অসম ৰাজ্যিক দুৰ্যোগ ব্যৱস্থাপনা প্ৰাধিকৰণ

আৰু

ডক্টৰচ্ ফৰ ইউ

সমগ্রিক দুর্ঘটনা ব্যৱস্থাপনা
শিক্ষণীয় বিষয় সম্বলিত পুস্তিকা
Course Book

অসমীয়া অনুবাদ ঃ হেম ডেকা

সিকিৎসা সাহায্য, গ্ৰহণ যোগ্য স্বাস্থ্যসেৱা, শক্তি-সামৰ্থ গঠন, বিপদ শঙ্কুল আৰু বিপদ বিহীন উভয় পৰিস্থিতিতে গ্ৰহণ যোগ্য আপদ প্ৰশমন পৰামৰ্শৱালী প্ৰদান।

Doctors For You (DFY) :

ডক্টৰচ্ ফৰ ইউ ঃ-

সিকিৎসক, সিকিৎসা বিজ্ঞানৰ শিক্ষাৰ্থীসকল অৰু সমভাৱাপন্ন ব্যক্তি সকলৰ দ্বাৰা ভাৰতত প্ৰতিষ্ঠিত/স্থাপিত এটি মানৱতাবাদী সংগঠিত প্ৰতিষ্ঠান। DFYৰ কৰ্মৰাজি (Thrust of work) হৈছে সিকিৎসা সাহায্য প্ৰদান, বহনক্ষম সিকিৎসা সেৱা প্ৰদান, বিপদ শঙ্কুল আৰু বিপদ বিহীন কাৰ্য্যৱলীৰ সময়ত আপদ প্ৰশমনৰ জ্ঞান দান আৰু সক্ষম মানসিকতাৰ গঠন (Capacity building)। বিপদৰ সময়ত এই প্ৰতিষ্ঠানৰ কাৰ্য্যৱলীৰ বিস্তৃত অভিজ্ঞতা লাভৰ ক্ষেত্ৰ সমূহৰ অন্তৰ্ভূক্ত স্থান-কাল বোৰ হৈছে ২০০৫ চনৰ মুম্বাইৰ বান, ২০০৮ চনৰ বিহাৰ বন্যা, ২০০৯ চনৰ অন্ধ্ৰ প্ৰদেশ আৰু কৰ্ণাটকত হোৱা বান , ২০১১ চনত হোৱা উৰিষ্যাৰ বান আৰু ২০১২ চনত অসমত হোৱা সাম্প্ৰদায়িক সংঘৰ্ষ ।

এই প্ৰতিষ্ঠানে ইতিমধ্যে বিভিন্ন স্বীকৃতি লাভ কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে। উল্লেখ যোগ্য এই যে সন্মানীয় British Medical Journal Award ৰ অধীনত চলোৱা সমীক্ষাত Crisis zone category শাখাত প্ৰতিষ্ঠানটিয়ে বিহাৰ বন্যাত দেখুওৱা পাৰদৰ্শিতাৰ বাবদ প্ৰভূত প্ৰশংসা লাভ কৰিছে।

DFY সম্পৰ্কে বিশদ জ্ঞান লাভৰ বাবে অনুগ্ৰহ কৰি
www.doctorsforyou. org
অথবা
e-mail atinfo@doctorsforyou. org ত
পদাৰ্পণ কৰক।

সূচীপত্র

১. প্ৰাথমিক বিপদ-আপদৰ নামাকৰণ। ৩

২. সমাধান, উদ্ধাৰ আৰু পৰিবহন। ৮

৩. অনুসন্ধান আৰু প্ৰথম সঁহাৰি। ১৩

৪. প্ৰাথমিক সিকিৎসাৰ মূল সূত্ৰ/নীতি। ১৮

৫.Vulnerable groups বা ভেদ্য গোট /সমষ্টি আৰু সৰ্বনিম্ন প্ৰাৰম্ভিক সেৱাৰ পেকেজ ব্যৱস্থা। ২৪

৬. মনোবৈজ্ঞানিক প্ৰাথমিক সিকিৎসা। ২৯

৭. প্ৰাথমিক জীৱন সংৰক্ষক সহায়ক। ৩৬

৮. পানী, স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্যকৰ পৰিবেশৰ উন্নয়ন। ৪৯

৯. বিপদ-আপদৰ সময়ত ব্যক্তিগত আৰু সামূহিক নিৰাপত্তা ব্যৱস্থা। ৫৫

১০. মানৱ দেহৰ অৱশিষ্টাংশৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ। ৫৮

1. Basic Disaster Terminologies

সংশ্লিষ্ট পঠন আৰু নিৰ্দেশিত পঠন

(প্ৰাথমিক দুৰ্যোগৰ নামাকৰণ)

শিক্ষণীয় বিষয়

- ❖ বিপদ সম্পৰ্কে সম্যক দৃষ্টি
- ❖ দুৰ্যোগ ব্যৱস্থা ক্ৰম চক্ৰৰ বিভিন্ন কাৰ্য্যাংশৰ জ্ঞান আহৰণ
- ❖ দুৰ্যোগ ব্যৱস্থাৰ শ্ৰেণী (Type)ৰ জ্ঞান আহৰণ আৰু জনস্বাস্থ্যৰ ওপৰত প্ৰভাৱিত আকস্মিক পৰিণতিৰ প্ৰতি সজাগতা।

পৰিচিতি ঃ

দুৰ্যোগ হৈছে আকস্মিকভাৱে দেখা দিয়া, পূৰ্বজাননী বিহীন, অপৰিচিত আৰু কোলাহল পূৰ্ণ এক ঘটনা। ইয়াৰ পৰা অপাৰ ধ্বংস, জৰুৰী প্ৰয়োজন, অনিশ্চয়তা, সংশয়, নাশ, জীৱন আৰু সম্পত্তিৰ বিনাশ হয়। দুৰ্যোগে সংঘটিত কৰা ধ্বংসলীলা ভৌগোলিক অৱস্থান, জলবায়ু আৰু ভূ-পৃষ্ঠৰ প্ৰকৃতি/ ভেদ্যতা অনুসৰি তাৰতম্য হব পাৰে।

ভাৰতত জাতীয় বিনাশ ব্যৱস্থাপনা আইন, ২০০৫এ বিনাশ ব্যৱস্থাপনাক এটি অবিৰত, সংহত, সংগঠিত, সু-সম্পৰ্কিত আৰু সু-প্ৰয়োগিত, সু-পৰিকল্পিত প্ৰক্ৰিয়া হিচাপে গণ্য কৰিছে।

এনে কাৰ্য্যাৱালী নিম্নোক্ত উদ্দেশ্যত ক্ষীপ্ৰতাৰে প্ৰয়োগ কৰা প্ৰয়োজন ঃ-

(ক) যি কোনা ধৰণৰ বিপদ বা দুৰ্যোগৰ ভাবুকিৰ প্ৰতিবন্ধক হিচাপে।

(খ) কোনা বিপদ-আপদ বা ইয়াৰ গভীৰতা বা পৰিণতি নাইকিয়া কৰা বা হ্ৰাস কৰা।

(গ) শক্তি সামৰ্থ্য গঠন (Capacity Building)।

(ঘ) যি কোনা বিপদ-আপদৰ মুখামুখি হবলৈ তৎক্ষণিক প্ৰস্তুতি।

(ঙ) যি কোনা ধৰণৰ ধ্বংসাত্মক পৰিস্থিতি বা ধ্বংসলীলাৰ পৰিণতিৰ সন্মুখীন হোৱাৰ তৎপৰতা।

(চ) যি কোনা ধৰণৰ দুৰ্যোগ, স্থানান্তৰিত কাৰ্য্য, উদ্ধাৰ কাৰ্য্য আৰু সাহায্য প্ৰদানৰ গভীৰতা নিৰুপণ।

(ছ) পুনৰ বসতি আৰু পুনৰ নিৰ্মাণ।

যি কোনো দুৰ্যোগৰ পিচত সাম্ভাব্য পৰিণতিবোৰ এনে ধৰণৰ ঃ-

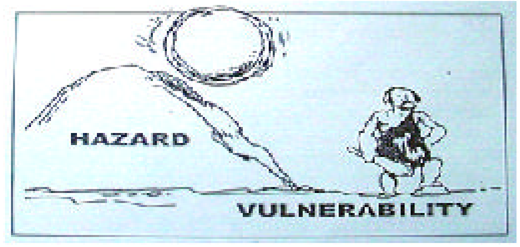
অত্যাধিক সংখ্যক মৃত ব্যক্তি আৰু প্ৰাণী, আঘাত প্ৰাপ্তি আৰু নিৰুদ্দেশ, বৃহৎ সংখ্যক সংগহীন ব্যক্তি আৰু আনাথ শিশু, স্বাভাৱিক খাদ্য আৰু যোগান ধৰিব পৰা পানীৰ উৎসৰ অভাৱ, আশ্ৰয়স্থল আৰু ঘৰুৱা প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰীৰ অভাৱ, ব্যৱহাৰৰ/বাসৰ উপযোগী মাটিৰ অভাৱ, জীৱিকা পথৰ অভাৱ, অত্যধিক সমাবেশ আৰু সংস্ৰৱ সক্ৰমিত ৰোগী সমূহ, পাৰি পাৰ্শ্বিক যোগাযোগ ব্যৱস্থাৰ বিনাশ, আইনী সমস্যা, নিৰাপত্তাৰ অভাৱ আৰু উদ্বেগ।

তালিকা ঃ দুৰ্যোগৰ শ্ৰেণী বিভাগ (**Type of Disaster**)

নং	বিপদৰ শ্ৰেণী (উৎস বিষয়ক)	দুৰ্যোগৰ ধৰণ (নাম)	
১	ভূতত্ত্ববিষয়ক Geological	ভূমিকম্প চুনামি ভূমিস্খলন	Earthquake Tsunami Landslide
২	পানী আৰু বতৰ বিজ্ঞান বিষয়ক Hydro-Metrological	বানপানী হঠাৎ হোৱা বানপানী ধুমুহা ঘূৰ্ণী বতাহ অনাবৃষ্টি	Flood Flash Flood Storm Cyclone Drought
৩	জীৱ-বিজ্ঞান বিষয়ক Biological	হঠাৎ প্ৰাদুৰ্ভাৱ হোৱা ৰোগ মহামাৰী দেশজুৰি হোৱা বেমাৰ উদ্ভিদ আৰু প্ৰাণীৰ পৰা হেৱা বেমাৰ	Outbreak Eidemic Pandemic Plant and Animal disease
৪	শিল্প-বিজ্ঞান বিষয়ক Technological	পৰিবহন শ্ৰম বিষয়ক/শিল্প সম্বন্ধীয়	Transportation Industrial
৫	পাৰিপাৰ্শ্বিক Environ mental	হাবি-জঙ্গলৰ জুই/অগ্নিকাণ্ড/বনজুই	Bush Fire Forest Fire
৬	ৰাজনৈতিক, সামাজিক, উগ্ৰপন্থা জনিত Political, Social, Extremism	সংঘাত আতঙ্ক মিশ্ৰিত, আতঙ্ক জনিত	Conflict Terrorism

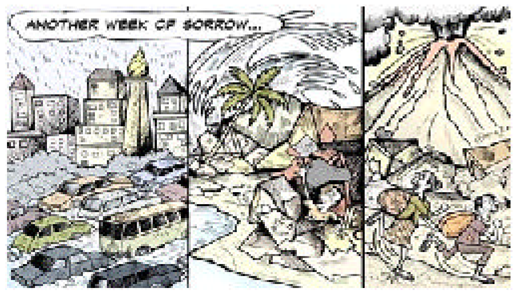
দুৰ্যোগৰ নামাকৰণ (Disaster terminologies)

- ❖ বিপদ (Hazard) ঃ- জীৱন, সম্পত্তি আৰু পৰিবেশ বিনষ্ট কৰিব পৰা ঘটনা বা সেইবোৰৰ পুনৰাবৃত্তি কৰিব পৰা কোনো ক্ষমতাশালী ঘটনা।



❖ ভেদ্যতা (Vulnerability) ঃ- কোনা অৱস্থা বা অৱস্থাৰাজি যিয়ে জন সাধাৰণৰ বিপদৰ সন্মুখীন হব পৰা ক্ষমতা বা বিপদৰ প্ৰতি সঁহাৰি জনাব পৰা ক্ষমতা হ্ৰাস কৰে।

❖ শক্তি (Capacity) ঃ- অৱস্থা বা সামৰ্থ্য যিয়ে জনসাধাৰণৰ বিপদ-আপদৰ সন্মুখীন হব পৰা ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰে।



❖ দুৰ্যোগ (Disaster) ঃ- সু-শৃঙ্খলভাবে সমাজৰ কাৰ্য্যৱলী চলি থকা অৱস্থাত আউল লগোৱা এক গভীৰ বিসঙ্গতি যিয়ে মানুহ আৰু পাৰিপাৰ্শ্বিক পৰিৱেশৰ বিস্তৰ ক্ষতি সাধন কৰে আৰু যি সকল পীড়িত জন সাধাৰণৰ নিজৰ নিজৰ সম্পদ সমূহৰ ব্যৱহাৰৰ জৰিয়তে পৰিস্থিতিৰ সৈতে খাপ খাই চলিব পাৰা ক্ষমতা থাকে, তাকো চেৰপেলায়। এনে ধৰণৰ দুৰ্যোগৰ সময়ত/মাজত বাহিৰৰ পৰা সাহায্য আৰু সম্পদৰ যোগান পীড়িত সমাজৰ কাৰণে অত্যন্ত আৱশ্যক।

❖ জৰুৰী অৱস্থা (Emergency) ঃ- এক প্ৰকাৰ জৰুৰী আপদ (Risk) যাক কেৱল হাততে থকা সম্পদৰ দ্বাৰা/সহায়ত সমাধান কৰিব পাৰি, আৰু সীমিত অৱস্থা আৰু পৰিবেশত সাহায্য হিচাপে আগ বঢ়াব পাৰি।

❖ সঁহাৰি (Response) ঃ- সঁহাৰি হৈছে দুৰ্যোগৰ ফল স্বৰূপে আৰম্ভ হোৱা পৰিণতিৰ থিক পিচতে গ্ৰহণ কৰা বিশেষ কাৰ্য্যৱালী,যিবোৰ বাচি থকা লোক সকলৰ মূল (Basic) অভাৱ বা সমস্যাবোৰ দূৰীকৰণ বা সমাধানৰ কাৰণে বিশেষ ধৰণে ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰা হয়।

❖ পুনৰ বসতি স্থাপন (Rehabilitation) ঃ- তলত উল্লেক কৰা লোকসকলক বা অৱস্থাত পুনৰ বসতি প্ৰদাণ কৰা হয় বা সহায় কৰা হয়।

- পীড়িত লোকসকলক নিজৰ বাসগৃহ পুনৰ নিৰ্মাণত সহায় কৰা হয়।
- জৰুৰী সেৱা কাৰ্য্য পুনৰ প্ৰতিষ্ঠিত কৰা হয়।
- সঁচাৰ-কাঠি সদৃশ বা মূল অৰ্থনৈতিক আৰু সামাজিক কাৰ্য্যৱলী পুনৰ সজীৱ কৰা হয়।

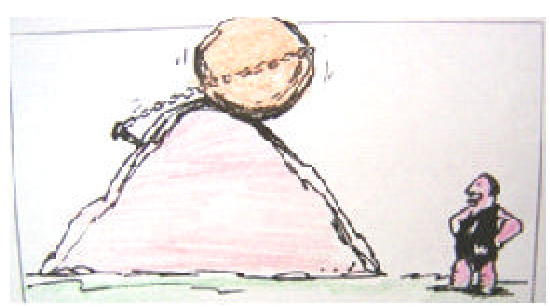
❖ পুনৰ নিৰ্মাণ (Reconstruction) ঃ- ধ্বংস প্ৰাপ্ত বাসগৃহ আৰু আন্তঃগাঁঠনিৰ মেৰামতি আৰু পুনৰ সংস্থাপনৰ বাবদ চিৰস্থায়ী ব্যৱস্থা গ্ৰহণ আৰু অৰ্থনৈতিক অৱস্থাক পূৰ্বৰ স্থানত পুনৰ সংস্থাপন।

❖ বিকাশ (Development) ঃ- দেশৰ সামাজিক আৰু অৰ্থনৈতিক কল্যাণৰ হকে বাঞ্ছিত পৰ্য্যায়ত উন্নতি সাধন আৰু বিকাশ প্ৰয়াস।

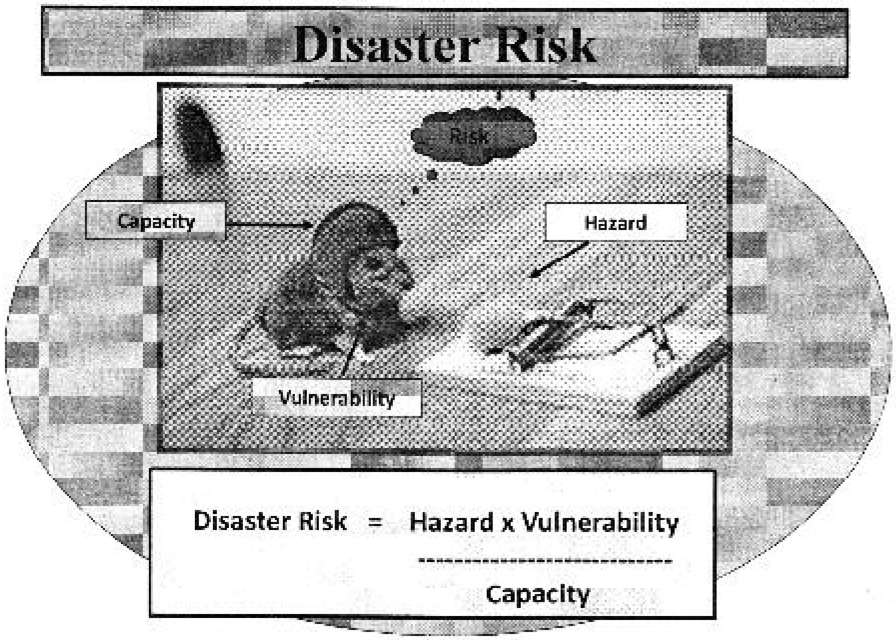
❖ দুৰ্যোগ কালীন সন্তমতা (Disaster Preparedness) ঃ- কোনো বিপদৰ আগ জাননী দিব পৰা ক্ষমতা, বিপদত সঁহাৰি দিব পৰা ক্ষমতা আৰু বিপদৰ পৰিণতিৰ সন্মুখীন হব পৰা ক্ষমতা অৰ্জন।

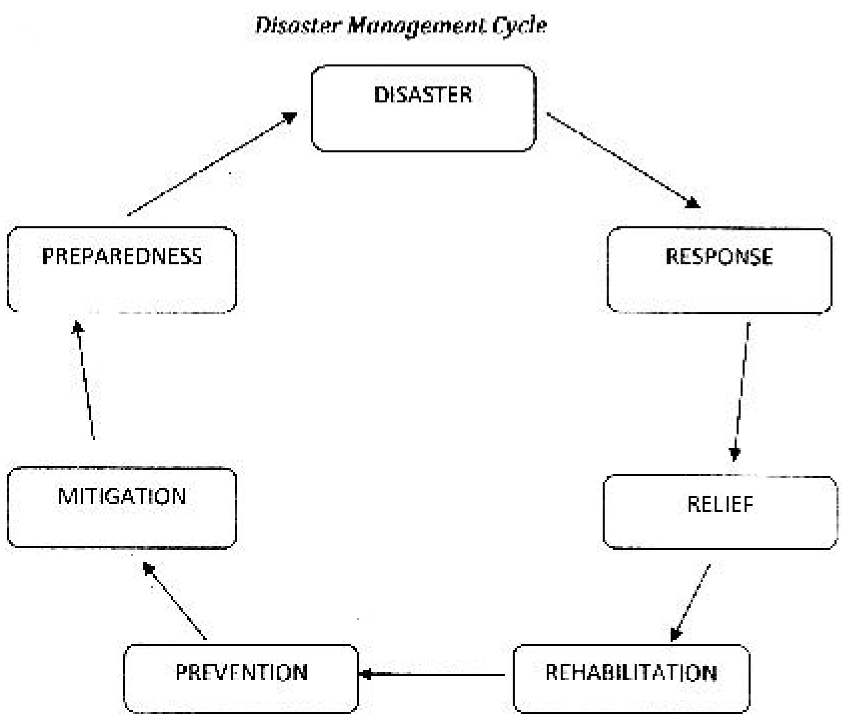
❖ প্ৰশমন (Mitigation) ঃ- সমাজ আৰু পৰিবেশৰ ওপৰত কোনা বিপদে আক্ৰমণ কৰাৰ পৰিণতি বা প্ৰভাৱ হ্ৰাস কৰাৰ উদ্দেশ্যে অগ্ৰিম ব্যৱস্থা গ্ৰহণ।

❖ প্ৰতিৰোধ (Prevention) ঃ- কোনো বিপদৰ পৰা হাত সাৰিববলৈ বা বিপদক প্ৰতিৰোধ কৰাৰ উদ্দেশ্যে চিৰস্থায়ী কাৰ্য্যৱালী নিৰূপণ।



❖ আপদ (Risk) ঃ- ভেদ্য স্থান, জন সাধাৰণ, সম্পত্তি আৰু পৰিবেশৰ ওপৰত বিপদ ঘটাৰ পৰা সাম্ভাব্য ঋনাত্মক বা বিপৰীত পৰিনাম/পৰিণতি।





2. Extrication Evacuation and Transport.

সমাধান/উদ্ধাৰ জনিত স্থান ত্যাগ আৰু পৰিবহন ঃ-

Learning objectives :

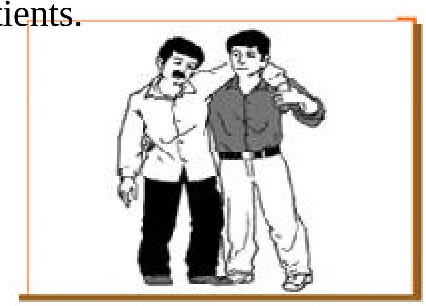
শিক্ষণীয় বিষয়/উদ্দেশ্য (উদ্ধাৰ কাৰ্য্যৰ সকলো ক্ষেত্ৰতে চিত্ৰত দেখুৱা ধৰণে বিভিন্ন অৱস্থাৰ পৰা ৰোগীক উদ্ধাৰ কৰা কৌশল)

- To know how to extricate patients from a variety of situations
- To use scarce resoures for transportation of needy patients.

বিপদ গ্ৰস্ত বা অভাৱী ৰোগীক সীমাবদ্ধ ব্যৱস্থাৰে স্থানান্তৰ কৰণ

1. Single Rescue : এজনীয়া উদ্ধাৰ

(a) Human Crutch মানৱ লাখুঁটি



Casualty is in a position to help Themselves

b) Pick a back পিঠিত কঢ়িওৱা

Casualty is conscious without any injury but unable to walk

(c) Pick a back (Reverse) পিঠিয়া পিঠিকৈ কঢ়িওৱা

(Rescuer and the Casualty stand back to back)

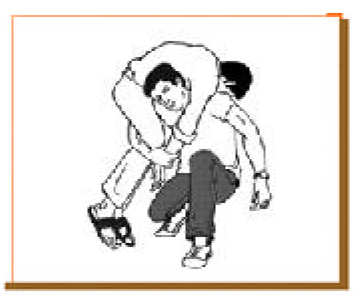
Casualty is conscious but unable a walk for an injury such as burn on the belly or chest a wound on the neck, or face or any upper body parts.

(উদ্ধাৰ কাৰ্য্য সমূহ চিত্ৰত দেখুওৱা ধৰনে কৰা হয়)

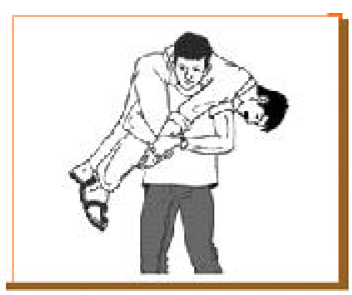
Fireman's Lift (ফায়াৰমেনচ্ লিফট)

When the Casualty is unconscious but without any injury.

(দুৰ্ঘটনা গ্ৰস্ত লোকজন যেতিয়া অচেতন অৱস্থাত কিন্তু আঘাত বিহীন অৱস্থাত থাকে)



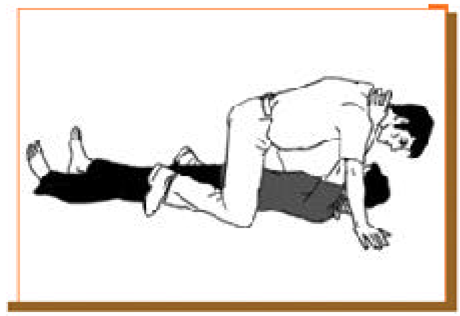
Step1



Step 2

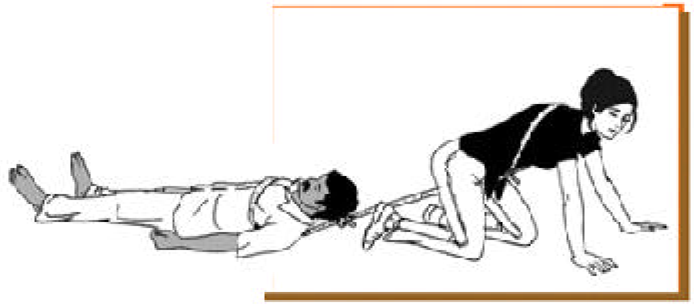
Rescue crawl (চুচৰাই বা বগুৰাই নিয়া উদ্ধাৰ)

দুৰ্ঘটনা গ্ৰস্ত লোকজন অচেতন অৱস্থাত থাকিলে, অতিমাত্ৰা গধূৰ হলে বা ধোৱা পৰিপূৰ্ণ কোঠাত থাকিলে নতুবা সীমিত মাত্ৰাত লৰচৰ কৰিব পৰা কোঠাত আৱদ্ধ থাকিলে।



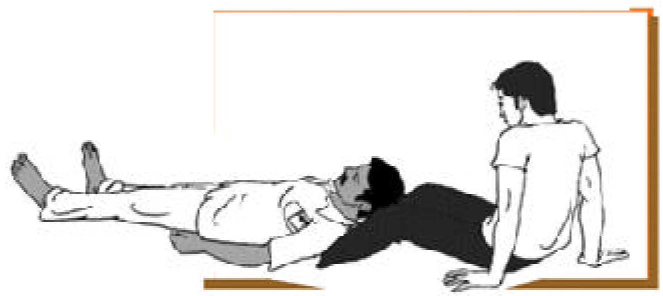
Bowline Drag হালি হালি ৰচীৰে টানি কৰা উদ্ধাৰ কাৰ্য্য)

দুৰ্ঘটনা গ্ৰস্ত লোকজন ঠেক ঠাইত আৱদ্ধ থাকিলে।



Toe Drag (ভৰিৰে কৰা উদ্ধাৰ কাৰ্য্য)

দুৰ্ঘটনা গ্ৰস্ত লোকজন ঠেক ঠাইত আবদ্ধ থাকিলে আৰু উদ্ধাৰ কাৰী লোক জন সেই ঠাইত সোমোৱাত অসুবিধা বা কষ্টকৰ হলে।

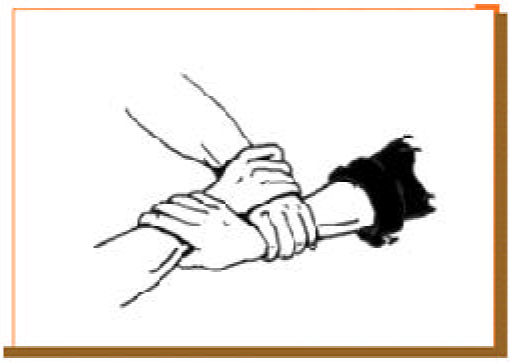


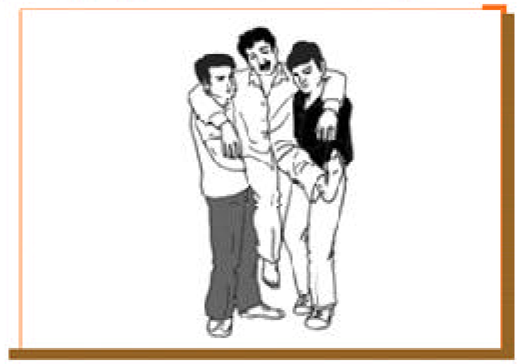
2. Multiple Rescue (বহুজন লোকে কৰা উদ্ধাৰ কাৰ্য্য)

Two handed Seat : দুজন লোকে হাতে হাতে ধৰি সৃষ্টি কৰা আসনত বহুৱাই কৰা উদ্ধাৰ কাৰ্য্য।
দুৰ্ঘটনা গ্ৰস্ত লোকজন চেতন অৱস্থাত কিন্তু খোজ কাঢ়িবলৈ অসমৰ্থ হলে।

Three handed Seat : তিনিখন হাতেৰে ধৰি দুজন লোকে সৃষ্টি কৰা আসনত বহুৱাই কৰা উদ্ধাৰ কাৰ্য্য।

আহত লোকজন চেতন অৱস্থাত থাকিলে, গধূৰ আৰু ৰক্তক্ষৰণ অৱস্থাত নতুবা এখন ভৰিত আঘাত প্ৰাপ্ত হলে এই ব্যবস্থাৰে উদ্ধাৰ কাৰ্য্য চলোৱা হয়।





Four handed Seat : (চাৰিখন হাতেৰে গঠন কৰা আসনত বহুৱাই কৰা উদ্ধাৰ কাৰ্য্য)

দুৰ্ঘটনা গ্ৰস্ত লোকজন গধূৰ কিন্তু শাৰীৰিক আঘাত প্ৰাপ্ত নহলে এই ব্যৱস্থাৰে উদ্ধাৰ কাৰ্য্য চলোৱা হয়

Fore and After method : (আগফালৰ আৰু পিচৰ প্ৰণালী)

আহত লোকজনৰ পেটত কোনো আঘাত থাকিলে আৰু লৰচৰ কৰিবলৈ অসমৰ্থ হলে এই পদ্ধতিৰে উদ্ধাৰ কৰা হয়।

Blanket Lift (কম্বলত উঠাই কৰা উদ্ধাৰ)

আহত লোকজনক গভীৰ শঙ্কটাপন্ন অৱস্থাত পালে, অতি বেয়া অৱস্থাত স্থানান্তৰ কৰিব লগা হলে, হাতত কোনো ষ্ট্ৰেচাৰ নাথাকিলে কম্বলৰ সহায়ত উদ্ধাৰ কাৰ্য্য চলোৱা হয়।

Step 1

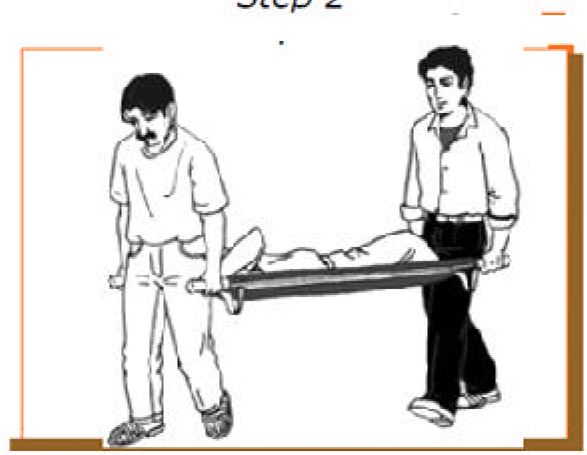
Step 2

Standard Ambulance Stretcher

উন্নত মানৰ এম্বুলেন্চত লব্ধ ষ্ট্ৰেচাৰ

(চিত্ৰত দেখুৱা ধৰণে উদ্ধাৰ বা স্থানান্তৰ কৰা হয়)

সন্দেজনক ভাৱে মূৰ ডিঙি আৰু ৰাজহাড়ত আঘাত প্ৰাপ্ত বুলি ভাৱ হলে চিত্ৰত দেখুৱা ধৰণে ৰোগীক স্থানান্তৰ কৰা হয়।



(Moving a Patient with a suspected clases head, neck & spinal injury)

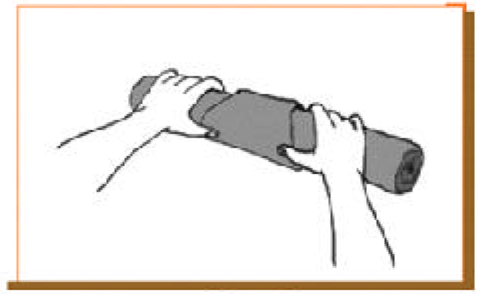
Recovery Position (আৰোগ্য পথত থকা ৰোগীৰ অৱস্থান)

IMMOBILISATION OF NECK (ডিঙি অলৰ অচৰ অৱস্থাত ৰখা ব্যৱস্থা)

- Fractures (যি কোনো অঙ্গত হোৱা হাড়-ভঙা)
- Upper arm (বাহুৰ উৰ্দ্ধাংশত)
- Lower arm (বাহুৰ নিম্নাংশত)
- Upper leg (ভৰিৰ উৰ্দ্ধাংশত)
- Lower leg ভৰিৰ নিম্নাংশত)

Immobilisation of Neck:

Step 1



Step 2

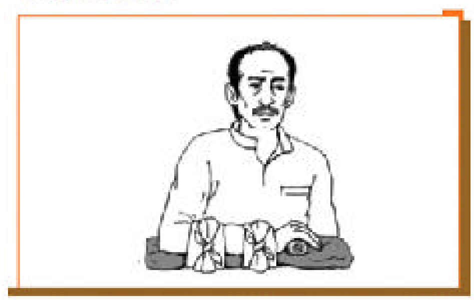
Step 3

Step 4

Fractures:

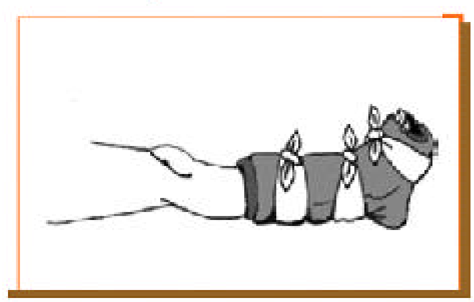
Upper arm

Lower arm



Upper leg

Lower leg



3. Triage and first response

(অনুসন্ধান আৰু প্ৰথম সঁহাৰি)

- Learning objectives (শিক্ষণীয় বিষয়)
- Concept of Triage (অনুসন্ধানৰ ধাৰণা)
- Use of triage in field situations (বাহ্যিক কাৰ্যক্ষেত্ৰত বা পৰিবেশত অনুসন্ধানৰ সদ্ব্যৱহাৰ)

Introduction : (পৰিচিতি)

What is Triage ? (অনুসন্ধান নো কি ?)

During Medical Triage :- Victims are evaluated, stored by the urgency of the treatment (সিকিৎসা অনুসন্ধানৰ সময়ত) ঃ- পীড়িত সকলৰ ৰোগৰ মূল্যায়ন কৰা হয়, সিকিৎসা কাৰ্য্যৰ জৰুৰী প্ৰয়োজনীয়তা অনুসৰি পীড়িত সকলক ৰাখি থোৱা হয়।

Needed and set up for immediate or delayed treatment.

(প্ৰয়োজন অনুসৰি তাৎক্ষনিক বা বিলম্বিত সিকিৎসাৰ কাৰণে ৰাখি থোৱা হয়)।

Triage was, in fact initiated by the military and that experience has shown that triage is an effective strategy in situations where :

There are many more victims than rescuers.

There are limited resources.

Time is critical.

অনুসন্ধান ব্যৱস্থাৰ আৰম্ভণি/সূচনা প্ৰকৃত পক্ষে সামৰিক লোকসকলৰ দ্বাৰা কৰা হয় আৰু ইয়াৰ পৰা লাভ কৰা অভিজ্ঞতাই দেখুৱালে যে এই ব্যৱস্থা এক প্ৰকাৰ ফলপ্ৰসু পদক্ষেপ বা সামৰিক কৌশল যিবোৰ নিম্নোক্ত পৰিস্থিতিত প্ৰয়োজন হয় ঃ-

- যদি উদ্ধাৰকাৰী সকলতকৈ পীড়িত লোকৰ সংখ্যা বৰ বেছি হয়,
- যদি হাতত সীমিত সংখ্যক সম্পদ বা আহিলা থাকে,
- যদি হাতত থকা সময় চোৱা স্পৰ্শকাতৰ হয়,

Triag oceurs as quickly as possible after victims are locted or rescued, During medical triage, Victim's conditions are evaluated and the victims are prioritized in four catagories :

পীড়িত লোক সকলক বিচাৰি উলিয়াই উদ্ধাৰ কৰাৰ লগে লগে যথা সম্ভৱ ক্ষীপ্ৰতাৰে অনুসন্ধান ব্যৱস্থাৰ কাম আৰম্ভ হয়। সিকিৎসা অনুসন্ধানৰ সময় চোৱাত, পীড়িত লোক সকলৰ অৱস্থাৰ মূল্যায়ন কৰা হয় আৰু অগ্ৰাধিকাৰৰ ভিত্তিত চাৰিটা শ্ৰেণীত ভাগ কৰা হয় ঃ-

Immediate (I) : The victims has life threatening injnries (Airway, Bleeding, or Shock) That demand immediate attention to sove has or her life : rapid life saving treatment is urgent. These victims are marked with a red tag or "I".

Immediate (I) (তৎক্ষণিক) ঃ-

জীৱনৰ প্ৰতি সংশয় থকা আহত /পীড়িত ৰক্তক্ষৰণ বা ভীতিগ্ৰস্ততাত আক্ৰান্ত লোক সকলক অতি শীঘ্ৰে সিকিৎসা প্ৰদান কৰিব লাগে যাতে সেই সকলৰ জীৱন ৰক্ষা পৰে। খৰতকীয়া আৰু জীৱন দায়িনী সিকিৎসাৰ প্ৰয়োজন হৈ পৰে। তেনে পীড়িত লোকসকলক ৰঙা ফিটা বা "I" আখৰেৰে চিহ্নিত কৰা হয়।

Delayed (বিলম্বত) (D) ঃ- পীড়িত লোকজনৰ আঘাতে জীৱনৰ প্ৰতি সংশয় অনাৰ সম্ভৱনা নাথাকিলে, তেওঁৰ প্ৰতি পেশাদাৰী (Professional) সিকিৎসা বা যত্ন লোৱা হয়, কিন্তু সিকিৎসা প্ৰদানত বিলম্ব কৰিব পৰা যায়।এনেকুৱা ৰোগী/পীড়িত লোকসকলক হালধীয়া ফিটাৰে বা "D" আখৰেৰে চিহ্নিত কৰা হয়।

Minor (M) (সামান্য) ঃ- ভ্ৰমণ বা চলাচল জনিত সামান্য অঘাত। এই ধৰণৰ ৰোগী সকলক সেউজীয়া ফিটা বা "M" আখৰেৰে চিহ্নত কৰা হয়।

Dead (DEAD) (মৃত) ঃ- শ্বাস প্ৰশ্বাস কাৰ্যক্ষম/ফলৱতী কৰাৰ বাবে দুবাৰ যত্ন কৰাৰ পাচত অকৃতকাৰ্য্য হলে এই প্ৰচেষ্টা বন্ধ কৰা হয়। কাৰণ CPR হৈছে একমাত্ৰ আৰু পৰ্য্যাপ্ত শ্ৰম খটুৱাব লগীয়া ব্যৱস্থা। উদ্ধাৰকাৰীৰ সংখ্যাৰ তুলনাত পৰ্যাপ্ত সংখ্যক পীড়িত/আহত লোক থাকিলে CPR সেৱা প্ৰদান কৰা নহয়। এনে ৰোগীক ক'লা ফিটা বা (DEAD) শব্দৰে চিহ্নিত কৰা হয়।

- যি সকল বাছি থকাৰ সম্ভৱনা আছে, তেওঁলোকৰ যত্ন লোৱা হৈছে নে নাই।
- বিলম্বিত সিকিৎসাৰ জৰিয়তে যি সকলক উপকৃত কৰিব পাৰি।
- মধ্যৱৰ্তী ব্যৱস্থা বা হস্তক্ষেপৰ জৰিয়তে লক্ষনীয় ভাৱে যি সকলক উপকৃত কৰিব পাৰি।
- পৰ্য্যাপ্ত সিকিৎসা প্ৰদানৰ পিচতো যি সকলৰ মৃত্যুৰ সম্ভৱনা আছে।

তাৎক্ষণিক (Immediate) (I) ঃ- ৰোগী/পীড়িত সকলৰ (শ্বাস-প্ৰশ্বাস জনিত, ৰক্তক্ষৰণ বা ভীতি বিহ্বলতাৰ কাৰণত) জীৱন নাশৰ শংকা থাকিলে।
বিলম্বিত (Delayed) (D) ঃ- আহত লোকজনৰ আঘাতে জীৱন নাশৰ সম্ভৱনা নেদেখুৱালে, সিকিৎসা সেৱা পলমকৈ আগ বঢ়াব পাৰি।
সামান্য (Minor) (M) ভ্ৰমণ বা চলাচল জনিত আঘাত।
মৃত (Dead) শ্বাস প্ৰশ্বাস ব্যৱস্থা কাৰ্যক্ষম কৰিবলৈ দুবাৰ যত্ন কৰি দুবাৰ যত্ন কৰি অকৃতকাৰ্য্য হোৱাৰ পাচত এই ব্যৱস্থা বন্ধ কৰা হয়।

অনুসন্ধানৰ পিচত ৰোগী/পীড়িত সকলক পূৰ্ব নিৰ্দ্ধাৰিত সিকিৎসা প্ৰদান স্থানলৈ নিয়া হয়। (তৎক্ষণিক যতন বা বিলম্বত যতন লোৱা ঠাই আৰু চিনাক্ত কৰণৰ বাবে মৃত ব্যক্তিক ৰখা ঠাই)

"DEAD" শব্দৰে চিহ্নিত সকলক প্ৰথম সঁহাৰি প্ৰদান কৰা লোক সকলে উদ্ধাৰ নকৰে। দৃশ্যটো নিৰাপদ বুলি অনুমান হলে আৰু উদ্ধাৰকাৰ্য্য যথোপযুক্ত বুলি গণ্য হলে Rapid Response Team(RRT) ৰ লোক সকলে DEAD বা মৃত জনকো morgue লৈ স্থানান্তৰ কৰিব পাৰে।

আপদৰ পিচত জীয়াই থকা লোক সকলক শাৰীৰিক আৰু মানসিক কল্যাণ সাধন অতি বিপদ শংকুল। সেই কাৰণে আন লোকৰ পৰা morgueটো পৰ্য্যাপ্ত দূৰত ৰখা হয়। পৰম্পৰাগত ভাৱে চিনাক্ত কৰণৰ উদ্দেশ্যে নীলা ফিটা ব্যৱহাৰ কৰা হয় আৰু morgue থকা ঠাই খিনি লুকুৱাই ৰখা হয়।

Rescuer safety during triage

(অনুসন্ধানৰ সময়ত উদ্ধাৰকাৰীৰ নিৰাপত্তা) ঃ-

যদি অনিষ্টকাৰী বস্তু দেখা যায়, উদ্ধাৰকাৰী সকলৰ নিৰাপত্তা সৰ্ব প্ৰথম চিন্তানীয় বিষয়। প্ৰথম সঁহাৰি জনোৱা ব্যক্তি সকলে তেনে দৃশ্য এৰাই চলিব লাগে যাতে তেওঁলোকৰ কোনো অনিষ্ট সাধন নহয় আৰু কুফল বিস্তাৰিত হোৱাৰ শংকা কমাব পৰা যায়।

Triage Process

(অনুসন্ধান প্ৰক্ৰিয়া)

Triage in Disaster Environment

(দুৰ্যোগৰ পৰিবেশত অনুসন্ধান)

পদক্ষেপ	(১) থিয় দিয়া, লক্ষ্য কৰা, মনোযোগেৰে কাণ পাতা, আৰু চিন্তা কৰা।
পদক্ষেপ	(২) মুখৰ মাতেৰে অনুসন্ধান পৰিচালনা কৰা।
পদক্ষেপ	(৩) য'ত থিয় হৈ আছা, তাৰ পৰা আৰম্ভ কৰা।
পদক্ষেপ	(৪) প্ৰত্যেক জন পীড়িত লোকৰ অৱস্থাৰ মূল্যায়ন কৰা আৰু ফিটা বন্ধা।
পদক্ষেপ	(৫) "I" চিহ্নিত পীড়িত জনক তৎক্ষণাত সিকিৎসা প্ৰদান কৰা।
পদক্ষেপ	(৬) অনুসন্ধানৰ ফলাফলবোৰ লিপিবদ্ধৰূপত একত্ৰিত কৰা।

পদক্ষেপ (১) ঃ- থিয় দিয়া, লক্ষ্য কৰা, কাণ পতা আৰু চিন্তা কৰা। নিজৰ দলটিয়ে আৰাম্ভ কৰাৰ আগতে থিয় দি চাৰিওফালে লক্ষ্য কৰি আৰু কৰ্ণপাত কৰি পৰিস্থিতি/অৱস্থাটো বুজি লোৱা।

পদক্ষেপ (২) ঃ- জৰুৰী সঁহাৰি জনোৱা লোক সকলক মাত দিয়া আৰম্ভ কৰা - " যদি তুমি/ তোমালোকে খোজ কাঢ়িব পাৰা, তেন্তে মোৰ মাত শুনা স্থানলৈ আগুৱাই আহা।" দৃঢ়ভাবে আৰু ডাঙৰ ডাঙৰকৈ মাতা। বাচি থকা Ambulatory লোক সকলক " M " আখৰেৰে চিহ্নিত কৰা আৰু পূৰ্ব নিৰ্দ্ধাৰিত স্থানলৈ প্ৰেৰণ কৰা। উদ্ধাৰকাৰী লোক সকলক সাহায্যৰ প্ৰয়োজন হলে, যদি কোনো Ambulatory লোক বাচি আছে, তেন্তে তেনে লোক সকলক সাহায্য প্ৰদাণৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।

এই লোক সকলে পীড়িত অৱস্থাত থকা অন্য লোক সকল থকা ঠাইৰ সন্ধান দিব পাৰে। গুৰুত্ব দিব লগা কথা এই যে অনুসন্ধানৰ সময় চোৱাত এওঁলোকক " M " আখৰেৰে চিহ্নিত কৰিবই লাগে।

পদক্ষেপ (৩) ঃ- তুমি থিয় দি থকা ঠাইৰ পৰা প্ৰণালীবদ্ধ পথৰ অনুসৰণ কৰা। একেবাৰে ওচৰতে থকা পীড়িত জনৰ পৰা আৰম্ভ কৰি ক্ৰমে বাহিৰ ফাললৈ প্ৰণালীবদ্ধ ভবে কাম কৰা আৰাম্ভ কৰা।

পদক্ষেপ (৪) ঃ- প্ৰতিজন পীড়িত ব্যক্তিক অৱস্থাৰ মূল্যায়ন কৰি প্ৰয়োজন মতে " I " (Immediate) " D " (Delayed) " M " (Minor), বা " DEAD " আখৰেৰে চিহ্নিত কৰা।

চলাচল কৰিব পৰা আহত ব্যক্তিৰ অৱস্থাৰ মূল্যায়ন কৰিবলৈ নাপাহৰিব।

যদি ব্যক্তি গৰাকী চেতন অৱস্থাত আছে, তেনেহলে সিকিৎসা প্ৰদানৰ অনুমতি লবলৈ নাপাহৰিব।

পদক্ষেপ (৫) ঃ- " I " চিহ্নিত ৰোগী সকলক অতি শীঘ্ৰে সিকিৎসা কৰা। ৰোগীৰ ৰক্তক্ষৰণ নিয়ন্ত্ৰন আৰু ভীতিগ্ৰস্ত লোকৰ সিকিৎসা ব্যৱস্থাৰ আঁত ধৰা।

পদক্ষেপ (৬) ঃ- অনুসন্ধানৰ ফলাফল বোৰৰ লিপিবদ্ধ কৰণ।

সম্পদ/আহিলা বোৰৰ ফলদায়ক বিতৰণ/সম্প্ৰসাৰণ।

পীড়িত লোক সকলৰ অৱস্থিতি সম্পৰ্কে জাননী।

পীড়িত লোক সকলৰ ৰোগৰ গভীৰতাৰ ভিত্তিত লিপিবদ্ধ সাংখিক তথ্য।

উদ্ধাৰকাৰী লোক সকলৰ নিৰাপত্তা অনুসন্ধানৰ সময়ত সৰ্ব প্ৰথম বিষয়। বিপদত পেলাব পৰা কাৰকৰ পৰা নিজক মুক্ত অৱস্থাত ৰাখিব পৰাকৈ উপযুক্ত সা-সৰঞ্জাম পৰিধান কৰাত গুৰুত্ব আৰোপ কৰিব লাগে।

Evaluating a Victim during triage

(অনুসন্ধানৰ সময় চোৰাত পীড়িত লোকৰ অৱস্থাৰ মূল্যায়ন)

অনুসন্ধানৰ লক্ষ্য হৈছে যথাসম্ভৱ ক্ষীপ্রতাৰে আহত/পীড়িত ৰোগী সকলক চিনাক্ত কৰা আৰু সিকিৎসা কৰা।
পদক্ষেপ (৪) ত পূর্বতে উল্লেখ কৰা কার্য্যৰ উপৰিও বৰ্দ্ধিত কার্য্য হিচাপে উল্লেখ কৰিব পাৰি যে অনুসন্ধন কার্য্যত কিছুমান নির্দ্দিষ্ট ক্ৰমত মূল্যায়ন কৰা হয়। নিম্নোক্ত ক্ৰমত প্ৰতিটো মূল্যায়ন কৰিব লাগে।

- বতাহ চলাচল পথ আৰু শ্বাস-প্ৰশ্বাস ঠিক আছে নে নাই চাই লোৱা।
- তেজ চলাচল আৰু ৰক্তক্ষৰণ চাই লোৱা।
- মানসিক অৱস্থা ঠিক আছে নে নাই চাই লোৱা।

আনুসন্ধান কার্য্যত মূল্যায়ন পৰিচালনা কৰোতে সঁহাৰি লওতা (Responder) জনে নিম্নোক্ত ধৰণে আগ বাঢ়িব লাগিব। বতাহ চলাচল কৰা পথৰ পৰা আৰম্ভনি কৰিব। এহাত দূৰত্বৰ ব্যৱধানত থাকি ৰোগীৰ সৈতে ডাঙৰ ডাঙৰ মাতেৰে যোগাযোগ কৰক। ৰোগী জনে সঁহাৰি নজনালে তলৰ কার্যব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰক ঃ-

- বতাহ চলাচল পথ সুচল ৰাখক।
- লক্ষ্য কৰক, কর্ণ পাতক আৰু আনুভৱ কৰক।

শ্বাস -প্ৰশ্বাসৰ গতিৰ হাৰ তাই লওক। আস্বাভাবিক ভাৱে বৰ্দ্ধিত উশাহ-নিশাহ গতি খৰতকীয়া (প্ৰতি মিনিট ৩০ৰ ওপৰ) হলে লচকিত অৱস্থা বুজায়। তেনে ক্ষেত্ৰত বতাহ চলাচল পথ ঠিক সুচল সচকিত (Airway) ৰাখক। অৱস্থাৰ (Shock) সিকিৎসা/ব্যৱস্থা কৰক আৰু (I)ফিটাৰে চিহ্নিত কৰক। উশাহ নিশাহৰ কাৰণে অসফল হলে অৰ্থাৎ ৰোগীয়ে উশাহ লব নোৱাৰিলে, তেনেৰোগীক (DEAD) শব্দৰে চিহ্নিত কৰক।

(Second check for bleeding)

দ্বিতীয় পদক্ষেপ ঃ- ৰক্ত ক্ষৰণৰ হেতু পৰীক্ষন বা প্ৰতিৰোধ ব্যৱস্থা ঃ-

অনিয়ন্ত্ৰিত ৰক্তক্ষৰণ বন্ধ কৰিব লাগিব।

(Capillary refill) (চুলিৰ সমান আতি সূক্ষ্ম নলীৰে কৰা ৰক্ত পূৰণ ব্যৱস্থা) ৰ বাবে (Blanch test) কৰিচাব (২ চেকেণ্ডতকৈ ডাঙৰ হলে (I) চিহ্নিত কৰিব লাগে)।

নতুবা (Radial pulse test) কৰিব।

ধমনীয়ে কাৰ্য্য কৰা বুলি গম পালে, মানসিক অৱস্থাৰ পৰীক্ষা কৰি গৈ থাকিব। ধমনীৰ অস্বাভাবিক হাৰ আছে নে নাই লক্ষ্য কৰিব। ধমনি নাথাকিলে বা অস্বাভাৱিক হলে ৰোগীক (I) পৰ্য্যায় ভুক্ত কৰিব আৰু ৰক্তক্ষৰণ আৰু (Shock)ৰ সিকিৎসা কৰিব।

(Third, check mental status)

তৃতীয় পদক্ষেপ ঃ- মানসিক অৱস্থাৰ পৰীক্ষণ ঃ-

যদি কোনো ধৰণৰ সঁহাৰি পোৱা নাযায় তেনেহলে ৰোগীৰ মানদণ্ড/পৰ্য্যায় হব (I) । যদি ৰোগীয়ে সকলো কেইটা পৰীক্ষাত(Test) উত্তীর্ণ হয়, তেতিয়া তেওঁৰ পৰ্য্যায় হব (D) যদি ৰোগীয়ে এটা পৰীক্ষাত অকৃতকাৰ্য্য হয়, তেতিয়া তেওঁৰ পৰ্য্যায় হব (I)। মনত ৰাখিব লাগিব যে প্ৰেত্যোক ৰোগী এবিধ টেগ বা ফিটা পাব লাগিব।

(**Step**) পদক্ষেপ	(**Procedures**) (কাৰ্য্যপদ্ধতি)
১	বতাহ চলাতল পথ ঠিক আছে নে নাই চাই লওক। হাতেৰে ধুকি পোৱা দূৰত্বত অৰ্থ্যাৎ ওচৰত থাকি ৰোগীৰ সৈতে যোগাযোগ কৰক আৰু ডাঙৰ ডাঙৰকৈ কথা পাতক। যদি ৰোগীয়ে সঁহাৰি নজনায়, তেতেয়া তলত উল্লেখ কৰা পদ্ধতি অৱলম্বন কৰক। বতাহ চলাচল পথ সুগম ৰাখক (**Position the airway**) লক্ষ্য কৰক, কাণ পাতি শুনক আৰু অনুভৱ কৰক। উশাহ-নিশাহৰ গতিৰ হাৰ পৰীক্ষা কৰি চাওক। গতিৰ হাৰ অস্বাভাৱিক ভাৱে বৃদ্ধি (প্ৰতি মিনিটত ৩০ৰ ওপৰ) হলে বিপদ (Shock) বুজায়। উশাহ-নিশাহ স্বাভাৱিক কৰাৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰক, (Shock)ৰ চিকিৎসা কৰক আৰু (I) টেগ লগাওক। উশাহ নিশাহৰ গতিৰ হাৰ প্ৰতি মিনিটত ৩০ৰ কম হলে ২নং পদক্ষেপ অনুসৰণ কৰক। সুচল ভাবে উশাহ-নিশাহ লোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰিবলৈ দুবাৰ চেষ্টা কৰি ব্যৰ্থ হলে (DEAD) শব্দ লিখি টেগ লগাওক। তেজৰ সঞ্চালন আৰু ৰক্ত ক্ষৰণ পৰীক্ষা কৰি চাওক। অতিমাত্ৰা গতিত ৰক্ত ক্ষৰণ হলে অৰ্থাৎ তেজ ওলালে,তৎক্ষণাত নিয়ন্ত্ৰন কৰিবলৈ অৰ্থাৎ তেজ ওলোৱা বন্ধ কৰিবলৈ ব্যৱস্থা লওক। (Capillary refill) ৰ উদ্দেশ্যে (Blanch test) নতুবা (Redial pulse test) কৰি তেজৰ চলাচল পৰীক্ষা কৰি চাওক।
২	(**Step**) পদক্ষেপ (**Procedure**) কাৰ্য্যপদ্ধতি চালৰ স্বাভাৱিক ৰং/বৰণ নোহোৱা হোৱালৈকে চালৰ এটুকুৰা স্থানত চাপ প্ৰয়োগ কৰক ।স্বাভাৱিক বৰণ ঘূৰি আহিবলৈ কিমান সময় লাগে লক্ষ্য কৰক। স্বাভাৱিক বৰণ ঘূৰি আহিবলৈ দুই চেকেণ্ডতকৈ বেছি সময় লাগিলে (Shock)ৰ চিকিৎসা কৰক আৰু (I) টেগ লগাওক। নতুবা (Radial pulse) পৰীক্ষা কৰি চাওক। যদি আছে, ৩নং পদক্ষেপ লওক। ধমনিৰ গতি অস্বাভাৱিক নেকি (Rapid, thready) খৰতকীয়া, সূতা সদৃশ বা দুৰ্বল আদি) লক্ষ্য কৰক। যদি ধমনি অনুভৱ নহয়, তেন্তে (I) চিহ্নিৰে চিহ্নিত কৰক আৰু ৰক্তক্ষৰণ আৰু (Shock)ৰ চিকিৎসা কৰক । মানসিক অৱস্থা পৰীক্ষা কৰি চাওক। সঁহাৰি জনাবলৈ অসমৰ্থ অৱস্থাই বুজাই যে (Shock)ৰ চিকিৎসা অতি শীঘ্ৰে কৰিব লাগে। গতিকে (Shock) চিকিৎসা কৰক আৰু (I) টেগ লগাওক।
৩	অনুসন্ধান মূল্যায়ন প্ৰক্ৰিয়া ক্ষীপ্ৰ গতিত কৰিব লাগে ।১৫-৩০ চেকেণ্ডৰ ভিতৰত ওই মূল্যায়ন কৰি সমাপ্ত কৰাৰ লক্ষ্য স্থিৰ কৰি লব লাগে।

4 (Principles of First Aid)

প্ৰাথমিক সিকিৎসাৰ নীতি

শিক্ষনীয় বিষয় ঃ-

কৰ্মক্ষেত্ৰত প্ৰাথমিক সিকিৎসা আৰু আহত লোকৰ সিকিৎসা ব্যৱস্থাপনা ।

সৰ্পদংশনত প্ৰাথমিক সিকিৎসা।

পৰিচিত ঃ- ওনে কিছুমান পৰিস্থিতৰ সন্মুখীন হোৱাৰ সম্ভাৱনা আছে যি ক্ষেত্ৰত আপুনি সাধাৰণ কিছুমান আঘাতৰ প্ৰাথমিক সিকিৎসাৰ ব্যৱস্থা লব লগা হব পাৰে। এই অংশই আপোনাক বিভিন্ন দৰণৰ আঘাত প্ৰাপ্ত লোকৰ ব্যৱস্থাপনা সম্পৰ্কে বুজি পোৱাত সহায় কৰিব।

আঘাত তিনি প্ৰকাৰৰ ঃ-

- ৰক্ত ক্ষৰন বিহীন আঘাত
- ৰক্ত ক্ষৰন হোৱা আঘাত
- সংক্ৰামক ৰোগৰ বা সংক্ৰামিত আঘাত

ৰক্ত ক্ষৰন বিহীন আঘাতৰ যতন ঃ-

এই শ্ৰেণী আঘাতৰ অন্তৰ্ভূক্ত আঘাত বোৰ হৈছে - সাধাৰণ ভাবে চাল চিগা, সৰু সৰু কটা-চিঙা, ঘৰ্ষণ জনিত কাৰণত চাল চিগা আৰু অন্য কোনো দৰণৰ সামান্য আঘাত। ৰক্ত ক্ষৰন সাঘাৰণতে সীমিত আৰু নিজৰ নিজৰ ওলোৱা ধৰণৰ হয়। ই সাধাৰণতে অতি সূক্ষ্ম ৰক্ত নলী ধ্বংস হোৱা কাৰণত সংঘটিত হয়। আনকি এই ধৰণৰ আঘাত বোৰৰ ব্যৱস্থা যত্ন আতি শীঘ্ৰে লোৱা প্ৰয়োজন। কাৰণ এই বোৰ সংস্পশিত/ সোঁচৰিত আৰু সমক্ৰামিত হব পাৰে।

এই আঘাত বোৰৰ যতন লোৱা সময়ত তলত দিয়া পদক্ষেপ বোৰ অনুসৰণ কৰক।

- চাবোন-পানীৰে নিজৰ হাত ধুই লওক।
- আগতে গৰম কৰি থোৱা পানী বা ঠাণ্ডা পানীৰে চাফ কৰি লব। (ময়লা বা লেতেৰা বস্তুৰে সোঁচৰিত আঘাত হলে চাবোন ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। অতিমাত্ৰা চাবোনে মাংসৰ পেশীৰ অৱনতি ঘটাব পাৰে)।
- নতুবা কপাহ/তুলা ব্যৱহাৰ কৰি (নঘহাকৈ) লাগি থকা লেতেৰা বস্তু/ময়লাবোৰ আঁতৰ কৰিব পাৰি। ঘঁহি দিলে কেতিয়াবা শুকনিমুৰা ছামনি (Clot) টোক আঘাত দি পুনৰ ৰক্ত ক্ষৰণ কৰিব পাৰে। এই ধৰণেই বিলম্ব কৰি আঘাতৰ উপসম ঘটাব পাৰি। প্ৰতি বাৰতে বেলেগ বেলেগ কপাহৰ চুকুৰা ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে।
- ঘাঁ টুকুৰা/ক্ষত স্থান টুকুৰা পৰিস্কাৰ কাপোৰেৰে ঢাৰি ৰাখিব লাগে। খৰতকীয়া উপসমৰ উদ্দেশে ঢাকি ৰখা কাপোৰখন যথেষ্ট পাতল হোৱা বাঞ্চনীয় যাতে সহজ বতাহ চলাচল কৰিব পাৰে।
- ৰোগীজনক প্ৰতি দিনে কাপোৰ টুকুৰা সলাই লবলৈ পৰামৰ্শ দিব।

মনত ৰাখিব ঃ-

ঘাঁ টুকুৰাত থকা অতি সামান্য ময়লায়ো সক্ৰমন ঘটাব পাৰে। পৰিস্কাৰ অৱস্থাত তকা ঘাঁ এটুকুৰা দৰৰ নোহোৱাকৈয়ে শুকাব পাৰে। সংক্ৰমন প্ৰতিৰোধ কৰোতে আৰু আঘাত প্ৰাপ্ত স্থান (ঘাঁ) সুস্থ হৈ উঠাত সহায় কৰোতে পৰিস্কাৰ পৰিচন্নতা হৈছে সৰ্বপ্ৰথম গুৰুত্বপূৰ্ণ কাৰক। কোনো ব্যক্তি যদি কটা-চিঙা, চাল যোৱা, ঘঁহনি খোৱা আদি কোনো কাৰণত আঘাত প্ৰপ্ত হয়, তেন্তে তেওঁক শীঘ্ৰে ধনুষ্টংকাৰ প্ৰতিৰোধক বেজী লবলৈ উপদেশ দিব।

পৰিয়ালৰ লোক সকলকো তলত উল্লেখ কৰা ব্যৱস্থাৱলী মানি চলিবলৈ কব।

আঘাত প্ৰাপ্ত স্থানক কোনো জন্তু বা মানুহৰ বিষ্টা (গু) নতুবা বোকাৰ সংস্পৰ্শলৈ আহিব নিদিব। সংস্পৰ্শলৈ আহিলে ধনুষ্টংকাৰ প্ৰমুখে যি কোনো বিপদজনক ৰোগত আক্ৰান্ত হব পাৰে।

আঘাত প্ৰাপ্ত স্থানত কেতিয়াও এলকহল, আয়ডিন, নতুবা কোনো ঔষধ পোন চাতেই ব্যৱহাৰ নকৰিব। তেনে কাৰ্যই মাংসপেশীৰ অনিষ্ট কৰিব পাৰে আৰু ৰোগ আৰোগ্য হোৱাত পলম কৰিব পাৰে।

শুকনি মূৰা ঘাঁক শুকান আবৰনেৰে ঢাকি ঘাঁ টুকুৰাত সৃষ্টি হোৱা শুকান চামনি বা Clot ক আমনি/বাধা নিদিব।
যদি গভীৰ ভাবে বা দকৈ কাটে (য'ত চিলাই কৰাৰ প্ৰয়োজন হয়), তেন্তে সিকিৎসা সাহায্য গ্ৰহণ কৰিব।
কটা অংশ ডাঙৰ হলে ওচৰতে থকা সিকিৎসা সাহায্য প্ৰদান কৰিব পৰা ব্যক্ৰিৰ ওচৰলৈ অতি শীঘ্ৰে পৰামৰ্শ লব।

(**Care of the infected wounds**)

সংক্ৰমিত ঘাঁৰ/আহত স্থানৰ যতন

যি কোনো ঘাঁ ৰঙা হলে, ফিকি/ফুলি উঠিলে, গৰম/তপত হলে, পকি (পূজ ওলালে) দুৰ্গন্ধ যুক্ত হলে বুজিব লাগিব যে ই এবিধ সংক্ৰামক বেমাৰ।

গভীৰ ভাবে গুলি বা অস্ত্ৰৰে কৰা আঘাত হলে ভয়ানক ভাৱে সংক্ৰমন হোৱাৰ বিপদৰ আশংকা থাকে। আপুনি জানিব পাৰিব/বুজি লব যে শৰীৰৰ অন্যান্য অংশলৈও স্ক্ৰামন বিয়পি পৰিছে যদিহে ব্যক্তি জনৰ গাত জ্বৰ আছে আৰু যদিহে আঘাত প্ৰাপ্ত স্থানৰ ওপৰ ভাগত এডাল ৰঙা ৰেখা দেখা দিয়ে।

সংঘাতিক ধৰণে সংক্ৰামিত হব পৰা আঘাত বোৰ এনে ধৰণৰ ঃ-

- কোনো আৱৰ্জনাযুক্ত বা লেতেৰা বস্তুৰে কৰা আঘাত।
- শৰীৰত বিশ্ব্যা কৰা আঘাত আৰু তেজ নোলোৱাকৈ থকা গভীৰ আঘাত।
- জন্তু ৰখা ঠাইত (গৰুৰ গোহালি, গাহৰি গড়াল আদি) পোৱা আঘাত।
- চিৰাচিৰ হোৱা বা ঠেটেলা খোৱা কাৰণে পোৱা আঘাত।
- কোনো জন্তুৱে (বিশেষকৈ কুকুৰ বা অন্যজন্তু) কামোৰা বাবে পোৱা আঘাত।
- গুলিৰ আঘাত বা অস্ত্ৰৰ আঘাত (কটা আঘাত)।

সংঘাটিক ধৰণে সংক্ৰমিত হব পৰা আঘাত বোৰ এনে ধৰণৰ ঃ-

সংক্ৰমিত আঘাত সাধাৰণতে গুৰুতৰ হয় আৰু সেই কাৰণেই সিকিৎসা সাহায্য অতি শীঘ্ৰে প্ৰদান কৰিব লাগে। সিকিৎসা সাহায্য প্ৰদানৰ ব্যৱস্থা থকা স্থানলৈ শীঘ্ৰে প্ৰেৰণ কৰিব লাগে। আঘাত প্ৰাপ্ত স্থান মুক্ত অৱস্থাত ৰাখিব লাগে। কোনো বেণ্ডেজেৰে ঢাকি ৰাখিব নালাগে। মুক্ত/শাতল বতাহে এনে আঘাত বোৰ সোনকালে সুস্থ/ভাল হোৱাত সহায় কৰে।
সামান্য পৰিমাণে তেজ ওলোৱা আঘাতৰ যতন ঃ- সামান্য পৰিমাণে ৰক্ত ক্ষৰণ হলে ইয়াক চাপ প্ৰয়োগ আৰু উত্তোলণৰ দ্বাৰা উপসম কৰিব পাৰি। সংলগ্নতা প্ৰৱন/লাগি ধৰা সমৌন্য ড্ৰেছিং কৰিলেই যথেষ্ট। ৰক্ত ক্ষৰণ বন্ধা নহলে নতুবা আঘাতত বিশেষ ধৰণৰ সংক্তমণৰ আশঙ্কা থাকিলে সিকিৎসা সাহায্য প্ৰদান কৰা প্ৰয়োজন।

ব্যৱস্থাপনা ঃ-

১. চাবোন আৰু তপত পানীৰে সম্পূৰ্ণৰূপে হাত ধুই লব।

২. যদি আঘাত প্ৰাপ্ত ঠাই টুকুৰা ময়লা যুক্ত হয়, বোৱতী পানীৰ আঘাত প্ৰাপ্ত হাত খন ধীৰে ধীৰে লৰ চৰ কৰি চাফা কৰি লওক।

৩. শোধন কৰা কাপোৰৰ টুকুৰা বা চাফা টিচুৰে ঘা টুকুৰা শুকুৱাই লওক।

৪. সাময়িক ভাবে আঘাত প্ৰাপ্ত ঠাই খিনি শোধন কৰা মিহি কাপোৰৰ টুকুৰাৰে ঢাকি ৰখৈক। চাবোন আৰু পানীৰে আঘাতৰ চাৰিওফালৰ চাল পৰিষ্কাৰ কৰি লওক। বাৰে বাৰে নতুন কাপোৰৰ টককুৰাৰে পৰিষ্কাৰ কৰক।

৫. পৰিষ্কাৰ কৰি আঘাত পোৱা ঠাই খিনি লাগি ধৰা ড্ৰেছিং কৰি ঢাকি ৰাখক।

৬. সংক্ৰমিত হোৱাৰ আশাঙ্কা তাকিলে, ৰোগীজনক কোনা স্বাস্থ কেন্দ্ৰ বা শিবিৰলৈ গৈ সাহায্য গ্ৰহণ কৰিবলৈ উপদেশ দিয়ক।

অতিমাত্ৰা বাহ্যিক ৰক্ত ক্ষৰণ ঃ-

(Severe external bleeding)

অতিমাত্ৰাকৈ বাহ্যিক ৰক্ত ক্ষৰণ হলে ই এক নাটকীয় পৰিস্থিতিৰ দৰে হয়, আৰু আপোনাৰ দৃষ্টি অন্য অগ্ৰাধিকাৰ পোৱা প্ৰাথমিক সিকিৎসাৰ পৰা আঁতৰি আহি এই ৰোগীলৈ ওপৰত পৰিব পাৰে। প্ৰাথমিক কথাবোৰ মনত ৰাখিব আৰু পুনৰ প্ৰচেষ্টা অৱল স্বন কৰিব। মুখ মণ্ডল আৰু ডিঙিত হোৱা ৰক্ত ক্ষৰণে উশাহ-নিশাহত বাধা প্ৰাদান কৰিব পাৰে। ৰক্তক্ষণ অত্যাধিক হলে হৃদপিণ্ডৰ কাম বন্ধ হৈ যাব পাৰে আপুনি লগতে মনত ৰাখিব লাগিব যে শ্বাক(ভীতি গ্ৰস্ততা) বৃদ্ধি হব পাৰে আৰু ৰোগীজন চেতনা হেৰাই পেলাব পাৰে।

আত্মৰক্ষা কৰা ব্যৱস্থা ঃ-

যদি আপোনাৰ শৰীৰত কোনো ঘাঁ বা আঘাত প্ৰাপ্ত স্থান আছে, তেন্তে নিশ্চিত হৈ লওক যে সেই স্থান পানী -প্ৰমানিত আৰু লাগি ধৰা বেণ্ডেজেৰে ঢাকি ৰখা হৈ গৈছে। এবাৰ ব্যৱহাৰৰ অন্তত পৰিহাৰ কৰিব পৰা হাত মুজা ব্যৱহাৰ কৰিব। যেতিয়াই সম্ভৱ হয়, তেতিয়াই সিকিৎসাৰ আগত আৰু পিচত চাবোন আৰু পানীৰে দুয়োখন হাত সম্পূৰ্ণৰূপে ধুই লব।

ব্যৱস্থাপনা ঃ-

আপোনাৰ লক্ষ্য সমূহ হৈছে ঃ-

(ক) ৰক্ত ক্ষৰণ আয়ত্বধীন কৰা (উপশম কৰা)

(খ) ভীতি গ্ৰস্ততাত বাধা আৰোপ কৰা,

(গ) সংক্ৰমণৰ আশাংক্কা হ্ৰাস কৰা/কমোৱা,

(ঘ) সিকিৎসালয়লৈ জৰুৰীভাৱে প্ৰেৰণ কৰিব লগা ৰোগীৰ তালিকা অগ্ৰাধিকাৰৰ ভিত্তিত প্ৰস্তত কৰা।

আঘাত প্ৰাপ্ত স্থানৰ পৰা হোৱা ৰক্ত ক্ষৰণ আয়ত্তাধীন বা উপন্দ্ৰম কৰোতে অনুসৰণ কৰিব লগা পদজ্বেপ সমূহ ঃ-

১. আঘাত প্ৰাপ্ত স্থান ওপৰলৈ উঠাই ৰাখক।

২. এটুকুৰা পৰিস্কাৰ কাপোৰেৰে/ বেণ্ডেজেৰে বান্ধোন দি আঘাত প্ৰাপ্ত ঠাইত চাপ প্ৰয়োগ কৰক কিন্তু ড্ৰেছিং বিচাৰি সময় অপব্যয় নকৰিব।

৩. ৰোগী জনৰ আঘাত প্ৰাপ্ত অঙ্গটো হৃৎপিণ্ডকৈ ওপৰ স্থানলৈ উঠাই ৰাখক আৰু আঘাত প্ৰাপ্ত অঙ্গটোক কষ্ট নোপোৱাকৈ ৰাখক (Support)। আঘাত প্ৰাপ্ত অঙ্গটো হাড় ভঙা হলে সাৱধানে হাত লগাব।

৪. ৰোগী জনক শুই থাকিব দিলে বেছি উলদায়ক হব। এই অৱস্থাত থাকিলে আঘাত পোৱা ঠাইৰ পৰা সঞ্চালিত হোৱা তেজৰ গতি কম হব আৰপ ভয় শঙ্কাও কমিব।

৫. চাপ বা হেঁচা ধৰি ৰাখিব। তেজ ওলোৱা বন্ধ হৈছে নে চাই নাথাকিব, কাৰণ এনে কাৰ্য্যই শুকনি মুৰা হৈ সৃষ্টি হোৱা চামনি বা ক্লট'ৰ অনিষ্ট সাধন কৰিব পাৰে বা লৰচৰ হব পাৰে। নতুবা পুনৰ তেজ ওলোৱা আৰম্ভ হব পাৰে।

৬. আঘাত প্ৰাপ্ত অংশ টোত দৃঢ় ভাবে বেণ্ডেজ বান্দক কিন্তি অতি টানকৈ নাবান্ধিব যাতে তেজ চলাচল বাধা নজন্মে। যদি ড্ৰেছিঙৰ ওপৰেদি তেজ ওলায় তেনেহলে সেই বেণ্ডেজৰ ওপৰতে আৰু এটা বেণ্ডেজ ভালদৰে বান্দক।

৭. যদি আঘাত পোৱা ঠাই খিনিত বাহিৰা কোনো বস্তু থাকে তেন্তে বস্তুৰ দুয়োকাষে এনেদৰে পেড বান্ধি থওক যাতে বেণ্ডেজতকৈ পেড দুটা ওখ হৈ থাকে আৰু তাত চাপ নপৰে।

৮. ভগা হাড় থকা আঘাত পোৱা থাইখিনি ভেজা দি নিৰাপদ অৱস্থাত ৰাখক (এই বিষয় পিচৰ খণ্ডত ব্যাখ্যা কৰা হৈছে)।

৯. ৰোগী জনক নিকটবৰ্ত্তী কৰ্মৰত স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰ বা শিবিৰলৈ স্থানান্তৰ কৰা ব্যৱস্থা কৰক। পোন পতিয়াকৈ চাপ প্ৰয়োগ কৰাটো অসম্ভৱ নতুবা কোনো অঙ্গৰ পৰা হোৱা ৰক্ত ক্ষৰণ নিয়ন্ত্ৰিত কৰা ব্যৱস্থাই যথেষ্ট নহয়। এনেবোৰ ক্ষেত্ৰত চাপ দিব লগা ঠাইত পৰোপক্ষভাৱে হেচা/চাপ প্ৰয়োগ কৰা ভাল। মন কৰিব লগা কথা এয়ে যে এনে অৱস্থাত প্ৰাধান ধমনী এডাল হাড়ৰ একেবাৰে ওচৰেদি পাৰহব পাৰে। এইবোৰ ঠাইত চাপ পৰিলে শৰীৰৰ কোনো অঙ্গলৈ তেজ চলাচস বন্ধ হৈ যাব পাৰে। ১০ মিনিটতকৈ বেছি সময় চাপ প্ৰয়োগ কৰিব নালাগে।

চাপৰ স্থান (**Pressure point**)

(**Brachial Pressure point**)(হাতৰ লগত সংললগ্ন চাপৰ স্থান) ঃ-

বাহু সংলগ্ন ধমনি বাহুৰ উৰ্দ্ধাশৰ ভিতৰেদি গৈছে। হাতৰ আঙুলিৰ আগেৰে মাংসপেশীৰ মাজত কোনো স্থানত চাপ প্ৰয়োগ কৰি হাড় ঢুকি পোৱাকৈ ধমনীত হেঁচা মাৰি ধৰক।

(**Femoral Pressure point**) (উৰু সংলগ্ন চাপৰ স্থান) ঃ-

ফিমৰেল ধমনী তলপেটৰ তলফালে থকা হাড়ৰ মাজভাগেৰে কৰঙণৰ চুকৰ কেন্দ্ৰ স্থলেদি পাৰ হৈ গৈছে। আঠু ভাজ লগাই মানুহ জনক শুৱাই দিয়ক যাতে(Grain fold) (কৰঙন আৰু পেটৰ মাজত থকা শৰীৰৰ স্থান) বিচাৰি পোৱা যায় আৰু সেই স্থানত বুঢ়া আঙুলিৰে খুব জোৰেৰে হেচি ধৰক।

কেতিয়াও (Tourniquet) (ৰক্তক্ষৰণ বন্ধ কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা যতন) ব্যৱহাৰ নকৰিব। ই ৰক্তক্ষৰণৰ অধিক অৱনতি ঘটাব পাৰে আৰু (Tissue) (স্নায়ু) বোৰ ধ্বংস কৰিব পাৰে আৰু আনকি (Gangrene) গেলা ঘা সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

১০. ৰক্ত ক্ষৰণ বন্ধ কৰিব নোৱাৰিলে (আঘাত প্ৰাপ্ত স্থান বা চাপৰ স্থানত চাপ প্ৰয়োগ কৰি) আৰু ব্যক্তিজনৰ বহু পৰিমাণে ৰক্তক্ষয় হয়, তেন্তে তলত দিয়া উপদেশ মানি চলক —

পদক্ষেপ	কাৰ্য্যপদ্ধতি	
১	আঘাত প্ৰাপ্ত স্থানত চাপ প্ৰয়োগ কৰি থাকক।	
২	আঘাত প্ৰাপ্ত ঠাই খিনি (শৰীৰৰ অংশটো) যিমান পাৰি ওখকৈ ৰাখক।	
৩	আঘাত প্ৰাপ্ত ঠাই খিনিৰ যিমান সম্ভৱ ওচৰত হাত বা ভৰি খন আঘাত প্ৰাপ্ত স্থান আৰু শৰীৰৰ মাজত বান্ধি ৰাখক। তেজ বন্ধ কৰিবলৈ বান্ধোনটো যিমান পাৰি টান কৈ দিয়ক। হাত বা ভৰি যাতে নীলা পৰি নাযায়, তাৰৈ লক্ষ্য ৰাখি বান্ধোনটো টান কৰিব।	
৪	বান্ধোনত ভাঁজ লগোৱা কাপোৰ বা বহল পেটী (Belt) ব্যৱহাৰ কৰিব। ক্ষীন ৰচী বা তাৰ ব্যৱহাৰ নকৰিব।	

লব লগা সাবধানতাঃ যদি ৰক্তক্ষৰণ অতিমাত্ৰা হয়, আৰু পোনপটীয়াকৈ আঘাতপ্ৰাপ্ত ঠাইত বা Pressure Pointত চাপ প্ৰয়োগ কৰি নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব নোৱাৰি, তেনেহ'লে কেৱল আঘাতপ্ৰাপ্ত অংগটোহে বান্ধিব।

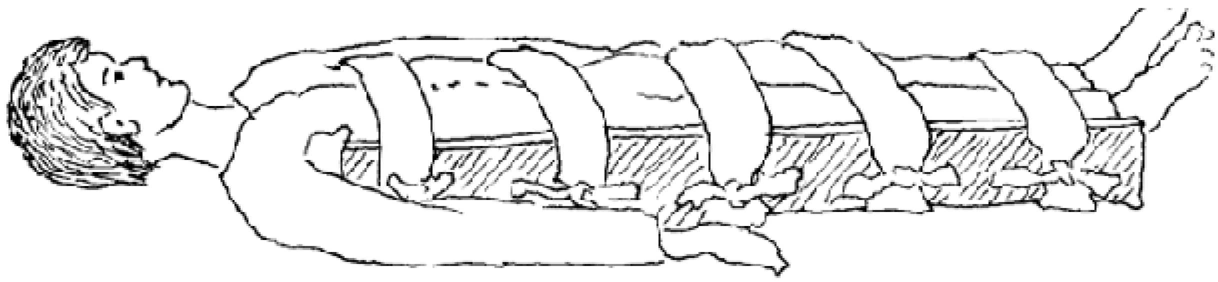
প্ৰতি আধাঘণ্টাৰ মূৰে মূৰে অলপ সময়ৰ কাৰণে বান্ধোনটো ধিলা কৰি দিব যাতে বান্ধোনৰ প্ৰয়োজন আৰু আছে নে নাই চাই লব পাৰি আৰু লগতে তেজচলাচল কৰিব দিব পাৰি।

Shock বাধা দিয়াৰ উদ্দেশ্যে ভৰিখন ওপৰলৈ উঠাই দিব আৰু মূৰটো নিম্ন স্তৰত ৰাখিব, যদিহে ৰক্তক্ষৰণ আৰু আঘাত বৰ বেছি হয়।

১। ভগ্ন হাড় (Broken Bones) :

কোনো হাড় ভাগিলে, আটাইতকৈ গুৰুত্ব দিব লগা কথা এয়ে যে ভগা হাড়ডাল লৰ চৰ নকৰাকৈ একে ঠাইতে ৰাখিব লাগিব। এনে কাৰ্য্যই অৱস্থাৰ অৱনতিত বাধা আৰোপ কৰিব আৰু ৰোগ আৰোগ্যত সহায় কৰিব। ভগ্ন হাড় থকা ৰোগীক লৰ চৰ কৰিব লাগিলে ভগ্ন হাড় ডাল splintsৰ পৰা, গছৰ ছালৰ stripৰ পৰা নতুবা কাৰ্ড বোৰ্ডৰ sleeve ৰ পৰা লৰচৰ হবলৈ নিদিব। পিচত কাৰ্য্য পৰিচালিত হৈ থকা কোনো স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ বা প্ৰতিষ্ঠানত ভগ্ন অংশত plaster cast লগাব পৰা হব।

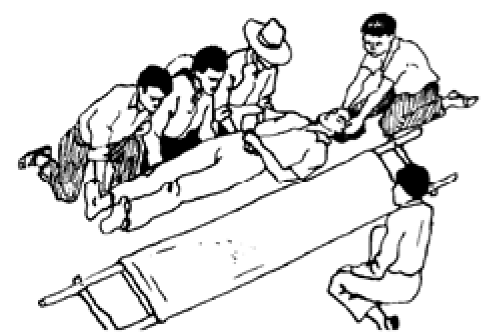
ভগ্ন কৰঙন বা নিতম্ব (Broken Thigh or hip bone) : ভৰিৰ উৰ্দ্ধাংশ বা নিতম্বৰ হাড় ভাগিলে বিশেষ মনোযোগৰ প্ৰয়োজন। চিত্ৰত দেখুওৱা ধৰণে গোটেই শৰীৰটোকেই splints লগাই বান্ধিব লাগিব। আঘাত পোৱা লোকজনক শীঘ্ৰে কোনো স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰলৈ নিব লাগিব। মানুহজনৰ পিঠি আৰু ডিঙিৰ হাড় ভগা বুলি সন্দেহ হলে, তেওঁক লৰচৰ কৰোতে অতি সাৰধান হব লাগে। মানুহজনৰ position বা অৱস্থান সলনি নকৰাকৈ ৰাখিব যত্ন কৰক। সম্ভৱ হলে ৰোগীক লৰচৰ কৰিবৰ সময়ত কোনো স্বাস্থ্য কৰ্মীৰ সহায় লওক। যদি নিতান্তই ৰোগীক স্থানান্তৰ কৰিব লগা হয়, তেন্তে ৰোগীৰ পিঠি আৰু ডিঙিত ভাঁজ নলগাব। আহত ব্যক্তিক লৰচৰ কৰোতে তলত দিয়া নিৰ্দেশ মানি চলক।



ভগ্ন ৰাজহাড় ঃ- এনেকুৱা অৱস্থাত ৰোগীক লৰচৰ কৰিব দিব নালাগে। দৰকাৰ হলে স্বাস্থ্য কৰ্মীৰ সহায় লব লাগে। অতি দৰকাৰি সময়ত ৰোগীক লৰচৰ কৰাব লাগিলেও গল আৰু পিঠি কেতিয়াও বেকা হ'ব দিব নালাগে।

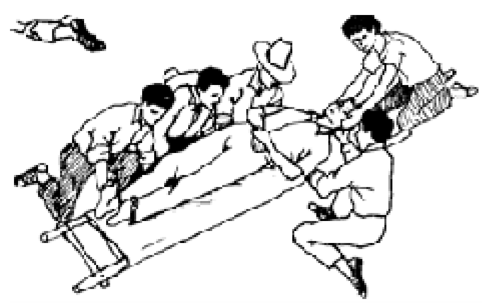
ভগ্ন কামী হাড় (Broken ribs) : এইবোৰ বৰ যন্ত্ৰনাদায়ক, কিন্তু প্ৰায়ে সদায় আপোনা আপুনি (নিজে নিজে) উপশম হয়। বুকুৰ ওপৰত splint নলগালে বা বান্ধোন নিদিলেই মঙ্গলজনক। উত্তম সিকিৎসা হৈছে aspirin ব্যৱহাৰ কৰিব আৰু জিৰণি (rest) লব। সম্পূৰ্ণৰূপে যন্ত্ৰণা নাইকিয়া হবলৈ কেবা মাহকে প্ৰয়োজন হব পাৰে। কিন্তু ছাল পৰ্য্যন্ত ভেদ কৰি কামীহাড় ভাগিলে বা ৰোগীয়ে কাহোঁতে তেজ ওলালে আৰু উশাহ-নিশাহ লওতে কষ্ট পালে (যন্ত্ৰণাও বাদে), antibiotics ব্যৱহাৰ কৰিব আৰু সিকিৎসকৰ সহায় লব।

ছাল ভেদ কৰি উন্মুক্ত অৱস্থাত থকা ভগ্ন হাড় **Broken bones that breaks through the skin (open fractures)**— যিহেতু এনে ক্ষেত্ৰত সংক্ৰমিত হোৱাৰ আশঙ্কা বৰ বেছি, গতিকে কোনো স্বাস্থ্য কৰ্মী বা সিকিৎসকৰ সহায়ত আঘাতৰ যতন লব লাগে। নিজৰ হাতত মুজা বা প্লাষ্টিকৰ বেগ পৰিধান কৰিহে উতলা পানী ঠাণ্ডা কৰি আঘাত পোৱা ঠাই আৰু উন্মুক্ত হাড়ডাল সাৰধানে আৰু সম্পূৰ্ণৰূপে পৰিষ্কাৰ কৰি ধুই লওক। পৰিষ্কাৰ কাপোৰেৰে ঘা টুকুৰা ঢাকি ৰাখক। আঘাত পোৱা ঠাই আৰু ভগা হাড়ডাল সম্পূৰ্ণৰূপে পৰিষ্কাৰ নকৰাকৈ । কেতিয়াও ভগা হাড়ডাল ???? স্থানৰ ভিতৰত সুমাই নিদিব। বেছি আঘাত নাপাবলৈ splint ব্যৱহাৰ কৰক। হাড়ডালে ছালৰ আঘাত কৰিলে প্ৰতিষেধক হিচাপে অতি শীঘ্ৰে antibiotics গ্ৰহণ কৰক।



সাৰধানতা (caution) ঃ ভগ্ন অঙ্গক বা ভগ্ন হোৱাৰ আশঙ্কা থকা অঙ্গক কেতিয়াও ঘহিব বা মালিচ কৰিব নালাগে।

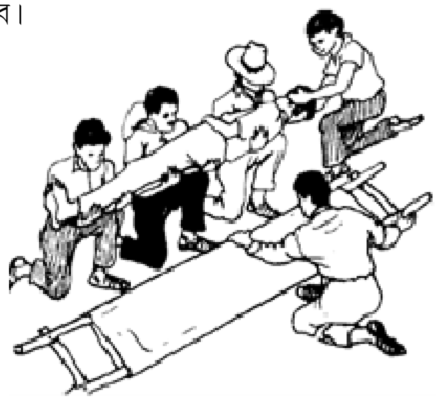
২। বেয়াকৈ আঘাত প্ৰাপ্ত লোকক কি ধৰণে লৰচৰ কৰিব লাগে (How to move a body injured person) : অতি যত্ন সহকাৰে আহত লোক জনক দেহৰ কোনো ঠাইতে ভাঁজ নলগাকৈ দাঙিব। মূৰ ডিঙিৰ ভাঁজ নালাগিবলৈ বিশেষ সাৰধানতা অৱলম্বন কৰক।



ষ্ট্ৰেচাৰখন ঠিক ঠাইত ৰাখিবলৈ অন্য এজন লোকৰ সহায় লওক। প্ৰতিজন লোকৰ সহায়ত ষ্ট্ৰেচাৰৰ ওপৰত সাৰধানেৰে মানুহজনক উঠাই লওক।

যদি ডিঙিটো আঘাতপ্রাপ্ত হৈছে বা ভাগিছে, তেন্তে টানকৈ ভাঁজ লগোৱা কাপোৰ বা বালি ভৰ্তি বেগ মূৰৰ দুয়ো কাষে ৰাখি লৰচৰ কৰিব নোৱাৰাকৈ ৰাখক।

স্থানান্তৰ কৰিবলৈ হলে ভৰি দুখন ওপৰলৈ বা ওখকৈ উঠাই ৰাখক, আনকি পাহাৰৰ ওপৰলৈ নিব লগা হলেও তেনে কৰিব লাগিব।



৩। সৰ্পদংশন (Snake bite) :

সকলো সাপেই বিষধৰ নহয়, নতুবা সৰ্বসাধাৰণে বিশ্বাস কৰা ধৰণে মানুহৰ শৰীৰত সিহঁতে বিষ ঢালিব নোৱাৰে। সৰ্প দংশন সাধাৰণতে বৰষুনৰ বতৰত আৰু ৰাতি সংঘটিত হয়। বিষধৰ সাপৰ প্ৰজাতি চাৰি বিধ ঃ— Common krait, Russel's viper, Saw scalted viper and Cobra.

বিষধৰ আৰু বিষবিহীন সাপৰ দংশনৰ চিনাক্তকৰণ **(Identification of poisonous and non-poisonous snake bite) :**

❖ **Poisonous Snake :** বিষধৰ সৰ্পই দংশন কৰিলে দুটা বিষ দাঁতৰ চিন থাকে। তদুপৰি অতি কম ক্ষেত্ৰত কেবাটাও সৰু সৰু দাঁতৰ দাগ /চিন থাকে।

❖ **Non-Poisonous Snake :** বিষ বিহীন সৰ্পই দংশন কৰিলে দুশাৰী দাঁতৰ চিন থাকে, কিন্তু বিষ দাঁতৰ চিন নাথাকে। সাপৰ প্ৰজাতি সম্পৰ্কে আমাৰ জ্ঞান থাকিলে, এই চিনাক্তকৰণ আটাইতকৈ নিৰ্ভৰযোগ্য /বিশ্বাসযোগ্য।

বিষধৰ সৰ্প দংশনৰ লক্ষন (Sign of Poisonous Snake bite) :

❖ দংশন স্থানত বিষ অনুভৱ হব। তলপেটটো বিষাব পাৰে। কেতিয়াবা ডায়েৰিয়া (diarrhoea) হব পাৰে।

❖ দংশন স্থান উখহি বা ফুলি উঠিব পাৰে। বিষৰ মাত্ৰা বেছি হলে পানীজোলা বিয়পি পৰিব পাৰে।

❖ দংশন স্থান গেলি-পচি দুৰ্গন্ধ ওলাব পাৰে।

❖ চকুৰ চাৰিওফালৰ মাংসপেশী দুৰ্বল হব পাৰে চকুৰ পতা জাপ খাই যাব পাৰে। ব্যক্তিজনে বস্তুবোৰ দুটা দুটা দেখিব পাৰে (দ্বৈত দৃষ্টি) আৰু বেকাঁ দেখিব পাৰে। কোনো বস্তু গিলিব নোৱাৰা হয়।

❖ কাঁহ উঠিব, উশাহ-নিশাহত কষ্ট পাব, শেষত মৃত্যু হব। (কাঁহে অতিমাত্ৰা বিষ লগা বুজায় আৰু দংশনৰ দহ ঘণ্টা পিচতে পুনৰ কাঁহ নুঠিব পাৰে।

❖ অস্বাভাৱিক ভাৱে তেজ ওলাব পাৰে।

❖ বমি হব পাৰে আৰু শেষত মৃত্যু মুখত পৰিব পাৰে।

❖ বিষ নাশক (anti venom) প্ৰয়োগ নকৰিলে দংশনৰ এসপ্তাহ পিচতো Shock আৰু hemorrhage হব পাৰে।

যি কোনো সৰ্প দংশনত প্ৰাথমিক চিকিৎসা (First aid in any snake bite)

শুদ্ধটোকে কৰা আৰু শুদ্ধ ভাৱেই সৰ্প দংশন কৰা ৰোগীৰ যত্ন লোৱা।

'Do it R.I.G.H.T.' ৰ অৰ্থ হৈছে—

Ressurance : Reassure the patients that most of the snakes are not poisonous.
পুনঃ প্ৰত্যয় ঃ ৰোগী সকলক পুনঃ প্ৰত্যয়েকে কওক যে বেছিভাগ সাপেই বিষধৰ নহয়।

Immobilisation : Immobilisation as per a fractured
স্থবিৰতা limb– (but no tourniquet application, earlier it was recommended method.)
স্থানান্তৰিত নকৰা ঃ হাড় ভগা ৰোগীৰ ভগ্ন অঙ্গক লৰচৰ নকৰাকৈ ৰখা ধৰণে ৰোগীক লৰচৰ নকৰিব। (কোনো ধৰণৰ tourniquet ব্যৱহাৰ নকৰিব। পূৰ্বত এই পদ্ধতি অনুমোদিত আছিল)

Getting to Hospital without delay. Take the patient to the nearest health centre at the earliest.
(সিকিৎসালয়লৈ প্ৰেৰণ) ঃ কোনোধৰণৰ বিলম্ব নকৰাকৈ ৰোগীক একেবাৰে নিকটৱৰ্ত্তী সিকিৎসালয়লৈ যি কোনো উপায়েৰে লৈ যাওক। প্ৰয়োজন মতে আনকি ৰিক্সা ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। (ambulance লৈ অপেক্ষা কৰি নাথাকিব)।

Telling the doctor of any symptoms that develop, as it helps the doctor to identify the type of poison of snake whether neurotoxic., Hemotoxic etc. Symptoms may include drooping of lids, unconsciousness sleepings, bleeding from the bite site etc.
(অৱগত কৰণ জ্ঞাত কৰণ)
সিকিৎসকক অৱগত কৰণ ঃ দেখা দিয়া লক্ষণ সমূহ সিকিৎসকক জনাব লাগে আৰু তেতিয়া সিকিৎসকে কোন বিধ বিষধৰ সাপে (neurotoxic., Hemotoxic আদি) দংশন কৰিছে চিনাক্ত কৰিব পাৰে। লক্ষন সমূহৰ ভিতৰত চকুৰ পতা জাপ খোৱা, অচেতন অৱস্থা, টোপনিৰ ভাৱ হোৱা, দংশনস্থানৰ পৰা ৰক্তক্ষৰণ হোৱা আদি লক্ষনে দেখা দিব পাৰে।

ফলদায়ক আৰু ক্ষীপ্ৰ প্ৰাথমিক সিকিৎসাই বহু ৰোগীৰ জীৱন ৰক্ষা কৰিব পাৰে।

১। ৰোগী শুৱাই দি জিৰণি লব দিব লাগে। খোজ কাঢ়িব দিব নালাগে।
২। বিষ বিহীন সাপে দংশন কৰিলে ঘা টুকুৰা পৰিষ্কাৰকৈ ৰখা আৰু সংক্ৰমণ বিহীন অৱস্থাত ৰাখিব পাৰিলেই যথেষ্ট।

5. Managing Reproductive and Child Health Services in Emergencies.

জৰুৰী অৱস্থাত পুনঃ উৎপাদন ক্ষম শিশু স্বাস্থ্য সেৱাৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ

Learning objectives : (শিক্ষনীয় বিষয়)

- ❖ জৰুৰী অৱস্থাত সৰ্বনিম্ন প্ৰাৰম্ভিক সেৱা Package ৰ জ্ঞান আহৰণ।
- ❖ জৰুৰী অৱস্থাত পুনঃ উৎপাদন ক্ষম স্বাস্থ্য যতনৰ গুৰুত্ব।
- ❖ জৰুৰী অৱস্থাত বিতৰণৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ।

পৰিচিতি (Introduction) :

জৰুৰী অৱস্থাত পুনঃ উৎপাদনক্ষম স্বাস্থ্যৰ যতন লোৱাটো কোনো বিলাসী কাৰ্য্য নহয়, কিন্তু এটি অত্যৱশ্যকীয় সেৱা যাৰ দ্বাৰা মানুহৰ জীৱন বচাব পাৰি আৰু ৰোগৰ পৰিমান হ্ৰাস কৰিব পাৰি। কেইদিনমান আগলৈকে এই ব্যৱস্থা /সাহায্য সেৱাৰ এক প্ৰকাৰ অৱহেলিত স্থল হিচাপে পৰিগণিত আছিল। দুৰ্বল অৱস্থাত পুনৰ উৎপাদনক্ষম স্বাস্থ্য সেৱা লক্ষনীয়ভাৱে মৃত্যু আৰু ৰোগৰ কাৰণ বুলি জনা গৈছিল (বিশেষকৈ সাহাৰ্য্য শিবিৰবোৰত জৰুৰী প্ৰয়োজন এবাৰ পুৰণ কৰাৰ পাচতো)।

জৰুৰী অৱস্থাত পুনৰ উৎপাদনক্ষম স্বাস্থ্যৰ গুৰুত্ব সম্পৰ্কে স্বীকৃতি প্ৰদান কৰি আন্তৰ্জাতিক ফেডাৰেচনে কৈছে— “দুৰ্যোগৰ সময়ত পুনৰ উৎপাদনক্ষম স্বাস্থ্য হৈছে পাৰদৰ্শিতা অৰ্জনৰ কাৰণে উত্তম কাৰিকীৰ স্থানবোৰৰ ভিতৰত অন্যতম।

Some facts (কিছুমান তথ্য)

❖ আশ্রয় প্ৰাৰ্থী জনসাধাৰণৰ ভিতৰত ৭৫% লোক মহিলা আৰু লৰা ছোৱালী আৰু ৩০% কিশোৰ।

❖ ২৫% লোক পুনৰ উৎপাদনক্ষম স্তৰৰ যাৰ বয়স ২৫-৪৫ বছৰৰ ভিতৰত।

❖ ২০% মহিলা পুনৰ উৎপাদনক্ষম আশ্ৰয় প্ৰাৰ্থী স্থান ত্যাগী আৰু গৰ্ভৱতী যাৰ বয়স ১৫-৪৫ বছৰ।

❖ ২০০ নিযুততকৈ অধিক মহিলাই নিজৰ গৰ্ভধাৰণ সীমাবদ্ধ কৰিব বিচাৰে বা গৰ্ভধাৰণৰ মাজৰ ব্যৱধান বৃদ্ধি কৰিব বিচাৰে, কিন্তু তেনে কাম ফলদায়ক হিচাপে কৰাৰ উপায় বিচাৰি নাপায়।

❖ উন্নয়নশীল দেশবোৰত গৰ্ভধাৰণৰ হেতু মৃত্যুবৰণ কৰা আৰু ৪৮ গৰাকীৰ ভিতৰত এগৰাকীয়ে শিশু জন্ম দিয়া দেখা যায়।

❖ এইবোৰৰ উপৰিও, অনুমান কৰা হৈছে যে প্ৰতি বছৰে ৫০ নিযুত মহিলাই গৰ্ভধাৰণ জনিত কাৰণত জটিল সমস্যাৰ সন্মুখীন হয়। তাৰে বেছি সংখ্যক মহিলাই দীৰ্ঘদিনীয়া ৰোগত শাৰীৰিক অক্ষমতাত ভোগে।

সৰ্বনিম্ন প্ৰাৰম্ভিক সেৱা আঁচনি ঃ
(Minimum Initial Service Package MISP)

পুনৰ উৎপাদনক্ষম সেৱাৰ সৰ্বনিম্ন প্ৰাৰম্ভিক হোৱা আঁচনি হৈছে সুসম্পৰ্কীয় (Coordinated) আৰু অগ্ৰাধিকাৰৰ ভীত্তিত গঠিত এলানি কাৰ্য্যাৱলী ঃ যাৰ উদ্দেশ্য হৈছে— যৌন উৎপীড়ন বাধা আৰোপ কৰা আৰু এই উৎপীড়নৰ পৰিনতিৰ ব্যৱস্থ্যা গ্ৰহণ কৰা, সন্তান জন্ম হোৱা পিচত বহু মাতৃৰ ৰোগ যন্ত্ৰণা বাধা দিয়া, HIV সম্প্ৰসাৰন হ্ৰাস কৰা আৰু জৰুৰী সময়ৰ প্ৰথম দিন আৰু সপ্তাহ বোৰেত ব্যাপক পুনৰ উৎপাদনক্ষম স্বাস্থ্যসেৱাৰ পৰিকল্পনা যুগুত কৰা।

❖ "Minimum" শব্দই মৌলিক /প্ৰাথমিক সীমিত পুনৰ উৎপাদনক্ষম সেৱা যাক স্বাগতম/ আমাক জনোৱাৰ প্ৰয়োজন।

❖ "Initial" শব্দই জৰুৰী সময়ৰ আগ চোৱাত সুনিৰ্দ্দিষ্ট প্ৰয়োজন নিৰুপিত নোহোৱাকৈ পূৰণ কৰা প্ৰয়োজন বুজায়।

❖ "Service" (সেৱা) যাৰ প্ৰয়োজন সেই সকলক সেৱা আগবঢ়াব লাগে।

❖ "Package" শব্দই যোগান বুজায়। যোগানবোৰ হৈছে পুনৰ উৎপাদনক্ষম স্বাস্থ্যসেৱা সৰঞ্জাম (Kit) আৰু অন্যান্য কাৰ্য্যৱলী যেনে— সুসম্পৰ্ক /পৰিকল্পনা যাক যথা সম্ভৱ শীঘ্ৰে সম্পাদন কৰিব লাগে।

MISP objectives and Activities

(সৰ্বনিম্ন প্ৰাৰম্ভিক সেৱা আঁচনি/যোগান আৰু কাৰ্য্যাৱলী)

১. এটা সংগঠন আৰু ইয়াৰ সমন্বয় আৰু ৰূপায়নত সহায় কৰা MISP লোক সকলক এইদৰে চিনি লোৱা।

❖ সামগ্ৰিক উৎপাদনক্ষম স্বাস্থ্য সেৱাৰ সংগঠক সকলক স্বাস্থ্য সংগঠনৰ স্থান আৰু সংগঠন কাৰ্য্যক্ষেত্ৰৰ দলৰ অধীনত ৰাখি।

❖ শিবিৰত্ব কেন্দ্ৰস্থলত পুনৰ উৎপাদনক্ষম স্বাস্থ্য সেৱা ৰাখক আৰু নিৰ্দ্দিষ্ট স্থানত কাৰ্য্য সমাধানকাৰী সকলক অৱস্থান লব দিয়ক।

❖ MISP ৰূপায়ন কৰা সামগ্ৰী/ আহিলাবোৰ সহজে পোৱাটো নিশ্চিত কৰক আৰু সেইবোৰৰ ব্যৱহাৰ সম্পৰ্কে নিশ্চিত হওক।

2. Prevent sexual violence and provide appropricti assistance to survivors by.

(যৌন নিৰ্যাতনত বাধা আৰোপ কৰক আৰু নিৰ্যাতনৰ পৰা ৰক্ষা পোৱা বোৰক নিম্নোক্ত ধৰণে উপযুক্ত সাহাৰ্য্য প্ৰদান কৰক)।

❖ স্থানচ্যুত লোকসকলক সহায় কৰা ব্যৱস্থাবোৰ নিৰ্দ্দিষ্ট স্থানত আছে নে নাই নিশ্চিত হওক, বিশেষকৈ মহিলা আৰু ছোৱালীবোৰক যৌন নিৰ্যাতনৰ পৰা ৰক্ষা কৰা উদ্দেশ্যত।

❖ মনোবিজ্ঞান সন্মত সামাজিক সাহায্যকে (Psychosocial support) ভিতৰ কৰি সিকিৎসা সাহাৰ্য্য প্ৰদানত নিশ্চিত হওক, বিশেষকৈ যৌন নিৰ্যাতনৰ পৰা ৰক্ষা পোৱা বোৰৰ ক্ষেত্ৰত।

3. নিম্নোক্ত ধৰণে HIV সঞ্চালন /সংক্ৰমণ (Transmission) হ্ৰাস কৰক।

- ❖ সাৰ্বজনীন ভাবে আগতীয়া সাৱধানতা অৱলম্বন কৰি।
- ❖ বিনামূলীয়া কন্দম সহজ লভ্য কৰি।
- ❖ নিৰাপদ ৰক্তদান নিশ্চিত কৰি।

4. Prevent excess maternal and neonatal morbidity and mortality by. (নৱজন্মৰ সময়ত মাতৃ সকলে পোৱা অতিমাত্ৰা যন্ত্ৰনা আৰু মৃত্যু বন্ধ হ্ৰাস কৰা ক্ষেত্ৰত তলত উল্লেখ কৰা নিৰ্দ্দেশবোৰ মানি চলক)।

- সকলো গৰ্ভৱতী মহিলাক পৰিষ্কাৰ Delivery Kits যোগান ধৰি আৰু পৰিষ্কাৰকৈ ঘৰতে delivery প্ৰসৱ কৰাবলৈ শুশ্ৰূষাকাৰী নিয়োগ কৰি।

❖ Midwife delivery Kit (Unicef or equivalent) যোগান ধৰি যাতে স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰত পৰিষ্কাৰ আৰু নিৰাপদ deliveryৰ সুবিধা প্ৰদান কৰিব পৰা যায়।

❖ ধাত্ৰীৰ কাৰ্য্যৰ জৰুৰী প্ৰয়োজন পূৰাবলৈ refferal system প্ৰতিষ্ঠা কৰাত আগভাগ লওক।

5. Plan for the provision of comprehensive reproductre health services, integrated into Primary Health Service (PHS), as the sitnation permit by :(অৱস্থাৰ প্ৰয়োজনত প্ৰাথমিক স্বাস্থ্য সেৱাৰ (PHS) সৈতে জড়িত /একত্ৰিত / সংলগ্ন বিস্তৃত পুনৰ উৎপাদনক্ষম সেৱা ব্যৱস্থাৰ/ সুবিধাৰ কাৰণে পৰিকল্পনা) তলত দিয়া ধৰণে সমাধান কৰিব পাৰি ঃ

❖ পূৰ্বৰ পটভূমি সম্পৰ্কে মৌলিক তথ্যবোৰ সংগ্ৰহ কৰি। এই কাৰ্য্যৰ দ্বাৰা ভৱিষ্যতৰ Delivery Site বোৰ চিনাক্ত কৰিব পৰা যাব, যিবোৰ comprehensive PH Serviceৰ অন্তৰ্ভুক্ত।

❖ কৰ্মীদল (Staff) নিৰ্বাচন কৰি আৰু প্ৰশিক্ষনৰ ৰীতি-নীতি () নিৰ্দ্ধাৰিত কৰি।

❖ সংগ্ৰহ পথ (Procurement channels) চিনাক্ত কৰি আৰু প্ৰতি মাহত সেৱন কৰা Drugৰ পৰিমাণ নিৰ্দ্ধাৰণ কৰি।

Co-ordination of MISP

সৰ্বনিম্ন প্ৰাৰম্ভিক সেৱা আচনি (**MISP**)ৰ

কাৰ্য্যাৱলীৰ মাজত সুসম্পৰ্ক বা সমন্বয়।

MISPৰ বিভিন্ন পৰ্য্যায়ৰ কাৰ্যাৱলী বা কাৰ্য্য পৰিচালনা কৰা এজেন্সি সমূহৰ মাজত সুসম্পৰ্ক বা সমন্বয় থকাটো অতি প্ৰয়োজনীয়। এই সমন্বয়বোৰ বিভিন্ন পৰ্য্যায়ৰ (level)ৰ যেনে— স্থানীয়/ শিবিৰ সম্পৰ্কীয়, জিলা পৰ্যায়ৰ, আঞ্চলিক, ৰাজ্যিক, জাতীয় (দেশীয়) আৰু আন্তৰ্জাতিক পৰ্য্যায়ৰ প্ৰতিষ্ঠানবোৰৰ মাজত হব পাৰে। সকলো প্ৰতিষ্ঠানে জৰুৰী প্ৰয়োজনত সহাঁৰি জনায়। এইটো নিশ্চিত কৰা প্ৰয়োজন যে একে প্ৰয়াস বা কৰ্মবোৰ যাতে duplicate বা দুবাৰ কৰা নহয়। কামত অহা তথ্যপাতিবোৰ সময়মতে কামত লগাবলৈ মানৱতাবাদী কৰ্মীসকলৰ মাজত দায়িত্বভাৰ বিতৰণ কৰি লব লাগে। সীমিত সম্পদবোৰ দক্ষতাৰে (কাৰ্য্যক্ষম ভাবে) ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। অনতি বিলম্বে স্থানীয় স্বাস্থ্য সেৱা কৰ্তৃপক্ষৰ কৰ্মীসকলে যোগ্য আৰু অভিজ্ঞ স্বাস্থ্য কৰ্মী বৃন্দৰ সৈতে পুনৰ উৎপাদনক্ষম কাৰ্য্য পৰিচালনাৰ উদ্দেশ্যে পৰিচিত হৈ লব লাগে। জৰুৰী পুনৰ উৎপাদনক্ষম স্বাস্থ্য সেৱা (ERH)ৰ সৈতে জড়িত ব্যক্তিসকল নিজ নিজ পদবীত অতি কমেও ছমাহ কাল কৰ্মৰত হৈ থাকিব লাগে। কিয়নো কাৰ্য্যতঃ এই সময় চোৱা MISP কাৰ্য্যাৱলী ৰূপায়ন কৰোতে আৰু পুনঃ উৎপাদনক্ষম স্বাস্থ্য সেৱাত যোগান অব্যাহত ৰখাত ব্যৱহৃত হয়। Co-ordinator বা সমন্বয় ৰক্ষীজনৰ কৰ্তব্য হৈছে MISPৰ কাৰ্য্যাৱলী পৰিচালনা কৰা আৰু তাৰ মূল্যায়ন কৰা। তেওঁ মৌলিক /প্ৰাথমিক demographic তথ্যসমূহ আৰু ক্ষতিগ্ৰস্ত লোকসকলৰ স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় তথ্য সংগ্ৰহ কৰিব লাগে আৰু মূল্যায়ন কৰিব লাগে।

তলত উল্লেখ কৰা তথ্যবোৰ সংগ্ৰহ কৰি অতি কমেও প্ৰতি মাহে কামত প্ৰয়োগ কৰিব লাগে।

Indicators on safe motherhood

(নিৰাপদ মাতৃত্বৰ কাৰণে নিৰ্দ্দেশক সমূহ)

❖ পৰিষ্কাৰ delivery kits সকলোকে বিতৰণ

❖ প্ৰাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ বা শিবিৰ পৰ্য্যায়ত আৰু referral levelত সিকিৎসাধীন ৰোগীৰ সিকিৎসা কৰোতে বা যতন লওতে ধাত্ৰীয়ে পোৱা জটিলতাৰ ধৰণ অনুযায়ী শতকৰা হাৰ।

❖ স্বাস্থ্য সেৱাৰ সুবিধা লাভৰ সময়ত হোৱা মাতৃ আৰু নৱজাতকৰ মৃত্যুৰ শতকৰা হাৰ।

Indicators on sexual violence :

(যৌন-উৎপীড়ন সম্পৰ্কত নিৰ্দ্দেশক)

❖ যৌন নিৰ্যাতনৰ ঘটনা সম্পৰ্কে বেনামী ভাৱে বহুতো ৰিপোৰ্ট স্বাস্থ্য আৰু নিৰাপত্তা সেৱা কেন্দ্ৰ আৰু প্ৰতিৰক্ষা বিষয়াসকল (Security Officers) আহে।

❖ যৌন নিৰ্যাতনৰ পৰা ৰক্ষা পোৱা /মৰি যোৱা আৰু স্বাস্থ্য সেৱা বিচৰা বা পোৱা বহুলোক (বেনামী জাননী গোপনে ৰখা অতীব প্ৰয়োজন)

Indicators on STI and HIV prevention

(**STI** আৰু **HIV** প্ৰতিৰোধক নিৰ্দ্দেশক)

❖ স্বাস্থ্য সেৱা আৰু বিশ্বজনীন ভাৱে আগতে লোৱা সাৱধানতাৰ বাবে যোগান ধৰা সামগ্ৰী/ আহিলা আৰু সুবিধাৰ শতকৰা হিচাপ।

❖ Referral Hospital আৰু পৰ্য্যাপ্ত পৰিমানে HIV test কৰিবলৈ দৰ্কাৰ স্ক্ৰীণ Blood আৰু অন্তৰৱৰ্ত্তী ভাৱে ব্যৱহাৰ কৰা সেইবোৰৰ শতকৰা হিচাপ।

❖ বিশেষ সময়ৰ ভিতৰত বিতৰণ কৰা কন্দমৰ সংখ্যা।

(i) Prevention and responding to sexual violence.

(যৌন নিৰ্যাতন প্ৰতিৰোধ আৰু ইয়াৰ প্ৰতি সহাঁৰি)

তলত দিয়া মূল পদক্ষেপবোৰ লব লাগে ঃ

To reduce the risk of sexual violence

যৌন নিৰ্যাতনৰ আশঙ্কা (**risk**) হ্ৰাস কৰা ঃ

(১) নক্সা প্ৰস্তুত কৰি স্থানচ্যুত লোকসকলক বসবাসৰ ব্যৱস্থ্যা কৰা। এই ক্ষেত্ৰত জন সাধাৰণৰ সৈতে বিশেষতঃ মহিলাসকলৰ সৈতে আলোচনা কৰিব যাতে তেওঁলোকৰ শাৰীৰিক নিৰাপত্তা নিশ্চিত হয়।

(২) সহজে ধুকি পোৱা নিৰাপদ ঠাইত পাইখানা /শৌচালয় স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ আৰু পানী আহৰণৰ স্থান স্থাপন কৰক।

(৩) শৌচালয় আৰু পানী আহৰণ স্থান বন্ধ কৰি ৰখাৰ ব্যৱস্থা ৰাখক।

(৪) নিশাৰ ভাগত ব্যৱহাৰৰ উপযোগীকৈ পথত পৰ্য্যাপ্ত পোহৰৰ ব্যৱস্থা ৰাখক।

(৫) নিৰাপত্তাৰ কাৰণে পহৰাৰ ব্যৱস্থা কৰক।

(৬) স্থানচ্যুত মহিলা আৰু ছোৱালীবোৰৰ সৈতে নিবিড় আলোচলা কৰি খৰি সংগ্ৰহ কৰা স্থান বা পেট্ৰোল /কেৰাচিন সংগ্ৰহৰ পথত পোনপটীয়া যাতায়তৰ ব্যৱস্থা কৰক।

(৭) খাদ্য বিতৰণ পঞ্জীয়ন আৰু অন্যান্য সেৱাকাৰ্যাত মহিলা কৰ্মীৰ অন্তৰ্ভূক্তি সম্পৰ্কে নিশ্চিত হওক।

(৮) মহিলা নিৰাপত্তাৰক্ষী বিষয়াৰ উপস্থিতি সম্পৰ্কে নিশ্চিত হওক।

(৯) স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় সমন্বয়ৰক্ষী সভা-সমিতিত যৌন নিৰ্যাতনৰ ঘটনাবোৰ আলোচনা কৰক।

(১০) অত্যধিক যৌন নির্যাতনৰ আশংকা থকা ব্যক্তি বা ব্যক্তিসকলক চিনাক্ত কৰি লব (যেনে— একক মহিলা মূৰব্বী থকা ঘৰ, সঙ্গ বিহীন কম বয়সীয়া লোক আদি) আৰু এই সকল লোকৰ সৈতে আলোচনা কৰি লব, ঠিকনা সংগ্ৰহ কৰিব আৰু নিৰাপত্তা আৰু প্ৰয়োজনীয় সহায় আগবঢ়াব।

(১১) গোপনীয় ভাৱে জাননী দিয়া (reporting) ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব (তেনে ক্ষেত্ৰত অবাঞ্চিত ঘটনা হোৱাৰ পূৰ্বে উপকৃত লোকজনে সন্দেহজনক ব্যক্তি আৰু ভীৰ্তি প্ৰদৰ্শন কৰা ব্যক্তিৰ বিষয়ে অৱগত কৰাৰ সুবিধা থাকে)।

(ii) To respond appropriately to survivors.

(নিৰ্যাতনৰ পৰা ৰক্ষাপৰা ব্যক্তি সকলৰ প্ৰতি জনোৱা যথোপযুক্ত সঁহাৰি)

(১) যৌন নিৰ্যাতনৰ পৰা ৰক্ষা পৰা ব্যক্তি সকলৰ প্ৰতি উন্নত মানব সিকিৎসা সাহায্য প্ৰদান। অন্তৰ্ভূক্ত বিষয়বোৰ হৈছে জৰুৰীভাৱে প্ৰয়োজনীয় গৰ্ভ নিৰোধক ব্যৱস্থা (সন্মতি সাপেক্ষে) STI ৰ প্ৰতিৰোধক সিকিৎসা, HIV সঞ্চাৰিত হোৱাৰ পিচত ব্যৱহাৰ কৰা ৰোগ প্ৰতিষেধক ঔষধ (Propylaxis) ধনুষ্টংকাৰ আৰু হেপাটাইটিচ Bৰ বেজী /ছিটা প্ৰদান আৰু আঘাতৰ যতন।

(২) যৌন নিৰ্যাতনৰ পৰা ৰক্ষা পৰা ব্যক্তিসকলৰ সম্পৰ্কত স্বকীয়তা (Privacy) আৰু গোপনীয়তা ৰক্ষা কৰা।

(৩) একে লিঙ্গ, একে ভাষাভাষী স্বাস্থ্যকৰ্মীৰ উপস্থিতি, ৰোগী গৰাকীৰ (Survivor) ইচ্ছানুসাৰে এজন বন্ধু বা পৰিয়ালৰ লোক সিকিৎসাৰ সময়ত উপস্থিত থকাটো নিশ্চিত কৰক।

(৪) যৌন নিৰ্যাতন হোৱাৰ পাচত অতি শীঘ্ৰে নিৰ্যাতিত জনৰ শাৰীৰিক নিৰাপত্তাৰ ব্যৱস্থা নিশ্চিত কৰক।

(৫) যৌন নিৰ্যাতনৰ সিকিৎসা সেৱা ব্যৱস্থাৰ প্ৰাপ্তি (availability) আৰু প্ৰাপ্তিস্থান সম্পৰ্কে স্থানচ্যুত লোক সকলক অৱগত কৰক।

(৬) যথোপযুক্ত, সাংস্কৃতিকভাৱে যথোপযুক্ত আৰু মানসিকভাৱে দিব পৰা সাহাৰ্য্য (Support) সম্পৰ্কে জনাওক।

(৭) যৌন নিৰ্যাতনৰ ঘটনা সংঘটিত হোৱা স্থান চিনাক্ত হোৱা বুলি আৰু সেই বিষয়ৰ প্ৰমান লিপিবদ্ধ কৰা বুলি আৰু সংশ্লিষ্ট প্ৰতিৰোধক ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰা বুলি নিশ্চিত হওক।

Reduce Transmission of HIV and STIs.

(HIV আৰু STI সঞ্চাৰণ হ্ৰাস কৰক)

মহিলা আৰু কিশোৰ ছোৱালীবোৰ যৌন নিৰ্যাতনৰ বাবে বৰ উপযোগী /ভেদ্য (Vulnerable) আৰু সেই কাৰণেই STI আৰু HIV সংক্ৰমণৰ বাবে উপযোগী /কাৰ্যক্ষম। এনেবোৰ ঘটনাৰ পৰিবেশবোৰ হৈছে দৰিদ্ৰতা, নিৰাপত্তাহীনতা, অস্থিৰতা আৰু শক্তিহীনতা আৰু এইবোৰ কাৰণত জৰুৰী অৱস্থাৰ প্ৰাৰম্ভিক পৰ্য্যায়ত সংক্ৰমন সংঘটিত হয়। গতিকে নতুনকৈ বৃদ্ধি হব পৰা সংক্ৰমন বন্ধ কৰাৰ বা হ্ৰাস কৰা প্ৰয়াসত যথা সম্ভৱ সহায় কৰা প্ৰয়োজন।

The following activities should be taken :

নিম্নোক্ত কাৰ্য্যাৱলী গ্ৰহণ কৰা উচিত ঃ

(১) বিশ্বজনীন সাৱধানতাৰ প্ৰতি সন্মান প্ৰদৰ্শন গুৰুত্ব আৰোপ কৰা।

(২) বিনামূলীয়া কন্দম লাভ কৰাত নিশ্চিত প্ৰদান কৰা।

(৩) নিৰাপদ ৰক্ত গ্ৰহনত সাৱধানতা অৱলম্বন কৰা।

Prevent excess maternal and neonatal mortality and modality.

(প্ৰসূতি আৰু নৱজাতকৰ অত্যধিক মৃত্যু আৰু যন্ত্ৰণা বাধা আৰোপ কৰা)

(১) জন্মৰ প্ৰসৱৰ আগৰ আৰু পিচৰ যতন।

(২) বিপদজনক লক্ষন সম্পৰ্কে উপদেশ আৰু সতৰ্কতামূলক ব্যৱস্থা গ্ৰহণ।

(৩) delivery Kit পৰিষ্কাৰকৈ ৰখা।

(৪) seferral system প্ৰতিষ্ঠা কৰা আৰু যত্ন লোৱা।

(৫) নৱজাতকৰ যতন।

(৬) প্ৰসৱৰ পিচৰ যতন অব্যাহক ৰখা।

6. Psychosocial Health in Emergencies (PFA)
(জৰুৰী অৱস্থাত মনোবৈজ্ঞানিক সামাজিক স্বাস্থ্য)

Psychosocial First Aid (PFA)

Learning objectives (শিক্ষনীয় বিষয় সমূহ)

- ❖ জৰুৰী সময়ত মনোবৈজ্ঞানিক প্ৰাথমিক সিকিৎসাৰ প্ৰয়োজন হোৱা লোক সকলক চিনাক্ত কৰা।
- ❖ PFA ৰ প্ৰাথমিক পদক্ষেপ সমূহৰ জ্ঞান।
- ❖ PFA প্ৰদানৰ সময়ত কৰিব লগা আৰু কৰিব নলগা কথাসমূহ।

Introduction (পৰিচিতি) ঃ

PFA তলৰ কথাবোৰত জড়িত।

(১) অন্তৰ্ভূক্ত নোহোৱা বাস্তৱ যতন আৰু যোগান প্ৰদান।

(২) প্ৰয়োজন/ অভাৱ আৰু সংশ্লিষ্ট বস্তু বা বিষয়ৰ মূল্যায়ন।

(৩) খাদ্য, পানী আৰু তথ্য আদি প্ৰাথমিক অভাৱ সম্পৰ্কে জনসাধাৰণক জাননী প্ৰদান।

(৪) জনসাধাৰণক কথা কবলৈ বাধ্য নকৰাকৈ তেওঁলোকৰ কথাত কৰ্ণপাত কৰা।

(৫) জনসাধাৰণৰ সৈতে বাক বিতপ্তাত লিপ্ত হোৱা আৰু তেওঁলোকক শান্ত হোৱাত সহায় কৰা।

(৬) জনসাধাৰণক তথ্য (information), সেৱা আৰু সামাজিক সমৰ্থন /সহায়ৰ (Support) সৈতে সংযোগ স্থাপনত সহায় কৰা।

(৭) ততোধিক অনিষ্টৰ পৰা জনসাধাৰণক ৰক্ষনাবেক্ষন দিয়া।

It is also important to understand what PFA is not.

লগতে PFA কি নহয় বুজি পোৱাটোত গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা।

(১) ই এনে কোনো কথা নহয় যাক কেৱল পেশাদাৰী লোক সকলেহে কৰিব পাৰে।

(২) ই কোনো বিপৰীত ভাৱে বুজাব পৰা (debriefing) মনোবৈজ্ঞানিক কথা নহয়, য'ত (PFA) বিস্তৃত আলোচনা জড়িত হোৱাৰ প্ৰশ্ন নুঠে আৰু যিবোৰ ঘটনা/ কথাই হতাশাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

(৩) ই কোনো লোকক তেওঁলোকৰ কি হৈছে, সোধা বা বিশ্লেষণ কৰিব দিয়া কথা নহয় নতুবা সময় অতিবাহীত কৰা কথা ঘটনা নহয়।

(৪) যদিও PFA জনসাধাৰণৰ কথা বা কাহিনী শুনিবলৈ প্ৰস্তুত, তথাপি তেওঁলোকৰ কোনো ঘটনাৰ সম্পৰ্কত অনুভূতি আৰু প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশ কৰিবলৈ হেঁচা দিয়া বা যোৰ দিয়া কথা নহয়।

Who is PFA for?

(PFAৰ পক্ষত কোন?)

PFA এনেকুৱা হতাশাগ্ৰস্থ লোকৰ সপক্ষে যি ইতিমধ্যে সংঘটিত কোনো সাংঘাটিক ঘটনাত সৰ্বস্বান্ত হৈ পৰিছে। শিশু আৰু বয়সস্থ উভয়ৰে কাৰণে আপুনি সাহায্য প্ৰদান কৰিব পাৰে। তথাপি বিপদজনক ঘটনাৰ অভিজ্ঞতা লাভ কৰা প্ৰতিজন ব্যক্তিকে PFAৰ সহায়ৰ প্ৰয়োজন নহয়। সাহায্য নিবিচৰা কোনো লোককে সাহাৰ্য্য গ্ৰহণ কৰিবলৈ বাধ্য কৰিব নালাগে। কিন্তু যাৰ সহায়ৰ প্ৰয়োজন, তেনে লোকৰ প্ৰতি আপুনি সহজ লভ্য বা সহজে লগ ধৰিব পৰা ব্যক্তি হব লাগিব।

আৰু অধিক আৰু শীঘ্ৰে প্ৰদান কৰা উন্নত মানৰ সহায়ৰ প্ৰয়োজন অনুভৱ কৰা ব্যক্তিসকল

(People who need more immediate advanced support)

(১) অতি গভীৰ আৰু জীৱনৰ প্ৰতি শঙ্কা থকা আঘাত প্ৰাপ্ত ব্যক্তিসকল যাক জৰুৰীভাবে সিকিৎসাৰ প্ৰয়োজন।

(২) যি সকল ব্যক্তি ইমান বেছি পৰিমাণে হতাশাগ্ৰস্ত হয় যে তেওঁলোকে নিজে নিজৰ বা নিজৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ যত্ন লব নোৱাৰে।

(৩) যি সকল ব্যক্তিয়ে নিজকে আহত কৰিব পাৰে।

(৪) যি সকল ব্যক্তিয়ে আনক আহত কৰিব পাৰে।

কেতিয়া PFA প্ৰদান কৰা হয়?)

When is PFA provided?

যদিও জনসাধাৰণক দীঘলীয়া সময়ৰ কাৰণে কোনো ঘটনাৰ অন্তত সহায় সাহায্য দিয়াৰ প্ৰয়োজন হব পাৰে, তথাপি PFAই অতি সদ্যহতে সংঘটিত কোনো বিপদজনক ঘটনাত পীড়িত লোক সকলকহে সহায় কৰাত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে। আপুনি প্ৰথমে অতি মাত্ৰা হতাশাগ্ৰস্ত লোকৰ সৈতে যেতিয়া যোগাযোগ কৰিব পাৰে, তেতিয়া আপুনি PFA প্ৰদান কৰিব পাৰে। জৰুৰী সময়ত বা ইতিমধ্যে সংঘটিত কোনো ঘটনাৰ অন্তত সচৰাচৰ এনে কৰা হয়। তথাপি এনেকুৱা ব্যৱস্থা কেতিয়াবা কেবাদিন বা কেবা সপ্তাহ জুৰি কৰিব লগা হব পাৰে। সেইটো নিৰ্ভৰ কৰেঘটনাটো কিমান দিনলৈ ঘটি থাকে বা কিমান গভীৰ হব পাৰে, তাৰ ওপৰত।

Where is PFA Provided? (PFA ক'ত প্ৰদান কৰিব?)

আপুনি PFA তেনে ঠাইত প্ৰদান কৰিব পাৰে, য'ত তেনে কৰাটো আপোনাৰ কাৰণে যথেষ্ট নিৰাপদ। প্ৰায়ে এনে হোৱা স্থানবোৰ হৈছে সমূহীয়াকৈ সংস্থাপন কৰা বসতি স্থান, দুৰ্ঘটনা সংঘটিত হোৱা স্থান, দুৰ্দশাগ্ৰস্ত লোক সকলক সেৱা প্ৰদান কৰা স্থান, যেনে— স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ, আশ্ৰয় স্থল বা শিবিৰ, স্কুল আৰু খাদ্য বা অন্য সামগ্ৰী বিতৰণ কৰা স্থান। আদৰ্শগত ভাবে তেনে ঠাইত PFA যোগান ধৰিবলৈ যত্ন কৰক, য'ত যথোপযুক্ত বুলি বিবেচিত কোনো লোকৰ সৈতে আপুনি গোপনীয়তাৰে কথা পাতিব পাৰে। কিয়নো যৌন নিপীড়নৰ দৰে বিশেষ ধৰণৰ ঘটনাত জড়িত বুলি পৰিচিত ব্যক্তি সকলৰ বেলিকা/ ক্ষেত্ৰত গোপনীয়তা আৰু ব্যক্তি গৰাকীৰ সন্মানৰ খাতিৰত Privacy বা ব্যক্তিগত গোপনীয়তাৰ নিজস্ব প্ৰয়োজন।

Respect safety, dignity and rights:

(নিৰাপত্তা, যশস্যা আৰু অধিকাৰৰ প্ৰতি সন্মান প্ৰদৰ্শন কৰক)

কোনো পৰিস্থিতিত আপুনি সাহাৰ্য্য প্ৰদানৰ দায়িত্ব গ্ৰহণ কৰিব লগা হ'লে, যিবোৰ ঠাইত জনসাধাৰণ দুদৰ্শাজনিত ঘটনাত পীড়িত হয়, তেনে ক্ষেত্ৰত আপুনি এনে ধৰণে কাৰ্য্য পৰিচালনা কৰাত গুৰুত্ব আৰোপ কৰক যাতে আপুনি সাহাৰ্য্য প্ৰদান কৰা ব্যক্তিসকলৰ নিৰাপত্তা, মান-সন্মান আৰু অধিকাৰৰ প্ৰতি সন্মান প্ৰদৰ্শিত হয়। PFA প্ৰদান কৰা ব্যক্তি সকলকে সামৰি মানৱতাবাদী সঁহাৰি প্ৰদৰ্শন কৰা ব্যক্তিসকল বা জড়িত এজেন্সিবোৰৰ ক্ষেত্ৰত নিম্নোক্ত নীতি প্ৰযোজ্য হয়।

Respect People's :

(জনগণৰ তলৰ কথা কেইটিত সন্মান প্ৰদৰ্শন কৰক)

Safety (নিৰাপত্তা) ঃ

❖ আপোনাৰ কাৰ্য্যৰ পৰিনতি হিচাপে উদ্ভৱ হোৱা আৰু পুনৰ অনিষ্ট হোৱাৰ আশঙ্কা থকা কামত জনসাধাৰণক লগোৱাটো বন্ধ কৰক।

❖ আপোনাৰ শক্তি-সামৰ্থ্যৰ পূৰ্ণ প্ৰয়োগৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি নিশ্চিত হওক যে আপুনি সহায় কৰা প্ৰাপ্ত বয়স্ক লোক আৰু ল'ৰা-ছোৱালীবোৰ নিৰাপদে থাকে আৰু তেওঁলোকৰ কোনো ধৰণৰ শাৰীৰিক বা মনোবৈজ্ঞানিক অনিষ্ট সাধন নহয়।

Dignity (মান-মৰ্য্যাদা) ঃ

❖ জন সাধাৰণ তেওঁলোকৰ সাংস্কৃতিক আৰু সামাজিক প্ৰতিষ্ঠা অনুসৰি মান-সন্মান প্ৰদৰ্শন কৰক।

Rights (অধিকাৰ) ঃ

❖ জনসাধাৰণে কোনো ধৰণৰ তাৰতম্য নোহোৱাকৈ আৰু নিয়াৰিকৈ যাতে সাহায্য লাভ কৰিব পাৰে, তাৰ প্ৰতি নিশ্চিত হওক।

❖ জনসাধাৰণক নিজৰ অধিকাৰ সাব্যস্ত কৰাত আৰু প্ৰাপ্ত সাহায্য লাভ কৰাত সহায় কৰক।

❖ আপুনি লগ পোৱা যি কোনো ব্যক্তিৰ উত্তম আগ্ৰহত কাৰ্য্য সম্পাদন কৰক।

Do's কৰিব লগা	**Dont's কৰিব নলগা**
সাধু আৰু বিশ্বাসযোগ্য হওক	সাহাৰ্য্যকাৰী হিচাপে আপোনাৰ সম্পৰ্ক শোষন কাৰ্য্যত ব্যৱহাৰ নকৰিব।
জনসাধাৰণৰ নিজৰ কথাত সিদ্ধান্ত গ্ৰহণৰ অধিকাৰ আছে, সেই অধিকাৰৰ প্ৰতি সন্মান প্ৰদৰ্শন কৰক।	জনসাধাৰণক সহায় কৰা বাবদ তেওঁলোকৰ পৰ কোনো ধন বা অনুগ্ৰহ নিবিচাৰিব।
পক্ষপাতিত্ব আৰু বিদ্বেষ ভাৱৰ পৰা সাৱধান হওক আৰু এই ভাৱ এফলীয়াকৈ ৰাখক।	মিছা প্ৰতিশ্ৰুতি আৰু মিছা খবৰ নিদিব।
জনসাধাৰণক স্পষ্টকৈ জনাই দিয়ক যে তেওঁলোকে বৰ্ত্তমান সময়ত আপোনাক সহায় নকৰিলেও, ভবিষ্যতে সহায় আগ বঢ়াবই।	আপোনাৰ বুদ্ধি-বৃত্তি সম্পৰ্কে অতিৰঞ্জিত নকৰিব।
মানুহৰ ব্যক্তিগত চাল-চনৰ (Privacy) প্ৰতি সন্মান জনাওক আৰু সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি গৰাকীৰ কাহিনীটো গোপনে ৰাখক, যদিহে গোপনে ৰখাটো যথোপযুক্ত বুলি বিবেচিত হয়।	যোৰ-জুলুম কৰি সহায় নকৰিব, অনধিকাৰ সস্তক্ষেপ নকৰিব, আৰু উচটনি নিদিব।
ব্যক্তি গৰাকীৰ সংস্কৃতি (আচৰণ), বয়স আৰু লিঙ্গ (পুৰুষ বা মহিলা) বিবেচনা কৰি যথোপযুক্ত ভাৱে আচৰণ কৰক।	মানুহক নিজৰ কাহিনী ব্যক্ত কৰিবলৈ জোৰ নকৰিব।
	মানুহজনৰ কাহিনী সম্পৰ্কে আনক নজনাব।
	কোনো লোকক কাৰ্য্যাৱলী আৰু অনুভূতিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি তেওঁলোকক বিচাৰ নকৰিব।

Providing PFA :

PFA প্ৰদান কৰোতে কৰিবলগীয়া কথা ঃ

Good communication (সুস্থ যোগাযোগ) ঃ- যোগাযোগত ধীৰ স্থিৰ হলে, আৰু বুজা পৰা থাকিলে দুৰ্যোগত পৰা লোকৰ মনত বেছি নিৰাপত্তাৰ ভাৱ জাগি উঠাত সহায়ক হয়, তেওঁলোকে সন্মানিত বুলি অনুভৱ কৰে আৰু যথোপযুক্ত ভাৱে তেওঁলোকৰ প্ৰতি যত্ন লোৱা বুলি ভাৱে।

Things to say and do (কবলগীয়া কথা আৰু কৰিবলগীয়া কাম—

- কথা হবলৈ নীৰৱ পৰিবেশ বিচাৰক আৰু বাহ্যিক আমনি হ্ৰাস কৰক, যদিহে গোপনে ৰখাটো যথোপযুক্ত বুলি বিবেচিত হয়।
- ব্যক্তি গৰাকীৰ ওচৰত থাকক, কিন্তু তেওঁৰ বয়স, লিঙ্গ আৰু সংস্কৃতি/ আচৰণৰ (Culture) ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি উপযুক্ত দূৰত্ব বজাই ৰাখক।
- আপুনি তেওঁলোকৰ কথাত কৰ্ণপাত কৰা বুলি জানিব দিয়ক, উদাহৰণ স্বৰূপে মূৰ চুপিওৱা কাৰ্য্য, হুকাৰ ধৰা কাৰ্য্য (অ, হু, হা আদি শব্দ কৰি) আদিৰ দ্বাৰা
- ধৰ্য্যশীল আৰু শান্ত (Calim) হওক।
- তথ্য সম্বলিত কথা জনাওক (নিজৰ ক্ষেত্ৰত থাকিলে)। আপুনি যি জানে বা নাজানে সেই সম্পৰ্কে অকপট (honest) হওক অৰ্থাৎ স্বীকাৰ কৰক আৰু কওক— "মই নাজানো, কিন্তু আপোনাৰ কাৰণে সেই সম্পৰ্কে বিচাৰি চাবলৈ চেষ্টা কৰিম।"
- ব্যক্তিজনে বুজি পোৱাকৈ কথাবোৰ জনাওক/কওক আৰু সহজ-সৰল কৰি লওক।
- মানুহবোৰে কি ধৰণে ভাবি আছে স্বীকাৰ কৰক আৰু তেওঁলোকে আপোনাক কোৱা তেওঁলোকৰ লোকচান বা গুৰুত্বপূৰ্ণ ঘটনাবোৰৰ কথাও স্বীকাৰ কৰক, যেনে— তেওঁলোকৰ ঘৰ-বাৰী হেৰুওৱা বা নিজৰ প্ৰিয়জনৰ মৃত্যু হোৱা কথা আদি। তেনে ক্ষেত্ৰত সহানুভূতিৰে কওক— "মই বৰ বেজাৰ পাইছো, মই বুজিছো আপোনাৰ কাৰণে এইটো বৰ দুখৰ কথা।"
- ব্যক্তি গৰাকীৰ শাৰীৰিক শক্তি সম্পৰ্কে উৎসাহজনক মন্তব্য প্ৰকাশ কৰক আৰু তেওঁ। তেওঁলোকে নিজকে সহায় কৰা বুলি স্বীকাৰ কৰক।
- নীৰৱতা অৱলম্বন কৰিবলৈ উৎসাহ দিয়ক।

Things not to say and do

(নকবলগীয়া কথা আৰু নকৰিবলগীয়া কাম)

- কোনো লোককে নিজৰ কথা কবলৈ জোৰ নকৰিব।
- কোনো কথা কৈ থাকোতে ব্যাঘাত নজন্মাব। (উদাহৰণ স্বৰূপে নিজৰ ঘড়ী চাই দেৰি হোৱা বুলি বা কথাখিনি অতি শীঘ্ৰে শেষ কৰিব লাগে বুলি বুজাব যত্ন নকৰিব)।
- আপুনি নিজে কোনো কথা যথোপযুক্ত বুলি নিশ্চিত নহলে অন্য লোকক সেই কথাত জড়িত নকৰিব।
- আনে কি কৰিছে বা কৰা নাই আৰু কি ভাৱিছে, তাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি বিচাৰ নকৰিব বা সিদ্ধান্ত নলব। এনে ধৰণে নকব— "আপুনি সেইদৰে ভৱা উচিত নহয়, বা আপুনি ভাগ্যবান যে আপুনি বাচি গ'ল।"
- আপুনি নজনা কথাবোৰ পূৰণ কৰিব নিবিচাৰিব।
- অতি কৌশলী (Technical Terms) শব্দ প্ৰয়োগ নকৰিব।
- কাকো বেলেগৰ কাহিনী/কথা নকব।
- নিজৰ সমস্যা সম্পৰ্কে কথা নাপাতিব।
- মিছা প্ৰতিজ্ঞা নকৰিবা বা মিছা প্ৰতিশ্ৰুতি নিদিব আপুনি এনেদৰে নাভাবিব বা নকৰিব যে আপুনি সকলোৰে হৈ তেওঁলোকৰ সকলো সমস্যা আপুনিয়েই কৰিব লাগিব।
- মানুহবোৰৰ শাৰীৰিক শক্তি আৰু তেওঁলোকৰ নিজৰ যতন নিজে লবলৈ সক্ষম বুলি ভাৱিব পৰা চেতনা দূৰ নকৰিব।
- ঋণাত্মক শব্দ ব্যৱহাৰ কৰি (উদাহৰণ স্বৰূপে মতিভ্ৰম হোৱা বা পাগল হোৱা বুলি) কাৰো বিষয়ে একো নকব।

Action Principles of PFA

(**PFA**)ৰ কৰ্মনীতি)

(**PFA**)ৰ কৰ্মনীতি তিনিটা—লক্ষ্য কৰা, কৰ্নপাত কৰা আৰু জড়িত হোৱা।

(ক) (**Look**) (লক্ষ্য কৰা)—

- নিৰাপত্তা পৰীক্ষা (Check) কৰি চাওক।
- স্পষ্ট জৰুৰী আৰু মৌলিক (Basic) প্ৰয়োজন/দৰকাৰী বস্তু বিচৰা ৰোগীসকলক বিচাৰি উলিওৱা (Check)।
- গভীৰ শঙ্কটতা পন্ন প্ৰতিক্ৰিয়াত পীড়িত ৰোগীসকলক বিচাৰি উলিওৱা।

Look লক্ষ্য কৰা	Questions প্ৰশ্ন	Important message জৰুৰী বাৰ্ত্তা
Safety নিৰাপত্তা	● আপুনি কাৰ্য্য ক্ষেত্ৰত/পৰিবেশত কি ধৰণৰ বিপদ দেখিছে? উদাহৰণ স্বৰূপে চলি থকা কাজিয়া, ধ্বংস প্ৰাপ্ত ৰাস্তা লৰচৰ কৰি থকা ঘৰ নতুবা বানপানী? ● আপোনাৰ নিজৰ বা আনৰ ক্ষেত্ৰত সাম্ভাব্য অনিষ্ট সাধন নোহোৱাকৈ সেই স্থান।	বিপদ সংঘটিত স্থানৰ নিৰাপত্তা সম্পৰ্কে আপুনি নিশ্চিত নহ'লে সেই ঠাইলৈ নাযাব। অভাৱ গ্ৰস্ত লোকৰ কাৰণে সাহাৰ্য্য পাবলৈ যত্ন কৰক। সম্ভৱ হলে বিপদগ্ৰস্ত লোক সকলৰ সৈতে নিৰাপদ দূৰত্বৰ পৰা সংযোগ স্থাপন কৰক।
People with olvious urgent need স্পষ্ট জৰুৰী আৰু মৌলিক প্ৰয়োজনীয় বস্তু বিচৰা লোক	● কোনো লোক বিপদজনক ভাৱে আহত বুলি আৰু জৰুৰী সিকিৎসা সাহাৰ্য্য লাভৰ বাবে দৰকাৰী বুলি দেখা পাইছেনে? ● কোনো লোক আবদ্ধ অৱস্থাত থাকিলে বা অতি শীঘ্ৰে বিপদগ্ৰস্ত হোৱাৰ আশঙ্কা থাকিলে উদ্ধাৰ কৰা প্ৰয়োজন বুলি অনুভৱ হৈছে নে? ● কোনো লোকৰ স্পষ্ঠ জৰুৰী মৌলিক অভাৱ) যেনে বিৰূপ বতৰৰ পৰা প্ৰতিৰক্ষা, ফটা- ছিতা কাপোৰ আদি) আছেনে? ● কোনবোৰ লোকৰ অতিমাত্ৰা মৌলিক সেৱা, অতিমাত্ৰা ভেদাভেদ আৰু দৌৰাত্ম্যৰ পৰা প্ৰতিৰক্ষাৰ প্ৰয়োজন হব পাৰে? ● মোক সহায় কৰিবলৈ মোৰ ওচৰে পাজৰে কোন আছে?	আপোনাৰ নিজৰ কৰ্তব্য বুজি লওক বিশেষ সাহাৰ্য্য আৰু স্পষ্ট জৰুৰী অভাৱ মোচনৰ প্ৰয়োজন হোৱা লোক সকলৰ কাৰণে আনৰ পৰা সহায় পাবলৈ যত্ন কৰা। বিপদ জনক ভাৱে আঘাত প্ৰাপ্ত লোক সকলক কোনো সিকিৎসা কৰ্মী বা প্ৰাথমিক সিকিৎসাৰ প্ৰশিক্ষন প্ৰাপ্ত লোকৰ ওচৰলৈ প্ৰেৰন কৰক।
People with serious distress reactions. গভীৰ শঙ্কটাপন্ন প্ৰতিক্ৰিয়াও পীড়িত লোকসকল	● এনে কোনো লোক আছেনে, যাক অতিমাত্ৰা হতাশ দেখা গৈছে, যিয়ে নিজৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি চলাচল কৰিব নোৱাৰে, আনৰ বহুত সহাঁৰি জনাব নোৱাৰে নতুবা কোনো বিৰাট মানসিক আঘাত (shock) পাইছে? ● আটাইতকৈ হতাশগ্ৰস্ত লোকসকল কোন কোন আৰু ক'ত আছে?	কোন কোন লোক (PFA)ৰ পৰা উপকৃত হব পাৰে বিবেচনা কৰি চাওক আৰু আপুনি তেওঁলোকক কিমান বেছি সহায় কৰিব পাৰে ভাবি চাওক।

বিপদৰ সময়ত মানুহে বিভিন্ন ধৰণে প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশ কৰিব পাৰে তলত বিপদৰ প্ৰতি দেখুওৱা দুৰ্যোগ প্ৰতিক্ৰিয়াৰ এখন তালিকা দিয়া হ'ল ঃ

(১) শাৰীৰিক লক্ষন (উদাহৰণ স্বৰূপে কঁপনি উঠা, মূৰ বিষোৱা, বৰ পৰিশ্ৰান্ত /ভাগৰুৱা অনুভৱ কৰা, ক্ষুধা /ভোক নাইকিয়া হোৱা, বিষ যন্ত্ৰনা অনুভৱ কৰা)।

(২) কন্দা-কটা কৰা, দুঃখ, হতাশ ভাৱ আৰু শোক।

(৩) উদ্বেগ/উৎ বিগ্নতা, ভয়/ শঙ্কা।

(৪) পহৰাৰত বুলি আৰু জাপ মৰা অৱস্থাত থকা বুলি।

(৫) প্ৰকৃততে কিবা এটা বেয়া হব ওলাইছে বুলি চিন্তাক্লিষ্ট হোৱা।

(৬) নিদ্ৰাহীনতা (Insomnia), দুঃস্বপ্ন, নিদ্ৰাৰত অৱস্থাত উক-মুকলি ধৰা ৰোগ। (Night mare)

(৭) বিৰক্তি (Irritability), খং-ৰাগ।

(৮) অপৰাধ, লজ্জা (উদাহৰণ স্বৰূপে, নিজে বাটি থকা বুলি, আনক সহায় নকৰা বুলি বা ৰক্ষা নকৰা বুলি।

(৯) সন্দিহান হোৱা, আবেগিকভাবে অবশ হোৱা (emotionally numb) অস্বাভাৱিক বুলি অনুভৱ কৰা নতুবা মূৰ ঘূৰণি (daze) উঠা বুলি অনুভৱ কৰা।

(১০) পশ্চাৎগমন (withdrown) কৰা বুলি বা খুব স্থবিৰ (Still) বুলি ভৱা।

(১১) কাৰো কথাত সহাঁৰি নিদিয়া বা একেবাৰে কথা নোকোৱা।

(১২) পূৰ্বৰ কথা পাহৰি যোৱা (Disorientation), উদাহৰণ স্বৰূপে নিজৰ নাম বাসস্থান /থকা ঠাই আৰু কি হৈছে একো নজনা বা পাহৰি যোৱা।

(১৩) নিজৰ আৰু নিজৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ যতন লবলৈ বা চিন্তা কৰিবলৈ অপাৰগ হোৱা (উদাহৰণ স্বৰূপে খোৱা-লোৱা নকৰা, সাধাৰণ সিদ্ধান্ত লবলৈ অসমৰ্থ হোৱা)।

কোনো কোনো লোক মাজতে বিপদাপন্ন হব পাৰে বা একেবাৰে নহবও পাৰে। বেছি ভাগ মানুহেই সময়তকৈ বহু আগতেই আৰোগ্য হব পাৰে, বিশেষকৈ যদি নিজৰ মৌলিক অভাৱবোৰ পূৰণ কৰিব পাৰে, আৰু চাৰিওফালে ওচৰত থকা লোকৰ পৰা বা (PFA) ৰ পৰা সহায় লাভ কৰিব পাৰে।

(খ) **(Listen)** (কৰ্ণপাত কৰক /মনোযোগেৰে শুনক)ঃ

(১) সহায়ৰ প্ৰয়োজন হোৱা লোকৰ সান্নিধ্যলৈ /ওচৰলৈ যাওক।

(২) মানুহৰ নিজৰ অভাৱ আৰু চিন্তাৰ কাৰণ /বিষয়বোৰৰ বিষয়ে শুধি লওক।

(৩) মানুহবোৰৰ কথালৈ মনোযোগ দিয়ক, আৰু তেওঁলোকক শান্তি দিবলৈ সহায় কৰক।

আপুনি সহায় কৰা লোকসকলৰ কথা সম্পূৰ্ণৰূপে শুনি লোৱাটো অতীব প্ৰয়োজনীয়। ইয়াৰ দ্বাৰা তেওঁলোকৰ অৱস্থাৰ কথা অভাৱৰ কথা, সুখ-শান্তি অনুভৱ কৰাত সহায় কৰা আৰু যথোপযুক্ত ভাবে আনক সহায় কৰাৰ সামৰ্থ্যৰ কথা বুজিব পৰা হব। আপোনাৰ নিজৰ চকু, কান আৰু হৃদয়েৰে সৈতে শিকিব যত্ন কৰক।

- চকু (Eyes) ঃ আপোনাৰ অবিভক্ত মনোযোগ মানুহজনৰ প্ৰতি দি।
- কান (Ears) ঃ প্ৰকৃতপক্ষে তেওঁলোক জড়িত বিষয়ত কৰ্ণপাত কৰি।
- হৃদয় Heart ঃ যতন সহকাৰে আৰু সন্মান প্ৰদৰ্শন কৰি।

Steps (পদক্ষেপ সমূহ) ঃ

সহায়ৰ প্ৰয়োজন হোৱা লোকসকলৰ ওচৰ চাপক।

(১) শ্ৰদ্ধা আৰু যশস্যা /খ্যাতি (Culture) অনুসৰি জন সাধাৰণৰ ওচৰ চাপক।

(২) আপোনাৰ নিজৰ নাম আৰু প্ৰতিষ্টান (Organization)ৰ নামেৰে পৰিচয় হৈ লওক।

(৩) আপুনি সহায় আগ বঢ়াব পাৰে নেকি সুধি লওক।

(৪) সম্ভৱ হলে কথা পাতিবলৈ নিৰাপদ আৰু নীৰৱ স্থান বিচাৰি লওক।

(৫) মানুহজনক সুস্থিৰ বা (Comfortable) অনুভৱ কৰাত সহায় কৰক, উদাহৰণ স্বৰূপে সম্ভৱ হলে এগিলাচ পানী আগবঢ়াওক।

(৬) মানুহজনক নিৰাপদে ৰাখিব যত্ন কৰক।

(৭) অবিলম্বে হব পৰা বিপদৰ পৰা মানুহদনক স্থানান্তৰ কৰক, যদিহে তেনে কৰাটো নিৰাপদ হয়।

(৮) মানুহজনক তেওঁলোকৰ নিজৰ ব্যক্তিগত কথা (Privacy) আৰু মৰ্যাদা Dignity সম্পৰ্কীয় কথাত কোনো (media) বা সম্প্ৰচাৰ প্ৰতিষ্ঠানৰ পৰা প্ৰচাৰ মুক্ত কৰি ৰাখক।

(৯) যদি লোকজন অতিমাত্ৰা বিপদগ্ৰস্ত, তেন্তে তেওঁক বুজাই দিবলৈ যত্ন কৰক যে তেওঁলোক সেই অৱস্থাত/ স্থানত অকল শৰীয়া নহয়।

Ask about People's needs and concerns

(জন সাধাৰণৰ অভাৱ আৰু চিন্তনীয় বিষয় সম্পৰ্কে সুধি লওক)

- যদিও কিছুমান অভাৱ স্পষ্ট হব পাৰে, যেনে এখন কম্বল বা মানুহজনে পৰিধান কৰা কাপোৰখন ফঁটা-ছিটা, তেতিয়া তেওঁলোকৰ অভাৱ কি আৰু চিন্তনীয় বিষয় কি সুধি লওক।
- তেওঁলোকৰ কাৰণে সেই সময়ত আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা কি বিচাৰি /সুধি চাওক আৰু অগ্ৰাধিকাৰৰ ভিত্তিত সমাধান কৰাত তেওঁলোকক সহায় কৰক।

Listen to people and help them to feel calm:

(জনসাধাৰণৰ কথা শুনি লওক আৰু তেওঁলোকক শান্তি অনুভৱ কৰাত সহায় কৰক)

- ব্যক্তি গৰাকীৰ একেবাৰে ওচৰত ৰৈ থাকক।
- মানুহজনক কথা কবলৈ জোৰ নকৰিব।
- যি ঘটিছে সেই সৰ্ম্পকে তেওঁলোকে কব বিচাৰিলে, মনোযোগেৰে শুনি লওক।
- যদি তেওঁলোক বৰ বিপদগ্ৰস্ত তেন্তে তেওঁলোকক শান্তি অনুভৱ কৰাত সহায় কৰক আৰু নিশ্চিত ভাবে কওক যে তাত তেওঁলোক অকলশৰীয়া নহয়।

C. Link (যোগাযোগ /সংযোগ)

- জন সাধাৰণক মৌলিক অভাৱ আৰু ওপৰঞ্চি সেৱা লাভ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত যোগাযোগৰ সুবিধা কৰি দিয়ক।
- সমস্যাৰ সৈতে মিলি চলাত মানুহক সহায় কৰক।
- তথ্য পাতিৰ যোগান ধৰক। (ক'ত কি (লব্ধ) বা পোৱা যায় জনাওক)
- জন সাধাৰণক প্ৰিয় জনৰ সৈতে আৰু সামাজিক সহায় পোৱাত যোগাযোগ /সংযোগ স্থাপনত সহায় কৰক।

Frequent needs : (সঘনে অনুভৱ কৰা অভাৱবোৰ)

- মৌলিক অভাৱবোৰ, যেনে— আশ্ৰয়স্থল, খাদ্য, পানী আৰু শৌচ প্ৰসাৰৰ সুবিধাবোৰ।
- আঘাত প্ৰাপ্ত অৱস্থাত স্বাস্থ্য সেৱা, সঘনে প্ৰয়োজন হোৱা বা দীঘলীয়া সিকিৎসা সেৱাৰ সাহাৰ্য্য।
- বুজাব সুবিধাজনক আৰু শুদ্ধ /প্ৰকৃত জাননী য'ত সংঘটিত ঘটনা, প্ৰিয়জনক লগ পোৱাৰ সুবিধা আৰু উপলব্ধ সেৱা সম্পৰ্কে গম পোৱা যায়।
- প্ৰিয়জন বন্ধুবৰ্গ আৰু সামাজিক সাহায্যৰ বাবে সংযোগ স্থাপনৰ সামৰ্থ্য /সম্ভাৱনা।
- নিজৰ সংস্কৃতি বা ধৰ্মৰ সৈতে সম্পৰ্ক থকা কোনো লোকৰ পৰা বিশেষ সহায় লাভৰ ব্যৱস্থা/ সুবিধা।
- লেখক লব লগীয়া সিদ্ধান্ত গ্ৰহণত জড়িত হোৱা আৰু আলোচনাত অংশ গ্ৰহণৰ সুবিধা।

Ending your help (আপোনাৰ সাহায্যৰ সামৰণি)

কেতিয়া আৰু কেনেকৈ আপুনি আগ বঢ়োৱা সাহায্যৰ সামৰণি পৰিব, সেই কথা নিৰ্ভৰ কৰা অৱস্থাবোৰ হৈছে— বিপদৰ প্ৰাসঙ্গিক কথা, আপোনাৰ কায্যদক্ষতা আৰু পৰিস্থিতি, আৰু আপুনি সহায় কৰা লোক সকলৰ অভাৱবোৰ। পৰিস্থিতি সম্পৰ্কত, জন সাধাৰণৰ আৰু আপোনাৰ অভাৱ সম্পৰ্কত আপোনাৰ উত্তম সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰিব। যদি যথোপযুক্ত বিবেচনা কৰে, আৰু

অন্য কোনোবা এজনে তেওঁলোকক সহায় কৰিব বুলি গম পায় তেন্তে তাৰে আধাৰত ব্যক্তি সকলক বুজাই দিয়ক যে আপুনি যাব ওলাইছে। আৰু তেওঁলোকক কোনোবা এজনে যে সেই সময় বা মুহূৰ্ত্তৰ পৰা আগলৈ সহায় কৰিব, সেই মানুহজনৰ সৈতে তেওঁলোকক চিনাকি কৰি দিব। যদি মানুহজনক অন্য সেৱাৰ সৈতে জড়িত কৰিব পাৰে, তেন্তে মানুহবোৰক তেওঁৰ পৰা কি আশা কৰিব লাগে জনাই দিয়ক, আৰু নিশ্চিত হৈ লওক যে তেওঁলোকে অনুসৰণ কৰিবলৈ বিস্তৃত সেৱা/কাৰ্য্য লাভ কৰিব। মানুহজনৰ সৈতে আপোনাৰ কেনেকুনা অভিজ্ঞতা আছে, তাত কোনো কথা নাই। মাত্ৰ আপুনি যোগাত্মক দিশত আশা ৰাখি তেওঁলোকৰ পৰা বিদায় মাগিব পাৰে।

7. Basic Life Support

(প্ৰাথমিক জীৱন সমৰ্থক /সহায়ক)

Learning objectives : (শিক্ষণীয় বিষয়)

Shock (শঙ্কিত অৱস্থা)

Shock হৈছে জীৱনৰ প্ৰতি শঙ্কা জন্মোৱা (ভয় লগা) এটি অৱস্থা, য'ত শৰীৰৰ তেজৰ চাপ (Blood pressure) অতি কম পৰ্য্যায়ৰ চাপলৈ নামি যায়। ইয়াৰ ফলত হব পৰা পৰিনতিবোৰ হৈছে— বৰ যন্ত্ৰণা /বিষ, বহু পৰিমাণে তেজ কমা অতিমাত্ৰা বেমাৰ, হৃৎপিণ্ডত আক্ৰমণ (Heart Attack), অতিমাত্ৰ dehydration বা সম্পূৰ্ণ শুস্কতা, অতিমাত্ৰা পোৰণি, নতুবা অতিমাত্ৰা allergic reaction বা সংবেদনশীল প্ৰতিক্ৰিয়া। shock ৰ সিকিৎসা শীৰ্ষ অগ্ৰাধিকাৰ (Top priority দি অৰ্থাৎ সৰ্ব প্ৰথমে কৰিব লাগিব। সময়মতে সিকিৎসা নহলে আনকি ৰোগীজনৰ মৃত্যুও হব পাৰে।

Signs of shock (Shockৰ লক্ষন)

(১) বিশেষকৈ ঠিয় দিওতে শেতা পৰি দুৰ্বল হোৱা। (fainting and weakness)
(২) বমি বমি ভাৱ হোৱা (Vomiting)
(৩) অপষ্ট দৃষ্টি (Blurry vission)
(৪) লেকেটীয়া চালেৰে ঠাণ্ডা অনুভৱ কৰা (feels cold with clammy skin)
(৫) অতিমাত্ৰা ঘাম (আনকি শীত কালতো) ওলোৱা (Too much sweating)
(৬) অতিমাত্ৰা পিয়াহ লগা (Severe thirst)
(৭) তেজৰ চাপ বৰ তললৈ নামি যোৱা (blood pressure drops vory low)
(৮) অস্থিৰতা, মানসিক সন্দিহান অৱস্থা নতুবা চেতনা নাইকিয়া হোৱা (restlessness, mental confusion or loss of consciousness)
(৯) দুৰ্বল খৰতকীয়া ধমনী (Week rapid pulse
(ক) (বয়সস্থ লোকৰ প্ৰতি মিনিটত ১০০ বাৰ)
(খ) ২ বছৰৰ ওপৰ বয়সীয়া শিশুৰ প্ৰতি মিনিটত ১৪০ বাৰৰ অধিক আৰু
(গ) কেচুৱাৰ ক্ষেত্ৰত মিনিটত ১৯০ বাৰ।

What to do to prevent or treat shock

(বাধা প্ৰদান কৰিবলৈ বা **shock**ৰ সিকিৎসা কৰিবলৈ কি কৰিব লাগে।)

প্ৰথমে shockৰ লক্ষণ আৰু তাৰ পাচত shockৰ পৰা বিপদ হব পাৰে নেকি লক্ষ্য কৰিব লাগে।

(১) চিত্ৰত দেখুওৱা ধৰণে ৰোগীজনক শুৱাই ভৰি দুখন মূৰতকৈ অলপওপৰ অৱস্থাত ৰাখিব।

বৰ শেতা চাল ঃ (shock, fainting আদি)

(২) যদি মূৰত আঘাত পোৱা কাৰণে shock হয় ৰোগীজনৰ ভৰি দুখন ওপৰলৈ নুঠাব। তেওঁক গাৰুৰ সহায় লৈ আধা বহা অৱস্থাত ৰাখিব।

(৩) ৰোগী গৰাকীয়ে ঠাণ্ডা অনুভৱ কৰিলে কম্বলেৰে ঢাকি ৰাখিব।

(৪) ৰোগী সচেতন অৱস্থাত থাকিলে তেওঁক তপত (not hot) পানী বা সামান্য তপত পানী মিহলাই পনীয়া খাদ্য খুৱাব। কিন্তু যদি দুৰ্ঘটনাগ্ৰস্ত হৈ বুকু বা তল পেটত আঘাত প্ৰাপ্ত হোৱা কাৰণে shock হয়, তেন্তে ৰোগীক কোনো পনীয়া খাদ্য খাব নিদিব। কাৰণ তেওঁক অস্ত্ৰোপচাৰ /শৈল সিকিৎসা (Surgery) কৰাৰ প্ৰয়োজন হব পাৰে নতুবা শীঘ্ৰে তেজ দিব লগা (blood transfusion হব পাৰে।

(৫) ৰোগীয়ে বিষ অনুভৱ কৰিলে paracetamol বা অন্য কোনো pain killer খাব দিব।

(৬) নীৰৱ নিস্তব্ধ হৈ থাকিব আৰু ৰোগীক অভয় প্ৰদান (reassure) কৰিব।

(৭) ৰোগীৰ shock সংবেদনশীল প্ৰতিক্ৰিয়া (allergic reaction) ৰ কাৰণে হলে তাৰ কাৰণে নিৰ্দেশীত পদ্ধতি মতে সিকিৎসা কৰিব।

(৮) ৰোগীৰ গাত থকা বেল্ট বা যোৰ দি পিন্ধা সাজপাৰ থাকিলে সেইবোৰ ঢিলাই দিয়ক কিন্তু সাজপাৰ একেবাৰে নগুচাব।

If the person is unconscious

যদি ৰোগী গৰাকী অচেতন অৱস্থাত থাকে, তলৰ নিৰ্দেশ মানি চলক ঃ

(১) মূৰটো চাপৰকৈ ৰাখি ৰোগী গৰাকীক একাতীয়াকৈ শুৱাই দিয়ক। আনটো ফালে কাতীয়াকৈ ঘূৰাই দিয়ক। যদি cocking হয়, আপোনাৰ আঙুলিৰে ৰোগীৰ জিভাত ধৰি টানক।

(২) ৰোগীয়ে বমি কৰিলে শীঘ্ৰে মুখখন পৰিষ্কাৰ কৰি লওক। মূৰটো যাতে চাপৰ হৈ থাকে তালৈ লক্ষ্য ৰাখক। একাতীয়াকৈ ঘূৰাই দিয়ক আৰু এফাললৈ (ওপৰত দিয়া ধৰণে চাই লওক) যাতে উশাহৰ লগত হাওফাওত বমি নোসোমায়।

(৩) যদি ৰোগী গৰাকীৰ ডিঙি বা ৰাজহাড়ত আঘাত পায়, মূৰটো ঘূৰাই নিদিব বা পিঠিখন লৰচৰ নকৰিব।

(৪) ৰোগীয়ে চেতনা ঘূৰাই নোপোৱালৈকে মুখেৰে একো নিদিব/নুখুৱাব।

(৫) যদি আপুনি বা ওচৰত থকা কোনো লোকে জানে, তেন্তে intravenous solution (normal saline) ক্ষীপ্ৰ গতিত দি দিয়ক।

(৬) শীঘ্ৰে সিকিৎসা সহায্য বিচাৰক।

What to do when breathing stops

উশাহ-নিশাহ বন্ধ হলে কি কৰিব লাগিব।

উশাহ-নিশাহ বন্ধ হোৱাৰ সাধাৰণ (common) কাৰণবোৰ হৈছে—

(১) ডিঙিত কোনো বস্তু লাগি ধৰিলে

(২) জিভা বা ডাঠ বিজলুৱা বস্তুৰে (mucus) ডিঙি বন্ধ কৰিলে।

(৩) পানীত ডুবিলে, ধোঁৱাৰ মাজত আবদ্ধ হলে (cocking on smoke নতুবা বিষ লাগিলে।

(৪) মূৰ বা বুকুত জোৰেৰে আঘাত blow পালে।

(৫) হৃৎপিণ্ড আক্ৰান্ত Heart attack) হ'লে।

উশাহ-নিশাহ বন্ধ হোৱা ৰোগীয়ে মাত্ৰ চাৰি মিনিট সময় পাব (বাচি থাকিবলৈ)। গতিকে ৰোগীৰ মুখত মুখ দি উশাহ-নিশাহ লোৱাত সহায় কৰিবলৈ অতি শীঘ্ৰে আৰম্ভ কৰক। আৰু লগতে সহায়ৰ কাৰণে চিঞৰক।

In case of drowning- (পানী ডুবা লোকৰ ক্ষেত্ৰত)—
তৎক্ষণাত মুখত মুখ দি উশাহ-নিশাহ লোৱাত সহায় কৰা আৰম্ভ কৰক। যদি সম্ভৱ হয়, ডুবা মানুহজনক পানীৰ পৰা বাহিৰ কৰাৰ আগতে তৰাং ঠাই পোৱাৰ লগে লগে তেওঁক ঠিয় কৰাই দিয়ক। সদায় অতি শীঘ্ৰে ডুব যোৱা লোকজনক বুকুৰ পৰা পানী উলিয়াবলৈ যত্ন কৰাৰ আগতেই মুখত মুখ দি উশাহ-নিশাহ লোৱাবলৈ যত্ন কৰা আৰম্ভ কৰক।

When a person is having trouble with breathing

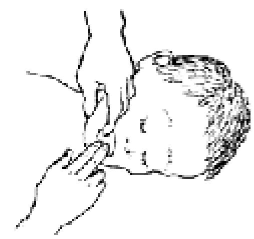
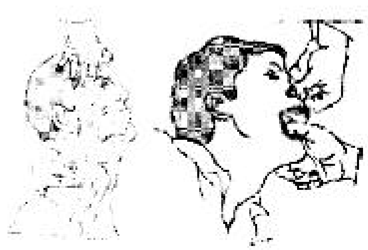
ব্যক্তিগৰাকীয়ে উশাহ লোৱাত কষ্ট পালে তলৰ লক্ষনবোৰ দেখা যায়।

(১) মানুহজনৰ ওঠ, নখ আৰু জিভা নীলা পৰে।

(২) ধমনীৰ উঠা-নমা গতি লেহেম আৰু অনিয়মীয়া হয়।

(৩) উশাহ-নিশাহ অনিয়মীয়া হৈ নাইকিয়া হয়।

(৪) মানুহজনে চেতনা হেৰুৱাব পাৰে।

পদক্ষেপ	মুখত মুখ দি উশাহ লোৱত সহায় কৰা পদ্ধতি	
১	মুখ বা ডিঙিত লাগি ধৰা কোনো বস্তু থাকিলে তৎক্ষণাত উলিয়াব লাগে। জিভাখন টানি বাহিৰ কৰিব লাগে। ডিঙিত লাগি থকা বিজলুৱা বস্তু থাকিলে তৎক্ষণাত ডিঙিটো পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগে।	
২	ব্যক্তিগৰাকীক ওপৰ মুখীয়াকৈ শুৱাই দিয়ক। ৰোগীৰ মূৰটো পিচলৈ টানি ধৰক। তাৰ পাচত তেওঁৰ দাঁত দুপাৰিৰ চিত্ৰত দেখুওৱা ধৰণে সমুখৰ ফালে টানি ধৰক। 	
৩	পদক্ষেপ মুখত মুখ দি উশাহ লোৱত সহায় কৰা পদ্ধতি আপোনাৰ আঙুলিৰে ব্যক্তি গৰাকীৰ নাকৰ পাহ দুটা ছেপি ধৰক তাৰ পাচত তেওঁৰ মুখখন বহলকৈ মেলি ধৰক। আপোনাৰ হাতৰ মুঠিৰে তেওঁৰ মুখত জোৰেৰে খুণ্ডা(blow) মাৰক যাতে ব্যক্তিগৰাকীৰ বুকুখন ওপৰলৈ উঠে। ভিতৰত থকা বায়ুখিনি বাহিৰ ওলাই আহিবলৈ অলপ সময় ৰৈ যাওক। তাৰ পাচত পুনৰ খুণ্ডা মাৰক। মিনিটত প্ৰায় ১৫ বাৰ মানকৈ খুন্দিয়াওক। নৱজাতকৰ ক্ষেত্ৰত ধীৰে ধীৰে প্ৰতি মিনিটত ২৫ বাৰ মানকৈ উশাহ-নিশাহ লোৱাত সহায় কৰক। মানুহজনৰ বুকুখন ওপৰলৈ উঠি নাহিলে শ্বাস প্ৰশ্বাসৰ পথত কোনো বাধা আছে নেকি চাই লব। ● মানুহজনক কাতীয়াকৈ শুৱাই ৰাখি পিঠিত থপৰিয়াই দিয়ক। তেতিয়া বাধা দিয়া বস্তুটো ডিঙিৰ সমুখলৈ আহিব। মুখখন মেলি ধৰি কাপোৰেৰে ঢকা আঙুলিৰ সহায়ত বস্তুটো উলিয়াই আনক। ● শিশুৰ ক্ষেত্ৰত ভৰিত ধৰি ওপৰলৈ দাঙি পিঠিত থপৰিয়াই দিব লাগে।	

এই পদ্ধতিৰে মানুহজনে নিজে নিজে উশাহ-নিশাহ লব পৰা হোৱালৈকে আৰু জীৱিত থকালৈকে চেষ্টা কৰি থাকিব। এঘণ্টালৈকে পদ্ধতিটোৰে চেষ্টা কৰি থাকিব পাৰে।
আপুনি সহায়ৰ কাৰণে এখন অম্বুলেঞ্চ অনাই অতি শীঘ্ৰে ব্যক্তিগৰাকীক ওচৰত থকা কোনো স্বাস্থ্য কেন্দ্ৰ বা শিবিৰলৈ লৈ যাব পাৰে।

নোট ঃ ব্যক্তি গৰাকীৰ শৰীৰত যদি কোনো মুক্ত ঘা থাকে, মুখত তেজ ওলাই থাকে, নতুবা তেওঁ হেপাটাইটিছ বা HIV ত আক্ৰান্ত অৱস্থাত থাকে, তেন্তে মুখে মুখে উশাহ লোৱাত সহায় কৰা পদ্ধতিটো প্ৰয়োগ কৰা সম্ভৱ নহয়। তেতিয়া CPR প্ৰয়োগ কৰিব।

(iv) Loss of consciousness (সংজ্ঞাহীন /চেতনা নাইকিয়া অৱস্থা)
common causes of loss of consciousness are
(সংজ্ঞাহীনতাৰ সাধাৰণ কাৰণ সমূহ ঃ

(১) Fainting (from fright, weakness, low blood sugar etc. (ভয়, দুৰ্বলতা, নিম্ন blood sugarৰ বাবদ হোৱা শেতা পৰা)
(২) Heat Stroke (হীট ষ্ট্ৰোক)
(৩) Stroke (ষ্ট্ৰোক)
(৪) Heart attack. (হাৰ্ট এতেক)
(৫) Shock (স্‌ক)
(৬) Seizures (হঠাৎ আক্ৰমণ)
(৭) Poisoning. (বিষ ক্ৰিয়া)
(৮) Darkenness (ডাৰ্কনেচ্‌)
(৯) A hit on the head (getting knocked out) (মুৰত দুখ পোৱা)

যদি কোনো লোক অচেতন হয় আৰু কিয় হ'ল আপুনি গম নাপায়, তেনেহলে তলত উল্লেখ কৰা প্ৰতিটো কথা Check কৰি অৰ্থাৎ পৰীক্ষা কৰি চাব।

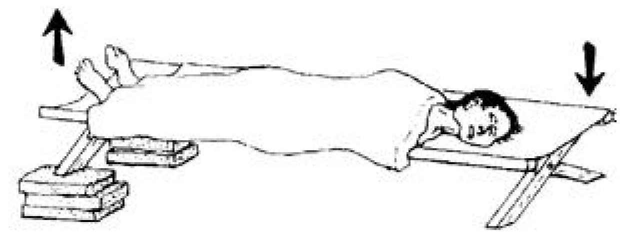
১। মানুহজনে ভালদৰে উশাহ-নিশাহ লৈ আছেনে? যদি নাই, তেনেহলে মূৰটো পিচলৈ টানি ধৰি দাঁত দুপাৰি আৰু জিভাখন সমুখৰ ফালে টানি ধৰিব। ডিঙিত কিবা লাগি ধৰিলে, ইয়াক টানি বাহিৰ কৰক। যদি উশাহ-নিশাহ লব পৰা নাই, তেন্তে শীঘ্ৰে ওপৰত উল্লেখ ধৰণে মুখত মুখ লগাই উশাহ-নিশাহ লোৱাত সহায় কৰক।

২। মানুহজনৰ পৰিমাণে তেজ ওলাল নেকি? যদি ওলাল, তলত উল্লেখ কৰা ধৰণে তেজ নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰক।

৩। মানুহজনৰ Shock হ'ল নেকি? (লক্ষণ- moist, pale skin, weak, rapid pulse) যদি হ'ল, তেনেহলে ভৰিতকৈ মূৰটো চাপৰ কৰি মানুহজনক শুৱাই দিয়ক আৰু পিন্ধি থকা সাজপাৰ ঢিলা কৰি দিয়ক। (চিত্ৰত দেখুওৱা ধৰণে)।

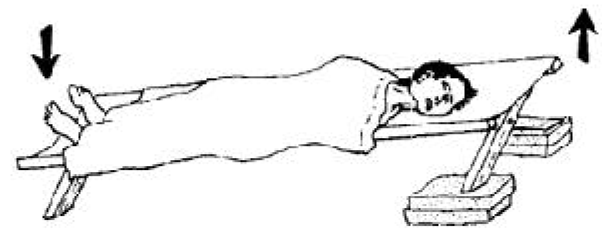
৪। এইটো (Heat Stroke হব পাৰে নেকি? (লক্ষন- no sweat, high fever, hot red skin)। যদি হয়, তেনে ৰদ নপৰাকৈ ছায়া দিয়ক, মূৰটো ভৰিতকৈ ওখত ৰাখক আৰু ঠাণ্ডা পানীত (বৰফৰ পানী পালে বেছি ভাল) ডুবাই ৰাখক।

If there is any chance that the unconscious person is badly injured : ঃ (যদি অচেতন ব্যক্তিগৰাকী বেয়াকৈ আহত হয়, তলৰ নিৰ্দেশ মানি চলক)



● চেতনা ঘূৰাই নোপোৱা পৰ্যন্ত মানুহজনক লৰচৰ নকৰাকৈ ৰখাটোৱেই উত্তম ব্যৱস্থা। লৰচৰ কৰাবৰ প্ৰয়োজন হলে, বৰ সাৰধাণ তাৰে কৰাব, কাৰণ মানুহজনৰ ডিঙি আৰু পিঠিৰ হাড় ভগা অৱস্থাত যদি আছে, তেন্তে বেছি আঘাত প্ৰাপ্ত হব পাৰে। (পিচৰ পৰ্য্যায়ত ব্যাখ্যা কৰা হৈছে।

● মানুহজনৰ আঘাত আৰু ভগ্ন হাড় আছে নেকি চাই লোৱা, ডিঙি আৰু পিঠি ভাঁজ নলগাব।



অচেতন অৱস্থাত থকা লোকৰ মুখত একো নিদিব/নুখুৱাব।

What to do- (কি কৰিব লাগিব)

● সঁহাৰি জনাব পাৰে নোৱাৰে Check কৰি চাওঁক। মানুহজন জোকাৰি দিয়া।

● A.B.C. (Airway, Breathing and Circulation) asessment (box 1) চাই লওক।

● যদি A.B.C.ৰ অৱস্থা ঠিকে আছে, আৰু ৰাজহাড়ৰ কোনো আঘাত নাই, তেন্তে তলত দিয়া ধৰণে আৰোগ্য ব্যৱস্থা লওক।

● যদি A.B.C.ৰ অৱস্থা ঠিককৈ চলি থকা নাই তেন্তে CPR (Cardio Pulmonary Resuscitation) ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰক।

A.B.C.

A.- Airway নাকৰ পৰা ডিঙি হৈ হাওফাও পৰ্য্যন্ত শ্বাস প্ৰশ্বাসৰ পথ (শ্বাসনলী) বাধা বিহীন ভাৱে মুক্ত হৈ আছে নে নাই পৰীক্ষা (Check) কৰি চাই লওক। বাধা প্ৰদান কৰা বস্তুবোৰ হৈছে সচেতন ব্যক্তিৰ ক্ষেত্ৰত খাদ্য বা বাহিৰা বস্তু, সংজ্ঞাহীন ব্যক্তিৰ ক্ষেত্ৰত জিভা আৰু বাহিৰা বস্তু হব পাৰে।

B.- Breathing (উশাহ-নিশাহ/ শ্বাস প্ৰশ্বাস)ঃ এগৰাকী ব্যক্তিয়ে যিহেতু মাত্ৰ কেইমিনিট মানহে অক্সিজেন (অম্বজান) নোহোৱাকৈ জীয়াই থাকিব পাৰে, গতিকে ব্যক্তিজনে ঠিক মতে উশাহ-নিশাহ লৈ আছে নে নাই (Check) বা পৰীক্ষা কৰি চাওক।

C.- Circulation (তেজ চলাচল) ধমনী, শ্বাস-প্ৰশ্বাস আৰু যি কোনো শাৰীৰিক অঙ্গৰ গতি বিধি পৰীক্ষা (Check) কৰি চাই তেজৰ সঞ্চালন Circulation হৃৎপিণ্ডই ঠিক মতে কৰি আছে নে নাই পৰীক্ষা কৰক।

● স্বাভাৱিক **ABC** নথকা যি কোনো ব্যক্তিক অতি শীঘ্ৰে সিকিৎসা সাহাৰ্য্য প্ৰদান কৰিব লাগে।

● যদি ব্যক্তিগৰাকীয়ে স্বাভাৱিক ভাৱেই উশাহ-নিশাহ লৈ আছে, তেন্তে তেওঁক আৰোগ্য অবস্থানলৈ লৈ যাওক/ স্থাপিত কৰক।

The Recovery Position (আৰোগ্য অৱস্থান)

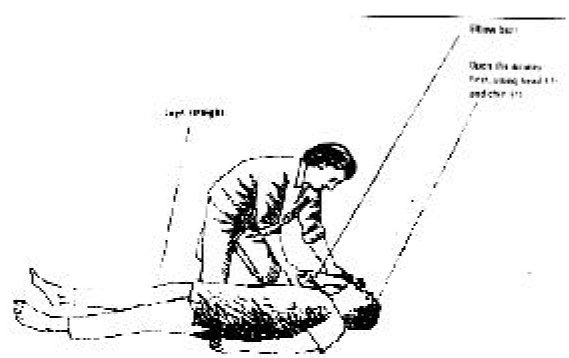
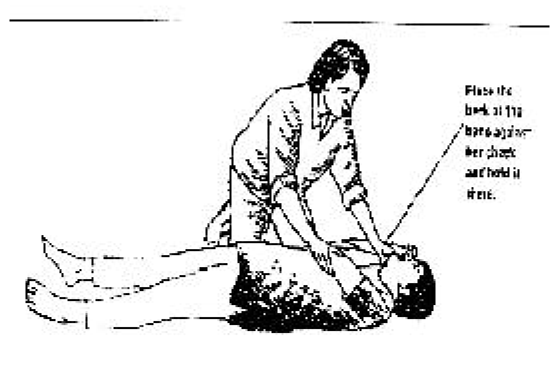
যি কোনো সংজ্ঞাহীন/ অচেতন ব্যক্তিক যিমান শীঘ্ৰে সম্ভৱ, আৰোগ্য অৱস্থানত ৰাখিব লাগে। ওই অৱস্থানে ব্যক্তি গৰাকীৰ জিভাই ডিঙি ৰোধ /বন্ধ কৰাত বাধা প্ৰদান কৰে। শৰীৰৰ বাকী অংশতকৈ মূৰটো সামান্য চাপৰ অৱস্থাত থকা কাৰণে এই অৱস্থানে মুখৰ পৰা পনীয়া বস্তুবোৰ ওলাই অহাত সুবিধা কৰি দিয়ে, আৰু তাৰ দ্বাৰা পাকস্থলীত থকা বস্তুবোৰ নাকত প্ৰবেশ কৰাৰ আশঙ্কা (risk) কমায়।

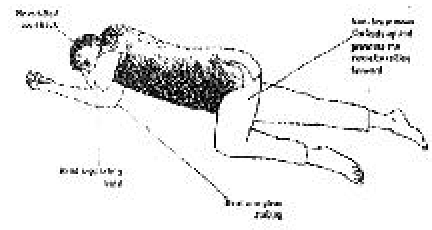
ভাঁজ লগা অঙ্গবোৰ সৰল ৰেখাত ৰখা সময়ত মূৰ আৰু ডিঙি একেডাল সৰল ৰেখাত ৰখা হয়। ভাঁজ লগা অঙ্গবোৰে শীৰৰটো নিৰাপদ আৰু আৰামদায়ক অৱস্থাত ৰাখে। গতিকে অচেতন ব্যক্তি গৰাকীৰ ওচৰত কোনো নথকা অৱস্থাত এৰি থৈ যাব লগা হলেও (আপুনি সাহায্য লাভৰ কাৰণে ব্যস্ত থকা সময়ত) তেওঁক নিৰাপদে আৰোগ্য অৱস্থানত এৰি যাব পাৰে।

তলত দেখুওৱা ঘূৰাই দিয়া কৌশলটোৰে বুজাইছে যে ব্যক্তি গৰাকী আৰম্ভনিৰ পৰা পিঠিখন তল কৰি শুই আছে। মানুহজন যদি একাতীয়াকৈ বা উবুৰি খাই শুই থকা অৱস্থাত আছে তেন্তে আটাইবোৰ পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰাৰ প্ৰয়োজন নহব।

মানুহজনক ঘূৰাই দিয়াৰ আগতে আপুনি তেওঁৰ চশমা যোৰ আঁতৰাই থব। আৰু পকেটত কোনো ডাঙৰ বস্তু থাকিলে তাকো আঁতৰাই থব।

Recovery Position (আৰোগ্য অৱস্থান)

১	মানুহজনৰ কাষত আপুনি আঠু কাঢ়ি লওক।তেওঁৰ শ্বাসনলী মুক্ত কৰি লওক। তাকে কৰিবলৈ মূৰটো পিচলৈ ঠেলি আৰু থুতৰিটো ওপৰলৈ উঠাই দিয়ক। তেওঁৰ ভৰি দুখন পোন /চিধা কৰি লওক। মানুহজনৰ বাহুটো তেওঁৰ শৰীৰৰ সৈতে সমকোন কৰি একেবাৰে আপোনাৰ ওচৰত ৰাখক। কিলাকুটি জঁজ লগাই হাতৰ তলুৰা ওপৰলৈ (গালৰ কাষলৈ) লৈ যাওক।	
২	মানুহজনৰ বুকু পাৰ হৈ যোৱাকৈ তেওঁৰ বাহুটো /হাতখন আপোনাৰ পৰা দূৰলৈ লৈ যাওক আৰু হাতৰ তলুৱাখন মানুহজনৰ গালৰ বিপৰীত ফালে বাহিৰ মুৱাকৈ কৰি আনক।	

৩	আপোনাৰ আনখন হাতেৰে মানুহজনৰ কৰঙনত ধৰি লওক (আপোনাৰ্পৰা দূৰত), আৰু তেওঁৰ আঠুটো ওপৰলৈ টানক। এই অৱস্থাত মানুহজনৰ আন ভৰিখন চিঠাকৈ মাটিক লাগি থাকিব।	
৪	মানুহগৰাকীৰ গালৰ বিপৰীতে হাতখনত হেঁচা মাৰি ধৰক, মানুহজনক ঘূৰাই দি কৰঙনখন টানি লওক, মানুহজনক কাতীয়া কৰি লব।	
৫	মানুহজনৰ মূৰটো পিচলৈ ঠেলি দি নিশ্চিত হওক যে শ্বাসনলী মুক্ত আছে। দৰকাৰ হলে গালৰ তলত হাতখন ৰাখক যাতে মূৰটো ঠেলি যোৱা অৱস্থানত লৰচৰ নোহোৱাকৈ ৰাখক।	
৬	প্ৰয়োজন হ'লে ওপৰত থকা ভৰিখন ঠিক (adjust) কৰি লওক যাতে কৰঙন আৰু আঠু উভয়ে সমকোনত ভাঁজ লাগি থাকে।	
৭	একেবাৰে ওচৰত থকা কোনো কৰ্মৰত স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰ বা শিবিৰলৈ ৰোগীক নিয়ক।	

Infant Recovery Position,

(কেচুৰাৰ আৰোগ্য অৱস্থান)

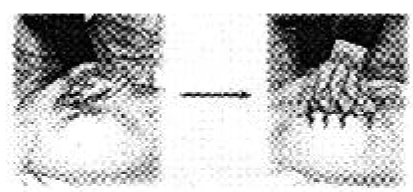
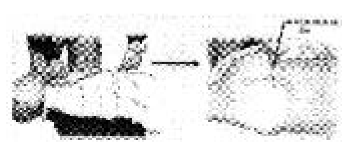
- কেচুৰাটোক আপোনাৰ বাহুৰ ওপৰত মূৰটো চাপৰত ৰাখি জোকাৰি (নিচুকুৰা ধৰণে) ৰাখক। তেনেকৈ ৰাখিলে কেচুৰাটোৰ জিভাখন বাজি নাযায়/ শঙ্কুচিত নহয় নতুবা বমি ভিতৰলৈ নাযায়।
- আপুনি সিকিৎসা সাহায্য নোপোৱালৈকে এই অৱস্থানকেই অব্যাহত ৰাখক।

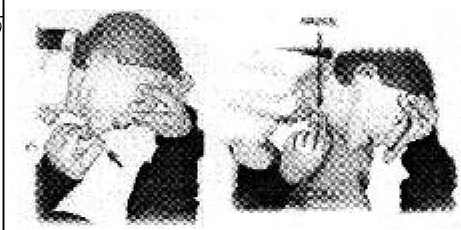
Modifying the recovery position

(আৰোগ্য অৱস্থানৰ পৰিবৰ্ত্তন /উন্নতি সাধন)

মানুহজনৰ অৱস্থানৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি আঘাত প্ৰাপ্ত স্থানৰ অধিক অৱনতি ৰোধ কৰাৰ উদ্দেশ্য আপুনি হয়তো আৰোগ্য অৱস্থানৰ পৰিবৰ্ত্তন বা উন্নত কৰি লব পাৰে। উদাহৰণ স্বৰূপে অচেতন ব্যক্তিৰ ৰাজহাড় আৰু ডিঙিৰ আঘাত থাকিলে ঘূৰাই দিয়া সময় আৰু চূড়ান্ত / শেষ অৱস্থানৰ সময় চোৱাৰ ভিতৰত মূৰ আৰু ডিঙিৰ ওপৰঞ্চি Support দি লব লাগে যাতে সকলো সময়তে মূৰ আৰু শৰীৰ একে সৰল ৰেখাত থাকে। যদি শৰীৰৰ অঙ্গ আঘাত প্ৰাপ্ত হয় আৰু ভাঁজ লগাব নোযোৰা হয়, তেন্তে ওপৰঞ্চি সহায়ক গ্ৰহণ কৰক নতুবা role কৰি লোৱা কম্বল এখন মানুহজনৰ শৰীৰৰ সন্মুখফালে হেচি ধৰাকৈ ৰাখক যাতে মানুহজন সমুখৰ ফালে হালি যাব নোৱাৰে।

যদি মানুহজনে স্বাভাৱিক ধৰণে উশাহ-নিশাহ লব নোৱাৰে, তেন্তে CPR (Cardio Pulmonary Resuscitation ব্যৱস্থা তলত দিয়া ধৰণে আৰম্ভ কৰক।

Step পদক্ষেপ	CPR পদ্ধতি	
Step1	ৰোগীৰ কাষত আটু কাঢ়ি লওক।	
Step2	আপোনাৰ এখন হাতৰ খাৰুগাঁঠিটো (wrist/hed of hand) মানুহজনৰ বুকুৰ সোমাজত ৰাখক।	
Step3	আপোনাৰ আনখন হাতৰো খাৰু গাঁঠিটো প্ৰথম হাতৰ ওপৰত ৰাখক।	
Step4	দুয়োখন হাতৰ আঙুলিবোৰ Inter lock বা কব্জাৰ দৰে আবদ্ধ কৰি লওক আৰু হেঁচা দিয়ক। কামীহাড়ত হেঁচা নিদিব।	
Step5	আপুনি নিজে মানুহজনৰ বুকুৰ ওপৰ ফালে লম্বমান ভাৱে স্থান লওক হাত দুখন পোনে পোনে ৰাখি Stermnum বা বুকুৰ হাড়ৰ ওপৰত হেঁচা দিয়ক (4-5cm)..	

Step6	প্ৰতি বাৰ হেঁচা প্ৰয়োগৰ পাচত সকলো চাপ বা হেঁচা বুকুৰ ওপৰৰ পৰা মুক্ত কৰক কিন্তু বুকুৰ হাড়ৰ ওপৰত থকা আপোনাৰ হাতৰ সংস্পৰ্শ এৰাই নিদিব।	
Step7	কাৰ্য্যটোৰ হাৰ মিনিটত কমেও ১০০ বাৰ কৰক। (চেকেণ্ডত দুবাৰতকৈ সামান্য কম)	
Step8	হেঁচা প্ৰয়োগ কৰা আৰু হেঁচামুক্ত কৰা সময় সমান পৰিমাণৰ হব লাগে।	
Step9	৩০ বাৰ চাপ প্ৰয়োগ কৰাৰ পাচত মুখত মুখ দি উশাহ-নিশাহ লোৱাত সহায় কৰা ব্যৱস্থা অৱলম্বন কৰক। এই কাৰ্য্যৰ পূবে ৰোগীৰ মূৰটো পিচলৈ ঠেলিব আৰু থুতৰিটো দাঙি লব নাপাহৰিব।	

Combine chest compressions with rescue breaths (আৰোগ্যকাৰী শ্বাস প্ৰশ্বাসৰ সৈতে বুকুত চাপ প্ৰয়োগৰ যুটীয়া প্ৰচেষ্টা)।

১। ৩০ বাৰ চাপ প্ৰয়োগ (compression) কৰাৰ পাচত ৰোগীজনক মুখে মুখে দিয়া শ্বাস প্ৰশ্বাসৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰক।

২। মুঠতে দুবাৰ আৰোগ্যকাৰী শ্বাস-প্ৰশ্বাস দিয়াক তাৰ পাচত দেৰি নকৰাকৈ মানুহজনৰ বুকুলৈ আপোনাৰ হাত দুখন আনি শুদ্ধ অৱস্থানত পুনৰ আৰু ৩০ বাৰ chest compression (বুকুত চাপ /হেঁচা) দিয়ক।

৩। বুকুত হেঁচা প্ৰয়োগ কৰা আৰু আৰোগ্যকাৰী শ্বাস প্ৰশ্বাস প্ৰয়োগ কৰা কাৰ্য্যৰ অনুপাত ৩০:২ কৰি একে প্ৰক্ৰিয়া /পদ্ধতি অব্যাহত ৰাখক।

৪। স্বাভাৱিক ভাৱে ৰোগীয়ে উশাহ-নিশাব লব ধৰিলে পুনৰ পৰীক্ষা (recheck) বন্ধ কৰক। কোনো প্ৰকাৰে resuscitationত ব্যাঘাত নজন্মাব।

Only CPR (কেবল CPR)

১। যদি আপুনি rescue breath দিব নোৱাৰে বা ইচ্ছা নকৰে, তেনেহলে কেৱল /মাত্ৰ CPR দিয়ক।

২। যদি কেৱল Chest compression দি থকা হৈছে, তেনেহলে এই পদ্ধতিবোৰ প্ৰতি মিনিটট ১০০ বাৰ হাৰত দিয়া অব্যাহত ৰাখক (Continue)।

৩। ৰোগীয়ে স্বাভাৱিক ভাৱে উশাহ-নিশাহ লোৱা আৰম্ভ কৰিলে recheck কৰা বন্ধ কৰক। কোনো প্ৰকাৰে resuscitationত ব্যাঘাত নজন্মাব।

CPR in children (সৰু ল'ৰা-ছোৱালীক দিয়া CPR)

প্ৰাপ্ত বয়স্ক লোকৰ ক্ষেত্ৰত কৰা প্ৰয়োগ ব্যৱস্থা (Sequence)

ল'ৰা-ছোৱালীৰ ক্ষেত্ৰতো ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। মাত্ৰ Sequenceত সামান্য সাল-সলনি (Modification) কৰি ল'লে ল'ৰা ছোৱালীৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰয়োগ কৰোতে সহজ হয়।

১। Chest compression আৰম্ভ কৰাৰ আগতে প্ৰাৰম্ভিক আৰোগ্য শ্বাস-প্ৰশ্বাস (initail rescue breath দিয়ক।

২। সহায় কৰিবলৈ যোৱাৰ আগতে আপুনি নিজা ববীয়াকৈ মোটামুটি ভাৱে (approximately) এক মিনিট সময় (CPR) প্ৰয়োগ কৰক।

৩। যথাযথ (adequate) পৰিমাণৰ গভীৰতাত compression দিবলৈ এবছৰতকৈ বেছি বয়সীয়া শিশুৰ ক্ষেত্ৰত আপুনি প্ৰয়োজনমতে এখন বা দুয়োখন হাত ব্যৱহাৰ কৰিব।

CPR in infants (কেচুঁৱাৰ ক্ষেত্ৰত CPR)

১। Open the airway শ্বাসনলী মুক্ত কৰা) ঃ মূৰটো পিচলৈ হেঁচুকি থুতৰিটো দাঙি ধৰি শ্বাসনলী মুক্ত কৰি লওক। মূৰটো বৰ বেছি পিচলৈ হেঁচুকি () নধৰিব।

২। Give 2 gentle breath (দুবাৰ মৃদু শ্বাস-প্ৰশ্বাস দিয়ক)- কেচুৱাটোৰে শ্বাস-প্ৰশ্বাস নললে, ৫ বাৰ সৰু সৰু মৃদু শ্বাস-প্ৰশ্বাস দিয়ক। কেচুঁৱাটোৰ মুখখন পাতল কাপোৰেৰে ঢাকি লব। প্ৰতিটো শ্বাস-প্ৰশ্বাস ১ চেকেণ্ড দীঘলীয়া হব লাগে। আৰু প্ৰতি বাৰতে কেচুৱাটোৰ বুকুখন ওপৰলৈ উঠিছে নে নাই চাই লব লাগে।

৩। Give 15 compression (১৫ বাৰ compression দিয়ক) ঃ প্ৰতি চেকেণ্ডত ১০০ বাৰ হাৰে ১৫ বাৰ মৃদু compression দিয়ক। পিয়াহৰ (nipple) ঠিক তলত বুকুৰ কেন্দ্ৰস্থলত আপোনাৰ দুটা আঙুলি ৰাখক। এই আঙুলিৰে মোটামুটি ভাৱে বুকুৰ এক তৃতীয়াংশ $^{1}/3$ গভীৰতা লৈ হেঁচা/চাপ দিয়ক।

৪। Repeat with two breaths and 15 compressions

(দুবাৰ শ্বাস প্ৰশ্বাস আৰু ১৫ বাৰ compression ৰে প্ৰয়োগ পদ্ধতি পুনৰাবৃত্তি কৰক।

৫। Continue resuscitation until পুনৰ সজীৱ কৰা প্ৰচেষ্টা অব্যাহত ৰাখক ৰোগীৰ মৃত্যু নোহোৱালৈকে বা পুনৰ স্বাভাৱিক শ্বাস-প্ৰশ্বাস নোলোৱালৈকে।

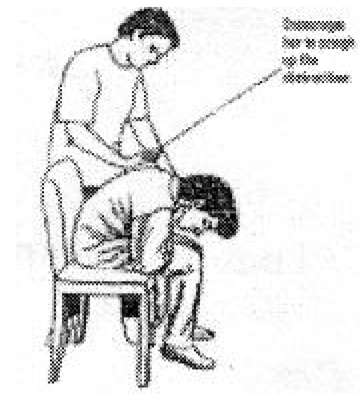
Choching (ঠেকা বা ভেজা, বাধা) ঃ কোনো বাহিৰা বস্তুৱে ডিঙিৰ পিচফালে হেঁচা মাৰি ধৰিলে, ডিঙিটোৰ ভিতৰ ভাগ বন্ধ হৈ পৰিব পাৰে নতুবা মাংসপেশীৰ সংকোচন হব পাৰে। থেকা বা ভেজা প্ৰাপ্ত হলে কথা কওতে বা উশাহ লওতে কষ্ট হব পাৰে নতুবা চাল নীলা পৰিব পাৰে।

ব্যক্তি গৰাকীয়ে নিজৰ সমস্যা বুজাবৰ কাৰণে কণ্ঠৰ ফালে নতুবা ডিঙিত ধৰি বুজাবলৈ চেষ্টা কৰিব পাৰে।

Management (ব্যৱস্থাপনা)

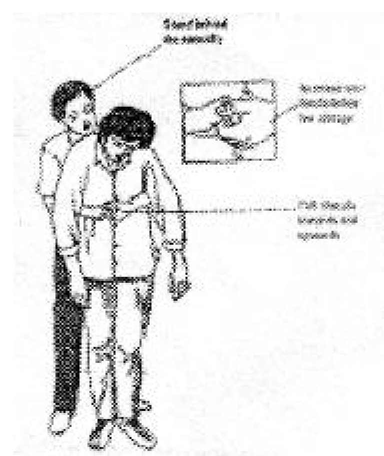
For adults (প্ৰাপ্ত বয়স্কৰ কাৰণে)

পদক্ষেপ	পদ্ধতি
১	মানুহজনৰ মনত পুনঃ প্ৰত্যয় জন্মাওক বা অভয় প্ৰদান কৰক।
২	মূৰটো বুকুতকৈ চাপৰত থকাকৈ মানুহজনক আগলৈ ভাজ লগাই /হলাই দিয়ক।
৩	সম্ভৱ হলে কাঁহ মাৰিবলৈ মানুহজনক উৎসাহিত কৰক।
৪	আপোনাৰ হাতৰ তলুৱাৰে মানুহজনৰ পিচফালে কান্ধৰ মাজ ভাগত পাঁচবাৰ ডাঙৰকৈ চপৰিয়াওক।



পিচফালে মৰা চাপৰে ফল নিদিলে, তল পেটত হেঁচা /চাপ দিয়ক।

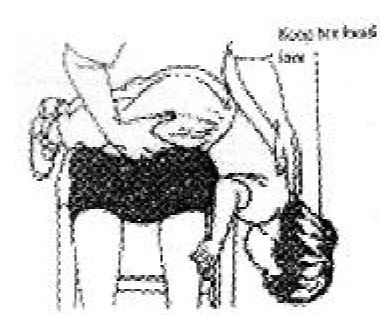
পদক্ষেপ	পদ্ধতি
১	ৰোগী গৰাকীৰ পিছফালে থিয় হওক। আপোনাৰ দুয়োখন হাতেৰে মানুহজন তল পেটৰ ওপৰ ভাগত মেৰিয়াই ধৰক।
২	ৰোগীজনক আগৰফালে হলুৱাই দিয়ক।
৩	হাতৰ মুঠি মাৰি লওক আৰু ইয়াক নাভি আৰু বুকুৰ হাড়ৰ মাজৰ নিম্নাংশত ৰাখক।
৪	আপোনাৰ আনখন হাতেৰে এই হাতখন ধৰি লওক আৰু যোৰেৰে ভিতৰ ফালে আৰু ওপৰৰ ফাললৈ টানিব ধৰক।
৫	পাঁচ বাৰলৈ বাৰে বাৰে এই কাৰ্য্য কৰক।



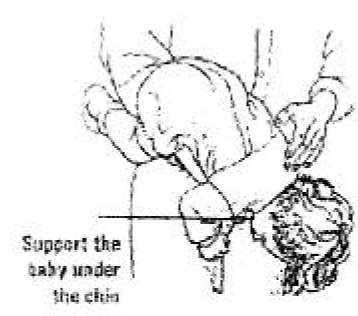
যদি বাধা প্ৰদান কৰা বস্তুটো এতিয়াও এৰাই যোৱা নাই, এই কাৰ্য্য পাঁচ বাৰ সাল-সলনিকৈ পিচফালে চাপৰ মাৰি আৰু পাঁচ বাৰকৈ তলত পেটত হেঁচা মাৰি কৰি চাওক।

For a Child (**শিশুৰ কাৰণে**)

পদক্ষেপ	পদ্ধতি
১	নিজৰ আঠুৰ ওপৰত কেচুৱাটো ৰাখক।
২	দুই কান্ধৰ মাজত পিঠিৰ ফালে কম যোৰেৰে চপৰিয়াওক।(প্ৰাপ্ত বয়স্ক লোকতকৈ কম যোৰেৰে)
৩	চপৰিয়াই কৃতকাৰ্য্য নহলে তলপেটত হেঁচা মৰা পদ্ধতি অৱলম্বন কৰক যদিহে আপুনি এই কাৰ্য্যত শিশুৰ কাৰণে বেলেগ প্ৰশিক্ষন লৈছে। অন্যথাই resuscitation পদ্ধতি গ্ৰহণ কৰক।



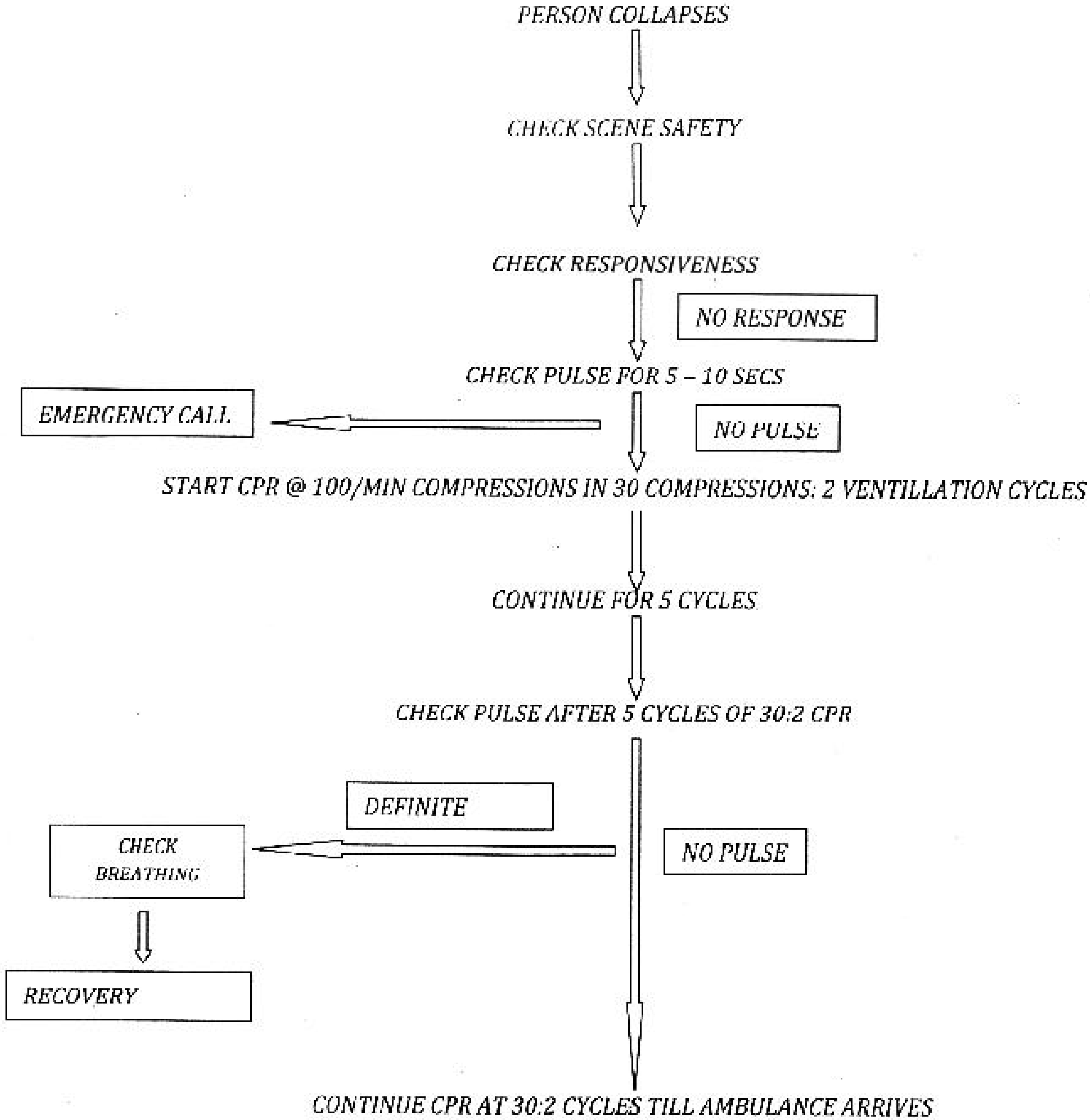
For a baby (কেচুঁৱাৰ কাৰণে)

পদক্ষেপ	পদ্ধতি	
১	আপোনাৰ হাতৰ আগ ভাগত কেচুৱাটোক শুৱাই লওক।	
২	শিশুৰ কাৰণে ব্যৱহাৰ কৰা চাপৰতকৈ কম জোৰেৰে কেচুৱাটোৰ কান্ধৰ মাজ ভীগত পিঠিৰ ফালে চাপৰ মাৰক।	
	do not use abdominal thrusts on a baby. (কেচুৱাৰ ক্ষেত্ৰত abdominal thrusts ব্যৱহাৰ নকৰিব।	

পিচফালে মৰা চাপৰে ফল নিদিলে, তল পেটত হেঁচা /চাপ দিয়ক।

পদক্ষেপ	পদ্ধতি	
১	অচেতন অৱস্থাই পেশীৰ সংকোচন ঘটাব পাৰে। গতিকে প্ৰথমে এতিয়াও মানুহজনে উশাহ লব পাৰে নেকি প্ৰথমে পৰীক্ষা Check কৰি চাব লাগে।	
২	যদি নোৱাৰে, মানুহজনক একাতীয়াকৈ ঘূৰাই লৈ কান্ধৰ মাজ ভাগত ৪-৫ বাৰ চপৰিয়াব লাগে।	
৩	পিচফালৰ চাপৰে ফল নেদেখুৱালে, মানুহজনৰ কাষত আঠু কাঢ়ি লওক আৰু abdominal thrusts পদ্ধতিৰে কাম কৰক।	
৪	এখন হাতৰ খাৰু গাঠি (Wrist/hul of hand) কামী হাড়ৰ অঞ্চলৰ (rib cage) তলফালে ৰাখক। (bitween the navel and ribs) আৰু ইয়াক আনখন হাতেৰে ঢাকি ধৰক। (For obese persons, pregnant women, persons in wheel chairs, or small children, place hands on the chest, not the belly) (অতিমাত্ৰা শকত ব্যক্তি, গৰ্ভৱতী মহিলা, wheel chairত বহি থকা লোক নতুবা সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ ক্ষেত্ৰত, হাতখন ৰোগীৰ বুকুত ৰাখিব, পেটৰ ওপৰত নহয়)	
৫	পাঁচ বাৰলৈকে ভিতৰ ফালে আৰু ওপৰফাললৈ যোৰেৰে হেঁচা/চাপ দিব।	
৬	ৰোগীজনে স্বাভাৱিক ভাৱে উশাহ লব ধৰিলে, তেওঁক আৰোগ্য অৱস্থানত ৰাখক আৰু সিকিৎসা সাহায্য বিচাৰক।	
৭	প্ৰতি ১০ মিনিটৰ ব্যৱধানত উশাহ-নিশাহ পৰীক্ষা কৰক আৰু উশাহ-নিশাহৰ হাৰ লিখি ৰাখক।	
৮	মানুহজনে স্বাভাৱিক ভাবে উশাহ-নিশাহ লব আৰম্ভ নকৰিলে জৰুৰী ভাৱে সিকিৎসা সেৱা বিচাৰক।	

Steps of BLS:


PERSON COLLAPSES
CHECK SCENE SAFETY
CHECK RESPONSIVENESS
NO RESPONSE
CHECK PULSE FOR 5 – 10 SECS
EMERGENCY CALL
NO PULSE
START CPR @ 100/MIN COMPRESSIONS IN 30 COMPRESSIONS: 2 VENTILLATION CYCLES
CONTINUE FOR 5 CYCLES
CHECK PULSE AFTER 5 CYCLES OF 30:2 CPR
DEFINITE
CHECK BREATHING
NO PULSE
RECOVERY
CONTINUE CPR AT 30:2 CYCLES TILL AMBULANCE ARRIVES

8. Water, Sanitation and Hygine Promotion (WASH) in Emergencies

জৰুৰী সময়ত পানী, পৰিবেশ আৰু স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ উন্নতি সাধন

Learning Objectives (শিক্ষনীয় বিষয়)

- ইয়াৰ গুৰুত্ব সম্পৰ্কে জ্ঞান আহৰণ (To know its importance))
- ই কেনেকৈ জীৱন ৰক্ষা কৰে, সেই বিষয়ে জ্ঞান আহৰণ।

(To know how it saves life)

- বিষ্ঠা আৰু মুখেৰে সঞ্চাৰিত ৰোগৰ বীজানুৰ সঞ্চাৰণ কি ধৰণে হ্ৰাস কৰিব পাৰি, তাৰ বিষয়ে কেনেকৈ জানিব পাৰি,

(To know how it reduces faecal-oral transmission of diseases)

Introduction (পৰিচিতি) ঃ

What is WASH? (**Wash** নো কি?)

[Water - WA, sanitation - S, Hygiene - H]

পানী, পৰিবেশ আৰু স্বাস্থ্য বিজ্ঞানে স্বাভাৱিক সময় আৰু জৰুৰী উভয় সময়তে পানীৰ জৰিয়তে আৰু যোগাযোগৰ সংস্পৰ্শত বিস্তাৰিত ৰোগৰ বীজানুৰ বিস্তাৰত বাধা প্ৰধান কৰাও লেখত লবলগীয়া ভূমিকা পালন কৰি আঁহিছে। এই WASH Sectorএ নিৰাপদ পানী যোগান, নিৰাপদ পৰিবেশ সেৱা, আৰু নিৰাপদ স্বাস্থ্য সেৱাৰ বিষয়ে আলোচনা আগ বঢ়ায়। WASHৰ ফলৱতী হস্তক্ষেপত জন-সাধাৰণৰ অংশ গ্ৰহণ হৈছে এক প্ৰাৰম্ভিক চালিকা শক্তি। PRIS-এ স্বাভাৱিক আৰু জৰুৰী সময়ত হস্তক্ষেপৰ জৰিয়তে হোৱা পৰিকল্পনা আৰু তাৰ ৰূপায়নত লক্ষনীয় ভূমিকা পালন কৰিব পাৰে।

পানী যোগান আৰু পৰিবেশ উন্নয়ন কাৰ্য্যক্ৰমৰ মূল উদ্দেশ্য হৈছে বিষ্ঠা আৰু মুখেৰে সঞ্চাৰিত হোৱা ৰোগৰ বীজানুৰ সঞ্চাৰণ /বিস্তাৰত বাধা দিয়া আৰু ৰোগৰ বীজানু বাহক কাৰকবোৰক দেখুৱাই দিয়া। ভাল স্বাস্থ্যকৰ অভ্যাস গঠন, নিৰাপদ খোৱা পানী যোগান ব্যৱস্থা আৰু পাৰিপাৰ্শ্বিক পৰিবেশত থকা বিপদজনক কাৰক বোৰ হ্ৰাস কৰাৰ জৰিয়তে স্বাস্থ্য কাৰ্য্যসূচীবোৰ সফল কৰিব পৰা হব। সদৌ শেষত জনসাধাৰণক সু-স্বাস্থ্য, মৰ্য্যদা, আৰাম আৰু নিৰাপদে থাকিব পৰা পৰিবেশ সৃষ্টি কৰি লব পাৰিলেই মূল উদ্দেশ্য সফল হৈ পৰিব।

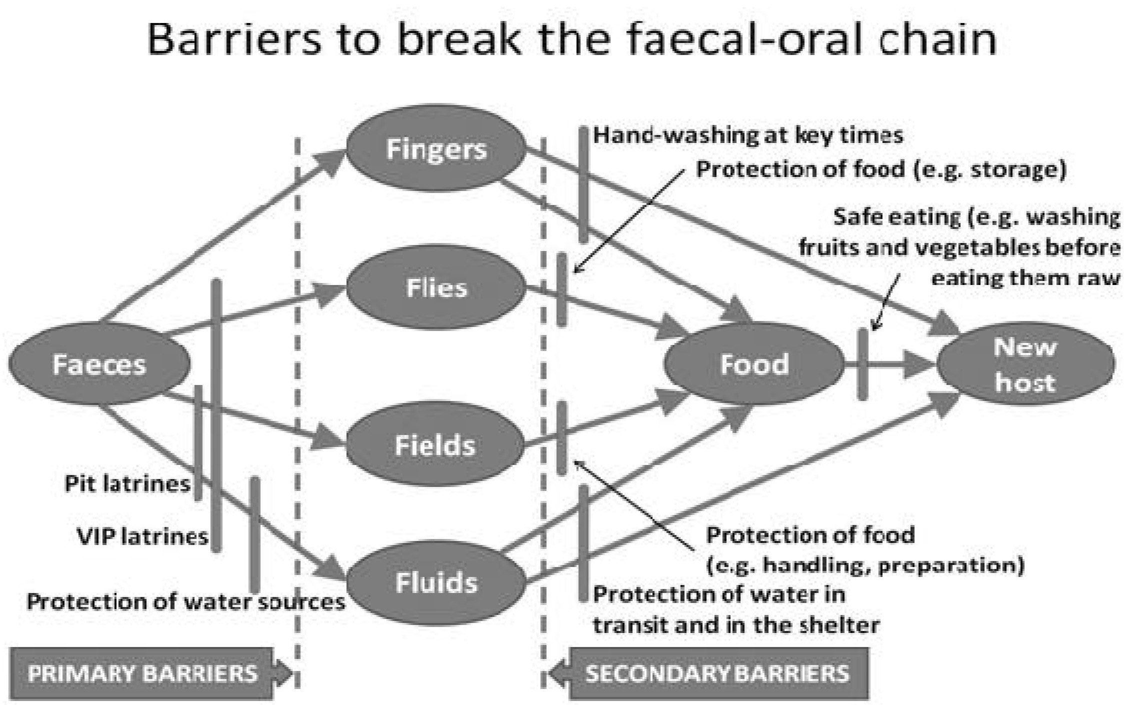


Figure : WASH programme comprises of six elements as shown in the illustration.

The Hygiene Improvement Frame work.

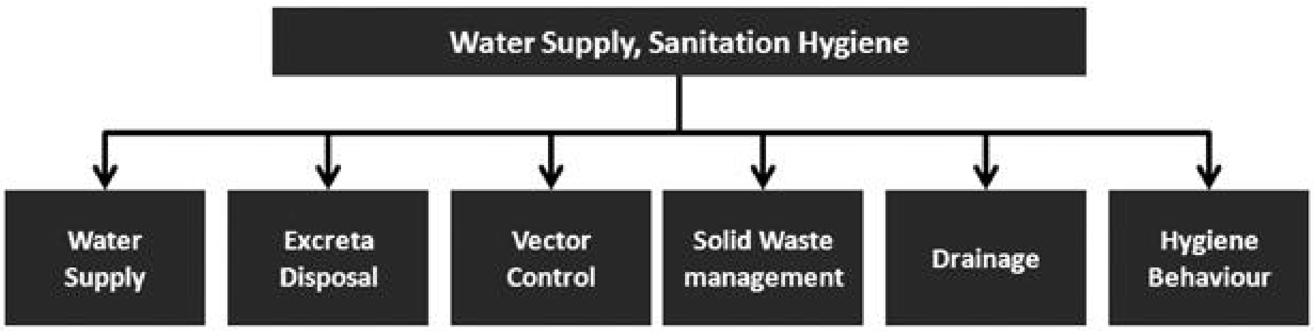
(স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ উন্নয়ন সাজ)

ডায়েৰিয়া (diarrhoea) ৰোগৰ প্ৰতিৰোধৰ কাৰণে বিস্তাৰিত সামগ্ৰিক কাৰ্য্যসূচী গ্ৰহনৰ পথত ্গ্ৰহৰ হলে তিনিটা মূল উপাদান বা সমস্যা সমাধান কৰি লব লাগিব ঃ

(১) প্ৰয়োজনীয় দ্ৰব্য বা কাৰীকৰী জ্ঞান আহৰণ (access to the necessary hard ware or tachnologies)

(২) ফলদায়ক আচৰণৰ উন্নয়ন (Promoling healthy behaviour)

(৩) দীৰ্ঘকালীন স্থায়িত্বৰ কাৰণে সহায় /সমৰ্থন (Supporttor long-term sustain ability)



The frame work has three core components :

গঠন সাজৰ তিনিটা মূল উপাদান আছে ঃ

(1) Improving Access to Water and Sanitation "Hard Ware"

(পানী আৰু স্বাস্থ্য সেৱালৈ যোৱা পথৰ উন্নয়ণ)

(2) Promoting Hygiene, (স্বাস্থ্য সেৱাৰ উন্নয়ন)

(3) Strengthening the Enabling Environment (শক্তি সামৰ্থ্য যোগান ধৰা পৰিবৈশৰ শক্তি বৰ্দ্ধন)

এই উপাদানবোৰে মূল ঘৰুৱা আচৰণবোৰ সুনিৰ্দিষ্ট কৰিব আৰু তাৰ ফলত সৰু ল'ৰা ছোৱালীৰ ডায়েৰীয়া ঘটনাবোৰ কমিব। যেনে— নিৰাপদ স্থানত মলত্যাগ, প্ৰয়োজনীয় সময়ত হাত ধোৱা, খাবৰ কাৰণে আৰু ৰন্ধনৰ কাৰণে পানী সংগ্ৰহ বন্ধ আৰু নিৰাপদ পানী ব্যৱহাৰ কৰা।

স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ উন্নয়ন সাজৰ তিনিটা উপাদান এনে ধৰণৰঃ

(Three components of Hygiene Improvement Frameworkare) :

1. Increase acess to hardware (ধাতু নিৰ্মিত দ্ৰব্য সহজ লভ্য পথ বৃদ্ধি)

The first part of the Framework, The hardware, components, contains, Three elements:

Frameworkৰ প্ৰথম (তিনিটা উপাদান—

a. Water supply system (পানী যোগান পদ্ধতি)
b. Improved Sanitation facilities (উন্নত স্বাস্থ্য পৰিবেশ /সুবিধা)
c. Household Technologies and Materials (ঘৰত লভ্য কাৰিকৰী জ্ঞান, সামগ্ৰী)

Promoting Hygiene (স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ উন্নয়ন)

Frame Workৰ দ্বিতীয় ভাগ ৫টা মূল গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয়েৰে গঠিত, যাক একোটা বিষয় অকলে বা একাধিক বিষয় একেলগে প্ৰয়োগ কৰিব পাৰি। কাৰ্য্যসূচীৰ প্ৰকৃতি অনুসৰি এই প্ৰয়োগৰ পৰিমাণ নিৰ্দ্ধাৰণ কৰা হয়।

- ❖ Communication (যোগাযোগ)
- ❖ Social mobilization (সামাজিক গতিশীলতা)
- ❖ Social marketing (সামাজিক বাণিজ্যিকীকৰণ/ক্ৰয় বিক্ৰয় কৰণ)
- ❖ Community Partcipation (সমূহীয়া অংশ গ্ৰহণ)
- ❖ Advocacy (ওকালতি পক্ষ সমৰ্থন)

Strengthening the Enabling Environment
(সমৰ্থকাৰী পৰিৱেশৰ শক্তি বৰ্দ্ধন)

Supporting the enabling environment typically takes the form of one or more of these activities: সমৰ্থকাৰী পৰিৱেশ সমৰ্থনে কৰোতে আদৰ্শ স্বৰূপে নিম্নোক্ত যি কোনো এটা বা ততোধিক কাৰ্য্য সম্পাদিত হয়।

- ❖ Policy improvement (কাৰ্য্য পদ্ধতি উন্নয়ন)
- ❖ Institutional Strengthening (আনুষ্ঠানিক শক্তি বৰ্দ্ধন)
- ❖ Community involvement সমূহীয়া প্ৰতিষ্ঠানৰ অংশ গ্ৰহণ)
- ❖ Financing and cost recovery activities (আৰ্থিক সাহাৰ্য্য প্ৰদান আৰু ব্যয় আদায়কাৰী কাৰ্য্যাৱলী)
- ❖ Cross-sector and Public Private partnerships (উমৈহতীয়া ক্ষেত্ৰ আৰু ৰাজহুৱা ব্যক্তিগত অংশীদাৰী কাৰ্য্য)

Hygiene Promotion in Emergencies
(জৰুৰী সময়ত স্বাস্থ্য বিজ্ঞানৰ উন্নয়ন)

এই ঘটনা সম্বলিত তালিকাই দুৰ্যোগপূৰ্ণ জৰুৰী সময়ৰ পিচত স্বাস্থ্য সেৱাৰ উন্নয়ন মূলক কাৰ্য্য সম্পাদন কৰোতে প্ৰয়োজন হোৱা কিছুমান মূল কৰ্তব্য নিৰ্দ্ধাৰণ কৰি দিয়ে।

(This fact sheet outlines some of the key activities in dealing with hygiene promotion in post-disaster emergencies)

What is hygiene Promotion?
(স্বাস্থ্য সেৱাৰ উন্নয়ণ কি?)

স্বাস্থ্য সেৱাৰ উন্নয়ণৰ লক্ষ্য হৈছে জন সাধাৰণক তলৰ কথাবোৰ বুজাই কিছুমান অভ্যাস গঠনত সহায় কৰা ঃ

(১) সুস্থ স্বাস্থ্যৰ কাৰণে ইয়াৰ লগত সম্পৰ্ক থকা মঙ্গলজনক অভ্যাস গঠন কৰা।

(২) এই অভ্যাসৰ দ্বাৰা ৰোগৰ বীজানুক প্ৰতিৰোধ কৰা।

(৩) লগতে সুস্থ স্বাস্থ্যৰ উন্নয়ন কাৰ্য্যৰ প্ৰতি যোগাত্মক মানসিকতা (attitude) গঠন কৰা।

Foens of hygiene Promotion is emergencies

(জৰুৰী সময়ত স্বাস্থ্য সেৱাৰ উন্নয়নৰ প্ৰতি দৃষ্টি আকৰ্ষন /প্ৰচাৰ)

জৰুৰী সময়ত স্বাস্থ্য সেৱাৰ উন্নয়ন সাধিনী কাৰ্য্যাৱলী পৰিচালনা কৰাৰ লক্ষ্য হৈছে—

- ❖ উচ্চ বিপদ শঙ্কুল বিপদাপন্ন স্বাস্থ্য সেৱা আচৰণ/ কাৰ্য কম কৰা।
  (Lower high-risk hygine behaviour)

❖ সুবিধাৰ যথোপযুক্ত ব্যৱহাৰ আৰু প্ৰযত্নৰ (maintenance) প্ৰতি পূৰ্ব নিৰ্দ্ধাৰিত জন সাধাৰণক সচেতন কৰা। (Sensitize the target population to the appripriate use and maintenance of facilities)

Hygiene Promotion is not simply a matter of providing information. It is more a dialogue with communities about hygiene and related health problems, to encourage improved hygiene practices.

(স্বাস্থ্য সেৱাৰ উন্নয়ন কেৱল তথ্য যোগান বা জাননী প্ৰদানেই নহয়, ইয়াৰ উপৰিও ই হৈছে জনসাধাৰণ বা সম্প্ৰদায় সমূহৰ সৈতে হোৱা ভাৱৰ আদান প্ৰদান বা কথোপকথন, য'ত স্বাস্থ্য সেৱা আৰু ইয়াৰ সৈতে জড়িত সমস্যা সমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হয় আৰু জন সাধাৰণক স্বাস্থ্য সেৱাৰ উন্নত অভ্যাসবোৰ গঠন কৰি লোৱাত উৎসাহিত কৰা হয়।

Community meeting in carrying out bygiene promotion includes the following activities :

স্বাস্থ্য সেৱাৰ উন্নয়ন মূলক কাৰ্য্যৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা সমূহীয়া সভা-সমিতিত তলৰ কাৰ্য্যাৱলী অন্তৰ্ভূক্ত কৰা হয়—

1. Evaluate current- hygiene practices
   (সম্প্ৰতি প্ৰচলিত স্বাস্থ্য সেৱাৰ মানদণ্ড নিৰূপন কৰা)
2. Plan what is needed to promote
   (উন্নয়ন সাধনত প্ৰয়োজনীয় বস্তু বা কাৰ্য্য সম্পৰ্কে পৰিকল্পনা)
3. Implementation of lian.
   (পৰিকল্পনাৰ ৰূপায়ন)
4. Monitoring and evaluation of plan
   (পৰিকল্পনা ৰূপায়নত অগ্ৰনী ভূমিকা গ্ৰহণ আৰু শেষত পৰিকল্পনাৰ মানদণ্ড নিৰূপন)।

Evaluate whether current hygiene practices are good and safe.

(সম্প্ৰতি গঠিত লব্ধ স্বাস্থ্য সেৱা অভ্যাসবোৰ ভাল আৰু নিৰাপদ হয়নে নহয় নিৰূপন কৰা)।

The main risks are likely to be.

(সাম্ভাব্য প্ৰধান বিপদবোৰ হৈছে)

1. Exerta Disposal (বিষ্ঠা ত্যাগ/ মলত্যাগ)
2. Use and maintenance of toilet (পায়খানা গৃহৰ ব্যৱহাৰ আৰু যতন)
3. Lack of hand washing with soap or alternative.
   (মল ত্যাগৰ পাচত চাবোন বা বিকল্প বস্তু ব্যৱহাৰ কৰি হাত ধোৱা অভ্যাসৰ অভাৱ)
4. Unhygienic collection and storage of water.
   (অস্বাস্থ্যকৰ সংগ্ৰহ আৰু অস্বাস্থ্যকৰ ব্যৱস্থাত পানীৰ ভঁড়াল সংৰক্ষন)
5. Unhygienic Preparation and storage of food.
   (অস্বাস্থ্যকৰ পৰিবেশত /প্ৰণালীত খাদ্য প্ৰস্তুত কৰন আৰু খাদ্যৰ ভঁড়াল বা সংৰক্ষন)

Planning which good hygiene practice is to promote :

(কোনটো ভাল স্বাস্থ্য সেৱা প্ৰণালী/অভ্যাসৰ উন্নয়ন সাধিব লাগিব, তাৰ পৰিকল্পনা)

প্ৰতিটো সৰু সৰু কৰ্মীদল (user group**গ্নৰ কাৰণে কেবাটাও সৰু সৰু অভ্যসন কাৰ্য্য** (Practices) **লক্ষ্য কৰি লওক** ঃ- অব্যাহক থকা (Sustained) আৰু বাৰে বাৰে সৰু সৰু অভ্যসন দলৰ পৰা পোৱা ফলাফল বাৰ্তাৰ প্ৰভাৱ ডাঙৰ উন্নয়ন দলৰ কেবাবাৰৰ অভ্যসনৰ ফলাফল বাৰ্তাতকৈ Message বেছি। প্ৰতিটো user groupৰ অনিষ্টকাৰী অভ্যসনবোৰ বাচি উলিওৱাটো বা identity কৰাটো আৰু দেখুৱাই দিয়াটো বা focussing কৰাটো প্ৰধান কৰ্ত্তব্য (key)। সমাজৰ প্ৰয়োজন সাধণ কৰা আৰু প্ৰত্যেকে বুজিব পৰা স্বাস্থ্য সেৱা আঁচনি (Programme) প্ৰয়োগ কৰক।

Implementation of plan (পৰিকল্পনাৰ ৰূপায়ন)

Target specitic audience (লক্ষ্য নিৰ্দেশিত দৰ্শক) ঃ Direct messages at groups responsible for arrying out the activity (কাৰ্য্য পৰিচালনাৰ বাবে দায়বদ্ধ দললৈ পোনপটীয়া বাৰ্তা) ঃ

সৰু সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ ডায়েৰীয়া সম্পৰ্কে সংশ্লিষ্ট লোক সকললৈ বাৰ্তা ঃ— এইটো আশা কৰা হৈছে যে সকলো লোকে (মহিলা, পুৰুষ ল'ৰা ছোৱালী অক্ষম লোক সকল সকলোকে সামৰি) সমান সা-সুবিধা (attention) যাতে পায়।

Identify motives for behavioural change (আচৰণ পৰিবৰ্ত্তনৰ মতলব/ উদ্দেশ্য চিনাক্ত কৰাঃ

সাংস্কৃতিক আদৰ্শ আৰু তাৰ জ্ঞান চিনাক্ত কৰক আৰু বুজি লওক। এই জ্ঞানৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি পৰিবৰ্ত্তন বিচৰাৰ উদ্দেশ্য স্পষ্ট কৰক।

কিছুমান আচৰণ পৰিলক্ষিত হব পাৰে। তাৰ দ্বাৰা সম্প্ৰদায়ৰ ভিতৰত মান-মৰ্য্যা প্ৰদান কৰিব পাৰি আৰু সেই কাৰণতে ইয়াক গ্ৰহণ কৰিব পাৰি।

`Hygiene messages need to positive : (স্বাস্থ্য বাৰ্তাবোৰ ধনাত্মক /গ্ৰহণ যোগ্য হব লাগে)। সম্ভৱ ক্ষেত্ৰত স্বাস্থ্য সেৱা বাৰ্তাবোৰ ৰসাত্মক কৰি উপস্থান কৰিব লাগে।

Identify appriate communication channels (যোগাযোগৰ বাবে যথোপযুক্ত সংযোগী পথবোৰ চিনি লওক) ঃ বিভিন্ন পৰ্য্যায়ৰ নিৰ্দ্ধাৰিত দৰ্শক সকলে কি ধৰণে তথ্য বা জানিবলগা কথাবোৰ গ্ৰহণ কৰিব আৰু এই সম্পৰ্কীয় কি সাংস্কৃতিক ভাৰ পচণ্ড কৰিব, আমি জানিব লাগে।

Monitor and evaluate the Programme to use whether it is meeting target (কাৰ্য্যসূচীয়ে লক্ষ্যত উপনীত হব পাৰিছে নে নাই বুজিবলৈ কাৰ্য্যসূচীত আগভাগ লওক আৰু মূল্যায়ন কৰক)ঃ নিয়মীয়াকৈ স্বাস্থ্য সেৱা উন্নয়ন কাৰ্য্যসূচী পুনৰাই লক্ষ্য কৰি থাকিব লাগে। আদৰ্শগত ভাৱে সমাজৰ/ সম্প্ৰদায়ৰ সদস্য সকল ইয়াত জড়িত হৈ পৰিব লাগে যাতে তেওঁলোকে নিজৰ কাৰণে প্ৰয়োজনীয় বিষয়বোৰ সামৰি লোৱা হৈছে নে নাই নিশ্চিত হব পাৰে। পুনৰীক্ষণ কাৰ্য্যই সদস্যসকলৰ স্বাস্থ্য বাৰ্ত্তা সম্পৰ্কে অনুভূতি কেনেকুৱা আৰু তেওঁলোকক অধিক জাননীৰ/তথ্যৰ আৰশ্যক নেকি আদি বিষয়বোৰৰ মূল্যায়ন কৰিব লাগে।

Good practices that involve use and maintenance of water and sanitation facilities- (পানী আৰু স্বাস্থ্যসেৱাৰ সুবিধাবোৰৰ ব্যৱহাৰ আৰু যতন লোৱা কাৰ্য্যত জড়িত সৎ অভ্যাসবোৰ) ঃ পানী আৰু স্বাস্থ্যকৰ সুবিধাবোৰৰ উন্নয়নৰ উদ্দেশ্য হৈছে স্বাস্থ্য সেৱাৰ উন্নতি মাধন যাতে স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় বিপদবোৰ হ্ৰাস কৰিব পাৰি। যদি এই সুবিধাবোৰ ঠিকমতে ব্যৱহাৰ কৰা নহয় নতুন যতন লোৱা নহয়, তেতিয়া স্বাস্থ্য সেৱাৰ উন্নতি সাধন সম্ভৱ নহব।

দুৰ্যোগ বা বিপদ কমাব পৰা কেইটামান সু-অভ্যাস এনে ধৰণৰ ঃ

1. Use of latrines (পায়খানা গৃহৰ ব্যৱহাৰ)
2. মুক্তভাৱে কৰা প্ৰদূষিত কাৰ্য্য পৰিহাৰ (Avoiding open defection)
3. Safe fetching of water (without making hand contact with the inside of the container- (পানী কঢ়িওৱা পাত্ৰৰ ভিতৰফালে হাত নলগোৱাকৈ) নিৰাপদ ব্যৱস্থাৰে পানী সংগ্ৰহ।

4. Fetching of water from protected water Source. (পানীৰ সংৰক্ষিত স্থানৰ পৰা পানী সংগ্ৰহ।

5. Avoiding water from contaminated sources such as surface water like streams and ponds for the purpose of drinking. (খোৱা উদ্দেশ্যত দূষিত উৎসৰ পৰা পানী সংগ্ৰহ পৰিহাৰ কৰা। দূষিত উৎসবোৰ হৈছে নিজৰা বা পুখুৰীৰ পৰা পোৱা উপৰিভাগৰ পানী।

6. Safe storage of drinking water; store in a container with a lid. (পানীৰ নিৰাপদ ভঁড়াল, ছাকনিযুক্ত পাত্ৰত সংৰক্ষন)

7. Use of ladle for drawing water and not dripping fingers and hands into the stored water. (পানী উঠোৱা পাত্ৰ/ আহিলাৰ ব্যৱহাৰ। জমা কৰি ৰখা পানীত হাত বা আঙুলি ভৰাই নিদিয়া)

8. Regular maintenance of water abstriction point and sources. (পানী লব্ধ স্থান বা উৎসৰ নিয়মীয়া যতন)

9. Avoiding use of water at the abstraction point or the source (আহৰণ স্থান বা উৎসৰ পৰা পানীৰ ব্যৱহাৰ পৰিহাৰ)

10. Proper drainage of waste water at the house hold level and community level. (ঘৰুৱা বা সামাজিক পৰ্য্যায়ত পৰিত্যক্ত /লেতেৰা পানীৰ নলাৰে নিৰ্গমন)

11. Proper disposal of house hold and community level garbage and solid water. (ঘৰুৱা আৰু সামাজিক কামত জমা হোৱা আৱৰ্জনা)

Good Practices based on structural measures for DRR

Structural measures for DRR need to be designed based on the local context and integrated with the development plan of the village. These measures com be in the form of new installation, repair of existing facilities and maintenance. ৰ গাঁঠনি ব্যৱস্থাত গাঁৱৰ উন্নয়ন পৰিকল্পনাৰ সৈতে সম্পৰ্কিত স্থানীয় প্ৰসঙ্গৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি কাৰ্য্যকৰী ৰূপ প্ৰদান কৰা হয়। এই ব্যৱস্থাবোৰ নৱ প্ৰতিষ্ঠিত ৰূপত বা বৰ্তমানে থকা বৰ্ত্তমানে সা-সুবিধাৰ মেৰামতি ৰূপত নতুবা যতন লব্ধ ৰূপত কৰা হব পাৰে। তলত কিছুমান উদাহৰণ দিয়া হ'ল।

(১) বৰ্ত্তমানে থকা পানীৰ উৎস স্থলত বেৰ দিয়া আৰু ৰক্ষা কৰা

(২) Ground water বা মাটিৰ তলৰ পানী সংৰক্ষন কৰিবৰ কাৰণে পকা প্লেট ফৰ্ম (Platform) নিৰ্মান।

(৩) Platform)ত থকা ফাঁটবোৰ মেৰামত কৰা।

(৪) পানী আহৰণৰ স্থানত (হাতেৰে চলোৱা পাম্প আৰু পানীৰ টেপ) পানী নিৰ্গমন নলা নিৰ্মান।

(৫)বানপানী উঠা উচ্চস্তৰ (level)ৰ সৈতে সম্পৰ্ক ৰক্ষা কৰি হস্ত চালিত পাম্পৰ উত্তোলন।

(৬) ওখ কৰা পায়খানা গৃহৰ নিৰ্মান।

(৭)ঋতুস্ৰাবত ব্যৱহাৰ কৰা কাপোৰ নিৰাপদে ভষ্মীভূত কৰা স্থান (incinerator) নিৰ্মান।

(৮) বিশেষ স্থানত জাবৰ-জোথৰ পেলোৱা গাঁত বা পাত্ৰ সংস্থাপন।

(৯) বানপানী ওলাবলৈ নিৰ্গমন নলা নিৰ্মান আৰু লগতে মহ মাখি নিবাৰণৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ।

<u>Why test water?</u> (পানী কিয় পৰীক্ষা কৰি চাব লাগে)?

তলত দিয়া কাৰণত পানী পৰীক্ষা কৰি চোৱা হয় ঃ

(১) For choosing water sources (পানী পোৱা স্থান নিৰুপন কৰিবলৈ)- কোনো পৰিশোধন (treatment) নকৰাকৈয়ে পানী খাব পৰা যায় নে নাযায় চাবলৈ পানী পৰীক্ষা কৰি চোৱা হয়। নতুবা কোন পৰিশোধন পদ্ধতি (treatment method)ৰে পানী পৰীক্ষা কৰিব লাগিব, তাকে চাবলৈও পানী পৰীক্ষা কৰা হয়।

(২) For monitoring water quality once supplies are established. (এবাৰ পানীৰ যোগান আৰম্ভ হোৱাৰ পাচত পানীৰ গুনাগুণ নিৰূপন কৰিবলৈ) ঃ Untreated water বা পৰিশোধন নকৰা পানীৰ গুনাগুণ নিৰ্দ্ধাৰণ কৰিবলৈ আৰু লগতে treatment system বা পৰীক্ষণ কাৰ্য্যত ব্যৱহৃত পৰিশোধন প্ৰণালীৰ বিষয়ে জানিবলৈও পানী পৰীক্ষা কৰি চোৱা হয়।

(৩) For monitoring water quality at the point of consumption (খোৱা মুহূৰ্তত পানীৰ গুণাগুণ নিৰ্দ্ধাৰণ কৰিবলৈ) ঃ খোৱাৰ সময়ত মুহূৰ্তত পানীখিনি দূষিত হৈছে, নে আহৰণ কৰা সময়ত দূষিত হৈছে, নে ভঁড়ালতেই দূষিত হৈছে চাবৰ কাৰণেও পানী পৰীক্ষা কৰি চোৱা হয়।

9. Personal and collective safety measures during Disaster
(দুৰ্যোগৰ সময়ত ব্যক্তিগত আৰু সমূহীয়া নিৰাপত্তা ব্যৱস্থা)

Learning Objectives : (শিক্ষনীয় বিষয় সমূহ)ঃ

❖ দুৰ্যোগৰ সময়ত গ্ৰহণ কৰিব লগা বিভিন্ন নিৰাপত্তা ব্যৱস্থাৰ সৈতে পৰিচিতি বা অভ্যস্ত অৱস্থা।

(Familiarisation with the various safety measures to be adopted during disasters.)

Earthquake : (ভূমিকম্প) ঃ

(১) খিড়িকীৰ কাষৰ পৰা বিচনাবোৰ দূৰ কৰি থওক।

(২) ওলমি থকা বস্তুবোৰ বিচনা চোফা বা মানুহ বা শোৱা ঠাইত ৰাখা বা আতৰ কৰা।

(৩) বিচনাৰ তলত জোতা এটা flash light ৰাখক বিচনাৰ তলত জোতা ৰাখিলে গ্লাচে নকটাকৈ শীঘ্ৰে ওলাই যোৱাত সহায় হব। নতুবা ভৰিত গ্লাচ পৰা বিপদ কমাব।

(৪) চাপৰ shelfত তলৰ থাকত গধূৰ আৰু সহজে ভাগিব পৰা বস্তুবোৰ ৰাখা। অদৰকাৰী ঘাঁহ হ্নন নাশক, কীট নাশক, জ্বলিব সম্ভাৱনা থকা বস্তুবোৰ shelfৰ একেবাৰে তলৰ থাকত ৰাখক নতুবা বন্ধ কৰিব পৰা কোঠাত ৰাখক। ৰাসায়নিক পদাৰ্থবোৰ তলৰ কোঠাত/ স্থানত ৰাখিলে তাৰ পৰা বিপদ হোৱাৰ সম্ভাবনা কম।

(৫) Book shelves, water heaters আৰু ওখ furniture বোৰ বেৰৰ কাষত নিৰাপদে ৰাখক। সকলো কোঠাতে বন্ধ কৰাৰ সুবিধাৰ্থে ৰচী লগাওক, মূৰৰ ওপৰত থকা lighting fixure লৰচৰ নকৰাকৈ স্থিৰ কৰি ৰাখক। Television ৰ দৰে তললৈ পৰি যাব পৰা বস্তুবোৰ নিৰাপদ কৰি ৰাখক।

(৬) ভূমিকম্প হৈ থকা সময়ত আৰু পিচত কৰিব লগা কামৰ এখন ঘৰুৱা পৰিকল্পনা কৰি লওক।

(৭) নিজৰ পৰিয়াল আৰু লগৰ কৰ্মীসকলৰ সৈতে ভূমিকম্প পৰিকল্পনাৰ কছৰৎ চলাই চাওক। নিৰাপদ স্থান যেনে ঃ শক্তিশালী টেবুলৰ তল চাই থওক আৰু বিপদজনক ঠাই (যেনে খিড়িকীৰ কাষ) চিনি থওক।

(৮) ভূমিকম্প শেষ হৈ যোৱাৰ পাচত পৰিয়ালৰ সকলো সদস্য পুনৰ এক গোট হোৱাৰ পৰিকল্পনা যুগুতাই ৰাখক।

(৯) হাততে পোৱাকৈ এই বস্তুবোৰৰ যোগান ৰাখক— তিনি দিনৰ কাৰণে খাদ্য আৰু পানী, এটা flash light, ওপৰঞ্চি বেটাৰী, লৈ ফুৰিব পৰা এটা ৰেডিয়', জুই নুমুওৱা সামগ্ৰী আৰু সাজ-সৰঞ্জাম।

(১০) Drop, cover আৰু hold প্ৰয়োজনীয় দূৰত্বলৈ আঁতৰি যাওক, যাতে নিৰাপদ স্থান পোৱা যায়। ভূমিকম্পত আঘাত পোৱা বেছি ভাগ লোকেই জোকাৰনিৰ সময়ত ৫ ফুটতকৈ বেছি দূৰলৈ যায়।

(১১) ঘৰৰ ভিতৰত থাকিলে জোকাৰণি শেষ নোহোৱালৈকে ভিতৰতে থাকক। বেছিভাগ মানুহেই বাহিৰলৈ ওলাই আহি দুৰ্ঘটনাৰ সন্মুখীন হয়, ভগা দেৱাল বা আবৰ্জনাৰ তলত পৰি মৃত্যু বৰণ কৰে। জোকাৰণি শেষ নোহোৱালৈকে ঘৰৰ ভিতৰত থকাটোৱেই বেছি নিৰাপদ। তাৰ পাচত বাহিৰলৈ নিৰাপদে ওলাব পাৰি। বাহিৰত থাকিলে অতি শীঘ্ৰে অট্টালিকাৰ পৰা আতৰি আহক যাতে তললৈ পৰা আৱৰ্জনাৰ আঘাতৰ পৰা ৰক্ষা পৰিব পাৰে।

(১২) বাহিৰত থাকিলে এনে এটুকুৰা ঠাই বাচি লওক, যি অট্টালিকা, গছ-গছনি, street light, power line, ওপৰেদি পাৰ হৈ যোৱা line বা কোনো বস্তুৰ পৰা আঁতৰত আছে। এইবোৰ তললৈ পৰিলেই আঘাতপ্ৰাপ্ত হব পাৰে।

(১৩) কোনো বাহনত থাকিলে, বিপদ মুক্ত ঠাইলৈ গৈ ৰৈ যাওক। বাহনখনৰ ভিতৰতে থাকক আৰু চিট বেল্ট লগাই লওক। জোকাৰণি শেষ নোহোৱালৈকে ভিতৰত থাকক। ৰেডিয়'টো অন কৰি ৰাখক যাতে ভূমিকম্প সম্পৰ্কীয় বাতৰি লাভ কৰিব পাৰে আৰু ৰাস্তা-পদূলি ধ্বংস হোৱা বাতৰিও পাব পাৰে।

(১৪) অতি উচ্চ অট্টালিকাত থাকিলে, সৰু-সুৰা অগ্নি নিৰ্বাপক ব্যৱস্থা আছে নে চাই লওক। পানী চতিওৱা যতন আছে নে চাই লওক। elevator ব্যৱহাৰ নকৰিব। অগ্নি নিৰ্বাপক বিপদ ঘটাৰ শব্দ শুনিবলৈ আশা কৰক।

(১৫) উপকূলীয়া অঞ্চলত থাকিলে ওখ ঠাইলৈ গুচি যাওক। ভূমিকম্পই সাধাৰণতে চুনামীৰ সৃষ্টি কৰে।

(১৬) কোনো পাহাৰীয়া /পৰ্বতীয়া অঞ্চল, অস্থিৰ হেলনীয়া ঠাই বা chiff ত থাকিলে সাৱধানে থাকিব। ভূমিকম্পৰ জোকাৰণিৰ ফলত মাটিখিনি ঢিলা হব পাৰে, শিল, মাটি, আৱৰ্জনা তললৈ নামি আহিব পাৰে। ভূমিস্খলন হব পাৰে।

Flood (বানপানী) ঃ

(১) সেই ঠাইৰ বানপানী হোৱা বিপদৰ বিষয়ে জানি লওক। বানপানীৰ সময়ত ওপৰলৈ ওলাই থকা ওখ ঠাই লক্ষ্য কৰক আৰু ঠাইখনৰ বানপানীৰ ইতিহাস জানি লওক।

(২) বানপানীৰ সময়ৰ স্থানান্তৰ পৰিকল্পনা কৰি লওক আৰু যাতায়ত কৰিবলগা পথটো চাই লওক। কোনটো পথ পানীত ডুবি আছে, আৰু কোনটো পথ চলাচলৰ উপযোগী হৈ আছে বুজি লওক। গোটেই পৰিয়ালটোৰেই স্থানান্তৰ হব লাগিলে সকলোৱে কলৈ যাব লাগিব জানিব লাগিব।

(৩) পানী প্ৰমাণিত (water proof) বাকচত দৰকাৰী নথি পত্ৰবোৰ ভৰাই লওক। বেছিভাগ নথি-পত্ৰই স্থানান্তৰ কৰিব পাৰি, কিন্তু কিছুমান বৰ অসুবিধাজনক। সেইবোৰ জুই-পানী প্ৰমাণিত পাত্ৰত (container) ৰখাটোৱেই আটাইতকৈ নিৰাপদ ব্যৱস্থা।

(৪) বানপানী উঠা ঠাইতকৈ (Base Flood Elevation) ওখ ঠাইত চিমনি, water heater, আৰু electric panel বোৰ কমেও এক ফুট ওপৰলৈ তুলি থওক। কোনো কোনো ঠাইত এই বস্তুবোৰ ওপৰলৈ তুলি যোৱাটো পুনৰ স্থাপন কৰাৰ দৰেই হয়। পুনৰ স্থাপনৰ স্থান ওখ মজিয়া বা অট্টালিকাও হব পাৰে।

(৫) Furniture আৰু অন্যান্য বস্তুবোৰ উচ্চতৰ স্থানলৈ লৈ যাওক। আনকি ঘৰটোৰ প্ৰধান মজিয়াখন বানপানীত বেয়া হৈ গলেও, Furniture আৰু আন বস্তুবোৰ ওখ ঠাইলৈ লৈ গ'লে বান পানীৰ পৰা হোৱা লোকচানৰ পৰিমাণ কমিব।

(৬) Avoid driving (গাড়ী চলোৱাটো পৰিহাৰ কৰক) অতি জৰুৰী অৱস্থাৰ সন্মুখীন হোৱা লোক সকলৰ কাৰণে ৰাস্তাবোৰ ভালে ৰাখক।

Land slide (ভূমিস্খলন)

(১) ভূমিৰ গতিবিধিৰ /চাল-চলনৰ লক্ষনবোৰৰ প্ৰতি সচেতন হওক। অতি শক্তিশালী ধুমুহাৰ কেবা সপ্তাহ বা কেবা মাহৰ পিচতো ভূমিস্খলন হব পাৰে।

(২) হেলনীয়া ঠাই ঢাকি ৰাখিবৰ কাৰণে তাত গছ-গছনি ৰুই দিয়ক আৰু retaining wall গাঁঠি দিয়ক।

(৩) Land slide হোৱা বা বোকা মাটি অহা ঠাইবোৰ এৰি অন্য ঠাইৰে চলাচল কৰক।

(৪) একেবাৰে ওচৰতে থকা ওখ ঠাইলৈ পোনে পোনে দৌৰ দিয়ক।

(৫) যদি শিল আৰু আবৰ্জনাবোৰ নামি আহে, তেনেহলে একেবাৰে ওচৰতে থকা আশ্ৰয় স্থল (যেনে— কেবাজোপা গছ থকা ঠাই বা অট্টালিকা)লৈ দৌৰ মাৰক।

(৬) শেহতীয়া খবৰ লাভ কৰিবলৈ ৰেডিয়' শুনক আৰু টেলিভিশ্বন চাওক।

(৭) খহিব সম্ভাৱনা থকা ঠাইৰ পৰা দূৰত থাকক। পুনৰ মাটি খহি পৰিলে বিপদ হব পাৰে।

Fire (জুই/অগ্নি)

অগ্নিকাণ্ড সংঘটিত হলে, সদায় মনত ৰাখিব যে সময় অতি মূল্যবান আৰু প্ৰতিটো চেকেণ্ডৰ হিচাপ ৰাখিব লাগে। তলৰ পৰামৰ্শবোৰ মানি চলক।

(১) সুস্থিৰ হৈ থাকক। হুলস্থূলৰ সৃষ্টি নকৰিব আৰু নদৌৰিব।

(২) বিপদ ঘণ্টা বজাওক আৰু নিজৰ প্ৰাঙ্গনত থকা প্ৰত্যেককে সাৱধান কৰি দিয়ক।

(৩) প্ৰথমে আত্মৰক্ষা কৰক, পিচত সাহায্য বিচাৰক।

(৪) একেবাৰে ওচৰতে থকা প্ৰস্থান পথ ব্যৱহাৰ কৰক।

(৫) প্ৰাঙ্গনটো এৰিবৰ সময়ত সকলো দুৱাৰ খিড়িকী বন্ধ কৰি আহক যদিহে সম্ভৱ হয়। কিন্তু নিশ্চিত হৈ লওক যে কাকো বা কোনো বস্তু এৰি থৈ অহা নাই আৰু তুমিও নিৰাপদে আছা।

(৬) কেৱল আত্মৰক্ষাৰ পথহে ব্যৱহাৰ কৰিব। এই পথবোৰ এই উদ্দেশ্যতে নিৰ্মান কৰা হৈছে।

(৭) খটখটি ব্যৱহাৰ কৰিব। লিফ্‌ট ব্যৱহাৰ নকৰিব।

(৮) যদি আপুনি বন্ধ হৈ থকা দুৱাৰ পায়, তেন্তে আপোনাৰ হাতৰ পিঠিৰে দুৱাৰখনৰ ওপৰ অংশটো বিচাৰি চাওক যাতে বন্ধ কৰা খিলিটো, আৰু দুৱাৰখন দুৱাৰৰ ফ্ৰেমৰ মাজৰ অংশত কোনো ফাক থকা অংশ বা ভগা অংশ বিচাৰি পায়। তাৰ দ্বাৰা নিশ্চিত হৈ লওক যে বিপৰীত অংশত জুই লগা নাই। যদি গৰম অনুভৱ কৰে, তেন্তে ্ত্ম ৰক্ষাৰ দ্বিতীয় পথ বিচাৰি লওক। আনকি দুৱাৰখন ঠাণ্ডা পালেও ইয়াক সাৱধানে খুলিব। দুৱাৰৰ বিপৰীত ফালে নিজৰ কান্ধখন ঢাকি ৰাখক আৰু ধীৰে ধীৰে দুৱাৰখন খোলক। তাপ আৰু ধোঁৱা ভিতৰত সোমালে লগে লগে যোৰেৰে দুৱাৰখন বন্ধ কৰক আৰু নিশ্চিত বৈ লওক যে দুৱাৰখন বন্ধ হৈ গৈছে। তাৰ পাচত আপোনাৰ বিকল্প (অন্য) আত্মৰক্ষাৰ পথ ব্যৱহাৰ কৰক।

(৯) ধোৱাৰে পৰিপূৰ্ণ ঠাইত আপুনি আবদ্ধ হলে, মজিয়াত পেট পেলাই পৰি যাওক, নাকটো মজিয়াৰ একেবাৰে ওচৰত ৰাখি প্ৰস্থান পথৰ ফালে চুচুৰি বগাই যাওক।

(১০) আপুনি নিজৰ কোঠাত আবদ্ধ হলে, দুৱাৰ আৰু অন্যকোনো খালী ঠাই থাকিলে বন্ধ কৰি দিয়ক যাতে ধোৱা আৰু ভাপ ভিতৰ সোমাব নোৱাৰে। খিড়িকীৰে উদ্ধাৰকাৰী দল বা অন্যলোকৰ মনোযোগ আকৰ্ষণ কৰিবলৈ চিঞৰি থাকক।

What not to do (কি কৰিব নালাগে) ঃ

(১) জুইৰ মাজত থিয় হৈ নাথাকিব। সদায় ধোৱাৰ তলেদি চাপৰ হৈ বগাই যাব। নিজৰ মুখখন বন্ধ কৰি ৰাখিব। যি কোনো কাৰণত জ্বলি থকা অট্টালিকালৈ ঘূৰি নাহিব। ইয়াৰ পৰা নিজৰ মৃত্যু পৰ্যন্ত হব পাৰে।

(২) যি কোনো কাৰণত জ্বলি থকা অট্টালিকালৈ ফিৰি নাহিব।

(৩) অগ্নি নিৰ্বাপক বাহিনীৰ লোকৰ পৰা লুকাই বা আঁতৰি নাথাকিবলৈ ল'ৰাছোৱালীক শিকাওক। যদি কোনোবা হেৰাইছে, fire fighter সকলক জনাই দিয়ক। উদ্ধাৰ কৰিবৰ কাৰণে তেওঁলোক যন্ত্ৰ-পাতি/ সা-সৰঞ্জামেৰে সুসজ্জিত।

(৪) মুক্ত জুই বা ধোৱাক বাধা দিয়া দুৱাৰ নুখুলিব। কাৰণ বন্ধ অসস্থাত থকা দুৱাৰখনে জুই আৰু ধোৱা বিয়পি পৰাত বাধা দিয়ে।

(৫) খটখটি (Stairs) corridor আদিত জুম বান্ধি থাকিবলৈ প্ৰলোভিত নহবা। সেইবোৰ হৈছে নিৰাপত্তাৰ পথ।

(৬) কেতিয়াও Lift ব্যৱহাৰ নকৰিব। অট্টালিকাৰ পৰা ওলাব লাগিলে stair case বা খটখটি ব্যৱহাৰ কৰক।

(৭) নিজৰ বস্তু-বাহানি গোটাবৰ কাৰণে ৰৈ নাযাব।

(৮) নিচিঞৰিব বা নদৌৰিব। এই কাৰ্য্যই আনৰ মনত সন্ত্ৰাস সৃষ্টি কৰিব পাৰে।

10. Management of Human Remains in Disaster.
(দুৰ্যোগৰ সময়ত মানৱ দেহৰ অৱশিষ্টাংশৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ)

Learning objectives (শিক্ষনীয় বিষয়)

❖ মানৱ দেহৰ অৱশিষ্টাংশৰ সৈতে সংলগ্ন সৰ্ব্ব সাধাৰণ লোকৰ কাহিনী (common myths associated with human remains)

❖ জৰুৰী সমৰ ভিতৰত মানৱ দেহৰ অৱশিষ্টাংশৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ (Management of human remains during emergencies)

Introducation (পৰিচিতি) ঃ

মৃত লোকৰ প্ৰতি ব্যৱস্থা গ্ৰহণ জৰুৰী সময়ত সহাঁৰি/ গুৰুত্ব দিব লগা জটিল কাৰ্য্যবোৰৰ ভিতৰত এটা। ইয়াৰ পৰা পৰ্য্যাপ্ত পৰিমাণে দীৰ্ঘস্থায়ী পৰিণতি প্ৰভাৱ জীৱিত লোক আৰু সমাজৰ ওপৰত পৰে। গোলকীয় ভাৱে প্ৰতি বছৰে দুৰ্যোগে হাজাৰ হাজাৰ লোকৰ জীৱন নাশ কৰি আহিছে। তথাপি, মৃত লোকসকলৰ যতনৰ প্ৰতি দুৰ্যোগ পৰিকল্পনাত প্ৰায়ে গুৰুত্ব আৰোপ কৰা হোৱা নাই, আৰু প্ৰথম সহাঁৰি জনাওতা সকলৰ প্ৰতি কোনো পৰামৰ্শ প্ৰদান ব্যৱস্থা নথকা কথাটোত অতি সাম্প্ৰতিক ভাৱে গুৰুত্ব আৰোপ (high lighted) কৰা হৈছে— কেইবাটাও ডাঙৰ দুৰ্ঘটনা হৈ যোৱাৰ পাচতহে।

এটা প্ৰধান ডাঙৰ দুৰ্ঘটনা হৈ যোৱাৰ ঠিক পিচতে মানৱ দেহৰ অৱশিষ্টাংশ চিনাক্ত কৰণ আৰু disposing (গতি লগোৱা) ব্যৱস্থা প্ৰায়ে স্থানীয় লোক সকলেৰ দ্বাৰা কৰি অহা হৈছে। Forensic specialist উপলব্ধ (available) নহব পাৰে নতুবা দুৰ্যোগ সংঘটিত স্থান লৈ শীঘ্ৰে গৈ নাপাব পাৰে। তেনে ক্ষেত্ৰত প্ৰথম সহাঁৰি জনোৱা লোকজনে কৰিব পৰা কিছুমান সহজ পদক্ষেপ আছে। মৃত লোক সকলৰ সন্মানিত ব্যৱস্থাৰে হস্তক্ষেপ কৰা হৈছে নে নাই নিশ্চিত হব পাৰে। তেওঁলোকৰ চিনাক্ত কৰণত এই ব্যৱস্থাই সহায় কৰিব।

Activities for effective management of humen remains (মানৱ দেহৰ অৱশিষ্টংশৰ ব্যৱস্থাপনাত ফলদায়ক কাৰ্য্যাৱলী) ঃ

মানৱ দেহৰ অৱশিষ্টাংশৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কাৰ্য্যত প্ৰয়োজনীয় কাৰ্য্যাৱলীৰ সংক্ষিপ্ত বিৱৰণ স্বৰূপে তলত উল্লেখ কৰা পৰামৰ্শবোৰ আগ বঢ়োৱা হ'ল।

বিশ্ব স্বাস্থ্য প্ৰতিষ্ঠানে (World Health Organisation) এই অপৰিহাৰ্য্য পৰামৰ্শবোৰ সকলো কতৃপক্ষ, এজেন্সি আৰু প্ৰতিষ্ঠানলৈ (মানৱ দেহৰ অৱশিষ্টাংশৰ ব্যৱস্থাপনাত জড়িত) প্ৰেৰণ কৰিছে।

১। Emergency Operations Committee (জৰুৰী কাৰ্য্য সম্পাদন কমিটি)ৰ ভিতৰত যি প্ৰতিষ্ঠানে মৃতদেহৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কাৰ্য্যৰ সকলো কাৰ্য্য প্ৰণালীত সহযোগ কৰিব, সেইটো নিশ্চিত কৰিব।

২। ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰতে ঘটনাৰ গাঢ়তা সহজ লভ্য সম্পদ আৰু সবাতোকৈ জৰুৰী অভাৱ নিৰুপন /নিৰ্দ্ধাৰিত কৰা।

৩। আৰোগ্য, চিনাক্তকৰণ আৰু পীড়িত লোকৰ অৱস্থিতি নিৰুপন সম্পৰ্কে জাননী দি থাকিব পৰা একমাত্ৰ এজন বিষয়া বা মুখপাত্ৰ বিচাৰি লওক।

৪। পীড়িত লোকৰ মৃত্যু হোৱা বা সন্ধান নাইকিয়া হোৱা কথা/ জাননী পৰিয়ালৰ লোকক পৰিষ্কাৰ কৈ শুদ্ধ ক্ৰমত আৰু ব্যক্তিগত হিচাপে জনাওক।

৫। সংশ্লিষ্ট ব্যতিক মৃতদেহৰ ওচৰ চপাত সুবিধা দিয়ক আৰু চূড়ান্তভাৱে মৃত দেহ প্ৰেৰণত সম্ভৱপৰ সকলো সহায় আগ বঢ়াওক।

৬। মৃত লোকজনক এনে ধৰণে পুতি থওক বা কবৰ দিয়ক যাতে প্ৰয়োজন হলে পিচত খান্দি উলিয়াব পৰা যায়। সকলো পৰিস্থিতিতে উমৈহতীয়া কবৰ নিদিব বা একেলগে কেবাটাকো সংস্কাৰ নকৰিব।

৭। নিশ্চিত হৈ লওক যে সাহাৰ্য্য প্ৰদান কাৰী সকলৰ কাৰণে মানসিক আৰু শাৰীৰিক যত্ন লোৱাৰ এখন পৰিকল্পনা (Plan) আছে। বহু সংখ্যক মৃতদেহৰ কাম কৰোতে কৰ্মীবৃন্দৰ স্বাস্থ্যৰ ওপৰত প্ৰভূত (বেছি পৰিমাণে) অনিষ্টকাৰী প্ৰভাৱ পৰিব পাৰে।

৮। উমৈহতীয়া কবৰ দিয়া বা বহুজনীয়া সংস্কাৰ একেলগে কৰাটো অপ্ৰয়োজনীয় কথা আৰু পৰিয়ালৰ বাচি থকা অন্যান্য লোকৰ ক্ষেত্ৰত মানৱীয় অধিকাৰ ভঙ্গ কৰা হব।

৯। এই কথাত গুৰুত্ব দিয়ক যাতে কবৰৰ পৰা মুক্ত অৱস্থাত থকা গলিত মৰা শৰ পৰা কোনো মহামাৰী হোৱাৰ আশঙ্কা বা ভয় নাথাকে।

১০। মৃত দেহৰ পৰা সঞ্চাৰিত হোৱা বুলি ভাবি কোনো ৰোগৰ প্ৰতিশেধক ছিটা লবলৈ সাহায্যকাৰী লোক সকলক বা সৰ্ব সাধাৰণক বাধ্য নকৰিব।

১১। ভুক্তভোগী (affected) জন সাধাৰণৰ সাংস্কৃতিক বিশ্বাস বা ধৰ্মীয় পদ্ধতিৰ প্ৰতি সন্মান দেখুৱাওক। মৃত লোকজনৰ ধৰ্মীয় বিশ্বাস অজ্ঞাত হলে দুৰ্ঘটনা সংঘটিত হোৱা স্থানৰ জনবিশ্বাসৰ প্ৰতি সন্মান জনাওক।

১২। বহু সংখ্যক লোকৰ চিনাক্তকৰণ এটি কাৰিকৰী প্ৰত্যাহবান, যাক ভুক্তভোগী সকলৰ সংখ্যাৰ দ্বাৰা সমাধান কৰিব পৰা নাযায় আৰু কৰ্তৃপক্ষই এই ক্ষেত্ৰত বিশেষ পদ্ধতিৰে কাৰ্য্য সম্পাদন কৰে। এই পদ্ধতিবোৰ অনুসৰণ কৰিব অপাৰগ হলে তাৰ ফলত নৈতিক /বৈধ পৰিনতিয়ে দেখা দিব পাৰে। তেতিয়া বাচি থকা লোকসকলে ধ্বংস প্ৰাপ্ত সামগ্ৰীৰ বাবে বা নৈতিক /ধাৰ্মিক ক্ষতিপূৰণৰ বাবে দাবী কৰিব পাৰে।

Myths and realities of management of dead bodies in disasters.
(দুৰ্যোগৰ সময়ৰ মৃতদেহৰ ব্যৱস্থাপনাৰ কাহিনী বাস্তৱ)

Myth: Disasters cause random deaths (দুৰ্যোগ বাধাহীন ভবে মৃতু ঘটায়)

Reality: Disasters have the most serious effect on vulnerable (high-risk) geographical areas where the poorest populations generally settle দুৰ্যোগৰ ফলত বৰ গভীৰ পৰিণতিৰ সৃষ্টি হয়, যিবোৰ ঠাই ভৌগোলিক ভাৱে বেছি দুৰ্যোগপূৰ্ণ বা বিপদাপন্ন আৰু য'ত আটাইতকৈ দুখীয়া লোকসকলে বসবাস কৰে, সেই ঠাই বোৰতেই দুৰ্যোগৰ পৰিণতি বেছি হয়।

Myth : অতি শীঘ্ৰেই মৃতদেহ বোৰ গত লগোৱা আৰু ৰোগৰ বীজানুবোৰ বিয়পি পৰাৰ পৰা আব্যাহতি লাভৰ বাবে উমৈহতায়া কবৰ দিয়া আৰু উমৈহতীয়া সংস্কাৰ কৰা ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।

Reality : জন সাধাৰণক প্ৰত্যয় মনাব লাগিব আৰু তেওঁলোকে নিজৰ প্ৰিয়জনৰ মৃত্যুত মনত পোৱা গভীৰ আঘাত বোৰ সহিব পাৰিব, যদিহে নিজৰ বিশ্বাস মানি চলে আৰু ধৰ্মীয় নীতি-নিয়ম পালন কৰিব পাৰে আৰু জানিব পাৰিব যে মৃত লোকসকলক চিনাক্ত কৰিব পৰা বা আৰোগ্য কৰাব পৰা হব।

Myth : দুৰ্যোগৰ পাচত মৃত দেহ বোৰ সদায় মহামাৰীৰ সৃষ্টি কৰে।

Reality : মৃত দেহে দুৰ্যোগৰ সময়ত মহামাৰীৰ সৃষ্টি নকৰে।

Myth : দুখ পূৰ্ণ ঘটনা Tragedy ৰ গভীৰতা সম্পৰ্কে কোনো ঘবৰ প্ৰচাৰ নকৰাই মঙ্গলজনক।

Reality : খবৰৰ বাধানিষেধ জনসাধাৰণৰ মাজত থকা অবিশ্বাস বঢ়ায়, ফল স্বৰূপে অবাঞ্চিত আতৰণ আৰু আনকি সংঘাতৰ সৃষ্টি কৰে।

Myth : দুখ পূৰ্ণ Tragedy দুৰ্যোগৰ পাচত বৃহ্য সংখ্যক মৃতদেহ চিনাক্ত কৰাটো অসম্ভৱ হয়।

Reality : এনে কিছুমান পদ্ধতি আছে যাৰ সহায়ত মৃতদেহ বা মৃতদেহৰ অংশ চিনাক্ত কৰিব পাৰি।

Myth : মৰাশ চিনাক্ত কৰণত DNA Technology প্ৰয়োগ ব্যৱস্থা এতিয়াও দেশবোৰৰ অধিকাংশতে উপলব্ধ হোৱা নাই। কাৰণ ইয়াত বহু খৰচ আৰু উচ্চ কাৰিকাৰী প্ৰণালীৰ প্ৰয়োজন।

Reality : প্ৰয়োগ ব্যৱস্থা ক্ষীপ্ৰ গতিত চিনাক্ত কৰণৰ আহিলা হিচাপে পৰিগণিত হৈছে আৰু সকলো দেশে লাভ কৰিব পাৰিছে। ইয়াতোকৈ অধিক এয়ে যে বৃহৎ দুৰ্যোগৰ ক্ষেত্ৰত বেছিভাগ দেশেই তেওঁ লোকৰ আৰ্থিক আৰু কাৰিকৰী সম্পদেৰেDNA Technology ত সহায় কৰিব পাৰিছে।

❖❖❖❖❖

References and Suggested Readings:

- *The American Red Cross First Aid and Emergency Handbook, American Red Cross*
- *Basic Life Support for Health Care Providers, American Heart Association*
- *Emergency Triage Education Kit, Australian Government, Department of Health and Ageing*
- *Disasters and Development. Dallas: Intertect Press - Cuny F (1994).*
- *Guide for All Hazards Emergency Operations Planning - FEMA (1996). http://www.fema.gov/pdf/plan/0-prelim.pdf*
- *Disaster Recovery and Reconstruction. Durham, NC - Duke University Press - May P (1988).*
- *Coping with Natural Disasters. Washington: PAHO (1989).*
- *Coping with natural disasters: the role of local health personnel and the community - World Health Organization.*
- *Maternal Health around the World - World Health Organization and World Bank (1997). http://www.safemotherhood.org/facts and figures/causes of maternal deaths.htm*
- *Inter-Agency Standing Committee Task Force on Mental Health and Psychosocial Support (February 2007). IASC guidance on mental health and psychosocial support in emergencies.*
- *Minimum Initial Service Package (MISP) for Reproductive Health in Crisis Situations, Women's Refugee Commission*
- *Psychological First Aid: Guide for Field Workers, WHO*
- *Management of Dead Bodies after Disasters: A Manual for First Responders, PAHO*
- *Sphere. Humanitarian Charter and Minimum Standards in Disaster Response. 2nd ed. Oxford, GB: Oxford Publishing, 2004.*
- *Handbook for Emergencies, second edition, UNHCR.*
- *Water Supply and Sanitation in Emergencies, Oxfam GB, 1999 Adams J, Managing.*
- *CARE Food Resource Management Handbook.*
- *Nutrition and Crises. In: Nutrition:- A Foundation for Development. United Nations Standing Committee on Nutrition - Marchione T. 2002.*