है।

9. **कैलेमाइन लोशन:** धूप से झुलसी त्वचा या कीड़े के काटने पर तुरंत राहत के लिए कैलेमाइन लोशन प्रयुक्त होता है।

10. **क्लीनिकल थर्मामीटर:** यह तापमान मापने के काम आता है।

11. **दवाईयां:** फर्स्ट ऐड किट में कुछ दवाएं भी होती हैं जैसे पैरासीटामोल व दर्द निवारक।

दुर्घटनाएँ और चोटें

कट एवं खरोंच

कट एक ऊपरी चोट होती है जिसमें त्वचा फट जाती है। कट तेज़ धार वाली चीज़ों से लगता है जैसे ब्लेड, चाकू या मशीन का टुकड़ा।

खरोंच त्वचा की ऊपरी सतह पर हुई क्षति होती है जो त्वचा की पहली सतह से ज्यादा गहरी नहीं होती। खुरदरी सतह पर रगड़ खाने से खरोंच आती है। खरोंच में आम तौर पर हल्का सा खून भी निकलता है जो कुछ ही मिनटों में थक्का जमने से रुक जाता है।

कट या खरोंच लगने पर क्या करना चाहिए ?

- (1) कट पर लगी धूल को साबुन व साफ पानी से धोएँ। गाँज या रुई लेकर प्रभावित जगह को साफ करें।
- (2) अगर एंटीसेप्टिक क्रीम हो तो वह लगाएँ।
- (3) छोटे कट की अवस्था में सबसे अच्छा उपचार यह है कि उस पर स्टिकिंग प्लास्टर या बैंडेज लगा दी जाए। इससे घाव जल्दी ठीक हो जाता है।
- (4) यदि कट या खरोंच किसी असुरक्षित व गंदी सतह के सम्पर्क से दूषित हो जाए तो टिटनस टॉक्सीड (टीटी) वैक्सीनेशन जरूरी हो सकती है। उचित होगा कि टीटी वैक्सीनेशन के लिए चिकित्सा केन्द्र के लिए रैफर करें।

अंतःक्षति

अंतःक्षति या भीतरीचोट, ऐसा तब होता है जब नीचे गिरने या आघात लगने से त्वचा के भीतर के ऊतकों में रक्तस्राव होने लगता है। भीतरी चोट में आम तौर पर कोई बाहरी घाव या खरोच नहीं होती। चोटिल हिस्सा सूज जाता है और अक्सर त्वचा के भीतर खून जमा हुआ दिखाई देता है जिससे चोटिल भाग नीला या काला दिखाई देता है।

भीतरी चोट के इलाज के लिए क्या करना चाहिए?

- (1) प्लास्टिक बैग में बर्फ रखें।
- (2) बैग को कपड़े में लपेटें
- (3) अब इसे चोटिल जगह पर 20 मिनट तक रखें।
- (4) ठंडक से उस जगह पर रक्त प्रवाह घट जाता है, इससे रक्त स्राव बंद होता है चोट का आकार भी कम होता है।

हड्डी टूटना व संधि भंग

हड्डी टूटने की अवस्था को आम तौर पर फ्रैक्चर कहा जाता है। इसके निम्न तीनों लक्षण साथ दिखने से फ्रैक्चर होने का अंदेशा होता है।

1. चोट की जगह पर दर्द व उसका मुलायम हो जाना।
2. चोटिल हिस्से को रोगी स्वयं हिला नहीं सकता।
3. सूजन।

फ्रैक्चर के विभिन्न प्रकार कौन से हैं?

- **सामान्य फ्रैक्चर**— इस फ्रैक्चर में त्वचा अक्षुण्ण रहती है और हड्डी त्वचा को छेद कर बाहर नहीं आती।
- **कम्पाउंड फ्रैक्चर** — जब टूटी हड्डी त्वचा को छेद कर बाहर निकल आती है तो उसे कम्पाउंड फ्रैक्चर कहते हैं। इस किस्म की चोट में बहुत खून सकता है और संक्रमण हो सकता है।

फ्रैक्चर के मामले में क्या करना चाहिए?

1. कम्पाउंड फ्रैक्चर में रक्तस्राव को बहने से रोकने के लिए दबाव नहीं डालना चाहिए।
2. खुली चोट को साफ ड्रेसिंग से ढकना चाहिए।
3. जितना मुमकिन हो पीड़ित को हिलना-डुलना नहीं चाहिए। इससे टूटी हड्डी अपने स्थान से और ज्यादा खिसक सकती है तथा क्षति अधिक हो सकती है।
4. पुख्ता सहारा देने के लिए चोटिल हिस्से को शरीर के स्वस्थ हिस्से के सहारे सुरक्षा देनी चाहिए। उदाहरण के लिए यदि आवश्यक हो तो टूटी बांह को गलपट्टी व बैंडेज का सहारा देना चाहिए।
5. खाने-पीने की चीज़ नहीं देनी चाहिए क्योंकि हड्डियों को सही जगह पर लगाते वक्त सामान्य ऐनस्थेटिक देने की जरूरत पड़ सकती है, ऐसे में पहले से कुछ खाया-पिया रहेगा तो ऐनस्थिसिया की वजह से उल्टी आएगी।

6. घायल को ओढ़ाकर गर्म रखना जरूरी है और सदमे के लक्षणों को देखना महत्वपूर्ण है।

7. चिकित्सक से तुरंत संपर्क करना चाहिए या रोगी को आगे के इलाज के लिए शीघ्र अस्पताल भेजना चाहिए। आवश्यकता होने पर 108 पर फोन कर एम्बुलेन्स को बुलाएँ।

कमठी/खपच्ची को कैसे उपयोग में लाएं ?

कमठी या खपच्ची सहारा देने वाला एक पुख्ता ढाँचा होता है जो टूटे अंग को स्थिर रखने में प्रयुक्त होता है।

टूटी बाँह

1. यदि घायल व्यक्ति अपनी टूटी बाँह को आराम से अपनी छाती पर रख सकता है तो कमठी और गलपट्टी की मदद से उसे इसी स्थिति में रखें।

2. यदि घायल व्यक्ति की बाँह मुड़ नहीं सकती तो उसे सीधा रखें और कमठी का प्रयोग बाँह को शरीर के बगल से लगाकर सुरक्षित करने में करें।

3. हमेशा पट्टी को टूटने के स्थान के ऊपर व नीचे की तरफ बाँधें।

4. चौड़ी पट्टी का इस्तेमाल करके बाँह के गले का सहारा देकर इस प्रकार बाँधें कि उंगलियों कोहनी से थोड़ा ऊपर रहें।

संधि भंग

जोड़ पर से एक या अधिक हड्डियों के खिसक जाने को संधि भंग कहते हैं। यह अक्सर कंधे, उँगली या जबड़े पर होता है।

बच्चे का संधि भंग हो जाए तो क्या करना चाहिए ?

1. खिसके हुए जोड़ को दोबारा उसी जगह पर ताकत लगा कर सैट करने का प्रयास न करें, यह काम प्रशिक्षित व्यक्तियों, चिकित्सक द्वारा किया जाना चाहिए।

2. जोड़ हिल ना सके इसके लिए कमठी का इस्तेमाल करें।

3. हड्डी को सही स्थान पर दोबारा सैट करने के लिए चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए।

जलने पर प्राथमिक उपाय

जलना दो प्रकार से हो सकता है—

बर्न: गर्मी, रसायन या रेडिएशन से शरीर के ऊतकों को होने वाली चोट।

स्कोल्ड: यह गीली गर्मी का नतीजा होता है जैसे भाप या गर्म तरल।

पहली डिग्री की जलन

पहली डिग्री की जलन केवल त्वचा की बाहरी परत को क्षति पहुँचाती है।

क्या करना चाहिए ?

1. जले हुए हिस्से को ठंडे पानी में डुबाना चाहिए। या 10 मिनट तक ठंडे पानी के नल के नीचे जले अँग को रखें। इससे घायल को दर्द से कुछ राहत मिल जाती है।
2. जले हिस्से की संक्रमण से रक्षा के लिए उसे साफ गॉज ड्रेसिंग से ढक दें।

दूसरी डिग्री की जलन

दूसरी डिग्री की जलन पहली डिग्री की जलन से ज्यादा गहरी होती है और यह त्वचा की दूसरी परत तक पहुंच जाती है। इसके संकेत हैं:

- छाला (फफोला)
- खुरदुरी लाल त्वचा
- सूजन
- अत्यधिक दर्द व जलन

क्या करना चाहिए ?

1. अगर कपड़े त्वचा से चिपक न गए हों तो प्रभावित क्षेत्र के पास से सभी कपड़े व ऐक्ससैसरीज़ हटा देने चाहिए।
2. बहुत सारा ठंडा पानी 10 मिनट तक प्रभावित जगह पर डालना चाहिए।
3. जले हुए हिस्से को आराम से सुखाना चाहिए। यह समझना महत्वपूर्ण है कि प्रभावित हिस्से को रगड़ना नहीं चाहिए क्योंकि इससे छाले फूट सकते हैं और संक्रमण हो सकता है।
4. जले हुए पूरे हिस्से को साफ व सूखी ड्रेसिंग से ढक दें। अगर ड्रेसिंग तरल को सोख लेती है तो, एक और ड्रेसिंग की परत से ढक दें। बाँह या पैर को साफ प्लास्टिक बैग के भीतर सुरक्षित रखा जा सकता है।
5. सूजन घटाने के लिए जली बाँह या टाँग को उठा दें किंतु ध्यान रखें कि कोई छाला न फूटे।
6. तुरंत बच्चे को चिकित्सीय मदद दिलाएँ।

तीसरी डिग्री की जलन

तीसरी डिग्री की जलन की पहचान करना मुश्किल हो सकता है क्योंकि प्रभावित ऊतकों में मौजूद तंत्रिका कोशिकाएँ नष्ट हो चुकी होती हैं, इसलिए जलन संबंधी दर्द

में बाधा आती है। जलन त्वचा की तीसरी कोशिका में प्रवेश कर जाती है और इसकी पहचान है सफेद या झुलसा हुआ दिखना।

तीसरी डिग्री की जलन में क्या करना चाहिए ?

1. जली हुई जगह पर कपड़ा हो तो उसे न हटाएँ।
2. जलन पर ठंडा पानी या दवा न लगाएँ।
3. क्षतिग्रस्त स्थान पर साफ, सूखा कपड़ा (या स्वच्छ चादर) लगाएँ।
4. यदि पैर या हाथ जले हैं तो उन्हें उठा दें ताकि सूजन को घटाया जा सके।
5. यदि पीड़ित का चेहरा जला है तो बारंबार यह सुनिश्चित करना जरूरी है की पीड़ित ठीक से साँस लेता रहे।
6. पीड़ित को तुरन्त हॉस्पिटल ले जाएँ।

चेतावनियाँ

1. जलन पर मक्खन या चिकना मलहम न लगाएँ। ये पदार्थ ऊष्मा को भीतर बंद कर देते हैं और संक्रमण की वजह बन सकते हैं।
2. हमेशा चिकित्सीय मदद लें, यदि:
 - पीड़ित बच्चा या बूढ़ा हो।
 - जलन शरीर के एक से ज्यादा हिस्से में हो।
 - जलन शरीर के संवेदनशील स्थानों में हो (हाथ, चेहरा, पाँव आदि)।
 - तीसरी डिग्री की जलन हो।
3. पीड़ित को तुरंत हॉस्पिटल ले जाएँ।

आँख में हानिकारक रसायन गिरने पर

- तुरंत, चलते पानी की मृदु धारा के नीचे कम से कम 10 मिनट तक पीड़ित की आँख को धोएँ।
- जिस आँख में रसायन गिरा है उस हिस्से को जमीन की ओर झुकाएँ, ताकि धोने पर वह रसायन स्वस्थ आँख में न चला जाए।
- आँखों की पलकों को उंगलियों से खुला रखें।
- अगर जरूरी हो तो आँख को पैड से ढक दें और उसे अस्पताल ले जाएँ।

चिकित्सीय आपात स्थिति

साँस की अनुपस्थिति

अगर किसी की डूबने, बिजली का झटका, जहर, दम घुटना आदि से साँस बंद हो जाए तो उसे मुँह से मुँह में साँस देने की जरूरत होती है।

मुँह से मुँह में साँस कब देनी चाहिए?

- यदि घायल की छाती ऊपर—नीचे न हो रही हो, यानी श्वाँस लेने का चिन्ह न हो।
- जब घायल का चेहरा नीला स्लेटी हो जाए।

बच्चे को मुँह से मुँह में साँस देना

1. दाहिने हाथ की दो उंगलियों ठोड़ी के नीचे रखें और बच्चे को जमीन या बेंच पर लिटाए। दूसरे हाथ को घायल के माथे पर रखें। ठोड़ी को ऊपर उठाएँ और आराम से सिर को पीछे झुकाएँ।
2. बच्चे के मुँह के पास कान रख कर दस सेकेंड तक बच्चे की साँस को सुनने की कोशिश करें।
3. यदि बच्चा साँस न ले रहा हो तो अपनी उंगलियों से उसके वायु मार्ग को खोलें और यदि मुँह में कोई वस्तु है तो उसे सावधानी से हटाएँ।
4. हल्के से साँस दें (ध्यान रखें कि बच्चे के फेफड़े छोटे होते हैं। इसलिए हल्की साँस ही ले) जब आप श्वाँस छोड़े तो छाती की ओर देखें।
5. जब बच्चे की छाती उठने लगे तो साँस देना बंद कर दें। छाती को नीचे होने दें।
6. हर तीन सेकेंड में साँस दें।
7. हर बीस मिनट बाद **बच्चे की नब्ज चेक** करें। यदि नब्ज है तो मुँह से मुँह में साँस देना जारी रखें।
8. यदि बच्चे की नब्ज न मिले तो कार्डियो पल्मोनरी रिसेसिटेशन आरंभ करें। जब तक मदद न पहुँचे मुँह से मुँह में साँस देना जारी रखें।

कार्डियो पल्मोनरी रिसेसिटेशन (CPR)

नब्ज बंद होने से प्रतीत होता है कि दिल का धड़कना बंद हो गया है। धड़कन को, चैस्ट कॉम्प्रेसन टेकनीक यानी छाती पर दबाव देकर, दोबारा शुरू किया जा सकता है। इसकी प्रक्रिया इस प्रकार है:



1. जहाँ पसलियों व सीने की हड्डी मिलती है उसके ऊपर दो उंगलियों की चौड़ाई जितने फासले पर एक हाथ रखें।
2. हथेली की एड़ी से छाती को 3 सेंटीमीटर तक दबाव दें और छोड़े। ऐसा आधे मिनट में 30 बार करें।
3. 30 बार दबाव देने के बाद, फेफड़ों में आराम से मुँह से दो बार हवा भरें। 30 बार दबाव देने और मुँह से मुँह में दो बार साँसें देने का यह चक्र जारी रखें। ऐसा तब तक करते रहें जब तक की चिकित्सीय मदद न आ जाए।
4. अगर बच्चे की रंगत में सुधार होता है तो नब्ज को चैक करें। अगर नब्ज मौजूद है तो छाती को दबाना रोक दें, किंतु श्वास देना आवश्यक हो तो श्वाँस देते रहें।

गले में कुछ फँसना

यदि गले में कुछ फँस जाए तो फेफड़ों तक हवा के प्रवाह में बाधा आती है। इससे आँशिक या पूरी साँस बंद हो जाती है। आँशिक रूप से गला बंद होने पर फेफड़ों तक अपर्याप्त हवा पहुँचती है।

इसके लक्षण क्या हैं?

1. बच्चे का चेहरा लाल और फिर नीला पड़ जाता है।
2. बच्चा गले की ओर इशारा करता है या निगलता है।
3. बच्चा बोल नहीं पाता और साँस लेना मुश्किल हो जाता है।

आपको क्या करना चाहिए?

1. अगर बच्चा साँस न ले रहा हो तो मुँह से मुँह में साँस दें।
2. अगर बच्चा साँस ले रहा हो तो:
 - बच्चे को खँसने को कहें इससे अवरोध दूर करने में मदद मिलेगी।
 - बच्चे को पेट के बल झुकाएँ, सिर व छाती नीचे रखें और पीठ पर शोल्डर ब्लेड्स के बीच की जगह पर पाँच बार मुट्ठी से मारें।

- अगर उपरोक्त विधि से कोई आराम न मिले तो बच्चे को पीठ के बल रखें और पाँच बार उसकी छाती को ऊपर की ओर झटका दें, इसकी गति 20 झटके प्रति मिनट जितनी होनी चाहिए। यदि कामयाबी न मिले तो शोल्डर ब्लेड्स के बीच फिर से मारें या पेट के क्षेत्र में झटका दें।
- यदि कोई सफलता न मिले तो ऐम्बुलेन्स को कॉल करें और यह प्रक्रियाएँ तब तक जारी रखें जब तक की ऐम्बुलेन्स न आ जाए।
- यदि साँस बंद हो जाए तो मुँह से मुँह में साँस दें।

बिजली का झटका

बिजली के झटके से बेहोशी आ सकती है या श्वास व दिल की धड़कन बंद हो सकती है। सबसे अच्छा यह जानना है कि पहले क्या हुआ और फिर सही प्रक्रिया अपनाएँ। यह अनिवार्य है कि जब तक घायल को बिजली के झटके के स्रोत से अलग न कर लिया जाए, तब तक प्राथमिक सहायता आरंभ न की जाए।

आप को क्या करना चाहिए ?

1. यदि घायल को बिजली का झटका लगा हो तो तुरंत प्राथमिक मदद देनी चाहिए।
2. उपचार से पहले मुख्य बिजली स्विच को बंद कर दें।
3. यदि करंट के स्रोत को बंद नहीं किया जा सकता तो सूखी बिजलीरोधी वस्तु पर खड़े होकर सूखे लकड़ी के झाड़ू स्टूल या कुर्सी का प्रयोग करते हुए घायल व्यक्ति के शरीर को बिजली के उपकरण या आउटलेट से दूर खिसकाएं।
4. यदि घायल बेहोश है तो मुँह से मुँह में साँस देनी चाहिए।
5. तुरंत अतिरिक्त चिकित्सीय मदद बुलवाएँ।

लेखक : योगेश उपाध्याय

रा. उ. मा. वि. वाटिका , जयपुर

