ଏକକ - ୮ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା

ଟିପ୍ପଣୀ

ସଂରଚନା

୮.୦. ଉପକ୍ରମ

୮.୧. ଶିକ୍ଷଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

୮.୨. ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା

୮.୩. ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଘରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିପତ୍ତିରୁ ସୁରକ୍ଷା

୮.୪. ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ଦୁର୍ଘଟଣା ସମୟରେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା

୮.୫. ସାରାଂଶ

୮.୬. ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ ପାଇଁ ଆଦର୍ଶ ଉତ୍ତର

୮.୭. ଅତିରିକ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

୮.୮. ପାଠାନ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୮.୦. ଉପକ୍ରମ

ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟରେ, ରବି ଓ ନୀତା ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖୁସି ଥିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସେମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ ଦେଇଥିଲା, ଯାହା ବିଦ୍ୟାଳୟର ଅଧକ୍ଷ, ଶିକ୍ଷକ, ସହକର୍ମୀ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ପିଲାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ହୋଇଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ଜାଣିବାକୁ ଇଚ୍ଛୁକ କି କାହିଁକି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟଭାବେ ଏଠାରେ 'ସୁସ୍ଥ ପିଲାମାନେ ' ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି ? ହଁ, ଜଣେ ଅସୁସ୍ଥ ପିଲାର ଖରାପ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ବିଦ୍ୟାଳୟର କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅବଦାନ ରହେ ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାମାନ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ସ୍ଥାନିତ କରାଯାଇଛି ଯଥା - ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିପତ୍ତିରୁ ସୁରକ୍ଷା, ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏହି ସେବାଗୁଡ଼ିକ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଶୈକ୍ଷିକ ସୁଯୋଗରୁ ସର୍ବାଧିକ ଲାଭ ଉଠାଇପାରନ୍ତି । ଏହି ସେବାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର (ପିଲାମାନଙ୍କର) ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କୌଶଳ ଏବଂ ସୁ-ନାଗରିକତ୍ୱ ବିକାଶ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

୮.୧. ଶିକ୍ଷଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ଏକକଟିକୁ ପଢିସାରିବା ପରେ ଆପଣ,

- ଦୁର୍ବଳ ପିଲା (ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ କିମ୍ବା ସାମାଜିକ ଭାବେ) କୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବେ ।
- ଦୁର୍ବଳ ଛାତ୍ର, ପିତାମାତା, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ - ସେବା ଯୋଗାଣକାରୀ (HEALTH CARE PROVIDER)ଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗସୂତ୍ର ରକ୍ଷାକାରୀ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।
- ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ଏବଂ ସୁ-ନାଗରିକତ୍ୱ ଭାବ ଅନ୍ତର୍ନିବିଷ୍ଟ (INCULCATE) କରିପାରିବେ ।

- ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ବିପତ୍ତିରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇପାରିବେ ।
- ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରିବାପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିପାରିବେ ।

୮.୨. ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା

"ଗୋଟିଏ ପିଲା ଶିଖିବା ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଶିଖିବା ନିଶ୍ଚିତ ଦରକାର" । ଏହି ନ୍ୟାୟରେ ବେଶ୍ କିଛି ବର୍ଷ ହେଲା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଏହି ଦୃଷ୍ଟି କୋଣରୁ 'ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ- ସେବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ' ବିଦ୍ୟାଳୟ ଗୁଡ଼ିକରେ ସ୍ଥାନିତ କରାଯାଇଛି । ଯେଉଁଠାରେ ପିଲାମାନେ କାର୍ଯ୍ୟଦିବସଗୁଡ଼ିକ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି । ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ସୂଚିତ କରେ ଯେ ଏହି ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମୂଳସ୍ତରରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଲେ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହେବ ।

୮.୨.୧. ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ବ୍ୟବସ୍ଥା

ନିମ୍ନଲିଖିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗାଇଦେବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇପାରୁଛି:

ଶାରୀରିକ ପରୀକ୍ଷା :- ଡାକ୍ତରୀ ଦଳ ଦ୍ୱାରା କେତେକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ଯଥା : ଥଣ୍ଡା, କାଶ, କୃମି ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ନିୟମିତ ଭାବେ ଶାରୀରିକ ପରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଉଛି । ସେମାନେ (ଡାକ୍ତରୀ ଦଳ) ଆଖି, କାନ, ଜିଭ ଏବଂ କାଶ ଓ ଥଣ୍ଡା ଭଳି କେତେକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ଜନିତ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଯାଆନ୍ତି ।

ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆକଳନ

ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତି ମାସ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନ ମପାଯାଏ ।

ଟିକାକରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା : ଏହା ପ୍ରତିବର୍ଷ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କେତେକ ସାଧାରଣ ରୋଗ ଯଥା: ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ଟିଟାନସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ କରାଯାଇଥାଏ ।

ମାଗଣା ଉପଚାର : ଏହା ଏକ ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ କୃମି, ରକ୍ତହୀନତା, କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଶରୀର ଦୁର୍ବଳତା (General Body Weakness) ପାଇଁ ବଟିକା ଦିଆଯାଏ ।

ପୁଷ୍ଟିପାଇଁ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶନ

ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅଭାବ ରହିଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ, ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ (Proper medication) ଓ ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଉପଦେଶ (nutrition guidance) ଦିଆଯାଏ ।

ଦାନ୍ତ ପରୀକ୍ଷା : ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦାନ୍ତର ଯତ୍ନ ଓ ଦାନ୍ତକୁ ସଫା କରିବା ନିମନ୍ତେ ଉପଦେଶ (ଟିପ୍‌ସ) ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ । ଦନ୍ତକ୍ଷୟ ବା ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି ଦନ୍ତ ସମସ୍ୟାଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ ।

ଆଖି ପରୀକ୍ଷା : ଏହା ପ୍ରତି ପିଲାଙ୍କର ଏବଂ ନିୟମିତ ଭାବେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଗୁଡ଼ିକରେ କରାଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ପିଲାଙ୍କର ବହି ପଢିବା କିମ୍ବା କଳାପଟା - ଲେଖା ପଢିବା ସମୟରେ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱଳ୍ପ ଦୃଷ୍ଟି ଦୋଷ ଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦୃଷ୍ଟି ସହାୟକ ଉପକରଣ / ଯନ୍ତ୍ର (visual aids) ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ସହାୟକ ଉପକରଣ ବିତରଣ : ଶ୍ରବଣଜନିତ ସମସ୍ୟା ଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ମାର୍ଗପ୍ରଦର୍ଶନ (Proper Guidance) ଔଷଧ ଓ ଶ୍ରବଣ ସହାୟକ ଉପକରଣ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସହାୟକ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା

ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଚାଲିବା ସହାୟକ ଉପକରଣ (walkers) ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସ୍ଥି -ଶଲ୍ୟ ଉପକରଣ (ortho-paedic aids) ଯୋଗାଇଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ବିବରଣୀ ରଖିବା: ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ତରଫରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରଭାବେ ପିତାମାତା, ଶିକ୍ଷକ ଓ ଅଧ୍ୟକ୍ଷଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦସ୍ତଖତ ହୋଇ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବିବରଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖାଯାଏ, ଯେଉଁଥିରେ କି ପିଲାର ଉଚ୍ଚତା, ଓଜନ, ରକ୍ତ ବିଭାଗ(ବ୍ଲଡ୍ ଗ୍ରୁପ୍) ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ଥାନିତ ହୋଇଥାଏ । ନିମ୍ନ ଫର୍ଦ୍ଦ ଆକାରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିବରଣୀ ରଖାଯାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିବରଣୀ ଫର୍ଦ୍ଦ

ନାମ:	–
ଶ୍ରେଣୀ	–
ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀ	–
ବାପାଙ୍କ ନାମ	–
ମାତାଙ୍କ ନାମ	–
ଜନ୍ମ ତାରିଖ	–
ଉଚ୍ଚତା	–
ଓଜନ	–
ରକ୍ତ ବିଭାଗ (BLOOD GROUP)	-
ଚିହ୍ନଟୀକରଣ ଚିହ୍ନ	-
କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତି ଅସହ୍ୟତା	–
ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି	–
ଭିନ୍ନ କ୍ଷମତା (ଯଦି କିଛି)	–

ଫଳାଫଳ:

ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ନୀତିର ବହୁତ ଭଲ ଫଳାଫଳ ହୋଇଛି । ପିଲାମାନେ ଓ ପିତାମାତାମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଧିକ ସଚେତନ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହା ଯୋଗୁଁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଉପସ୍ଥାନ (ସ୍କୁଲ୍ ଆଟେଣ୍ଡାନ୍ସ) ଓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର ଉପଲବ୍ଧିସ୍ତର ଭଳି ଶୈକ୍ଷିକ ଫଳାଫଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖା ଦେଉଛି ।

ରେଣୁ ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢୁଅଛି, ସେ ଖୁବ୍ ମେଧାବୀ ଛାତ୍ରୀ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ଗତବର୍ଷ ଶ୍ରେଣୀରେ ତା'ର

ଟିପ୍ପଣୀ

ଉପଲବ୍ଧି ସ୍ତର କମିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲା ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ଏହାକୁ ନେଇ ଖୁବ୍ ଚିନ୍ତିତ ହେଲେ । କିନ୍ତୁ ରେଣୁ କାହାରିକୁ କିଛି ବି କହିଲା ନାହିଁ । ଦିନେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ତରଫରୁ ଡାକ୍ତର ଚୌଧରୀ ମାଡ଼ାମ୍ ତାଙ୍କର ନିୟମିତ ପରିଦର୍ଶନରେ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଆସିଲେ । ରେଣୁର ଶ୍ରେଣୀ ଶିକ୍ଷକ ରେଣୁର ସମସ୍ୟା (ଶ୍ରେଣୀରେ ପାଠରେ ଭଲ କରୁ ନଥିବା) ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତାଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କଲେ । ରେଣୁର ଆଖି, କାନ ଭଲଭାବେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିବା ପରେ, ଡ଼ାକ୍ତର ଚୌଧୁରୀ ରେଣୁର ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ସମସ୍ୟା ଆରମ୍ଭ ହେଉଥିଲା ବୋଲି ଚିହ୍ନଟ କଲେ । ସଂଗେସଂଗେ ଡ଼ାକ୍ତର ରେଣୁକୁ ଗୋଟିଏ ରସିଦ୍ (ସ୍ଲିପ୍) ଦେଲେ ଏବଂ ତାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯିବା ପାଇଁ କହିଲେ । ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ରେଣୁକୁ ଔଷଧ ପତ୍ର ଓ ଦୃଷ୍ଟି ସହାୟକ ଉପକରଣ ଯୋଗାଇ ଦିଆଗଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ରେଣୁ ପୁନର୍ବାର ଶ୍ରେଣୀରେ ପାଠପଢାରେ ଭଲ କରୁଅଛି । ଦୃଷ୍ଟିସହାୟକ ଉପକରଣ ତା'ର ଦୃଷ୍ଟି ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ବଦଳାଇ ଦେଇଛି ।

କେବଳ ରେଣୁ ନୁହେଁ, ରେଣୁ ଭଳି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ପିଲା ମଧ୍ୟ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଦ୍ୱାରା ଉପକୃତ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହା (ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା) ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଶିକ୍ଷଣ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ ।

ଏହି ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାକୁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର କିମ୍ବା ସ୍ଥାନୀୟ ଶାସନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥା ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ନିୟମିତ ତଦାରଖ କରାଯାଇଥାଏ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୧

୧. ବାକ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କର-

ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଦ୍ୱାରା ସମାଧାନ କରାଯାଉଥିବା କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି:

(କ) ଶାରୀରିକ ପରୀକ୍ଷା

(ଖ) --

(ଗ) --

(ଘ) --

(ଙ) --

(ଚ) --

(ଛ) --

(ଜ) --

୨. ଯେକୌଣସି ଦୁଇଜଣ ପିଲାଙ୍କର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିବରଣୀ (health record) ଲେଖି ରଖ ।

୮.୨.୨. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଯାପନ ଏବଂ ସୁନାଗରିକତ୍ୱ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଯାପନ ଏବଂ ସୁନାଗରିକତ୍ୱ ଗୋଟିଏ ମୁଦ୍ରାର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱ ପରି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ଓ ଏ ଉଭୟ ଶିକ୍ଷା ପରସ୍ପର ପରିପୂରକ ଅଟେ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଯାପନ କହିଲେ ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ, ସାଧାରଣ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ, ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ସୁଖକର ଭାବ - ବିନିମୟ / ସଂପର୍କ (Pleasant association) ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବୁଝାଏ ।

ଖରାପ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଫଳାଫଳ, ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ବୋଲି ଅନେକ ପ୍ରମାଣ ଅଛି । ଶୈକ୍ଷିକ ଲକ୍ଷ୍ୟର ସଫଳତା ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧି (achievement of good health) ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଖୁବ୍ ଭଲ ଶିକ୍ଷଣ ଫଳାଫଳ ପାଇବା ପାଇଁ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଯାପନ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଏକ ଅଂଶଭାବେ ପ୍ରାକ୍ - ନର୍ସରୀ ଶ୍ରେଣୀରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ଶିକ୍ଷା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ଜାଣିବା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସାକ୍ଷର (health literate) ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ହେବା ସଂଗେସଂଗେ ଜଣେ ସୁଦକ୍ଷ ଏବଂ ଆନନ୍ଦଦାୟୀ ଯୁବାଭାବରେ ନିଜକୁ ଗଢି ତୋଳିବା ଦିଗରେ ପଥ -ପ୍ରଦର୍ଶକ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

'ଗୋଟିଏ ଆଦର୍ଶ ବିଦ୍ୟାଳୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ' ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଯାପନ ଏବଂ ସୁନାଗରିକତ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିଥାଏ ।

୧. ସାମଗ୍ରିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶିକ୍ଷା

୨. ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା

୩. ନିରାପଦ ଭୌତିକ ପରିବେଶ

୪. ବିଦ୍ୟାଳୟ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ, ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସେବା ।

୫. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା

୬. ପୌଷ୍ଟିକ ସେବା

୭. ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିକାଶ

୮. ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପରିବାର ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଂପୃକ୍ତି

ଏଥିରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି । ସେ ଏହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ କୌଶଳ, ଶିକ୍ଷା, ଧାରଣା ଏବଂ ଯୋଜନା, ପକ୍ଷଯୁକ୍ତ ବକ୍ତବ୍ୟ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦୃଢଭାବେ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବେ ।

ଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟ-୧ :

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ପୂରା ଶ୍ରେଣୀର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଶ୍ରେଣୀରେ ଉପସ୍ଥିତ ପିଲାସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ପୂରା ଶ୍ରେଣୀଟିକୁ ଦଳରେ ଭାଗ କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାକୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଡ୍ରଇଁ ସିଟ୍ ବାଣ୍ଟିଦିଅ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଦିଅ:

ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା (Hygiene), ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ, ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି, ପରିବାର ଏବଂ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ସୁଖକର ମିଳନ / ସଂପର୍କ / ଭାବବିନିମୟ (Pleasant association with family and freinds) । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ଜଣକୁ ଦଳପତି ରୂପେ ବାଛିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ କୁହ । ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରସଙ୍ଗ ସଂପର୍କିତ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ କୁହ । କଳ୍ପନା କରିବା ପାଇଁ ଓ ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ କିଛି ସମୟ ଦିଅ । ପିଲାମାନେ ନିଜ ଦଳରେ ସ୍ୱାଧୀନଭାବେ ତାଙ୍କର ମତାମତ ଆଲୋଚନା କରିପାରିବେ । ଦଳପତିଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଡ୍ରଇଁସିଟ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ କୁହ ।

ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଦେଖାଇବେ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଚିତ୍ରକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବାକୁ କହିବେ ଏବଂ ନିମ୍ନ ମତେ ପିଲାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ମତାମତ ଦେବେ; ଯେପରି:

(୧) ତୁମେ ଚିତ୍ରରେ / ଛବିରେ କ'ଣ ଦେଖୁଛ ?

(୨) ଏହି ଚିତ୍ରଟି କେଉଁ ବିଷୟରେ କହୁଛି ?(୩) ଚିତ୍ରରେ କ'ଣ ଅଭାବ ରହିଛି ?

(୪) ଚିତ୍ରରେ ଆଉ କ'ଣ ଯୋଡ଼ା ଯାଇପାରିବ ?

(୫) ଚିତ୍ର ସଂପର୍କରେ କିଛି କୁହ ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଟି ମାପନ ପରେ ଶିକ୍ଷକ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବେ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ମତ ଏବଂ ନୂଆନୂଆ ଧାରଣା ନେଇ ଆସିବେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଯାପନ ଏବଂ ସୁନାଗରିକତ୍ୱର ଗୁରୁତ୍ୱ ପିଲାମାନେ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରସଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିକ୍ଷକ ଆହୁରି କିଛି ତଥ୍ୟ ଦେଇପାରିବେ ।

ସୁନାଗରିକତ୍ୱ (GOOD CITIZENSHIP):

ଶିଶୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ କିଛି ନା କିଛି ଶିଖିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଯାପନ ଏବଂ ସୁନାଗରିତ୍ୱ ଗୋଟିଏ ଆଚରଣଗତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଯାହାକି ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଘରର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ବର୍ଷ ମାନଙ୍କରେ ଆରମ୍ଭ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ସୁନାଗରିକତ୍ୱ ପାଇଁ କଥାବସ୍ତୁ:

- ସତ୍ୟ କୁହ
- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ କର
- ଯତ୍ନବାନ ହୁଅ (Be caring)
- ଦାୟିତ୍ୱବାନ୍ ହୁଅ
- ସାହସୀ ହୁଅ

କିଣ୍ଡରଗାର୍ଟେନ ଏବଂ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୁନାଗରିକତ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ କଥାବସ୍ତୁ ଶିକ୍ଷା କରିବା ଅପେକ୍ଷା ସୁନାଗରିକତ୍ୱ ଆଚରଣ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିୟମ ଉପରେ ଆଧାରିତ ବୋଲି ଚିହ୍ନଟ ଆରମ୍ଭ କରିବା ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ପିଲାମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଅଧିକାରକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା, ନିୟମ ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ଏବଂ ଖେଳିବା, ଅଧିକ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦେଇ ଠିକ୍ କିମ୍ବା ଭୁଲ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନିଷ୍ପତ୍ତି କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଚତୁର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀଠାରୁ ଆଗକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ସାଧୁତା, ଦୟା, ସମ୍ମାନ, ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଏବଂ ସାହସ ଭଳି ଧାରଣା ଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ଭଲଭାବେ ବୁଝି ପାରିବା ଉଚିତ୍ । ସେମାନେ ସାଧୁ, ସାହସୀ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ବା ନ କରନ୍ତୁ; କିନ୍ତୁ "ସେହି ଉଚ୍ଚ ଆଦର୍ଶକୁ ପାଳନ କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବନ ବିତାଇବା କଷ୍ଟକର " ତାହା ସବୁ ସମୟର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ସତ୍ୟ ଅଟେ ।

ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟିକରି ଓ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକରି ଏହି ଆଦର୍ଶଗୁଡ଼ିକୁ ଦୃଢ ଭାବେ ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଙ୍କିତ କରିପାରିବେ ।

ଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟ - ୨

ଶ୍ରେଣୀକୁ ପାଞ୍ଚଟି ଦଳରେ ଭାଗ କର । ସେମାନଙ୍କୁ କିଛି ପ୍ରକଳ୍ପକାର୍ଯ୍ୟ ଦିଅ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସହିତ ସବୁ ଦଳ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଛି ବୋଲି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କର ।

ପିଲାଟି ତା'ର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କର କଥାକୁ ସମ୍ମାନ ଦେଉଛି କି ନାହିଁ ।

୧. ପିଲାଟି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ତା'ର ଆପଣାର ଭାବକୁ ବିନିମୟ କରୁଛି କି ନାହିଁ ।

୨. ପିଲାଟି ତା’ ପ୍ରତି ଥିବା ଅନ୍ୟର ଆପଣାର ଭାବ ପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ।

୩. ପିଲାଟି ସାଥୀ ଦଳ ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟକରୁଛି କି ନାହିଁ ।

୪. ସେ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଉଚିତ୍ ନ୍ୟାୟ ଦେଉଛି କି ନାହିଁ ।

୫. କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କିମ୍ବା ଧାରଣା ଦେବା ପାଇଁ ସେ ସାହସୀ କି ନୁହେଁ ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଟି ସମାପ୍ତ ହେବା ପରେ ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାକୁ ବ୍ୟକ୍ତଗତ ଭାବେ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିପାରିବେ ।

ଦେଶ ପାଇଁ ସେବା କରିବା :

ଜଣେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ପିଲାଟିକୁ ଏପରି ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଯେପରି ସେ ଦେଶସେବା ମଧ୍ୟ କରିପାରିବ । ପିଲାଟି ସୁସ୍ଥ ରହିଲେ, ଏହା ସମ୍ଭବ ହେବ । ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷକ ପିଲାଟିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ କହିବା ଉଚିତ୍,ଯେଉଁଥିପାଇଁ ପରିବାର ଓ ଦେଶ ଉପରେ ତା’ର ଦାୟିତ୍ୱ ନ୍ୟସ୍ତ ହେବ ନାହିଁ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ- ୨

୧. ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର :

(କ) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଯାପନ ଓ --------------- ଗୋଟିଏ ମୁଦ୍ରାର ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱ ।

(ଖ) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଯାପନ ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶିକ୍ଷା ଓ -------------------------ର ମୂଳଦୁଆ ।

(ଗ) ସୁନାଗରିକତ୍ୱ ନିମ୍ନଲିଖିତ କଥାବସ୍ତୁ ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଯେପରି କି

a. ସତ୍ୟ କୁହ

b.--

c. --

d.--

e. --

ଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟ- ୩ :

ପରିବାରରେ କୌଣସି ଜଣେ ସଦସ୍ୟ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହୋଇଥିବାର ଗପଟିଏ କୁହ ---------------- ।

୮.୩. ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଓ ଘରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିପତ୍ତିରୁ ସୁରକ୍ଷା

ପିଲାଙ୍କୁ ନିରାପଦରେ ରଖିବା ’ ଉପରେ ଆମେ ଅଗ୍ରାଧିକାର ଦେଇଥାଉ । ସେମାନଙ୍କର ନିରାପତ୍ତା ପାଇଁ ପିତାମାତା, ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଏବଂ ଗ୍ରାମବାସୀମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୂମିକାରେ ଅଭିନୟ କରିବାକୁ ପଡେ । ବିନା ସୂଚନାରେ ଯେକୌଣସି ସମୟରେ ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିପତ୍ତି ଘଟିପାରେ । ଘରେ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କେତେକ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ବଡ଼ ଓ ଛୋଟ ଦୁର୍ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ସହଜରେ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରିବ ।

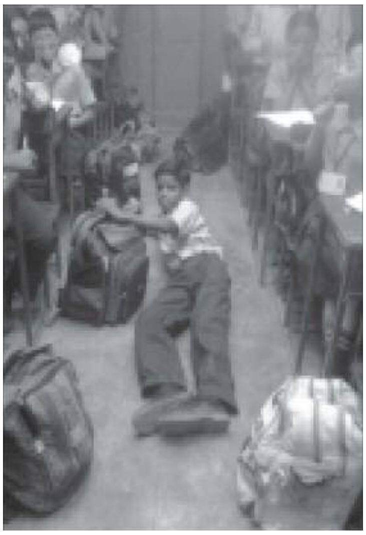
୮.୩.୧. ବିଦ୍ୟାଳୟରେ

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏକ ସ୍ଥାନ, ଯେଉଁଠାରେ ପିଲାମାନେ ପ୍ରାର୍ଥନା ସଭା ପୂର୍ବରୁ, ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ ସମୟରେ ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ମଧ୍ୟରେ ଖୁବ୍ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ ଖେଳିଥାନ୍ତି । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନିରାପତ୍ତା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଖୁବ୍

ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଘଟୁଥିବା କେତେକ ଛୋଟ ଓ ବଡ଼ ଦୁର୍ଘଟଣା ହେଉଛି - ପଡିଯିବା, ନିଆଁ ଲାଗିବା, ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଆଘାତ ଇତ୍ୟାଦି । କିନ୍ତୁ ଆଉ ଅଳ୍ପ କିଛି ଦୁର୍ଘଣଟା ଅଛି । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷଙ୍କୁ ଅଧିକ ଯତ୍ନବାନ ହେବାକୁ ପଡିଥାଏ । ଯେପରି କାନ୍ଥରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କୀୟ ସୂଚନା, ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସରଞ୍ଜାମ ପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

(କ) ପଡିଯିବା

ସାଧାରଣତଃ 'ପଡିଯିବା' ଭଳି ଦୁର୍ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିସରରେ ଘଟିଥାଏ । ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଅଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପିଲାମାନେ ଖେଳୁଥିବା ସମୟରେ ଶ୍ରେଣୀଗୃହରେ ଡେସ୍କରୁ, ସିଡି ପାହାଚରୁ ଏବଂ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ସମୟରେ ପଡିଯାନ୍ତି । 'ପଡିଯିବା' ରୋକିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ନେବା ଉଚିତ:-



୧. ସିଡ଼ିରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ପାହାଚ ରହିବା ଉଚିତ ।

୨. ସିଡ଼ିର ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱରେ ଶକ୍ତ ରେଲିଂ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

୩. ପିଲାମାନେ ସିଡିରେ କାହାରିକୁ ଠେଲିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

୪. ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଅଗ୍ରଣୀ ଛାତ୍ରମାନଙ୍କୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବକ ଭାବେ ନିୟୋଜିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୫. ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ର୍ୟାମ୍ପସ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା

୬. ଶିକ୍ଷକ କୌଣସି ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ଛାଡିବା ପୂର୍ବରୁ ଜଣେ ମନିଟର ନିୟୋଜିତ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

(ଖ) ଅଗ୍ନି

'ଅଗ୍ନି' ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ବିପଦ ଅଟେ । ଏହା ଗ୍ୟାସ୍‌ଲିକ୍ (ଗୃହ ବିଜ୍ଞାନ ପରୀକ୍ଷାଗାର, ବିଜ୍ଞାନ - ପରୀକ୍ଷାଗାରରେ) କିମ୍ବା ସଟ୍ ସର୍କଟ୍ ଯୋଗୁଁ ଘଟିଥାଏ ଏବଂ ଏହା ମାରାତ୍ମକ କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ଏବଂ ବେଳେବେଳେ ମୃତ୍ୟୁ ମଧ ଘଟାଇଥାଏ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଗ୍ନି ଜନିତ ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପମାନ ନେବା ଉଚିତ୍ :

- ନିଆଁରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଉପାୟ, ସିଡି ଏବଂ **wiring** ଭଲ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ବିଦ୍ୟାଳୟ କୋଠାରେ ଅଗ୍ନି ନିର୍ବାପକ ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ରହିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସମୟାନୁକ୍ରମେ ନିଆଁରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅଭ୍ୟାସ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସହକର୍ମୀମାନେ ଅଗ୍ନି ନିର୍ବାପକ ଯନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ / ତାଲିମ୍ ପାଇଥିବା ଉଚିତ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଅଧୈର୍ଯ୍ୟ ନହେବା ପାଇଁ କହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପ୍ରସ୍ଥାନ ଦ୍ୱାର ନିକଟକୁ ଦ୍ରୁତ ବେଗରେ ଏବଂ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ହୋଇଗତି କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଧୂଆଁ ଚିହ୍ନଟ ଯନ୍ତ୍ର ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ ।

- ଫ୍ଲେକ୍ସ୍ ବୋର୍ଡ଼ରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବରଗୁଡ଼ିକ ଲେଖାହେବା ଉଚିତ୍ ।

(ଗ) ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଆଘାତ

ବେଳେବେଳେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସଟ୍ ସର୍କିଟ୍ **(Short Circuit)** ଯୋଗୁଁ କିମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ electrical wiring ନ ହୋଇଥିବା ଯୋଗୁଁ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିଥାଏ । ଏହାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପମାନ ନିଆଯିବା ଉଚିତ:

- ସମସ୍ତ electrical wiring ଜଣେ ଯୋଗ ଲାଇସେନ୍‌ସ ପାଇଥିବା ବିଦ୍ୟୁତ୍ ମିସ୍ତ୍ରୀ ଦ୍ୱାରା ସଂସ୍ଥାପନ ଓ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

- ବିଦ୍ୟାଳୟ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ମିସ୍ତ୍ରୀ (electrician) ଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତି ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

- ବୈଦ୍ୟୁତିକ ତାର (electrical wiring) କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରଭାବରେ (ମୁଖ୍ୟତଃ) ଯଦି ହାତ ଓଦା ହୋଇଥାଏ, ତା' ହେଲେ ନ ଛୁଇଁବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଭାବେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କହିବା ଉଚିତ୍ ।

- ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପରିପଥକୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରୁଥିବା ଉପକରଣ (Miniature Circuit Breakers - MCB) ସଂସ୍ଥାପନ (Install) କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

(ଘ) ଦଳାଚକଟା (STAMPEDE)

ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ସମୟରେ, ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଛୁଟି ହୋଇଘରକୁ ଯିବା ସମୟରେ ବସ୍‌କୁ ଉଠିବା ସମୟରେ ଏବଂ ସମୟ ସମୟରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟହରା ହେବାଯୋଗୁଁ ଦଳାଚକଟା ଘଟିଥାଏ ।

ଏହାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପମାନ ନିଆଯିବା ଉଚିତ୍:

- ଫ୍ଲେକ୍ସ ବୋର୍ଡ଼ରେ ନିରାପତ୍ତା ନିୟମମାନ ଲେଖାହୋଇ ବିଦ୍ୟାଳୟ କାନ୍ଥରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେବାଉଚିତ୍ ।

- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନ ଠେଲିବା ପାଇଁ (ମୁଖ୍ୟତଃ ସିଢ଼ି ପାହାଚରେ) ପିଲାମାନଙ୍କୁ କହିବା ଉଚିତ୍ ।

-ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କର ଶ୍ରେଣୀକକ୍ଷ ତଳମହଲାରେ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

- ଅପରାହ୍ନ ସମୟରେ ଶିକ୍ଷକମାନେ ଶ୍ରେଣୀରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

(ଙ) ଖେଳ ପଡିଆରେ ଖଣ୍ଡିଆଖାବରା (କ୍ଷତ)

ବିଦ୍ୟାଳୟ ହତା ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାପରେ ଖେଳପଡିଆ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଦୁର୍ଘଟଣା ଖେଳପଡ଼ିଆରେ ଘଟିଥାଏ, ଯେପରି ଦୋଳିରେ ବସୁବସୁ ପଡିଯିବା, ଦୋଳିରେ ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା, ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯିବା, କେତେକ ମୁନିଆଁ ଜିନିଷ ଦ୍ୱାରା ଆଘାତ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ଖେଳ ପଡିଆରେ ଖେଳିବା ସମୟରେ ହେଉଥିବା ଖଣ୍ଡିଆଖାବରା (କ୍ଷତ) କୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖେଳପଡିଆ ନିୟମକୁ ପିଲାମାନେ ମାନିଚଳିବା ଉଚିତ:

-ଖେଳପଡିଆରେ କାହାରିକୁ ଠେଲ ନାହିଁ ।

-ଆଜେବାଜେ ଖେଳ ଖେଳନାହିଁ । ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଖେଳରେ ଅଧିକ ଖଣ୍ଡିଆଖାବରା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ।

-ଦୋଳିରେ କେହି ଝୁଲିବା ସମୟରେ ଦୋଳିଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହ ।

- ତୁମର ସାଥୀକୁ ନ ଜଣାଇ see saw ରୁ କେବେ ଡ଼େଇଁପଡ଼ ନାହିଁ ।

-ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ ଦୌଡୁଥିବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ଖେଳୁଥିବା ସମୟରେ ବାଡି କିମ୍ବା ମୁନିଆଁ ଜିନିଷ ଧରନାହିଁ ।

- କଣ୍ଟାବାଡ଼ କିମ୍ବା ତାର ବାଡ଼ ନିକଟରେ ଖେଳ ନାହିଁ ।

- ସର୍ବୋପରି ପିଲାମାନେ ନିରାପଦରେ ଖେଳିବା ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଜଗିବା ନିମିତ୍ତ ଶ୍ରେଣୀଶିକ୍ଷକ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳପଡିଆରେ ରହବା ଉଚିତ୍ ।

(ଚ) ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ (ଭୂମିକମ୍ପ)

କେତେବେଳେ ଭୂମିକମ୍ପ ହେବ, ଆଗରୁ ସେକଥା ଜାଣିବା ପାଇଁ କୌଣସି ଉପାୟ ନାହିଁ । ଏହା ବିଦ୍ୟାଳୟ ସମୟ ସୀମା ମଧରେ ମଧ ଘଟିପାରେ ।

ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ନିଆଯିବା ଉଚିତ :

- ଅଳ୍ପ କମ୍ପନ / ଥରିବା ଅନୁଭବ ହେଲେ ଶ୍ରେଣୀକକ୍ଷରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାହାରିଆସି ବାହାରେ ଖୋଲା ଜାଗାରେ ଠୁଳ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

-ଯଦି ଛାତ ପଡିଯିବା ଶ୍ରେଣୀକକ୍ଷରେ ରହିଯାଇଛ, ତେବେ ଟେବୁଲ୍ କିମ୍ବା ଡ଼େସ୍କ ତଳେ ଆଶ୍ରୟ ନିଅ ।

-ଧୈର୍ଯ୍ୟହରା ହୁଅନାହିଁ ।

-ବିଦ୍ୟାଳୟ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବା ଉଚିତ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୩

୧. 'ହଁ କିମ୍ବା ନାଁ ରେ ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

(କ) ଶିକ୍ଷକ ଶ୍ରେଣୀକକ୍ଷ ଛାଡି ଆସୁଥିବା ସମୟରେ ଜଣେ ମନିଟର ନିୟୋଜିତ କରିବା ଉଚିତ ।

(ଖ) ଧୂଆଁ ଚିହ୍ନଟ ଯନ୍ତ୍ର (ଧୂଆଁ ହେଲେ ସୂଚନା ଦେଉଥିବା ଯନ୍ତ୍ର) ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସଂସ୍ଥାପନ କରିବା ଉଚିତ ।

(ଗ) ଓଦା ହାତରେ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ତାରକୁ ଛୁଅଁ ନାହିଁ ।

୨. ଖେଳ ପଡିଆର ଯେକୌଣସି ତିନୋଟି ନିୟମ ଲେଖ ।

୮.୩.୨. ଘରେ

ପିଲାମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଫେରିବା ପରେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଘରେ ହିଁ କଟାଇଥାନ୍ତି । ଘରେ ମଧ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରି ସମାନ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିପାରେ ଯେପରି ପଡିଯିବା, ନିଆଁ ଲାଗିବା, ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଆଘାତ ଇତ୍ୟାଦି ; କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ ବୋତାମ, ପଇସା ଇତ୍ୟାଦି ଭଳି କେତେକ ଚକ୍‌ଚକ୍ କରୁଥିବା ଦ୍ରବ୍ୟ ଗିଳିପକାଇବା ଏବଂ ବିଷ ପିଇଦେବା ମଧ ଘରେ ଘଟିଥାଏ ।

(କ) ପଡିଯିବା

ଘରେ ପଡିଯିବା ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ଧରଣର ଦୁର୍ଘଟଣା । ଅସୁବିଧାଜନକ (ସହଜରେ ଚଢ଼ି ହେଉନଥିବା) ସିଡି ପାହାଚ, ଚଟାଣରେ ଜିନିଷ ପଡିଥିବା, ଉଛୁଳି ହୋଇ ପାଣି କିମ୍ବା ତରଳପଦାର୍ଥ ପଡିଥିବା, ଘରକବାଟ କିମ୍ବା ସିଡି ପାହାଚ ନିକଟରେ ଅନ୍ଧାର ଯୋଗୁଁ ପିଲାମାନେ ପଡିଥାନ୍ତି ।

ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ରୋକିବାପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ନେବା ଉଚିତ :

-ଚଟାଣ ଏବଂ ସିଡି ପାହାଚଗୁଡ଼ିକ ଭଲ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବାଉଚିତ ।

-ବଲ୍, ଜୋତା, ଖେଳଣା ଇତ୍ୟାଦି ଜିନିଷକୁ ଚଟାଣ ଉପରେ ଏଣେତେଣେ ପକାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଉଠାଇନେଇ ଯଥା ସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଯଥା - ସାବୁନ୍ ଫେଣ, ଗ୍ରୀସ୍, ପାଣି, ତେଲ ଇତ୍ୟାଦି ପଡିଥିଲେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଯଥାସମ୍ଭବ ଶୀଘ୍ର ପରିଷ୍କାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

-ସିଡି ପାହାଚରେ ସହଜ (ତୀଖ ହୋଇନ ଥିବା) ଓ ଛୋଟଛୋଟ ପାହାଚ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

-ବାରଣ୍ଡା ଏବଂ ସିଡି ପାହାଚ ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଆଲୋକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

(ଖ) ନିଆଁ

ଟିପ୍ପଣୀ

ନିଆଁ ଦ୍ୱାରା ଦୁର୍ଘଟଣା ମୁଖ୍ୟତଃ ରୋଷେଇ ଘରେ / ରୋଷେଇ ସ୍ଥାନରେ ଘଟିଥାଏ ଏବଂ ଏହା ମାରାତ୍ମକ କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଏବଂ ସମୟ ସମୟରେ ଲୋକଟି ପୋଡିଯିବା ଯୋଗୁଁ ମଧ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାଏ । ଏହା ଗ୍ୟାସ୍‌ଲିକ୍, ଏଣେତେଣେ ବିଚ୍ଛୁରିତ ହୋଇ ପଡିଥିବା କିରୋସିନ୍ ତେଲ,ଷ୍ଟୋଭ୍ ଫାଟିଯିବା, ଗ୍ୟାସ ସିଲିଣ୍ଡର ଫାଟିଯିବା ଯୋଗୁଁ ଘଟିଥାଏ ।

ଏହିଭଳି ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଆମ୍ଭେମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡିକ ନେବା ଉଚିତ :

- ଯେତେବେଳେ କିରୋସିନ୍ ତେଲ ପଡିଯାଏ, ତାହାକୁ ସଂଗେସଂଗେ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଉଚିତ ।

- ଯେତେବେଳେ ଗ୍ୟାସ୍ ଲିକ୍ ହେଉଛି ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରାଯାଏ ବା ଜଣାଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଦିଆସିଲି କାଠି ଆଦୌ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ଏବଂ କୌଣସି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସୁଇଚ୍ ଅନ୍ ରଖିବା / ଅନ୍ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

- ଗ୍ୟାସ୍ ବାହାରକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଓ ଖୋଲାପବନ ଭିତରକୁ ଆସିବା ପାଇଁ ଝରକା ଖୋଲା ରଖିବା ଉଚିତ ।

- ଗ୍ୟାସ୍ ବ୍ୟବହାର ହେଉନଥିବା ସମୟରେ ସର୍ବଦା ଗ୍ୟାସ୍ ବନ୍ଦ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

- ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ଗ୍ୟାସ୍ ସିଲିଣ୍ଡର ସଂସ୍ଥାପନ ଯାଂଚ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

- ରାନ୍ଧିବା ସମୟରେ ନାଇଲନ୍ କପଡ଼ାରେ ଲୁଗା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

(ଗ) ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଆଘାତ

ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ୱେୟାରିଂ ପାଇଁ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ ନିଆଁ ଲାଗିଥାଏ । ଆମ ଘରେ ଅନେକ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ସରଂଜାମ ଯଥା: ପାଉଁରୁଟି ସେକିବା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟୁତ ଚାଳିତ ଯନ୍ତ୍ର, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବତୀ, ପାଣି ଫୁଟାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ନଳପରି ମୁହଁ ଥିବା ଧାତୁ ପାତ୍ର, କୁଲର, ରେଫ୍ରିଜରେଟର ଇତ୍ୟାଦି ଅଛି । ଯଦି ସେଗୁଡ଼ିକରେ କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ଥାଏ କିମ୍ବା ଯତ୍ନ ସହକାରେ ବ୍ୟବହାର କରା ନଯାଏ, ତେବେ ସେଗୁଡ଼ିକ ମାରାତ୍ମକ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡିକ ନିଆଁ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତି କିମ୍ବା ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଆଘାତ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଆଘାତକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପମାନ ନେବା ଉଚିତ :

- ଓଦା ହାତ କିମ୍ବା ଖୋଲା ପାଦ (ପାଦରେ ଜୋତା ନ ପିନ୍ଧି) ରେ କେବେ ବି କୌଣସି ବୈଦ୍ୟୁତିକ ସରଞ୍ଜାମକୁ ଛୁଅଁ ନାହିଁ ।

- କେବେ ବି କୌଣସି ବୈଦ୍ୟୁତିକ ସରଞ୍ଜାମର ତାରକୁ ଟାଣି ଧରି ପ୍ଲଗ୍ ଖୋଲ ନାହିଁ ।

- ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ସମୟରେ (ଚାଲୁଥିବା ସମୟରେ) ତା' ନିକଟକୁ ଯାଅ ନାହିଁ ।

-ବିଦ୍ୟୁତ୍ ତାରରେ ଅଧିକ ଲୋଡ୍ ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

- ଯୋଗ୍ୟତା ପ୍ରାପ୍ତ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ମିସ୍ତ୍ରୀ ଦ୍ୱାରା ବିଦ୍ୟୁତ ୱେୟାରିଂ ସଂସ୍ଥାପନ ଏବଂ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ କରାଯିବା ଉଚିତ ।

- କୌଣସି ଆଶୁବିପଦ (Emergency) ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ main circuit ର ସୁଇଚ୍ କିପରି ବନ୍ଦ କରାଯିବ, ତାହା ବଡ଼ ପିଲାମାନେ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ।

-କେବେବି ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଯନ୍ତ୍ରପାତି / ସରଞ୍ଜାମ ସହ ଖେଳ ନାହିଁ ।

(ଘ) ବିଷାକ୍ତକରଣ (Poisoning)

ଘରେ ପିଲାମାନେ ବିଷ ଖାଇଦେବା ମଧ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ପ୍ରକାରର ଦୁର୍ଘଟଣା ଅଟେ । ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ବେଳେବେଳେ ଅଜାଣତରେ ଡିଟରଜେଂଟ କିମ୍ବା ଜୀବାଣୁନାଶକ ପଦାର୍ଥ ଖାଇଦିଅନ୍ତି । ଯାହା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ହଠାତ୍ ମୃତ୍ୟୁ ମଧ ଘଟାଇପାରେ ।

ସେଗୁଡିକୁ ରୋକିବାପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପମାନ ନେବା ଉଚିତ :

- ଘରେ ବ୍ୟବହୃତ ଡିଟରଜେଂଟ ଏବଂ ଜୀବାଣୁନାଶକ ଯଥା : ହାତଧୁଆ ତରଳ ସାବୁନ୍, ଫିନାଇଲ୍, ଏସିଡ୍, ଆମୋନିଆ ଏବଂ ରଙ୍ଗକୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । (ପିଲାମାନଙ୍କ ହାତ ପାଆନ୍ତାରେ କିମ୍ବା ଆଖିଆଗରେ ରଖିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।)

- ସମସ୍ତ ଔଷଧର ନାମ ଏବଂ କ'ଣ ପାଇଁ ତାହା ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ତା' ଉପରେ ଲେଖି ପିଲାଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

-ସଂକ୍ରମିତ ଏବଂ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥିବା / ପଚିସଢି ଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଏପରି ଖାଦ୍ୟକୁ ଘରେ ନ ରଖି ବାହାରକୁ ଫୋପାଡି ଦେବାଉଚିତ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୪

୧. ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର ।

(କ) ସିଡିମାନଙ୍କରେ ------------------- ପାହାଚ ରହିବା ଉଚିତ ।

(ଖ) ରୋଷେଇ କରିବା ସମୟରେ -------------- ଲୁଗା ପିନ୍ଧ ନାହିଁ ।

(ଗ) ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥିବା ଏବଂ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖାଯାଇନଥିବା (ଅସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା) ଖାଦ୍ୟ -------------------- ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

୮.୪. ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ଦୁର୍ଘଟଣା ପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା

ଆମେ ନିରାପତ୍ତା ନିୟମ ଯେତେ ପାଳନ କଲେ ମଧ ସମୟ ସମୟରେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଘଟିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ବା ଘଟିପାରେ । ଯଦି ହଠାତ୍ କେହି ଜଣେ ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ତେବେ ଆମେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବା ନାହିଁ ।ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କ ସଂଗେ ସଂଗେ ଯେଉଁ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ କିମ୍ବା ଉପଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ପହଂଚିବା ପୂର୍ବରୁ ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ, ତାହାକୁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କୁହାଯାଏ । ଯଦିଓ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରୋଗ ଭଲ କରିବା / ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା କରିବାନୁହେଁ କିନ୍ତୁ ଏହା ଦୁର୍ଘଟଣା ଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଜୀବନକୁ ନିରାପଦ ରଖେ, ରୋଗ କିମ୍ବା ବିପଦର ବୃଦ୍ଧିକୁ ନିବାରଣ କରେ । ଆରୋଗ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସମସ୍ୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖେ ଏବଂ ସମସ୍ୟା ସହିତ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ନୈତିକ ସାହସକୁ ବଜାୟ ରଖେ । ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ସଂଗେସଂଗେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ଭୂମିକା ଶେଷ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ କେତେକ ଛୋଟଛୋଟ

କ୍ଷତ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ କରି ନପାରେ ।

ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାର ନିୟମ

-ଧୈର୍ଯ୍ୟ ହରା ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

- ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦେଖ ଏବଂ ଏହି ସ୍ଥାନଟି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ (ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଇ ଦେବାପାଇଁ) ନିରାପଦ କି ନୁହେଁ ଦେଖ ।

- ପ୍ରାଥିମିକ ଭାବେ ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ଥିତି ଦେଖ, ଯାହାକୁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସାର ABC ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

(ଅର୍ଥାତ୍ ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏହି ତିନୋଟି ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍) ଯଥା:- ବାୟୁ ଆସିବା ପାଇଁ ରାସ୍ତା/ ଦ୍ୱାରା ଖୋଲା, ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ, ମାରାତ୍ମକ କ୍ଷତ ଓ ସେଠାରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ।

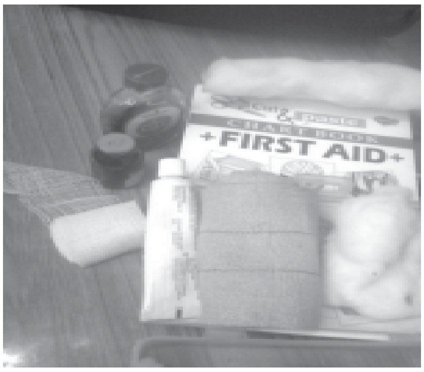
- ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତି ଚାରିପଟେ ଲୋକମାନେ ଘେରି ରୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

- କ୍ଷତ ଗୁରୁତର ହୋଇଥିଲେ, ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଅ ।

- ମୁକ୍ତବାୟୁ (Fresh air) ଭିତରକୁ (ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତ ନିକଟକୁ) ଆସିବାକୁ ଦିଅ ।

- ପିନ୍ଧିଥିବା ପୋଷାକକୁ ଦରକାର ନଥିଲେ ଖୋଲନାହିଁ ।

ଚିତ୍ର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବାକ୍ସ



ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶ୍ରେଣୀ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବାକ୍ସ ଦେବା ବିଦ୍ୟାଳୟର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ । ଏହି ବାକ୍ସଟି ସମସ୍ତଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ଲାଗିପାରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଏଥିରେ ଅବଶୋଷକ ତୁଳା (absorbent cotton), ପଶମ ପ୍ୟାଡ୍(wool pad), ଗଜ କନା, ରୁଲର ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ (roller bandages), ଅଠାଯୁକ୍ତ ପ୍ଲାଷ୍ଟର (adhesive plasters), tincture iodine, tincture benzoic, କଇଁଚି, ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାରେ ବ୍ୟବହୃତ ସଣ୍ଡୁଆସି, ଡେଟଲ, ବର୍ନଲ, ବୋରିକ୍ ଏସିଡ୍ ବାଇକାର୍ବୋନେଟ୍ ସୋଡା ଜୀବାଣୁନାଶକ ମଲମ, ଟର୍ଚ୍ଚ ଇତ୍ୟାଦି ରହବା ଉଚିତ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ର

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଗୋଟିଏ କୋଠରୀକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବା, ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଗାଇଡ୍ କରିବା ଏବଂ କେତେକ ଛୋଟଛୋଟ ଅସୁବିଧା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଇ ଦେବା ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ର (ଗୃହ) ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି କୌଣସି ଶିକ୍ଷକ ଦେଖନ୍ତି ଯେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରୁନାହିଁ ; ତାହେଲେ ସେହି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀକୁ ସେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ପଠାଇବା ଉଚିତ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି ବୋଲି ଶିକ୍ଷକ ନିଜେ ସୁନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଉଚିତ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଯଦି କୌଣସି ଅସୁବିଧା / ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ତେବେ ବିନା ଦ୍ୱିଧାରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରରେ ଜଣାନ୍ତୁ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ଉଚିତ ।

ନିକଟତମ ଡିସ୍‌ପେନ୍‌ସାରୀ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଖାନାର ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବର ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଫ୍ଲେକ୍ସ ବୋର୍ଡରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେବା ଉଚିତ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ନିମନ୍ତେ କେତେକ ଜାଣିବା କଥା

ମୁଖ୍ୟତଃ ସାଧାରଣଭାବେ ଘଟୁଥିବା କେତେକ ଘଟଣାପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି :-

୧. ଛୋଟ ଆକାରରେ (ସାମାନ୍ୟଭାବେ) କଟିଯିବା

କଟାସ୍ଥାନରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ବର୍ଣ୍ଣକ ଆୟୋଡିନ୍ କିମ୍ବା ସ୍ପିରିଟ୍ ଲଗାଅ ଏବଂ ଏହା (କଟା ସ୍ଥାନ) ଉପରେ ଖଣ୍ଡେ ପରିଷ୍କାର (ସଫା) ଗଜକପଡ଼ା ରଖ । ଯଦିଖୁବ୍ ଗଭୀରକୁ କଟିଯାଇଥାଏ, ତେବେ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ଡ୍ରେସିଂ ଏବଂ ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ କର ।

୨. ରକ୍ତସ୍ରାବ

କୌଶିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିଲେ, ଘା' ଟିକୁ ଗଜକନାରେ ଘୋଡାଅ ଏବଂ ଯୋର କରି ପଟି ବାନ୍ଧିଦିଅ ।

ଧମନୀ ଜନିତ ରକ୍ତସ୍ରାବରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନର ଉପରିଭାଗକୁ ତୁମର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ଚାପି ଧର । ଶିରା କଟିଯାଇ ରକ୍ତସ୍ରାବ ସମୟରେ କ୍ଷତ ହୋଇଥିବା ଅଂଶକୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଅବସ୍ଥିତି - ସ୍ତର ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ କ୍ଷତ ଠାରୁ ଅଳ୍ପଦୂରରେ ଚିପି ଧର ।

ନାକରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିଲେ । ମୁଣ୍ଡକୁ ପଛଆଡକୁ ବଙ୍କାଅ, ପାଟିଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିବାକୁ ଦିଅ ଏବଂ ପିଲାଟିର ନାକ ଉପରେ ବରଫ ଥଳୀଟିଏ ରଖ ।

୩. ପୋଡିଯିବା:

ପୋଡ଼ା ଅଂଶରେ ପୋଡା ଘାରେ ଲଗାଯାଉଥିବା ମଲମ ଭଳି ଜୀବାଣୁନାଶକ ମଲମ ଲଗାଅ । ଯଦି ପିନ୍ଧାଲୁଗାରେ ନିଆଁ ଲାଗିଯାଇଥାଏ, ତେବେ ନିଆଁର ଶିଖାକୁ କମ୍ବଳ ଦ୍ୱାରା ଘୋଡାଇ ଦିଅ ।

ଚା' କିମ୍ବା କଫି ଭଳି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଟି ବାଟେ ଦିଅ । ପାଣି ଲଗାଅ ନାହିଁ । ଫୋଟକା ଗୁଡ଼ିକୁ ଫଟାଅ ନାହିଁ । ଧୈର୍ଯ୍ୟହରା ହୋଇ ପିଲାକୁ ଏଣେ ତେଣେ ଦୌଡିବାକୁ ଦିଅନାହିଁ ।

୪. ପାଣିରେ ବୁଡିଯିବା

ପ୍ରଥମେ ବୁଡିଯାଇଥିବା ପିଲାଟିକୁ ମୁହଁ ତଳକୁ କରି ପେଟ ଉପରେ ଶରୀର ଭାର ରଖି ଶୁଆଇ ଦିଅ ଏବଂ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ରୁ ପାଣି ବାହାରକରିବା ପାଇଁ ପିଠି ଉପରେ ଚାପଦିଅ । କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କର । ସେ ନିଜେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଧ ଘଂଟାଏ ଯାଏଁ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଜାରିରଖ ।

୫. ମୂର୍ଚ୍ଛାଯିବା

ମୂର୍ଚ୍ଛା ଯାଇଥିବା ପିଲାକୁ ସମତଳରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ସାମାନ୍ୟ ଭାବେ ନୁଆଁଣିଆ କରି ରଖ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

ଟାଇଟ୍ ହୋଇ ରହିଥିବା ପିନ୍ଧାଲୁଗାକୁ ଢିଲା କର । ମୁକ୍ତବାୟୁ ଯିବାକୁ ଦିଅ, ମୁହଁକୁ ଥଣ୍ଡାପାଣି ଛାଟମାର, ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ନେବା ପାଇଁ ଆମୋନିୟମ୍ କାର୍ବୋନେଟ୍ କିମ୍ବା ବଟା ପିଆଜ ନାକପାଖରେ ରଖ । ଚେତା ଫେରିଲା ପରେ ଚା ପିଇବାକୁ ଦିଅ ।

୬. କୁକୁର କାମୁଡ଼ା :

ପୋଷା କୁକୁର ହେଉ ବା ବୁଲା କୁକୁର, କୁକୁର ପାଟିରେ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ (ବୀଜାଣୁ) ଥିବା ଯୋଗୁଁ କୁକୁର କାମୁଡ଼ା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ । ଯଦି କାମୁଡା କ୍ଷତରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥାଏ, ତେବେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ବନ୍ଦହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କପଡା ଦ୍ୱାରା ସେହି ସ୍ଥାନକୁ ଚାପିଧର । ଯଦି କ୍ଷତସ୍ଥାନରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉ ନଥାଏ, ତେବେ କ୍ଷତସ୍ଥାନକୁ ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣିରେ ଧୋଇ ସଫାରଖ । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ (କିଛି ମିନିଟ୍ ପାଇଁ) ପ୍ରବାହ ଜଳ ତଳେ କ୍ଷତଟିକୁ ଦେଖାଅ (ଉପରୁ ପାଣି ପଡୁଥିବ, ତା ତଳେ କ୍ଷତଟିକୁ ଦେଖାଅ) କ୍ଷତଟିକୁ ଭଲଭାବେ ପୋଛି ଶୁଖାଇ ଦିଅ ଏବଂ ଶୁଖିଲା କପଡା ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ କର । ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ଡ଼ାକି ଟିଟାନସ୍ ଇଂଜେକସନ୍ ଏବଂ antibiotics (ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ)ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କର । ଯଦି କୁକୁରଟି ଅପରିଚିତ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ପଶୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅଫିସ୍‌କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କର ।

୭. ସାପକାମୁଡ଼ା:

ସଂଗେସଂଗେ ସାପକାମୁଡା ଜାଗା ପାଖକୁ ଲଗାଇ କିନ୍ତୁ କ୍ଷତସ୍ଥାନ ଓ ହୃତପିଣ୍ଡ ମଝିରେ ରୁମାଲଟିଏ ବାନ୍ଧ । ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବାକୁ ଦିଅ । କ୍ଷତ ଅଂଶଟିକୁ ବରଫ ଥଣ୍ଡାଜଳରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ସତେଜ ରଖିବା ପାଇଁ ଚା' ଭଳି simulants ଦିଅ ।

(୮) ବିଷାକ୍ତକରଣ:

ପିଲାକୁ ବାନ୍ତି କରାଅ । ତା' ପରେ କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଚା ଦିଅ । କିନ୍ତୁ ଅମ୍ଳ କିମ୍ବା କ୍ଷାର ବିଷାକ୍ତକରଣରେ ବାନ୍ତି କରିବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଅମ୍ଳ ଜନିତ ବିଷାକ୍ତକରଣରେ କ୍ଷାର (ଚୂନପାଣି) କିମ୍ବା ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଯୁକ୍ତ ଏକ ହାଲୁକା ଧଳାଚୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଅ । କ୍ଷାର ବିଷାକ୍ତକରଣରେ ସୋଡ଼ା (ମୃଦୁ ପାନୀୟ), ଲେମ୍ବୁ ପାଣି କିମ୍ବା ଘୋଳ ଦହି ଦିଅ ।

୯. ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ:

ସଂଗେସଂଗେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରବାହର ସୁଇଚ୍ ବନ୍ଦକରି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଂଯୋଗ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କର । ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ, ତା ହେଲେ ଶୁଖିଲା କାଠ ଉପରେ ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ପିଲାଟିର ଶୁଖିଲା କପଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ ହୋଇଥିବା ଗୋଟିଏ ହାତକୁ ଧରି ଦୂରକୁ ଟାଣି ଆଣ (ଘୋଷାଡ଼ି ଆଣ) । ଡ଼ାକ୍ତର ପହଁଚି ନଥିଲେ କୃତ୍ରିମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କର ।

୧୦. ଅସ୍ଥି ଭଙ୍ଗ:

କ୍ଷତସ୍ଥାନକୁ ହଲାହଲି କରନାହିଁ; ସିଧାସଳଖ ବରଫକୁ କ୍ଷତସ୍ଥାନରେ ନ ଦେଇ ସଫା କପଡ଼ାରେ ବରଫ ଗଣ୍ଠିଲି କୁ ଆବୃତ୍ତ କରି କ୍ଷତସ୍ଥାନରେ ଦିଅ । ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଛି ବୋଲି ଅନୁମାନ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନ ତଳେ ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତ ହାଡ଼କୁ ଠିକ୍ ଜାଗାରେ ରଖିବା ପାଇଁ ପତଳାପଟା ଦିଅ । ଏହି ପତଳା ପଟା ଭାବେ ଗୋଲାକୃତି ଖବରକାଗଜ ପତ୍ରିକା

କିମ୍ବା ଝାଡୁ ଦଣ୍ଡକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ବାହୁ ଓ କାନ୍ଧର କ୍ଷତ ପାଇଁ ପଟା ଦିଆଯାଇଥିବା ବାହୁକୁ ହାତ ସହ କହୁଣୀ ଉପରଯାଏ ବେକରୁ ଝୁଲୁଥିବା ପଟିର ଶିକାରେ ରଖ । ଶିକା ଉପର ଦେଇ ଏବଂ ବାହୁର ଉପରଭାଗ ଓ ଛାତି ଚାରିପଟେ କପଡ଼ାର ଖୋଳ ଟାଇ, ବେଲ୍ଟ ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ପିଲାର ଶରୀର ସହ ବାହୁକୁ ବାନ୍ଧ ।

୧୧. ମୋଡି ମକଚି ଯିବା: ମୋଡ଼ି ହୋଇଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନଟିକୁ (ତକିଆ, କିମ୍ବା ଲୁଗା ଦେଇ) ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ରଖି ବିଶ୍ରାମ ଦିଅ । ମୋଡ଼ି ମକଚି ହୋଇଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ଫୁଲା କମାଇବା ପାଇଁ Ice Pack ଦିଅ । ଯଦି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଲାଗି ରହେ, ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କର ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୫

୧. ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବାକ୍ସରେ କ'ଣ କ'ଣ ଜିନିଷ ରହିବା ଉଚିତ୍ ?

ଯେକୌଣସି ପାଂଚଟିର ନାମ ଲେଖ ।

----

୨. ଗୋଟିଏ ପିଲାର ସାମାନ୍ୟ ଭାବେ କଟିଯାଇଥିଲେ ତୁମେ କି ପ୍ରକାର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଗାଇ ଦେବ ? ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର ?

ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ବର୍ଣ୍ଣକ ---------------- କିମ୍ବା ସ୍ପିରିଟ୍ ଲଗାଅ ଏବଂ ଏହା ଉପରେ ଖଣ୍ଡେ ପରିଷ୍କାର/ସଫା---------- ରଖ । ଯଦି ଖୁବ୍ ଗଭୀରକୁ କଟି ଯାଇଥାଏ, ତେବେ ଏହାକୁ ------------ଏବଂ --------------- କର ।

୮.୫. ସାରାଂଶ

ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିଖିଲ ଯେ ପିଲାଟି ଦିନରୁ (ଶିକ୍ଷାର ଆରମ୍ଭରୁ) ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଯାପନ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଅନ୍ତର୍ନିବିଷ୍ଟ କରିବା ହେଉଛି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ବିଦ୍ୟାଳୟଓ ଶିକ୍ଷକମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଯୋଗାଇଦେଇ ପିଲାମାନଙ୍କର ଲାଳନପାଳନ (ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ)ରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା, ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ମାଗଣା ଉପଚାର, ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରାମର୍ଶ ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାର ପରିସରଭୁକ୍ତ ଅଟେ ।

ସାକ୍ଷରତା, ବିଭିନ୍ନ ଦକ୍ଷତା(କୌଶଳ)ର ବିକାଶ ଏବଂ ସପକ୍ଷରେ ବକ୍ତବ୍ୟ ଆଦି ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷକ ସୁନାଗରିକ ଗଢିତୋଳିବାରେ ସମର୍ଥ ହେବେ । ସେ (ଶିକ୍ଷକ) ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ (ପିଲାମାନଙ୍କୁ) "ଘରେ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଘଟୁଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିପତ୍ତିରୁ କିପରି ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବେ" ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ଦୁର୍ଘଟଣା ଯଥା: ପାଣିରେ ବୁଡିଯିବା, କଟିଯିବା, କୁକୁର ଓ ସାପ କାମୁଡ଼ା, ମୂର୍ଚ୍ଛାଯିବା, ପୋଡ଼ିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ଥିବା ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଦେବେ ।

ଶିକ୍ଷକ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ ଏବଂ ମନୋବୃତ୍ତିର ବିକାଶ ସାଧନ କରିବେ ; ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷକ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଚତୁରତାର ସହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଏବଂ ସୁନାଗରିକ ହେବାରେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବେ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

୮.୬. ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ ପାଇଁ ଆଦର୍ଶ ଉତ୍ତର

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୧

(କ) ଶାରୀରିକ ପରୀକ୍ଷା

(ଖ) ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆକଳନ

(ଗ) ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା

(ଘ) ମାଗଣା ଉପଚାର

(ଙ) ପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ

(ଚ) ନିୟମିତ ଦାନ୍ତ ପରୀକ୍ଷା

(ଛ) ଚକ୍ଷୁ ପରୀକ୍ଷା

(ଜ) ଦୃଶ୍ୟ - ଶ୍ରାବ୍ୟ ସହାୟକ ଉପକରଣ ବିତରଣ

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ -୨

(କ) ସୁନାଗରିକତ୍ୱ

(ଖ) ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା

(ଗ) ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ଦିଅ, ଯତ୍ନବାନ ହୁଅ,

ଦାୟିତ୍ୱବାନ୍ ହୁଅ, ସାହସୀ ହୁଅ ।

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ -୩

(୧) (କ) ହଁ

(ଖ) ନାଁ

(ଗ) ହଁ

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ -୪

(୧) (କ) ସହଜ ଓ କ୍ଷୁଦ୍ର (ଖ) ନାଇଲନ୍ (ଗ) ଖାଦ୍ୟ ବିଷାକ୍ତକରଣ

ନିଜ ଅଗ୍ରଗତି ଆକଳନ - ୫

(୧) ଅବଶୋଷକ ତୁଳା (absorbent cotton), dettol, Burnol, ଜୀବାଣୁନାଶକ ମଲମ , ଉଲ୍ ପ୍ୟାଡ୍ (କିମ୍ବା ନିଜ ପସନ୍ଦର ଯେକୌଣସି ୫ଟି)

(୨) ଆୟୋଡିନ୍, ଗଜ୍‌କନା, ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ଡ୍ରେସିଂ, ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍

୮.୭. ଅତିରିକ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ପୁସ୍ତକ ସୂଚୀ

www.healthstuffworks. com

www. mass.gov

www. mediaindia. net/patients/firstaid

www. swamisamarth. com

www. patriciawoloch.articlebase.com

K.S. Sidhu, school organisation and Adminstration, Streling Publishers Pvt.Ltd.

Uttam Kumar Singh, A.K. Nayak - Physical Health, Commonwealth, Publishers.

୮.୮. ପାଠାନ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଦ୍ୱାରା କେଉଁକେଉଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟମାନ ସମ୍ପାଦନ କରାଯାଇଥାଏ ?

୨. ଜଣେ ଶିକ୍ଷକ କିପରି ଭାବେ ଜଣେ ସୁନାଗରିକ ତିଆରି କରିପାରିବେ ? ଏ ବିଷୟରେ ଟିପ୍ପଣୀ ଲେଖ ।

୩. ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିପତ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଟିପ୍ପଣୀ ଲେଖ ।

୪. 'ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା 'ର ଅର୍ଥ କ'ଣ ଏବଂ ଏହାର ନିୟମଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

୫. ଅଜଣା କୁକୁରଟିଏ ଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ କାମୁଡିଲେ, ତୁମେ କିପରି ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରିପାରିବ ?