घर पर सुरक्षा

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
13	**घर पर सुरक्षा**	स्व-जागरुकता तथा तद्नुभूति, अंतर व्यक्तिगत संप्रेषण तथा कुशल संप्रेषण, समालोचनात्मक चिंतन तथा सृजनात्मक चिंतन, समस्या समाधान तथा निर्णय लेना, तनाव से निपटना तथा भावनाओं से निपटना	सुरक्षा उपायों के प्रति जागरुकता जिनका प्रयोग हम दुर्घटनाओं के मामले में कर सकते हैं।

सारांश

दुर्घटनाएं मृत्यु का प्रमुख कारण होती हैं, विशेष रुप से बुजुर्गों और बच्चों की स्थिति में। दुर्घटनाएं व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक, सामाजिक तथा ज्ञानात्मक विकास को भी प्रभावित कर सकती हैं। दुर्घटनाएं सामान्यतः अप्रत्याशित तथा अंजाने में होती हैं। घर में आधारभूत सुरक्षा नियमों के प्रति लापरवाही के परिणामस्वरुप क्षणभर में ही दुर्घटना हो सकती है। आप अधिकतर स्थिति में दुर्घटनाओं से बच सकते हैं यदि आपको इस बात का ज्ञान हो कि घर में किस प्रकार की दुर्घटनाएं हो सकती हैं। दुर्घटनाएं विभिन्न प्रकार की होती हैः गिरना, कटना, जलना व झुलसना, विषाक्तता, पशुओं द्वारा काटना या डंक लगना, बिजली का झटका, दम घुटना तथा चोकिंग (गले में कुछ फंसना)।

प्राथमिक उपचारः एक संभावित जीवन रक्षक तकनीक है जिसका प्रयोग किसी प्रकार की चोट लगने की स्थिति में रोगी को व्यावसायिक चिकित्सा उपचार उपलब्ध कराए जाने से पूर्व किया जाता है। उदाहरण के लिए, यदि आपका हाथ जल गया है तो सर्वप्रथम आप क्या करेंगे? क्या आप अपना हाथ पानी में डालेंगे? क्या इससे जलन की पीड़ा कम होगी? इस प्रकार के आरंभिक उपचारों को प्राथमिक उपचार कहते हैं। हममें से प्रत्येक व्यक्ति को **प्राथमिक उपचार** संबंधी ज्ञान तथा कौशल को प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए ताकि हम आपातकालीन स्थिति से सकारात्मक तथा जिम्मेदार रुप से निपट सकें।

प्रमुख बिन्दु

प्राथमिक उपचार के नियम

आपको प्राथमिक उपचार के इन सामान्य नियमों का ज्ञान होना चाहिएः

- घर में सुलभता से उपलब्ध होने वाले प्राथमिक उपचार बाक्स होना चाहिए।
- प्राथमिक उपचार उपलब्ध कराने में समय बर्बाद नहीं करना चाहिए।
- शांत व सचेत रहें।
- पीड़ित व्यक्ति को एक सुरक्षित स्थान पर ले जाएं।
- पीड़ित व्यक्ति को सांत्वना दें।
- भीड़ को दूर करें।
- घातक चोटों पर पहले उपचार करें।
- यदि पीड़ित बेहोश है तो उसे तरल पदार्थ देने का प्रयास करें।
- आपातकालीन हेल्पलाइन नंबर अपने पास उपलब्ध रखें।
- डॉक्टर को बुलाएं।
- आपको अस्पताल जाने के सबसे छोटे मार्ग का पता होना चाहिए।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

प्राथमिक उपचार बाक्स

सुनिश्चित करें कि आपके प्राथमिक उपचार बाक्स में निम्नलिखित वस्तुएं अवश्य होंः

- प्राथमिक उपचार नियमावली
- विभिन्न आकार की पट्टियां
- चिपकने वाली टेप तथा बैंडेज
- थर्मामीटर
- टॉर्च तथा बैटरियां
- कैंची
- एंटिसेप्टिक लोशन
- विसंक्रमित रुई
- पेरासिटामोल (बुखार के लिए)
- जलने पर लगाने वाला लोशन
- एंटीबायोटिक तथा एंटेसिड
- ईसबघोल
- एंटी-इंफ्लेमेटरी बाम/गोली
- अस्पताल/एंबुलंस का फोन नंबर

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

घर पर सामान्य दुर्घटनाएं

घर में मौलिक सुरक्षा नियमों के प्रति लापरवाही के कारण दुर्घटनाएं हो सकती हैं। यहां कुछ सामान्य दुर्घटनाओं और उनके कारणों की सूची प्रस्तुत है।

- **गिरना**
  - o फिसलन-भरी सतह
  - o बिना ग्रिल की खिड़की
  - o चारदीवारी के बिना छत
  - o कम प्रकाश वाली सीढ़ियां
- **कटना**
  - o नुकीले कोने
  - o टूटे हुए कांच
  - o बच्चों की पहुंच के भीतर चाकू, ब्लेड
  - o टिन कटर का प्रयोग न करना।
- **जलना व झुलसना**
  - o गर्म तरल पदार्थ
  - o आग
  - o सिगरेट जलाना
  - o अम्ल तथा रसायन
  - o गैस सिलेंडर में रिसाव
  - o एक साकेट में दो उपकरणों का प्रयोग
- **विषाक्तता**
  - o क्लीनर और डिटर्जेंट
  - o जीवाणुनाशक और कीटनाशक
  - o ईंधन
  - o एक्सपायर हो चुकी दवाएं
- **काटना व डंक लगना**
  - o मधुमक्खियां
  - o कीटाणु
  - o सांप
- **बिजली से चिपकना व झटका लगना**
  - o नंगी व खुली तारें
  - o शॉर्ट सर्केट
- **दम घुटना व गले में कुछ फंसना**
  - o पॉलीथिन बैग
  - o एलपीजी सिलेंडर
  - o चारकोल स्टोव
  - o जनरेटर
  - o कोयले व लकड़ी से उत्पन्न होने वाली कार्बन-मोनोक्साइड

क्या आप जानते हैं?

- 80 प्रतिशत दुर्घटनाएं घर पर होती हैं।
- कीटनाशकों के अत्यधिक छिड़काव से फल और सब्जियां विषैली हो सकती हैं।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

आपके पड़ोस में आग लगी है तथा वहां लोगों का दम घुट रहा है। आप उन्हें किस प्रकार का प्राथमिक उपचार उपलब्ध कराएंगे?

स्व-मूल्यांकन करें

1. आपने अभी अपने घर में एक कंप्यूटर लगाया है। इसकी सभी तारें खुली पड़ी हैं। किसी प्रकार की दुर्घटना से बचने के लिए आप क्या करेंगे?
2. फर्श पर पड़े कांच के टूटे हुए टुकड़ों को साफ करने की सबसे अच्छी विधि क्या है?
3. भोजन पकाते समय आप किस प्रकार के वस्त्र/कपड़े पहनेंगे?
4. हमें पॉलिथीन बैगों को बच्चों की पहुंच से दूर क्यों रखना चाहिए?

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

घर में होने वाली सामान्य दुर्घटनाओं का ज्ञान प्राप्त करें। विशिष्ट चोटों के लिए प्रयोग होने वाले प्राथमिक उपचारों को दर्शाने वाले चार्ट का अध्ययन करें। इससे आपको प्राथमिक उपचार की विभिन्न प्रक्रियाओं को समझने व उन्हें याद करने में सहायता मिलेगी।