स्वास्थ्य देखभाल
(HEALTHCARE)

CLASS IX

2024-25

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् दिल्ली
DELHI
SCERT

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

HEALTHCARE SERVICES (413)

(स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं)

Class IX-2024-25

SCERT DELHI

State Council of Educational Research & Training, Delhi
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024

ISBN: 978-81-971736-3-9

©State Council of Educational Research and Training, Delhi

February 2024

मुख्य सलाहकार

डॉ. रीता शर्मा, निदेशक, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

डॉ. नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक (शैक्षणिक), राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

सलाहकार

बिमला कुमारी, डी.डी.ई, वोकेशनल शिक्षा, दिल्ली

राकेश बल, ओ.एस.डी., वोकेशनल ब्रांच, दिल्ली

संजीव कुमार गौड़, ओ.एस.डी., वोकेशनल ब्रांच, दिल्ली

नोडल अधिकारी

सुश्री रमन अरोड़ा, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली

विषय समन्वयक

डॉ. शिनम बत्रा, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोला नाथ नगर, दिल्ली

डॉ. सुनील कुमार, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोला नाथ नगर, दिल्ली

लेखक समूह

डॉ. अनिल कुमार तेवतिया, प्राचार्य, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोला नाथ नगर, दिल्ली

डॉ. शिनम बत्रा, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोला नाथ नगर, दिल्ली

डॉ. सुनील कुमार, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोला नाथ नगर, दिल्ली

डॉ. नीरा साध, सहायक प्रोफेसर, मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, भोला नाथ नगर, दिल्ली

श्री संजीव कुमार गौड़, ओ.एस.डी., वोकेशनल ब्रांच, दिल्ली

श्री सतीश, वोकेशनल ब्रांच, दिल्ली

श्रीमती अनुराधा, एस.के.वी. नं 2, एम.एस. पार्क, शाहदरा, दिल्ली

श्री अंकित कुमार शर्मा, पी.डी. एस.के.वी., फ़तेहपुर बेरी, दिल्ली

सुश्री लतिका राठी, जी.एस.के.वी., पूठकलां, दिल्ली

श्री विकास कुमार, एस.बी.वी., टिकरी एक्सटेंशन, दिल्ली

सुश्री दिव्या यादव, एस.के.वी. नं 2, सागरपुर, दिल्ली

सुश्री पूजा, एस.के.वी. नंबर 1, मोलरबंद, दिल्ली

प्रकाशन अधिकारी

डॉ. मुकेश यादव, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली

प्रकाशन दल

श्री दिनेश कुमार शर्मा, ए.एस.ओ., राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली

सुश्री फ़ौजिया, (बी.आर.पी.), राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली

श्रीमति राधा, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, नई दिल्ली

प्रकाशित : राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

डिज़ाइन : राज प्रिंटर्स, ए-9, सेक्टर बी-2, ट्रोनिका सिटी, लोनी, गाज़ियाबाद (यू.पी.)

SCERT DELHI

Dr. Rita Sharma
Director SCERT

SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

STATE COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH and TRAINING
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi-110024
Tel.: +91-11-24331356
E-mail : dir12scert@gmail.com

Date : 18/7/2024

D.O. No. : F1.0(1)/[illegible]/DPA/23-24/60

संदेश

"राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020" व्यावसायिक शिक्षा को मुख्यधारा की शिक्षा के साथ जोड़ने की ओर एक सकारात्मक कदम है। विद्यार्थियों के लिए भाषा, कला और संस्कृति के साथ व्यावसायिक कौशल सीखना भी अनिवार्य है जो उनके समग्र विकास में सहयोगी होगा।

इसी दिशा में राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली (SCERT Delhi) ने राष्ट्रीय कौशल योग्यता फ्रेमवर्क (NSQF) पर आधारित विषयों में से दस व्यावसायिक विषयों एवं रोजगार कौशल में शिक्षकों के लिए सहायक सामग्री का निर्माण किया है इस सहायक सामग्री में विषय-वस्तु से संबंधित गतिविधियाँ, क्रियाकलाप, केस स्टडी तथा विभिन्न मूल्यांकन/ आकलन रणनीतियाँ सरल भाषा में प्रस्तुत की गई हैं।

आशा है कि ये सहायक पुस्तकें शिक्षकों एवं विद्यार्थियों के लिए उपयोगी सिद्ध होंगी तथा पठन - पाठन प्रक्रिया को रोचक एवं प्रभावी बनाने में दिशा प्रदान करेंगी। इसके अतिरिक्त ये विद्यार्थियो को 21 वीं सदी के व्यवसायिक कौशल और चुनौतियों से निपटने के लिये सक्षम बनाने में योगदान करेंगी।

डॉ. रीता शर्मा
निदेशक

SCERT
स्वाध्यायान्मा प्रमदः

Dr. Nahar Singh
Joint Director (Academic)

State Council of Educational Research and Training
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Tel. : +91-11-24336818, 24331355, Fax : +91-11-24332426
Tel.: +91-11-24331355, Fax : +91-11-24332426
E-mail : jdscertdelhi@gmail.com

Date : 18/07/2024

D.O. No. : F.11(22)/JDB/MSC/SCERT/2024-25/469

संदेश

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 आत्मनिर्भर भारत के निर्माण में एक सार्थक पहल है। इसमें समग्रता की दृष्टि का परिचय देते हुए व्यावसायिक शिक्षा, कौशल शिक्षा, हस्तकला, लोक विद्या इत्यादि के पाठ्यक्रम में स्थानीय व्यावसायिक ज्ञान के समावेशन और विद्यार्थियों के चरित्र निर्माण एवं व्यक्तित्व के समग्र विकास पर बल देने की बातें कही गई हैं,

इसी को ध्यान में रखते हुए राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली (SCERT Delhi) ने कक्षा नवीं के दस व्यावसायिक विषयों एवं रोजगार कौशल में शिक्षकों के लिए सहायक सामग्री का निर्माण किया है – औटोमोटिव (Automotive), सूचना एवं प्रौद्योगिकी (Information Technology), वित्तीय बाजार का परिचय (Introduction to Financial Market), पर्यटन से परिचय (Introduction to Tourism), खुदरा (Retail), सौन्दर्य एवं कल्याण (Beauty and Wellness), खाद्य उत्पाद (Food Production), स्वास्थ्य देखभाल सेवाएं (Healthcare Services), मल्टीस्किल फाउंडेशन कोर्स (Multi Skill Foundation Course) एवं शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक (Physical Activity Trainer)। इसके अतिरिक्त रोजगार कौशल (Employability Skills) पर एक पुस्तिका है जो सभी दस विषयों के लिए समान है इसमें संचार कौशल (Communication Skills), स्व-प्रबन्धन कौशल (Self Management), आई.सी.टी. कौशल (ICT Skills), उद्यमशीलता कौशल (Entrepreneurship Skills) and हरित कौशल (Green Skills) इत्यादि के बारे में जानकारी दी गई है।

आशा है ये सहायक पुस्तकें कहीं-न-कहीं आत्मनिर्भरता की दिशा में आगे बढ़ने का मार्ग प्रशस्त करेंगी।

डॉ नाहर सिंह
संयुक्त निदेशक

प्रस्तावना

स्वास्थ्य देखभाल के छात्रों का इस सहायक सामग्री पुस्तिका में स्वागत है! यह पुस्तिका स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में करियर बनाने वाले छात्रों के लिए एक व्यापक मार्गदर्शिका के रूप में कार्य करेगी, और विभिन्न स्वास्थ्य देखभाल क्षेत्रों में सफलता के लिए आवश्यक ज्ञान और कौशल प्रदान करेगी। छह इकाइयों में व्यवस्थित, प्रत्येक स्वास्थ्य देखभाल वितरण और रोगी देखभाल के महत्वपूर्ण पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करते हुए, इस पुस्तिका का उद्देश्य छात्रों को उनके पेशेवर विकास के लिए आवश्यक मौलिक सिद्धांतों और कार्यकलापों में पारंगत करना है।

इकाई 1 में, छात्र स्वास्थ्य देखभाल वितरण प्रणालियों के विविध परिदृश्य का पता लगाएंगे। अस्पतालों से लेकर क्लीनिकों तक, पुनर्वास देखभाल सुविधाओं से लेकर धर्मशाला देखभाल तक, छात्र प्रत्येक क्षेत्र के घटकों और कार्यों में अंतर्दृष्टि प्राप्त करेंगे, जिससे स्वास्थ्य देखभाल संगठनों की जटिलताओं को समझने के लिए एक ठोस आधार तैयार होगा। इकाई 2 स्वास्थ्य देखभाल क्षेत्रों में रोगी देखभाल सहायकों की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डालती है। छात्र रोगी देखभाल सहायकों की जिम्मेदारियों के बारे में सीखेंगे, जिसमें दैनिक रोगी देखभाल गतिविधियाँ, रोगी आराम और सुरक्षा सुनिश्चित करना और बायोमेडिकल कचरे का प्रभावी ढंग से प्रबंधन करना शामिल है। अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने और संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता आवश्यक है। इकाई 3 में, छात्र अच्छे स्वच्छता अभ्यास के सिद्धांतों, स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारकों और उचित हाथ धोने और व्यक्तिगत सौंदर्य के महत्व को सीखेंगे। प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल दुनिया भर में स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों की रीढ़ है। इकाई 4 प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल और आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया के आवश्यक घटकों की पड़ताल करती है, समय पर हस्तक्षेप के महत्व और आपातकालीन स्थितियों में जीवित रहने की श्रृंखला पर जोर देती है। संक्रामक रोगों को रोकने और सार्वजनिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में टीकाकरण महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इकाई 5 में छात्र विभिन्न प्रकार की प्रतिरक्षा, टीकाकरण कार्यक्रम और पल्स पोलियो टीकाकरण कार्यक्रम सहित टीकाकरण कार्यक्रमों के प्रमुख घटकों के बारे में जानेंगे। गुणवत्तापूर्ण रोगी देखभाल और टीम वर्क सुनिश्चित करने के लिए स्वास्थ्य देखभाल क्षेत्रों में प्रभावी संचार महत्वपूर्ण है। इकाई 6 संचार के तत्वों पर ध्यान केंद्रित करती है और कार्यस्थल में पेशेवर बातचीत को बढ़ावा देते हुए प्रभावी संचार में छात्रों के कौशल को विकसित करती है।

यह सहायक सामग्री कक्षा निर्देश और व्यावहारिक प्रशिक्षण के पूरक के रूप में डिज़ाइन की गई है, जो स्वास्थ्य देखभाल में आवश्यक ज्ञान और कौशल प्राप्त करने के लिए एक संरचित दृष्टिकोण प्रदान करती है। हम छात्रों को सामग्री के साथ सक्रिय रूप से जुड़ने और अपनी सीख को वास्तविक दुनिया में लागू करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं, जिससे सक्षम और दयालु स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों के रूप में उनकी वृद्धि को बढ़ावा मिलता है।

स्वास्थ्य सेवा के महान क्षेत्र में आपकी शैक्षिक यात्रा के लिए शुभकामनाएँ!

विषय सूची

इकाइयां	विषय वस्तु	प्रष्ठ संख्या
इकाई – 1 स्वास्थ्य सेवा वितरण प्रणाली	सत्र 1: भारत में स्वास्थ्य सेवा प्रणाली	01
	सत्र 1: अस्पताल के घटक और गतिविधियों को पहचाने	05
	सत्र 3 - क्लिनिक (अर्थ, परिभाषा एवं कार्य)	08
	सत्र 4 - पुनर्वास	11
	सत्र 5 - दीर्घकालिक देखभाल	14
	सत्र 6 - धर्मशाला देखभाल	16
इकाई – 2 रोगी देखभाल सहायक के कार्य	सत्र 1 - रोगी देखभाल सहायक की भूमिका	19
	सत्र 2 - रोगी के दैनिक देखभाल की विभिन्न गतिविधियां	23
	सत्र 3 - रोगी के आराम के लिए उपयुक्त मूलभूत घटकों को पहचानना	26
	सत्र 4 - रोगी की सुरक्षा को समझना	27
	सत्र 5 - उत्तम रोगी देखभाल सहायक की विशेषताओं को पहचानना	29
	सत्र 6 - जैव चिकित्सा अपशिष्ट प्रबंधन	32
इकाई - 3 व्यक्तिगत स्वच्छता और स्वास्थ्य मानक	सत्र 1 - अच्छे स्वच्छता अभ्यास का दर्शन करें	36
	सत्र 2 - स्वास्थ्य प्रभावी कारक	39
	सत्र 3 - हाथ धोना	41
	सत्र 4 - व्यक्तिगत सौंदर्य का दर्शन	43
इकाई - 4 प्राथमिक सेवा और आपातकालीन चिकित्सा प्रक्रिया	सत्र 1 - प्राथमिक सेवा के आवश्यक घटक	45
	सत्र 2 - आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया	46
इकाई - 5 टीकाकरण	सत्र 1 - विभिन्न प्रकार की प्रतिरक्षा में अंतर समझाना	52
	सत्र 2 - टीकाकरण अनुसूची का वर्णन करें	55
	सत्र 3 - सार्वभौमिक टीकाकरण कार्यक्रम के प्रमुख घटक	58
	सत्र 4 - पल्स पोलियो टीकाकरण कार्यक्रम	61
इकाई - 6 संचार		63

इकाई - 1
स्वास्थ्य सेवा वितरण प्रणाली

सत्र -1

उद्देश्य:

- स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली के बारे में ज्ञान विकसित करें।
- भारत में स्वास्थ्य सेवा प्रणाली की जानकारी।
- अस्पताल के प्रति मूल जानकारी।
- क्लिनिक पुनर्वास और धर्मशाला की सेवा का ज्ञान।
- दीर्घकालिक देखभाल और अल्पकालिक देखभाल को समझना।

स्वास्थ्य देखभाल परिचय:

स्वास्थ्य देखभाल, या हेल्थकेयर, लोगों में बीमारी, चोट एवं अन्य शारीरिक और मानसिक हानियों की रोकथाम, निदान, उपचार, सुधार या इलाज किए जाने को कहा जाता है। स्वास्थ्य देखभाल स्वास्थ्य पेशेवरों और संबद्ध स्वास्थ्य क्षेत्रों द्वारा प्रदान की जाती है, जिनका उद्देश्य स्वास्थ्य को सुधारना है। स्वास्थ्य प्रणाली समुदाय में स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए अस्पताल, औषधालय, प्रयोगशाला एवं स्वास्थ्य विभाग शामिल है।

भारत में स्वास्थ्य सेवा प्रणाली:

1. सार्वजनिक स्वास्थ्य क्षेत्र
2. निजी स्वास्थ्य क्षेत्र

सार्वजनिक स्वास्थ्य क्षेत्र:

1. प्राथमिक सेवा केंद्र:

प्राथमिक सेवा केंद्र ग्रामीण क्षेत्र में प्राथमिक सेवा प्रदान करता है। इसका मुख्य उद्देश्य लोगों को सुलभ, सस्ती, और प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करना है।

2. अस्पताल या स्वास्थ्य केंद्र:

इसके अंदर सामुदायिक अस्पताल, जिला, विशेष या शिक्षण अस्पताल आते हैं। इनका उद्देश्य इनके

कार्य के अनुरूप ही होता है। सामुदायिक अस्पताल एक समुदाय को सभी स्वास्थ्य सेवाएं देता है। किसी भी विशेष रोग का उपचार विशेष अस्पताल द्वारा किया जाता है। इसी तरह शिक्षण अस्पताल मूल रूप से चिकित्सा पेशेवरों को पढ़ाते और प्रशिक्षित करते हैं।

3. स्वास्थ्य बीमा योजनाएं:

स्वास्थ्य बीमा एक प्रकार का बीमा है जो आपके चिकित्सीय खर्चों का भुगतान करने में मदद करता है। उदाहरण के लिए कर्मचारी राज्य बीमा योजना, केंद्र सरकार स्वास्थ्य योजना, इत्यादि।

4. अन्य एजेंसियां:

इसके अंतर्गत रक्षा सेवा, रेल, सार्वजनिक कंपनी शामिल हैं।

निजी स्वास्थ्य क्षेत्र:

सभी प्रकार के निजी चिकित्सालय, क्लीनिक, अस्पताल और नर्सिंग होम इसके अंतर्गत आते हैं।

भारतीय चिकित्सा पद्धति:

1. आयुर्वेद:

इसमें जड़ी बूटियों का प्रयोग किया जाता है। आयुर्वेद विश्व की सबसे पुरानी चिकित्सा प्रणालियों में से एक है, जिसका शाब्दिक अर्थ है "जीवन का ज्ञान"। इसका जन्म लगभग 3 हजार वर्ष पहले भारत में ही हुआ था। इसे विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा भी एक पारंपरिक चिकित्सा प्रणाली के रूप में स्वीकार किया गया है। आयुर्वेद ऐसी चिकित्सा पद्धति बनाती है कि आपका शरीर खुद उस रोग से लड़ सके। आयुर्वेदिक चिकित्सा के अनुसार शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए शरीर, मन व आत्मा (स्पिरिट) का एक सही संतुलन रखना जरूरी होता है और जब यह संतुलन बिगड़ जाता है तो हम बीमार पड़ जाते हैं।

चित्र 1.1: आयुर्वेद

2. यूनानी:

यूनानी प्रणाली चिकित्सा की सबसे पुरानी प्रणालियों में से एक है, जो 460 ईसा पूर्व में हिप्पोक्रेट्स (चिकित्सा के जनक) की शिक्षाओं पर आधारित है। यूनानी चिकित्सा पद्धति में मानव शरीर सात

प्राकृतिक सिद्धांतों पर आधारित है (तत्व, टेम्प्रामेंट, हास्य, अंग, न्यूमा या वाइटल स्पिरिट, विद्त संकाय, समारोह)। यूनानी चिकित्सा पद्धति का उद्देश्य मानव शरीर के विभिन्न तत्वों और क्षमताओं का संतुलन बहाल करना है। इसमे इलाज की तुलना में बीमारी की रोकथाम और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने पर अधिक जोर दिया जाता है।

3. होम्योपैथी:

यह चिकित्सा प्रणाली 18वीं शताब्दी में सबसे पहले जर्मनी में सैम्युल हैनिमैन द्वारा शुरू की गई। यह प्रणाली शरीर को स्वयं ठीक करने में मदद करने के लिए थोड़ी मात्रा में प्राकृतिक पदार्थों का इस्तेमाल करती है।

4. नैचुरोपैथी:

इसे प्राकृतिक चिकित्सा के नाम से भी जाना जाता है। यह प्रणाली प्रकृति की उपचार शक्ति से संबंधित है। यह जीवन के शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक स्तरों पर प्रकृति के रचनात्मक सिद्धांतों के अनुरूप मनुष्य के स्वास्थ्य निर्माण की एक प्रणाली है। इसमें स्वास्थ्यवर्धक, रोग निवारक, उपचारात्मक तथा पुनर्वासनात्मक क्षमता है।

चित्र 1.2: नैचुरोपैथी

5. सिद्ध :

चिकित्सा की सिद्ध प्रणाली एक प्राचीन पद्धति है जिसके बारे में माना जाता है कि इसकी शुरुआत तीसरी और दसवीं शताब्दी ईसा पूर्व के बीच तमिलनाडु में हुई थी। माना जाता है कि यह प्रथा आयुर्वेद से भी पुरानी है। सिद्ध प्रणाली में हज़ारों कच्ची दवाओ का उपयोग किया जाता है। अलग-अलग प्रकार की दवाएं इस्तेमाल की जाती है जैसे हबल, धातु , खनिज आदि।

स्वैच्छिक स्वास्थ्य क्षेत्र और गैर-सरकारी संगठन:

ये कुछ ऐसे संगठन होते हैं जो स्वास्थ्य मुद्दों पर स्वयं की सहमति से कार्य करते हैं। उदाहरण: स्वास्थ्य शोधकर्ता व कार्यकर्ता, विशेष संगठन।

अभ्यास:

1. स्वास्थ्य प्रणाली से आप क्या समझते हैं?

उत्तर: स्वास्थ्य सेवा प्रणाली में वो संगठन शामिल हैं जो स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करते हैं। इनमें अस्पताल, औषधालय, प्रयोगशाला, नर्सिंग होम इत्यादि शामिल हैं।

2. आयुर्वेद से आप क्या समझते हैं?

उत्तर: इसमें जड़ी बूटियों का प्रयोग किया जाता है। आयुर्वेद विश्व की सबसे पुरानी चिकित्सा प्रणालियों में से एक है, जिसका शाब्दिक अर्थ है "जीवन का ज्ञान"। इसका जन्म लगभग 3 हजार वर्ष पहले भारत में ही हुआ था। इसे विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा भी एक पारंपरिक चिकित्सा प्रणाली के रूप में स्वीकार किया गया है। आयुर्वेद ऐसी चिकित्सा पद्धति बनाती है कि आपका शरीर खुद उस रोग से लड़ सके। आयुर्वेदिक चिकित्सा के अनुसार शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए शरीर, मन व आत्मा (स्पिरिट) का एक सही संतुलन रखना जरूरी होता है और जब यह संतुलन बिगड़ जाता है तो हम बीमार पड़ जाते हैं।

3. दवा की एक प्रणाली जिसमें जड़ी बूटियों का प्रयोग किया जाता है:

a. यूनानी

b. आयुर्वेद

c. प्राकृतिक चिकित्सा

d. होम्योपैथी

उत्तर: आयुर्वेद

4. अस्पताल में इनमें से क्या शामिल नहीं है?

a. सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र

b. शिक्षण अस्पताल

c. प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र

d. विशेष अस्पताल

उत्तर: प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र

❖❖❖

SCERT DELHI

सत्र 2 - अस्पताल के घटक और गतिविधियों को पहचाने

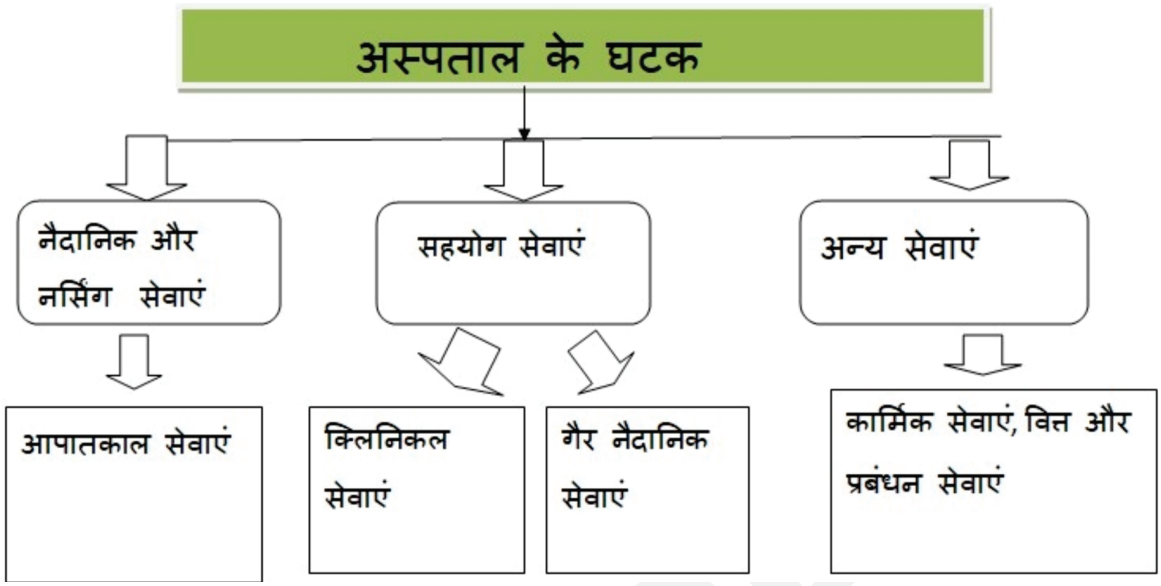
अस्पताल शब्द का अर्थ:

अस्पताल शब्द लैटिन शब्द हॉस्प से संबंधित है जिसका अर्थ है होस्ट या अतिथि।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, अस्पताल एक ऐसा संगठन है जिसका कार्य निवारक और उपचारात्मक दोनों प्रकार से जनसंख्या को पूर्ण स्वास्थ्य सेवा प्रदान करना है। इसमें विशिष्टता प्राप्त चिकित्सकों और अन्य स्टाफ के द्वारा विभिन्न प्रकार के उपकरणों की सहायता से निदान एवं चिकित्सा की जाती है।

चित्र 1.3: अस्पताल की संरचना

अस्पताल के घटक:



चित्र 1.4: अस्पताल के घटक

अस्पताल के मुख्य कार्य:

अस्पताल के कार्य:

अस्पताल चिकित्सा क्षेत्र में निम्नलिखित कार्य करता है जिससे जनसंख्या के स्वास्थ्य का ध्यान रखा जा सके।

1. **पुनर्वासनात्मक (Rehabilitation):**

   अस्पताल के पुनर्वासनात्मक कार्यों में रोगों का निदान, चिकित्सा सेवाएं, आपातकालीन सेवाएं शामिल हैं। पुनर्वास स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोगों में कामकाज को अनुकूलित करने और विकलांगता को कम करने के लिए डिज़ाइन किए गए हस्तक्षेपों का एक समूह है। किसी को भी अपने जीवन में किसी बिंदु पर चोट, सर्जरी, बीमारी या बीमारी के बाद पुनर्वास की आवश्यकता हो सकती है। जैसे दुघर्टना के बाद मांसपेशियों की ताकत बढ़ाने के लिए स्वैच्छिक गतिविधियों और संतुलन में सुधार के लिए शारीरिक व्यायाम करना।

2. **निवारक कार्य:**

   निवारक कार्यों में रोगों से बचाव संबंधित कार्य हैं, जैसे संचारी रोगों की रोकथाम के प्रयास करना। उदाहरण के लिए अस्पताल कई संचारी रोगों की जांच करते हैं। उदाहरण- लंबे समय तक बुखार होने पर डेंगू, मलेरिया की जांच कराना।

3. चिकित्सा में प्रशिक्षण:

चिकित्सा गतिविधियों में अस्पताल चिकित्सक, नर्स, पैरामेडिकल और अन्य सहायक स्टाफ को समय समय पर प्रशिक्षण गतिविधियां प्रदान करता है। सरल शब्दों में एक शिक्षण अस्पताल, एक अस्पताल या चिकित्सा केंद्र है जो भविष्य और वर्तमान स्वास्थ्य पेशेवरों को चिकित्सा शिक्षा और प्रशिक्षण प्रदान करता है। शिक्षण अस्पताल लगभग हमेशा एक या अधिक विश्वविद्यालयों से संबद्ध होते हैं और अक्सर मेडिकल स्कूलों के साथ सह-स्थित होते हैं।

अभ्यास

1. अस्पताल शब्द का क्या अर्थ है?

उत्तर: अस्पताल शब्द लैटिन शब्द हॉस्प से संबंधित है जिसका अर्थ है होस्ट या अतिथि। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, अस्पताल एक ऐसा संगठन है जिसका कार्य निवारक और उपचारात्मक दोनों प्रकार से जनसंख्या को पूर्ण स्वास्थ्य सेवा प्रदान करना है।

2. अस्पताल के घटक क्या हैं?

उत्तर: चित्र 1.4 देखें।

3. अस्पताल के प्रमुख कार्यों का उल्लेख करें?

उत्तर: अस्पताल के बुनियादी कार्य बीमारों और घायलों की देखभाल, निदान, उपचार और पुनर्वास सेवा प्रदान करना है।

4. अस्पताल शब्द लैटिन शब्द ____ से लिया गया है।

उत्तर: हॉस्प

5. अस्पताल _______, ________, एवम् ________ सेवाएं देता है।

उत्तर: निवारक, उपचार, पुनर्वास

6. इनमे से कौन सी सेवा अस्पताल का घटक नहीं है?

a. नर्सिंग सेवा

b. क्लिनिकल सेवा

c. सहायक सेवा

d. मानसिक सेवा

उत्तर: मानसिक सेवा

SCERT DELHI

सत्र 3 - क्लिनिक (अर्थ, परिभाषा एवं कार्य)

क्लिनिक:

क्लिनिक वह स्थान है जहां वह मरीज़, जो चल-फिर सकते हैं या अस्पताल में भर्ती नहीं हैं, जांच या उपचार के लिए आते हैं। यह वह स्थान है जहां प्रारंभिक रोगी का निदान किया जाता है और उपचार भी दिया जाता है। क्लिनिक रोगियों को रात्रि में ठहरने की सुविधा नहीं देता है। यहाँ मरीज़ जांच व उपचार के बाद अपने घर को प्रस्थान करते हैं। क्लिनिक सरकारी, निजी या चैरिटेबल होते हैं।

चित्र 1.5: क्लिनिक

क्लिनिक के कार्य:

- प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधाएं
- आसान पहुंच: मरीजों के लिए परिवहन की कोई आवश्यकता नहीं
- निदान सुविधाएं
- मुफ़्त इलाज या न्यूनतम लागत
- परामर्श एवं स्वास्थ्य जागरूकता
- विशेषज्ञ डॉक्टरों या चिकित्सकों की सेवाएँ
- रेफरल सेवाएँ वैकल्पिक उपचारों के लिए विकल्प

मरीज आउटडोर मरीज के रूप में औपचारिक पंजीकरण के साथ सीधे विशेषज्ञ डॉक्टरों से संपर्क कर सकते हैं। परामर्श, जांच, निदान और उपचार एक एंबुलेटरी आउटडोर रोगी के रूप में किया जाता है।

क्लिनिकों को निम्नलिखित समूहों में वर्गीकृत किया गया है:

1. सामान्य क्लिनिक:

कोई भी व्यक्ति किसी भी स्वास्थ्य समस्या को लेकर उपस्थित हो सकता है। ये अधिक सुविधाजनक हैं क्योंकि सभी ग्राहक एक ही स्थान पर चिकित्सा प्राप्त करते हैं। जैसे गर्भवती महिला, कुपोषित बच्चा, बुखार का मरीज़, सभी एक साथ एक ही क्लिनिक में जा सकते हैं।

2. मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य क्लिनिक:

यह क्लिनिक प्रसव से पहले, उसके दौरान और बाद में गर्भवती महिलाओं और जन्म से लेकर पांच साल तक के शिशुओं को निवारक, उपचारात्मक, पुनर्वास संबंधी जरूरतों को पूरा करने के लिए विकसित किया गए हैं। इनका उद्देश्य मातृ मृत्यु दर, नवजात मृत्यु दर को कम करना है।

3. एस.टी.डी क्लिनिक:

इनका मुख्य कार्य एसटीडी के बारे में लोगों को अवगत कराना है। संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए जनसंख्या में बैरियर तकनीक के उपयोग की सलाह देना है और सुरक्षित सेक्स के बारे में शिक्षित करना है।

4. विशेष क्लिनिक:

ये क्लिनिक विशिष्ट विकारों के लिए चिकित्सा और परामर्श सेवाएँ प्रदान करते हैं। ये क्लीनिक विशेषज्ञ डॉक्टरों और नर्सों द्वारा चलाए जाते हैं। उदाहरण के लिए टीबी क्लिनिक, मधुमेह क्लिनिक, कार्डिएक क्लिनिक आदि।

अभ्यास:

1. क्लिनिक को परिभाषित करें?

उत्तर: क्लिनिक वह स्थान है जहां वह मरीज़, जो चल-फिर सकते हैं या अस्पताल में भर्ती नहीं हैं, जांच या उपचार के लिए आते हैं। यह वह स्थान है जहां प्रारंभिक रोगी का निदान किया जाता है और उपचार भी दिया जाता है।

SCERT DELHI

2. क्लिनिक की मुख्य सेवाएं क्या हैं?

उत्तर:

- प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधाएं
- आसान पहुंच: मरीजों के लिए परिवहन की कोई आवश्यकता नहीं
- निदान सुविधाएं
- मुफ़्त इलाज या न्यूनतम लागत

3. क्लिनिक अस्पताल से किस प्रकार भिन्न है, विस्तार में समझाएं?

उत्तर: क्लिनिक में किसी एक प्रकार के मरीज देखे जाते है या केवल एक ही डॉक्टर होता है। हॉस्पिटल में कई प्रकार के डॉक्टर होते है और कई प्रकार की बीमारियों का इलाज हो जाता है। अस्पताल में रात्रि को ठहरने की सुविधा होती है जबकि क्लिनिक ऐसी सुविधा नहीं देता।

4. क्लिनिक के प्रकार क्या हैं, सूची बनाइए।

उत्तर:

1. सामान्य क्लिनिक
2. मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य क्लिनिक
3. एस.टी.डी. क्लिनिक
4. विशेष क्लिनिक

5. यह एक क्लिनिकल मुक्त या कम लागत वाली स्वास्थ्य सेवा प्रदान करता है।

a. अस्पताल

b. स्वास्थ्य देखभाल

c. प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल

d. क्लिनिक

उत्तर: स्वास्थ्य देखभाल

❖❖❖

SCERT DELHI

सत्र 4 - पुनर्वास

पुनर्वास का अर्थ:-

पुनर्वास एक सामान्य शब्द है जिसका उपयोग पुनर्वास सुविधा का वर्णन करने के लिए किया जाता है, चाहे वह दवा, शराब या किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या/ बीमारी से संबंधित हो। पुनर्वास का अर्थ है किसी व्यक्ति की संपूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक और मनोवैज्ञानिक स्थिति को पहले की स्थिति मे लाना।

- यह एक ऐसी देखभाल है जो आपको वर्तमान जीवन में वापस लाने में मदद कर सकती है।
- इसका उद्देश्य किसी चोट या विकलांगता बीमारी से रोगी को अधिकतम काम करने और स्वतंत्रता प्राप्त करने में सहायता करना है। पुनर्वास का मुख्य उद्देश्य आपके दैनिक जीवन और कामकाज में सुधार लाना है।

  विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O) द्वारा पुनर्वास की परिभाषा: "व्यक्ति को कार्यात्मक क्षमता के उच्चतम स्तर तक प्रशिक्षित करने के लिए चिकित्सा, सामाजिक, शैक्षिक और व्यावसायिक उपायों का संयुक्त और समन्वित उपयोग"।

पुनर्वास के सिद्धांत:-

- रोगी के साथ पुनर्वास चोट, दुर्घटना के प्रारंभिक संपर्क के दौरान शुरू करना।
- पुनर्वास का उद्देश्य रोगी को स्वस्थ करने पर है।
- रोगी को एक सक्रिय भागीदार बनाना।
- पुनर्वास रोगी को प्रेरणा देना और उसे सामाजिक बनने में मदद करना।

मुख्यतः पुनर्वास को चार प्रकार में विभाजित किया गया है:

1. **चिकित्सा पुनर्वास:**

   किसी व्यक्ति के दैनिक जीवन के कार्यों की बहाली। उसके शारीरिक एवं मानसिक गतिविधियों से सम्बंधित क्षमताओं को बढ़ाने और विकृतियों के सुधार से संबंधित मदद करना।

2. सामाजिक पुनर्वास:

इसका तात्पर्य सामाजिक जीवन से है। जिसमें पारिवारिक, सामाजिक संपर्क या रिश्तों की बहाली शामिल है।

3. मनोवैज्ञानिक पुनर्वास:

इसमें पीड़ित की व्यक्तिगत गरिमा और आत्मविश्वास की मनोवैज्ञानिक बहाली शामिल है।

4. व्यावसायिक पुनर्वास:

उन रोगियों की सहायता करता है जिन्हें रोजगार पाने में कठिनाई होती है। व्यावसायिक पुनर्वास, पुनर्वास की सतत और समन्वित प्रक्रिया का एक हिस्सा है जिसमें वे व्यावसायिक सेवाएं शामिल है जो एक विकलांग व्यक्ति को रोजगार सुरक्षित करने और बनाए रखने में सक्षम बनाने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं; उदाहरण के लिए- व्यावसायिक मार्गदर्शन, व्यावसायिक प्रशिक्षण।

अभ्यास:

1. पुनर्वास देखभाल क्या है?

उत्तर: व्यक्ति को कार्यात्मक क्षमता के उच्चतम स्तर तक प्रशिक्षित करने के लिए चिकित्सा, सामाजिक, शैक्षिक और व्यावसायिक उपायों का संयुक्त और समन्वित उपयोग।

2. पुनर्वास रोगियो के लिए किस प्रकार उपयोगी है?

उत्तर:

- पुनर्वास शारीरिक क्षमता बढ़ाता है।
- दर्द कम करता है।
- जीवन के लिए आवश्यक क्षमताओं को वापस पाने में मदद।
- जीवन की गुणवत्ता में सुधार।
- काम पर जल्दी वापसी

3. पुनर्वास के सिद्धांत क्या हैं, सूची बनाकर समझाएं?

उत्तर:

- रोगी के साथ पुनर्वास चोट, दुर्घटना के प्रारंभिक संपर्क के दौरान शुरू करना।

- पुनर्वास का उद्देश्य रोगी को स्वस्थ करने पर है।
- रोगी को एक सक्रिय भागीदार बनाना।
- पुनर्वास रोगी को प्रेरणा देता है।
- सामाजिक बनने में मदद करना।

4. व्यवसायिक पुनर्वास के महत्व क्या हैं?

उत्तर: व्यावसायिक पुनर्वास, पुनर्वास की सतत और समन्वित प्रक्रिया का एक हिस्सा है जिसमें वे व्यावसायिक सेवाएं शामिल है जो एक विकलांग व्यक्ति को रोजगार सुरक्षित करने और बनाए रखने में सक्षम बनाने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं; उदाहरण के लिए- व्यावसायिक मार्गदर्शन, व्यावसायिक प्रशिक्षण।

5. यह एक पुनर्वास केंद्र का प्रकार नहीं है?

a. व्यावसायिक केंद्र

b. भौतिक केंद्र

c. अस्पताल

d. मनोसामाजिक केंद्र

उत्तर: अस्पताल

❖❖❖

SCERT DELHI

सत्र 5 - दीर्घकालिक देखभाल

दीर्घकालिक देखभाल दो शब्दों से मिलकर बना है - "दीर्घ" मतलब लंबा और "काल" यानि समय, अर्थात लंबे समय के लिए दी जाने वाली देखभाल। यह देखभाल उनके लिए है जो वृद्ध, दिव्यांग या दुघर्टना से ग्रस्त हैं और स्वयं का ध्यान रखने में असमर्थ हैं।

दीर्घकालिक देखभाल में स्वास्थ्य देखभाल संबंधित मदद जैसे प्रमुख लक्षणों की जांच करना, वजन पर निगरानी रखना, और दवा देना शामिल हैं। इसमे दैनिक गतिविधियां जैसे- खाना, पीना, ड्रेसिंग करना, नहाना, तैयार होना, और चलना इत्यादि शामिल हैं।

लोगों को कितने समय तक देखभाल की आवश्यकता है, यह समय स्थिति अनुसार भिन्न-भिन्न होता है जो कि हफ़्तों से लेकर सालों तक या अनिश्चित काल तक का हो सकता है। दीर्घकालिक देखभाल की आवश्यकता वृद्ध लोगों में ज्यादा है क्योंकि वृद्ध लोगों में लंबे समय के लिए रोग विकसित होने और कार्य करने में समस्याएं बहुत अधिक होती है।

दीर्घकालिक देखभाल औपचारिक या अनौपचारिक रूप से प्रदान की जा सकती है।

1. **औपचारिक दीर्घकालिक देखभाल:**

   औपचारिक दीर्घकालिक सेवाएं प्रदान करने वाली सुविधाएं आम तौर पर उन लोगों के लिए रहने की जगह प्रदान करती हैं, जिन्हें पेशेवर स्वास्थ्य सेवाओं, व्यक्तिगत देखभाल और भोजन, कपड़े धोने और हाउसकीपिंग जैसी सेवाओं सहित चौबीसों घंटे पर्यवेक्षित देखभाल की आवश्यकता होती है। ये सुविधाएं विभिन्न नामों से जानी जाती हैं, जैसे नर्सिंग होम, व्यक्तिगत देखभाल सुविधा, आवासीय निरंतर देखभाल सुविधा, आदि और विभिन्न प्रदाताओं द्वारा संचालित की जाती हैं।

2. **अनौपचारिक दीर्घकालिक देखभाल:**

   अनौपचारिक दीर्घकालिक घरेलू देखभाल परिवार के सदस्यों, दोस्तों और अन्य प्रियजनों द्वारा प्रदान की जाने वाली देखभाल और सहायता है। यह अनुमान लगाया गया है कि सभी घरेलू देखभाल का 90% अनौपचारिक रूप से किसी प्रियजन द्वारा बिना मुआवजे के प्रदान की जाती है।

SCERT DELHI

अभ्यास:

1. दीर्घकालिक देखभाल से आप क्या समझते हैं? यह देखभाल किन श्रेणी के लोगों के लिए है?

उत्तर: यह देखभाल उनके लिए है जो वृद्ध, दिव्यांग या दुघर्टना से ग्रस्त हैं और स्वयं का ध्यान रखने में असमर्थ हैं। दीर्घकालिक देखभाल में स्वास्थ्य देखभाल संबंधित मदद जैसे प्रमुख लक्षणों की जांच करना, वजन पर निगरानी रखना, और दवा देना शामिल हैं। इसमे दैनिक गतिविधियां जैसे- खाना, पीना, ड्रेसिंग करना, नहाना, तैयार होना, और चलना इत्यादि शामिल हैं।

2. दीर्घकालिक देखभाल में क्या गतिविधियां शामिल हैं?

उत्तर: दीर्घकालिक देखभाल में दवा देना शामिल हैं। इसमे दैनिक गतिविधियां जैसे- खाना, पीना, ड्रेसिंग करना, नहाना, तैयार होना, और चलना इत्यादि शामिल हैं।

3. दीर्घकालिक देखभाल के प्रकार क्या हैं संक्षिप्त में बताएं?

उत्तर: औपचारिक दीर्घकालिक देखभाल: औपचारिक दीर्घकालिक सेवाएं प्रदान करने वाली सुविधाएं आम तौर पर उन लोगों के लिए रहने की जगह प्रदान करती हैं, जिन्हें पेशेवर स्वास्थ्य सेवाओं, व्यक्तिगत देखभाल और भोजन, कपड़े धोने और हाउसकीपिंग जैसी सेवाओं सहित चौबीसों घंटे पर्यवेक्षित देखभाल की आवश्यकता होती है। ये सुविधाएं विभिन्न नामों से जानी जाती हैं, जैसे नर्सिंग होम, व्यक्तिगत देखभाल सुविधा, आवासीय निरंतर देखभाल सुविधा, आदि और विभिन्न प्रदाताओं द्वारा संचालित की जाती हैं।

अनौपचारिक दीर्घकालिक देखभाल: अनौपचारिक दीर्घकालिक घरेलू देखभाल परिवार के सदस्यों, दोस्तों और अन्य प्रियजनों द्वारा प्रदान की जाने वाली देखभाल और सहायता है। यह अनुमान लगाया गया है कि सभी घरेलू देखभाल का 90% अनौपचारिक रूप से किसी प्रियजन द्वारा बिना मुआवजे के प्रदान की जाती है।

❖❖❖

SCERT DELHI

सत्र 6 - धर्मशाला देखभाल

चित्र 1.6: देखभाल

धर्मशाला देखभाल ऐसी देखभाल है जिसका मुख्य उद्देश्य आराम प्रदान करना, दर्द कम करना और गंभीर बीमारियों वाले रोगियों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना है। धर्मशाला देखभाल एक विशिष्ट प्रकार की देखभाल है क्योंकि यह उन रोगियों पर केंद्रित है जो मृत्यु के करीब है यह देखभाल सुनिश्चित करती है कि रोगी अपने अंतिम महीनों के दौरान आराम से रहें।

किन स्थानों पर धर्मशाला देखभाल प्रदान की जाती है:

धर्मशाला देखभाल घर पर, अस्पताल में, या नर्सिंग होम या धर्मशाला में दी जा सकती है। रोगी सुविधा में धर्मशाला में देखभाल करने का निर्णय लें सकते हैं। होस्पिस देखभाल प्राप्त करने का निर्णय अलग अलग कारणों से हो सकता है। कुछ रोगी अपने अंतिम चरण में आराम से जीने के लिए उपचारात्मक उपचार छोड़ने का विकल्प भी चुन सकते है, भले ही उपचार के बिना उनका चिकित्सा स्तर कम हो।

होस्पिस होम केयर:

होस्पिस होम केयर में कई सेवाएं शामिल हैं जो रोगियों को उनके घरों के समान आराम देखभाल करने की अनुमति देती हैं। आम तौर पर, जिस तरह से यह काम करता है वह यह है कि आपको अस्पताल या नर्सिंग सुविधा में नहीं रहने पर भी समग्र देखभाल प्राप्त करने के लिए सहायता सेवाओं की एक विस्तृत श्रृंखला तक मदद करता है।

कई रोगियों को घर पर धर्मशाला देखभाल प्राप्त होती है। धर्मशाला देखभाल अन्य सेटिंग्स में भी हो सकती है, जिनमें शामिल हैं:

1. **अस्पताल आधारित धर्मशाला:**

   अधिकांश अस्पतालों में बीमार रोगियों को सहायता सेवाओं और अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों तक पहुंच प्रदान करने के लिए एक धर्मशाला प्रोग्राम होता है। कुछ अस्पतालों में एक विशेष धर्मशाला

इकाई भी होती है। अक्सर ये इकाइयाँ उन रोगियों को गहन चिकित्सा और मनोवैज्ञानिक सहायता प्रदान करती हैं जिन्हें आक्रामक लक्षण प्रबंधन की आवश्यकता होती है।

2. दीर्घकालिक देखभाल धर्मशाला:

कई नर्सिंग होम और दीर्घकालिक देखभाल होम में उन रोगियों के लिए विशेष रूप से प्रशिक्षित कर्मचारियों वाली धर्मशाला इकाइयाँ होती हैं जिनके घर पर कोई प्राथमिक देखभाल करने वाला नहीं होता है,या जिन्हें ऐसी चिकित्सा सेवाओं की आवश्यकता होती है जो घर पर देना संभव नहीं है तो मरीजों की देखभाल नर्सिंग होम में सीधे और व्यक्तिगत रूप से की जा सकती है।

3. फ्रीस्टैंडिंग धर्मशाला:

स्वतंत्र रूप से काम करने वाली धर्मशालाओं में कभी-कभी एक आंतरिक रोगी देखभाल सुविधा भी शामिल हो सकती है। यह उनकी घरेलू देखभाल धर्मशाला सेवाओं के अतिरिक्त है। जब घर पर कोई प्राथमिक देखभालकर्ता उपलब्ध नहीं होता है, या रोगी को घरेलू सेटिंग के लिए उपयुक्त चिकित्सा सेवाओं की आवश्यकता नहीं होती है, तो इनपेशेंट सुविधाएं मरीजों को धर्मशाला सेवाएं प्रदान करती हैं।

कई मरीज़ व्यक्तिगत देखभाल घरों में ही प्राप्त करते हैं, जब वे असाध्य रूप से बीमार हो जाते हैं, तो उनके घर पर ही बिना किसी व्यवधान के धर्मशाला देखभाल सेवाएँ प्रदान की जा सकती हैं।

धर्मशाला देखभाल क्या सेवाएँ प्रदान करती है?

धर्मशाला सेवाएँ घरेलू स्वास्थ्य सेवाओं के समान हैं, लेकिन इसमें ये भी शामिल हैं:

- आध्यात्मिक सेवाएँ
- दर्द और लक्षण प्रबंधन
- भावनात्मक सहारा
- दवा, चिकित्सा आपूर्ति और उपकरण उपलब्ध कराना
- देखभाल करने वालों को रोगी की देखभाल कैसे करें इसके बारे में शिक्षित करना
- दुख में सहारा

अभ्यास:

1. धर्मशाला देखभाल का क्या तात्पर्य है?

उत्तर: धर्मशाला देखभाल ऐसी देखभाल है जिसका मुख्य उद्देश्य आराम प्रदान करना, दर्द कम करना और गंभीर बीमारियों वाले रोगियों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना है।

SCERT DELHI

2. धर्मशाला देखभाल का उद्देश्य क्या है?

उत्तर:

- आध्यात्मिक सेवाएँ
- दर्द और लक्षण प्रबंधन
- भावनात्मक सहारा
- दवा, चिकित्सा आपूर्ति और उपकरण उपलब्ध कराना
- देखभाल करने वालों को रोगी की देखभाल कैसे करें इसके बारे में शिक्षित करना
- दुख में सहारा

3. अस्पताल आधारित धर्मशाला और दीर्घकालिक देखभाल धर्मशाला में अंतर समझाइए।

उत्तर:

अस्पताल आधारित धर्मशाला	दीर्घकालिक देखभाल धर्मशाला
कुछ अस्पतालों में एक विशेष धर्मशाला इकाई भी होती है। अक्सर ये इकाइयाँ उन रोगियों को गहन चिकित्सा और मनोवैज्ञानिक सहायता प्रदान करती हैं जिन्हें आक्रामक लक्षण प्रबंधन की आवश्यकता होती है।	दीर्घकालिक देखभाल होम में उन रोगियों के लिए विशेष रूप से प्रशिक्षित कर्मचारियों वाली धर्मशाला इकाइयाँ होती हैं जिनके घर पर कोई प्राथमिक देखभाल करने वाला नहीं होता है,या जिन्हें ऐसी चिकित्सा सेवाओं की आवश्यकता होती है जो घर पर देना संभव नहीं है तो मरीजों की देखभाल नर्सिंग होम में सीधे और व्यक्तिगत रूप से की जा सकती है।

पढ़ने के लिए सुझाव:

- कोर्स बुक NSQF हेल्थ केयर, स्तर -1
- www.impactguru.com
- ayush-delhi-gov-in
- www.slidenet.com
- my-clevelandclinic-org.com
- www.wikipedia.com
- thehealthsite.com
- www.britannica.com
- www.senioridy.com

❖❖❖

इकाई - 2
रोगी देखभाल सहायक के कार्य

सत्र 1 - रोगी देखभाल सहायक की भूमिका

उद्देश्य:

- रोगी देखभाल सहायक के कार्य एवम् उत्तरदायित्व को जानना।
- रोगी देखभाल सहायक के विभिन्न नामों को जानना।
- रोगी देखभाल सहायक के संगठनात्मक कार्य को जानना।

परिचय:

अस्पताल में रोगी देखभाल सहायक रोगियों को नर्सिंग केयर व तकनीकी सेवा प्रदान करते हैं। रोगी देखभाल सहायक अस्पताल में अन्य स्वास्थ्य सेवाओं की तुलना में रोगियों के साथ अधिक समय तक रहते हैं।

चित्र 2.1 रोगी देखभाल

रोगी देखभाल सहायक के आवश्यक कार्य एवम् उत्तरदायित्व:

1) रोगी देखभाल सहायक कार्य:

- रोगी के जीवन के संकेतों का मापन करना। जैसे:- तापमान, नाडी दर, श्वसन दर, ब्लड प्रेशर आदि का मापन करना एवम् दर्ज करना।

- रोगी की दैनिक गतिविधियो में सहायता प्रदान करना। जैसे रोगी को भोजन कराना, दवाई देना, चलने में सहायता प्रदान करना आदि।
- रोगी के सामान्य संकेतो में परिवर्तन या असामान्य होने पर पंजीकृत नर्स एव स्वास्थ्य टीम के सदस्यों को समय पर सूचित करना।

वाइटल साइन (हमारे शरीर के संकेत):	
शरीर का तापमान	98.60
नाडी दर	60-80
श्वासदर	12-20 Breaths/Min.
रक्त चाप	120/80

2) रोगी की सुरक्षा बनाए रखना:

- रोगी के वातावरण को साफ और स्वच्छ बनाए रखना।
- रोगी का परिवेश सुरक्षित करना जैसे चोट, खतरे, संक्रमण आदि से।

3) प्रशासनिक सहायता कार्य:

प्रशासनिक सहायता कार्य करना जैसे चिकित्सा रिकॉर्ड उपकरणों की सूची बनाना, आवश्यक कौशल दक्षताओं को बनाए रखना जैसे नए उपकरणों का उपयोग करना। विकास के लिए पहचान किए गए कार्यों को विभिन्न मंचो के माध्यम से पूरा किया जाता है।

रोगी देखभाल सहायक के विभिन्न नाम:

- पेशेंट केयर असिस्टेंट
- जनरल ड्यूटी असिस्टेंट
- नर्सिंग केयर असिस्टेंट

संगठनात्मक कार्य:

1. अपने अच्छे पारस्परिक कौशल का उचित रूप से उपयोग करता है:

- मौखिक गैर-मौखिक संचार के माध्यम से सकारात्मक और पेशेवर तरीके का अनुमान लगाया जा सकता है।
- विचारो और सुझावों को स्पष्ट रूप से सूचित किया जा सकता है।

SCERT DELHI

- रोगियों और कर्मचारियों के लिए सूचना समय पर एवम् समझने योग्य तरीके से वितरित की जाती है।

2. आंतरिक और बाहरी ग्राहकों की सेवा प्रबंधन और सहायता:

- रोगी और कर्मचारियों की जानकारी के लिए गोपनियता हर समय बनी रहती है।
- ग्राहकों की जरूरतों को पूरा करने के लिए उपयुक्त संसाधनों का उपयोग किया जाता है।
- प्रदर्शन सुधार गतिविधियों में भाग लेना।

अभ्यास:

1. रोगी देखभाल सहायक की क्या भूमिका है?

उत्तर:

- रोगी के जीवन के संकेतों का मापन करना। जैसे:- तापमान, नाडी दर, श्वसन दर, ब्लड प्रेशर आदि का मापन करना एवम् दर्ज करना।
- रोगी की दैनिक गतिविधियो में सहायता प्रदान करना। जैसे रोगी को भोजन कराना, दवाई देना, चलने में सहायता प्रदान करना आदि।
- रोगी के सामान्य संकेतो में परिवर्तन या असामान्य होने पर पंजीकृत नर्स एव स्वास्थ्य टीम के सदस्यों को समय पर सूचित करना।

2. रोगी देखभाल सहायक के कार्यों का नाम लिखिए।

उत्तर:

- रोगी देखभाल सहायक कार्य।
- रोगी की सुरक्षा बनाए रखना।
- प्रशसनिक सहायता कार्य।

3. रोगी देखभाल सहायक के कार्यों का वर्णन कीजिए।

उत्तर:

1) रोगी देखभाल सहायक कार्य:

- रोगी के जीवन के संकेतों का मापन करना। जैसे:- तापमान, नाडी दर, श्वसन दर, ब्लड प्रेशर आदि का मापन करना एवम् दर्ज करना।

SCERT DELHI

- रोगी की दैनिक गतिविधियो में सहायता प्रदान करना। जैसे रोगी को भोजन कराना, दवाई देना, चलने में सहायता प्रदान करना आदि।
- रोगी के सामान्य संकेतो में परिवर्तन या असामान्य होने पर पंजीकृत नर्स एव स्वास्थ्य टीम के सदस्यों को समय पर सूचित करना।

2) रोगी की सुरक्षा बनाए रखना:

- रोगी के वातावरण को साफ और स्वच्छ बनाए रखना।
- रोगी का परिवेश सुरक्षित करना जैसे चोट, खतरे, संक्रमण आदि से।

4. रोगी देखभाल सहायक के विभिन्न नामों को लिखिए।

उत्तर:

- पेशेंट केयर असिस्टेंट
- जनरल ड्यूटी असिस्टेंट
- नर्सिंग केयर असिस्टेंट

5. रोगी देखभाल सहायक के संगठनात्मक कार्यों को लिखिए।

उत्तर:

1) अपने अच्छे पारस्परिक कौशल का उचित रूप से उपयोग करता है:

- मौखिक गैर-मौखिक संचार के माध्यम से सकारात्मक और पेशेवर तरीके का अनुमान लगाया जा सकता है।
- विचारो और सुझावों को स्पष्ट रूप से सूचित किया जा सकता है।
- रोगियों और कर्मचारियों के लिए सूचना समय पर एवम् समझने योग्य तरीके से वितरित की जाती है।

2) आंतरिक और बाहरी ग्राहकों की सेवा प्रबंधन और सहायता:

- रोगी और कर्मचारियों की जानकारी के लिए गोपनियता हर समय बनी रहती है।
- ग्राहकों की जरूरतों को पूरा करने के लिए उपयुक्त संसाधनों का उपयोग किया जाता है।
- प्रदर्शन सुधार गतिविधियों में भाग लेना।

❖❖❖

SCERT DELHI

सत्र 2 - रोगी के दैनिक देखभाल की विभिन्न गतिविधियां

उद्देश्य:

- रोगी के दैनिक देखभाल की विभिन्न गतिविधियों को पहचानना।
- रोगी की मदद करने योग्य युक्तियों को जानना।

परिचय:

दैनिक गतिविधियां स्वास्थ्य सेवा में प्रयुक्त एक शब्द है, जिसका उपयोग रोगी की देखभाल के लिए किया जाता है। दैनिक गतिविधियां नियमित रूप से किसी व्यक्ति की कार्यात्मक स्थिति को व्यक्त करता है, खासकर विकलांग लोगों, छोटे बच्चों और बुजुर्गों के संबंध में जिनको अक्सर दैनिक गतिविधियां करने के लिए व्यस्क की आवश्यकता होती है, क्योंकि उन्होंने अभी तक उन्हें स्वतंत्र रूप से करने के लिए आवश्यक कौशल विकसित नहीं किया है। दैनिक गतिविधियों को समान्य रूप से खुद को खिलाने, स्नान करने, कपड़े पहनाने, काम करने जैसे गतिविधियों के रूप मैं परिभाषित किया गया है।

अस्पताल में रोगी की देखभाल सहायता:

रोगी को विभिन्न गतिविधियों के लिए मदद की आवश्यकता होती है, क्योंकि रोगी उन गतिविधियों को नहीं कर सकते या करने योग्य नहीं होते।

उदहारण के लिए:-

- स्नान करना
- ड्रेसिंग करना
- दूध पिलाना
- एक स्थान से दूसरे स्थान पर लेकर जाना
- टॉयलेट हाइजीन

रोगी की दैनिक देखभाल योजना:-

एक मरीज़ के लिए हर कार्य तनाव का एक स्त्रोत हो सकता है जो कि उसकी क्षमता से अधिक होता है और यह कोई आश्चर्यजनक बात नहीं है कि वे निराश और थके हुए हो जाते हैं। मरीज़ के तनाव को कम करने के लिए नियमित दिनचर्या स्थापित करना जरूरी है जो हर दिन करना जरूरी है। सुनिश्चित करें कि

मरीज़ इसके साथ सहज महसूस करे एवं सभी आवश्यक कार्य दिनचर्या के अनुसार किए जाए जिससे मरीज़ को उसकी आदत हो सके।

दैनिक दिनचर्या के अलावा मरीज़ के आसपास के वातावरण को तनावमुक्त एवं मरीज़ के अनुकूल बनाने की आवश्यकता होती है और इसके अलावा रोगी की गतिविधियों को आसान बनाने के लिए जो भी पर्याप्त चीज़ें होती हैं। उन सभी पर्याप्त चीजों को मरीज़ के लिए उपलब्ध कराया जाना आवश्यक है जिससे मरीज़ सहज व तनावमुक्त रहे।

मरीज़ की मदद करने योग्य युक्तियाँ:

1. **नहाना:**
   - मरीज़ को मौसम के अनुसार ठंडे या गर्म पानी से स्नान कराना।
   - मरीज़ के लिए बाथरूम असुरक्षित हो सकता है यदि उसे अकेला छोड़ दिया जाए इसलिए हमेशा मरीज़ के साथ रहे।
   - मरीज़ के लिए स्नान स्टूल की आवश्यकता हो सकती है जिससे मरीज़ आसानी से बैठ कर स्नान कर सके।
   - मरीज़ के चोट व घावों की स्नान करते समय जांच करे।
2. **दातों की देखभाल:**
   - मरीज़ को ब्रश कराने में मदद करें।
3. **सोंदर्य:**
   - मरीज के बालों की कंघी करना।
   - मरीज के बढ़े हुए नाखूनों को काटना।
   - मरीज़ की स्किन की केयर करना।
4. **ड्रेसिंग:**
   - मरीज़ को आरामदायक या ढीले कपड़े पहनाए जिससे मरीज़ सहज महसूस करें।
5. **शौच:**
   - मरीज़ को समय-समय पर बाथरूम कराना।
6. **भोजन:**
   - मरीज़ को समय पर भोजन कराना एवं भोजन करने से पहले मरीज़ के हाथो को साबुन से साफ कराना।

SCERT DELHI

7. पीने का पानी:

- मरीज को समय पर पानी पिलाना।
- मरीज की दैनिक दिनचर्या में इलेक्ट्रोलाइट पेय शामिल कर सकते हैं।

8. दवा देना:

- मरीज को डॉक्टर के द्वारा दी गई दवाई समय पर देना।

9. शारीरिक व्यायाम:

- रोगी को रोजाना शारीरिक व्यायाम कराना अति आवश्यक है, जिससे रोगी का शरीर लचीला व लंबे समय तक स्वस्थ रहे।

अभ्यास:

1. किसी रोगी की दैनिक गतिविधियों के नाम लिखिए।

उत्तर:

- स्नान करना
- ड्रेसिंग करना
- दूध पिलाना
- एक स्थान से दूसरे स्थान पर लेकर जाना
- टॉयलेट हाइजीन

2. रोगी चिकित्सा सहायक के द्वारा अस्पताल में रोगी की देखभाल सहायता किस प्रकार की जाती है?

उत्तर: दैनिक दिनचर्या के अलावा मरीज़ के आसपास का वातावरण को तनावमुक्त एवं मरीज़ के अनुकूल बनाने की आवश्यकता होती है। इसके अलावा रोगी की गतिविधियो को आसान बनाने के लिए जो भी पर्याप्त चीजे होती है उन सभी पर्याप्त चीजों को मरीज़ के लिए उपलब्ध कराया जाना आवश्यक है जिससे मरीज़ सहज व तनावमुक्त रहे।

3. एक रोगी की दैनिक जरूरतें क्या हैं?

उत्तर:

- नहाना
- दातों की देखभाल
- सोंदर्य
- ड्रेसिंग
- शौच
- भोजन

❖❖❖

SCERT DELHI

सत्र 3 - रोगी के आराम के लिए उपयुक्त मूलभूत घटकों को पहचानना

उद्देश्य:

रोगी के आराम के लिए आवश्यक मूलभूत घटकों को पहचानना।

परिचय:

असुविधा जनक चीजों कि अनुपस्थिति को आराम के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। इसका मतलब होता है की रोगी को किसी भी प्रकार की कोई तकलीफ ना हो, जैसे मन को अच्छा लगने वाला दृश्य, उचित हवा, रोशनी, ध्वनी, स्वच्छता का होना, पर्याप्त नींद लेना।

रोगी के आराम के लिए आवश्यक मूलभूत घटक:

- कमरे का तापमान सामान्य होना चाहिए।
- आरामदायक बिस्तर का होना।
- कमरे में उचित रोशनी होना।
- हवा का आवागमन होना चाहिए।
- कमरे का स्वच्छ होना।
- कमरे के आस पास के वातावरण को स्वच्छ रखना।

अभ्यास:

1. अस्पताल में रोगी के आराम के लिए आवश्यक मूलभूत घटक लिखिए?

   उत्तर: अस्पताल में रोगी के आराम के लिए आवश्यक मूलभूत घटक:

   - कमरे का तापमान सामान्य होना चाहिए
   - आरामदायक बिस्तर का होना
   - कमरे में उचित रोशनी होना
   - हवा का आवागमन होना चाहिए
   - कमरे का स्वच्छ होना
   - कमरे के आस पास के वातावरण को स्वच्छ रखना

❖❖❖

SCERT DELHI

सत्र 4 - रोगी की सुरक्षा को समझना

उद्देश्य:

अस्पताल में रोगी को उचित आराम के लिए अनुकूल पर्यावरण उपलब्ध कराना।

परिचय:

अस्पताल में रोगी को उचित आराम के लिए अनुकूल पर्यावरण आवश्यक है।

रोगी के लिए पर्यावरण की विशेषताएँ:

- रोगी के लिए पर्यावरण ध्वनिमुक्त होना चाहिए।
- रोगी को सुरक्षा प्रदान करने के लिए पर्यावरण को स्वच्छ बनाये रखना चाहिए।
- रोगी के लिए पर्यावरण बाहरी गतिविधियों से मुक्त होना चाहिए।

रोगी के उचित आराम के लिए अनुकूल पर्यावरण उपलब्ध कराना:

जब कोई व्यक्ति बीमार होता है तो उसे चिकित्सा के रूप में आराम की आवश्यकता होती है इसलिए मरीज को अपने दैनिक जीवन की गतिविधियां करने में सहायता प्रदान करनी चाहिए। जैसे:

- अच्छी तरह से रोशनी आने वाले कमरे
- ध्वनि और बाहरी गतिविधियों से मुक्त पर्यावरण
- वातानुकूलित रूम

अस्पताल में रोगी के कमरे में सहायक उपकरण:

- बैड साइड टेबल
- बिस्तर
- आई. वी. स्टैंड
- कार्डियक टेबल
- साबुन
- तौलिया
- सिंक
- गद्दा
- जैव अपशिष्ट कंटेनर
- व्हील चेयर
- चादर

SCERT DELHI

नर्सिंग वार्ड में आमतौर पर निम्नलिखित समकक्ष शामिल होते हैं:

- नर्सिंग स्टेशन
- मेडिकेशन रूम
- एग्जामिनेशन रूम
- उपचार कक्ष
- प्रोसीजर कक्ष
- रसोई

अभ्यास:

1. एक मरीज के द्वारा वातावरण की तीन विशेषताओं को सूचीबद्ध करे।

उत्तर: रोगी के लिए पर्यावरण ध्वनिमुक्त होना चाहिए। रोगी को सुरक्षा प्रदान करने के लिए पर्यावरण को स्वच्छ बनाये रखना चाहिए। रोगी के लिए पर्यावरण बाहरी गतिविधियों से मुक्त होना चाहिए।

2. एक मरीज के कमरे को अच्छी तरह से पर्यावरण के अनुकूल रखना क्यों आवश्यक है?

उत्तर: एक मरीज के कमरे को अच्छी तरह से पर्यावरण के अनुकूल रखना इसलिए आवश्यक है क्योकि जब कोई व्यक्ति बीमार होता है तो उसे चिकित्सा के रूप में आराम की आवश्यकता होती है।

3. नर्सिंग वार्ड में आमतौर पर कौन- कौन से समकक्ष शामिल होते हैं?

उत्तर:

- नर्सिंग स्टेशन
- मेडिकेशन रूम
- एग्जामिनेशन रूम
- उपचार कक्ष
- प्रोसीजर कक्ष
- रसोई

4. अस्पताल में रोगी के लिए सहायक उपकरण कौन – कौन से है?

उत्तर: अस्पताल में रोगी के लिए सहायक उपकरण :

- बैड साइड टेबल
- सिंक
- बिस्तर
- गद्दा
- आई. वी. स्टैंड
- जैव अपशिष्ट कंटेनर
- कार्डियक टेबल
- व्हील चेयर
- साबुन
- चादर

❖❖❖

सत्र 5 - उत्तम रोगी देखभाल सहायक की विशेषताओं को पहचानना

उद्देश्य:

- उत्तम रोगी देखभाल सहायक की विशेषता
- उत्तम रोगी देखभाल सहायक की योग्यता

परिचय:

रोगी देखभाल सहायक अस्पताल की स्वास्थ्य सेवा में महत्वपूर्ण योगदान देता है एवं अस्पताल में नर्सों की देखरेख में कार्य करता है। संस्था के निर्देशानुसार रोगी देखभाल सहायक के पास नैतिक आचरण का कोड होता है।

चिकित्सा नैतिकता:

चिकित्सा नैतिकता नैतिक सिद्धांतो की एक प्रणाली है जो नैदानिक चिकित्सा अभ्यास में मूल्य और निर्णय को लागू करता है। नैदानिक चिकित्सा वंश, लिंग, धर्म की परवाह किए बिना सभी लोगों को गुणवत्तापूर्ण सैद्धांतिक देखभाल देने की अनुमति देता है।

1. **सहमति:** सच्चाई बताएं और सुनिश्चित करें की मरीज इसे ठीक से समझा है।
2. एक चिकित्सक को रोगी के सर्वोत्तम हित में कार्य करना चाहिए।
3. **गोपनीयता:** एक चिकित्सक को अपने मरीज से जुड़ी जानकारी को गोपनीय रखना चाहिए
4. **संचार:** रोगी देखभाल सहायकऔर रोगी के बीच स्पष्ट संचार सफल उपचार के लिए महत्वपूर्ण है।
5. **न्याय:** निष्पक्षता और समानता के आधार पर निर्णय लेना।
6. रोगी के परिवार के सदस्यों के साथ संचार: रोगी देखभाल सहायक को रोगियों के रिश्तेदारों की चिंता को समझना चाहिए और उन्हें रोगी की चिकित्सा स्थिति से अवगत कराना चाहिए।
7. रोगी देखभाल सहायक को अस्पताल के दिशा निर्देशों का पालन करना चाहिए।

रोगी देखभाल सहायक की योग्यता:

1. सहानुभूति:

- किसी अन्य व्यक्ति की भावनाओं को समझने में सक्षम होना।

- लोगों के साथ काम करने में ईमानदारी होनी चाहिए।
- दूसरों की परवाह करनी चाहिए एवं संवाद करने के लिए सक्षम होना चाहिए।

2. ईमानदारी:

- अपने कार्यों के प्रति हमेशा ईमानदार होना चाहिए।
- दूसरों को हर समय भरोसा दिलाने में सक्षम होना चाहिए।

3. निर्भरता:

- दिये गये कार्यों को समय पर करना चाहिए।

4. सीखने की इच्छा:

- हमेशा नए नए परिवर्तन के लिए तैयार रहना।

5. धैर्य:

- हमेशा सहनशील और समझदार होना चाहिए।
- हमेशा अपने स्वभाव को नियंत्रित रखें।

6. उत्साह:

- हमेशा कार्यों को सकारात्मक दृष्टीकोण से प्रदर्शित करना चाहिए।
- हमेशा सकारात्मक बिंदुओं पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

7. स्व-प्रेरणा:

- हमेशा किसी भी कार्य को शुरू करने की क्षमता रखना।

रोगी देखभाल सहायक के लिए करने योग्य कार्य एवं नहीं करने योग्य कार्यों की सूची:

करने योग्य कार्यों की सूची:

- पेशेंट केयर असिस्टेंट को रोगी के साथ अपनी क्षमता के अनुसार संचार करना।
- पेशेंट केयर असिस्टेंट को अस्पताल के द्वारा दिये कार्यों को पूरा करना।

SCERT DELHI

नहीं करने योग्य कार्यों की सूची:-

- पेशेंट केयर असिस्टेंट के द्वारा रोगी से सीधे या परोक्ष रूप से किसी भी प्रकार का कोई भुगतान नहीं लेना।

अभ्यास:

1. उत्तम रोगी देखभाल सहायक की विशेषताओं के नाम लिखिए।

उत्तर: सहमति, गोपनीयता, संचार, न्याय।

2. उत्तम रोगी देख भाल सहायक में क्या-क्या योग्यताएँ होनी चाहिए?

उत्तर: उत्तम रोगी देखभाल सहायक में योग्यताएँ-

1.	सहानुभूति	5.	धैर्य
2.	ईमानदारी	6.	उत्साह
3.	निर्भरता	7.	स्व-प्रेरणा
4.	सीखने की इच्छा		

3. उत्तम रोगी देखभाल सहायक की विशेषताओं का वर्णन कीजिये?

उत्तर: उत्तम रोगी देखभाल सहायक की विशेषताएँ-

1. **सहमति:** सच्चाई बताएं और सुनिश्चित करें की मरीज इसे ठीक से समझा है।
2. एक चिकित्सक को रोगी के सर्वोत्तम हित में कार्य करना चाहिए।
3. **गोपनीयता:** एक चिकित्सक को अपने मरीज से जुड़ी जानकारी को गोपनीय रखना चाहिए
4. **संचार:** रोगी देखभाल सहायकऔर रोगी के बीच स्पष्ट संचार सफल उपचार के लिए महत्वपूर्ण है।
5. **न्याय:** निष्पक्षता और समानता के आधार पर निर्णय लेना।
6. रोगी के परिवार के सदस्यों के साथ संचार: रोगी देखभाल सहायक को रोगियों के रिश्तेदारों की चिंता को समझना चाहिए और उन्हें रोगी की चिकित्सा स्थिति से अवगत कराना चाहिए।
7. रोगी देखभाल सहायक को अस्पताल के दिशा निर्देशों का पालन करना चाहिए।

❖❖❖

सत्र 6 - जैव चिकित्सा अपशिष्ट प्रबंधन

उद्देश्य:

जैव चिकित्सा अपशिष्ट का पृथक्करण।

जैव चिकित्सा अपशिष्ट के निपटान के लिए रंग कोडिंग और कंटेनर के प्रकार का वर्णन करें।

परिचय:

जैव चिकित्सा अपशिष्ट प्रबंधन नियम, 2016 (Biomedical Waste Management Rules, 2016) भारत सरकार द्वारा जारी दिशा-निर्देशों का एक सेट है, जिसमें पर्यावरण पर प्रभाव को कम करने के लिए स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं और अनुसंधान प्रयोगशालाओं द्वारा उत्पन्न बायोमेडिकल कचरे के संग्रह, पृथक्करण, प्रबंधन और निपटान को बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित किया गया है। बायोमेडिकल कचरे में पशु और मानव शारीरिक अपशिष्ट, सर्जिकल उपकरण जैसे सीरिंज और अस्पतालों और अनुसंधान केंद्रों में उपयोग की जाने वाली अन्य सामग्री शामिल हैं।

स्त्रोत पर जैव चिकित्सा अपशिष्ट का सेग्रिगेशन:

जैसे ही किसी जैव अपशिष्ट की पहचान की जाती है उसे उस कचरे के वर्गीकरण के अनुसार ठीक से किया जाना चाहिए। उदाहरण के लिए - यदि अपने शरीर के तरल पदार्थ जैसे कि रक्त से दूषित दस्ताने का उपयोग किया जाता है तो इसे सही कंटेनर में डाला जाना चाहिए।

जैव चिकित्सा अपशिष्ट के सेग्रिगेशन के लिए कलर कोडिंग और कंटेनर के प्रकार:

जैव चिकित्सा अपशिष्ट के सेग्रिगेशन के लिए मुख्यत: चार प्रकार के कंटेनर का उपयोग किया जाता है।

1. **काला बैग:** काले रंग के बैग का उपयोग कागज के कचरे, असंक्रमित प्लास्टिक कचरे, दस्ताने, मास्क, खाली मलहम ट्यूब, और कैप्स के डिस्पोज़ल के लिए किया जाता है।
2. **पीला बैग:** पीले रंग के बैग का उपयोग निम्नलिखित वस्तुओं को डिस्पोज करने के लिए किया जाता है।

- खून से दूषित वस्तु
- ड्रेसिंग गंदे प्लास्टर
- साइटोटोक्सिक मेडिसिन
- खून से लथपथ हुआ ऊतक
- एक्सपायर मेडिसिन

3. **नीला रंग:** नीले रंग के बैग का उपयोग निम्नलिखित वस्तुओं को डिस्पोज करने के लिए किया जाता है।

- सभी प्रकार की कांच की टूटी हुई शीशियां
- खाली असंक्रमित बोतल

4. **लाल बैग:** लाल रंग के बैग का उपयोग निम्नलिखित वस्तुओं को डिस्पोज करने के लिए किया जाता है।

- सक्रमित प्लास्टिक कचरा
- दस्ताने
- आइवी सेट
- एनजी ट्यूब
- कैथेटर
- सिरिंज
- यूरोबेग
- ऑक्सीजन मास्क

चित्र 2.2: जैव चिकित्सा अपशिष्ट कंटेनर

जैव चिकित्सा अपशिष्ट कंटेनर के परिवहन के लिए लेवल:

जैव चिकित्सा अपशिष्ट को डिस्पोज करने के लिए नियमों के अनुसार ले जाने की आवश्यकता होती है। इनमे से कुछ कचरे को जलाया जायेगा या ओटोक्लेव (जीवाणुरहित करने के लिए) किया जाएगा। उपलब्ध तकनीक के उपयोग से जैव चिकित्सा अपशिष्ट को मैनुअल हैंडलिंग कम से कम किया जाता है।

अभ्यास:

1. जैव अपशिष्ट का सेग्रिगेशन करने के लिए कितने रंग के बैगों का उपयोग किया जाता है?

(क) 4 (ख) 5 (ग) 3 (घ) 2

2. एक्सपायर मेडिसिन को डिस्पोज करने के लिए किस बैग का उपयोग किया जाता है?

(क) रेड (ख) काला (ग) पीला (घ) नीला

3. सक्रमित दस्ताने को डिस्पोज करने के लिए किस बैग का उपयोग किया जाता है?

(क) रेड (ख) काला (ग) पीला (घ) नीला

उत्तर: 1) (क) 4 2) (ग) पीला 3) (क) रेड

4. जैव चिकित्सा अपशिष्ट से आप क्या समझते है?

उत्तर (4):- जैव चिकित्सा अपशिष्ट प्रबंधन नियम, 2016 (Biomedical Waste Management Rules, 2016) भारत सरकार द्वारा जारी दिशा-निर्देशों का एक सेट है, जिसमें पर्यावरण पर प्रभाव को कम करने के लिए स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं और अनुसंधान प्रयोगशालाओं द्वारा उत्पन्न बायोमेडिकल कचरे के संग्रह, पृथक्करण, प्रबंधन और निपटान को बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित किया गया है। बायोमेडिकल कचरे में पशु और मानव शारीरिक अपशिष्ट, सर्जिकल उपकरण जैसे सीरिंज और अस्पतालों और अनुसंधान केंद्रों में उपयोग की जाने वाली अन्य सामग्री शामिल हैं।

5. जैव चिकित्सा अपशिष्ट का प्रबंधन किस प्रकार किया जाता है?

उत्तर: जैव चिकित्सा अपशिष्ट का प्रबंधन निम्न प्रकार से किया जाता है:

1. **काला बैग:** काले रंग के बैग का उपयोग कागज के कचरे, असंक्रमित प्लास्टिक कचरे, दस्ताने, मास्क, खाली मलहम ट्यूब, और कैप्स के डिस्पोज़ल के लिए किया जाता है।

SCERT DELHI

2. **पीला बैग**: पीले रंग के बैग का उपयोग निम्नलिखित वस्तुओं को डिस्पोज करने के लिए किया जाता है।

   - खून से दूषित वस्तु
   - खून से लथपथ हुआ ऊतक
   - ड्रेसिंग गंदे प्लास्टर
   - एक्सपायर मेडिसिन
   - साइटोटोक्सिक मेडिसिन

3. **नीला रंग: नीले रंग के बैग का उपयोग निम्नलिखित वस्तुओं को डिस्पोज करने के लिए किया जाता है।**

   - सभी प्रकार की कांच की टूटी हुई शीशियां
   - खाली असंक्रमित बोतल

4. **लाल बैग: लाल रंग के बैग का उपयोग निम्नलिखित वस्तुओं को डिस्पोज करने के लिए किया जाता है।**

   - सक्रमित प्लास्टिक कचरा
   - कैथेटर
   - दस्ताने
   - सिरिंज
   - आइवी सेट
   - यूरोबेग
   - एनजी ट्यूब
   - ऑक्सीजन मास्क

पढ़ने के लिए सुझाव:

- कोर्स बुक NSQF हेल्थ केयर, पहला स्तर क्लास 9th स्टूडेंट हैंड बुक सीबीएसई जनवरी 2018.
- www.wikipedia.com
- www.google.biomedicalwaste.in

❖❖❖

SCERT DELHI

इकाई - 3
व्यक्तिगत स्वच्छता और स्वास्थ्य मानक

उद्देश्य:

- स्वच्छता मानकों से अवगत कराना
- अच्छे स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक बताना
- हाथ धोने की प्रक्रिया का प्रदर्शन
- व्यक्तिगत सौंदर्य की जानकारी व प्रदर्शन

सत्र 1 - अच्छे स्वच्छता अभ्यास का दर्शन करें

अच्छे स्वच्छता अभ्यास का दर्शन करें:-

अच्छे स्वच्छता अभ्यास में निम्नालिखित बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

व्यक्तिगत स्वच्छता:

अच्छा व्यक्तिगत स्वच्छता अभ्यास अच्छे स्वास्थ्य के लिए पहला कदम है। व्यक्तिगत स्वच्छता में दांतों का साफ रखना, भोजन आहार, विश्राम और नींद, धूम्रपन से दूर रहना, मासिक धर्म स्वच्छता, स्नान, आदि आते हैं।

बाल: हमें अपने बालों की सफाई रखनी बहुत जरूरी है। सप्ताह में कम से कम एक बार साबुन या शैंपू का उपयोग करें। अपने बालों को धोने के बाद धूप से बचाएँ। धोने के पहले बालों की अच्छे से मालिश करें।

त्वचा: त्वचा को साफ रखने के लिए साबुन और पानी आवश्यक हैं। दिन में एक या दो बार अच्छे से स्नान करें। एंटीसेप्टिक साबुन का प्रयोग करें। नहाने के बाद पूरे शरीर को सूखे तौलिया से साफ करें। अपने तौलिया को दूसरे के साथ साझा करने से बचें। नहाने के बाद तेल या क्रीम का उपयोग करें।

दाँत: हमें प्रतिदिन अपने दांतो को साफ रखना चाहिए। हमें प्रतिदिन ब्रश करना चाहिए। रात को सोते समय ब्रश करना बहुत महत्वपूर्ण है। हमें दांत साफ करने के लिए नीम की टहनी का उपयोग कर सकते हैं। हमें खाना खाने के बाद कुल्ला जरूर करना चाहिए।

हाथ: हमारे आसपास की दुनिया सूक्ष्म जीवन के भरी है। कुछ बैक्टीरिया हमारे शरीर पर भी पाए जाते हैं। इसलिए हाथ धोना बहुत जरूरी है। हमें खाना खाने से पहले व शौच के बाद 20 सेकंड तक साबुन से हाथ धोने चाहिए।

नाखून: हमें अपने नाखूनों को साफ रखना चाहिए। नाखून ज्यादा बड़े नहीं होने चाहिए। बड़े नाखूनों से गंदगी होती है जो बीमारी का कारण बन जाती है। सप्ताह में एक बार 10 मिनट तक नाखूनों को गरम पानी से साफ करें।

चित्र 3.1: अच्छे स्वास्थ्य अभ्यास

मासिक धर्म:

मासिक धर्म को माहवारी चक्र या पीरियड्स भी बोला जाता है। महिलाओं को शरीर में हार्मोन में होने वाले बदलाव की वजह से गर्भाशय से रक्त और अंदरूनी हिस्से से निकलने वाले रक्त को मासिक धर्म कहते हैं। मासिक धर्म सबको एक ही उम्र में नहीं होता है।

आमतौर पर मासिक धर्म 13 वर्ष की उम्र तक शुरू होते हैं लेकिन जरूरी नहीं कि सभी को मासिक धर्म इसी उम्र में शुरू हो।

मासिक धर्म कब संपन्न होते हैं:

मासिक धर्म (पीरियड्स) के बंद होने को मेनोपॉज कहा जाता है। यह प्रक्रिया महिलाओं को 45 से 50 के बीच होती है।

मासिक धर्म के लक्षण:

- पेट या पेल्विक एरिया में दर्द होना
- निचली पीठ या कमर में दर्द होना
- चिड़चिड़ापन
- सिरदर्द

मासिक धर्म के दर्द के लिए उपचार:

- हॉट वाटर बैग
- एनाल्जेसिक
- अच्छी डाइट और योग

मासिक धर्म की स्वच्छता:

- मासिक धर्म के समय हमें प्रतिदिन नहाना चाहिए। कम से कम एक या दो बार दिन में जरूर नहाना चाहिए।
- मासिक धर्म के समय तीन या चार घंटे के अंदर पैड चेंज करना चाहिए।
- मासिक धर्म के समय अगर आप अपने घर में कोई कपड़ा उपयोग कर रहे हैं तो वह कपड़ा कॉटन का होना चाहिए।
- मासिक धर्म के समय जो पैड हम प्रयोग (use) करते हैं उसे अख़बार में लपेट कर कूड़ेदान में फेंकना चाहिए।
- मासिक धर्म के समय अपने प्राइवेट पार्ट को 3 से 4 बार सादे पानी से साफ करें।
- मासिक धर्म के समय प्राइवेट पार्ट को आगे से पीछे की तरफ धोएं।

अभ्यास:-

1. व्यक्तिगत स्वच्छता के क्या महत्व हैं?

उत्तर:

- निजी स्वच्छता
- सामाजिक स्वच्छता
- स्वास्थ्य स्वच्छता

SCERT DELHI

सत्र 2 - स्वास्थ्य प्रभावी कारक

परिचय:

स्वास्थ्य हमारे जीवन का अभिन्न अंग है और इसका सीधा संबंध जीवित रहने से है।

- जीवन की गुणवत्ता स्वास्थ्य पर निर्भर करती है।
- स्वास्थ्य को पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है।
- चूंकि स्वास्थ्य ही धन है, इसलिए प्रभावी स्वास्थ्य रखरखाव से शरीर और दिमाग दोनों को लाभ होता है। साथ ही साथ इससे सुंदर भविष्य की नींव भी रखी जाती है।
- जब लोग स्वस्थ होते हैं, तो वे काम में अधिक कुशल होते हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के पांच कारक निम्नलिखित हैं:

1. अच्छा आहार:

खाना शरीर की मूलभूत जरूरत है। यह लोगों के मन को तृप्त करने वाली चीज बन चुका है। स्वस्थ आहार का मतलब ऐसे खाद्य पदार्थों से है, जो विटामिन, कैल्शियम, प्रोटीन जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। आहार जो आपको सेहतमंद और तंदुरुस्त रखने का काम करें और आपको बीमारियों से दूर रखें।

2. अच्छा व्यायाम:

व्यायाम करने से व्यक्ति के जीवन के लगभग सभी पहलुओं को लाभ मिलता है। व्यायाम न केवल वजन को नियंत्रित करने में मदद करता है, बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य, मनोदशा, लंबे समय तक जीवित रहने की संभावना और आपकी हड्डियों और मांसपेशियों की ताकत में भी सुधार करता है।

व्यायाम जोड़ों के आसपास या संपूर्ण शरीर में पाए जाने वाले ऊतकों की ताकत बढ़ाने में मदद करता है, जिससे गिरने की घटनाओं को रोकने में मदद मिलती है।व्यायाम से मांसपेशियाँ और जोड़ खिंचते हैं, जिसके परिणामस्वरूप लचीलापन बढ़ता है और चोट लगने से रोकने में मदद मिलती है। व्यायाम आपको अतिरिक्त वजन कम करने और स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद कर सकता है।

3. अच्छी मुद्रा:

अच्छी मुद्रा स्वास्थ्य पर बहुत गहरा असर डालती है। यह स्वास्थ्य का अहम कारक माना जाता है।

SCERT DELHI

अच्छी मुद्रा के अनेक फायदे हैं:

1. कम सिरदर्द
2. खराब मुद्रा तनाव सिरदर्द में योगदान कर सकती है।
3. ऊर्जा स्तर में वृद्धि
4. आपके कंधों और गर्दन में कम तनाव
5. परिसंचरण और पाचन में सुधार

4. अच्छा आराम:

अच्छा आराम हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण कारक है।

आराम शरीर को शारीरिक, मानसिक एवम् आध्यात्मिक तीनों तरह से प्रभावित करता है।

5. शराब व नशे का सेवन न करना :

नशीली दवाओं का दुरुपयोग मस्तिष्क प्रणाली को सक्रिय करता है जो व्यवहार व शरीर पर बुरा प्रभाव डालता है। दवाओं और शराब का दुरुपयोग दुनिया भर में एक आम सामाजिक समस्या है। शराब पीने से हाई ब्लड प्रेशर, हृदय रोग, स्ट्रोक, यकृत रोग और पाचन संबंधी कई तरह की बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं।

अभ्यास:

1. अच्छा स्वास्थ्य क्या है?

उत्तर: किसी व्यक्ति की मानसिक, शारीरिक और सामाजिक रुप से अच्छे होने की स्थिति को स्वास्थ्य कहते हैं। स्वास्थ्य सिर्फ बीमारियों की अनुपस्थिति का नाम नहीं है।

2. अच्छे स्वास्थ्य के पांच कारक क्या है?

उत्तर: अच्छे स्वास्थ्य के पांच कारक निम्नलिखित हैं :

1. अच्छा आहार
2. अच्छा व्यायाम
3. अच्छी मुद्रा
4. अच्छा आराम
5. शराब व नशे का सेवन न करना

3. इनमे से कौन सा अच्छे स्वास्थ्य का कारक नहीं है?

a. आहार
b. आराम करो
c. व्यायाम ना करें
d. अच्छा आसन

उत्तर: (c)

❖❖❖

SCERT DELHI

सत्र 3 - हाथ धोना

हाथ धोने की परिभाषा:

हाथ धोना या हस्त धावन विषाणु/ जीवाणु/ कीटाणुओं/ सूक्ष्मजीवों, गंदगी, ग्रीस, या अन्य हानिकारक और अवांछित पदार्थों को हटाने के लिए साबुन और पानी से हाथ साफ करने का कार्य है। धुले हुए हाथों को सुखाना इस प्रक्रिया का हिस्सा है क्योंकि गीले और नम हाथ अधिक आसानी से पुन: कीटाणु युक्त और मैले हो जाते हैं।

हाथ स्वच्छता चिकित्सा और चिकित्सा देखभाल के प्रशासन से संबंधित स्वच्छता प्रथाओं से संबंधित है जो बीमारी और बीमारी के प्रसार को रोकता है या कम करता है। दस्त और तीव्र श्वसन संक्रमण (ए.आर.आई.) को रोकने के लिए साबुन से हाथ धोना सबसे प्रभावी और सस्ता तरीका है। चिकित्सा उद्देश्य रोगजनकों (बैक्टीरिया या वायरस सहित) और रसायनों वाले हाथों को साफ करना है जो व्यक्तिगत नुकसान या बीमारी का कारण बन सकता है।

लोग सांस की बीमारियों जैसे इन्फ्लूएंजा या सामान्य सर्दी से संक्रमित हो सकते हैं, उदाहरण के लिए, यदि वे अपनी आँख, नाक या मुह छूने से पहले अपने हाथ नहीं धोते हैं। एक सामान्य नियम के रूप में, हाथ धोने से लोगों को वायु संबंधी बीमारियों, जैसे कि खसरा, चिकनपॉक्स, इन्फ्लूएंजा, और तपेदिक से न के बराबर या बिल्कुल भी नहीं बचाता है। यह फेकल-ओरल मार्गों (जैसे कि पेट फ्लू के कई रूप) और प्रत्यक्ष शारीरिक संपर्क (जैसे कि आवेग) के माध्यम से प्रेषित रोगों से सबसे अच्छा बचाता है।

साबुन और पानी से हाथ धोने के अलावा, अल्कोहल जैल का उपयोग कुछ प्रकार के रोगजनकों और स्वास्थ्यवर्धक जीवाणुओं को मारने का एक और रूप है, लेकिन उनकी प्रभावशीलता विवादित है, और एंटीबायोटिक-प्रतिरोधी जीवाणु उपभेद हो सकते हैं। साबुन और गर्म चल रहे पानी का उपयोग करें और कम से कम 10 सेकंड के लिए हाथ धोएं। तरल साबुन सबसे अच्छा है।

हाथ की स्वच्छता क्यों महत्वपूर्ण है?

हाथ कीटाणुओं के प्रति शरीर का सबसे ज्यादा एक्सपोज्ड भाग है; साथ ही आप अपनी आंख, मुंह, नाक और जो कुछ भी खाते हैं उसे इनसे छूते हैं, जिससे आपके हाथ आपके शरीर में कीटाणुओं के स्थानांतरण के सबसे जोखिम भरे माध्यम बन जाते हैं।

स्वास्थ्य देखभाल में हाथ की स्वच्छता क्यों महत्वपूर्ण है:

स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के दूषित हाथ रोगजनक प्रसार का प्राथमिक स्रोत हैं।

उचित हाथ की स्वच्छता से सूक्ष्मजीवों का प्रसार कम हो जाता है, जिससे संक्रमण का जोखिम और समग्र

स्वास्थ्य देखभाल लागत, ठहरने की अवधि और अंततः प्रतिपूर्ति कम हो जाती है।

अभ्यास:

1. कब-कब हैंड वाशिंग की सलाह हेल्थकेयर कर्मचारी को दी जाती है?

उत्तर:1) मरीज़ के सीधे संपर्क में आने से पहले और बाद में।

2) किसी भी दूषित प्रकृति के बाद।

3) दस्ताने उतारने से पहले और बाद में।

4) शौचालय, बाथरूम या कोमोड का उपयोग करने के बाद।

2. कब-कब हैंडवाशिंग की सलाह मरीजों को दी जाती है?

उत्तर: 1) खाना खाने से पहले और बाद में।

2) शौचालय, बाथरूम या कोमोड का उपयोग करने के बाद।

3. चित्र सहित हाथ धोने के सात चरणों का वर्णन करें?

उत्तर:

चित्र 3.2: हाथ धोने के चरण

❖❖❖

सत्र 4 - व्यक्तिगत सौंदर्य का दर्शन

परिभाषा:

स्वरूप में प्राण की आकर्षक स्थिति का नाम ही सौंदर्य है। सौंदर्य सत्य है इसलिए वह भौतिक नहीं हो सकता, अपवित्र नहीं हो सकता। विचारणीय है कि आज जो सौंदर्य की परिभाषा की जा रही है क्या इसमें भी कुछ सत्यता है।

व्यक्तिगत सौंदर्य का महत्व:

- अपने चेहरे के बालों को संवारें। खिली हुई दाढ़ी, लंबे काले मूंछ के बाल, या ठुड्डी के गुंबद से बचें।
- अपने दाँत ब्रश करें।
- अपने बाल धोएं।
- अपनी त्वचा की देखभाल करें।
- अपने नाखूनों और पैर की उंगलियों को ट्रिम करें, और उनके नीचे से गंदगी को साफ करें।
- डिओडोरेंट लगाएं।
- अपने कानों को साफ रखने, या अपने नाक के बालों को छंटनी करने, या एक भी विचलित तिल के लंबे बालों के साथ न होने जैसे छोटे विवरणों पर ध्यान दें।
- रोगी और उनके रिश्तेदारों से बात करते समय प्रभावी संचार कौशल का उपयोग करें।
- नाम बिल्ला और वर्दी पहनें।

ध्यान में रखने योग्य बातें:

अपने बालों को व्यवस्थित करके रखें या इसे फैशनेबल शैली में काटें। अच्छे दिखने वाले बाल एक आकर्षक उपस्थिति की आधारशिला हो सकते हैं।

यदि आप चश्मा पहनते हैं, तो ऐसे फ्रेम खरीदें जो आप पर अच्छे लगते हैं।

यदि आपके पास सुंदर दांत नहीं हैं, तो देखें कि आप इसके बारे में क्या कर सकते हैं। बेशक यह ऐसा कुछ नहीं है जिसे कोई भी पांच मिनट में ठीक कर सकते है।

SCERT DELHI

शरीर को सुडोल आकार में लाएं। मोटापे से बचें। रॉक क्लाइम्बिंग, या किक बॉक्सिंग, या डांसिंग को अपनाएं। कुछ ऐसा करें जिसे करने में आपको आनंद आता हो और जिसमें भाग लेने से कोई अनावश्यक परेशानी नहीं है।

बेसिक ड्रेसिंग गलतियों की एक सूची:

- गहरे रंग के जूते और इसके विपरीत सफेद मोजे न पहनें।
- सैंडल के साथ मोज़े न पहनें।
- ऐसी टी-शर्ट न पहनें जो बहुत बड़ी और बैगी हों, या बहुत छोटी और तंग हों।
- एक ही पोशाक दो दिन या उससे अधिक न पहनें।
- हर दिन एक समान बिना रंग का पहनावा न पहनें (जैसे जीन्स के साथ एक नीली टी-शर्ट)।

अभ्यास:

1. पर्सनल ग्रूमिंग क्या है?

उत्तर: पर्सनल ग्रूमिंग आपकी दिनचर्या का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और आपके व्यक्तित्व के बारे में बहुत कुछ कहता है। ना केवल अच्छा दिखने के लिए, बल्कि अपने बारे में अच्छा महसूस करने के लिए भी।

2. क्या बेसिक ग्रूमिंग और बेसिक ड्रेसिंग अलग है?

(क) हाँ (ख) नहीं

उत्तर: (क) हाँ

3. पर्सनल ग्रूमिंग में इनमे से क्या नहीं आता?

(क) ड्रेसिंग सेंस (ख) स्किन केयर

(ग) अपीयरेंस (घ) मेकअप

उत्तर: (घ) मेकअप

पढ़ने के लिए सुझाव:

- कोर्सबुक NSQF हेल्थकेयर, पहला स्तर
- www.britannica.com
- www.wikipedia.com
- www.slideshare.com

इकाई - 4
प्राथमिक सेवा और आपातकालीन चिकित्सा प्रक्रिया

सत्र 1 - प्राथमिक सेवा के आवश्यक घटक

उद्देश्य:

- प्राथमिक स्वास्थ्य की देखभाल
- प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के उद्देश्य
- प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के घटक

परिचय:

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल: प्राथमिक स्वास्थ देखभाल एक आवश्यक देखभाल है, जिसको सभी लोगों तक स्वास्थ देखाभाल को पहुंचाने के लिए बनाया गया है।

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के विभिन्न उद्देश्य हैं:

- स्वास्थ्य को बढ़ावा देना
- बीमार घायल लोगों को इलाज देना
- एक अच्छा समुदाय विकसित करना
- (आई.एम.आर) बाल मृत्यु दर को कम करना
- बीमारियों की रोकथाम और उससे बचाव
- चिकित्सा परामर्श देना
- मातृ स्वास्थ्य में सुधार करना
- एच.आई.वी एड्स आदि बीमारियों को रोकना

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के घटक:

- प्रचलित बीमारियों को रोकना
- आम बीमारियों का उचित इलाज
- उचित पोषण के बारे में सभी को बताना
- आवश्यक दावाओ को सभी तक पहुंचाना

❖❖❖

सत्र 2 - आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया

उद्देश्य:

- आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया
- जीवन रक्षा की श्रृंखला / उत्तरजीविता (survival) की श्रृंखला
- उत्तरजीविता श्रृंखला के चरण
- कार्डियक अरेस्ट
- सी.पी.आर
- सी.पी.आर प्रक्रिया

आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया: आपातकालीन चिकित्सा प्रतिक्रिया एक ऐसी परिस्थिति है जिसमें कोई ऐसी घटना घटित हो जाए जो जीवन के लिए घातक हो और इसका उपचार जल्द से जल्द करना है वरना किसी की जान भी जा सकती है। उदाहरण: सांस लेने में तकलीफ, हृदय घात, बिल्डिंग दुर्घटना, आदि ऐसी स्थिति में देखभाल देने के लिए चिकित्सा कर्मचारी को प्रशिक्षित किया जाता है जिससे वह प्राथमिक उपचार जीवन रक्षक कौशल का उपयोग कर सके।

जीवन रक्षा की श्रृंखला:

उत्तरजीविता की श्रृंखला ऐसे कार्यो का समूह है जिसके उचित रूप से लागू होने पर हार्ट अटैक आने पर हृदय गति के बंद होने के कारण होने वाली मृत्यु दर में कमी आती है तथा रोगी को जीवित रहने की संभावना को बढ़ जाती है।

उत्तरजीविता श्रृंखला के चरण:

उत्तरजीविता श्रृंखला के चार चरण होते हैं:

चरण 1: आपातकालीन स्थिति को जल्द पहचाना, जिससे स्थिति को आगे और गंभीर होने से रोका जा सके। सुनिश्चित करें कि स्थान सुरक्षित है या नहीं।

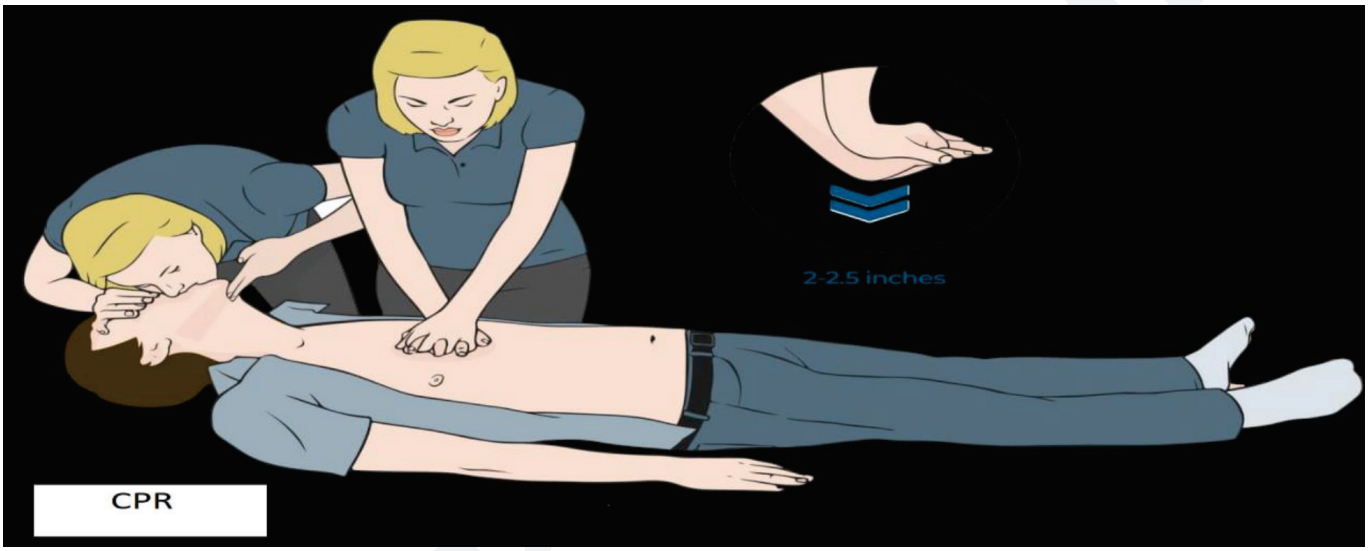
चरण 2: जल्द से जल्द सीपीआर शुरू करना जिस से समय को बचाया जा सके।

चरण 3: जल्द से जल्द डिफ्रबीलेशन करना हृदय को पुन: शुरू करने के लिए।

चरण 4: सी.पी.आर के बाद चिकित्सा देखभाल देना जिससे जीवन गुणवत्ता बनी रहे और स्वास्थ्य पर नज़र बनी रहे।

काड्रियक अरेस्ट: अचानक बिना किसी उम्मीद के दिल का काम करना बंद हो जाना, सांस ना ले पाना, और बेहोश हो जाने की स्थिति को काड्रियक अरेस्ट कहते हैं।

बेहोश होना: बेहोशी एक एसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपने और पर्यावरण को जानने या महसूस करने की क्षमता को खो देता है। वह किसी भी प्रतिक्रिया का जवाब नहीं दे पाता और रोगी गहरी नींद में सोया हुआ रहता है।



चित्र 4.1: कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन

सी.पी.आर -> कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन:

यह भी एक तरह की प्राथमिक चिकित्सा यानी फर्स्ट एड है। जब किसी पीड़ित को सांस लेने में दिक्कत हो या फिर वह सांस ना ले पा रहा हो और बेहोश हो जाए तो सीपीआर से उसकी जान बचाई जा सकती है सीपीआर में रोगी को कृत्रिम सांस देना और छाती को दबाना शामिल है।

सी.पी.आर प्रक्रिया: सी.पी.आर प्रक्रिया एक आपातकालीन जीवन रक्षक प्रक्रिया है जिसका उपयोग उस समय किया जाता है जब हृदय गति बंद हो जाती है और व्यक्ति अपने से सांस नहीं ले पाता, जिसके चलते हृदय और फेफड़ों को क्रिया अवस्था में लाने के लिए सीपीआर का उपयोग किया जाता है।

मनुष्य को जीवित रहने के लिए तीन महत्वपूर्ण अंग हृदय फेफडे और मस्तिष्क की जरूरत होती है। यह हमेशा कार्य करते हैं। इसमें से कोई भी एक अंग काम ना करें तो जीवित रहना नामुमकिन है।

हृदय और फेफड़ों के कार्य करना बंद होने के कारण दिमाग बिना किसी क्षति के 4 से 6 मिनट तक जीवित रह सकता है। और अगर इसे 4 से 6 मिनट के बाद भी ऑक्सीजन और ग्लूकोज नहीं मिलेगा तो दिमाग की कोशिकाएं धीरे-धीरे मर जाएगी। इससे पीड़ित व्यक्ति की मृत्यु हो सकती है।

निम्नलिखित चरणों का पालन करना चाहिए:

D	Danger	खतरों का ध्यान
R	Response	प्रतिक्रिया की जांच
S	Send for Help	सहायता के लिए बुलाना
C	Compression	छाती को दबाना
A	Airway	श्वसन मार्ग खोलना
B	Breath	साँस देना

CAB:

1. छाती को दबाना (Compression):

- छाती को दबाते हुए इन बात का ध्यान रखें की दबाव कठोर और तेज होना चाहिए।
- 1 मिनट में की गई गति 100 से 120 तक होनी चाहिए।
- चेस्ट कंप्रेशन और वेंटिलेशन का रेशियो 30:2 होता है यानी 30 बार छाती दबाने के बाद दो बार कृत्रिम सांस दिया जाता है।

2. श्वसन मार्ग खोलना (Airway):

- श्वसन मार्ग का खोलना रूकावट होने पर, जैसे लार या अन्य बाहरी चीज होने पर उसे निकालना।

3. सांसे देना (Breath):

- मुंह से मुंह लॉक कर कृत्रिम सांस देना।
- 30 बार छाती को दबाने के बाद दो कृत्रिम सांस धीरे से दी जाती हैं।

SCERT DELHI

अभ्यास:

1. सीपीआर की फुल फॉर्म है?

a. cardio pulmonary resuscitation

b. cardio pulmonary respiration

c. cardio preliminary resuscitation

d. all of them

2. स्वास्थ्य की परिभाषा किसने दी?

(a) W.H.O (b) UNICEF

3. स्वास्थ्य को संपूर्ण _____और _____ कल्याण रूप से परिभाषित किया गया है जो अच्छा जीवन जीने के लिए अनिवार्य है।

4. सहस्त्राब्दी विकास लक्ष्यों को_____ द्वारा 2000 में अपनाया गया।

5. सासं का रास्ता खोलने के लिए सर को पीछे की ओर_____ और थोड़ी को उठाकर सांस का रास्ता खोलें।

उत्तर पुस्तिका:

1. a 2. a 3. शारीरिक और मानसिक 4. संयुक्त राष्ट्र 5. झुकाए

6. स्वास्थ्य किसे कहते हैं?

उत्तर: विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा दी परिभाषा के अनुसार स्वास्थ्य रोग का न होना या अशक्तता मात्र नहीं, बल्कि पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक तन्दरुस्ती की स्थिति है।

7. प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल क्या है?

उत्तर: प्राथमिक स्वास्थ देखभाल एक आवश्यक देखभाल है, जिसको सभी लोगो तक स्वास्थ देखाभाल को पहुंचाने के लिए बनाया गया है।

SCERT DELHI

8. प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल का उद्देश्य लिखो?

उत्तर: प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के विभिन्न उद्देश्य हैं:

- स्वास्थ्य को बढ़ावा देना
- बीमारियों का रोकथाम और उससे बचाव
- बीमार घायल लोगों को इलाज देना
- चिकित्सा परामर्श देना
- एक अच्छा समुदाय विकसित करना
- मातृ स्वास्थ्य में सुधार करना
- (आई.एम.आर) बाल मृत्यु दर को कम करना
- एच.आई.वी एड्स आदि बीमारियों को रोकना

9. उत्तरजीवीता श्रंखला किसे कहते हैं?

उत्तर: उत्तरजीविता की श्रृंखला ऐसे कार्यो का समूह है जिसके उचित रूप से लागू होने पर हार्ट अटैक आने पर हृदय गति के बंद होने के कारण होने वाली मृत्यु दर में कमी आती है तथा रोगी को जीवित रहने की संभावना को बढ़ जाती है।

10. AMBU BAG क्या है?

उत्तर - Artifical Mannual Breathing Unit

11. सीपीआर क्या है सीपीआर प्रक्रिया का वर्णन करो?

उत्तर: यह भी एक तरह की प्राथमिक चिकित्सा यानी फर्स्ट एड है। जब किसी पीड़ित को सांस लेने में दिक्कत हो या फिर वह सांस ना ले पा रहा हो और बेहोश हो जाए तो सीपीआर से उसकी जान बचाई जा सकती है। सीपीआर में रोगी को कृत्रिम सांस देना और छाती को दबाना शामिल है।

सी.पी.आर प्रक्रिया: सी.पी.आर प्रक्रिया एक आपातकालीन जीवन रक्षक प्रक्रिया है जिसका उपयोग उस समय किया जाता है जब हृदय गति बंद हो जाती है और व्यक्ति अपने से सांस नहीं ले पाता, जिसके चलते हृदय और फेफड़ों को क्रिया अवस्था में लाने के लिए सीपीआर का उपयोग किया जाता है।

SCERT DELHI

12. उत्तरजीविता की श्रृंखला किसे कहते हैं? इसके चरण लिखो?

उत्तर: उत्तरजीविता की श्रृंखला ऐसे कार्यो का समूह है जिसके उचित रूप से लागू होने पर हार्ट अटैक आने पर हृदय गति के बंद होने के कारण होने वाली मृत्यु दर में कमी आती है तथा रोगी को जीवित रहने की संभावना को बढ़ जाती है।

उत्तरजीविता श्रृंखला के चार चरण होते हैं –

चरण 1: आपातकालीन स्थिति को जल्द पहचाना, जिससे स्थिति को आगे और गंभीर होने से रोका जा सके। सुनिश्चित करें कि स्थान सुरक्षित है या नहीं।

चरण 2: जल्द से जल्द सीपीआर शुरू करना जिस से समय को बचाया जा सके।

चरण 3: जल्द से जल्द डिफ्रबीलेशन करना हृदय को पुन शुरू करने के लिए।

चरण 4: सी.पी.आर के बाद चिकित्सा देखभाल देना जिससे जीवन गुणवत्ता बनी रहे और स्वास्थ्य पर नज़र बनी रहे।

पढ़ने के लिए सुझाव:

- कोर्स बुक NSQF हेल्थ केयर, पहला स्तर
- www.wikipedia.com
- www.slideshare.com

❖❖❖

SCERT DELHI

इकाई - 5
टीकाकरण

उद्देश्य:

- शरीर के रक्षा तंत्र को बढ़ावा देने की जानकारी।
- विशेष बीमारी पैदा करने वाले जीव से रक्षा करने का ज्ञान लेना।
- प्रतिरोधक तंत्र को मजबूत करने की जानकारी देना।
- विभिन्न प्रकार की प्रतिरक्षा में अंतर समझाना।

सत्र 1 - विभिन्न प्रकार की प्रतिरक्षा में अंतर समझाना

परिभाषा:

प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर को संक्रमण से लड़ने की क्षमता देती है। शरीर जब किसी बैक्टीरिया या वायरस जैसे जीवो से संक्रमित होता है, तब यह संक्रमण से लड़ने और फिर उपचार की प्रक्रिया से गुजरता है। परिणाम स्वरूप अगली बार जब शरीर उसी संक्रमण या उसी जीव से सामना करता है, तब शरीर के पास उस संक्रमण के लिए प्रतिरक्षा होगी। तो शरीर में वही संक्रमण होने की संभावना कम हो जाती है या कभी हो तो भी गंभीर नहीं होता। यही प्रतिरक्षा का सिद्धांत है।

यह प्रणाली कैसे काम करती है:

कोई भी बाहरी जीवाणु या रोगाणु - जैसे बैक्टीरिया और वायरस, शरीर में आता है तब शरीर में प्रतिरक्षा तंत्र एक्टिव हो जाता है और जीवाणु को खत्म कर देता है।

प्रतिरक्षा के दो प्रकार:

1. जन्मजात
2. अनुकूली (Adaptive)

1. जन्मजात:

जन्मजात प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर में प्रवेश करने वाले कीटाणुओं के खिलाफ शरीर की रक्षा की पहली पंक्ति है। यह शरीर के संक्रमण के अवरोधों का वर्णन करती है जो अंतर निर्मित है।

जैसे:-

- त्वचा
- लार
- मुँह और नाक से बलगम
- आंसू
- पेट में एसिड
- रक्त प्रवाह में कोशिकाएं जो बैक्टीरिया का नशा करती है

2. अनुकूली (Adaptive):

यह प्रणाली आप को संक्रमित होने से बचाने के लिए और संक्रमण से छुटकारा पाने के लिए रक्षा की दूसरी पंक्ति के रूप में महत्वपूर्ण है। विशेष बैक्टीरिया-वायरस से संक्रमण से लड़ने के लिए आदत डालने से, आपका शरीर भविष्य में उसी जीव के कारण होने वाले संक्रमण के लिए प्रतिरक्षा बन जाता है। संक्रमण को रोकने के लिए शरीर द्वारा यह अनुकूलन टीकाकरण का आधार है।

उदाहरण के लिए - एक व्यक्ति जो खसरे से ठीक हो जाता है, उसे अनुकूली प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा जीवन भर खसरे से बचाया जाता है, हालांकि अन्य सामान्य वायरस, जैसे कि कण्ठमाला या चिकनपॉक्स का कारण बनने वाले वायरस से नहीं।

यह सभी प्रणालियां आपको संक्रामित होने से बचाने के लिए और आपके द्वारा किए जाने वाले संक्रमणों से छुटकारा पाने के लिए एक ऐसी ढाल है जो रोगाणुओं को शरीर में प्रवेश करने से रोकती है।

अभ्यास:

1. प्रतिरक्षा क्या है?

उत्तर: प्रतिरक्षा प्रणाली, संक्रमण से शरीर की रक्षा करती है। विशेष कोशिकाओं, ऊतकों और अंगों का एक नेटवर्क जो शरीर को "नुकसान पहुंचाने वालों" की एक किस्म या रोगाणुओं से बचाने के लिए एक साथ काम करता है। इन रोगाणुओं या कीटाणुओं में जीवाणु, परजीवी, विषाणु और फफूंदी शामिल हैं।

SCERT DELHI

2. प्रतिरक्षा के कितने प्रकार होते हैं?

उत्तर: 1. जन्मजात 2. अनुकूली (Adaptive)

3. जन्म से ही कौन सी प्रतिरक्षा शरीर में पाई जाती है?

a. टीकाकरण b. अनुकूली

c. जन्मजात d. अडेप्टिव

उत्तर: जन्मजात

4. कौन सी प्रतिरक्षा जन्म के बाद शरीर में बनती है?

a. टीकाकरण b. अनुकूली

c. जन्मजात d. वैक्सीनेशन

उतर: अनुकूली

❖❖❖

SCERT DELHI

सत्र 2 - टीकाकरण अनुसूची का वर्णन करें

परिभाषा:

टीकाकरण आपको हानिकारक बीमारियों के संपर्क में आने से पहले ही उनसे बचाने का एक सरल, सुरक्षित और प्रभावी तरीका है। यह विशिष्ट संक्रमणों के प्रति प्रतिरोध पैदा करने के लिए आपके शरीर की प्राकृतिक सुरक्षा का उपयोग करता है और आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाता है। जैसे:- टीबी, पोलियो

टीकाकरण और प्रतिरक्षण के बीच अंतर:

टीकाकरण और प्रतिरक्षण के बीच मुख्य अंतर यह है कि लोगों में किसी बीमारी के प्रति प्रतिरक्षा बनाने के लिए टीका लगाया जाता है। उदाहरण के लिए, पोलियो का टीका दिए जाने से पहले, शिशु में रोग प्रतिरोधक क्षमता नहीं होती है और पोलियो बीमारी से संक्रमित होने का जोखिम अधिक होता है। इसलिए टीकाकरण किसी बीमारी के प्रति प्रतिरोधक क्षमता (प्रतिरक्षा) बनाता है।

चित्र 5.1: टीकाकरण

टीकाकरण कैसे काम करता है:

एक टीका आपके शरीर की नैसर्गिक (natural) प्रतिरक्षा का इस्तेमाल करके संक्रमण विशेष हेतु प्रतिरोध पैदा करता है और आपकी रोग-प्रतिरोधक प्रणाली को और भी अधिक मज़बूत बनाता है।

वैक्सीन क्या है:

वैक्सीन को किसी भी ऐसे पदार्थ के रूप में परिभाषित किया जाता है जिसका उपयोग एंटीबॉडी के उत्पादन को प्रोत्साहित करने के लिए किया जाता है, जो बदले में एक या कुछ बीमारियों के खिलाफ प्रतिरक्षा प्रदान करता है। एंटीजन शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को विदेशी के रूप में पहचानने के लिए उत्तेजित करता है और इसे नष्ट करता है। टीके एंटीबॉडी बनाने के लिए शरीर को उत्तेजित करके अनुकुली प्रतिरक्षा प्रणाली को ट्रिगर करते हैं ताकि यह भविष्य में संभावित संक्रमण के लिए तैयार हो सके।

प्रतिरक्षा काम करने के लिए कब तक टीकाकरण ले?

प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को काम करने में कई सप्ताह लगते हैं। यह कह सकते हैं कि टीकाकरण के तुरंत बाद संक्रमण से सुरक्षा नहीं होगी। लंबे समय तक चलने वाले संरक्षण के निर्माण के लिए अधिकतर टीकाकरण को कई बार दिए जाने की आवश्यकता होती है।

एक बच्चा जिसे डीपीटी (DPT) की केवल एक या दो खुराक दी गई हो वह केवल डिप्थीरिया प्रोड्यूस और टेटनस के खिलाफ आंशिक रूप से सुरक्षित है।

टीकाकरण कब तक चलता है?

टीकाकरण का सुरक्षा प्रभाव जीवन भर नहीं होता। जैसे टेटनस वैक्सीन का प्रभाव 30 साल तक रह सकता है। इस समय के बाद एक बूस्टर खुराक दी जा सकती है। और जैसे की काली खंसी एक पूर्ण कोर्स के बाद लगभाग 5 साल तक सुरक्षा देते हैं।

अभ्यास:

1. टीका करण का क्या महत्व है?

उत्तर(1):-

- बच्चों की जीवन की सुरक्षा रखने के लिए।
- टीकाकरण सुरक्षित और प्रभावी है।
- टीकाकरण रोगो का प्रसार को रोकता है।
- समय और पैसों की बचत।

SCERT DELHI

- टीकाकरण भविष्य को सुरक्षित रखता है।
- बच्चे अधिक स्वस्थ रहते हैं।

2. इनमे से कौन सा इंजेक्शन टीकाकरण की श्रेणी में नहीं आता?

(क) टीबी (ख) रूबेला

(ग) डिप्थीरिया (घ) डिक्लोफेनक

उतर (घ) डिक्लोफेनक

3. गर्भवती महिला को कौन से टीकाकरण की दो खुराक दी जाती है?

(क) डीपीटी (ख) आईपीवी

(ग) टेटनस (घ) टीबी

उतर (ग) टेटनस

❖❖❖

SCERT DELHI

सत्र 3 - सार्वभौमिक टीकाकरण कार्यक्रम के प्रमुख घटक

जानकारी:

यूनिवर्सल इम्यूनाइजेशन प्रोग्राम (यू.आई.पी), जिसे लोकप्रिय रूप से यू.आई.पी के रूप में जाना जाता है, ने 1985 में गति प्राप्त की और इसे 1989-90 तक भारत के सभी जिलों को कवर करने के लिए चरणबद्ध तरीके से लागू किया गया। टीकाकरण भारत सरकार के राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के तहत प्रमुख क्षेत्रों में से एक है। 1997 से, टीकाकरण गतिविधियाँ राष्ट्रीय आरसीएच कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण घटक रही हैं।

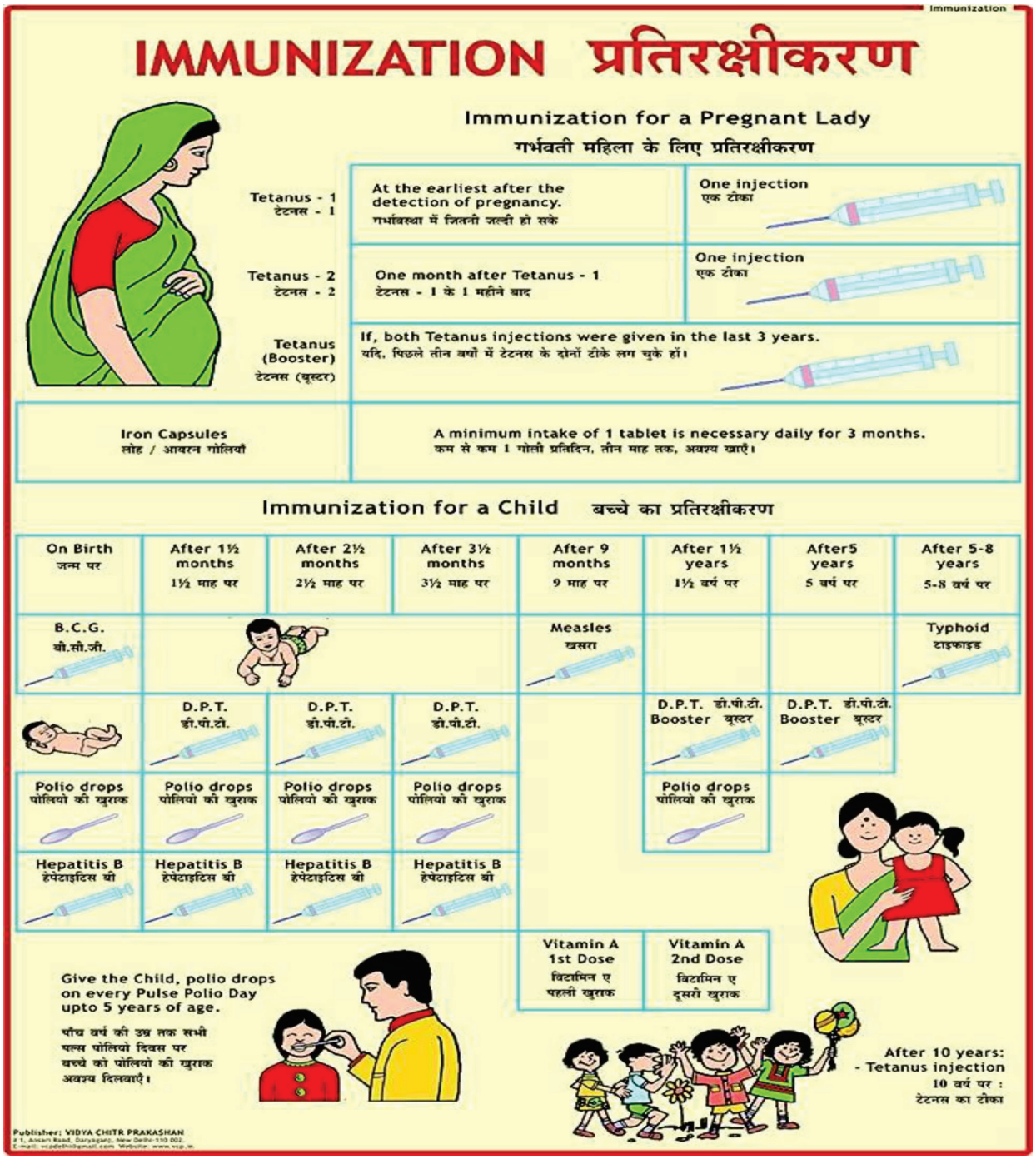
कुछ बीमारियों को नियंत्रित करने के लिए आबादी के सार्वभौमिक टीकाकरण की आवश्यकता हो सकती है। इस तरह के प्रयास आमतौर पर जीवन के पहले वर्ष में शिशुओं को लक्षित करते हैं ताकि संक्रमण के जोखिम से पहले प्रतिरक्षा को यथासंभव पूरा किया जा सके (जैसे: डिप्थीरिया-पटुसिस-टेटनस, पोलियो)।

दूसरों को केवल चयनित उच्च जोखिम वाले समूहों के टीकाकरण की आवश्यकता हो सकती है (उदाहरण के लिए, न्यूमोकोकस के लिए जोखिम वाले बुजुर्ग)। कुछ मामलों में टारगेट ग्रुप वह समूह नहीं हो सकता है जो वैक्सीन द्वारा संरक्षित करने के लिए बनाया गया है (उदाहरण के लिए, भ्रूण की रक्षा करने के लिए महिलाओं का और सभी बच्चों का रूबेला टीकाकरण)। हेल्थकेयर डिलीवरी सिस्टम की प्रभावशीलता, अलग-अलग टीकों, वैक्सीन प्रभावकारिता, और स्थानीय स्वास्थ्य देखभाल सेवा हर संगठन में भिन्न हो सकती हैं।

भारत में टीकाकरण कार्यक्रम:

वर्तमान में भारत में टीकाकरण कार्यक्रम मुख्य रूप से 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को और गर्भवती महिलाओं को टीकाकरण प्रदान करता है:

- तपेदिक(TB)
- पोलियोमाइलाइटिस
- डिप्थीरिया
- खसरा
- टिटनेस
- हेपेटाइटिस बी



चित्र 5.2: इम्यूनाइजेशन

किशोरियों को आयरन और प्रोटीन की गोलियां एवं अन्य आवश्यक पोषक तत्व दिए जाते हैं। योजना का क्रियान्वयन 11 से 14 साल की बच्चियों के लिए दोपहर बाद भोजन की योजना द्वारा वहीं 15 से 18 साल की किशोरियों के लिए आंगनबाड़ी केंद्र से किया जाता है। विटामिन ए एक टीका नहीं है, लेकिन एक पोषण पूरक तत्व है जो कई कमियों से संबंधित स्थितियों को रोकता है।

यूनिवर्सल टीकाकरण:

सार्वभौमिक टीकाकरण कार्यक्रम में संयुक्त टीके लगाए जाते हैं ताकि कई शॉट्स से बचा जा सके, उदाहरण के लिए डिप्थीरिया, पटुसिस और टेट्रिस के लिए डी.पी.टी। इसे ट्रिपल एंटीजन भी कहा जाता है। यू.आई.पी में प्रयोग के लिए एक पेंटावैलेंट वैक्सीन (एक साथ 5 टीके) पर भी विचार किया जा रहा है। इसमें डीपीटी + हेपेटाइटिस बी वैक्सीन + हेमोफिलस बी का टीका शामिल होगा।

यूनिवर्सल टीकाकरण कार्यक्रम के प्रमुख घटक :

- मानव संसाधन
- क्षमता निर्माण
- पर्यवेक्षण और निगरानी
- सामाजिक लामबंदी
- समन्वय और काम का माहौल
- माइक्रो प्लानिंग
- रसद (logistics) प्रबंधन
- कार्रवाई के लिए डेटा
- वित्तीय संसाधन
- अन्य मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य हस्तक्षेपों के साथ संबंध

अभ्यास:

1. वैश्विक टीकाकरण क्या है?

उत्तर:भारत सरकार ने 1978 में टीकाकरण कार्यक्रम शुरू किया था। इसको 1985 में सर्वभौमिक टीकाकरण कार्यक्रम के रूप में संशोधन किया गया। इसे यू.आई.पी के नाम से भी जाना जाता था। भारत सरकार सर्वभौमिक टीकाकरण के माध्यम से गर्भवती महिलाएं और शिशु और बच्चों को काई प्रकार के टीका लगती है:

- बीसीजी
- ओपीवी
- हेपेटाइटिस बी (रोटावायरस)
- पीसीबी

❖❖❖

SCERT DELHI

सत्र 4 - पल्स पोलियो टीकाकरण कार्यक्रम

भारत ने डब्ल्यू.एच.ओ वैश्विक पोलियो उन्मूलन प्रयास के परिणाम स्वरूप 1995 में पल्स पोलियो टीकाकरण कार्यक्रम आरंभ किया। इस कार्यक्रम के तहत 5 वर्ष से कम आयु के सभी बच्चों को पोलियो समाप्त होने तक हर वर्ष दिसंबर और जनवरी माह में ओरल पोलियो टीके (ओ.पी.वी) की दो खुराकें दी जाती हैं।

1995 में, विश्व स्वास्थ्य संगठन के पोलियो उन्मूलन पहल (1988) के बाद, भारत ने पल्स पोलियो टीकाकरण कार्यक्रम के साथ-साथ यूनिवर्सल टीकाकरण कार्यक्रम शुरू किया जिसका उद्देश्य 100% कवरेज था। 2012 में WHO द्वारा भारत को पोलियो मुक्त घोषित किया गया था।

पल्स पोलियो का प्रमुख घटक:

1. नियमित टीकाकरण: 0-1 वर्ष की आयु में मौखिक पोलियो वैक्सीन की 3 खुराक के साथ उच्च स्तर की कवरेज को बनाए रखना।
2. अनुपूरक टीकाकरण गतिविधियां (एस.आई.ए): 0-5 वर्ष, के सभी बच्चों को मौखिक पोलियो वैक्सीन के साथ-साथ जंगली पोलियोवायरस संचरण में रुकावट और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए।

SIA (supplementary Immunization activities) में शामिल है:

- NID - (National Immunization Day)
- SNID - (sub-national Immunization day)
- AFP - (Acute flaccid paralysis)

विशेष टिप्पणी:

प्रतिरक्षा – Immunity

टीकाकरण– Vaccination

अभ्यास:

1. पल्स पोलियो प्रतिरक्षण क्या है?

उत्तर: इस अभियान में भारत ने डब्ल्यूएचओ वैश्विक पोलियो उन्मूलन प्रयास के परिणाम स्वरूप 1995 में पल्स पोलियो टीकाकरण (पी.पी.आई) कार्यक्रम आरंभ किया। इस कार्यक्रम के तहत 5 वर्ष से कम

आयु के सभी बच्चों को पोलियो समाप्त होने तक हरवर्ष दिसंबर और जनवरी माह में ओरल पोलियो टीके (ओ.पी.वी) की दो खुराकें दी जाती हैं।

2. नियमित टीकाकरण और अनुपुरक टीकाकरण में अंतर?

उत्तर:

1. नियमित टीकाकरण: 0-1 वर्ष की आयु में मौखिक पोलियो वैक्सीन की 3 खुराक के साथ उच्च स्तर की कवरेज को बनाए रखना।
2. अनुपूरक टीकाकरण गतिविधियां (एस.आई.ए): 0-5 वर्ष, के सभी बच्चों को मौखिक पोलियो वैक्सीन के साथ-साथ जंगली पोलियोवायरस संचरण में रुकावट और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए।

3. भारत को पोलियो मुक्त घोषित कब किया गया था?

क) 2010 ख) 2009 ग) 2012 घ) 2014

उत्तर: 2012

4. पल्स पोलियो कौन सी उम्र तक के बच्चों को पिलाई जाती है?

क) 0-3 वर्ष ख) 0-6 वर्ष ग) 0-5 वर्ष घ) 0-4 वर्ष

उतर: 0-5 वर्ष

पढ़ने के लिए सुझाव:

- कोर्स बुक NSQF हेल्थ केयर, पहला स्तर
- www.wikipedia.com
- IMMUNISATION CHART- Vidhya Chitr Prakashan

❖❖❖

SCERT DELHI

इकाई - 6
संचार

उद्देश्य:

- संचार का परिचय
- संचार की परिभाषा
- संचार के प्रकार
- संचार के तत्व
- संचार के सिद्धांत

संचार का परिचय: संचार शब्द लेटिन भाषा के Communicare शब्द से लिया गया है जिसका अर्थ साझा करना या प्रदान करना होता है।

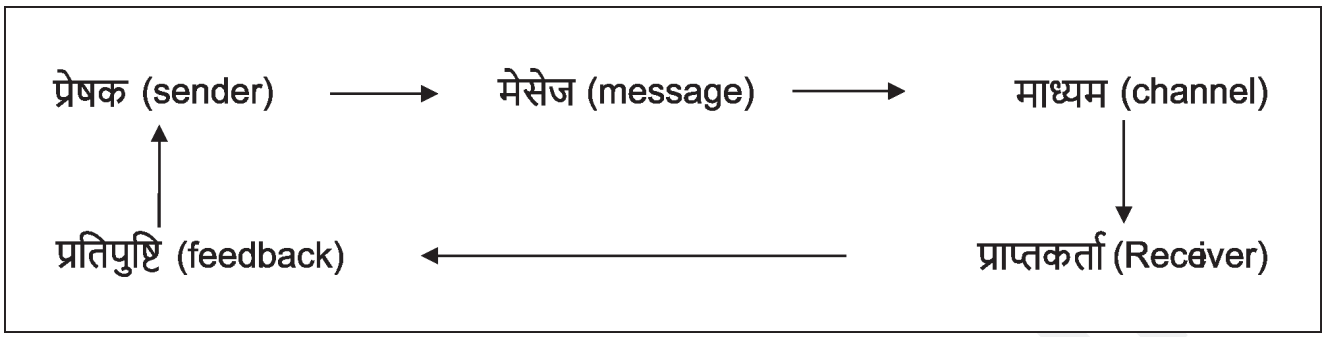
संचार की परिभाषा: संचार एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके माध्यम से विचारो, अनुभवों, और भावनाओ का आदान प्रदान या साझा किया जाता है।

संचार के प्रकार:

संचार को निम्न दो भागो में बांटा गया है:

1. मौखिक संचार: मुँह के द्वारा अपने सन्देश को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुँचाना मौखिक संचार कहलाता है।
2. गैर मौखिक: शरीर की भाषा इशारों से चेहरे, अभिव्यक्ति, और चित्र द्वारा अपने सन्देश को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुँचाना गैरमौखिक संचार कहलाता है।

संचार के तत्व (Elements of communication)



मैसेज: मैसेज वह जानकारी है, जो प्रेषक और प्राप्तकर्ता के बीच आदान-प्रदान की जाती है।

प्रेषक: जो मैसेज को प्राप्तकर्ता के पास किसी माध्यम के द्वारा भेजता है।

माध्यम: माध्यम वह तत्व है जिसके माध्यम से मैसेज प्रेषक द्वारा प्राप्तकर्ता तक भेजा जाता है। यह एक पुल की तरह कार्य करता है।

प्राप्तकर्ता: जिसे मैसेज भेजा जा रहा है उसे प्राप्तकर्ता कहते हैं।

प्रतिपुष्टि: जब प्राप्तकर्ता मैसेज को प्राप्त करके उसके बाद जो भी जवाब (Reply) देता है उसे प्रतिपुष्टि (feedback) कहते हैं।

संचार के सिद्धांत:

- संदेश स्पष्ट होना चाहिए
- संदेश पूरा भेजना चाहिए
- संदेश तथ्यात्मक होना चाहिए
- संदेश समय पर भेजना चाहिए
- संदेश संक्षिप्त होना चाहिए
- संदेश शुद्ध होना चाहिए

संचार के 7 C :

- स्पष्ट (clear)
- सही (correct)
- पूर्ण (complete)
- ठोस (concrete)
- संक्षिप्त (concise)
- सोचा समझा (considered)
- विनम्र (courteous)

SCERT DELHI

चित्र 6.1: संचार के 7 C

संचार की बाधाएँ क्या है:

संचार प्रक्रिया में बाधा एक प्रकार का अवरोध है जो संदेश के प्रभाव को कमजोर कर देता है।

1. शारीरिक बाधाएँ: कम रोशनी होना, और असुविधा जनक बैठने की, कमरे की अस्वच्छता संचार को प्रभावित करता है।
2. परिवेश की बाधाएँ: परिवेश में शोर होने पर संदेश पर ध्यान केंद्रित करना कठिन होता है।
3. स्वास्थ्य बाधाएं: कम सुनना, कम दिखाई देना, स्वास्थ्य खराब होना संचार को प्रभावित करता है।

प्रभावी संचार:

संचार केवल सूचनाओं को भेजने तक सीमित नहीं होता बल्कि उसका प्राप्तकर्ता पर क्या प्रभाव पड़ता है इस पर भी निर्भर करता है। प्रत्येक भेजे गए संदेश का कोई ना कोई उद्देश्य अवश्य होता है यदि संचार से संदेश का उद्देश्य पूरा होता है तो उसे प्रभावी संचार कहते है।

अभ्यास:

1. पत्र भेजना किस प्रकार का संचार है?

ए) सुनना　　बी) लेखन

सी) बोलना　　डी) पढ़ना

2. लिखित संचार को किस प्रकार के संचार में वर्गीकृत किया जा सकता है?

ए) गैर-मौखिक　　बी) मौखिक

सी) दृश्य　　डी) इनमें से कोई नहीं

3. दृश्य संचार किन कारकों पर निर्भर है?

ए) चिन्ह, प्रतीक और चित्र　　बी) पाठ संदेश

सी) आसन　　डी) शारीरिक भाषा

4. निम्नलिखित में से कौन सा मौखिक संचार का उदाहरण है?

ए) समाचार पत्र　　बी) पत्र

सी) फ़ोन कॉल　　डी) ई-मेल

5. गैर-मौखिक संचार का एक उदाहरण है।

ए) एक भाषण　　बी) निकटता

सी) एक नोटिस　　डी) ई-मेल में

6. संचार चक्र का अंतिम चरण क्या है?

ए) एन्कोडिंग　　बी) डिकोडिंग

सी) प्रतिक्रिया　　डी) प्राप्त करना

उत्तर तालिका: 1 (बी) 2 (बी) 3 (ए) 4 (सी) 5 (बी) 6 (सी)

SCERT DELHI

7. संचार के विभिन्न तत्वों को बताएं?

उत्तर: संचार के विभिन्न तत्व निम्नलिखित प्रकार है :-

मैसेज: मैसेज वह जानकारी है, जो प्रेषक और प्राप्तकर्ता के बीच आदान-प्रदान की जाती है।

प्रेषक: जो मैसेज को प्राप्त करता के पास किसी माध्यम के द्वारा भेजता है।

माध्यम: माध्यम वह तत्व है जिसके माध्यम से मैसेज प्रेषक द्वारा प्राप्तकर्ता तक भेजा जाता है यह एक पुल की तरह कार्य करता है।

प्राप्तकर्ता: जिसे मैसेज भेजा जा रहा है उसे प्राप्तकर्ता कहते हैं।

प्रतिपुष्टि: जब प्राप्त करता मैसेज को प्राप्त करके उसके बाद जो भी जवाब (Reply) देता है उसे प्रतिपुष्टि (feedback) कहते हैं।

8. प्रभावी संचार के 6 आवश्यक सिद्धांत क्या है?

उत्तर: प्रभावी संचार के 6 आवश्यक सिद्धांत निम्नलिखित है:

1 संदेश स्पष्ट होना चाहिए 2 संदेश समय पर भेजना चाहिए

3 संदेश पूरा भेजना चाहिए 4 संदेश संक्षिप्त होना चाहिए

5 संदेश तथ्यात्मक होना चाहिए 6 संदेश शुद्ध होना चाहिए

9. प्रभावी संचार क्या है?

उत्तर: संचार केवल सूचनाओं को भेजने तक सीमित नहीं होता बल्कि उसका प्राप्तकर्ता पर क्या प्रभाव पड़ता है इस पर भी निर्भर करता है। प्रत्येक भेजे गए संदेश का कोई ना कोई उद्देश्य अवश्य होता है यदि संचार से संदेश का उद्देश्य पूरा होता है तो उसे प्रभावी संचार कहते है।

10. मौखिक और गैर मौखिक संचार के बीच अंतर बताएं?

उत्तर: मौखिक और गैर मौखिक संचार में अंतर:

1. मौखिक संचार: मुँह के द्वारा अपने सन्देश को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुँचाना मौखिक संचार कहलाता है।
2. गैर मौखिक: शरीर की भाषा इशारों से चेहरे, अभिव्यक्ति, और चित्र द्वारा अपने सन्देश को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुँचाना गैरमौखिक संचार कहलाता है।

SCERT DELHI

11. एक प्रभावी संचार के 7 (C) सिद्धांत को सूचीबद्ध करें?

उत्तर: प्रभावी संचार के 7(C) निम्नलिखित है:

1 स्पष्ट (clear) 2 सही (correct) 3 पूर्ण (complete) 4 ठोस (concrete)

5 संक्षिप्त (concise) 6 सोचा समझा (considered) 7 विनम्र (courteous)

पढ़ने के लिए सुझाव:

- कोर्स बुक NSQF हेल्थ केयर, पहला स्तर
- www.wikipedia.com
- www.slideshare.com

❖❖❖

SCERT DELHI

नोट : इस पुस्तक में प्रयुक्त सामग्री एवं चित्र पूर्णतः शैक्षणिक उद्देश्य के लिए है, किसी व्यावसायिक उपयोग के लिए नहीं।

ISBN: 978-81-971736-3-9

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्
वरूण मार्ग, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली-110024