



گھر میں محفوظ و مامون ہونے کی صورت

مجھے اپنی خالہ کے یہاں جانے کے لیے ٹرین پکڑنی تھی۔ میں سفر کے لیے کچھ کھانا پیک کرنے کے لیے صبح سویرے اٹھ گیا۔ میں نے چائے بناتے وقت اپنا ہاتھ جلا لیا، کیونکہ میں اسٹوو سے کڑھائی اٹھانے کے لیے جس کپڑے کا استعمال کر رہا تھا اس نے آگ پکڑ لی۔ میں اب بھی سبزیوں کو کاٹتے وقت اپنی انگلی کٹ جانے کی وجہ سے تکلیف میں مبتلا تھا۔ خوش قسمتی سے زخم اتنا گہرا نہیں تھا۔ بینڈ ایڈ لگانے کے بعد خون رک گیا تھا۔ میرے پاس پہلے ہی سے وقت کم تھا۔ میں نہانے کے لیے دوڑا اور ہاتھ روم میں پھسل گیا۔ گرنے سے میرے سر اور گھٹنے میں چوٹ لگی، میرا انگوٹھا تکلیف سے پھڑک رہا تھا۔ میں اسٹیشن کے لیے رکشہ لینے لڑکھڑاتا ہوا گیا۔ مجھے یہ جان کر اطمینان ہوا کہ ٹرین ایک گھنٹہ لیٹ تھی۔

ٹرین میں بیٹھ کر میں سوچ رہا تھا کہ کیا میں ان حادثوں سے بچ سکتا تھا؟ کیا آپ اپنے گھر پر اس طرح کے حادثوں کا شکار ہوتے ہیں؟ کیا ہم اپنے گھر کو محفوظ رکھ سکتے ہیں اور حادثوں کو روک سکتے ہیں۔ آئیے اب ہم اس سبق کو پڑھیں اور اپنے گھروں کو حادثوں سے محفوظ بنانے کے طریقے دریافت کریں اور یہ بھی سیکھیں کہ اگر ایسے حادثے ہو جاتے ہیں تو ان سے کیسے نمٹیں۔

مقاصد



اس سبق کو پڑھنے کے بعد آپ:

- گھر پر محفوظ و مامون ہونے کی صورت کو یقینی بنانے کی ضرورت کا جائزہ لے سکیں گے؛
- غیر محفوظ جگہوں کے تئیں اپنے گھر کی تنقیدی جانچ کر سکیں گے؛
- سبھی فیملی ممبروں کے لیے اپنے گھر کو محفوظ بنانے کے لیے حفاظتی اقدامات اختیار کر سکیں گے؛
- مخصوص حادثوں کے لیے فرسٹ ایڈ (ابتدائی طبی امداد) دے سکیں گے؛
- بینڈ ایج باندھنے کی اہمیت جان سکیں گے۔



نوٹس

13.1 گھر پر حفاظت کی ضرورت

اپنے گھر کو محفوظ بنانے کی کیا ضرورت ہے؟
حادثات خاص طور پر بزرگوں اور بچوں کے لیے موت کی ایک بڑی وجہ ہیں۔ 80 فیصد حادثات گھر پر ہوتے ہیں۔ ہم اکثر پھسل جاتے ہیں یا ٹھوکر کھا جاتے ہیں، لیکن کسی نہ کسی طرح بچ جاتے ہیں۔ یہ چھوٹے موٹے حادثات امکانی حادثے کے مقامات کے نتیجہ یا خبردار کرنے والے اشارے ہیں، جن پر توجہ دیے جانے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ حادثات سے بچا جاسکے۔ مثال کے لیے کھلا ہوا یا ڈھیلا تار ہے، جس سے آپ ٹھوکر کھا سکتے ہیں۔ لہذا آپ کو کیا کرنا ہوگا۔ آپ کو ان کھلے تار کو اٹھا کر دیوار پر لگانا ہے تاکہ اس سے پھنس کر کوئی گرنے پڑے۔



تصویر 13.1

گرافکس۔ ایک لڑکے کی تصویر جو بغیر حد بندی کی اونچی کئی منزلہ عمارت کی چھت پر پتنگ اڑا رہا ہے یا اس لڑکے کے چھت سے گرنے کا اتفاق نہیں ہو سکتا۔ کیا یہ حادثہ خطرناک نہیں ہو سکتا؟ کیا اس حادثے سے بچا نہیں جاسکتا۔ ہاں چھت کے کنارے کنارے حد بندی کر کے اور بڑوں کی نگرانی کے ذریعہ حادثے سے بچا جاسکتا ہے۔ لہذا ہمیں اپنے گھروں کو حادثوں سے محفوظ بنانے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ ان حادثوں کو روکا جاسکے، جو یا تو مہلک ہو سکتے ہیں یا عارضی یا مستقل طور پر فرد کو معذور بنا سکتے ہیں۔ حادثات فرد کی زندگی کے لیے نفسیاتی، سماجی اور قونی نشوونما پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ ہم گھر پر ایک محفوظ ماحول تیار کر کے زیادہ تر زخموں کو روک سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ محفوظ گھر میں رہنے سے حادثات کے چوٹ کے مستقل خوف میں کمی لائی جاسکتی ہے۔ اب کیا آپ اپنے گھروں کو حادثات سے محفوظ بنانے کی اہمیت کو محسوس کرتے ہیں؟

13.2 گھر پر ہونے والے عام حادثات

عام طور پر حادثات غیر متوقع اور ناخواستہ طور پر ہو جاتے ہیں۔ گھر میں بنیادی حفاظتی اصول و



نوٹس

ضوابط کے بارے میں لاپرواہی بھی حادثے کا ایک سبب ہو سکتی ہے حتیٰ کہ آپ کے گھر میں کوئی غیر محفوظ حصہ بھی حادثے کا موجب ہو سکتا ہے۔ اچھی بات یہ ہے کہ زیادہ تر حادثوں سے بچا جاسکتا ہے۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ ہماری گھروں میں کس طرح کے حادثے ہو سکتے ہیں۔

عملی کام 13.1



ایسی پانچ صورت حال یاد کیجیے جب آپ کے گھر میں نتیجتاً کوئی حادثہ رونما ہوا۔

- 1- آپ پھسل گئے کیونکہ _____۔
- 2- آپ گر پڑے _____۔
- 3- آپ نے خود کو جلا لیا _____۔
- 4- آپ کے جسم کے کسی حصے میں چوٹ لگی ہو _____۔
- 5- آپ کو بجلی کا جھٹکا لگا ہو _____۔
- 6- کوئی دیگر حادثہ _____۔

ان حادثوں کے علاوہ آپ اپنے یا کسی اور کے بارے میں جانتے ہیں، جو ڈس سے جانے، سانپ کے کاٹنے، دم گھٹنے، مدد کے ڈنک مارنے یا زہر خورانی کا شکار ہوا ہو۔ آئیے ہم ان حادثوں کے اسباب کا جائزہ لیں۔

13.2.1 گرنا: اپنے قدموں کا خیال رکھیں

آیوٹی گھر میں اکیلی تھی اور بچن کی الماری کے سب سے اوپری خانے میں رکھے کچھ لڈو کھانا چاہتی تھی۔ اس نے میز پر رکھنے کے لیے ایک اسٹول کا انتظام کیا اور اس پر کھڑی ہو گئی۔ اسی وقت جب اس نے بار اٹھایا ہی تھا کہ اس کا توازن بگڑ گیا اور وہ نیچے گر پڑی۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ گھر پر ہونے والے تقریباً 50 فیصد حادثے گرنے کے سبب ہوتے ہیں۔ ان حادثوں کو روکنے کے لیے ہم کیا کر سکتے ہیں۔ ہاں ہم اپنے گھروں کا پوری گہرائی کے ساتھ معائنہ کریں اور امکانی خطرے کی پہچان کرنے کے ساتھ ہم ان برتاؤ کو بھی دیکھیں، جن سے حادثے ہو سکتے ہیں۔

عملی کام 13.2



نوٹس

آپ درج ذیل حالات میں ان کا شکار ہو سکتے ہیں۔ گرنے کے اسباب جاننے کے لیے دو دیے گئے متبادل (1 اور 2) میں کسی کا انتخاب کریں۔ اس کے بعد اپنے گھر کا جائزہ لیں۔ کیا آپ کے خیال میں یہ محفوظ ہے، اگر نہیں تو بہتری کے لیے اپنی سفارشات دیجیے۔ ہر پائنٹ کے لیے ایک نمبر دیجیے۔

نمبر شمار	حادثہ	متبادل 1	متبادل 2	آپ کے گھر کی حیثیت
1-	فرش	صاف ہے	چیزوں سے اٹا پڑا ہے	
2-	کھڑکی میں	گرل لگی ہوئی ہے	گرل نہیں ہے	
3-	سیڑھی جو چڑھنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔	مضبوط ہے	ڈمگاتی ہے	
4-	چھت پر	چہار دیواری / رینگ لگی ہے	کوئی چہار دیواری نہیں، رینگ نہیں	
5-	زینہ	اچھی روشنی ہے	ادھوری روشنی ہے	
6-	فرش	خشک	صابن/گیلا/پھسلن والا ہے	

بہتری کے سفارش:

.....

.....

.....

.....

13.2.2 زخم (کٹ جانا)

چار سال کا بٹو ایک ٹرک کھلونا سے کھیل رہا تھا۔ اچانک اس کی ماں نے اس کے رونے کی آواز سنی۔ وہ اس کی طرف دوڑی اور دیکھا کہ اس کے ہاتھ سے خون بہہ رہا تھا۔ بٹو کی ہتھیلی پر کٹ لگ گیا



نوٹس

تھا۔ اس کی ماں نے مشاہدہ کیا جو ٹرک کھلونا تھا، اس کے کنارے بہت دھار دار تھے۔

اس حادثے کو کیسے روکا جاسکتا ہے؟

ہاں، خطرناک اشیا جیسے چاقو اور گلاس وغیرہ بچوں کی پہنچ سے دور رکھ کر، کھلونوں کا محتاط انتخاب کر کے اور بچوں کو بغیر نگرانی نہیں چھوڑ کر ان حادثوں سے بچا جاسکتا ہے۔ ایسے حادثوں کو روکنے کے لیے آئیے ہم اپنے گھر کی ان اشیا کا معائنہ کریں، جن سے زخم ہو سکتا ہے۔

- کسی فرنیچر کے تیز کونے سے
- چٹھے یا ٹوٹے ہوئے گلاس یا کپ سے
- چاقو اور دھار کی طرف رکھے گئے ہوئے
- بلیڈ یا قینچی جو اس طرح رکھی ہو کہ بچوں کی پہنچ میں ہو
- بغیر ٹین کٹر کے ٹین کاٹنے سے

اگر ان صورتوں کا جواب ہاں ہے تو آپ کو فکر مند چوکنا رہنے کی ضرورت ہے، کیونکہ اس سے جلد کٹنے / زخم ہونے کا معاملہ ہو سکتا ہے۔

کٹنے سے بچنے کے لیے ان اشیا پر توجہ دیے جانے کو یقینی بنائیں۔

ہمارے گھروں میں گلاسوں کا ٹوٹنا عام بات ہے۔ ایک ایک ٹکڑے کو چن چن کر پوری طرح اٹھانا اور انھیں محفوظ طور پر ٹھکانے لگانا بھی مشکل بھرا کام ہوتا ہے۔ ٹوٹے گلاس کے ٹکڑوں کو اٹھانے کے لیے کچھ موثر طریقے ہیں۔

- گیلیا پوچھا
- چسکنے والے ٹیپ یا پلاسٹک سائنس (Plasticine)
- گندھے ہوئے آٹے کا پیڑا

استعمال کر کے گلاس کے ٹکڑوں کو جمع کیا جاسکتا ہے، کیونکہ اپنی سطح پر چپک جاتے ہیں۔ اس کے بعد انھیں کوڑے دان میں پھینکنے سے پہلے اخبار کی کٹی پرتوں میں لپیٹنا چاہیے۔

متن پر مبنی سوالات 13.1



وجہ بتاتے ہوئے درج ذیل سوالوں کے جواب دیجیے۔

1- سبزیاں کاٹتے ہوئے کارٹک نے اپنا ہاتھ کاٹ لیا۔ ممکنہ وجہ کیا ہو سکتی ہے؟ ایسی تین وجوہات لکھیے۔



نوٹس

- 2- کچن کے فرش پر گلاس کے ٹوٹے ٹکڑوں کو اٹھانے کے کوئی دو محفوظ طریقے بتائیے۔
- 3- کھڑکی کھولنے کا محفوظ طریقہ کون سا ہے؟ اس کے ہینڈلوں کے ذریعہ یا گلاس کو ڈھکیل کر؟
- 4- آپ کا چھوٹا بھائی اپنی پنسل تیز کرنا چاہتا ہے۔ آپ اسے کیا دیں گے؟ شارپنر یا کوئی بلیڈ؟ اور ایسا کیوں کریں گے؟

13.2.3 آگ سے جلنا اور کھولتے سیال یا بھاپ سے جلنا

فاطمہ فیملی کے لیے دوپہر کا کھانا بنا رہی تھی اور اسے محسوس نہیں ہوا کہ اس کی ساڑھی کے پٹونے آگ پکڑ لی ہے، جب تک کہ اس کی بیٹی نے اسے اس بارے میں مطلع نہیں کیا۔ فاطمہ نے اپنے ہوش بجا رکھے اور وہاں سے بھاگی نہیں۔ اس نے تیزی سے ایک بڑی پلیٹ لی اور جلتی ساڑھی کو پانی میں بھگو دیا۔ ایک بڑا حادثہ ٹل گیا تھا۔

جلنے کے عام حادثوں کی کچھ مثالیں، جو گھر پر واقع ہو سکتی ہیں، درج ذیل ہیں:

- 1- کسی پر گرم گرم چائے پھلک جانا
- 2- تلتے وقت گرم تیل کے چھینٹیں اڑنا
- 3- اسٹوو سے برتنوں کو اٹھانے کے لیے استعمال کیے جانے والے کپڑے کا آگ پکڑ لینا
- 4- بچوں کا ماچس سے کھیلنا
- 5- جلتے ہوئے اسٹوو میں مٹی کا تیل بھرنا
- 6- گیس اسٹوو کے قریب رکھا ہوا پکانے کا تیل
- 7- جلے ہوئے سگریٹ اور گرم راکھ جو لاپرواہی سے رکھے گئے ہوں
- 8- ایسڈ، کیمیکل جیسے آتشگیر سیال جو لاپرواہی سے رکھے گئے ہوں
- 9- گھسے پٹے تار جن کے ذریعے شارٹ سرکٹ ہو سکتا ہے یا زیادہ گرم ہو سکتے ہیں۔
- 10- دو آلوں کو ایک ہی وقت میں ایک ساکٹ سے چلانا
- 11- کھڑکی کے پردوں کے پاس رکھے گئے کھلے لیمپ یا جلتی موم بتی
- 12- کوکنگ گیس کے سلنڈر میں رساؤ

عملی کام 13.2



بریکٹ میں دیے گئے آگ روکنے کے طریقے کے کسی اشارے کا استعمال کرتے ہوئے خالی جگہوں کو بھریے۔ آپ بعد میں صحیح جواب کی جانچ کر سکتے ہیں۔



نوٹس

- 1- ماچس اور کیمیکل بچوں کی پہنچ _____ رکھیے۔ (میں/دور)
 - 2- جلتی موم بتی یا جلتی روشنی کو سونے سے پہلے (بجھادیں/ جلنے دیں)۔
 - 3- آتش گیر (آگ پکڑنے والے) سیال کو _____ (لیبل شدہ/ غیر لیبل شدہ) برتن میں رکھیں۔
 - 4- دو الیکٹریک آلات کو _____ ساکٹ میں رکھیں۔ (ایک/ دو)
 - 5- گھسے پٹے تاروں/ کیبل کو _____ جانا چاہیے۔ (ہٹا دینا/ مرمت کی)
 - 6- کچن میں _____ لباس پہنیں۔ (ڈھیلا/ اچھی طرح فٹ)
 - 7- رات میں گیس سلنڈر کی گھنڈی (Knob) کو گھما کر _____ (بند کر دیں/ جلنے دیں)
 - 8- صرف _____ آلات اور گیس پائپ خریدیں۔ (برائڈ شدہ/ ISI توثیق شدہ)
- کوئنگ گیس سلنڈر LPG یعنی لکویفائیڈ پٹرولیم گیس) کے رسنے کے معاملے میں آپ کو کیا کرنا ہے؟**

آپ:-

- کھڑکیاں کھول دیں
- گھر خالی کر دیں خاص طور پر بچے اور بزرگ
- ماچس کی تیلی یا کسی طرح کی آگ نہ جلائیں
- کسی الیکٹریکل سوئچ کو نہ گھمائیں۔ (سوئچ سے نکلی چھوٹی سی چھوٹی چنگاری آگ پکڑنے کے لیے کافی ہے۔
- رسنے والے سلنڈر کو باہر لے جائیں اور کھلی ہوا میں رکھیں۔
- فائر بریگیڈ کو بلائیں یا گیس سپلائر کے ایمر جنسی ہیلپ لائن فون نمبر پر کال کریں۔

آگ لگنے کی صورت میں کیا کریں؟

- بالو یا پانی سے شعلے بجھائیں۔ بجلی کی آگ کو بجھانے کے لیے پانی کا استعمال نہ کریں۔
- اگر آپ کے کپڑوں نے آگ پکڑ لی ہے تو دوڑیں نہیں۔ کیونکہ اس سے آگ کو ہوا ملے گی۔
- اپنے کپڑوں کو بجھانے کے لیے فرش پر اڑھکیں۔ بہتر طور پر ساکت رہ کر خود کو اونی کمبل کو لپیٹ کر فرش پر لوٹ لگائیں۔
- اپنے چہرے پر بھیگا کپڑا باندھ لیں۔



نوٹس

- بچ نکلنے کے لیے فرش کے ساتھ ساتھ رہینگے۔ یاد رکھیے کہ نجلی سطح پر ہوا، گرم ہوا کے مقابلے میں صاف ہوتی ہے اور دھواں اوپر کی جانب جاتا ہے۔

عملی کام 13.3



- a- بازار کا سروے کیجیے اور آگ بجھانے والے آلے کے لیے تفصیلی معلومات حاصل کیجیے اور آپ کے کچن میں جو آسانی سے فٹ ہو سکتا ہے اور آپ میں سے ہر ایک اُسے آسانی سے چلا سکتا ہو، اس کا انتخاب کیجیے۔
- b- فائر اسٹیشن جائیں اور فائر مین سے حفاظتی نسخے معلوم کیجیے۔

متن پر مبنی سوالات 13.3



- 1- آپ کے پڑوس میں آگ لگ گئی ہے۔ آپ نے فائر مین کی مدد کے لیے رضا کارانہ طور پر اپنی خدمات پیش کی ہے۔ آپ کیا استعمال کریں گے؟ بریکٹ میں دیے گئے دو متبادلات میں جو درست ہوا سے چنیے۔
- a- بجلی کے سبب لگنے والی آگ کے کھلے شعلے پر (بالو یا پانی) پھینکنا
- b- آگ پر (ٹھنڈا پانی یا گرم پانی) پھینکنا
- c- لوگوں کو بچانے کے لیے (واحد سیڑھی / متعدد سیڑھی) کا استعمال کرنا
- d- عمارت سے نکلنے کے لیے (فرش پر رہینگنا یا دوڑنا)
- e- تنفس کے لیے (بھیگے یا سوکھے رومال) کا استعمال کرنا
- f- سبھی کھڑکیوں کو (کھولنا یا بند کرنا)
- g- آگ لگے ہوئے شخص کے کپڑے پر لگی آگ بجھانے کے لیے (کمبل یا چادر) کا استعمال کرنا۔
- 2- درج ذیل دیے گئے متبادل سے صحیح جواب چنیے:
- a- کون سے سیال کو لا پرواہی برتنے پر آگ پکڑ سکتی ہے؟
- (i) پٹرول
- (ii) گیس دار مشروبات



نوٹس

- (iii) گرم پانی
- b ایک الیکٹرک ساکٹ میں ایک الیکٹریکل آلے سے زیادہ نہ لگائیں کیونکہ اس سے
- (i) تار بہت زیادہ گرم ہو جاتے ہیں۔
- (ii) یہ بہتر نہیں دکھائی دیتا
- (iii) یہ تاروں کو الجھا دیتا ہے
- c پہننے والے کپڑوں میں کون سا کپڑا کچن میں زیادہ خطرناک ثابت ہوتا ہے؟
- (i) سوتی
- (ii) ریشمی
- (iii) نائیلن
- d جب گھر میں آگ لگ جاتی ہے، صاف ہوا ہوتا ہے۔
- (i) چھت کی سطح پر
- (ii) زمینی سطح پر
- (iii) کھڑکی کی سطح پر
- e اگر آپ کچن میں سلنڈر کے گیس رساؤ کو محسوس کرتے ہیں تو آپ کو کیا کرنا چاہیے۔
- i- ماچس جلانی چاہیے۔
- ii- لائٹ آن کرنی چاہیے۔
- iii- کھڑکی کھول دینا چاہیے۔

13.2.4 زہر خورانی

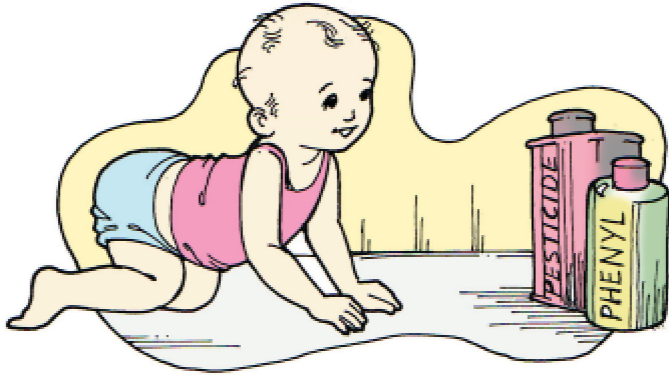
روبی تقریباً پانچ سال کی تھی۔ وہ الماری کے پاس گئی اور وہاں ایک چھوٹا سا پیکٹ دیکھا، جس میں اسے لگا کہ مٹھائی ہے، اس نے پیکٹ کھولا۔ وہ اسے منہ میں رکھنے والی تھی کہ اس کی ماں نے اس کے ہاتھ سے چھین لیا۔ یہ پیکٹ کیڑے مار گولیوں (Naphthalene balls) کا پیکٹ تھا۔ بہت سے بچے اتنے خوش قسمت نہیں ہوتے۔

زہر وہ مادے ہیں، جنہیں نوش کرنا خطرناک ہو سکتا ہے، بلکہ موت بھی ہو سکتی ہے۔ سبھی کیمیکل جیسے گھریلو کلیئر، ڈٹرجنٹ، کیڑے مار دوائیاں، جراثیم کشی، مٹی کے تیل جیسے ایندھن، دوائیاں جن کے استعمال کی مدت ختم ہو چکی ہے، زہر خورانی کے موجب ہو سکتے ہیں۔ فوڈ پوائزنگ باسی، سڑے گلے کھانے، پانی اور دودھ کو استعمال کرنے سے ہو سکتی ہے۔ ایسے پھل اور سبزیاں جن پر کیڑے



نوٹس

- 1- سبھی دواؤں یا بوتلوں پر لیبل لگایا جائے۔
- 2- سبھی لیبلوں کو بغور پڑھیں تاکہ آپ جان سکیں کہ آپ کیا استعمال کر رہے ہیں۔
- 3- کیمیکل کو بہتر ہے کہ ان کے اصل لیبل شدہ برتنوں میں رکھیں۔
- 4- انھیں غذائی اشیاء یا غذائی برتنوں کے ساتھ نہ رکھیں۔
- 5- کیمیکل کو تالے میں کچن سے دور اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- 6- کھانے سے پہلے سبھی پھلوں اور سبزیوں کو اچھی طرح دھولیں۔
- 7- دواؤں کی ایکسپائری تاریخ جانچ لیں اور ان سبھی دواؤں کو پھینک دیں، جن کے استعمال کی مدت ختم ہو گئی ہے۔



تصویر 13.2

عملی کام 13.4



اپنے گھر میں ان چیزوں کو دریافت کریں، جو زہریلی ہو سکتی ہیں۔ ان کے برتنوں پر لیبل لگائیں اور انھیں تالے میں رکھیں۔

متن پڑھنی سوالات 13.4



- a- نیچے دی گئی غلط عادتوں کی پہچان کیجیے اور انھیں درست کرنے کے لیے تجویز پیش کیجیے۔



نوٹس

b- دوائیں الماری کے نچلے خانے میں رکھی جاتی ہیں۔

c- وہ الماری جہاں کیڑے مار دواؤں کو رکھا جاتا ہے، کھلی ہوتی ہیں۔

d- روہن اکثر سڑک کنارے کھڑے ہونے والے ایسے دوکانداروں سے کھانے پینے کی اشیا کھاتا ہے، جہاں بہت ہی کم گاہک جاتے ہیں۔

c- موہن دفتر جاتے وقت اپنا ناشتہ نہیں کرتا اور راستے میں پھل خریدنے اور کھانے کا منصوبہ بناتا ہے۔

13.2.5 کاٹنا اور ڈنک مارنا

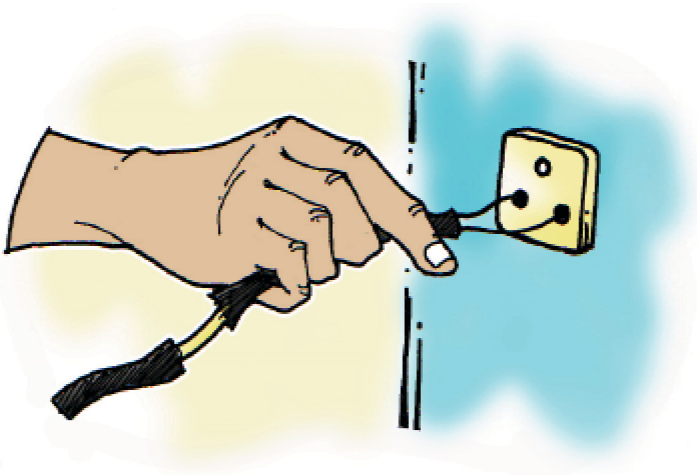
یہ بہت خوشگوار دن تھا اور ہماری فیملی نے پکنک جانے کا فیصلہ کیا تھا۔ بچے روبینہ اور عرشہ ایک بڑے آم کے پیڑ کو دیکھ کر خوش تھے اور انہوں نے آم پر پتھر مارنا شروع کر دیا تھا۔ ایک پتھر اچانک شہد کی مکھی کے چھتے پر لگا اور شہد کی مکھیوں کے جھنڈ نے انہیں ڈنک مار دیا۔ ان دونوں کو اسپتال پہنچانا پڑا۔ شہد کی مکھیوں اور بھڑوں کے ڈنک کافی تکلیف پہنچا سکتے ہیں اور سوجن ہو سکتی ہے۔ انتہائی غیر معمولی معاملوں میں حادثے کے شکار فرد کو ناگہانی صدمہ ہو سکتا ہے۔ آپ جانتے ہی ہوں گے کتے اور بندر کے کاٹنے سے ریہیز ہو سکتا ہے اور جسے نظر انداز نہیں کیا جانا چاہیے۔ اسی طرح سانپ کا کاٹنا مہلک ہو سکتا ہے، اگر اس کا فوری علاج نہیں کیا گیا۔ اس لیے یہ مناسب و بہتر ہوتا ہے کہ جتنا ممکن ہو ڈاکٹر کے پاس فوراً جائیں۔

13.2.6 بجلی سے آگ لگنا، کرنٹ لگنا اور بجلی کا جھٹکا

جوزف موسیقی کی دھن پر رقص کر رہا تھا۔ اچانک اس کا پیرتار سے چھو گیا اور ننگا تار ساکٹ سے نکل آیا۔ یہ یاد کرتے ہوئے کہ اس کے والد نے اسے کیسے لگایا تھا۔ اس نے ساکٹ میں ننگا تار ڈالنے کی کوشش کی اور اسی عمل میں اسے بجلی کا جھٹکا لگ گیا۔ کچھ دیر کے بعد اس کی ماں نے اسے بے ہوشی کی حالت میں پایا اور اسے لے کر ڈاکٹر کے یہاں بھاگی۔ خوش قسمتی سے وقت پر مدد ملنے کے سبب اسے بچا لیا گیا۔ اگر بجلی کو مناسب طور پر استعمال نہیں کیا جاتا تو جان و مال دونوں کے لیے خطرناک ثابت



نوٹس



تصویر 13.3

ہو سکتی ہے۔

ہم گھر پر بجلی کے جھٹکے کو کس طرح روک سکتے ہیں؟

گھر پر بجلی کا محفوظ استعمال

- ایک ہی ساکٹ میں بہت سارے آلات نہ لگائیں۔ اس سے تار بہت زیادہ گرم ہو جائیں گے اور شارٹ سرکٹ کی وجہ بنیں گے۔
- گیلے ہاتھ سے کسی بجلی کے سوئچ یا آلے کو نہ چھوئیں، کیونکہ پانی بجلی کا اچھا موصل (Conductor) ہوتا ہے اور جھٹکا لگ سکتا ہے۔
- تار دروازے کے فریموں سے ہو کر نہیں گزرنا چاہیے، کیونکہ دروازے مستقل کھلتے و بند ہوتے رہتے ہیں اور ڈھکے تار کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔
- تار کھینچ کر ساکٹ سے کبھی پلک نہ ہٹائیں، پلک ہی کو نکالیں۔
- پرانی اور گھسی پٹی وائرنگ کو فوری طور پر بدلنا چاہیے۔
- بجلی کے سبھی آلات کے ساتھ ارتھ کنکشن ہونا چاہیے۔ اس کے لیے تین پن کا پلگ استعمال کیا جانا چاہیے۔ ارتھنگ سے آلات کا استعمال نسبتاً محفوظ ہونا ہے۔
- صرف ISI نشان کے بجلی کے آلات خریدنے چاہئیں۔
- بچوں کو تربیت دیں کہ وہ بجلی کے آلات کا درست استعمال کریں اور انھیں برتیں۔
- ماہر الیکٹریشین سے بجلی کی مرمت کروائیں۔
- اپنے طور پر مرمت کی کوشش نہ کریں۔



نوٹس

- کوئی بجلی کا تار کسی گرم آلے کے پاس سے نہیں گزرنا چاہیے۔
- بجلی کے ساکٹ براہ راست پانی کے پاس نہیں ہونے چاہئیں ورنہ پانی میں کرنٹ آسکتا ہے۔
- سبھی غیر استعمال شدہ ساکٹ کو سیفٹی پلگ یا چپکانے والے ٹیپ سے ڈھک دینا چاہیے۔
- بجلی کے آلات کا استعمال کرتے وقت ربر کی سلپرز پہن لیا کریں۔
- بجلی کے آلات کو لکڑی کے بورڈ پر رکھیں۔ کیونکہ یہ بجلی کا خراب موصل ہوتا ہے۔

متن پر مبنی سوالات 13.5



نیچے کچھ حالات پیش کیے گئے ہیں:
ہر ایک میں ایک صحیح اور ایک غلط جواب (نیچے لکیر کھینچی گئی ہے) دیا گیا ہے۔ نیچے دیے گئے متبادل سے صحیح جواب چنئے۔

راہل کو بجلی کا جھٹکا لگا ہے، جس کی وجہیں درج ذیل ہو سکتی ہیں:

- وہ بہت سارے بجلی کے آلات ایک ساکٹ میں استعمال کر رہا تھا۔ صرف ایک آلہ ایک ساکٹ میں استعمال کر رہا تھا۔
- اس نے بجلی کے ہیڈ کو گیلے/سوکھے ہاتھ سے چھو لیا تھا۔
- اس نے ریڈیو کو اس کے تار/پلگ کے ساتھ کھینچ لیا تھا۔
- ٹیبلٹی ویزن کے تار گھسے ہوئے/نئے تھے۔
- اس نے ایک دوپین پلگ/تین پین پلگ کا استعمال کیا تھا۔
- وہ بجلی کے آلات کو استعمال کرتے وقت ربر کے سلپرز پہنے ہوئے تھا/ ننگے پیر تھا۔
- آلات کو لکڑی کے بورڈ/ماربل کے کاؤنٹر پر رکھا گیا تھا۔

گھر پر بجلی سے لگنے والی آگ کو روکنے کے لیے درج ذیل باتوں کو کبھی بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیے:

- فیوز کا اڑنا
- روشنی کا جھلملانا
- تار کا کالا پڑنا
- پلاسٹک جلنے کی بو

13.2.7 گلے کا پھنسننا اور دم گھٹنا

نہی گئی نے اپنے منہ میں ایک بٹن نگل لیا اور اس کا گلا تقریباً پھنس گیا۔ اس کے بعد ایک دن



نوٹس

اس نے رنگین پولی تھین بیگ ٹوپی کے طور پر پہننے کی کوشش کی اور تقریباً گھٹن محسوس کرنے لگا۔ یہ ہردن کے حادثات ہیں۔ بچوں میں دم گھٹنے اور گلا پھسنے کے حادثوں کو روکنے کے لیے درج ذیل نکات کو ذہن میں رکھنا ہوگا۔

- بڑوں کی نگرانی بہت ضروری ہے۔
 - ایسے کھلونے خریدیں جس میں بہت چھوٹے چھوٹے الگ کیے جاسکنے والے پرزے نہ ہوں۔
 - چھوٹے بچوں کو چھوٹے چھوٹے پرزوں والے کھلونے نہیں دیے جانے چاہئیں۔
 - پولی تھین کے تھیلوں کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- بچوں اور بڑوں میں دم گھٹنے اور گلا پھسنے کی دوسری وجہیں ایل پی جی سلنڈر، دھوئیں، موٹر سے نکلنے والی گیسوں، جنریٹر، کونکے کے اسٹوو، ہکا گھٹیا کونلہ اور لکڑی سے نکلنے والی کاربن مونو آکسائیڈ ہیں، جس سے ہونے والی گھٹن سے موت واقع ہو سکتی ہے۔

متن پر مبنی سوالات 13.6



خالی جگہوں کو مناسب الفاظ سے پُر کریں۔

- a- ہلکے کونکے یا لکڑی سے _____ پیدا ہو سکتی ہے، جس سے موت واقع ہو سکتی ہے۔ (کاربن مونو آکسائیڈ یا آکسیجن)
- b- _____ کے تھیلے بچوں میں دم گھٹنے کے عام سبب ہیں۔ (پلاسٹک یا کپڑا)
- c- کسی بچے کا گلا _____ اشیا سے پھنس سکتا ہے۔ (بڑی یا چھوٹی)
- d- کھیلنے وقت بچوں پر _____ چاہیے۔ (نگرانی یا نظر نہیں رکھنی)
- بد قسمتی سے گھر پر ہونے والے کسی حادثے کے واقع ہونے کی صورت میں پیشہ ورانہ طبی مدد صحیح ڈھنگ سے نہیں مل پاتی۔ تو ایسی صورت میں آپ کو کیا کرنا چاہیے۔ کیا شکار شخص کی حالت مزید اتر ہونے سے روکنے کے لیے آپ کچھ کر سکتے ہیں؟ ہاں آپ ایسا کر سکتے ہیں۔ آپ نے اپنا ہاتھ جلا لیا، آپ نے کیا کیا؟ اسے پانی میں ڈالا؟ اس سے کیا تکلیف میں کچھ کمی ہوئی۔ اس طرح کے بنیادی علاج کو فرسٹ ایڈ کہتے ہیں۔

فرسٹ ایڈ (ابتدائی طبی امداد) میں زائد خون بہنے سے روکنے یا ٹوٹنے یا ٹوٹے بازو کے لیے سادہ پٹی فراہم کرنے جیسی کچھ چیزیں شامل ہو سکتی ہیں۔ فرسٹ ایڈ حادثے کے شکار فرد کی زندگی کو بچانے میں بہت کارگر ثابت ہو سکتا ہے۔ آئیے ہم فرسٹ ایڈ اور اس کے اصولوں کے بارے میں پڑھیں۔



نوٹس

13.3 فرسٹ ایڈ (ابتدائی طبی امداد) اور اس کے اصول

فرسٹ ایڈ امکانی طور پر زندگی بچانے کی تکنیک ہے جو کسی زخم یا چوٹ کے لیے ابتدائی طور پر فراہم کی جانی ہے تا وقتیکہ شکار فرد کو طبی علاج نہ مہیا ہو جائے۔

ہمیں اپنی روزمرہ کی زندگی میں کئی طرح کی صورت حال کا سامنا کرنا پڑتا ہے، وقت پر ابتدائی طبی امداد سے حادثے کے شکار فرد کو بہت فرق پڑ سکتا ہے۔ اس لیے ہم میں سے ہر ایک کو ان ناگہانی حالات کو مثبت اور ذمہ دارانہ انداز میں سنبھالنے کا علم اور مہارت حاصل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ فرسٹ ایڈ طبی علاج کا بدل نہیں ہے۔ بغیر وقت ضائع کیے حادثے کے شکار شخص کو طبی مدد کے لیے لے جایا جانا چاہیے۔

فرسٹ ایڈ کے کچھ عام اصول درج ذیل ہیں:

• اپنے گھر میں ایک فرسٹ ایڈ باکس رکھیں جو آسانی سے دستیاب ہو سکے۔

• بغیر وقت ضائع کیے فوری طور پر ابتدائی طبی مدد دی جانی چاہیے۔

• فرسٹ ایڈ دیتے وقت آپ کو پرسکون اور

باوسائل ہونا چاہیے۔

• اگر ضروری ہو تو حادثے کے شکار شخص کو محفوظ

مقام پر لے جائیں۔

• مریض کا اعتماد بحال کریں۔

• بھیڑ نہ ہونے دیں۔

• پہلے وہ زخم دیکھیں جو مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔

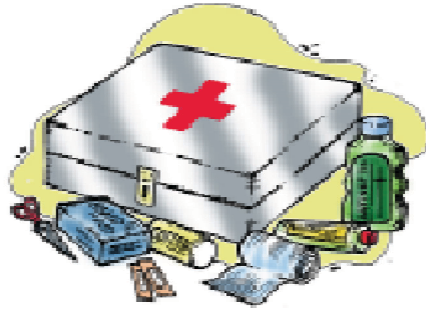
• بے ہوش ہونے کی حالت میں کوئی سیال نہ دیں۔

• ایمرجنسی ہیلپ لائن نمبر رکھیں جو آسانی سے مل سکے۔

• ڈاکٹر کو بلائیں۔

• قریب ترین میڈیکل ادارے کا مختصر ترین راستہ معلوم کریں اور حادثے کے شکار کو وہاں لے

جائیں۔



عملی کام 13.5



نوٹس

- اپنے گھر کے لیے ایک فرسٹ ایڈ باکس بنائیں۔
یہ یقینی بنالیں کہ آپ کے فرسٹ ایڈ باکس میں درج ذیل چیزیں شامل ہوں۔
- (i) فرسٹ ایڈ مینوئل
 - (ii) مختلف سائزوں کے سوتی باریک شفاف کپڑا اور ایڈھسیو بینڈیج
 - (iii) ایڈھسیو ٹیپ
 - (iv) کریب (جالی دار) بینڈیج
 - (v) تھرمامیٹر
 - (vi) ٹارچ اور نئی بیٹریاں
 - (vii) قینچیاں
 - (viii) اینٹی سپٹک لوشن/کریم
 - (ix) جراثیم کش روئی
 - (x) الکحل/ اینٹی سپٹک سواپس
 - (xi) کیلڈرل لوشن
 - (xii) پیراسٹامال (بخار کے لیے)
 - (xiii) جلنے کی تکلیف دور کرنے والی کریم مثلاً برنول
 - (xiv) پیٹ کے انفکشن کے لیے اینٹی بائیوٹکس
 - (xv) اینٹاسڈ (تیزابیت دور کرنے والی دوا)
 - (xvi) اسپغول (دست/قبض)
 - (xvii) درد دور کرنے والا سوجن مخالف ٹیبلٹ اور بام
 - (xviii) شہر کا نقشہ جس سے اسپتالوں کا پتہ چلتا ہے۔
- فرسٹ ایڈ کٹ کی وقتاً فوقتاً جانچ کرتے رہیں اور جو آئیٹم موجود نہ ہوں یا ان کے استعمال کی مدت ختم ہوگئی ہو اس کی جگہ دوسرے آئیٹم کو رکھیں۔



نوٹس

عملی کام 13.6



- 1- ڈاکٹر، ایمبولنس، اسپتال، پولیس اسٹیشن اور فائر اسٹیشن کے ایمرجنسی نمبروں کی موجودہ فہرست دریافت کریں۔
انہیں کسی نمایاں مقام پر یا اپنے ٹیلی فون کے قریب چپکائیں۔
- 2- آپ اس ویب سائٹس <http://indian redcross.org> پر جا کر ناگہانی صورت حال سے نمٹنے کے ممکنہ طریقے تلاش کر سکتے ہیں۔

متن پر مبنی سوالات 13.7



آپ فرسٹ ایڈ دینے والے کسی فرد میں جو مطلوبہ خوبیاں چاہتے ہیں ان میں سے کسی دو کو بیان کیجیے۔

13.4 مخصوص چوٹ کے لیے فرسٹ ایڈ

سبھی حادثات سے ایک ہی انداز میں نہیں نمٹا جاتا۔ جب کوئی شخص زخمی ہو جائے تو آپ اس سلسلے میں کیا کر سکتے ہیں۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟	معاملہ
<ul style="list-style-type: none"> • مریض کا اعتماد بحال کریں۔ • لکڑی کی کھچھی، یا لکڑی کے اسکیل، چھتری، اخبار کی گدی کی شکل (Splint) کی مدد سے زخمی حصے کو سہارا دیں۔ • اس کھچھی کے ذریعہ فریکچر کا اوپری جوڑ اور نیچے کا جوڑ کور ہونا چاہیے۔ • آگے کی طرف بڑھی ہوئی ہڈی (Protruding bone) پر دباؤ نہیں ڈالنا چاہیے۔ 	<p>فریکچر (ہڈی ٹوٹنا)</p>



نوٹس

<ul style="list-style-type: none"> • زخمی حصے کو غیر ضروری طور پر حرکت نہ دیں۔ • زخمی حصے کو غیر ضروری طور پر حرکت نہ دیں۔ • زخمی شخص کو احتیاط کے ساتھ اسپتال لے جائیں۔ 	
<ul style="list-style-type: none"> • کم از کم آدھے گھنٹے تک برف سے بھری ربر کی تھیلی رکھیں۔ • اینٹی انفلیمیشن (سوزش دور کرنے والا) مرہم لگائیں اور کریپ بیڈ تاج باندھیں۔ • متاثرہ جسمانی حصے پر دباؤ نہ ڈالیں • زخمی حصے کو غیر ضروری طور پر حرکت نہ دیں 	<p>موچ / عضلاتی (پٹھے کی) ٹوٹ پھوٹ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 20 منٹ تک جراثیم سے پاک جالی کی مدد سے خون کے بہنے والے حصے کو دبائیں۔ اگر خون نہیں رک رہا ہو تو آئس بیگ (برف سے بھری تھیلی) ڈریسنگ پر رکھنا چاہیے۔ • جگہ کو اینٹی سپٹک سے دھوئیں۔ • خون اگر جھٹکے سے بہہ رہا ہو تب، ایسی صورت میں دل کے قریب تر کنارے پر بیڈ تاج کس کر باندھیں۔ • اگر خون مسلسل بہہ رہا ہو تو خون کے بہاؤ کو ہلکا کرنے کے لیے خون کے بہنے والے حصے کو اوپر اٹھائیں اور کنارے پر بیڈ تاج باندھیں جو دل سے دور ہو۔ • اگر زخم بہت گہرا ہے، شکار شخص کو فوری طور پر اسپتال لے جائیں۔ ٹیٹنس سٹائٹس دی جاسکتی ہے۔ 	<p>خون بہنا</p>
<ul style="list-style-type: none"> • حادثے کے شکار فرد کے ارد گرد اکٹھا ہونے والی بھیڑ کو ہٹائیں اور اسے تازہ ہوا میں لے جائیں۔ • شکار شخص کو پہلو کے رخ پہ لٹائیں۔ • چہرے پر پانی چھڑکیں۔ • کسے ہوئے لباس کو ڈھیلا کریں۔ • اس کے ہاتھوں اور پیروں کو رگڑیں تاکہ سرکولیشن (خون کا دوران) ہو 	<p>بے ہوشی</p>



نوٹس

<ul style="list-style-type: none"> • شکار شخص کو آگ کے پاس سے ہٹادیں۔ • جلے ہوئے حصے کو بہتے ہوئے ٹھنڈے ٹیپ واٹر میں رکھیں (برف کا استعمال نہ کریں، کیونکہ اس سے چھالا (آبلہ) پڑسکتا ہے۔ • ہلکے ہلکے تھپک کر خشک کر کے اینٹی بائٹک (سلور سلف ڈائزین) لگائیں۔ • صاف جالی دار (گاج) پٹی باندھیں۔ • پینے کے لیے پانی دیں۔ • زیادہ جل جانے پر اسپتال لے جائیں۔ • گھریلو علاج (جلے حصے پر انڈیا چھلی ہوئی ایلو ویرا پتی لگائیں۔ اس سے چھالے نہیں پڑتے اور درد کو آرام ملتا ہے۔ 	<p>جلنا</p>
<ul style="list-style-type: none"> • حادثے کے شکار شخص کو آرام دہ طور پر سر کی سطح کی نسبت ٹانگیں اوپر رکھ کر لٹائیں۔ • کپڑے کو ڈھیلا کریں اور جسمانی حرارت کے ہوئے نقصان کو پورا کرنے کے لیے کمبل یا موٹے کپڑے سے ڈھکیں۔ • مریض کو گرم رکھنے کے لیے گرم پانی کی بوتلیں نہ استعمال کریں۔ • شکار شخص کو پینے یا کھانے کی کوئی چیز نہ دیں، کیونکہ وہ قے کر سکتا ہے اور وہ گلے میں پھنس سکتی ہے۔ • پیاس لگنے کی صورت میں پانی میں رومال کو بھگو کر چوسنے کے لیے دیں۔ 	<p>شاک (Shock)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • کرنٹ سوچ آف کریں۔ • فرسٹ ایڈ فراہم کرنے والے شخص کو ربر کے تیلے کے جوتے یا سلپر پہننا چاہیے۔ • لکڑی کا استعمال کرتے ہوئے شکار شخص کو کرنٹ سے دور لے جائیں۔ • الیکٹرک سپلائی ختم یا الگ کرنے سے پہلے شکار شخص کو نہ چھوئیں۔ • دیگر زخموں کی جانچ کریں اور فریکچر، جلنے یا صدمے کے لیے مطلوبہ فرسٹ ایڈ فراہم کریں۔ 	<p>بجلی سے کرنٹ لگنا</p>



نوٹس

<ul style="list-style-type: none"> • کپڑے کو بالکل ہٹادیں اور جلے ہوئے حصے کو کم سے کم 15 منٹ تک پوری طرح پانی ڈال کر تڑکریں۔ • صاف ڈریسنگ سے کور کریں اور ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ 	<p>کیمیکل سے جلنا</p>
<ul style="list-style-type: none"> • صابن اور پانی سے پوری طرح اس حصے کو دھوئیں۔ • کوئی اینٹی سپٹک نہ لگائیں۔ • زخم کو نہ ڈھکیں۔ • ٹیٹنس اور اینٹی ریہیز کے لیے اسپتال لے جائیں اور ٹیکے کے شیڈول کی سختی سے پابندی کریں۔ • جتنی جلدی ہو سکے ڈاکٹر سے صلاح لیں۔ 	<p>کتے کا کاٹنا</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ٹویزر (موچنا) کی مدد سے ڈنک کی نوک نکالیں۔ • درد اور سوزش سے راحت کے لیے ٹھنڈی روئی کی گدی رکھیں۔ • ڈنک مارنے کی جگہ اور آس پاس میں پانی بہائیں۔ • خارش سے راحت کے لیے جلد کو نرم کرنے والا لوشن لگائیں۔ • منہ میں ڈنک لگنے کی صورت میں چوسنے کے لیے برف کا کیوب دیں۔ • بھڑکے کاٹنے کی صورت میں سرکہ اور شہد کی مکھی کے ڈسنے پر سوڈا لگائیں۔ • اگر سوجن کم نہیں ہو رہی تو ڈاکٹر کی صلاح لیں۔ • کوئی فرد جسے جلدی الرجی ہو جاتی ہے یا بہت زیادہ کاٹ لیا ہو تو اسے اسپتال میں داخل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ 	<p>ڈنک مارنا</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بچے کے گلے میں کسی چیز کے پھنسنے کی صورت میں اسے فوری طور پر ٹانگیں اوپر کر لیا کر پیٹھ پر زور سے ہاتھ مارتے رہیں۔ • منہ میں انگلی کبھی نہیں ڈالنی چاہیے کیونکہ یہ شے کو مزید ڈھکیل دے گی۔ • اگر بچہ کوئی چیز نگل لیتا ہے تو اسے کافی کیلا کھلایا جانا چاہیے۔ 	<p>گلا پھنسننا</p>



نوٹس

متن پر مبنی سوالات 13.8



1- صحیح جواب چنئے:

(a) اگر شکار شخص کو فریکچر ہونے کے ساتھ خون بھی بہ رہا ہو تو خون بہنے کا حصہ

(i) فوراً اٹھایا جانا چاہیے

(ii) نہیں اٹھایا جانا چاہیے

(iii) پہلے علاج کیا جانا چاہیے

(iv) پہلے لکڑی کی کچھی باندھنی چاہیے

(b) فریکچر والا حصہ باندھا جاسکتا ہے

(i) لکڑی کی کچھی سے

(ii) گول لپٹی ہوئی میگزین سے

(iii) اسکیل سے

(iv) درج بالا سبھی

(c) موج کا علاج کرتے وقت ٹھنڈا پانی ڈالا جاتا ہے۔

(i) جسم کی حرارت کو کم کرنے کے لیے

(ii) درد اور سوزش کو کم کرنے کے لیے

(iii) شکار شخص کو سکون پہنچانے کے لیے

(iv) درج بالا سبھی

(d) جھٹکے کے شکار شخص کو ضرورت ہوتی ہے

(i) کمبل کی

(ii) تر چادر کی

(iii) گرم پانی کے بوتل کی

(iv) پتلی ساڑی

(e) جھٹکے کے شکار شخص کو لٹایا جانا چاہیے

(i) ٹانگوں کو اوپر اٹھا کر

(ii) سر کو اوپر اٹھا کر



نوٹس

(iii) زمین پر سیدھا لٹانا
(iv) کروٹ
(f) بجلی کے جھٹکے کے شکار کو الگ کرنے کے لیے، استعمال کرنے کی صلاح دی جاتی ہے۔

(i) آپ کے ہاتھ
(ii) کسی قریبی شے کو
(iii) ہاکی

(iv) دھاتی چھڑی

2- ترتیب کے ساتھ منظم کیجیے، جس میں فرسٹ ایڈ دیا جانا چاہیے

a- بجلی کے جھٹکے کی صورت میں

(i) شکار شخص کو تار سے کھینچ لیں

(ii) شکار شخص کے جلنے کا علاج کریں

(iii) کرنٹ کو سوئچ آف کریں

(iv) جھٹکے (Shock) کے شکار شخص کا علاج کریں

b- فریکچر کے معاملے میں

(i) لکڑی کی کپچی باندھیں

(ii) مریض سے کہیں کہ حرکت نہ کرے

(iii) کوئی گرم شے پینے کے لیے دیں

(iv) ڈاکٹر کو بلائیں

اہم چیک لسٹ

- کیا آپ اپنا بلڈ گروپ جانتے ہیں؟ (جانچ کے لیے خون کی 2-3 بوندیں ضروری ہوتی ہیں۔)
- کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ کو کس چیز سے الرجی ہے؟
- مدد حاصل کرنے کے لیے کیا اہم ایمرجنسی نمبر کے بارے میں جانتے ہیں؟
- کیا آپ اپنے پڑوس میں کسی قابل ڈاکٹر کے بارے میں جانتے ہیں۔
- کیا آپ اپنے ڈاکٹر کے ذریعہ دی گئی دواؤں کے نام اور تجویز کردہ خوراک سے واقف ہیں؟
- کیا آپ صرف ڈاکٹر کے نسخے میں بتائی گئی دوائیں کھاتے ہیں؟
- کیا آپ ڈاکٹر کی تجویز کردہ دواؤں کے استعمال کی مدت پوری کرتے ہیں اور بہتر محسوس کرنے پر



نوٹس

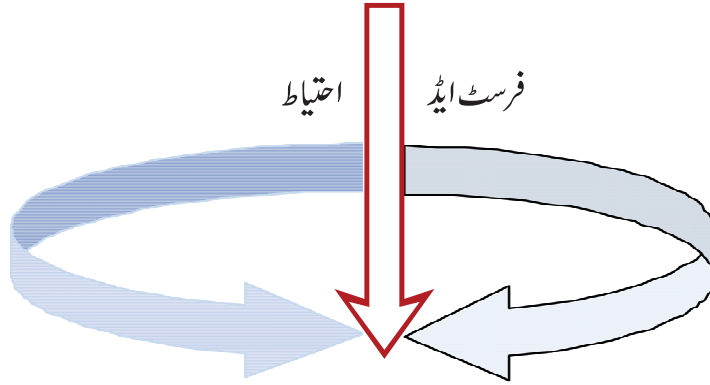
- اسے روک نہیں دیتے۔
 - کیا آپ نے اپنی تمام میڈیکل تشخیص، جانچ رپورٹیں، ایکس رے، الٹراساؤنڈ وغیرہ کی فائل بنا کر رکھی ہے؟
 - کیا آپ دوائیں خریدتے وقت ایکسپائری تاریخ کی جانچ کر لیتے ہیں اور اپنی دواؤں کی الماری سے ان دواؤں کو پھینک دیتے ہیں، جن کے استعمال کی مدت ختم ہوگئی ہے؟
- ان سوالوں میں کسی کا جواب 'نا' میں ہے، تو ابھی سے اسے شروع کرنا یقینی بنائیں۔

آپ نے کیا سیکھا



گھر پر محفوظ و مامون رہنے کی ضرورت

گرنا	کٹنا اور زخم	زہر خورانی
جلنا اور بھاپ سے آبلے پڑنا	گھر پر ہونے والے حادثے	ڈنک لگنا اور کاٹنا
بجلی کا کرنٹ اور جھٹکا		دم گھٹنا اور گلا پھنسنا



محفوظ رہنے اور صحت کی یقین دہانی

اختتامی سوالات



- 1- ننھی شالوچھت سے گر پڑی۔ اس کی دادی نے اس کے پیر پر مالش اور کچھ مرہم لگانے کی صلاح دی۔ شام تک اس کا پیر سوج گیا۔ ان لوگوں نے درد کے کم ہونے کے کچھ گھنٹے انتظار کیا، لیکن کوئی راحت نہیں ملی۔ آخر کار جب درد ناقابل برداشت ہو گیا، تب وہ اسے ڈاکٹر کے پاس لے گئے۔



نوٹس

ڈاکٹر نے ایکس رے لیا اور انھیں بتایا کہ اس کے پیر کی ہڈی ٹوٹ گئی ہے۔ اگر آپ شالو کی بہن ہوتیں تو آپ اسے فرسٹ ایڈ کے لیے کیا دے سکتی تھیں؟ فیملی ممبروں نے جو غلطی کی اس کا تجزیہ کیجیے۔

2- اپنے دوست کو مطلع کیجیے کہ بجلی سے بچنے کے کیا طریقے ہیں۔

3- اپنے دوست کو صلاح دیجیے کہ درج ذیل کے معاملے میں فرسٹ ایڈ کا علاج کس طرح دیں گے:

(a) خون کے بہنے کی صورت میں

(b) جلنے میں

4- ایک خاتون سے خود پر گرم تیل گر گیا۔ آپ اس کی کس طرح مدد کریں گے؟

5- سلیم بہت زیادہ تیز رفتار سے کار چلا رہا تھا، جب یہ اس کے کنٹرول میں نہیں رہی تو اس نے ایک موٹر سائیکل والے کو ٹکرا ماری۔ لڑکا بے ہوش ہو گیا۔ یہ دیکھ کر یہ کوئی آس پاس نہیں ہے اس نے وہاں سے بھاگنے کا فیصلہ کیا۔ اس کا خیال تھا کہ وہ خوش قسمت ہے کہ بھاگنے میں کامیاب ہو گیا، جب وہ گھر آیا تو اسے پتہ چلا کہ اس نے اپنے ہی بیٹے کو ٹکرا ماری تھی، جسے بچایا جاسکتا تھا اگر اسے وقت پر طبی امداد مل جاتی۔

• اگر آپ ڈرائیور ہوتے تو آپ ایسی صورت میں کیا کرتے؟

• اگر آپ وہاں راغبیر ہوتے تو حادثے کے شکار کو اسپتال لے جاتے یا بس یوں ہی دیکھ کر چھوڑ دیتے۔

• اگر آپ شکار ہوتے تو آپ کو کیا توقعات ہوتیں؟ سڑک پر چھوڑ دیا جاتا یا فوراً اسپتال پہنچایا جاتا۔

متن پر مبنی سوالات کے جوابات



13.1

1- (i) بورڈ پر سبزیاں کاٹتے وقت ہاتھ کو سیدھا رکھنا، نہ کہ انگلیاں گھمانا

(ii) ہاتھ سے کاٹنا، نہ کہ کاٹنے والے بورڈ کا استعمال کرنا

(iii) چاقو تیز نہ ہونا/ کند چاقو کا استعمال کرنا

2- کوئی بھی چپکنے والی چیز گلاس کے بچے کھچے ٹکڑوں کو اٹھالے گی اور فرد جو ٹوٹے ہوئے گلاس کو اٹھا رہا ہے اپنے ہاتھوں کو کٹنے سے بچالے گا۔



نوٹس

3- شارپنر جس کی وجہ یہ ہے اسے اس سے ہاتھ کٹنے کا موقع نہیں ہوگا ورنہ وہ بلیڈ سے اپنے ہاتھ کاٹ سکتا ہے۔

13.2

- 1- سے
- 2- بجھا دینا
- 3- لیبل شدہ
- 4- دو
- 5- ہٹا دینا
- 6- اچھی طرح فٹ
- 7- سوئچ آف
- 8- ISI توثیق شدہ

13.3

- 1- a- بجلی کے ذریعہ نکلنے والی کھلی شعلوں پر بالو ڈالیں۔
 - b- آگ پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔
 - c- لوگوں کو بچانے کے لیے کثیر سیڑھی کا استعمال کریں۔
 - d- عمارت سے نکلنے کے لیے آپ فرش پر رینگیں گے۔
 - e- تنفس کے لیے گیلیے رومال کا استعمال کریں۔
 - f- سبھی کھڑکیاں بند کریں۔
 - g- حادثے کے شکار شخص کے کپڑے سے شعلے کو بجھانے کے لیے کمبل کا استعمال کریں۔
- 2- a- i b- i c- iii d- ii e- iii

13.4

- a- مٹی کے تیل کو اس کے اصل برتن میں لیبل شدہ رکھنا چاہیے، کیونکہ کسی سے یہ غلطی ہو سکتی ہے کہ یہ کھانے کا تیل ہے اور وہ استعمال کر لے گا۔
- b- دواؤں کو مقفل الماری کے اوپری خانے میں رکھنا چاہیے تاکہ وہ بچوں کی پہنچ میں نہ ہوں۔
- c- وہ الماری جس میں تمام کیڑے مار دوائیں رکھی جاتی ہیں، ہمیشہ مقفل رہنی چاہیے۔

13.5

راہل کو درج ذیل وجوہات کی بنا پر بجلی کا جھٹکا لگا۔



نوٹس

- a وہ ایک ساکٹ میں بہت سارے بجلی کے آلات کا استعمال کر رہا تھا۔
- b اس نے بجلی ہیٹر کو بھیکے ہاتھ سے چھو لیا تھا۔
- c اس نے ریڈیو کو اس کے تار سے کھینچ لیا تھا۔
- d ٹیلی ویزن کا تار گھسا ہوا تھا۔
- e وہ 2 پن پلگ کا استعمال کرتا ہے۔
- f وہ ننگے پیر تھا۔
- g آلے کو ماربل کا ونٹر پر رکھا گیا تھا۔

13.6

- a کاربن مونو آکسائیڈ
- b پلاسٹک
- c چھوٹا
- d نگرانی

13.7

- a ہمدردی / ہم احساس
- b تیز

13.8

- 1 -a iii
- b iv
- c ii
- d i
- e i
- f iii
- 2 -a ii 'iv 'i iii
- b iii 'ii 'i 'iv