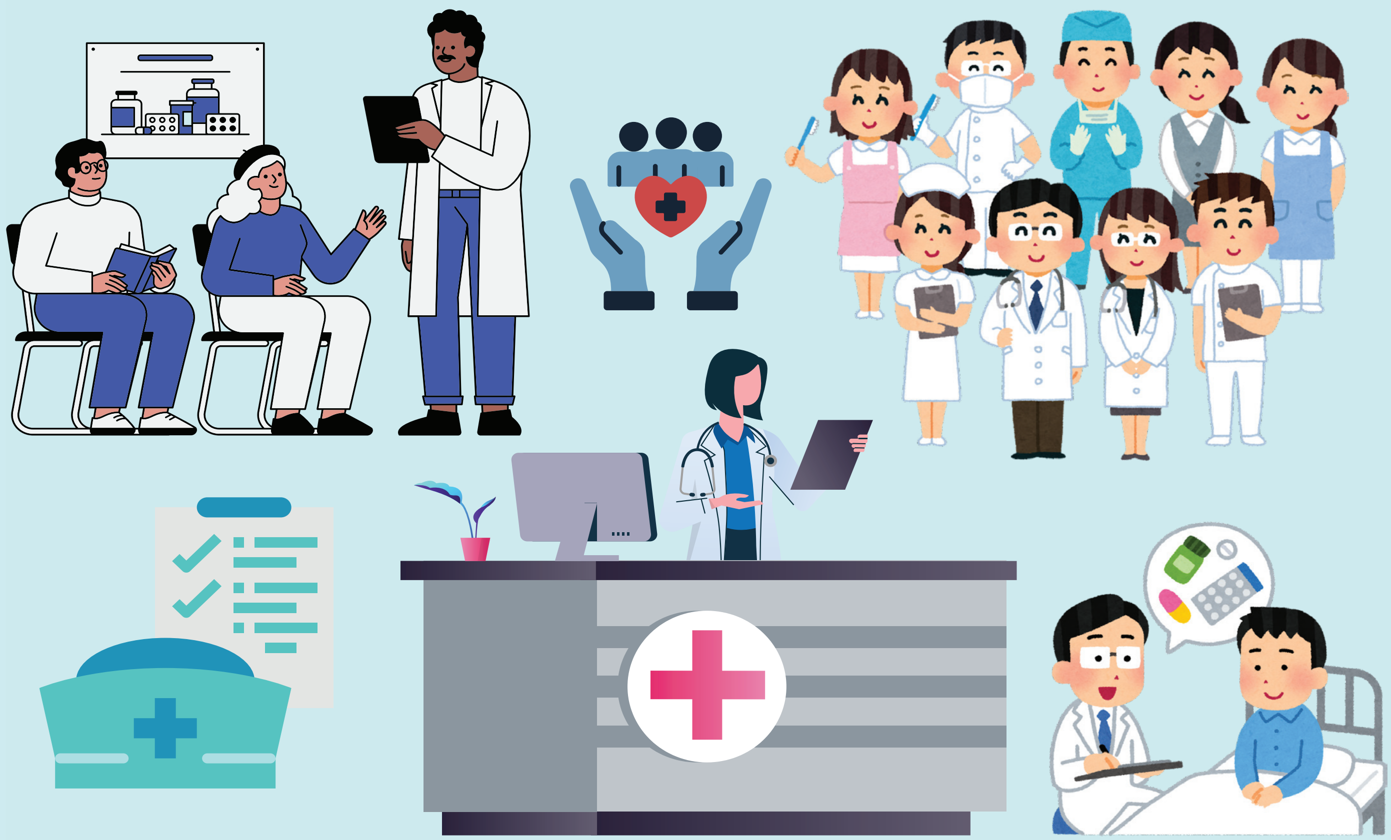
स्वास्थ्य देखभाल
Health Care

सहायक पुस्तिका कक्षा 11 2025-26



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

स्वास्थ्य देखभाल

(HEALTHCARE)

Class XI (2025-26)

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

State Council of Educational Research & Training, Delhi

Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024

SCERT DELHI

ISBN: 978-93-6291-655-6
© राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली
अप्रैल, 2025

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

श्रीमती बिमला कुमारी, डी.डी.ई, वोकेशनल शिक्षा, दिल्ली
श्री राकेश बल, ओ.एस.डी,वोकेशनल ब्रांच, दिल्ली
श्री संजीव कुमार गौड़, ओ.एस.डी,वोकेशनल ब्रांच, दिल्ली

नोडल अधिकारी

श्रीमती रमन अरोड़ा, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली
डॉ. अप्सरा अंसारी, सहायक प्रोफेसर, राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली

विषय समन्वयक

डॉ. सुधा, सहायक प्रोफेसर मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, केशव पुरम, दिल्ली
श्रीमती रीना, सहायक प्रोफेसर मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, केशव पुरम, दिल्ली
श्री राकेश मोहन कोठारी, सहायक प्रोफेसर मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, केशव पुरम,दिल्ली

लेखक एवं समीक्षक समूह

डॉ. सुधा, सहायक प्रोफेसर मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, केशव पुरम, दिल्ली
श्रीमती रीना, सहायक प्रोफेसर मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, केशव पुरम, दिल्ली
श्री राकेश मोहन कोठारी, सहायक प्रोफेसर मंडलीय शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, केशव पुरम,
डॉ. गुरप्रीत मक्कड़, सर्वोदय विद्यालय के-2 ब्लॉक, मंगोलपुरी
डॉ. सचिन कुमार, सर्वोदय सह शिक्षा विद्यालय, रनहोला
श्रीमती सुनीता, शारदा रायसिना बंगाली स्कूल, चितरंजन पार्क
श्रीमती कुमकुम अग्रवाल, सर्वोदय कन्या विद्यालय, जीटीबी नगर
श्री राहुल ममगीन, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, डॉ अंबेडकर नगर, सेक्टर 5 दक्षिणपुरी
श्री संजय सिंह, राजकीय उच्चतर माध्यमिक बाल विद्यालय, अमलवास ज्वालापुरी
श्री रवि, राजकीय सह शिक्षा विद्यालय, रामपुरा
श्रीमती कुसुमलता, सर्वोदय विद्यालय, डॉ मुखर्जी नगर
श्री नीरज बल्हारा, राजकीय बाल विद्यालय, नांगलोई
सुश्री कोमल गोयल, शोध अध्येता, दिल्ली विश्वविद्यालय
सुश्री श्वेता सिंह, शोध अध्येता, दिल्ली विश्वविद्यालय
डॉ. विनीत वत्स, चिकित्सक, न्यूरोट सेंटर, अशोक विहार
श्रीमती संगीता, सोशल वेलफेयर ऑफिसर, एन जी ओ अलीपुर

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

प्रकाशित : राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्, दिल्ली
मुद्रित : 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 : 29/5/2025

D.O. No. : F-10(17)/DPB/AH Conv/37

संदेश

"राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020" के अंतर्गत स्कूली शिक्षा में व्यावसायिक शिक्षा के एकीकरण पर विशेष बल दिया गया है, जिससे विद्यार्थियों को प्रारंभिक स्तर से ही जीवनोपयोगी और रोजगारोन्मुख कौशलों से जोड़ा जा सके। यह नीति ज्ञान और कौशल के समन्वय से आत्मनिर्भर भारत के निर्माण की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल है।

इसी उद्देश्य की पूर्ति हेतु राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (SCERT), दिल्ली द्वारा वरिष्ठ माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए विभिन्न व्यावसायिक विषयों जैसे कि **ऑटोमोटिव, सौंदर्य एवं कल्याण, इलेक्ट्रॉनिक्स और हार्डवेयर, रोज़गार कौशल, वित्तीय बाज़ार प्रबंधन, सूचना प्रौद्योगिकी, खाद्य उत्पाद, स्वास्थ्य देखभाल, विपणन, शारीरिक गतिविधि प्रशिक्षक, रिटेल/खुदरा तथा पर्यटन** के लिए सहायक सामग्री का निर्माण किया गया है।

इन विषयों की सहायक सामग्री इस प्रकार तैयार की गई है कि वह विद्यार्थियों को विषय की मूल अवधारणाओं को समझने, व्यावहारिक रूप से लागू करने और 21वीं सदी के आवश्यक कौशल विकसित करने में सहायता करे। इसमें शिक्षकों के लिए उपयोगी शिक्षण विधियाँ, गतिविधियाँ, मूल्यांकन सुझाव और केस स्टडी जैसे घटकों को शामिल किया गया है, जो शिक्षण को अधिक प्रभावशाली और रोचक बनाते हैं।

आशा है कि यह सहायक सामग्री शिक्षकों एवं विद्यार्थियों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

रीता शर्मा
(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 : 26/05/2025

D.O. No. : F.11(2)JDB/Acad/Misc/SCERT/2025-26/404

संदेश

व्यावसायिक शिक्षा वर्तमान युग की एक अनिवार्य आवश्यकता बन चुकी है, जो विद्यार्थियों को न केवल शैक्षणिक ज्ञान देती है, बल्कि उन्हें व्यावहारिक कौशल और आत्मनिर्भरता की दिशा में भी अग्रसर करती है। **राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020** इसी सोच को साकार करने का एक सशक्त माध्यम है, जो शिक्षा को समग्रता प्रदान करती है।

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, दिल्ली द्वारा व्यावसायिक विषयों के लिए तैयार की गई यह **सहायक सामग्री** शिक्षकों और विद्यार्थियों दोनों के लिए उपयोगी संसाधन है। इसमें पाठ्यवस्तु को सरल और रोचक तरीके से प्रस्तुत किया गया है, जिससे विद्यार्थियों को विषयों की गहरी समझ विकसित करने में सहायता मिलेगी। यह सामग्री न केवल सीखने की प्रक्रिया को प्रभावी बनाएगी, बल्कि छात्रों में आत्मविश्वास और कौशल विकसित करने की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण सिद्ध होगी।

यह सामग्री विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए एक दिशा-निर्देशक की तरह कार्य करेगी, जिससे वे विषय को वास्तविक जीवन से जुड़ा हुआ एवं अनुभव आधारित बना सके।

(डॉ. नाहर सिंह)
संयुक्त निदेशक

प्रस्तावना

वर्तमान समय में भारत विश्व का सर्वाधिक युवा आबादी वाला देश बन गया है । ऐसे समय में जन सामान्य की आवश्यकताओं की पूर्ति तथा जीवन में गुणात्मक बदलाव लाने के लिए यह अत्यंत आवश्यक है कि युवा समर्थ एवं आत्मनिर्भर बने। उनमें कौशलों का विकास हो ताकि वह सफलतापूर्वक अपना जीवन यापन कर सके। नई शिक्षा नीति 2020 छात्रों को सशक्त एवं आत्मनिर्भर नागरिक बनाने की अनुशंसा करती है जो वैश्विक पटल पर सामने आने वाली सभी चुनौतियों का सामना कर सकें और अंतरराष्ट्रीय कसौटियों पर भी सफल सिद्ध हो सकें। इन्हीं उद्देश्यों एवं अनुशंसाओं को समक्ष रखते हुए इस सहायक पुस्तिका का निर्माण किया गया है जिसका उद्देश्य न केवल छात्रों में कौशल विकास सुनिश्चित करना है अपितु उन्हें आत्मनिर्भर बनने की ओर अग्रसर करना भी है।

इस सहायक पुस्तिका में स्वास्थ्य देखभाल से जुड़े छात्रों में कौशल विकास हेतु पूरक पठन सामग्री, विभिन्न गतिविधियां एवम प्रश्न इत्यादि शामिल किए गए हैं। इस पुस्तक में कुल 5 अध्याय शामिल हैं। अध्याय 1 में छात्र अस्पताल का अर्थ एवम व्यवस्था, अस्पताल में सामान्य सहायक की भूमिका के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे। अध्याय 2 में छात्र मेडिकल रिसेप्शनिस्ट की भूमिका एवं कार्य से संबंधित जानकारी प्राप्त करेंगे। अध्याय 3 में छात्र रोगियों की भर्ती एवम देखभाल, रोगी का बिस्तर लगाना तथा मृत्यु के बाद शरीर की देखभाल करना आदि के विषय में सीखेंगे। अध्याय 4 के माध्यम से छात्र प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धांत एवं नियमों से अवगत होंगे। प्राथमिक चिकित्सा के लिए सुविधाओं,उपकरणों और सामग्रियों की पहचान करना, विभिन्न बीमारियों जैसे -बुखार, हीट स्ट्रोक ,पेट दर्द, एवं एवं अस्थमा आदि में प्राथमिक उपचार के बारे में जानेंगे। अध्याय 5 कर्मचारियों के लिए सुरक्षित, स्वस्थ और संरक्षित वातावरण बनाए रखने पर आधारित है जिसमें छात्र कार्यस्थल पर सुरक्षा संबंधित विभिन्न पहलुओं को समझ पायेंगे ।

इस पुस्तक में सम्मिलित सभी अध्याय न केवल छात्रों में कौशल विकास को सुनिश्चित करने में कारगर सिद्ध हो सकती है अपितु वे उनके जीवन में गुणात्मक बदलाव लाने की पहल भी करेंगे । यह सहायक सामग्री विकसित भारत @2047 के भारत के स्वप्न को साकार करने की दिशा में भी सहयोगी सिद्ध होगी। इसी विश्वास के साथ व्यावसायिक शिक्षा से जुड़े सभी छात्रों एवं शिक्षकों को समर्पित !

विषय-सूची

अनुक्रमांक	विवरण	पृष्ठ संख्या
1	अस्पताल प्रबंधन प्रणाली	07
2	बाह्य रोगी देखभाल के लिए सामान्य ड्यूटी सहायक की भूमिका	21
3	रोगी देखभाल के लिए सामान्य ड्यूटी सहायक की भूमिका	38
4	प्राथमिक उपचार	55
5	सुरक्षित, स्वस्थ और संरक्षित वातावरण बनाए रखना	66

SCERT DELHI

अस्पताल प्रबंधन प्रणाली

अध्याय 1

उद्देश्यः

1.1 स्वास्थ्य देखभाल वितरण प्रणाली को समझना

1.2 सामान्य कर्त्तव्य (ड्यूटी) सहायक के गुणों को समझना

1.3 सामान्य कर्त्तव्य (ड्यूटी) सहायक के लिए आचार संहिता बनाना

1.4 सामान्य कर्त्तव्य (ड्यूटी) सहायक के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता अभ्यास करना सीखना

1.1 स्वास्थ्य देखभाल वितरण प्रणाली

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, स्वास्थ्य प्रणाली में सभी संगठन, लोग और क्रियाएँ शामिल होती है, जिनका प्राथमिक उद्देश्य स्वास्थ्य को बढ़ावा देना, बनाए रखना या पुनर्स्थापित करना होता है।

भारत में स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली या मॉडल

(क) सार्वजनिक स्वास्थ्य क्षेत्र

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल

* ग्राम-स्तरीय मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता
* ग्राम स्तरीय सहायक नर्स दाई (मिडवाइफ) (एएनएम)
* उप-केन्द्र
* प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र

अस्पताल या स्वास्थ्य केंद्र

* सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र
* ग्रामीण अस्पताल
* जिला अस्पताल या स्वास्थ्य केंद्र

SCERT DELHI

* विशेष अस्पताल

* शिक्षण अस्पताल

(ख) ग़ैर-सरकारी क्षेत्रः निजी अस्पताल, पॉलीक्लिनिक, नर्सिंग होम और औषधालय, सामान्य चिकित्सक और क्लीनिक

* **चिकित्सा देखभाल का स्तरः** स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं को आम तौर पर चार स्तर में वर्गीकृत किया जाता है, प्राथमिक, माध्यमिक, तृतीय और चतुर्थ।

* **प्राथमिक देखभाल स्तरः** प्राथमिक देखभाल डॉक्टर, चिकित्सक सहायक या नर्स हो सकते हैं। यह व्यक्ति, परिवार और समुदाय, संपर्क का प्रथम स्तर है जहां प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदान की जाती है।

* **माध्यमिक देखभाल स्तरः** इस स्तर पर, अधिक जटिल समस्याओ से निपटा जाता हैं। माध्यमिक देखभाल से आशय है मरीज की देखभाल विशेषज्ञों द्वारा की जाएगी। ये विशेषज्ञ या तो किसी विशिष्ट रोग या शरीर प्रणाली / भाग पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

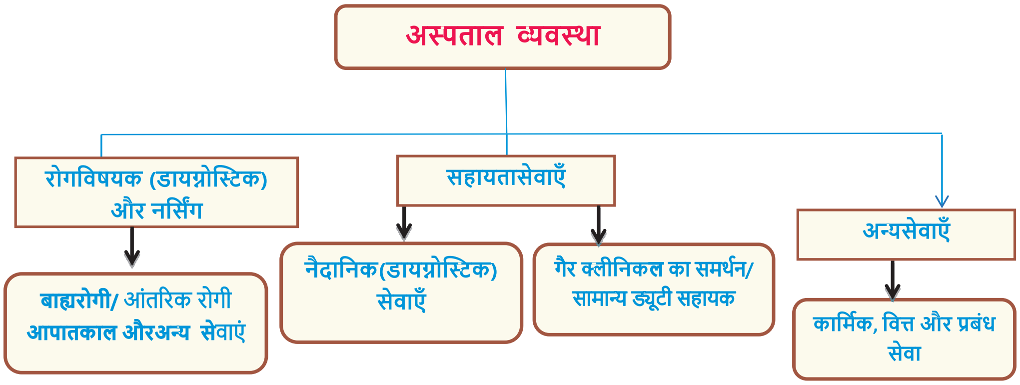
* उदाहरण के लिए, यदि व्यक्ति को हृदय संबंधित रोग की समस्या है, तो व्यक्ति को हृदय रोग विशेषज्ञ परामर्श दिया जाता हैं।

* **तृतीय देखभाल स्तरः** तृतीय स्तर माध्यमिक से अधिक विशिष्ट देखभाल का स्तर है। इसके लिए विशिष्ट सुविधाओं और अत्यधिक विशिष्ट स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की ध्यान की आवश्यकता है। उदाहरण-कोरोनरी धमनी की बाईपास सर्जरी, इलाज के लिए विशेष उपकरण और विशेषज्ञता की आवश्यकता होती है।

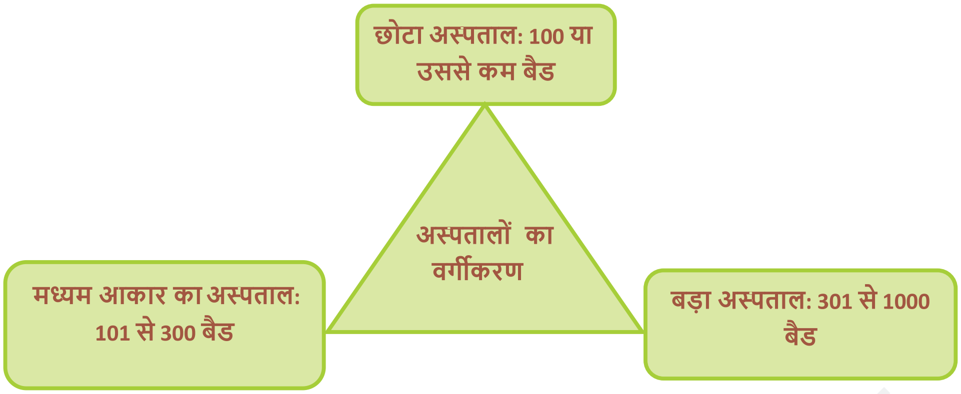
* **चतुर्थ देखभाल स्तरः** यह तृतीय देखभाल का विस्तार है, और अधिक विशिष्ट है और अत्यधिक असामान्य है। इसमें प्रायोगिक दवाएँ और प्रक्रियाएँ भी शामिल है।

अस्पताल का अर्थः विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, अस्पताल सामाजिक और चिकित्सा का एक अभिन्न अंग है, जिसका कार्य संपूर्ण स्वास्थ्य देखभाल-निवारक और उपचारात्मक दोनों प्रदान करना है। जिससे अस्पताल की बाह्य रोगी सेवाएँ क्षेत्र में प्रत्येक समुदायों तक पहुंचे। अस्पताल स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण और जैव-सामाजिक अनुसंधान के लिए एक केंद्र के रूप में भी कार्य करता है।

SCERT DELHI



अस्पताल के कार्य पुनर्स्थापनात्मक कार्य	निवारक कार्य	प्रशिक्षण और अनुसंधान गतिविधि
* नैदानिक(डायग्नोस्टिक) गतिविधिः इसमें चिकित्सा, शल्य चिकित्सा,अन्य विशिष्ट सेवाओं सहित आंतरिक रोगी सेवाएं शामिल हैं * उपचारात्मक गतिविधिः इसमें सभी बीमारियों का इलाज शामिल है * पुनर्वास गतिविधिः इसमें शारीरिक, मानसिक और सामाजिक पुनर्वास शामिल है। * आपातकालीन सेवाएंः इसमें आवश्यक आपातकालीन सेवाएं प्रदान करना शामिल है जैसे दुर्घटनाएं, प्राकृतिक आपदाएं, महामारी से निपटना आदि ।	* गर्भधारण और प्रसव की निगरानी * बच्चों की सामान्य वृद्धि और विकास का पर्यवेक्षण * संक्रमक रोगों पर नियंत्रण * दीर्घकालीन बीमारियों की रोकथाम * स्वास्थ्य शिक्षा सेवाओं का प्रावधान * व्यावसायिक स्वास्थ्य सेवाएँ * निवारक स्वास्थ्य जांच।	* चिकित्सा स्नातक * नर्सें और दाइयां * विशेषज्ञ और स्नातकोत्तर * चिकित्सा सामाजिक कार्यकर्ता * पैरामेडिकल स्टाफ



विभिन्न प्रकार के अस्पतालों में बैड की संख्या:

* शिक्षण एवं रेफरल अस्पताल: 200 से 300 बैड
* जिला अस्पताल: 50 से 200 बैड
* तालुका (उपखंड) अस्पताल: 50 से 200 बैड
* सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र: 30 से 50 बैड
* प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र: 6 से 10 बैड

अस्पताल में विभिन्न सहायक विभाग में सामान्य कर्त्तव्य (ड्यूटी) सहायक की भूमिका

* **बाह्यरोगी विभाग(Out Patient Department):** ओपीडी में किसी मरीज को भर्ती किए बिना ज्यादातर जांच और इलाज संभव है । ओपीडी में निम्नलिखित कार्य शामिल हैं - परामर्श और जांच, निवारक और प्रोत्साहन स्वास्थ्य देखभाल, पुनर्वास सेवाएँ, स्वास्थ्य शिक्षा, चिकित्सकीय सलाह इत्यादि ।
* **प्रयोगशालाएं:** जीवाणु विज्ञान प्रयोगशाला, नैदानिक जैव रसायन प्रयोगशाला, रुधिर विज्ञान प्रयोगशाला, परजीवी विज्ञान प्रयोगशाला, रक्त बैंक।
* **रसोई या आहार विभाग:** एक आहार कार्मिक सदस्य की आवश्यकता 15 से 20 मरीज के लिए होती है।
* **सफाई एवं कपड़े धोने का विभाग:** यह विभाग अस्पताल की स्वच्छता के लिए प्रयुक्त होने वाली सामग्री की देखभाल व आपूर्ति करता है ।
* **हाउस कीपिंग :** हाउसकीपिंग विभाग का मुख्य कार्य है अस्पताल को साफ रखना है ।

SCERT DELHI

* **प्रशासनः** खरीद विभाग और वित्त एवं लेखा विभागः इस विभाग का कार्य धन एकत्रित करना, आपूर्ति और उपकरण के लिए भुगतान से संबंधित लेखा जोखा रखना है ।

बहुविकल्पीय प्रश्न (1 अंक)

प्र.1 निम्न को सुमेलित कीजिए?

(क) छोटा अस्पताल	(i) 301 से 1000 बैड
(ख) मध्यम आकार का अस्पताल	(ii) 101 से 300 बैड
(ग) बड़ा अस्पताल	(iii) 100 या उससे कम बैड

(A) क.ii	ख. i	ग. iii
(B) ख. ii	क. iii	ग. i
(C) क.i	ख. ii	ग. iii
(D) क.iii	ख. ii	ग. ।

लघुउत्तरीय प्रश्न (3 अंक)

प्रश्न.2 अस्पताल में विभिन्न सहायक विभागों में सामान्य कर्त्तव्य (ड्यूटी) सहायक (GDA) की भूमिका बताइए?

उत्तरः अस्पताल में विभिन्न सहायक विभाग में जनरल ड्यूटी असिस्टेंट(सामान्य कर्त्तव्य सहायक) की भूमिका इस प्रकार है।

* **बाह्यरोगी विभागः** यह एक ओपीडी है कि जहां किसी मरीज को भर्ती किए बिना ज्यादातर जांच और इलाज संभव है । ओपीडी में निम्नलिखित कार्य शामिल हैं - परामर्श और जांच, निवारक और प्रोत्साहन स्वास्थ्य देखभाल, पुनर्वास सेवाएँ, स्वास्थ्य शिक्षा, चिकित्सकीय सलाह इत्यादि ।

* **प्रयोगशालाएंः** जीवाणु विज्ञान प्रयोगशाला, नैदानिक((डायग्नोस्टिक) जैव रसायन प्रयोगशाला, रुधिर विज्ञान प्रयोगशाला, परजीवी विज्ञान प्रयोगशाला, रक्त बैंक।

* **रसोई या आहार विभागः** एक आहार कार्मिक सदस्य की आवश्यकता 15 से 20 मरीज के लिए होती है।

SCERT DELHI

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (4 अंक)

प्रश्न.3 अस्पताल शब्द से आप क्या समझते हैं इसके विभिन्न कार्यों का वर्णन कीजिए।

उत्तरः विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, अस्पताल सामाजिक और चिकित्सा का एक अभिन्न अंग है संगठन, जिसका कार्य संपूर्ण स्वास्थ्य देखभाल - निवारक और उपचारात्मक दोनों प्रदान करना है - अस्पताल की बाह्य रोगी सेवाएँ क्षेत्र में समुदायों तक पहुंचें।

पुनर्स्थापनात्मक कार्य

* **नैदानिक((डायग्नोस्टिक) गतिविधिः** इसमें चिकित्सा, शल्य चिकित्सा सहित आंतरिक रोगी सेवाएं शामिल हैं।

* **उपचारात्मक गतिविधिः** इसमें सभी बीमारियों का इलाज शामिल है।

निवारक कार्य

* गर्भधारण और प्रसव की निगरानी।

* बच्चों की सामान्य वृद्धि और विकास का पर्यवेक्षण(सुपरवाइज़र) ।

प्रशिक्षण और अनुसंधान गतिविधि

* चिकित्सा स्नातक(MBBS)

* नर्सें और दाईयां

1.2 एक जनरल ड्यूटी सहायक के कर्तव्य व गुणः

* शारीरिक परीक्षण और संबंधित प्रक्रियाओं के दौरान पेशेवर स्वास्थ्य देखभाल में कर्मचारियों की सहायता करना, जिसमें महत्वपूर्ण संकेतों को मापना और रिकॉर्ड (शारीरिक गतिविधियों का इनपुट या आउट देखरेख) करना शामिल है।

* मरीजों की सुरक्षा बनाए रखने में मदद करना ।

* प्रशासनिक सहायता कार्य , मेडिकल रिकॉर्ड रखना आदि शामिल है।

* आवश्यक कौशल और दक्षताओं में महारत हासिल करना जैसे-नए उपकरणों का उपयोग, रोगियों को उठाना और स्थानांतरित करना ।

SCERT DELHI

संगठनात्मक कर्तव्य

* अच्छे रिश्ते व पारस्परिक संबंध बनाए रखने के लिए संवाद करना ।
* रोगियों और सहायक कर्मचारियों के बारे में समयबद्ध तरीके से जानकारी प्रदान करना ।
* रोगी और कर्मचारी के लिए गोपनीयता जानकारी को बनाए रखना ।
* रोगियों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए उचित संसाधनों का लगातार उपयोग करना ।
* प्रदर्शन सुधार गतिविधियों में भाग लेना ।

बहुविकल्पीय प्रश्न (1 अंक)

प्रश्न.1 सामान्य ड्यूटी सहायक का मुख्य कार्य क्या होता है?

क. रोगियों का चिकित्सा उपचार करना।

ख. रोगियों की देखभाल और सहायता करना

ग. केवल औषधियाँ देना।

घ. केवल प्रशासनिक कार्य करना।

प्रश्न.2 एक सामान्य ड्यूटी सहायक को रोगियों के _________ की निगरानी करनी चाहिए।

क. स्वास्थ्य रिकॉर्ड ख. वित्तीय स्थिति

ग. व्यक्तिगत जीवन घ. यात्रा योजनाएँ

लघु उत्तरीय प्रश्न (3 अंक)

प्रश्न.3 जनरल ड्यूटी सहायक के कर्तव्य व गुण बताइए?

उत्तर: जनरल ड्यूटी असिस्टेंट की भूमिका इस प्रकार है।

* शारीरिक परीक्षण और संबंधित प्रक्रियाओं के दौरान पेशेवर स्वास्थ्य देखभाल में कर्मचारियों की सहायता करना, जिसमें महत्वपूर्ण संकेतों को मापना(शारीरिक गतिविधियों का इनपुट या आउट देखरेख) और रिकॉर्ड करना शामिल है।
* मरीजों की सुरक्षा बनाए रखने में मदद करना ।
* प्रशासनिक सहायता कार्य , मेडिकल रिकॉर्ड रखना आदि ।

SCERT DELHI

* आवश्यक कौशल और दक्षताओं में महारत हासिल करना जैसे-नए उपकरणों का उपयोग, रोगियों को उठाना और स्थानांतरित करना ।

संगठनात्मक कर्तव्य

* अच्छे रिश्ते व पारस्परिक संबंध बनाए रखने के लिए संवाद करना ।
* रोगियों और सहायक कर्मचारियों के बारे में समयबद्ध तरीके से जानकारी प्रदान करना ।
* रोगी और कर्मचारी के लिए गोपनीयता जानकारी को बनाए रखना ।
* रोगियों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए उचित संसाधनों का लगातार उपयोग।

1.3 सामान्य आचरण संहिता - जनरल ड्यूटी सहायकः

चिकित्सा नैतिकता

1. **सूचना (जानकारी) देंना और सहमति लेंनाः** जीडीए को रोगी को सच बताना चाहिए तथा प्रक्रिया या उपचार के लिए उसकी सहमति प्राप्त करते समय उसकी समझ सुनिश्चित करनी चाहिए।
2. **गोपनीयताः** जीडीए को मरीजों का मेडिकल ब्योरा गोपनीय रखना चाहिए व्यावसायिक कारणों को छोड़कर, विवरण दूसरों के साथ या सार्वजनिक रूप से चर्चा नहीं की जानी चाहिए।
3. **संपर्क / सूचना :** जीडीए और एक मरीज के बीच स्पष्ट बातचीत, सफल उपचार के लिए आवश्यक है।
4. **सांस्कृतिक प्रथा :** जीडीए को किसी भी परिस्थिति में रोगी की सांस्कृतिक प्रथाओं का सम्मान करना चाहिए जैसे प्रक्रियाओं से पहले अनुष्ठानों के अभ्यास की अनुमति देना।
5. **मरीज के परिवार के साथ संपर्क करना :** जीडीए को रोगी के रिश्तेदारों की चिंता को समझना चाहिए तथा समय-समय पर उनसे रोगी की चिकित्सा स्थिति के बारे में सूचित करना चाहिए।
6. **व्यवसाय से संबंधित मुद्देः** स्वास्थ्य देखभाल की सभी स्थिति को अस्पताल में अनैतिक प्रथाओं को बढ़ावा नहीं देना चाहिए।
7. **बीमारी व दवाओं के दुष्प्रभावों के बारे में जानकारी देनाः** सच बोलने का मतलब स्वायतत्ता के प्रति सम्मान है । रोगी को सही जानकारी देने से उसे तर्क संगत और समुचित विकल्प चुनने में मदद मिलती है।

SCERT DELHI

8. **स्पष्ट निर्णय/ सूचना :** जीडीए अपने अभ्यास कार्य, रोगी को स्पष्ट सूचना देना और लिए गए निर्णयों को उचित ठहराना।

9. **अस्पताल के दिशा निर्देशों का पालनः** जीडीए को स्वच्छता व रोगी की देखभाल आदि के लिए दिशा निर्देश का पालन करना चाहिए।

सामान्य ड्यूटी सहायक के गुण

SCERT DELHI

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (4 अंक)

प्र.1 सामान्य ड्यूटी सहायक (जीडीए)सामान्य आचरण संहिता पर विस्तार से चर्चा कीजिए।

उत्तरः जनरल ड्यूटी सहायक की सामान्य आचरण संहिता इस प्रकार हैः

चिकित्सा नैतिकता

1. **सूचना (जानकारी) देंना और सहमति लेंनाः** जीडीए को रोगी को सच बताना चाहिए तथा प्रक्रिया या उपचार के लिए उसकी सहमति प्राप्त करते समय उसकी समझ सुनिश्चित करनी चाहिए।

2. **गोपनीयता:** जीडीए को मरीजों का मेडिकल ब्योरा गोपनीय रखना चाहिए व्यावसायिक कारणों को छोड़कर, विवरण दूसरों के साथ या सार्वजनिक रूप से चर्चा नहीं की जानी चाहिए।

3. **संपर्क / सूचना :** जीडीए और एक मरीज के बीच स्पष्ट बातचीत, सफल उपचार के लिए आवश्यक है।

4. **सांस्कृतिक प्रथा :** जीडीए को किसी भी परिस्थिति में रोगी की सांस्कृतिक प्रथाओं का सम्मान करना चाहिए जैसे प्रक्रियाओं से पहले अनुष्ठानों के अभ्यास की अनुमति देना।

5. **मरीज के परिवार के साथ संपर्क करना :** जीडीए को रोगी के रिश्तेदारों की चिंता को समझना चाहिए तथा समय-समय पर उनसे रोगी की चिकित्सा स्थिति के बारे में सूचित करना चाहिए।

6. **व्यवसाय से संबंधित मुद्दे:** स्वास्थ्य देखभाल की सभी स्थिति को अस्पताल में अनैतिक प्रथाओं को बढ़ावा नहीं देना चाहिए।

7. **बीमारी व दवाओं के दुष्प्रभावों के बारे में जानकारी देना:** सच बोलने का मतलब स्वायतत्ता के प्रति सम्मान है । रोगी को सही जानकारी देने से उसे तर्क संगत और समुचित विकल्प चुनने में मदद मिलती है।

8. **स्पष्ट निर्णय/ सूचना :** जीडीए अपने अभ्यास कार्य, रोगी को स्पष्ट सूचना देना और लिए गए निर्णयों को उचित ठहराना।

1.4 **सामान्य ड्यूटी सहायक के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता अभ्यास:** व्यक्तिगत स्वच्छता अच्छे स्वास्थ्य को दर्शाती है। स्वच्छता की कमी से कई संक्रामक रोग हो सकते हैं, जिनमें महामारी भी शामिल है, जैसे प्लेग, डेंगू, मलेरिया, आदि। व्यक्तिगत स्वच्छता की कमी से रूसी, सांसों की बदबू, कृमि संक्रमण, दस्त, सामान्य सर्दी और कई अन्य संक्रमण हो सकते हैं।

चिकित्सा हाथ स्वच्छता अभ्यासः स्वच्छता एक नियमित व्यक्तिगत सफाई प्रथाओं का एक समूह है जिसका पालन स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने के लिए किया जाता है। स्वच्छता की अवधारणा क्षेत्रों, संस्कृतियों, लिंग समूहों और व्यक्तियों के अनुसार अलग-अलग होती है। हाथ धोना, पानी, साबुन (साबुन के तरल या सैनिटाइज़र) के उपयोग से अपने हाथों को साफ करने की क्रिया है, जिससे त्वचा पर मौजूद मिट्टी, गंदगी और सूक्ष्मजीवों को हटाया जा सके। चिकित्सा हाथ स्वच्छता दवा लगाते समय या अन्य चिकित्सा सेवाएँ प्रदान करते समय अपनाये जाने वाले अभ्यासों से संबंधित है ताकि त्वचा पर मौजूद गंदगी और सूक्ष्मजीवों को कम किया जा सके।

SCERT DELHI

स्वास्थ्य देखभाल में हाथ की स्वच्छता क्यों महत्वपूर्ण है?

जब मरीजों को स्वास्थ्य देखभाल के लिए लाया जाता है तो उनके हाथों या अन्य अस्पताल कर्मचारियों पर लगे कीटाणुओं से संक्रमण फैलने का खतरा अधिक होता है। मरीज, परिचित (विजिटर,परिजन), स्वास्थ्य देखभाल कर्मी, नर्सिंग स्टाफ और डॉक्टर नियमित अंतराल पर अपने हाथ साफ करके संक्रमण के खतरे को कम कर सकते हैं।

स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारियों और रोगियों को सलाहः सभी स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारियों को साबुन से हाथ धोना चाहिए या अल्कोहल जैल का उपयोग करना चाहिए।

* रोगी के सीधे संपर्क से पहले और बाद में।
* किसी मरीज की शौचालय संबंधी ज़रूरतों को पूरा करने के बाद।
* चिकित्सा प्रक्रियाएं पूरी करने के बाद।
* दस्ताने पहनने से पहले और उतारने के बाद।

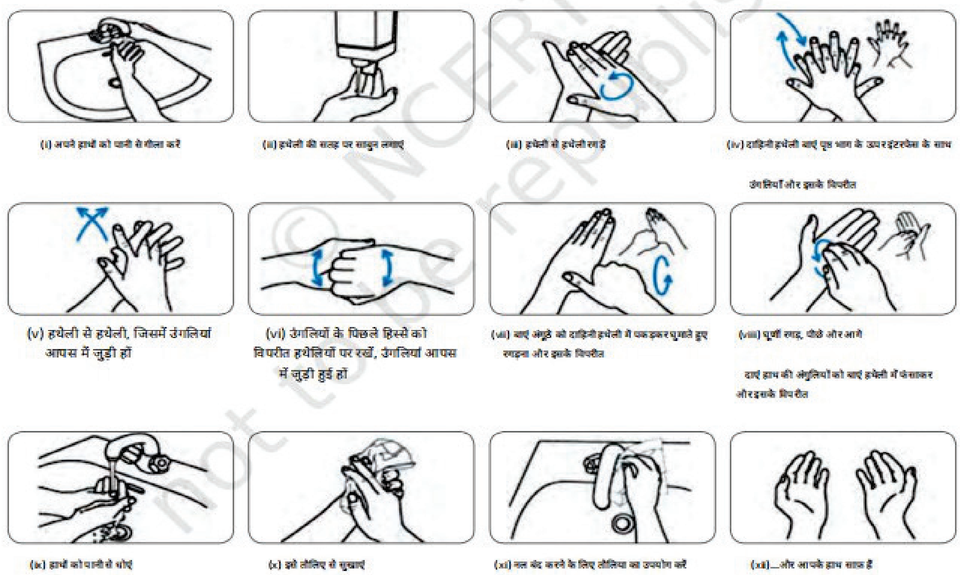
हाथ धोने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले गर्म पानी का तापमान बैक्टीरिया को मारने के लिए पर्याप्त नहीं है। शरीर के तापमान (37 डिग्री सेल्सियस) पर बैक्टीरिया बहुत तेजी से बढ़ते हैं। साबुन के साथ गर्म पानी सूक्ष्मजीवों को हटाने के लिए ठंडे पानी की तुलना में अधिक प्रभावी होता है और बहता पानी हाथों से मिट्टी और गंदगी को आसानी से हटाने में मदद करता है। हैंड सैनिटाइज़र या हैंड एंटीसेप्टिक एक गैर-पानी आधारित हाथ स्वच्छता एजेंट है।

हैंड सैनिटाइज़र बैक्टीरिया के खिलाफ तो कारगर हैं, लेकिन कुछ वायरस के लिए नहीं, जो आम तौर पर संक्रामक गैस्ट्रोएंटेराइटिस का कारण बनते हैं। जब तक ज़रूरी न हो, घाव की ड्रेसिंग, टांके, कैथेटर या अंतःशिरा रेखा को छूने से बचें, क्योंकि इससे शरीर के दूसरे हिस्सों में भी कीटाणु फैल सकते हैं। मेडिकल हैंड वॉशिंग या सफ़ाई कम से कम 10 सेकंड तक साबुन और पानी या सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करके की

SCERT DELHI

जानी चाहिए। हाथ धोने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले चरणों का अभ्यास कीजिए।

हाथ धोने के चरण



जीडीए के व्यक्तित्व संवारना /(ग्रूमिंग) : व्यक्तिगत संवारना (जिसे 'टिटिवेटिंग' और 'प्रीनिंग' भी कहा जाता है) में शरीर की सफाई, तथा व्यक्तिगत स्वच्छता में सुधार के लिए नाखूनों और बालों की काटना है।

मूलभूत व्यक्तिगत संवारना(ग्रूमिंग): मूलभूत व्यक्तिगत संवारना में शामिल हैं स्वयं को स्वस्थ रखना तथा व्यक्तित्व को संवारने के लिए नियमित रूप से अपनाई जाने वाली निम्नलिखित आदतें :

* दिन में दो बार अपने दाँत ब्रश करें प्रतिदिन स्नान करना और नियमित रूप से अपने बाल धोना।
* अपने कान और नाक को साफ रखना।
* स्वस्थ आहार का पालन करके अपनी त्वचा की देखभाल करना ।
* सही मात्रा में पानी का सेवन करना और नियमित व्यायाम करना ।
* अपने हाथों और पैरों के नाखूनों को काटना और साफ करना चाहिए।
* अपने चेहरे के बालों को संवारें। दाढी और लंबी मूंछों को बिखरने से बचाना चाहिए।
* डियोडोरेंट लगाना चाहिए।
* हमेशा अपना पहचान पत्र और साफ पोशाक पहनना चाहिए।

मूलभूत परिधान (ड्रेसिंग):

* गहरे रंग के जूतों के साथ सफेद मोजे पहनने से बचना चाहिए।
* अच्छी फिटिंग (शरीर का माप के अनुसार) वाली टी-शर्ट पहनना।
* एक ही परिधान को दो दिन या उससे ज़्यादा बार नहीं पहनना चाहिए।
* फेड / रंगहीन कपड़े पहनने से बचना चाहिए।
* ऐसे कपड़े ना पहनें जो बहुत गंदे, दागदार और झुर्रीदार (सिलवटें) हों ।

लघु उत्तरीय प्रश्न (3 अंक)

प्र.1 जनरल ड्यूटी सहायक के लिए मूलभूत अभ्यास व ड्रेसिंग से क्या तात्पर्य है?

उत्तरः जनरल ड्यूटी सहायक के लिए बुनियादी सौंदर्य व ड्रेसिंग-

मूलभूत अभ्यास (ग्रूमिंग)- मूलभूत अभ्यास प्रसाधन में वे अभ्यास शामिल हैं जिनका पालन स्वयं को स्वस्थ रखने तथा व्यक्तित्व निखारने के लिए प्रतिदिन किया जाता है।

* दिन में दो बार अपने दाँत ब्रश, प्रतिदिन स्नान कीजिए और नियमित रूप से अपने बाल धोईएँ।
* अपने कान और नाक को साफ रखिए ।
* स्वस्थ आहार का पालन करके अपनी त्वचा की देखभाल कीजिए।

मूलभूत परिधान (ड्रेसिंग):

* गहरे रंग के जूतों के साथ सफेद मोजे पहनने से बचना चाहिए।
* अच्छी फिटिंग (शरीर का माप के अनुसार) वाली टी-शर्ट पहनना।
* एक ही परिधान को दो दिन या उससे ज़्यादा बार नहीं पहनना चाहिए।

प्र.2 स्वास्थ्य देखभाल में हाथ की स्वच्छता क्यों महत्वपूर्ण है?

उत्तरः जब मरीजों को स्वास्थ्य देखभाल के लिए लाया जाता है तो उनके हाथों या अन्य अस्पताल कर्मचारियों पर लगे कीटाणुओं से संक्रमण फैलने का खतरा अधिक होता है। रोगी, परिचित (विजिटर,परिजन) करके संक्रमण के खतरे को कम कर सकते हैं।

SCERT DELHI

प्र.3 जनरल ड्यूटी सहायक (जीडीए) को कौन से कार्यों से सावधानी /बचना चाहिए ?

उत्तरः निम्नलिखित कार्यों से जीडीए को बचना चाहिए -

प्रशिक्षक (डॉक्टर) के अधिकार के बिना रोगियों और अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों को सलाह देना।

मरीज़ों से प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से भुगतान स्वीकार करना।

कार्य करने के लिए किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहने का निवेदन करना जिसे आप चाहते/ जानते हों ।

नियमित / सौंपा गया काम(रोटेशन असाइनमेंट) के बाद परिवर्तन और वापसी के लिए अनुरोध करना।

SCERT DELHI

बाह्य रोगी देखभाल के लिए सामान्य ड्यूटी सहायक की भूमिका

अध्याय 2

उद्देश्य:

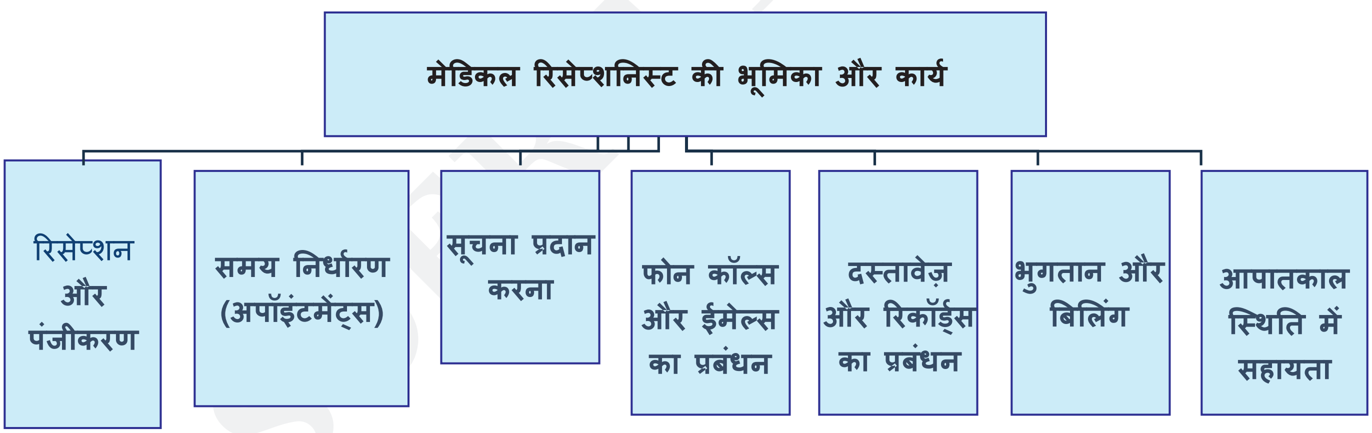
2.1 मेडिकल रिसेप्शनिस्ट की भूमिका और कार्य को समझना

2.2 रोगियों में महत्वपूर्ण लक्षण की पहचान करना

2.3 रोगियों की जांच में सहायता करना

2.1 मेडिकल रिसेप्शनिस्ट की भूमिका और कार्य

मेडिकल रिसेप्शनिस्ट किसी स्वास्थ्य सेवा सुविधा में रोगियों के लिए संपर्क के पहले व्यक्तित्व हैं। जो रोगियों, परिचित (विजिटर,परिजन) इत्यादि को अस्पताल की जानकारी देना और रोगियों की समस्याओं का समाधान करना हैं। वे स्वास्थ्य व्यवसायी और विशेषज्ञों के साथ नियुक्ति (अपॉइंटमेंट) का समय निर्धारित करते हैं, और यह सुनिश्चित करते हैं कि सुविधा, चिकित्सा आपूर्ति और उपकरण मौजूद हों।



* **रिसेप्शन और पंजीकरण:** रिसेप्शनिस्ट रोगियों को चिकित्सक / विभाग की जानकारी देना और उनका पंजीकरण करना हैं। वह रोगियों की जानकारी को सही ढंग से रिकॉर्ड करते हैं।

* **समय निर्धारण (अपॉइंटमेंट्स):** डॉक्टरों से मिलने के लिए अपॉइंटमेंट्स तय करना और उसका प्रबंधन करना, ताकि मरीजों को सही समय पर सेवाएँ मिल सकें।

* **सूचना प्रदान करना:** मरीजों और उनके परिजनों को अस्पताल या क्लिनिक की प्रक्रियाओं के बारे में

जानकारी देना, जैसे फीस, रिपोर्ट्स, और अन्य जरूरी जानकारियाँ देना ।

* **फोन कॉल्स और ईमेल्स का प्रबंधन:** फोन कॉल्स उठाना, सवालों के जवाब देना और जरूरी सूचनाओं को संबंधित कर्मचारियों तक पहुंचाना ।

* **दस्तावेज़ और रिकॉर्ड्स का प्रबंधन:** रोगियों के मेडिकल रिकॉर्ड्स को व्यवस्थित रखना और डॉक्टरों या अन्य स्टाफ के लिए आवश्यक दस्तावेज़ तैयार करना।

* **भुगतान और बिलिंग:** फीस का भुगतान लेना, बिलिंग से संबंधित कार्यों को संभालना और रसीदें जारी करना।

* **आपातकालीन स्थिति में सहायता:** आपातकालीन मामलों में तुरंत सही जानकारी और सहायता प्रदान करना, और संबंधित विभाग को सूचित करना। मेडिकल रिसेप्शनिस्ट का काम रोगियों और मेडिकल स्टाफ के बीच सेतु की तरह होता है, जिससे संचार और प्रक्रियाएँ सुचारू रूप से चल सकें।

मेडिकल रिसेप्शनिस्ट काउंटर का भौतिक व्यवस्था (Physical Set-up of reception counter) : मेडिकल रिसेप्शनिस्ट काउंटर का भौतिक व्यवस्था (Physical Set-up) ऐसा होना चाहिए कि वह रोगियों और स्टाफ दोनों के लिए सुविधाजनक और व्यवस्थित हो। इसके प्रमुख घटक निम्नलिखित हैं:

* **रिसेप्शन डेस्क:**
    * **ऊँचाई और आकार:** डेस्क की ऊँचाई और आकार ऐसा हो कि रिसेप्शनिस्ट और रोगी आराम से संवाद कर सकें।
    * **डिज़ाइन:** डेस्क का डिज़ाइन फॉर्म, कंप्यूटर, और अन्य आवश्यक चीज़ों को रखने के लिए पर्याप्त स्थान प्रदान करता हो।

* **उपकरण और सामग्री:**
    * कंप्यूटर, प्रिंटर, फ़ोन: काउंटर पर ये उपकरण कामकाज को व्यवस्थित और तेज़ बनाने के लिए आवश्यक हैं।

* **बैठने की व्यवस्था:**
    * रिसेप्शनिस्ट के लिए कुर्सी: आरामदायक और एडजस्टेबल कुर्सी होनी चाहिए।
    * रोगियों के लिए कुर्सियाँ: प्रतीक्षा क्षेत्र में मरीजों के बैठने की व्यवस्था होनी चाहिए।

SCERT DELHI

* **सुरक्षा इवेसी:**
  * **प्राइवेसी स्क्रीन:** मरीजों की जानकारी को गोपनीय रखने के लिए काउंटर पर प्राइवेसी स्क्रीन होनी चाहिए।
  * **सुरक्षा कैमरे:** सुरक्षा के लिए सीसीटीवी कैमरा होना चाहिए।
* **प्रतीक्षा क्षेत्र:**
  * रोगियों के लिए बैठने की जगह: काउंटर के पास मरीजों के लिए आरामदायक प्रतीक्षा क्षेत्र/कक्ष हो।
* **स्टोरेज(भंडार) की व्यवस्था:**
  * ड्रॉअर और अलमारी: दस्तावेज़, स्टेशनरी और अन्य सामग्री के लिए स्टोरेज की व्यवस्था होनी चाहिए।
* **प्रकाश व्यवस्था:**
  * प्राकृतिक और कृत्रिम लाइटिंग: काउंटर पर पर्याप्त प्रकाश व्यवस्था होनी चाहिए ताकि काम सुचारू रूप से हो सके।

अच्छे मेडिकल रिसेप्शनिस्ट के महत्वपूर्ण गुण: एक अच्छे मेडिकल रिसेप्शनिस्ट में कई महत्वपूर्ण गुण होने चाहिए जो न केवल उनकी कार्यकुशलता बढ़ाते हैं, बल्कि रोगियों के अनुभव को भी बेहतर बनाते हैं। निम्नलिखित गुण एक मेडिकल रिसेप्शनिस्ट में होने चाहिए:

* **जानकारी / संचार कौशल (Communication Skills):** मेडिकल रिसेप्शनिस्ट को प्रभावी रूप से मरीजों, डॉक्टरों और अन्य स्टाफ के साथ बातचीत करनी होती है। उन्हें स्पष्ट और विनम्र तरीके से बोलने में सक्षम होना चाहिए। मरीजों की समस्याओं को ध्यान से सुनना और उन्हें सही जानकारी देना बेहद जरूरी है।
* **धैर्य (Patience):** अस्पताल या क्लिनिक में आने वाले रोगी कई बार तनाव या दर्द में हो सकते हैं। ऐसे में रिसेप्शनिस्ट को धैर्य बनाए रखना चाहिए और शांतिपूर्ण तरीके से रोगियों का मार्गदर्शन करना चाहिए।
* **समय प्रबंधन (Time Management):** अपॉइंटमेंट्स को सही समय पर व्यवस्थित करना, बिलिंग और रिकॉर्ड्स को संभालने जैसे कामों में रिसेप्शनिस्ट को अच्छा समय प्रबंधन करना आना चाहिए। साथ ही, आपातकालीन स्थितियों में तुरंत निर्णय लेने की क्षमता होनी चाहिए।

SCERT DELHI

* **आयोजन और समन्वय कौशल (Organizational and Multi-tasking Skills):** मेडिकल रिसेप्शनिस्ट को एक साथ कई कार्यों को प्रभावी ढंग से प्रबंध / संचालन करना आना चाहिए, जैसे फोन कॉल्स का उत्तर देना, अपॉइंटमेंट्स, संचालन (मैनेज) करना, और रोगियों की जानकारी को अपडेट रखना। उन्हें क्लिनिक या अस्पताल के अन्य विभागों के साथ भी तालमेल बिठाना होता है।

* **तकनीकी ज्ञान (Technical Skills):** रिसेप्शनिस्ट को कंप्यूटर और मेडिकल सॉफ़्टवेयर की अच्छी समझ होनी चाहिए, जिससे वह रोगियों का डेटा एंट्री, अपॉइंटमेंट शेड्यूलिंग, और बिलिंग प्रक्रियाओं को सही ढंग से संभाल सकें। फोन सिस्टम, प्रिंटर, स्कैनर जैसी तकनीकों का भी ज्ञान आवश्यक है।

* **समस्या समाधान (Problem Solving Skills):** रिसेप्शनिस्ट में समस्याओं को समझने और उनका त्वरित समाधान करने की क्षमता होनी चाहिए। यह विशेष रूप से आपातकालीन परिस्थितियों में आवश्यक है।

* **सहानुभूति (Empathy):** मरीजों और उनके परिवार के सदस्यों के साथ सहानुभूति दिखाना एक महत्वपूर्ण गुण है। रिसेप्शनिस्ट को संवेदनशीलता और समझ के साथ पेश आना चाहिए। यह गुण मरीजों को आरामदायक महसूस कराने में मदद करता है। इन गुणों का समन्वय एक मेडिकल रिसेप्शनिस्ट को अपने कार्य में निपुण और सफल बनाता है, और यह सुनिश्चित करता है कि मरीजों को सर्वोत्तम सेवा मिल सके ।

बहुविकल्पीय प्रश्न (1 अंक)

प्र.1 जब कोई रोगी मेडिकल रिसेप्शनिस्ट काउंटर पर आता है तो मेडिकल रिसेप्शनिस्ट का पहला कदम क्या होना चाहिए?

क. रोगी को डॉक्टर से मिलने भेज देना

ख. रोगी का पंजीकरण (रजिस्ट्रेशन) करना

ग. रोगी से बिलिंग के बारे में बात करना

घ. रोगी को दवाइयाँ देना

प्र.2 रिसेप्शन काउंटर पर मरीज से बात करते समय मेडिकल रिसेप्शनिस्ट को किस बात पर ध्यान देना चाहिए?

क. सिर्फ डॉक्टर के निर्देश सुनना

ख. रोगी की गोपनीयता बनाए रखना

ग. सभी रोगियों से एक ही तरह से बात करना

घ. काउंटर को साफ रखना

SCERT DELHI

प्र.3 मेडिकल रिसेप्शनिस्ट के काउंटर पर कौन सी वस्तु अनिवार्य रूप से होनी चाहिए?

क. किचन का सामान

ख. अपॉइंटमेंट रजिस्टर या कंप्यूटर

ग. ऑपरेशन उपकरण

घ. मनोरंजन के लिए किताबें

प्रश्न.4 खाली स्थान भरें:

1. मेडिकल रिसेप्शनिस्ट का कार्य ________ का स्वागत करना और उन्हें मार्गदर्शन प्रदान करना है।
   उत्तरः रोगियों

2. मरीजों की ________ को सही तरीके से रिकॉर्ड करना रिसेप्शनिस्ट की जिम्मेदारी है।
   उत्तरः जानकारी

3. अपॉइंटमेंट की ________ और प्रबंधन करना रिसेप्शनिस्ट के कार्यों में शामिल है।
   उत्तरः शेड्यूलिंग (समय सारणी)

प्र.5 मेडिकल रिसेप्शनिस्ट का प्राथमिक कार्य क्या होता है?

क. दवाइयाँ लिखना

ख. रोगियों के अपॉइंटमेंट तय करना

ग. ऑपरेशन करना

घ. रिपोर्ट तैयार करना

प्र.6 रोगियों के दस्तावेज़ और रिकॉड्र्स को संगठित रखने के लिए कौन सी प्रणाली का उपयोग किया जाता है?

क. मैन्युअल फाइलिंग सिस्टम

ख. इलेक्ट्रॉनिक हेल्थ रिकॉर्ड (EHR) प्रणाली

ग. पर्सनल डायरी

घ. टेलीफोन डायरेक्टरी

प्र.7 रिसेप्शनिस्ट का कौन सा गुण महत्वपूर्ण है?

क. रोगियों से धैर्य और सहानुभूति के साथ बात करना

ख. तकनीकी ज्ञान

ग. ऑपरेशन थियेटर का अनुभव

घ. रिसर्च करने की क्षमता

प्र.8 निम्नलिखित में से रिसेप्शनिस्ट की जिम्मेदारियों में शामिल नहीं है?

क. बिलिंग और भुगतान की जानकारी देना

SCERT DELHI

ख. रोगियों का ऑपरेशन करना

ग. फोन कॉल्स का जवाब देना

घ. रोगियों के रिकॉर्ड अपडेट करना

लघु उत्तरीय प्रश्न (3 अंक)

प्र.9 मेडिकल रिसेप्शनिस्ट के काउंटर पर मरीजों के पंजीकरण का क्या महत्व है?

उत्तरः पंजीकरण से मरीजों की जानकारी रिकॉर्ड की जाती है, जिससे उनकी पहचान और पूर्व चिकित्सा जानकारी को संगठित रखने में मदद मिलती है। यह भविष्य के संदर्भ के लिए भी आवश्यक होता है।

प्र.10 रिसेप्शन काउंटर पर मरीजों की गोपनीयता बनाए रखने के लिए मेडिकल रिसेप्शनिस्ट को किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तरः मेडिकल रिसेप्शनिस्ट को मरीजों की निजी जानकारी केवल संबंधित कर्मचारियों के साथ साझा करनी चाहिए। काउंटर पर जोर से निजी जानकारी नहीं बोलनी चाहिए और कंप्यूटर स्क्रीन को अनधिकृत व्यक्तियों से दूर रखना चाहिए।

प्र.11 मेडिकल रिसेप्शनिस्ट के काउंटर पर फोन कॉल्स को संभालने का महत्व क्या है?

उत्तरः फोन कॉल्स को कुशलतापूर्वक संभालने से अपॉइंटमेंट सेट करने, सवालों का जवाब देने और मरीजों को सही जानकारी देने में मदद मिलती है, जिससे क्लिनिक (अस्पताल) की कार्यप्रणाली बेहतर होती है।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (4 अंक)

प्र.12 मेडिकल रिसेप्शनिस्ट के काउंटर पर उनकी भूमिका और जिम्मेदारियों का वर्णन किज़िए।

उत्तरः मेडिकल रिसेप्शनिस्ट की भूमिका स्वास्थ्य सेवाओं में अत्यंत महत्वपूर्ण है। वे क्लिनिक/ अस्पताल या किसी भी चिकित्सा सुविधा में अग्रिम पंक्ति (फ्रंटलाइन) पर काम करते हैं, और मरीजों व डॉक्टरों के बीच प्राथमिक संपर्क के रूप में कार्य करते हैं। उनकी जिम्मेदारियाँ/कार्यों का निम्नलिखित प्रकार से होता हैः

* **मरीजों का रिसेप्शन और पंजीकरणः** रिसेप्शनिस्ट की सबसे पहली जिम्मेदारी है आने वाले मरीजों का सही जानकारी देना और पंजीकरण करना हैं, जिसमें उनके व्यक्तिगत और चिकित्सा से संबंधित जानकारी को दर्ज करना शामिल होता है। पंजीकरण प्रक्रिया में मरीज का नाम, पता, संपर्क विवरण, चिकित्सा इतिहास और अन्य जरूरी जानकारी एकत्रित की जाती है। यह जानकारी भविष्य के चिकित्सा उपचार के लिए आवश्यक होती है।

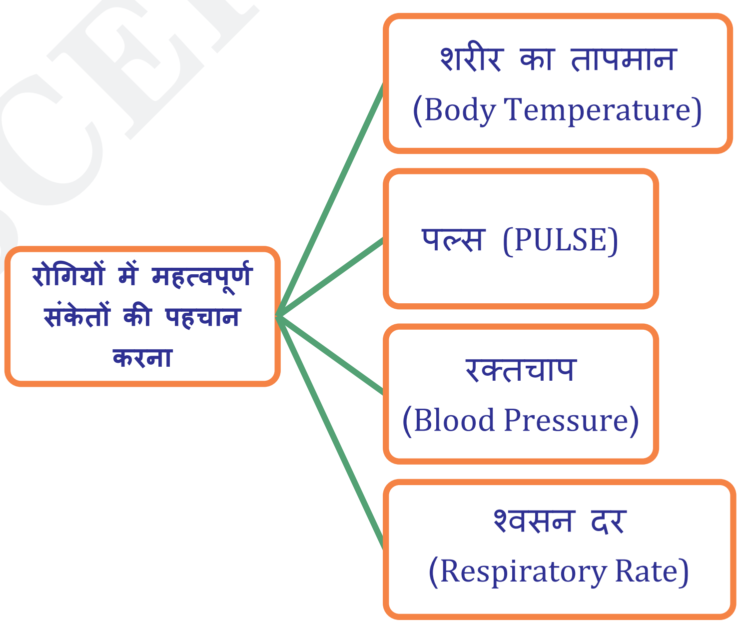
* **अपॉइंटमेंट प्रबंधन:** मेडिकल रिसेप्शनिस्ट मरीजों के लिए अपॉइंटमेंट्स सारणी(शेड्यूल) करते हैं। वे डॉक्टरों की उपलब्धता के अनुसार मरीजों को समय निर्धारित करते हैं और यह सुनिश्चित करते हैं कि किसी भी तरह की समय-सारणी में कोई गड़बड़ी न हो। इसके अलावा, नियुक्ति (अपॉइंटमेंट्स) की पुष्टि और रिमाइंडर कॉल्स भी रिसेप्शनिस्ट की जिम्मेदारियों में आती है, जिससे मरीज समय पर डॉक्टर से मिल सकें।

* **फोन कॉल्स और संचार प्रबंधन:** रिसेप्शनिस्ट फोन कॉल्स का जवाब देते हैं और रोगियों, डॉक्टरों और अन्य स्टाफ के बीच सही जानकारी का आदान-प्रदान सुनिश्चित करते हैं। वे रोगियों के प्रश्नों को सही विभाग तक पहुँचाते हैं और आपातकालीन परिस्थितियों में तेजी से प्रतिक्रिया देते हैं। कॉल्स के दौरान उन्हें रोगियों की गोपनीयता और संचार की स्पष्टता पर ध्यान देना होता है।

* **बिलिंग और भुगतान प्रबंधन:** रिसेप्शनिस्ट मरीजों की बिल (बिलिंग) प्रक्रिया को संभालते हैं। वे मरीजों को उनके चिकित्सा सेवाओं के लिए उचित शुल्क की जानकारी देते हैं और बिल तैयार करते हैं। इसके अलावा, वे भुगतान की प्रक्रिया पूरी करते हैं, जिसमें कैश, कार्ड या ऑनलाइन भुगतान की व्यवस्था शामिल हो सकती है। बिलिंग की सटीकता और पारदर्शिता सुनिश्चित करना रिसेप्शनिस्ट की जिम्मेदारी होती है।

2.2 रोगियों में महत्वपूर्ण संकेतों की पहचान करना

रोगियों में महत्वपूर्ण संकेतक (Vital Signs) स्वास्थ्य की स्थिति का मूल्यांकन करने के लिए आवश्यक होते हैं। ये संकेत शरीर के विभिन्न कार्यों को दर्शाते हैं और डॉक्टरों या स्वास्थ्य कर्मियों को रोगियों की स्थिति के बारे में जानकारी देते हैं।



(क) **शरीर का तापमान (Body Temperature):** शरीर का तापमान (Body Temperature) शरीर की गर्मी या ठंडक को दर्शाता है, जो स्वास्थ्य की स्थिति का एक महत्वपूर्ण संकेतक है। शरीर का सामान्य तापमान लगभग 98.6F (37C) होता है, लेकिन यह व्यक्ति और समय के अनुसार थोड़ा बदल सकता है।

मापने के तरीके:

* **ओरल (मुंह में):** थर्मामीटर को मुंह के बगल (अंडरआर्म नीचे जीभ के नीचे रखा जाता है।
* **अंडरआर्म (बगल में):** थर्मामीटर को) में रखा जाता है।
* **रेक्टम (गुदा में):** थर्मामीटर को मलाशय में डाला जाता है, यह सबसे सटीक तरीका है।

तापमान मापने की प्रक्रिया:

* थर्मामीटर को चुने गए ओरल / अंडरआर्म/ रेक्टम पर सही ढंग से रखना।
* निर्देशित समय तक थर्मामीटर को वहीं रखना।
* तापमान को पढ़ें और रिकॉर्ड कीजिए।

सामान्य तापमान रेंज:

* **सामान्य:** 97F से 99F (36.1C से 37.2C)।
* **बुखार:** 100.4F (38C) या अधिक।

निष्कर्ष: शरीर का तापमान संक्रमण, सूजन या अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के संकेत हो सकता है।

(ख) **नाड़ी (पल्स):** नाड़ी (नाड़ी) हृदय की धड़कन को दर्शाती है, जो धमनियों (Arteries) में महसूस होती है। इसे मापने से हृदय की स्थिति और रक्त संचार का आकलन किया जाता है। नाड़ी को आमतौर पर कलाई (रेडियल धमनी), गर्दन (कैरोटिड धमनी), या हाथ-पैरों की अन्य धमनियों पर मापा जाता है।

नाड़ी (पल्स) स्थल चुनिऐ:

* **कलाई (रेडियल पल्स):** यह सबसे सामान्य स्थान है,जो कलाई के अंदर की तरफ होता है।
* **गर्दन (कैरोटिड पल्स):** यह गर्दन के किनारे पर होता है।
* **अन्य स्थान:** एपिकल (दिल के पास) या फेमोरल (उपरी जांघ) भी मापे जा सकते हैं।

SCERT DELHI

नाड़ी (पल्स) मापने की प्रक्रियाः

* रोगी को आरामदायक स्थिति में बैठाईऐ या लिटाईऐ।
* कलाई या गर्दन पर नाड़ी खोजिऐ।
* अंगूठे को छोड़कर 2-3 उंगलियों से नाड़ी पर हल्का दबाव डालें।
* 1 मिनट तक धड़कन गिनें (या 30 सेकंड तक गिनकर 2 से गुणा किजिऐ ।
* सामान्य नाड़ी दरः 60-100 धड़कन प्रति मिनट।
* नाड़ी दर सामान्य न हो तो डॉक्टर को सूचित किजिऐ।

निष्कर्षः नाड़ी माप से हृदय की स्वास्थ्य स्थिति, धड़कन की गति और लय (रीथम) की जानकारी मिलती है, जो शरीर के रक्त संचार को नियंत्रित करता है।

(ग) **रक्तचाप (Blood Pressure):** यह वह दबाव है जो हृदय द्वारा रक्त को पंप करने पर धमनियों की दीवारों पर डाला जाता है। इसे दो मापों में व्यक्त किया जाता हैः

* **सिस्टोलिक दबाव (Systolic Pressure):** यह दबाव तब होता है जब हृदय पंप कर रहा होता है। यह ऊपरी संख्या होती है।
* **डायस्टोलिक दबाव (Diastolic Pressure):** यह दबाव तब होता है जब हृदय आराम कर रहा होता है। यह निचली संख्या होती है।

सामान्य रक्तचाप स्तरः

* सामान्य रक्तचापः 120/80 मिमी पारा (mmHg)।
* उच्च रक्तचापः 140/90 मिमी पारा या उससे अधिक।
* निम्न रक्तचापः 90/60 मिमी पारा से कम।

रक्तचाप मापने की प्रक्रियाः

* रोगी को आरामदायक स्थिति में बैठाईऐ ।
* बांह पर कफ लगाकर उसे फुलाईऐ।
* कफ से हवा धीरे-धीरे छोड़ते समय सिस्टोलिक और डायस्टोलिक दबाव मापें।

SCERT DELHI

माप को रिकॉर्ड किजिऐ।

निष्कर्ष: रक्तचाप की नियमित जाँच हृदय रोग, स्ट्रोक और अन्य बीमारियों को रोकने में सहायक होती है।

(घ) **श्वसन दर (Respiration Rate):** श्वसन दर (Respiration Rate) वह संख्या है जो एक व्यक्ति द्वारा एक मिनट में ली गई श्वास (साँस) की संख्या को दर्शाती है। यह व्यक्ति के स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण संकेतक है और आमतौर पर प्रति मिनट श्वासों की गिनती के रूप में मापी जाती है।

सामान्य श्वसन दर:

* वयस्कों के लिए: 12 से 20 श्वास प्रति मिनट।
* बच्चों के लिए: उम्र के अनुसार भिन्नता हो सकती है, लेकिन आमतौर पर 20 से 30 श्वास प्रति मिनट होती है।

श्वसन दर मापने की प्रक्रिया:

* रोगी को आरामदायक स्थिति में बैठाना या लिटाना।
* 1 मिनट तक रोगी की छाती या पेट की गति को ध्यान से देखना ।
* श्वास (सांस लेना) और निश्वास (सांस छोड़ना) की संख्या गिनना ।
* सामान्य दर से तुलना करना (12-20 प्रति मिनट)।

निष्कर्ष: श्वसन दर मापना एक सरल प्रक्रिया है, लेकिन यह महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान कर सकता है। यह शरीर के ऑक्सीजन की आवश्यकता और स्वास्थ्य स्थिति का एक संकेतक है।

बहुविकल्पीय प्रश्न अकं (1)

प्र.1 जीवन के महत्वपूर्ण संकेत (वाइटल साइन) कौन-कौन से होते हैं?

क. रक्तचाप, दिल की धड़कन, श्वसन दर, और शरीर का तापमान

ख. वजन, रक्तचाप, दिल की धड़कन, और कद

ग. कद, वजन, आंखों का रंग, और बालों का रंग

घ. रक्तचाप, श्वसन दर, शरीर का तापमान, और भोजन की आदतें

SCERT DELHI

प्र.2 रक्तचाप को मापने का सामान्य तरीका क्या है?

क. स्टेथोस्कोप और रक्तचाप मापक यंत्र (स्फिग्मोमैनोमीटर)

ख. थर्मामीटर और पैमाना

ग. हार्ट मॉनिटर और थर्मामीटर

घ. श्वसन मॉनिटर और पैमाना

प्र.3 एक स्वस्थ वयस्क की सामान्य हृदय गति (दिल की धड़कन) कितनी होती है?

क. 30-40 धड़कन प्रति मिनट

ख. 60-100 धड़कन प्रति मिनट

ग. 120-150 धड़कन प्रति मिनट

घ. 20-30 धड़कन प्रति मिनट

प्र.4 निम्नलिखित में से कौन-सा शरीर का सामान्य तापमान है?

क. 32C

ख. 37C

ग. 41C

घ. 28C

प्र.5 एक वयस्क सामान्य श्वसन दर में कितनी होती है?

क. 8-12 श्वास प्रति मिनट

ख. 12-20 श्वास प्रति मिनट

ग. 20-30 श्वास प्रति मिनट

घ. 5-10 श्वास प्रति मिनट

प्र.6 निम्न को सुमेलित कीजिए?

SCERT DELHI

वाइटल साइन -	मापन का उपकरण
1. रक्तचाप	क) थर्मामीटर
2. दिल की धड़कन	ख) स्फिग्मोमैनोमीटर और स्टेथोस्कोप
3. श्वसन दर	ग) पल्स ऑक्सीमीटर या स्टेथोस्कोप
4. शरीर का तापमान	घ) श्वसन मॉनिटर या अवलोकन

उत्तरः 1–ख, 2–ग, 3–घ, 4-क

लघु उत्तरीय प्रश्न (3 अंक)

प्र.7 वाइटल साइन को नियमित रूप से मापना क्यों आवश्यक है?

उत्तरः वाइटल साइन (जैसे रक्तचाप, दिल की धड़कन, श्वसन दर और शरीर का तापमान) मरीज के स्वास्थ्य की स्थिति की जानकारी देते हैं। इन्हें नियमित रूप से मापने से किसी भी असामान्यता या अचानक होने वाली समस्याओं का पता लगाया जा सकता है, जिससे समय पर उपचार किया जा सके।

प्र.8 रक्तचाप को मापने की प्रक्रिया क्या है?

उत्तरः रक्तचाप को स्फिग्मोमैनोमीटर और स्टेथोस्कोप का उपयोग करके मापा जाता है। मापने के दौरान कफ को ऊपरी बांह पर लपेटा जाता है और इसे धीरे-धीरे हवा से भरकर फिर छोड़ा जाता है। स्टेथोस्कोप से दिल की धड़कन सुनकर सिस्टोलिक और डायस्टोलिक दबाव का मापन किया जाता है।

प्र.9 श्वसन दर को मापने के लिए किन बातो पर ध्यान देना चाहिए?

उत्तरः श्वसन दर को मापते समय मरीज की श्वास की गिनती की जाती है। इसे एक मिनट के लिए मापा जाता है और इसमें ध्यान दिया जाता है कि श्वसन की गहराई, नियमितता और किसी भी कठिनाई की जांच की जाए।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (4 अंक)

प्र.10 जीवन के महत्वपूर्ण संकेत (वाइटल साइन) की पहचान और उन्हें मापने का महत्व विस्तार से समझाएँ।

उत्तरः वाइटल साइन, जैसे रक्तचाप, हृदय की धड़कन (पल्स), श्वसन दर, और शरीर का तापमान, रोगी के शरीर की मौलिक शारीरिक क्रियाओं की जानकारी प्रदान करते हैं। ये संकेत स्वास्थ्य की स्थिति को समझने में महत्वपूर्ण होते हैं, और किसी भी चिकित्सकीय आपातकालीन स्थिति को रोकने या नियंत्रित करने में सहायक होते हैं।

SCERT DELHI

* **रक्तचापः** रक्तचाप से यह पता चलता है कि दिल से शरीर के विभिन्न हिस्सों में रक्त किस दबाव से प्रवाहित हो रहा है। उच्च या निम्न रक्तचाप दोनों ही हानिकारक हो सकते हैं। सामान्य रक्तचाप लगभग 120/80 mmHg होता है। उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन) से दिल की बीमारियां और स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है, जबकि निम्न रक्तचाप (हाइपोटेंशन) से चक्कर आना और कमजोरी हो सकती है।

* **हृदय की धड़कन (पल्स):** हृदय की धड़कन प्रति मिनट दिल के धड़कने की संख्या होती है। यह हृदय कार्यप्रणाली को दर्शाती है। सामान्य हृदय गति 60-100 धड़कन प्रति मिनट होती है। असामान्य धड़कन, जैसे बहुत तेज़ (टैचीकार्डिया) या बहुत धीमी (ब्रैडीकार्डिया), हृदय की समस्याओं का संकेत हो सकती है।

* **श्वसन दरः** श्वसन दर से शरीर में ऑक्सीजन की आवश्यकता और श्वसन तंत्र की कार्यप्रणाली का पता चलता है। एक सामान्य वयस्क की श्वसन दर 12-20 श्वास प्रति मिनट होती है। किसी भी असामान्य दर से श्वसन समस्याएं, जैसे अस्थमा या फेफड़ों की बीमारी, का संकेत मिल सकता है।

* **शरीर का तापमानः** शरीर का तापमान शरीर की आंतरिक ऊर्जा उत्पादन और पर्यावरण के साथ इसके संतुलन को दर्शाता है। सामान्य शरीर का तापमान 37C (98.6F) होता है। बुखार या हाइपोथर्मिया जैसी स्थितियों से शरीर में संक्रमण या अन्य समस्याओं का संकेत मिलता है। इन संकेतों को नियमित रूप से मॉनिटर करने से गंभीर स्थितियों को समय पर पहचाना और उनका इलाज किया जा सकता है।

2.3 रोगियों की शारीरिक जांच में सहायता करना

रोगियों की शारीरिक जांच में सहायता करने में कई प्रकार के परीक्षण शामिल होते हैं, जैसे ऊंचाई, खोपड़ी का घेरा, आंखें, कान, नाक, गला, मुँह, गर्दन, सीना, पेट, शारीरिक अंग, रीढ़ की हड्डी, और गुदा की जांच। यह चिकित्सा कर्मचारियों और डॉक्टर की सहायता से किया जाता है। यहां पर आपको इन विभिन्न हिस्सों की जांच में सहायता करने की प्रक्रिया दी गई है:

* **ऊंचाई माप (Height Measurement):**
    * रोगी की सीधी खड़ी स्थिति में ऊंचाई मापी जाती है।
    * ऊंचाई मापने में सहायता करके इसे रिकॉर्ड करें।

* **खोपड़ी की परिधि माप (Skull Circumference Measurement):**
    * विशेषकर शिशुओं में खोपड़ी के विकास की जांच के लिए मापा जाता है।
    * मापने वाले टेप से खोपड़ी के सबसे चौड़े हिस्से पर माप लें।

SCERT DELHI

* **आंखों की जांच (Eyes Examination):**
    * दृष्टि, आंखों की गति, और आंखों में किसी भी असामान्यता की जांच की जाती है।
    * उपकरण जैसे ऑप्थेल्मोस्कोप या चार्ट तैयार करें।
* **कानों की जांच (Ears Examination):**
    * कान के अंदर संक्रमण या मोम की जांच के लिए ऑटोस्कोप का उपयोग किया जाता है।
    * डॉक्टर को उपकरण देने में सहायता करें।
* **नाक, गला और मुंह की जांच (Nose, Throat, and Mouth Examination):**
    * नाक में किसी अवरोध या संक्रमण, गले में सूजन और मुंह की स्थिति की जांच की जाती है।
    * टॉर्च और स्पैचुला जैसे उपकरण तैयार रखें।
* **गर्दन की जांच (Neck Examination):**
    * गर्दन में गांठ या सूजन की जांच की जाती है, खासकर थायरॉइड ग्रंथि की।
    * रोगी को सही स्थिति में लिटाने या बैठाने में मदद करना ।
* **छाती और पेट की जांच (Chest and Abdomen Examination):**
    * छाती की धड़कन और फेफड़ों की आवाज सुनने के लिए स्टेथोस्कोप का उपयोग किया जाता है।
    * पेट के आंतरिक अंगों की जांच के लिए रोगी को सही स्थिति में रखना ।
* **अंगों की जांच (Examination of Extremities):**
    * हाथ, पैर, जोड़ों और मांसपेशियों की स्थिति की जांच की जाती है।
    * रोगी की अंगों की गति और ताकत की जांच में मदद करना ।
* **रीढ़ की जांच (Spine Examination):**
    * रीढ़ की हड्डी के सीधापन या किसी विकृति की जांच की जाती है।
    * रोगी को झुकने या सीधा खड़े होने के लिए सही स्थिति में रखने में मदद करना।
* **मलाशय की जांच (Rectum Examination):**

SCERT DELHI

* मलाशय के किसी संक्रमण या असामान्यता की जांच की जाती है।
* आवश्यक उपकरण (जैसे दस्ताने और ल्यूब्रिकेंट) तैयार करना और गोपनीयता सुनिश्चित करना

निष्कर्ष: रोगियों की शारीरिक जांच में सहायता करना एक संवेदनशील कार्य होता है, जो डॉक्टर की मदद से रोगी की स्थिति को बेहतर ढंग से समझने और उपचार के लिए आवश्यक कदम उठाने में सहायक होता है। इस प्रक्रिया में हर एक शारीरिक हिस्से की जांच में मदद करना महत्वपूर्ण है, जिससे चिकित्सक रोगी की स्वास्थ्य स्थिति का सही मूल्यांकन कर सकते हैं।

बहुविकल्पीय प्रश्न अकं (1)

प्र.1 मरीज की जांच के दौरान नर्स का मुख्य कार्य क्या होता है?

क. उपकरणों को साफ करना

ख. मरीज की जांच की तैयारी में डॉक्टर की सहायता करना

ग. दवाएं तैयार करना

घ. मरीज का इतिहास लेना

प्र.2 मरीज की जांच के दौरान किस प्रकार की जानकारी आवश्यक होती है?

क. मरीज का व्यक्तिगत इतिहास

ख. मरीज की भोजन की आदतें

ग. मरीज का शारीरिक परीक्षण

घ. उपरोक्त सभी

प्र.3 मरीज के शारीरिक परीक्षण के दौरान स्टेथोस्कोप का उपयोग किस के लिए किया जाता है?

क. हड्डियों की जांच

ख. हृदय और फेफड़ों की परीक्षण के लिए

ग. रक्तचाप मापने के लिए

घ. दृष्टि की जांच के लिए

SCERT DELHI

प्र.4 मरीज की जांच में कौन-सा दस्तावेज महत्वपूर्ण होता है?

क. डॉक्टर का पर्चा

ख. मरीज की चिकित्सा इतिहास रिपोर्ट

ग. भुगतान रसीद

घ. अपॉइंटमेंट कार्ड

प्र.5 मरीज की जांच के दौरान सबसे महत्वपूर्ण प्राथमिकता क्या होती है?

क. मरीज को आरामदायक महसूस कराना

ख. डॉक्टर की सभी हिदायतों का पालन करना

ग. मरीज की गोपनीयता बनाए रखना

घ. उपरोक्त सभी

लघु उत्तरीय प्रश्न (3 अंक)

प्र.6 मरीज के शारीरिक परीक्षण में स्टेथोस्कोप का क्या महत्व है?

उत्तरः स्टेथोस्कोप का उपयोग डॉक्टर मरीज के हृदय और फेफड़ों की ध्वनि के द्वारा परीक्षण करते हैं। यह हृदय की धड़कन, फेफड़ों की आवाज, और किसी भी असामान्य ध्वनि को पहचानने में मदद करता है, जिससे मरीज की स्वास्थ्य स्थिति का सही मूल्यांकन किया जा सकता है।

प्र.7 मरीज की जांच से पहले कौन-सी जानकारी एकत्रित करना जरूरी होता है?

उत्तरः मरीज की जांच से पहले उसकी मेडिकल हिस्ट्री, वर्तमान स्वास्थ्य स्थिति, कोई पुरानी बीमारी या एलर्जी, और वर्तमान में ली जा रही दवाओं की जानकारी एकत्रित करना जरूरी होता है, ताकि सही उपचार प्रक्रिया अपनाई जा सके।

प्र.8 मरीज की जांच में गोपनीयता क्यों महत्वपूर्ण होती है?

उत्तरः मरीज की गोपनीयता महत्वपूर्ण होती है क्योंकि इससे मरीज का विश्वास बना रहता है। इसके साथ ही, यह चिकित्सा कानून और नैतिकता का हिस्सा है, जिससे मरीज की निजी जानकारी सुरक्षित रहती है और उसका गलत इस्तेमाल नहीं होता है ।

SCERT DELHI

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (4 अंक)

प्र.9 मरीज की जांच में सहायता करने के विभिन्न चरणों को विस्तार से समझाइए। (1x4)

उत्तरः रोगी की जांच में सहायता करते समय, नर्स या सहायक का कार्य महत्वपूर्ण होता है। विभिन्न चरण निम्नलिखित हैंः

* **मरीज की जानकारी एकत्र करनाः** रोगी की मेडिकल हिस्ट्री और स्वास्थ्य संबंधी जानकारी एकत्र करना पहला चरण होता है। इसमें उसकी वर्तमान स्थिति, पिछली बीमारियां, एलर्जी, और वर्तमान में ली जा रही दवाएं शामिल होती हैं। इस जानकारी के आधार पर डॉक्टर सही जांच और उपचार निर्धारित करते हैं।

* **जांच के लिए तैयारीः** जांच से पहले, मरीज को शारीरिक और मानसिक रूप से तैयार करना जरूरी होता है। नर्स या सहायक मरीज को जांच प्रक्रिया के बारे में समझाते हैं और उसे आरामदायक महसूस कराने का प्रयास करते हैं। यह भी सुनिश्चित किया जाता है कि जांच के लिए आवश्यक सभी उपकरण, जैसे स्टेथोस्कोप, थर्मामीटर, और रक्तचाप मापक यंत्र, उपलब्ध और सही स्थिति में हों।

* **शारीरिक परीक्षण में सहायताः** शारीरिक परीक्षण के दौरान नर्स डॉक्टर की सहायता करती हैं। यह स्टेथोस्कोप से हृदय और फेफड़ों की आवाज सुनना, रक्तचाप मापना, और शरीर का तापमान लेना जैसे कार्यों में मदद कर सकती हैं। रोगी की स्थिति के अनुसार, नर्स रोगी को ठीक से बैठाती या लिटाती है, ताकि डॉक्टर सही तरीके से परीक्षण कर सकें।

* **जांच में सहायताः** यदि मरीज की खून, मूत्र, या अन्य नमूने लेने की आवश्यकता हो, तो नर्स या सहायक इसमें भी मदद करते हैं। नमूनों को सही तरीके से एकत्र कर उन्हें प्रयोगशाला भेजा जाता है, जहां उनकी जांच की जाती है। यह प्रक्रिया अत्यधिक सावधानी और स्वच्छता से की जाती है, ताकि सही परिणाम प्राप्त हो सकें।

SCERT DELHI

रोगी देखभाल के लिए सामान्य ड्यूटी सहायक की भूमिका

अध्याय 3

उद्देश्यः

3.1 रोगियों के प्रवेश के दौरान सामान्य कर्तव्य (ड्यूटी) सहायक की भूमिका

3.2 रोगी देखभाल की गतिविधियाँ

3.3 रोगी के लिए बिस्तर बनाना

3.4 नमूनों का परिवहन

3.5 मृत्यु के बाद शरीर की देखभाल

3.1 रोगियों के प्रवेश के दौरान सामान्य ड्यूटी सहायकों (जीडीए) की भूमिका

* **इकाई की योजना बनाना और व्यवस्थित करना :** यह सुनिश्चित करना कि रोगी की यूनिट साफ और सुव्यवस्थित है।
* **नर्सिंग देखभालः** मरीजों को व्यक्तिगत देखभाल प्रदान करने, उनके प्रवास के दौरान आराम सुनिश्चित करने में नर्सों की सहायता करना।
* **हाउसकीपिंग और स्वच्छताः** रोगी देखभाल क्षेत्रों में स्वच्छता बनाए रखने में मदद करना, एक स्वस्थ वातावरण में योगदान देना।
* **मरीजों और नमूनों का परिवहनः** मरीजों को एक क्षेत्र से दूसरे क्षेत्र में ले जाने में सहायता करना और यह सुनिश्चित करना कि चिकित्सा नमूने सुरक्षित रूप से परीक्षण के लिए प्रयोगशाला तक पहुंचाना।
* **वार्ड प्रबंधनः** वार्ड का प्रबंधन, आपूर्ति व्यवस्थित करना और चिकित्सा कर्मचारियों का सहायता करने जैसे प्रशासनिक कार्यों में सहायता करना।

रोगी देखभाल में जीडीए का महत्व

* **प्रवेश प्रक्रियाएँ:** मरीजों को उनके निर्धारित कमरों में बसने में मदद करना और उनके अस्पताल में रहने के शुरुआती चरणों के दौरान आराम प्रदान करना।

* **अवलोकन और रिपोर्टिंग:** महत्वपूर्ण संकेतों और रोगी की स्थितियों की निगरानी करना, और नर्सिंग स्टाफ को महत्वपूर्ण टिप्पणियों की रिपोर्ट करना।

* **डिस्चार्ज सहायता:** मरीजों को डिस्चार्ज प्रक्रियाओं में सहायता करना, यह सुनिश्चित करना कि उन्हें अस्पताल से उनके घरों तक सुरक्षित रूप से स्थानांतरित किया जाए।

रोगियों के प्रवेश के दौरान सामान्य ड्यूटी सहायक की भूमिका

* सुचारू अस्पताल संचालन और रोगी आराम सुनिश्चित करने के लिए मरीजों की प्रवेश प्रक्रिया में जनरल ड्यूटी असिस्टेंट (जीडीए) की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। प्रवेश से तात्पर्य किसी रोगी के अवलोकन, जांच और उपचार के लिए अस्पताल में रहने की व्यवस्था करने की प्रक्रिया से है। यह रोगी की स्थिति के आधार पर या तो आपातकालीन प्रवेश या नियमित प्रवेश के रूप में हो सकता है। जीडीए इस प्रक्रिया के दौरान स्वास्थ्य पेशेवरों का सहायता करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, आवश्यक सेवाएं प्रदान करना जो रोगी की देखभाल और अस्पताल के समग्र कामकाज में योगदान देती हैं।

रोगी प्रवेश के प्रकार	
आपातकालीन प्रवेश	**नियमित प्रवेश**
* तत्काल चिकित्सा उपचार की आवश्यकता * गंभीर बीमारियों या दुर्घटना * **उदाहरण:** दिल का दौरा, दुर्घटनाएं, एपेंडिसाइटिस, विषाक्तता, प्रसव पीड़ा, या डिस्पेनिया	* योजना बनाकर किया जाने वाला प्रवेश। * गैर-अत्यावश्यक स्थितियों के लिए जांच या उपचार की आवश्यकता वाले मरीज शामिल। * **उदाहरण:** उच्चरक्तचाप, मधुमेह, पीलिया, हर्निया

रोगी के प्रवेश के दौरान जीडीए की जिम्मेदारियाँ

* **व्यक्तिगत और मेडिकल डेटा रिकॉर्ड करना:** प्रवेश प्रक्रिया में पहला कदम रोगी की व्यक्तिगत और चिकित्सीय जानकारी एकत्र करना है। इसमें मरीज का नाम, पता, उम्र, लिंग, व्यवसाय और चिकित्सा इतिहास जैसे विवरण शामिल हैं।

* **प्रारंभिक मेडिकल जांच:** एक बार मरीज की जानकारी दर्ज हो जाने के बाद, संपूर्ण चिकित्सा जांच की जाती है। इसमें तापमान, नाड़ी, श्वसन और रक्तचाप जैसे महत्वपूर्ण संकेतों को मापना शामिल है।

* **भुगतान और औपचारिकताओं में सहायता करना:** कई मामलों में, जीडीए मरीज के रिश्तेदारों को प्रशासनिक औपचारिकताओं में भी सहायता करते हैं, जैसे अस्पताल के बिलों का भुगतान करना या अस्पताल में रहने के दौरान मरीज के साथ रहने के लिए आवश्यक पास प्राप्त करना।

* **रोगियों का स्थानांतरण:** मरीजों के स्थानांतरण के लिए आंतरिक (ट्रॉली, लिफ्ट) और बाहरी (एम्बुलेंस, ट्रेन) दोनों प्रणालियों का उपयोग करके उनकी सुरक्षा और स्थिति स्थिरता सुनिश्चत करने के लिए सावधानीपूर्वक तरीकों की आवश्यकता होती है। गंभीर रोगियों को लिंग संवेदनशीलता को ध्यान में रखते हुए स्थिर रखा जाना चाहिए और हमेशा प्रशिक्षित कर्मियों के साथ रखना चाहिए।

* **उपचार में ट्राइएज रोगियों को तात्कालिकता (गंभीरता) के आधार पर वर्गीकृत किया जाता है:** सांस लेने में कठिनाई और हृदय गति रुकने जैसी गंभीर स्थितियों के लिए लाल टैग, जलने और रीढ़ की समस्याओं जैसी गंभीर चोटों के लिए हरा टैग, और मामूली चोटों के लिए सफेद टैग।

* **स्ट्रेचर द्वारा स्थानांतरण:** गंभीर रूप से बीमार या घायल रोगियों के लिए स्ट्रेचर द्वारा स्थानांतरण आवश्यक है। सामान्य प्रकारों में फ़ार्ले स्ट्रेचर (सामान्य उपयोग), ट्रॉली बेड, नील रॉबर्टसन स्ट्रेचर (बचाव), पैरा गार्ड स्ट्रेचर (टॉप-फोल्डेबल), इंप्रोवाइज्ड स्ट्रेचर, यूटाइल स्ट्रेचर (सेंटर-फ़ोल्डेबल), पीला और कैनवास स्ट्रेचर, और स्कूप (ऑर्थोपेडिक) स्ट्रेचर शामिल हैं।

* **वार्ड में मरीज का प्रबंध:** एक जनरल ड्यूटी असिस्टेंट (जीडीए) चिकित्सा प्रक्रियाओं के दौरान सहयोग के लिए विश्वास स्थापित करते हुए मरीजों और परिवारों का प्रबंध करना है। वे मरीजों को कर्मचारियों से परिचित कराते हैं, अस्पताल की नीतियों को समझाते हैं, बिलिंग में सहायता करते हैं, और भोजन और मुलाक़ात नियमों के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं, जिससे एक सहज प्रवेश अनुभव सुनिश्चित होता है।

    * रोगियों का प्रारंभिक परीक्षण
    * रोगी के बिस्तर का प्रबंध करना,
    * वार्ड में निगरानी लगाना

बहुविकल्पीय प्रश्न (1 अंक)

प्र 1: आपातकालीन प्रवेश किस स्थिति में आवश्यक होता है?

क. नियमित जांच के लिए
ख. उच्च रक्तचाप के प्रबंधन के लिए
ग. दिल का दौरा पड़ने पर
घ. हर्निया सर्जरी के लिए

प्र 2: निम्नलिखित में से कौन सा जीडीए के लिए आवश्यक कौशल नहीं है?

क. रोगी देखभाल कौशल
ख. वित्तीय प्रबंधन कौशल
ग. तकनीकी दक्षता
घ. अवलोकन और संचार

लघु उत्तरीय प्रश्न (2 अंक)

प्र 1: आपातकालीन प्रवेश और नियमित प्रवेश में क्या अंतर है?

उत्तर: आपातकालीन प्रवेश तत्काल चिकित्सा उपचार की आवश्यकता वाले मरीजों के लिए होता है, जैसे दिल का दौरा या दुर्घटनाएं, जहां समय महत्वपूर्ण है। नियमित प्रवेश योजनाबद्ध होता है और गैर-अत्यावश्यक स्थितियों के लिए होता है, जैसे उच्च रक्तचाप या मधुमेह के प्रबंधन के लिए।

लघु उत्तरीय प्रश्न (3 अंक)

प्र 2: वार्ड प्रबंधन में जीडीए की क्या जिम्मेदारियाँ शामिल हैं? (कोई 3)

उत्तर: प्रवेश प्रक्रिया में जीडीए की मुख्य जिम्मेदारियाँ:

* रोगी की जानकारी रिकॉर्ड करना: व्यक्तिगत जानकारी व चिकित्सा इतिहास
* प्रारंभिक चिकित्सा परीक्षा में सहायता: महत्वपूर्ण संकेतों की माप व शारीरिक जांच में सहयोग।
* रिश्तेदारों की सहायता: प्रशासनिक औपचारिकताओं में मदद व अस्पताल के बिलों का भुगतान।
* रोगी का वार्ड में प्रबंध करना: रोगी को उनके निर्धारित कमरे/ वार्ड में ले जाना।

SCERT DELHI

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (4 अंक)

प्र 1: जीडीए के लिए आवश्यक कौशलों का विस्तार से वर्णन करना और समझाएं कि ये कौशल रोगियों की देखभाल की गुणवत्ता -को कैसे प्रभावित करते हैं।

उत्तर: जीडीए के लिए आवश्यक कौशल

* रोगी देखभाल का कौशल: व्यक्तिगत देखभाल में सहायता व मरीजों का आराम और गरिमा बनाए रखना।
* अवलोकन और संचार कौशल: मरीजों की स्थिति में बदलाव की पहचान व समय पर रिपोर्टिंग करना।, जिससे जल्दी से मरीजों इलाज के लिए निर्णय लिया जा सके ।
* हाउसकीपिंग और स्वच्छता रखरखाव: स्वच्छ वातावरण बनाए रखना व संक्रमण के जोखिम को कम करना।
* तकनीकी दक्षता: चिकित्सा उपकरणों का सही उपयोग व उपकरणों का उचित रखरखाव।

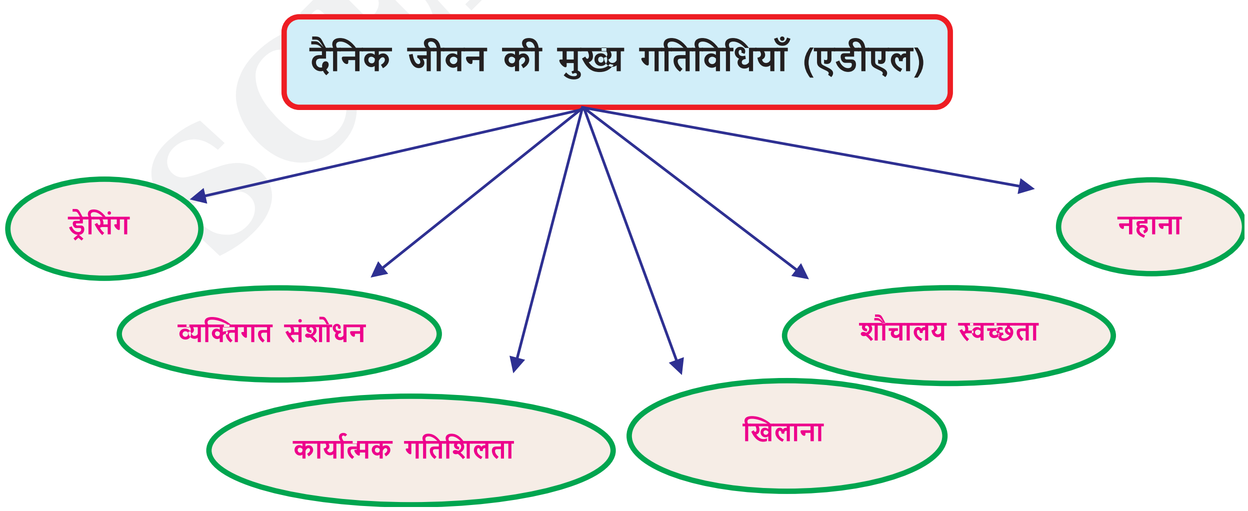
प्रभाव:

देखभाल की गुणवत्ता में सुधार: ये कौशल रोगियों की देखभाल को बेहतर बनाते हैं।

सुरक्षा सुनिश्चित करना: स्वास्थ्य सेवाओं की प्रभावशीलता को बढ़ाते हैं।

आपातकालीन स्थिति में प्रभावी प्रतिक्रिया: जल्दी हस्तक्षेप से रोगियों की स्थिति में सुधार होता है।

3.2 रोगी देखभाल की गतिविधियाँ



SCERT DELHI

रोगियों के लिए दैनिक देखभाल योजना विकसित करनाः व्यापक देखभाल प्रदान करने के लिए, रोगी की जरूरतों को लगातार पूरा करने के लिए एक दैनिक दिनचर्या बनाई जाती है। एक दैनिक देखभाल योजना रोगी के तनाव को कम करने में मदद करती है और यह सुनिश्चित करती है कि सभी आवश्यक कार्य कुशलतापूर्वक किए जाएं। एक सुव्यवस्थित दिनचर्या उन रोगियों के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जो अभिविन्यास या स्मृति हानि से जूझ रहे हैं, जैसे बुजुर्ग रोगी या संज्ञानात्मक हानि वाले रोगी ।

दैनिक देखभाल योजना के मुख्य घटकः

* नियमित गतिविधियों का निर्धारणः रोगी के लिए सामान्य स्थिति और व्यवस्थित दिनचर्या बनाने के लिए स्नान, खाने और दवा लेने जैसी गतिविधियों के लिए विशिष्ट समय निर्धारित करें।
* आरामदायक वातावरण प्रदान करनाः रोगी के लिए एक शांत और आरामदायक वातावरण बनाएं। इसमें मरीजों को आराम करने और सुरक्षित महसूस करने में मदद करने के लिए कमरे की रोशनी, तापमान का प्रबंधन और शोर को कम करना शामिल है।
* रोगी की आवश्यकताओं के अनुरूप अनुकूलनः रोगी की स्वास्थ्य स्थिति या प्राथमिकताओं में किसी भी बदलाव को समायोजित करने के लिए दैनिक दिनचर्या पर्याप्त लचीली होनी चाहिए। जीडीए को रोगी के आराम की निगरानी करनी चाहिए और आवश्यकतानुसार योजना को समायोजित करना चाहिए।
* रोगी की भागीदारी को प्रोत्साहित करनाः जहां संभव हो, रोगियों में स्वतंत्रता की भावना बनाए रखने के लिए और अपनी देखभाल स्वयं करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। इसमें उनके बालों में कंघी करना या उनके कपड़े चुनने जैसे साधारण कार्यों में मदद करना शामिल हो सकता है।

बहुविकल्पीय प्रश्न (1 अंक)

प्र 1ः रोगियों के लिए दैनिक देखभाल योजना विकसित करने का एक मुख्य घटक क्या है?

क. रोगियों को अकेला छोड़ना

ख. नियमित गतिविधियों का निर्धारण

ग. चिकित्सा उपकरणों की मरम्मत

घ. वित्तीय प्रबंधन

SCERT DELHI

लघु उत्तरीय प्रश्न (2 अंक)

प्र 1: दैनिक देखभाल योजना में नियमित गतिविधियों का निर्धारण कैसे रोगी के तनाव को कम करता है?

उत्तर: नियमित गतिविधियों का निर्धारण रोगी के लिए एक दिनचर्या बनाता है, जिससे उन्हें पूर्वानुमान और स्थिरता का अनुभव होता है। यह रोगी के तनाव और चिंता को कम करता है क्योंकि वे जानते हैं कि कब क्या होगा ।

प्र 2: शौचालय स्वच्छता में सहायता करते समय जीडीए को किन सावधानियों का पालन करना चाहिए?
उत्तर: शौचालय स्वच्छता में सहायता करते समय जीडीए द्वारा पालन की जाने वाली सावधानियाँ

* गोपनीयता और गरिमा का सम्मान
* व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई)
* हाथ धोने के नियम
* साफ-सफाई का प्रबंधन
* कीटाणुरहित करना
* सुरक्षित सहायता

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (4 अंक)

प्र 1: दैनिक जीवन की मुख्य गतिविधियों (एडीएल) में जीडीए की भूमिका रोगियों के समग्र स्वास्थ्य और भलाई पर कैसे प्रभाव डालती है?

उत्तर: दैनिक जीवन की मुख्य गतिविधियों (एडीएल) में जीडीए की भूमिका और प्रभाव :

* **स्वच्छता सुनिश्चित करना:** नहाने में मदद से संक्रमण का जोखिम कम होता है व त्वचा की स्थिति में सुधार होता है।
* **आराम और आत्मविश्वास:** ड्रेसिंग में सहायता से मरीज आरामदायक महसूस करते हैं व आत्मविश्वास बढ़ता है।
* **पोषण सुनिश्चित करना:** खाना खिलाने में सहायता से सही पोषण मिलता है व यह रिकवरी में महत्वपूर्ण होता है।
* **मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा:** व्यक्तिगत सहायता मानसिक स्वास्थ्य को सुधारता है व रोगी बेहतर महसूस करते हैं।

SCERT DELHI

समग्र प्रभाव

- **जीवन की गुणवत्ता में सुधारः** सभी गतिविधियों से रोगियों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।
- **रिकवरी की प्रक्रियाः** इन कार्यों से रिकवरी की प्रक्रिया तेज होती है।

3.3 रोगी के लिए बिस्तर बनाना

स्तिर बनाना स्वास्थ्य देखभाल व्यवस्था में जनरल ड्यूटी असिस्टेंट (जीडीए) द्वारा किया जाने वाला एक आवश्यक कार्य है। यह प्रक्रिया रोगी के आराम को सुनिश्चित करती है और स्वच्छ वातावरण में योगदान देती है।

बिस्तर बनाने का उद्देश्य

- रोगी के लिए आराम सुनिश्चित करना।
- संक्रमण को रोककर स्वच्छता को बढ़ावा देना।
- बिस्तर की व्यवस्था के माध्यम से उचित सहायता प्रदान करके घावों के जोखिम को कम करना।
- रोगियों की आपातकालीन जरूरतों को पूरा करना, जैसे चिकित्सा उपकरण या आपातकालीन प्रक्रियाओं को समायोजित करने के लिए बिस्तर पर त्वरित समायोजन।

बिस्तरों के प्रकार

म्निलिखित आठ प्रकार के बिस्तर हैं, जिनमें से प्रत्येक का अलग-अलग चिकित्सा आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए एक अलग कार्य हैः

- **खुला बिस्तरः** चलने वाले या नए मरीजों के लिए, शीर्ष चादरमोड़ा हुआ।
- **बंद बिस्तरः** डिस्चार्ज या नए मरीजों के लिए, चादरपूरी तरह लगाया हुआ।
- **प्रवेश बिस्तरः** नए भर्ती मरीजों के लिए, आपातकालीन प्रक्रियाओं के लिए तैयार।
- **व्यस्त बिस्तरः** जब मरीज बिस्तर पर है, तब बनाया जाता है।
- **हृदय बिस्तरः** हृदय रोगियों के लिए, सिर को ऊंचा रखा जाता है।
- **फ्रैक्चर बिस्तरः** फ्रैक्चर वाले मरीजों के लिए, अंगों को स्थिर रखने के लिए।
- **विच्छेदन बिस्तरः** सर्जरी के बाद के मरीजों के लिए।

SCERT DELHI

* **कंबल बिस्तर:** जले हुए रोगियों के लिए, संक्रमण को रोकने के लिए।

बिस्तर बनाने के चरण

* **तैयारी:** साफ चादरें, कंबल, तकिए और गंदे चादर के लिए एक कपड़े धोने का बैग जैसी सभी आवश्यक वस्तुएं इकट्ठा करें व संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए हाथों को अच्छी तरह धोएं।

बिस्तर को अलग करना और दोबारा बनाना:

* संदूषण को कम करने के लिए तकिए और ऊपरी चादर को हटा दें, उन्हें अच्छी तरह से मोड़ें। गंदे चादर को लॉन्ड्री बैग में रखना चाहिए।
* गद्दे को कीटाणुरहित करने के लिए उसे सूखे कपड़े या किसी एंटीसेप्टिक घोल से पोंछ लें।
* गद्दे पर नीचे की साफ चादर रखें, यह सुनिश्चित करें कि मरीज के आराम के लिए यह सिलवट रहित हो।

चादर लगाना और बिस्तर बनाना:

* सुनिश्चित करें कि बिस्तर की चादरें गद्दे पर आसानी से फैली हुई हों। निचली शीटों को अंदर रखें और असंयम के रोगियों के लिए ड्रॉ शीट और बरसाती (यदि आवश्यक हो) रखें।
* ऊपर की चादर, कंबल और तकिया जोड़ें, यह सुनिश्चित करते हुए कि मरीज को चादर से बाधा महसूस किए बिना चलने के लिए पर्याप्त जगह मिले।
* **अंतिम समायोजन:** एक बार बिस्तर तैयार हो जाने के बाद, सुनिश्चित करें कि उस पर कोई झुर्रियाँ या सिलवटें न हों जिससे असुविधा हो। तकिया ठीक से स्थित होना चाहिए, और कॉल बेल या अन्य आवश्यकताएं रोगी की पहुंच के भीतर होनी चाहिए।

बिस्तर बनाने के सामान्य सिद्धांत: निम्नलिखित सिद्धांत यह सुनिश्चित करते हैं कि बिस्तर निर्माण कुशलतापूर्वक और सुरक्षित रूप से किया गया है:

* **संक्रमण नियंत्रण:** अस्पताल के वातावरण में संक्रमण को रोकने के लिए स्वच्छता महत्वपूर्ण है, खासकर जब बिस्तर पर पड़े मरीजों से निपटना हो।
* **सुरक्षा:** रोगी की उचित स्थिति और संरेखण बिस्तर बनाते समय गिरने या चोटों को रोकने में मदद करता है, विशेष रूप से नाजुक स्थिति वाले रोगियों के लिए।
* **दक्षता:** बिस्तर बनाने की प्रक्रिया व्यवस्थित रूप से की जानी चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि रोगी

SCERT DELHI

के आराम से समझौता किए बिना समय, सामग्री और प्रयास का प्रभावी ढंग से उपयोग किया जाए।

* **शारीरिक यांत्रिकी:** जीडीए को चोट से बचने के लिए बिस्तर बनाते समय उचित मुद्रा बनाए रखनी चाहिए और यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बिस्तर उनके शरीर पर दबाव डाले बिना ठीक से बनाया गया है।

बहुविकल्पीय प्रश्न (1 अंक)

प्र 1: बिस्तर बनाने के सामान्य सिद्धांतों में कौन सा सिद्धांत शामिल है?

क. संक्रमण नियंत्रण

ख. वित्तीय प्रबंधन

ग. विज्ञापन

घ. भोजन की तैयारी

लघु उत्तरीय प्रश्न (2 अंक)

प्र 1: बिस्तर बनाने का उद्देश्य क्या है?

उत्तर: बिस्तर बनाने का उद्देश्य रोगी के आराम और स्वच्छता सुनिश्चित करना है। यह संक्रमण को रोकने में मदद करता है, दबाव घावों के जोखिम को कम करता है, और रोगी के लिए एक स्वच्छ और आरामदायक वातावरण प्रदान करता है।

लघु उत्तरीय प्रश्न (3 अंक)

प्र 2: खुला बिस्तर और बंद बिस्तर में क्या अंतर है?

उत्तर:

	खुला बिस्तर	बंद बिस्तर
उद्देश्य:	उन रोगियों के लिए जो चल रहे हैं या भर्ती होने वाले हैं।	उन रोगियों के लिए जो अभी भर्ती नहीं हुए हैं या डिस्चार्ज हो चुके हैं।
चादर की स्थिति:	शीर्ष लिनेन को पीछे की ओर मोड़ा जाता है।	लिनेन को पूरी तरह से लगाया जाता है, जिससे यह साफ और व्यवस्थित रहता है
सुविधा:	रोगियों के लिए जल्दी और आसानी से बिस्तर में जाने की सुविधा।	रोगियों के लिए बिस्तर को सुरक्षित और स्वच्छ रखने का उपाय।

SCERT DELHI

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (4 अंक)

प्र 1: बिस्तरों के विभिन्न प्रकारों का वर्णन करें और उनके उपयोग बताएं।

उत्तर: बिस्तरों के आठ प्रकार हैं:

* **खुला बिस्तर:** चलने वाले या नए रोगियों के लिए, शीर्ष चादरमोड़ा हुआ।
* **बंद बिस्तर:** डिस्चार्ज या नए रोगियों के लिए, चादरपूरी तरह लगाया हुआ।
* **प्रवेश बिस्तर:** नए भर्ती रोगियों के लिए, आपातकालीन प्रक्रियाओं के लिए तैयार।
* **व्यस्त बिस्तर:** जब रोगी बिस्तर पर है, तब बनाया जाता है।
* **हृदय बिस्तर:** हृदय रोगियों के लिए, सिर को ऊंचा रखा जाता है।
* **फ्रैक्चर बिस्तर:** फ्रैक्चर वाले रोगियों के लिए, अंगों को स्थिर रखने के लिए।
* **विच्छेदन बिस्तर:** सर्जरी के बाद के रोगियों के लिए।
* **कंबल बिस्तर:** जले हुए रोगियों के लिए, संक्रमण को रोकने के लिए।

3.4 नमूनों का परिवहन / सैंपल का स्थानांतरण

स्वास्थ्य देखभाल में नमूनों का परिवहन (सैंपल का स्थानांतरण) एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है जिसके लिए सटीकता और दक्षता की आवश्यकता होती है। रक्त, मूत्र या ऊतक जैसे सैंपल नैदानिक उद्देश्यों के लिए एकत्र किए जाते हैं और उन्हें तुरंत प्रयोगशालाओं में पहुंचाया जाना चाहिए। स्थानांतरण में देरी या अनुचित रखरखाव के परिणामस्वरूप संदूषण हो सकता है, जिससे गलत निदान हो सकता है।

सैंपल स्थानांतरण का महत्व

* **समयबद्धता:** सेलुलर क्षरण या संदूषण को रोकने के लिए सैंपल को जितनी जल्दी हो सके ले जाने की आवश्यकता होती है।
* **पुनर्स्थापनात्मक उपचार की त्रुटियों से बचना:** स्थानांतरण में देरी के परिणामस्वरूप सैंपल की गुणवत्ता खराब हो सकती है, जिससे संभावित रूप से गलत निदान हो सकता है।
* **सहयोग:** उचित स्थानांतरण के लिए नर्सिंग स्टाफ, प्रयोगशाला तकनीशियनों और जीडीए के बीच प्रभावी संचार और सहयोग की आवश्यकता होती है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि सैंपल को उचित तरीके से संभाला और ले जाया जाए।

SCERT DELHI

सैंपल स्थानांतरण में एक सामान्य ड्यूटी सहायक की भूमिका

* सहायता प्रदान करनाः नर्सिंग स्टाफ या डॉक्टरों के साथ सैंपल संग्रह और लेबलिंग में सहयोग।
* समय प्रबंधनः यह सुनिश्चित करना कि सैंपल समय पर प्रयोगशाला में पहुंचाए जाएं।
* सुरक्षा और अनुपालनः सैंपल को विशिष्ट सुरक्षा और नियामक दिशानिर्देशों के अनुसार संभालना।

सैंपल के स्थानांतरण की प्रक्रियाः सैंपल के स्थानांतरण में सुरक्षा और सटीकता सुनिश्चित करने के लिए प्रक्रियाओं के स्पष्ट नियमों का पालन किया जाना चाहिए। इसके निम्न चरण हैंः

* **नमूने का भंडारणः** संग्रह के बाद, संदूषण से बचने के लिए सैंपल को मानक प्रक्रियाओं के अनुसार संग्रहित करें।
* **प्राथमिक कंटेनरः** सुनिश्चित करें कि सैंपल प्राथमिक कंटेनर में कसकर सील किया गया है और सही ढंग से लेबल किया गया है। लेबल में रोगी का विवरण और एकत्र किए गए सैंपल के प्रकार का स्पष्ट संकेत शामिल होना चाहिए।
* **बायोहाज़र्ड लेबलिंगः** प्राथमिक कंटेनर पर "बायोहाज़र्ड" लेबल चिपकाएँ, क्योंकि यह रिसाव या अनुचित हैंडलिंग के मामले में संभावित खतरे को इंगित करता है।
* **सीलिंगः** प्राथमिक कंटेनर को प्लास्टिक बैग में रखें और इसे टेप या हीट सीलर का उपयोग करके सील करें। आकस्मिक हानि से बचने के लिए पिन, स्टेपल या धातु क्लिप का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।
* **द्वितीयक कंटेनरः** किसी भी संभावित रिसाव को सोखने के लिए पर्याप्त अवशोषक सामग्री के साथ सीलबंद सैंपल को रिसाव-रोधी माध्यमिक कंटेनर में रखें।
* **बाहरी सतह को कीटाणुरहित करेंः** दूषित पदार्थों के किसी भी संभावित प्रसार को रोकने के लिए द्वितीयक कंटेनर के बाहरी हिस्से को कीटाणुरहित किया जाना चाहिए।
* **लेबलिंग का महत्वः** सैंपल की सटीक पहचान और प्रसंस्करण के लिए उनकी उचित लेबलिंग महत्वपूर्ण हैः
* **पहचानः** सैंपल की सही पहचान के लिए लेबल में सैंपल की प्रकृति, स्रोत और रोगी की जानकारी शामिल होनी चाहिए, ताकि प्रयोगशाला कर्मचारी आसानी से पहचान सकें।
* **संक्रमण का खतराः** उच्च जोखिम वाले रोगजनकों वाले सैंपल पर "संक्रमण का खतरा" लेबल होना चाहिए। यदि पूर्व-मुद्रित लेबल उपलब्ध नहीं हैं, तो हस्तलिखित "बायोहाज़र्ड" नोट का उपयोग किया

SCERT DELHI

जा सकता है।

* **परिवहन शर्तें:** बायोहाज़र्ड लेबल किए गए सैंपल को प्रमाणित तृतीयक पैकेजिंग में रखना चाहिए, जिसमें मानकों के अनुरूप प्रमाणन संख्या और विशेष निर्देश शामिल हों।

बहुविकल्पीय प्रश्न (1 अंक)

प्र 1: सैंपल के स्थानांतरण में समयबद्धता का मुख्य कारण क्या है?

क. कर्मचारियों का समय बचाना

ख. नमूने के सेलुलर क्षरण या संदूषण को रोकना

ग. प्रयोगशाला उपकरणों की कमी

घ. अस्पताल के खर्च को कम करना

प्र 2: सैंपल स्थानांतरण में जीडीए की मुख्य भूमिका क्या है?

क. सैंपल का विश्लेषण करना

ख. सैंपल को समय पर प्रयोगशाला में पहुंचाना

ग. मरीजों को दवा देना

घ. अस्पताल के रिकॉर्ड अपडेट करना

लघु उत्तरीय प्रश्न (2 अंक)

प्र 1: नमूनों (सैंपल) के स्थानांतरण में समयबद्धता क्यों महत्वपूर्ण है?

उत्तर: सैंपल के परिवहन में समयबद्धता महत्वपूर्ण है क्योंकि सैंपल को शीघ्रता से प्रयोगशाला में पहुंचाने से सेलुलर क्षरण या संदूषण का जोखिम कम होता है। देरी से पहुँचाने पर नमूने की गुणवत्ता खराब हो सकती है, जिससे गलत निदान होने की संभावना बढ़ जाती है।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (4 अंक)

प्र 1: सैंपल के स्थानांतरण की प्रक्रिया में चरणों को विस्तार से समझाएं।

उत्तर: सैंपल के स्थानांतरण की प्रक्रिया में निम्नलिखित चरण शामिल हैं:

* **सैंपल का भंडारण:** संग्रह के बाद, सैंपल को संदूषण से बचाने के लिए मानक प्रक्रियाओं के अनुसार संग्रहित करें।

SCERT DELHI

* **प्राथमिक कंटेनरः** सैंपल को कसकर सील किए गए और सही ढंग से लेबल किए गए प्राथमिक कंटेनर में रखें, जिसमें रोगी का विवरण और सैंपल का प्रकार शामिल हो।

* **बायोहाज़र्ड लेबलिंगः** प्राथमिक कंटेनर पर "बायोहाज़र्ड" लेबल लगाएं ताकि संभावित खतरे को इंगित किया जा सके।

* **सीलिंगः** प्राथमिक कंटेनर को प्लास्टिक बैग में रखें और टेप या हीट सीलर से सील करें, पिन या स्टेपल का उपयोग न करें।

* **द्वितीयक कंटेनरः** सीलबंद सैंपल को रिसाव-रोधी माध्यमिक कंटेनर में रखें, जिसमें अवशोषक सामग्री हो।

* **बाहरी सतह को कीटाणुरहित करनाः** दूषित पदार्थों के प्रसार को रोकने के लिए द्वितीयक कंटेनर की बाहरी सतह को कीटाणुरहित करें।

3.5 मृत्यु के बाद शरीर की देखभाल

एक बार जब किसी रोगी की मृत्यु हो जाती है, तो शव को अंतिम संस्कार के लिए तैयार करना पड़ता है और शवगृह में ले जाना पड़ता है। मृत्यु के बाद शरीर की देखभाल करना एक गंभीर जिम्मेदारी है जिसके लिए संवेदनशीलता, सम्मान और विशिष्ट प्रक्रियाओं के पालन की आवश्यकता होती है। यह सत्र व्यावहारिक और नैतिक जिम्मेदारियों पर जोर देते हुए, मृतक की देखभाल के लिए आवश्यक कदमों और सामग्रियों पर चर्चा करता है।

क्लिनिकल डेथ के लक्षणः देखभाल प्रदान करने से पहले, नैदानिक मृत्यु की पुष्टि के लिए निम्नलिखित संकेतों की जाँच की जानी चाहिएः

* नाड़ी, दिल की धड़कन और श्वसन की अनुपस्थिति।

* आँखों की पुतलियाँ स्थिर होती हैं और प्रकाश पर प्रतिक्रिया नहीं करतीं।

* सजगता का अभाव.

* मांसपेशियों के स्थिर होने के कारण शरीर का अकड़ना, मृत्यु के कुछ घंटों बाद शुरू हो जाता है।

मृत शरीर की देखभाल के लिए आवश्यक सामग्रीः शरीर की तैयारी और सफाई के लिए कई सामग्री आवश्यक हैं:

* **बिस्तर स्नान और बालों की देखभाल के लिए सामग्री :** यह सुनिश्चित करना कि शरीर साफ है।
* **एक साफ चादरः** तैयारी के बाद शरीर को ढकने के लिए।
* **चिपकने वाला टेप और कैंचीः** चादर और अन्य सामग्रियों को सुरक्षित करने के लिए।
* **मुंह बंद करना या जीभ दबानाः** मुंह बंद रखने में सहायता के लिए।
* **पेरिनियल पैड या डायपरः** शरीर से किसी भी प्रकार के स्राव को रोकने के लिए।
* **कॉटन पैड और पट्टियाँः** शरीर के छिद्रों को पैक करने के लिए उपयोग किया जाता है।
* **शरीर के आकार का दो-परत वाला पॉलिथीन बैगः** परिवहन की तैयारी में शरीर को सील करने के लिए।
* **व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई):** शरीर को संभालते समय सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए।

मृत्यु के बाद शरीर की देखभाल के लिए कदम

* **मृत्यु प्रमाणित करनाः** ड्यूटी पर मौजूद डॉक्टर को आगे बढ़ने से पहले मृत्यु की घोषणा और प्रमाणित करना होगा। सुनिश्चित करें कि सभी आवश्यक प्रपत्र हस्ताक्षरित किए गए हों ।
* **शरीर की स्थिति बनानाः** मृत्यु के तुरंत बाद आंखें बंद कर लें, हाथ और पैर सीधे कर लें।

शवगृह में परिवहन की तैयारीः

* मृत्यु के चार घंटे बाद शव को आमतौर पर बेड लिफ्ट द्वारा शवगृह में भेजा जाता है।
* अस्पताल प्रेषण, रिपोर्ट और उपचार पुस्तकों में मृत्यु दर्ज करें।
* शरीर से सभी चिकित्सा उपकरण, जैसे कैथेटर, ड्रेनेज ट्यूब, या राइल ट्यूब हटा दें।
* **व्यक्तिगत सामान का प्रबंधनः** शरीर से सभी आभूषण उतारकर उनकी सूची बना लें। सामान किसी रिश्तेदार को सौंप दिया जाता है, और उनकी डिलीवरी के लिए रसीद प्राप्त की जाती है। यही बात किसी भी निजी सामान पर लागू होती है जो मरीज के पास प्रवेश के समय थी।
* **शरीर को धोना और कपड़े पहनानाः** शरीर को नहलाया जाता है, बालों में कंघी की जाती है और साफ कपड़े पहनाए जाते हैं।

SCERT DELHI

* **पहचानः** तीन पहचान टैग तैयार किए जाते हैं: एक कलाई के लिए, एक छाती के लिए, और एक पैक होने के बाद शरीर पर लगाया जाता है। टैग में नाम, उम्र, लिंग, पता, रिकॉर्ड नंबर, वार्ड नंबर, बिस्तर नंबर, निदान, मृत्यु का कारण और मृत्यु की तारीख और समय शामिल होना चाहिए।

* **अंतिम आवरणः** शव को एक साफ चादर में लपेटा जाता है, टेप या पट्टियों से सुरक्षित किया जाता है, और शीर्ष पर एक और पहचान टैग लगाया जाता है। मेडिको-लीगल मामलों में, अधिकारियों के लिए अतिरिक्त दस्तावेज, जैसे अतिरिक्त मृत्यु प्रमाण पत्र, तैयार किया जाता है।

महत्वपूर्ण विचार

* **दस्तावेज़ीकरणः** सभी रिकॉर्ड को विस्तार से पूरा किया जाना चाहिए, जिसमें वह समय भी शामिल है जब श्वसन बंद हो गया था, और सभी प्रासंगिक केस शीट और डिस्पैच बुक को लाल स्याही से भरा जाना चाहिए।

* **रिश्तेदारों द्वारा शव की देखभालः** यदि मृतक के रिश्तेदार शव की देखभाल करना चाहते हैं, तो उन्हें उचित मार्गदर्शन के साथ ऐसा करने की अनुमति दी जानी चाहिए। शरीर के साथ हर समय अत्यंत सम्मानपूर्वक व्यवहार किया जाना चाहिए।

* **मुर्दाघर में स्थानांतरणः** शव को सावधानीपूर्वक स्थानांतरित किया जाना चाहिए, और किसी भी शव को वार्ड से सीधे रिश्तेदारों को नहीं सौंपा जाना चाहिए। परिजनों को सूचित किया गया है कि शव 48 घंटे तक शवगृह में रह सकता है, उसके बाद उसका निस्तारण कर दिया जाएगा। अंतिम संस्कार वाहन की व्यवस्था भी की जा सकती है।

बहुविकल्पीय प्रश्न (1 अंक)

प्र 1: मृत्यु के बाद शरीर की देखभाल में कितने पहचान टैग तैयार किए जाते हैं?

क. एक	ख. दो
ग. तीन	घ. चार

प्र 2: मृत्यु के बाद शरीर की देखभाल का पहला कदम क्या है?

क. शरीर को नहलाना और कपड़े पहनाना

ख. मृत्यु की पुष्टि और प्रमाणित करना

ग. पहचान टैग लगाना

घ. शरीर को शवगृह में स्थानांतरित करना

SCERT DELHI

लघु उत्तरीय प्रश्न (2 अंक)

प्र 1: क्लीनिकल मृत्यु के लक्षणों में कौन-कौन से संकेत शामिल हैं?

उत्तरः नैदानिक मृत्यु के लक्षणों में नाड़ी, दिल की धड़कन और श्वसन की अनुपस्थिति, आँखों की पुतलियों का प्रकाश पर प्रतिक्रिया न देना, सजगता का अभाव, और मांसपेशियों में कठोरता की शुरुआत शामिल हैं।

प्र 2: मृत शरीर की देखभाल के लिए आवश्यक सामग्रियों में से तीन का उल्लेख करें।

उत्तरः आवश्यक सामग्रियों में बिस्तर स्नान की सामग्री, साफ चादरें, चिपकने वाला टेप और कैंची, पेरिनियल पैड या डायपर, कॉटन पैड और पट्टियाँ, शरीर के आकार का पॉलिथीन बैग, और व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) शामिल हैं।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न (4 अंक)

प्र 1: मृत्यु के बाद शरीर की देखभाल के महत्वपूर्ण विचारों पर चर्चा करें, विशेष रूप से दस्तावेज़ीकरण और शवगृह में स्थानांतरण के संदर्भ में।

उत्तरः महत्वपूर्ण विचारों में दस्तावेज़ीकरण का सटीक और पूर्ण होना आवश्यक है। मृत्यु की तारीख, समय, और कारण को स्पष्ट रूप से दर्ज किया जाना चाहिए। सभी प्रपत्रों और रिकॉर्ड्स को ठीक से भरा जाना चाहिए, जिससे कानूनी आवश्यकताओं का पालन होता है। शवगृह में स्थानांतरण में शरीर को सुरक्षित और सम्मानपूर्वक ले जाना शामिल है। शव को वार्ड से सीधे रिश्तेदारों को नहीं सौंपा जाना चाहिए। रिश्तेदारों को सूचित किया जाता है कि शव 48 घंटे तक शवगृह में रह सकता है। अंतिम संस्कार वाहन की व्यवस्था की जा सकती है। ये कदम सुनिश्चित करते हैं कि प्रक्रिया सुचारू और सम्मानजनक हो।

प्र 2: जीडीए को मृत्यु के बाद शरीर की देखभाल करते समय किन नैतिक और संवेदनशील मुद्दों का ध्यान रखना चाहिए?

उत्तरः जीडीए को मृतक और उनके परिवार के प्रति सम्मान और करुणा का प्रदर्शन करना चाहिए। उन्हें शरीर को सम्मानपूर्वक संभालना चाहिए, गोपनीयता बनाए रखनी चाहिए, और किसी भी धार्मिक या सांस्कृतिक प्रथाओं का सम्मान करना चाहिए। रिश्तेदारों की भावनाओं के प्रति संवेदनशील होना आवश्यक है, उन्हें आवश्यक समर्थन और जानकारी प्रदान करना चाहिए। किसी भी व्यक्तिगत सामान का सही प्रबंधन और दस्तावेज़ीकरण करना चाहिए। जीडीए को अपने कार्यों में पेशेवरता और नैतिकता का पालन करना चाहिए, जिससे परिवार के लिए इस कठिन समय में सहायता प्रदान की जा सके।

SCERT DELHI

प्राथमिक उपचार

अध्याय 4

उद्देश्यः

4.1ः प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धांत एवं नियम

4.2ः प्राथमिक चिकित्सा के लिए सुविधाओं, उपकरणों और सामग्रियों की पहचान

4.3ः बुखार, हीटस्ट्रोक, पीठ दर्द, अस्थमा और खाद्य जनित बीमारियों के लिए प्राथमिक उपचार की भूमिका

प्राथमिक उपचार

"प्राथमिक उपचार वह प्राथमिक सहायता या उपचार है जो किसी घायल या बीमार व्यक्ति को किसी चोट या अचानक बीमारी के लिए एम्बुलेंस के आने से पहले, एक योग्य पैरामेडिकल या चिकित्सा व्यक्ति के आगमन से पहले या किसी सुविधा पर पहुंचने से पहले दी जाती है जो विशेषज्ञ चिकित्सा देखभाल प्रदान कर सकती है । "भारतीय रेड क्रॉस

पेशेवर चिकित्सा सहायता आने से पहले, प्राथमिक चिकित्सा किसी ऐसे व्यक्ति को प्रदान की जाने वाली प्रारंभिक सहायता या देखभाल है जिसे चोट लगी है या अप्रत्याशित रूप से अस्वस्थ हो गया है। प्राथमिक चिकित्सा का मुख्य लक्ष्य जीवन की रक्षा करना, स्थिति को बिगड़ने से रोकना और सुधार को बढ़ावा देना है। प्राथमिक चिकित्सा तत्काल और आवश्यक चिकित्सा सहायता प्रदान करके जीवित रहने की श्रृंखला में एक महत्वपूर्ण कड़ी के रूप में कार्य करती है, जबकि यह विशेषज्ञ चिकित्सा देखभाल का प्रतिस्थापन नहीं है।

4.1 प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धांत एवं नियम

प्राथमिक चिकित्सा वह सहायता है जो किसी घायल या बीमार व्यक्ति को तब तक दी जाती है जब तक कोई डॉक्टर या नर्स उसकी जिम्मेदारी नहीं ले लेता। प्राथमिक चिकित्सा का मुख्य लक्ष्य व्यक्ति को सुरक्षित रखना, उनकी स्थिति को खराब होने से रोकना और उन्हें ठीक होने में मदद करना है। महत्वपूर्ण नियमों में शांत रहना, यह जांचना कि क्या क्षतिग्रस्त अंग सुरक्षित है, और यह सुनिश्चित करना शामिल है कि व्यक्ति सांस ले सकता है और उसका हृदय धड़क रहा है। अधिक नुकसान पहुंचाने से बचना और जो भी आपूर्ति उपलब्ध है उसका बुद्धिमानी से उपयोग करना भी महत्वपूर्ण है। उचित चिकित्सा देखभाल पाने के लिए हमेशा तुरंत पेशेवर मदद के लिए कॉल करें।

प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धांत

* **जीवन की रक्षा करना :** प्राथमिक लक्ष्य अवरुद्ध वायुमार्ग, गंभीर रक्तस्राव, या सांस लेने में कमी जैसी जीवन-घातक स्थितियों को तुरंत पहचान करके जीवन बचाना है।

* **स्थिति को बिगड़ने से रोकना :** दुर्घटना के बाद संभावित चोट या जटिलताओं को रोकने के लिए कदम उठाना, जैसे रक्तस्राव को नियंत्रित करना, या सदमे को रोकना।

* **रिकवरी को बढ़ावा देना :** आराम प्रदान करके, रोगी को आश्वस्त करके, और उचित प्राथमिक चिकित्सा तकनीकों, जैसे पट्टी बांधना या जलन को ठंडा करना, को लागू करके उपचार प्रक्रिया में सहायता करना ।

* **आराम और आश्वासन प्रदान करना :** रोगी को शांत रखने और आश्वासन देने से तनाव कम करने में मदद मिलती है और सदमे को रोका जा सकता है।

* **व्यक्तिगत और घटनास्थल की सुरक्षा सुनिश्चित करना :** मदद करने से पहले हमेशा यह सुनिश्चित करना की दुर्घटना ग्रस्त व्यक्ति व घटना स्थल बचावकर्ता और पीड़ित दोनों के लिए सुरक्षित है।

* **पेशेवर मदद लें:** सुनिश्चित करें कि उन्नत चिकित्सा देखभाल के लिए आपातकालीन सेवाओं को तुरंत बुलाया जाए।

प्राथमिक चिकित्सा के नियम

स्थिति का आकलन:

  * **सुरक्षा सुनिश्चित करना :** सहायता प्रदान करने से पहले, सुनिश्चित करें कि वातावरण आपके और पीड़ित दोनों के लिए सुरक्षित है।
  * **घबराएं नहीं:** शांत रहें और स्पष्ट रूप से सोचें।
  * **प्रतिक्रिया की जाँच करना :** पीड़ित से पूछें कि क्या वे आपको सुन सकते हैं ?या क्या वे सचेत हैं?

* **मदद के लिए पुकारें:**
  * स्थिति गंभीर होने पर तुरंत आपातकालीन सेवाओं (102 या 104) पर कॉल करें।
  * आपातकाल के स्थान और स्थिति के बारे में स्पष्ट जानकारी प्रदान करें।

SCERT DELHI

* **मूलभूत जीवन सहायता प्रदान करना:**
    * वायुमार्ग, श्वास, परिसंचरण:
    * **वायुमार्ग:** जाँच करें कि वायुमार्ग साफ़ है या नहीं। वायुमार्ग को खोलने के लिए सिर को थोड़ा पीछे झुकाएं।
    * **साँस लेना:** छाती की गतिविधि को देखें, साँस को सुनें और हवा को महसूस करें। यदि व्यक्ति साँस नहीं ले रहा है, तो प्रशिक्षित होने पर बचाव साँसें दें ।
    * **परिसंचरण:** नाड़ी की जाँच करें। यदि नाड़ी गति नहीं है, तो प्रशिक्षित होने पर सीपीआर (कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन) दें ।
* **पीड़ित के साथ रहें:**
    * आपातकालीन सेवाओं की प्रतीक्षा करते समय पीड़ित को सांत्वना दें और उन्हें शांत रखें।
    * उनकी स्थिति पर लगातार नजर रखें.

लघु उत्तरीय प्रश्न- (२अंक)

प्र. 1: प्राथमिक चिकित्सा के प्रमुख उद्देश्य क्या है?

क. जीवन की रक्षा करना

ख. किसी की चिकित्सीय स्थिति को बिगड़ने से रोकने के लिए

ग. रिकवरी को बढ़ावा देना

घ. निकटतम स्वास्थ्य सुविधा तक सुरक्षित परिवहन सुनिश्चित करने में मदद करना

प्र. 2: प्राथमिक चिकित्सा क्या है?

उत्तर- प्राथमिक चिकित्सा किसी घायल या बीमार व्यक्ति को पेशेवर चिकित्सा सहायता आने से पहले दी जाने वाली प्रारंभिक सहायता है। इसमें सरल कदम शामिल हैं जो स्थिति को खराब होने से रोकने में मदद कर सकते हैं।

4.2 प्राथमिक चिकित्सा के लिए सुविधाओं, उपकरणों और सामग्रियों की पहचान

स्थान:

* भवन आम तौर पर एक सुविधाजनक और सुलभ क्षेत्र में स्थित हो, जिससे आपात स्थिति के दौरान

SCERT DELHI

हम आसानी से भवन तक पहुंच जाएं ।

* इसे स्पष्ट संकेतकों के माध्यम से चिह्नित किया गया हो, ताकि आपातकालीन स्थिति में इसे आसानी से ढूंढ़ा जा सके।

सुविधाएँः

* **बिस्तर और जांच टेबलः** किसी व्यक्ति को उपचार के दौरान आराम से लेटने या आगे की देखभाल की प्रतीक्षा करते समय आराम करने के लिए आवश्यक ।

* **पानी और सिंकः** घावों को साफ करने, हाथ धोने या सामग्री तैयार करने के लिए आवश्यक।

* **कुर्सियाँ और बेंचः** देखभाल के लिए इंतजार कर रहे आगंतुकों या रोगियों के लिए आवश्यक ।

* **वेंटिलेशन और प्रकाश व्यवस्थाः** सटीक उपचार के लिए अच्छी रोशनी, उचित वेंटिलेशन, सांस लेने योग्य स्वच्छ वातावरण, आवश्यक है।

उपकरणः

* **पूरी तरह से सुसज्जित प्राथमिक चिकित्सा किटः** इसमें बुनियादी चिकित्सा आपूर्तियाँ जैसे पट्टियाँ, एंटीसेप्टिक्स, कैंची, चिपकने वाला टेप, खपच्चियांआदि शामिल हैं।

* **स्ट्रेचर या व्हीलचेयरः** उन व्यक्तियों को ले जाने के लिए जो चल नहीं सकते।

चिकित्सा की आपूर्तिः

* महत्वपूर्ण जांच के लिए थर्मामीटर और रक्तचाप उपकरण ।

* मोच और मामूली चोटों के इलाज के लिए आइस पैक।

* ऑक्सीजन सिलेंडर और मास्क (यदि सांस लेने की आपात स्थिति के लिए आवश्यक हो)।

* फ्रैक्चर या मोच के लिए खपच्चीऔर स्थिरीकरण उपकरण।

स्वच्छता आपूर्तियाँः

* स्वच्छता के लिए डिस्पोजेबल दस्ताने और सुरक्षात्मक कपड़े।

* हैंड सैनिटाइज़र या अल्कोहल-आधारित क्लींजर।

* उपयोग की गई चिकित्सा आपूर्ति को सुरक्षित रूप से त्यागने के लिए अपशिष्ट निपटान डिब्बे।

विश्राम क्षेत्रः कुछ मामलों में, भवन में आराम करने के लिए एक शांत जगह शामिल होती है, जहां चोट से उबरने वाला या अस्वस्थ महसूस करने वाला कोई व्यक्ति तब तक रह सकता है जब तक कि वह घर जाने के लिए तैयार न हो जाए या आगामी चिकित्सा सहायता प्राप्त न कर ले।

प्राथमिक चिकित्सा किटः प्राथमिक चिकित्सा किट आपूर्ति और उपकरणों का एक संग्रह है जिसका उपयोग चोटों या आपात स्थिति के मामले में तत्काल चिकित्सा देखभाल प्रदान करने के लिए किया जाता है। इसमें कटने, जलने और मोच जैसी सामान्य चोटों के इलाज के लिए आवश्यक वस्तुएं शामिल हैं, साथ ही घावों की सफाई और पट्टी बांधने जैसी बुनियादी चिकित्सा प्रक्रियाओं को करने के लिए उपकरण भी शामिल होते हैं।

एक मानक प्राथमिक चिकित्सा किट की सामग्रीः

* पट्टियाँ और ड्रेसिंग
* एंटीसेप्टिक्स और सफाई आपूर्तियाँ
* **उपकरणः** कैंची, चिमटी, सेफ्टी पिन, थर्मामीटर,
* **दवाएंः** दर्द निवारक, एंटीहिस्टामाइन, बर्न क्रीम या मलहम, एंटासिड गोलियाँ, ओरल रिहाइड्रेशन साल्ट (ओआरएस)
* **आंखों की देखभालः** आई पैड, आई वॉश सॉल्यूशन
* **विविध वस्तुएँः** इंस्टेंट कोल्ड पैक, दस्ताने, हैंड सैनिटाइज़र, कॉटन बॉल्स या स्वाब, स्टेराइल सेलाइन

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न- (4 अंक)

प्र 1 किन्हीं 8 प्राथमिक चिकित्सा किट उपकरणों के नाम लिखिए

उत्तर–

* पट्टियाँ और ड्रेसिंग
* एंटीसेप्टिक्स और सफाई आपूर्तियाँ
* **उपकरणः** कैंची, चिमटी, सेफ्टी पिन, थर्मामीटर,
* **दवाएंः** दर्द निवारक, एंटीहिस्टामाइन, बर्न क्रीम या मलहम, एंटासिड गोलियाँ, ओरल रिहाइड्रेशन साल्ट (ओआरएस)
* **आंखों की देखभालः** आई पैड, आई वॉश सॉल्यूशन

SCERT DELHI

1.3 बुखार, लू लगना, पीठ दर्द, अस्थमा और खाद्य जनित बीमारियों के लिए प्राथमिक उपचार की भूमिका

प्राथमिक उपचारकर्ता: प्राथमिक उपचारकर्ता वह व्यक्ति होता है जिसे चोट, बीमारी या चिकित्सीय आपातकाल की स्थिति में प्रारंभिक देखभाल प्रदान करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है।

प्राथमिक उपचारकर्ता की जिम्मेदारियाँ: प्राथमिक उपचारकर्ता को तुरंत स्थिति का आकलन करना चाहिए और चोटों या बीमारियों की गंभीरता के आधार पर देखभाल को प्राथमिकता देनी चाहिए। इसमें किसी भी जीवन-घातक स्थिति की पहचान करने और उचित उपचार शुरू करने के लिए प्राथमिक सर्वेक्षण करना शामिल है।

रक्तस्राव, जलन या चोट का इलाज करना :

* **रक्तस्राव को नियंत्रित करें:** घाव पर दबाव डालने के लिए एक साफ कपड़े या पट्टी का उपयोग करें। चोट पर रक्त के प्रवाह को कम करने के लिए क्षतिग्रस्त अंग को (यदि संभव हो) हृदय के स्तर से ऊपर उठाएं।
* **जलने पर देखभाल:** मामूली जलन के लिए, जले हुए हिस्से को बहते पानी के नीचे कम से कम 10 मिनट तक ठंडा करें और रोगाणुहीन ड्रेसिंग से ढक दें।
* **टूटी हुई हड्डियाँ:** घायल अंग को हिलाने- डुलाने से बचें। यदि आवश्यक हो तो स्प्लिंट का उपयोग करके अंग को स्थिर करें।

बुखार: बुखार में शरीर का तापमान सामान्य तापमान से अधिक होता है (शरीर का सामान्य तापमान 37C या 98.6F होता है)। सामान्य शारीरिक तापमान किसी व्यक्ति के अच्छे स्वास्थ्य का संकेतक है। बुखार एक लक्षण है न कि कोई बीमारी।

बुखार को निम्नलिखित तरीकों से वर्गीकृत किया जा सकता है -

हल्का बुखार: 98.8 F से 100.8 F

हल्के से मध्यम: 101 फ़ारेनहाइट से 103 फ़ारेनहाइट

तेज़ बुखार: 104 F और इससे अधिक।

कारण: बुखार गर्म मौसम, बैक्टीरिया या अन्य वायरल संक्रमण, सूर्य के नीचे बहुत अधिक समय बिताना, भोजन या पानी के कारण एलर्जी आदि कारणों से हो सकता है।

SCERT DELHI

लक्षण: गर्म लाल चेहरा, घबराहट , शामिल हो सकते हैं उल्टी, सिर और शरीर में दर्द, कब्ज आदि।

प्राथमिक उपचार: डिजिटल थर्मामीटर का उपयोग करके तापमान की निगरानी करें। शरीर से अतिरिक्त कपड़े हटा दें. व्यक्ति को एक ठंडी जगह में रखें, और यदि आवश्यक हो, तो गीला तौलिया माथे पर रखें। खूब सारे तरल पदार्थ दें और निर्धारित खुराक दें।

शरीर का तापमान मापना : बुखार होने पर शरीर का तापमान थर्मोमीटर से मापा जाता है। आइए अब जानें कि शरीर का तापमान कैसे मापना है

चरण 1: तैयारी करें: डिजिटल थर्मामीटर की नोक को साफ पानी से धोएं और इसे साफ कपड़े या टिश्यू से पोंछ लें। इससे सतह पर के कीटाणु दूर हो जायेंगे।

चरण 2: स्विच ऑन करें: डिजिटल थर्मामीटर को चालू करके पावर बटन की जाँच करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि यह काम कर रहा है। एलसीडी स्क्रीन पर '0' दिखना चाहिए। अगर स्क्रीन खाली रहती है, तो बैटरी बदलें। बैटरी बदलने के लिए मैनुअल में दिए गए निर्देशों को पढ़ें। शुरुआती रीडिंग सही होने पर थर्मामीटर का इस्तेमाल करें।

चरण 3: स्थिति: थर्मामीटर की नोक को व्यक्ति की जीभ के पीछे बीच में रखें इसके बाद रोगी को अपने होठों को बंद करने के लिए कहें।

चरण 4: तापमान मापें : बटन दबाएँ ताकि उपकरण तापमान ले सके। इसमें कुछ मिनट लग सकते हैं। व्यक्ति के मुँह से थर्मामीटर हटाएँ और तापमान पढ़ें।

चरण 5: रखरखाव : थर्मामीटर का उपयोग करने के बाद, इसे बंद कर दें और टिप को पानी से साफ करें और इसे टिशू पेपर या सूखे कपड़े से पोंछ लें। थर्मामीटर को उसके सुरक्षात्मक केस में रखें और इसे बच्चों की पहुँच से दूर सुरक्षित स्थान पर रखें।

पीठ दर्द: पीठ दर्द शरीर के पिछले हिस्से में होने वाला तीव्र दर्द है। यह दर्द आमतौर पर थोड़े समय के लिए रहता है। यह दर्शाता है कि शरीर तनाव में है। यह हड्डियों, स्नायुबंधन और रीढ़ की मांसपेशियों और नसों में समस्याओं के कारण होता है।

कारक: पीठ दर्द खराब मुद्रा, अनुचित जूते, गलत चलने की आदत, लंबे समय तक बैठे रहना, मुलायम गद्दे पर सोना, किडनी, मूत्राशय, प्रोस्टेट विकार, कब्ज, तनाव आदि के कारण बढ़ सकता है।

प्राथमिक उपचार: गर्म या ठंडे पैक से सेक (मालिश) करें और दर्द से राहत के लिए दर्द निवारक या आराम देने वाली दवाइयों का सेवन करें।

SCERT DELHI

अस्थमाः अस्थमा एक पुरानी सूजन वाली फेफड़ों की बीमारी है जो वायुमार्ग को कड़ा और संकीर्ण कर देती है, जिससे सांस लेने में कठिनाई होती है।

लक्षणः गले में घरघराहट, खांसी और जुकाम, छाती में जकड़न, चिपचिपा बलगम, नींद में खलल और सांस फूलना शामिल हो सकते हैं।

कारणः ऐसा माना जाता है कि आनुवंशिक कारक अस्थमा का मुख्य कारण हैं। धूल, धुआँ , पराग और व्यावसायिक रूप से उत्तेजक पदार्थों के संपर्क में आने जैसे पर्यावरणीय कारक भी अस्थमा को बढ़ाते हैं। सर्दी, वायरस, धूम्रपान, गंध, प्रदूषण, मौसम की स्थिति में बदलाव आदि भी अस्थमा को बढ़ाने वाले कारक हैं।

प्राथमिक उपचारः अस्थमा के दौरे के समय अस्थमा इनहेलर का उपयोग करें। अस्थमा इनहेलर हाथ में पकड़े जाने वाले पोर्टेबल उपकरण हैं जो फेफड़ों में दवा की आपूर्ति करते हैं। ये वयस्कों और बच्चों में अस्थमा के लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

खाद्य जनित बीमारियाँः खाद्य जनित बीमारियाँ दूषित भोजन और दूषित पानी का सेवन करने से होती हैं। बैक्टीरिया भोजन के दूषित होने का आम कारण हैं।

लक्षणः इसके आम लक्षणों में दस्त, जिसमें खून भी हो सकता है, मितली, पेट में ऐंठन, उल्टी, बुखार, निर्जलीकरण, उथली साँस, तेज़ नाड़ी, पीली त्वचा और सीने में दर्द शामिल हैं।

प्राथमिक उपचारः ओरल रिहाइड्रेशन साल्ट (ओआरएस) को गुनगुने पानी के साथ दिया जाना चाहिए। गंभीर मामलों में, रोगी को तुरंत अस्पताल में भर्ती करने की आवश्यकता होती है। चीनी, नमक और पानी का उपयोग करके 1 लीटर ओआरएस घोल बनाने की विधिः

* **पीने का पानीः** 1 लीटर (5 कप, प्रत्येक में लगभग 200 मिली)
* **चीनीः** छह चम्मच
* **नमकः** आधा चम्मच
* मिश्रण को तब तक मिलाएँ जब तक चीनी घुल न जाए

यदि व्यक्ति बेहोश है और सांस नहीं ले पा रहा हैः यहां सीपीआर (कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन) की आवश्यकता होती है। यह एक जीवन रक्षक उपाय है जिसका उपयोग हृदय और श्वास काम करना बंद कर दें तब किया जाता है। हृदय गति रुकने के तीन मिनट के भीतर सीपीआर शुरू करना बहुत जरूरी है, वरना दिमाग काम करना बंद कर देगा।

SCERT DELHI

सीपीआर (कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन): छाती को दबाने से परिसंचरण बना रहता है। छाती के बीच हथेली के निचले भाग को केंद्र के ऊपर रखें। दूसरे हाथ को इसके ऊपर रखें और छाती की हड्डी को 1.5 से 2 इंच नीचे दबाये। छाती के संकुचन और सांस लेने का अनुपात 30:2 (यानी प्रति मिनट 30 छाती संकुचन और 2 कृत्रिम साँसें) होना चाहिए क्योंकि हमें प्रति मिनट लगभग 100 बीट की हृदय गति प्रदान करनी होती है।

* **वायुमार्ग खोलें:** वायुमार्ग को उंगली से साफ़ किया जाता है, यदि आवश्यक हो तो साफ़ करें। किसी भी बाहरी वस्तु, स्राव, भोजन, टूटे हुए दांत या पीछे गिरी हुई जीभ को हटा दिया जाता है। सिर को पीछे की ओर झुकाकर वायुमार्ग को खुला रखा जाता है, ठुड्डी को ऊपर की ओर उठाया जाता है ।

* **साँस:** ऐसा करने के लिए, व्यक्ति के सिर को पीछे झुकाएं और उनकी ठुड्डी को ऊपर उठाएं, उनकी नाक को दबाएं और उनके मुंह को अपने मुंह से ढक दें। लगभग एक सेकंड के लिए उनके मुंह में लगातार और मजबूती से फूंक मारें और जांचें कि उनकी छाती ऊपर उठ रही है या नहीं। यदि चेस्ट ऊपर नहीं उठती है, तो सिर-झुकाव और ठुड्डी-लिफ्ट प्रतिक्रियाको दोहराएं।

* **सीपीआर जारी रखें:** छाती को दबाने और सांसों को चलाने का चक्र तब तक जारी रखें जब तक कि व्यक्ति ठीक न होने लगे या मदद न आ जाए।

बहुविकल्पीय प्रश्न- (1 अंक)

1. जलने के तुरंत बाद आपको उस पर क्या लगाना चाहिए?

   क. ठंडा बहता पानी   ख. बर्फ रगड़ें

   ग. घी का उपयोग   घ. मरहम का प्रयोग करें

2. किसी आपातकालीन स्थिति का आकलन करने में पहला कदम क्या है?

   क. मदद के लिए कॉल करें   ख. सीपीआर दे

   ग. अपने और दूसरों के लिए खतरों की जाँच करें   घ. रक्तस्राव की जाँच करें

3. आपको गंभीर रक्तस्राव को कैसे नियंत्रित करना चाहिए?

   क. पैरों को ऊपर उठाएं   ख. घाव को साबुन से धोएं

   ग. घाव पर दबाव डालें   घ. तुरंत टूर्निकेट लगाएं

4. नाक से खून बहने की स्थिति में पीड़ित को क्या करना चाहिए?

क. उनकी नाक बंद करें और आगे की ओर झुकाएं

ख. उनके सिर को पीछे झुकाएं

ग. लेटा देना चाहिए

घ. उनकी नाक पर कपड़ा डाल देना

5. सीपीआर (कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन) चेस्ट के संकुचन और सांस लेने का अनुपात क्या होना चाहिए?

क. 30:2 ख. 15:2

ग. 10:1 घ. 30:3

लघु उत्तरीय प्रश्न (2 अंक)

प्र. 1: आप कैसे बता सकते हैं कि किसी की हड्डी टूट गई है?

उत्तर: सूजन, चोट या असामान्य आकार पर ध्यान दें। यदि आपको हड्डी टूटने का संदेह है, तो चिकित्सा सहायता आने तक उस क्षेत्र को स्थिर रखें और सहारा दें। घायल हिस्से को हिलाने से बचें।

प्र.2: किसी बेहोश व्यक्ति पर सीपीआर करने में पहला कदम क्या है?

उत्तर: प्रतिक्रिया और सांस लेने की जांच करें। यदि सांस नहीं आ रही है, तो तुरंत छाती को दबाना शुरू करें और आपातकालीन सहायता के लिए कॉल करें।

लघु उत्तरीय प्रश्न– (3 अंक)

प्र.1: जब कोई बेहोश हो तो पहला कदम क्या है?

उत्तर– जांचें कि व्यक्ति सांस ले रहा है या नहीं। यदि नहीं, तो प्रशिक्षित होने पर सीपीआर (कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन) शुरू करें, या तुरंत आपातकालीन सेवाओं के लिए कॉल करें। यदि व्यक्ति सांस ले रहा है, तो उसका वायुमार्ग खुला रखने के लिए उसे अच्छी स्थिति में रखें।

SCERT DELHI

प्र.2 अगर किसी की नाक से खून बह रहा हो तो आपको क्या करना चाहिए?

उत्तर– व्यक्ति को ऊपर बैठाएं और थोड़ा आगे की ओर झुकने को कहें । उनकी नाक के मुलायम हिस्से को चुटकी से दबाएं और मुंह से सांस लेने के लिए बोलें तथा 10-15 मिनट तक नाक को दबाकर रखें। लेटने से बचें क्योंकि इससे गले से खून जा सकता है।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न– (4 अंक)

प्र.1 सीपीआर की प्रक्रिया क्या है?

उत्तर– सीपीआर (कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेशन)

छाती पर दबाव डालने से परिसंचरण बना रहता है। छाती के बीच हथेली के निचले भाग को केंद्र के ऊपर रखें। दूसरे हाथ को इसके ऊपर रखें और छाती की हड्डी को 1.5 से 2 इंच नीचे दबाये। छाती के संकुचन और सांस लेने का अनुपात 30:2 (यानी प्रति मिनट 30 छाती संकुचन और 2 कृत्रिम साँसें) होना चाहिए क्योंकि हमें प्रति मिनट लगभग 100 बीट की हृदय गति प्रदान करनी होती है।

* **वायुमार्ग खोलें:** वायुमार्ग को उंगली से साफ़ किया जाता है, यदि आवश्यक हो तो साफ़ करें। किसी भी बाहरी वस्तु, स्राव, भोजन, टूटे हुए दांत या पीछे गिरी हुई जीभ को हटा दिया जाता है। सिर को पीछे की ओर झुकाकर वायुमार्ग को खुला रखा जाता है, ठुड्डी को ऊपर की ओर उठाया जाता है ।

* **साँस:** ऐसा करने के लिए, व्यक्ति के सिर को पीछे झुकाएं और उनकी ठुड्डी को ऊपर उठाएं, उनकी नाक को दबाएं और उनके मुंह को अपने मुंह से ढक दें। लगभग एक सेकंड के लिए उनके मुंह में लगातार और मजबूती से फूंक मारें और जांचें कि उनकी छाती ऊपर उठ रही है या नहीं। यदि छाती ऊपर नहीं उठती है, तो सिर-झुकाव और ठुड्डी- उठाने प्रतिक्रिया को दोहराएं।

SCERT DELHI

सुरक्षित, स्वस्थ और संरक्षित वातावरण बनाए रखना

अध्याय 5

उद्देश्यः

5.1ः सुरक्षित कार्यस्थल पर्यावरण को प्रोत्साहित करना

5. सुरक्षित कार्यस्थल पर्यावरण को प्रोत्साहित करना

सभी उद्योगों में कर्मचारियों के स्वास्थ्य, कल्याण और उत्पादकता के लिए एक सुरक्षित कार्य वातावरण महत्वपूर्ण है। यह उन उपायों के कार्यान्वयन को संदर्भित करता है जो श्रमिकों को उनके अधिकारों और कल्याण की सुरक्षा सुनिश्चित करते हुए शारीरिक, भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक नुकसान से बचाते हैं।

एक सुरक्षित, स्वस्थ और संरक्षित वातावरण बनाना और बनाए रखना संगठनों, संस्थानों और व्यक्तियों के लिए एक मौलिक जिम्मेदारी है। चाहे कार्यस्थल, स्कूल या घर हों, स्वास्थ्य और सुरक्षा को प्राथमिकता देने से इसमें शामिल सभी लोगों की भलाई सुनिश्चित होती है। इसमें स्थापित शिष्टाचार का पालन करना, जोखिमों को पहचानना और कम करना, स्वच्छता को बढ़ावा देना, और ऐसे वातावरण को बढ़ावा देना शामिल है जो शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों तरह के कल्याण का समर्थन करता है।आपचाहेअस्पताल, क्लिनिक, या घरेलू देखभाल में काम कर रहे हों, यह समझना कि ऐसा वातावरण कैसे बनाए रखा जाए, एक महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) और अंतर्राष्ट्रीय श्रम संगठन (आईएलओ) की अनुशंसा के अनुसार, 200 से अधिक श्रमिकों को रोजगार देने वाले किसी भी संगठन में स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए चिकित्सा अधिकारियों, स्वास्थ्य प्रशासकों और कर्मचारियों सहित पेशेवरों द्वारा गठित एक व्यावसायिक स्वास्थ्य सेवा होनी चाहिए। निवारक सेवाएँ, और श्रमिकों को आपातकालीन चिकित्सा देखभाल की सुविधा होनी चाहिए।

यह अध्यन स्वास्थ्य प्रथाओं की जानकारी देता है जिनका स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों और रोगियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए पालन किया जाना चाहिए।

* **सुरक्षित कार्यस्थल पर्यावरण को प्रोत्साहित करने के उपाय :** स्वास्थ्य देखभाल में सुरक्षित कार्य वातावरण को बढ़ावा देने के लिए स्वास्थ्य कर्मियों और रोगियों दोनों को संभावित खतरों से बचाने के लिए एक व्यापक कार्यनीति लागू करने की आवश्यकता है। यहां कुछ उपाय दिए गए हैं

    * संभावित जोखिमों जैसे, फिसलन, गिरना, जैविक खतरे, बिजली के खतरे इत्यादि की पहचान

SCERT DELHI

करने के लिए नियमित रूप से स्वास्थ्य देखभाल सुविधा का निरीक्षण करना ।

- * आपात स्थिति के लिए कर्मचारियों को तैयार करने के लिए नियमित अभ्यास जैसे- अग्नि अभ्यास, निकासी अभ्यास का संचालन करना ।
- * परस्पर संदूषण और संक्रमण फैलने से रोकने के लिए कर्मचारियों को व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) के सही उपयोग, उतारना और अपवहन के बारे में शिक्षित करना ।
- * नियमित हाथों की स्वच्छता, सतह कीटाणुशोधन और उचित अपशिष्ट प्रबंधन जैसी कठोर संक्रमण नियंत्रण अभ्यासों को लागू करना ।
- * रोगियों को उठाते या उनकी स्थिति बदलते समय चोट के जोखिम को कम करने के लिए यांत्रिक लिफ्टों, स्थानांतरण संसाधनों और अन्य सहायक उपकरणों का उपयोग करना ।

* **कार्य स्थल पर खतरों को कैसे रोका जाए:** स्वास्थ्य कर्मियों और रोगियों दोनों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए अस्पताल कार्यस्थल में खतरों को रोकना आवश्यक है। जोखिमों को कम करने के लिए यहां कुछ उपाय दिए गए हैं। सुनिश्चित करें कि सभी कर्मचारी अपनी भूमिका और कार्यों के आधार पर उचित व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) (पहनें, जैसे दस्ताने, मास्क, गाउन और चश्मा इत्यादि ।

- * सुरक्षा को अधिकतम करने के लिए पीपीई के सही उपयोग पर प्रशिक्षण सत्र आयोजित करें।
- * चिकित्सा उपकरणों को जीवाणुरहित करने और दूषित सामग्रियों को संभालने के लिए सख्त शिष्टाचार लागू करें।
- * सुरक्षा शिष्टाचार, खतरे की पहचान और आपातकालीन प्रक्रियाओं पर नियमित प्रशिक्षण प्रदान करें।
- * कर्मचारियों की तैयारी सुनिश्चित करने के लिए आग, निकासी और अन्य आपातकालीन परिदृश्यों के लिए मॉकड्रिल आयोजित करें।

* **अस्पताल विद्युत सुरक्षा उपाय**

- * सुनिश्चित करें कि सभी चिकित्सा उपकरण और विद्युत उपकरण प्रासंगिक स्वास्थ्य और सुरक्षा निकायों द्वारा प्रमाणित किए गए हैं।
- * किसी भी क्षतिग्रस्त या खराब उपकरण की जानकारीतुरंत पर्यवेक्षक या जैव चिकित्सा विभाग को दे।
- * ओवरलोडिंग सर्किट से बचने के लिए स्पष्ट रूप से पहचानचिह्न वाले विद्युत आउटलेट का

SCERT DELHI

उपयोग करें, जिससे ओवरहीटिंग और आग लगने के खतरे को रोका जा सकता है।

* बिजली के झटके के जोखिम को कम करने के लिए बिजली के उपकरणों का उपयोग करने से पहले हमेशा सुनिश्चित करें कि हाथ सूखे हों।

* बिजली के उपकरणों के साथ या आउटलेट के पास काम करते समय गैर-प्रवाहकीय जूते पहनें।

* अस्पताल में अग्नि सुरक्षा उपायः अग्नि सुरक्षा अस्पताल सुरक्षा का एक महत्वपूर्ण घटक है, स्टाफ और मरीज़ दोनों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए अस्पताल में अग्नि सुरक्षा उपायों के लिए मार्गदर्शि का दी गईहै

* ज्वलनशील पदार्थों (जैसे, ऑक्सीजन सिलेंडर, अल्कोहल-आधारित सैनिटाइज़र) को गर्मी स्रोतों से दूर निर्दिष्ट, अच्छी तरह हवादार क्षेत्रों में स्टोर करें।

* सभी खतरनाक सामग्रियों पर स्पष्ट रूप सेपहचानचिह्न लगाएं और सुनिश्चित करें कि प्रत्येक उपयोग के बाद उन्हें ठीक से सील कर दिया गया है।

* सुनिश्चित करें कि सभी अग्नि निकास और निकासी मार्ग स्पष्ट रूप से चिह्नित, अबाधित और रोगियों, कर्मचारियों और आगंतुकों के लिए सुलभ हों।

* आपातकालीन प्रक्रियाओं का अभ्यास करने के लिए कर्मचारियों और छात्रों के लिए बार-बार अग्नि अभ्यास आयोजित करें और अग्नि निकास और सुरक्षा शिष्टाचारसे परिचित होना सुनिश्चित करें।

* अग्निशामक यंत्र को संचालित करने के लिए चार चरणों वाली पास (PASS)विधि सिखाएंः

    प- पिन खींचो.

    आ- नोजल को आग के आधार पर लक्षित करें।

    स- बुझाने वाले एजेंट को छोड़ने के लिए हैंडल को दबाएं।

    स- आग के आधार पर नोजल को अगल-बगल घुमाएं।

* **रोगी देखभाल पर्यावरण सुरक्षा उपायः** रोगी देखभाल वातावरण में सुरक्षा सुनिश्चित करना रोगियों और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं दोनों की भलाई को बनाए रखने के लिए आवश्यक है। इसका संक्षिप्त विवरण निम्नलिखित हैं।

    * सुनिश्चित करें कि मरीज़ों के कमरे अव्यवस्था से मुक्त हों, उनमें फिसलन-रोधी फर्श हों और

SCERT DELHI

पर्याप्त रोशनी उपलब्ध हो।

* गतिशीलता सहायता (जैसे, वॉकर, बेंत) प्रदान करें और सुनिश्चित करें कि हॉलवे और बाथरूम में हैंडिल स्थापित हैं।
* उपचार या दवाएँ देने से पहले रोगी की पहचान की पुष्टि करने के लिए कम से कम दो पहचानकर्ताओं (जैसे, नाम और जन्मतिथि) का उपयोग करें।
* मरीजों, विशेषकर संक्रामक स्थितियों वाले मरीजों के साथ बातचीत करते समय कर्मचारियों द्वारा व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) (दस्ताने, मास्क, गाउन) का उचित उपयोग सुनिश्चित करें।
* एक सहायक और दयालु वातावरण बनाएं जो रोगियों की भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक जरूरतों को पूरा करे।
* स्वास्थ्य देखभाल से जुड़े संक्रमणों के जोखिम को कम करने के लिए चिकित्सा उपकरणों को जीवाणुरहित करने और सतहों को कीटाणुरहित करने के लिए सख्त शिष्टाचार लागू करें।

बहुविकल्पीय प्रश्नः (1 अंक)

प्र1: निम्नलिखित में से PPE किट के कौन से दो उपकरण हैं?

क. जूते, दस्ताने
ख. हेलमेट, चश्मा
ग. बेल्ट, टोपी
घ. मास्क, गाउन

प्र 2: डब्ल्यू.एच.ओ का फुल फॉर्म क्या है?

क. विश्व व्यापार संगठन
ख. विश्व स्वास्थ्य संगठन
ग. विश्व शिक्षा संगठन
घ. विश्व खाद्य संगठन

प्र 3: कार्यस्थल सुरक्षा नियमों का प्राथमिक उद्देश्य क्या है?

क. कर्मचारियों को प्रशिक्षित करना
ख. कर्मचारियों को समय पर कार्य पूरा करने के लिए प्रेरित करना
ग. कर्मचारियों को अवकाश प्रदान करना
घ. कर्मचारियों को दुर्घटनाओं और स्वास्थ्य संबंधी खतरों से बचाना

SCERT DELHI

प्र 4: सुरक्षित और स्वस्थ कार्यस्थल वातावरण बनाए रखने का एक प्रमुख तत्व क्या है?

क. कार्यस्थल पर उचित वायुसंचार और वायु गुणवत्ता सुनिश्चित करना

ख. कर्मचारियों की वर्दी का रंग निर्धारित करना

ग. कर्मचारियों के लिए अवकाश की व्यवस्था करना

घ. कार्यालय के अंदर सजावट करना

प्र 5: निम्नलिखित में से स्टोर में ज्वलनशील पदार्थ कौन से हैं?

क. पानी की बोतल, कागज

ख. ऑक्सीजन सिलेंडर, अल्कोहल-आधारित सैनिटाइज़र

ग. खाद्य तेल, चावल

घ. साबुन, कपड़े

प्र 6: आईएलओ का फुल फॉर्म क्या है?

क. अंतर्राष्ट्रीय शिक्षा संगठन

ख. अंतर्राष्ट्रीय श्रम संगठन

ग. अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य संगठन

घ. अंतर्राष्ट्रीय पर्यावरण संगठन

प्र 7: कार्यस्थल पर सुरक्षा और स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए कौन सी गतिविधि महत्वपूर्ण है?

क. कर्मचारियों के लिए मनोरंजन की व्यवस्था

ख. कर्मचारियों को भोजन प्रदान करना

ग. कार्यालय में पौधे लगाना

घ. सभी सुरक्षा उपकरणों का नियमित निरीक्षण और रखरखाव

SCERT DELHI

लघु उत्तरीय प्रश्न (2 अंक)

प्र 1: अग्निशामक यंत्र को चलाने के लिए चार-चरणीय पास (PASS) विधि क्या हैं?

उत्तरः अग्निशामक यंत्र को संचालित करने के लिए चार चरणों वाली पास (PASS)विधि हैं:

* प- पिन खींचो.
* आ- नोजल को आग के आधार पर लक्षित करें।
* स- बुझाने वाले एजेंट को छोड़ने के लिए हैंडल को दबाएं।
* स- आग के आधार पर नोजल को अगल-बगल घुमाएं।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्नः (4 अंक)

प्र 1: रोगी देखभाल पर्यावरण सुरक्षा उपाय क्या हैं?

उत्तरः

* सुनिश्चित करें कि मरीज़ों के कमरे अव्यवस्था से मुक्त हों, उनमें फिसलन-रोधी फर्श हों और पर्याप्त रोशनी उपलब्ध हो।
* गतिशीलता सहायता (जैसे, वॉकर, बेंत) प्रदान करें और सुनिश्चित करें कि हॉलवे और बाथरूम में हैंड्रिल स्थापित हैं।
* उपचार या दवाएँ देने से पहले रोगी की पहचान की पुष्टि करने के लिए कम से कम दो पहचानकर्ताओं (जैसे, नाम और जन्मतिथि) का उपयोग करें।
* मरीजों, विशेषकर संक्रामक स्थितियों वाले मरीजों के साथ बातचीत करते समय कर्मचारियों द्वारा व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) (दस्ताने, मास्क, गाउन) का उचित उपयोग सुनिश्चित करें।

SCERT DELHI

Image one link: https://www.linkedin.com/pulse/why-health-safety-environment-officer-needed-so-what-benefit-kadir/

image 2: https://www.nni.com.sg/news/patient-care/a-tale-of-two-hospitals

image 3: https://bastionsafe.medium.com/five-safety-tips-for-health-care-workers-6e62eaadd9a3

image 4: https://www.alamy.com/monitors-and-medical-equipment-in-a-hospital-operating-theatre-an-anaesthetist-would-check-the-patients-progress-with-these-machines-image352523691.html?imageid=9AE30A01-D93C-479F-B9CD-5F0D56859249&p=249987&pn=1&searchId=fd28077350049e4b8f46e082b6d248cc&searchtype=0

image 5: https://www.shutterstock.com/image-vector/fire-extinguisher-use-manual-fireman-protective-2082955570

image 6: https://www.alamy.com/doctor-visiting-cartoon-doctors-woman-examining-in-hospital-patient-talking-with-nurse-decent-medicine-for-family-and-elderly-people-vector-set-image449658635.html?imageid=83E9DAB1-59BE-421D-B59F-A62989BBCA88&p=1249577&pn=1&searchId=62150d8dbed59c279e4393017dbf6da4&searchtype=0

SCERT DELHI

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

स्वाध्यायान्मा प्रमदः

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