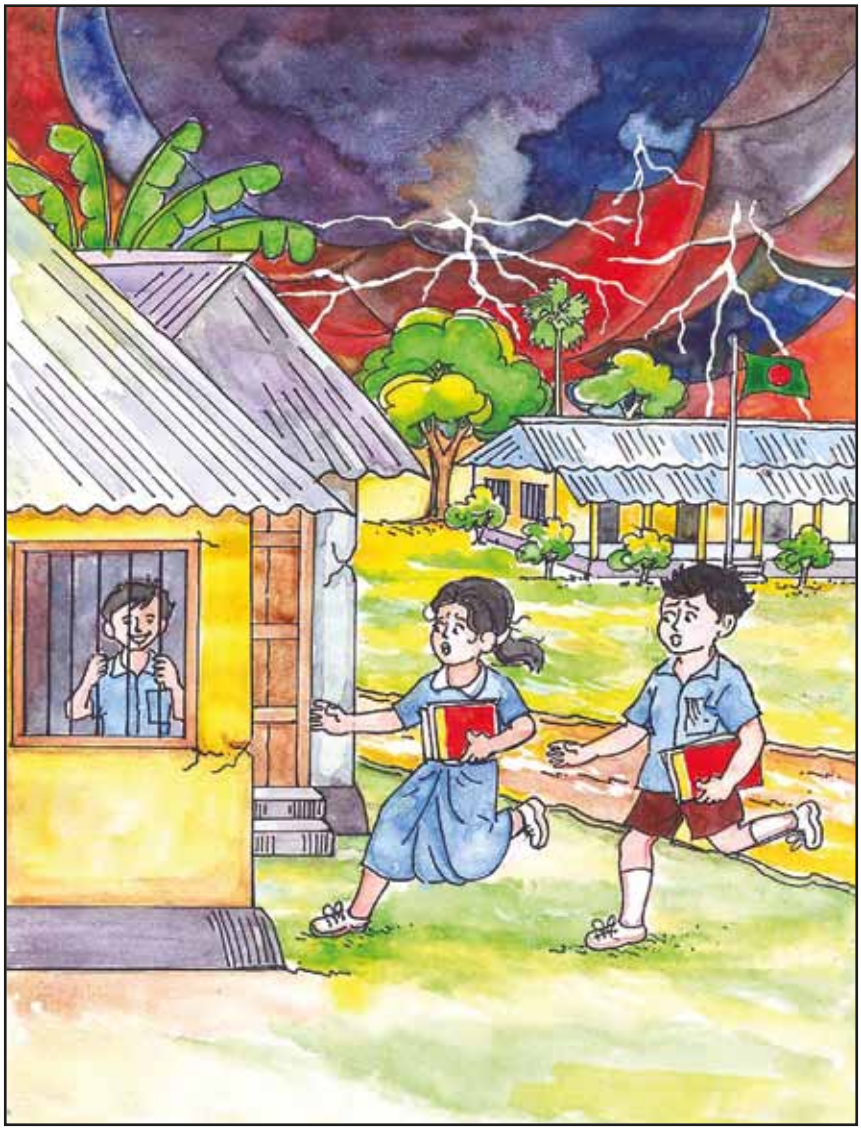
বিপদে-আপদে বেঁচে থাকা

শিক্ষার্থী, শিক্ষক, অভিভাবক, এসএমসিসহ স্থানীয়দের যা জানা দরকার



গণসাক্ষরতা অভিযান

পল্লী কর্ম-সহায়ক ফাউণ্ডেশন

প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষক ও শিক্ষার্থীদের জীবনদক্ষতা উন্নয়নের লক্ষ্যে
শিক্ষকদের জন্য প্রণীত সহায়ক শিক্ষা-সামগ্রী

প্রকাশক
গণসাক্ষরতা অভিযান
৫/১৪, হুমায়ুন রোড, মোহাম্মদপুর, ঢাকা ১২০৭
ফোন: ৫৮১৫৩৪১৭, ৫৮১৫৫০৩১-৩২, ৯১৩০৪২৭
ফ্যাক্স: ৯১২৩৮৪২
ইমেইল: info@campebd.org ওয়েব: www.campebd.org
www.facebook.com/campebd, www.twitter.com/campebd

প্রকাশকাল
ডিসেম্বর ২০১৮

অলঙ্করণ
এম. এ. মান্নান মোল্লা

অক্ষর বিন্যাস
মোকছেদুর রহমান জুয়েল

গ্রাফিক্স ডিজাইন ও মুদ্রণ
তিথী প্রিন্টিং এন্ড প্যাকেজিং
২৮/সি-১, টয়েনবি সার্কুলার রোড, মতিঝিল বা/এ, ঢাকা ১০০০
ফোন: ০২-৯৫৫০৪১২, ৯৫৫৩৩০৩, ০১৮১৯২৬৩৪৮১

পিকেএসএফ-এর সহায়তায় গণসাক্ষরতা অভিযান কর্তৃক বাস্তবায়নাধীন 'অভিযাত্রা' প্রকল্পের আওতায় প্রকাশিত

বিপদে-আপদে বেঁচে থাকা

শিক্ষার্থী, শিক্ষক, অভিভাবক, এসএমসিসহ স্থানীয়দের যা জানা দরকার

উন্নয়ন

আবু রেজা

উর্মিলা সরকার

সম্পাদনা

মোঃ দেলোয়ার হোসেন

উপ-পরিচালক, প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর

অর্চ্চনা সাহা

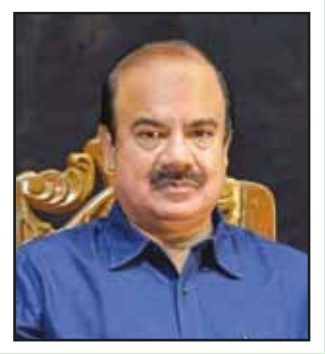
ইন্সট্রাক্টর (সাধারণ), পিটিআই, মানিকগঞ্জ

তপন কুমার দাশ

উপ-পরিচালক, গণসাক্ষরতা অভিযান

গণসাক্ষরতা অভিযান

পল্লী কর্ম-সহায়ক ফাউন্ডেশন



শুভেচ্ছা বাণী

প্রাথমিক শিক্ষার সামগ্রিক উন্নয়নের লক্ষ্যে সরকার কর্তৃক ইতোমধ্যে নানাবিধ পদক্ষেপ গ্রহণ করা হয়েছে। এতে করে বিদ্যালয়ে ভর্তির হার বেড়েছে, জেন্ডার সমতা অর্জন করা সম্ভব হয়েছে এবং ঝরে পড়ার হারও কমে এসেছে। তবে এ অবস্থার আরো উন্নয়ন প্রয়োজন। এজন্য শিক্ষক, অভিভাবক ও স্থানীয় জনগণকে সম্মিলিতভাবে এগিয়ে আসতে হবে।

প্রাথমিক শিক্ষায় জনঅংশগ্রহণ নিশ্চিত করার লক্ষ্যে পিকেএসএফ-এর সহায়তায় গণসাক্ষরতা অভিযান ২১টি ইউনিয়নে নানাবিধ উদ্যোগ গ্রহণ করেছে জেনে আমি আনন্দিত। এ কর্ম-অভিজ্ঞতার আলোকে 'আলোর অভিযাত্রা', 'বিপদে-আপদে বেঁচে থাকা: শিক্ষার্থী, শিক্ষক, অভিভাবক, এসএমসিসহ স্থানীয়দের যা জানা দরকার', 'প্রাথমিক বিদ্যালয়ে লাইব্রেরি স্থাপন' ও 'প্রাথমিক বিদ্যালয়ে বাগান তৈরি' শীর্ষক ৪টি সহায়ক উপকরণ প্রকাশ করার উদ্যোগ গ্রহণের জন্য আমি গণসাক্ষরতা অভিযানকে ধন্যবাদ জানাই।

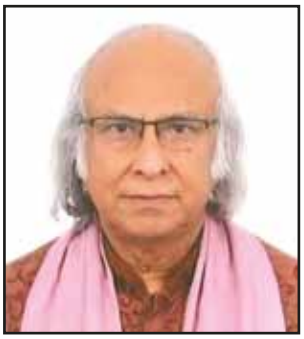
আশা করি, এসব শিক্ষা-সামগ্রী সর্বসাধারণের মধ্যে বিতরণ করা হলে সংশ্লিষ্ট আরো অনেকে অনুরূপ কার্যক্রম গ্রহণে উৎসাহিত হবে।

গণসাক্ষরতা অভিযানের এমন উদ্ভাবনী কার্যক্রম ভবিষ্যতেও অব্যাহত থাকবে এই প্রত্যাশা রইল। বাংলাদেশের অন্যান্য এলাকায়ও সরকারি-বেসরকারি পার্টনারশীপে এ ধরনের উদ্যোগ চালু হবে বলে আশা করছি।

এ উদ্যোগের সঙ্গে যুক্ত সকলকে আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি।

ড. মোঃ আবু হেনা মোস্তফা কামাল, এনডিসি
মহাপরিচালক
প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর

শুভেচ্ছা বাণী



প্রাথমিক শিক্ষার মূল লক্ষ্য শিশুর সার্বিক বিকাশ সাধন। লেখাপড়ার পাশাপাশি শিশুকে ভালো-মন্দ বুঝতে শেখানো, সততা ও নৈতিকতা চর্চায় উদ্বুদ্ধ করা এবং অসাম্প্রদায়িক চেতনাসম্পন্ন দেশপ্রেমিক নাগরিক হিসাবে গড়ে তোলা প্রাথমিক শিক্ষার অন্যতম উদ্দেশ্য। ইতোমধ্যে এসব উদ্দেশ্য অর্জনে সরকার নানা ধরনের পদক্ষেপ গ্রহণ করেছে।

পল্লী কর্ম-সহায়ক ফাউণ্ডেশন (পিকেএসএফ) **সমৃদ্ধি** কর্মসূচির আওতায় শিশুদের আদর্শ নাগরিক হিসেবে গড়ে তোলার লক্ষ্যে কিছু কিছু সম্পূরক কার্যক্রম গ্রহণ করেছে। স্থানীয় জনগণের সহায়তায় বাস্তবায়নাধীন এ সকল কার্যক্রম ইতোমধ্যে সংশ্লিষ্ট সকলের কাছ থেকেই সমর্থন অর্জন করেছে।

পিকেএসএফ-এর সহায়তায় গণসাক্ষরতা অভিযান কর্তৃক বাস্তবায়নাধীন 'অভিযাত্রা' প্রকল্পের আওতায় দেশের ২১টি ইউনিয়নে উপর্যুক্ত লক্ষ্যে নানাবিধ কর্মসূচি পরিচালিত হচ্ছে। সরকারের নীতিমালা ও দিক-নির্দেশনার আলোকে বিদ্যালয়ে নৈতিকতা ও মূল্যবোধ চর্চা এবং শিক্ষার্থীদের সৃজনশীলতা বিকাশে গৃহীত কতিপয় কার্যক্রমের অভিজ্ঞতাসমূহ নিয়ে 'আলোর অভিযাত্রা', 'বিপদে-আপদে বেঁচে থাকা: শিক্ষার্থী, শিক্ষক, অভিভাবক, এসএমসিসহ স্থানীয়দের যা জানা দরকার', 'প্রাথমিক বিদ্যালয়ে বাগান তৈরি', 'প্রাথমিক বিদ্যালয়ে লাইব্রেরি স্থাপন' শীর্ষক ৪টি সহায়ক উপকরণ প্রকাশিত হচ্ছে জেনে আমি খুশী হয়েছি।

জাতীয় শিক্ষানীতি ২০১০-এ বর্ণিত প্রাথমিক শিক্ষার অন্তর্নিহিত লক্ষ্য অর্জনে এ উপকরণসমূহ সহায়ক হবে বলে আমার দৃঢ় বিশ্বাস। সরকারি ও বেসরকারি সংগঠনের যে সকল কর্মকর্তা এই উপকরণসমূহ উন্নয়নে অবদান রেখেছেন তাঁদেরকে আমি বিশেষভাবে ধন্যবাদ জানাই।

সংশ্লিষ্ট বিদ্যালয়সমূহে এ উপকরণগুলো ব্যবহৃত হলেই আমাদের শ্রম সার্থক হবে বলে মনে করি। আশা করি, আগামীতে সরকারের সংশ্লিষ্ট দপ্তরগুলোর সহায়তায় এ সকল উপকরণ মূলধারার বিদ্যালয়সমূহে ব্যবহার করা সম্ভব হবে।

ড. কাজী খলীকুজ্জমান আহমদ
সভাপতি, পরিচালনা পর্ষদ
পিকেএসএফ

মুখবন্ধ

পল্লী কর্ম-সহায়ক ফাউণ্ডেশন (পিকেএসএফ) ২০১০ সাল থেকে শুরু করে অদ্যাবধি বাংলাদেশের নির্বাচিত ২০২টি ইউনিয়নে সুবিধাবঞ্চিত জনগোষ্ঠীর আর্থ-সামাজিক অবস্থার উন্নয়নে **সমৃদ্ধি** শীর্ষক কর্মসূচি বাস্তবায়ন করছে। এ কর্মসূচির মাধ্যমে পিকেএসএফ প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিশুশ্রেণি থেকে দ্বিতীয় শ্রেণি পর্যন্ত শিক্ষার্থীদের শিক্ষার মান উন্নয়নে নানাবিধ কাজ করছে।

এ কর্মসূচির আওতায় তৃতীয় থেকে পঞ্চম শ্রেণির শিক্ষার্থীদের শিক্ষার মান বৃদ্ধি, শিক্ষার্থীদের মধ্যে দেশপ্রেম, নীতি-নৈতিকতা ও মূল্যবোধ জাগ্রত করে তাদের সুনাগরিক হিসাবে গড়ে তোলা, সর্বোপরি প্রকল্প এলাকার সব শিক্ষার্থীকে বিদ্যালয়ে নিয়ে আসার উদ্দেশ্যে গণসাক্ষরতা অভিযানের সঙ্গে যৌথ উদ্যোগে গৃহীত হয়েছে 'অভিযাত্রা' প্রকল্প।

শিক্ষা নিয়ে কর্মরত ১৭টি বেসরকারি উন্নয়ন সংস্থার প্রত্যক্ষ অংশগ্রহণে গণসাক্ষরতা অভিযানের তত্ত্বাবধানে বাস্তবায়নাধীন এই প্রকল্প ১ মে ২০১৮ তারিখে শুরু হয়ে পরবর্তী ছয় মাস চলমান থাকবে। এ প্রকল্পের কার্যক্রমের ফলে নির্বাচিত ১২টি জেলার ২১টি ইউনিয়নের ৩০০টি বিদ্যালয়ের তৃতীয় থেকে পঞ্চম শ্রেণির প্রায় ২৫ হাজার শিক্ষার্থী উপকৃত হবে বলে আশা করা হচ্ছে। স্থানীয় জনগণের সহায়তায় বাস্তবায়নাধীন এ সকল কার্যক্রম ইতোমধ্যে সংশ্লিষ্ট সকলের কাছেই প্রশংসিত হয়েছে।

উপর্যুক্ত প্রকল্পের আওতায় বিদ্যালয়ে নৈতিকতা ও মূল্যবোধ চর্চা এবং শিক্ষার্থীদের সৃজনশীলতা বিকাশে গৃহীত কতিপয় কার্যক্রমের অভিজ্ঞতাসমূহ নিয়ে 'আলোর অভিযাত্রা', 'বিপদে-আপদে বেঁচে থাকা: শিক্ষার্থী, শিক্ষক, অভিভাবক, এসএমসিসহ স্থানীয়দের যা জানা দরকার', 'প্রাথমিক বিদ্যালয়ে বাগান তৈরি', 'প্রাথমিক বিদ্যালয়ে লাইব্রেরি স্থাপন' শীর্ষক ৪টি সহায়ক উপকরণ প্রকাশিত হচ্ছে জেনে আমি আনন্দিত।

প্রকল্প এলাকার সংশ্লিষ্ট বিদ্যালয়সমূহে এসব উপকরণ ব্যবহৃত হলে আমাদের শ্রম সার্থক হবে। আশা করি, সরকারের সহায়তায় এ উপকরণসমূহ মূলধারার বিদ্যালয়গুলোতে ব্যবহার করা সম্ভব হবে।

এ উপকরণসমূহ উন্নয়নে যাঁরা কাজ করেছেন তাঁদেরকে আমি ধন্যবাদ জানাই। প্রাথমিক শিক্ষার লক্ষ্য অর্জনে এ উপকরণসমূহ সহায়ক হবে বলে আমাদের দৃঢ় বিশ্বাস।

মোঃ আবদুল করিম
ব্যবস্থাপনা পরিচালক
পিকেএসএফ

প্রসঙ্গ-কথা

প্রাথমিক শিক্ষার জাতীয় লক্ষ্য অর্জনে সরকার কর্তৃক গৃহীত নানাবিধ কার্যক্রমের ফলে ইতোমধ্যেই ভর্তির হার বেড়েছে, ঝরে পড়ার হার কমে এসেছে, সমাপনী পরীক্ষায় অংশগ্রহণও সন্তোষজনক পর্যায়ে উন্নীত হয়েছে। তবে প্রাথমিক শিক্ষায় বৈষম্য নিরসনসহ সকল শিশুর জন্য মানসম্মত শিক্ষা নিশ্চিত করার ক্ষেত্রে এখনও কিছু কিছু চ্যালেঞ্জ রয়ে গেছে। প্রাথমিক শিক্ষার মান উন্নয়নে বিদ্যালয়গুলোতে জনঅংশগ্রহণ বৃদ্ধি করা প্রয়োজন। এ লক্ষ্যে শিক্ষক, অভিভাবক এবং স্থানীয় জনগণসহ সকলকেই সম্মিলিতভাবে এগিয়ে আসতে হবে। সকলের অংশগ্রহণেই নিশ্চিত হতে পারে সবার জন্য মানসম্মত প্রাথমিক শিক্ষা।

প্রাথমিক শিক্ষার উন্নয়নে সরকারকে সহায়তা করার লক্ষ্যে গণসাক্ষরতা অভিযান জনঅংশগ্রহণ বৃদ্ধি করার মাধ্যমে জাতীয় ও স্থানীয় পর্যায়ে নানাবিধ কার্যক্রম পরিচালনা করে আসছে। এরই ধারাবাহিকতায় পিকেএসএফ-এর সহায়তায় পরিচালিত 'অভিযাত্রা' শীর্ষক প্রকল্পের আওতায় গণসাক্ষরতা অভিযান ১৭টি পার্টনার এনজিও'র মাধ্যমে নির্বাচিত ২১টি ইউনিয়নের ৩২০টি প্রাথমিক বিদ্যালয়ে কিছু সহায়তামূলক কর্মসূচি গ্রহণ করেছে। স্থানীয় পর্যায়ে নির্বাচিত জনপ্রতিনিধির নেতৃত্বে 'শিক্ষা উন্নয়ন কমিটি' গঠনপূর্বক প্রাথমিক শিক্ষায় জনঅংশগ্রহণ নিশ্চিত করার লক্ষ্যে সরকারের পাশাপাশি গণসাক্ষরতা অভিযানও নানাবিধ কার্যক্রম বাস্তবায়ন করছে।

এতদুদ্দেশ্যে গণসাক্ষরতা অভিযান 'অভিযাত্রা' প্রকল্পের অভিজ্ঞতার আলোকে সংশ্লিষ্ট সকলের মতামত সন্নিবেশন করে 'আলোর অভিযাত্রা', 'বিপদে-আপদে বেঁচে থাকা: শিক্ষার্থী, শিক্ষক, অভিভাবক, এসএমসিসহ স্থানীয়দের যা জানা দরকার', 'প্রাথমিক বিদ্যালয়ে লাইব্রেরি স্থাপন' এবং 'প্রাথমিক বিদ্যালয়ে বাগান তৈরি' শীর্ষক ৪টি উপকরণ পরীক্ষামূলকভাবে প্রকাশ করার উদ্যোগ গ্রহণ করেছে। আশা করি, এসব উপকরণ সংশ্লিষ্ট মহলে বিতরণ করা হলে সকলেই উপকৃত হবেন।

এ উদ্যোগের সঙ্গে যুক্ত সংশ্লিষ্ট সকলকে আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি। বিশেষ করে এ উদ্যোগে সহায়তা করার জন্য প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর এবং পল্লী কর্ম-সহায়ক ফাউণ্ডেশন-এর কাছে আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি।

আশা করছি, এ উদ্ভাবনীমূলক কর্মসূচির সুফল পৌঁছে যাবে সর্বত্র, সরকারের সংশ্লিষ্ট দপ্তরগুলো মূলধারার বিদ্যালয়সমূহে এই অভিজ্ঞতাগুলো নিয়ে যাবে, 'সবার জন্য মানসম্মত শিক্ষা'র জাতীয় লক্ষ্য অর্জন ত্বরান্বিত হবে, সফল হবে সকলের সম্মিলিত প্রয়াস।

রাশেদা কে. চৌধূরী
নির্বাহী পরিচালক
গণসাক্ষরতা অভিযান

বজ্রপাত থেকে সাবধানতা ও করণীয়

উন্নত দেশে আবহাওয়ার খবর দেখে মানুষ ঘর থেকে বের হয়, কাজে যায়। কিন্তু আমাদের দেশের মানুষ এখনো এতটা সচেতন হয়নি। আর প্রচার ব্যবস্থার এতটা উন্নয়ন বা আবহাওয়ার খবর শোনাও এখনো জনপ্রিয় ও প্রচলিত হয়ে ওঠেনি। তাই মানুষকে পরিস্থিতি অনুযায়ী ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

আমাদের দেশে চৈত্র থেকে জ্যৈষ্ঠ (মার্চ-মে) মাসে বজ্রপাতসহ ঝড় বা কালবৈশাখী বয়ে যায়। এছাড়াও আশ্বিন থেকে অগ্রহায়ণ (সেপ্টেম্বর-নভেম্বর) মাসে এবং বর্ষা মৌসুমেও বজ্রপাত হয়ে থাকে। অল্প সময়ের মধ্যে যখন ঝড়ো হাওয়াসহ আকাশ হঠাৎ অন্ধকার হয়ে আসে তখন বুঝতে হবে, যে কোনো সময় বজ্রঝড় ও বজ্রপাত শুরু হতে পারে। বজ্রপাত থেকে জীবন-বাঁচাতে নিম্নলিখিত সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে:

- ঘরের বাইরে থাকবেন না। নিকটবর্তী পাকা ঘরবাড়ি, স্কুল, মসজিদে অবস্থান নিন। ঘরের বাইরের কাজ থেকে বিরত থাকুন। যত দ্রুত সম্ভব ঘরের ভিতরে নিরাপদ স্থানে অবস্থান নিন।
- গাছ বা পাহাড়ের উপর থাকবেন না। শিশুদের মাঠে বা খোলা জায়গায় খেলা এবং আম কুড়ানো থেকে বিরত রাখুন।
- পানিতে অবস্থান করবেন না। দ্রুত ডাঙায় উঠে নিরাপদ স্থানে চলে যান। নৌকায় থাকলে নৌকার ছইয়ের ভিতর আশ্রয় নিন।
- গাড়িতে থাকলে গাড়িটিকে যথাসম্ভব নিরাপদ স্থানে নিন এবং ইঞ্জিন বন্ধ করুন। দরজা-জানালা বন্ধ রাখুন ও লোহার রড না ধরে গাড়িতেই বসে থাকুন।
- ঘরের জানালা বন্ধ রাখুন। খোলা জানালা ও বারান্দা থেকে দূরে থাকুন।
- তারযুক্ত ফোন ব্যবহার না করে জরুরি প্রয়োজনে মোবাইল ব্যবহার করা যেতে পারে।

- বজ্রপাতের আশঙ্কা দেখা দিলে টিভি অ্যান্টেনার সংযোগ টিভি থেকে বিচ্ছিন্ন করুন এবং অন্যান্য বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি, টিভি, টেলিফোন ইত্যাদির সংযোগ বিচ্ছিন্ন করুন।
- বজ্রপাত চলাকালে বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন এবং এগুলো থেকে দূরে থাকুন।
- বজ্রপাত থামার পর অন্তত আধা ঘণ্টা নিরাপদ আশ্রয়ে থাকুন।

নিরাপদ স্থানে অবস্থান নিতে না পারলে

খোলা জায়গা বা মাঠে শুয়ে পড়বেন না। পায়ের আঙুলে ভর দিয়ে, হাত দিয়ে কান বন্ধ করে, মাথা নিচু করে বসে পড়তে হবে। যথাসম্ভব মাটির সঙ্গে শরীরের স্পর্শ কম রাখতে হবে। এক জায়গায় জটলা না পাকিয়ে একে অন্যের থেকে দূরে থাকুন। সে ক্ষেত্রে ৫০-১০০ ফুট দূরত্ব বজায় রাখা অধিক নিরাপদ।

বজ্রপাত থেকে ঘরবাড়ি রক্ষা করুন

লোকালয় থেকে দূরে উন্মুক্ত স্থানে বাড়ি বানাবেন না। বাড়ি থেকে নিরাপদ দূরত্বে তাল, নারকেল, সুপারি ইত্যাদি লম্বা গাছ লাগান। বাড়িতে বজ্রনিরোধক দণ্ড লাগান। টিনের ঘরে দণ্ড লাগানোর ক্ষেত্রে বিদ্যুৎ অপরিবাহী (প্লাস্টিক/কংক্রিট/কাঠ) খুঁটির সঙ্গে ধাতব দণ্ড লাগান এবং মাটির সঙ্গে লাগানো তারের (অন্তত ৫০ এম.এম. স্কয়ার) এক প্রান্ত ধাতব দণ্ডের সঙ্গে ঝালাই করুন। তারের অপর প্রান্ত মাটিতে পুঁতে দিন।

আহত ব্যক্তির চিকিৎসা

বজ্রপাতে আহত ব্যক্তির শ্বাস-প্রশ্বাস ও হৃদস্পন্দন ফিরিয়ে আনার চেষ্টা চালিয়ে যেতে হবে এবং অতি দ্রুত হাসপাতালে নিতে হবে। মনে রাখতে হবে, বজ্রপাতে আহত ব্যক্তিকে স্পর্শ করা মোটেই বিপজ্জনক নয়।

প্রাথমিক চিকিৎসা

প্রতিটি মানুষের চলার পথে বা কাজ করার সময় অথবা একেবারেই আকস্মিকভাবে নানা রকম দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। যেমন- খেলাধুলা বা ব্যায়াম করার সময় আকস্মিকভাবে পায়ে ব্যথা পাওয়া, পা মচকে যাওয়া বা হাড় ভেঙে যাওয়া, কেটে যাওয়া ইত্যাদি দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। তখন আশেপাশে কোনো ডাক্তার পাওয়া যায় না। এ সময় রোগীকে তাৎক্ষণিকভাবে প্রাথমিক চিকিৎসা দিতে হয়। প্রাথমিক চিকিৎসা বিষয়ে জানা থাকলে ডাক্তার না আসা পর্যন্ত রোগীর ক্ষতির পরিমাণ অনেকটা কমানো যায়। সেজন্য সকলের প্রাথমিক চিকিৎসার ধারণা থাকা দরকার।

প্রাথমিক চিকিৎসা কী

কোনো আহত ব্যক্তিকে সর্বপ্রথম যে চিকিৎসা প্রদান করা হয়, তাই প্রাথমিক চিকিৎসা। প্রাথমিক চিকিৎসা হচ্ছে, কোনো আহত বা অসুস্থ ব্যক্তিকে ডাক্তার আসা অথবা ডাক্তারের নিকট পৌঁছানোর পূর্ব পর্যন্ত তার অবস্থার যাতে আর অবনতি না ঘটে সেজন্য সেবা প্রদান।

প্রাথমিক চিকিৎসার লক্ষণীয় বিষয়

কোনো রোগীকে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান করার পূর্বে নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর প্রতি লক্ষ রাখতে হবে:

- রোগ নির্ণয় : কী কারণে রোগ বা অসুস্থতার সৃষ্টি হয়েছে (লক্ষণ, চিহ্ন বা তার স্বাস্থ্য সম্পর্কে জানা কোনো বিশেষ তথ্য)।
- চিকিৎসা : কী এবং কতটুকু চিকিৎসার প্রয়োজন।
- স্থানান্তর : রোগীকে নিরাপদ স্থানে স্থানান্তর। আলো, বাতাস নির্গমন ও আশপাশের লোকের ভিড় এড়ানো। তারপর দ্রুত ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়া।

প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানকারীর গুণাবলি

প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদানকারীকে নিম্নলিখিত গুণাবলির অধিকারী হতে হবে:

১. কারো সাহায্যের প্রয়োজন দেখা দিলেই দ্রুত সাড়া দিতে হবে।

২. পদ্ধতিগত উপায়ে ধীরস্থিরভাবে নিরীক্ষণের কাজ শেষ করে প্রয়োজনীয় প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে।

৩. শ্বাস-প্রশ্বাস রোধ, রক্তক্ষরণ, স্নায়ুবিক আঘাত ইত্যাদির প্রাথমিক চিকিৎসা আগে করে তারপরে অন্য বিষয়ে মনোযোগ দিতে হবে।

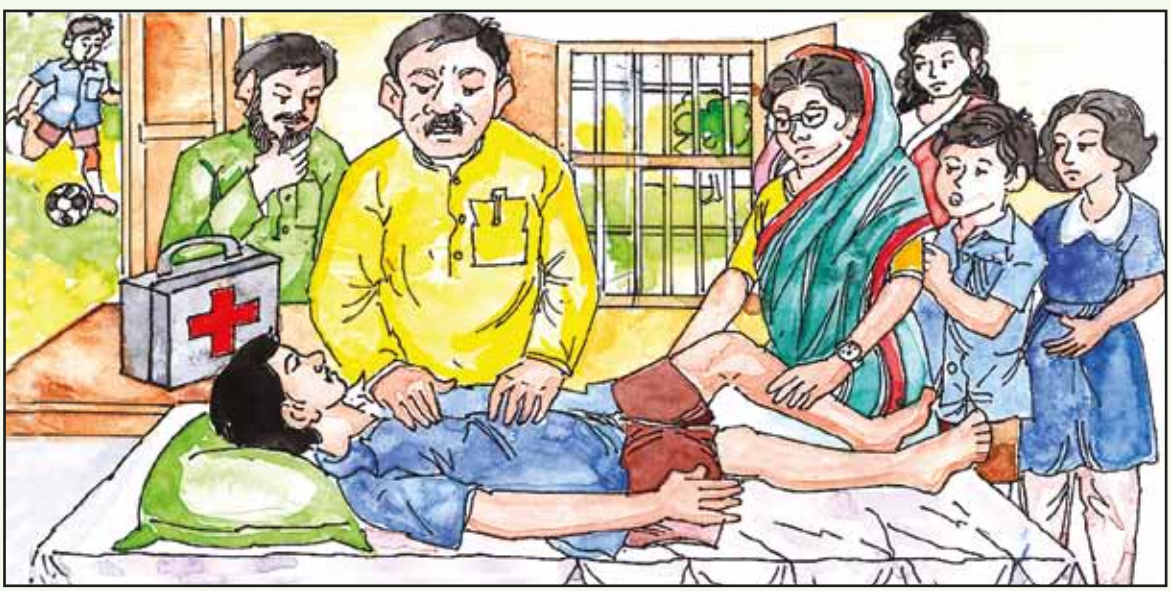
৪. নির্ধারিত উপকরণের উপর নির্ভর না করে হাতের কাছে যা পাওয়া যায় তা দিয়েই প্রাথমিক চিকিৎসা দিতে হবে।

৫. পারিপার্শ্বিক অবস্থার প্রতি গুরুত্ব আরোপ করে সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে, যেমন- টলায়মান গৃহ, চলমান যানবাহন বা যন্ত্রপাতি, বিপজ্জনক বৈদ্যুতিক তার, আগুন, বিষাক্ত গ্যাস, প্রতিকূল আবহাওয়া, আলোর স্বল্পতা ইত্যাদি।

প্রাথমিক চিকিৎসায় কী কী করণীয়

প্রতিটি কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পাদনের জন্য কিছু সুনির্দিষ্ট পদ্ধতি রয়েছে। অনুরূপভাবে প্রাথমিক চিকিৎসার ক্ষেত্রেও কিছু করণীয় ও পদ্ধতি অনুসরণ করতে হয়। যেমন-

- রোগীর জ্ঞান আছে কিনা দেখা এবং শ্বাস-প্রশ্বাসে অসুবিধা হলে কৃত্রিমভাবে শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যবস্থা করা।
- রক্তক্ষরণ হলে তৎক্ষণাৎ তা বন্ধের ব্যবস্থা নেওয়া।
- স্নায়বিক আঘাতের চিকিৎসা আগে করা এবং নাড়ির গতির প্রতি লক্ষ রাখা।
- রোগীর জ্ঞান না থাকলে শরীরের কাপড়চোপড় আলগা করে দেওয়া। অযথা কাপড়চোপড় না খোলা।
- রোগী এবং উপস্থিত সকলকে আশ্বাস ও সাহস দেওয়া।
- অধিক লোকজন যাতে ভিড় করতে না পারে তার ব্যবস্থা এবং পর্যাপ্ত আলো-বাতাসের ব্যবস্থা করা।



প্রাথমিক চিকিৎসার কয়েকটি প্রয়োজনীয় উপকরণ

১. ড্রেসিং

ক্ষতস্থানকে জীবাণুমুক্ত বা ঢেকে রাখার জন্য যে গজ, তুলা ব্যবহার করা হয় তাকে ড্রেসিং বলে। নিম্নলিখিত প্রয়োজনে ড্রেসিং ব্যবহার করা হয়:

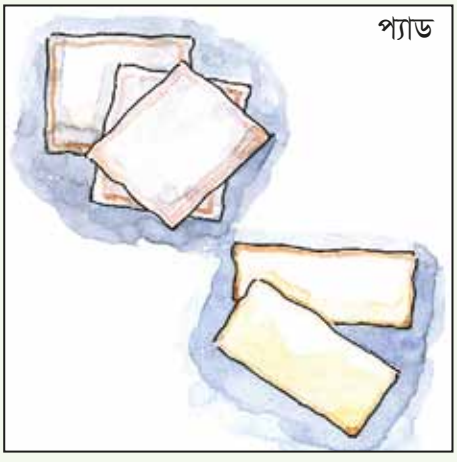
১. রক্তক্ষরণ বন্ধ করা,
২. জীবাণুমুক্ত করা,
৩. ক্ষতস্থানে আবার যাতে আঘাত না লাগে তার ব্যবস্থা করা,
৪. ক্ষতস্থানে যাতে বাইরের দূষিত কিছু না লাগে তার ব্যবস্থা করা।

২. লিপ্ট

জীবাণুমুক্ত ও ওষুধযুক্ত কাপড়কে লিপ্ট বলে। ক্ষতস্থান ভালো করে পরিষ্কার করে ক্ষতস্থানে এমনভাবে লিপ্ট স্থাপন করতে হবে, যাতে ক্ষতস্থান সম্পূর্ণরূপে ঢেকে থাকে।

৩. প্যাড

ক্ষতস্থানকে আরামপ্রদ রাখার জন্য যে গদি ব্যবহার করা হয় তাকে প্যাড বলে। ক্ষতস্থানে লিপ্ট স্থাপন করে তার উপর প্যাড ব্যবহার করতে হয়। প্যাড তুলা বা জীবাণুমুক্ত নরম কাপড়ের হতে পারে। প্যাড ব্যবহারের সময় লক্ষ রাখতে হবে, যাতে সম্পূর্ণ ক্ষতস্থান প্যাড দিয়ে ঢেকে দেওয়া যায়।



৪. স্প্লিন্ট

ভাঙা হাড় সোজা রাখার জন্য যে চটা ব্যবহার করা হয় তাকে স্প্লিন্ট বলে। ভাঙা হাড়ের আকৃতির ওপর ভিত্তি করে স্প্লিন্ট-এর সাইজ নির্ণয় করতে হয়। পাতলা কাঠ, হার্ডবোর্ড বা বাঁশের চটা দিয়ে স্প্লিন্ট তৈরি করা যায়। স্প্লিন্ট ব্যবহারের পূর্বে প্যাড ব্যবহার করতে হয়।

স্প্লিন্ট

৫. ব্যান্ডেজ

লিপ্ট, প্যাড, স্প্লিন্টকে যথাস্থানে রাখার জন্য এবং ভাঙা হাড় স্থির রাখার জন্য যে সাদা কাপড়টি ব্যবহার করা হয়, তাকে ব্যান্ডেজ বলে। ব্যান্ডেজ করার সময় কিছু বিষয়ের প্রতি লক্ষ রাখতে হবে:

- ব্যান্ডেজ যেন পুরো ড্রেসিংটাকে ধরে রাখতে পারে,
- ব্যান্ডেজ যেন বেশি জোরে বা আলগাভাবে লাগানো না হয়,
- ক্ষতস্থানের ঠিক উপরে যেন ব্যান্ডেজের গেরো না পড়ে,
- শরীরের আহত অংশ অনুযায়ী নির্দিষ্ট মাপের ব্যান্ডেজের ব্যবস্থা করতে হবে,
- শক্ত কাপড়ের ব্যান্ডেজই ভাল, তবে বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে ইলাস্টিক ক্রেপ ব্যান্ডেজ ব্যবহার করা উচিত।

ব্যান্ডেজ

৬. প্রাথমিক চিকিৎসা বাক্স

প্রতিটি প্রাথমিক বিদ্যালয়ে প্রাথমিক চিকিৎসা বাক্স রাখতে হবে। এই বাক্সের মধ্যে স্যাভলন, হেক্সিসল, তুলা, ব্যান্ডেজ, লিপ্ট, প্যাড, থার্মোমিটার, কাঁচি ইত্যাদি থাকবে। সামর্থ্য থাকলে আলাদাভাবে ওজন মেশিন, পরিমাপের ফিতা, প্রেশার মাপার যন্ত্র ইত্যাদিও রাখা যেতে পারে। প্রাথমিক চিকিৎসা বাক্সটি এমন জায়গায় রাখতে হবে, যাতে জরুরি প্রয়োজনে সহজেই সবাই ব্যবহার করতে পারে।

প্রাথমিক চিকিৎসা বাক্স

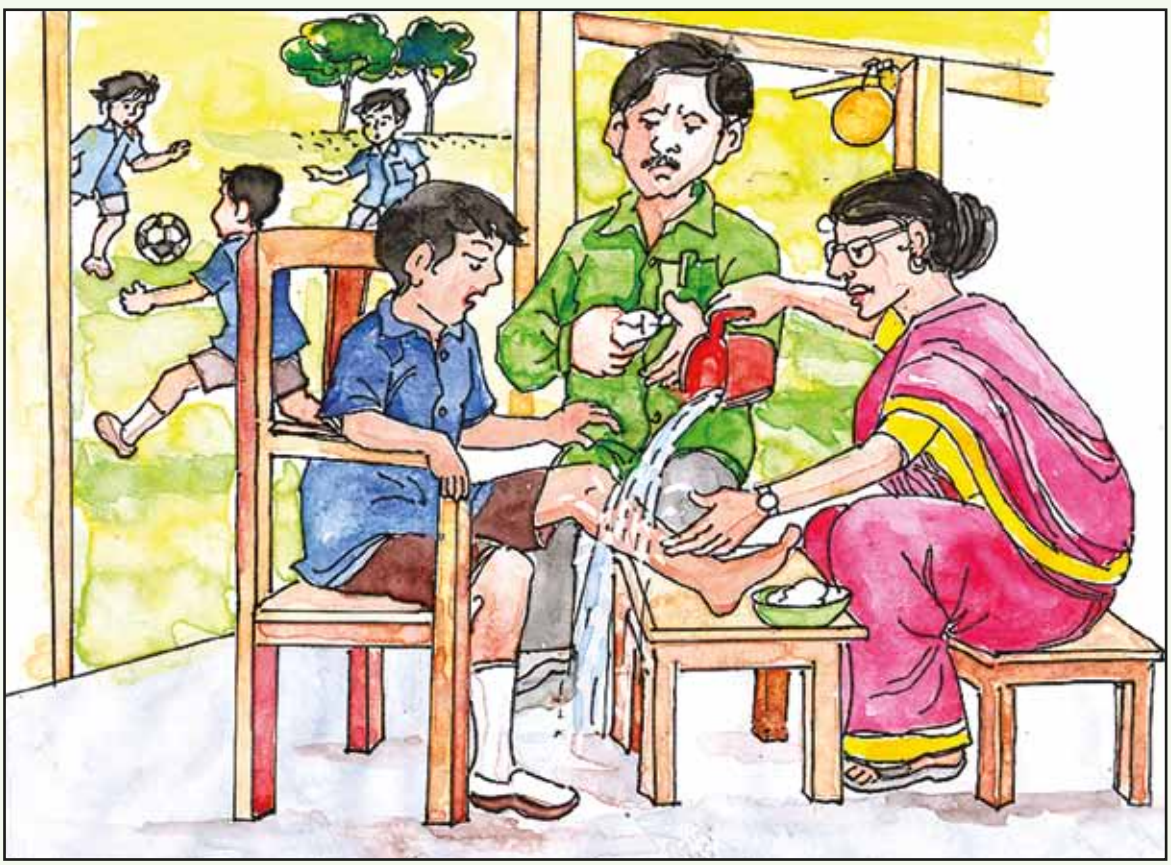
কয়েকটি দুর্ঘটনার প্রাথমিক চিকিৎসা

প্রাথমিক বিদ্যালয়ের শিশুরা অনেক ছোটাছুটি, দৌড়াদৌড়ি ও খেলাধুলা করে। তাই তারা আঘাত পায় বেশি, আহতও হয় বেশি। কারণ, শিশুরা খেলাধুলার সময় খুব একটা সাবধানতা অবলম্বন করে না। তাই শিক্ষকসহ সংশ্লিষ্ট সকলের আহত শিশুকে প্রাথমিক চিকিৎসা দেওয়ার মতো জ্ঞান ও দক্ষতা থাকা দরকার।

১. চামড়া ছড়ে যাওয়া বা ছাল ওঠা

কোনো ভোঁতা জিনিসের আঘাতে বা খেলার সময় কোনো কিছুর আঘাতে বা মাঠে পড়ে গিয়ে চামড়া ছড়ে যেতে পারে অথবা ছাল উঠে যেতে পারে। চামড়া ছড়ে গেলে ঐ স্থানটি থ্যাঁতলানো, রক্ত জমাটবাঁধার মতো ও কালশিটে দাগ দেখা যায়। বিদ্যালয়ে বা বাড়িতে কোনো কাজ করতে গেলেও আঘাত লেগে এরকম হতে পারে।

- ছড়ে যাওয়া জায়গায় ঠাণ্ডা পানি বা বরফ লাগাতে হবে।
- রক্তক্ষরণ হলে তা বন্ধ করার ব্যবস্থা করতে হবে।
- জীবাণুমুক্ত তুলা দিয়ে ক্ষতস্থানটি পরিষ্কার করে মলম লাগাতে হবে।
- ক্ষত বেশি হলে বা প্রয়োজন হলে ডাক্তারের কাছে নিতে হবে।



২. রক্তক্ষরণ

শরীরের কোনো স্থান কেটে গেলে ক্ষত সৃষ্টি হয়, সেই ক্ষত থেকে রক্ত বের হয়। বিদ্যালয়ে বা বাড়িতে খেলার সময় বা কোনো কাজের সময় এরকম হতে পারে। আবার বাড়িতে বা বাইরেও এরকম হতে পারে। শিশুদের জন্য জন্য এটি একটি বড় সমস্যা।

- রোগীকে বসানো বা শোয়ানোর ব্যবস্থা করতে হবে।
- সম্ভব হলে কেটে যাওয়া স্থান হৃৎপিণ্ডের সমতার উপর তুলে ধরতে হবে।
- কাটা স্থান বৃদ্ধাঙুলির দ্বারা চেপে ধরতে হবে।
- আহত অঙ্গের নড়াচড়া বন্ধ করতে হবে।
- রক্তপাতের স্থানে বরফ ব্যবহার করতে হবে।
- পরিষ্কার কাপড় বা ব্যান্ডেজ দিয়ে বাঁধতে হবে।
- রক্তপাত বেশি হলে ক্ষতস্থান ব্যান্ডেজ দিয়ে ঢিলা করে বেঁধে তার ভিতর একটি কাঠি বা পেন্সিল ঢুকিয়ে আস্তে আস্তে ঘুরালে বাঁধনটি ক্রমশ শক্ত হয়ে রক্তপাত বন্ধ হয়।
- রক্তক্ষরণ বেশি হলে বা প্রয়োজন হলে ডাক্তারের কাছে নিতে হবে।

৩. নাক দিয়ে রক্ত পড়া

বিদ্যালয়ে বা বাড়িতে খেলার সময় বা অন্য কোনো কারণে নাকে আঘাত পেলে, নাক খোঁচালে, অসুখ থাকলে নাক দিয়ে রক্তক্ষরণ হতে পারে। এ সময় যা করতে হবে:

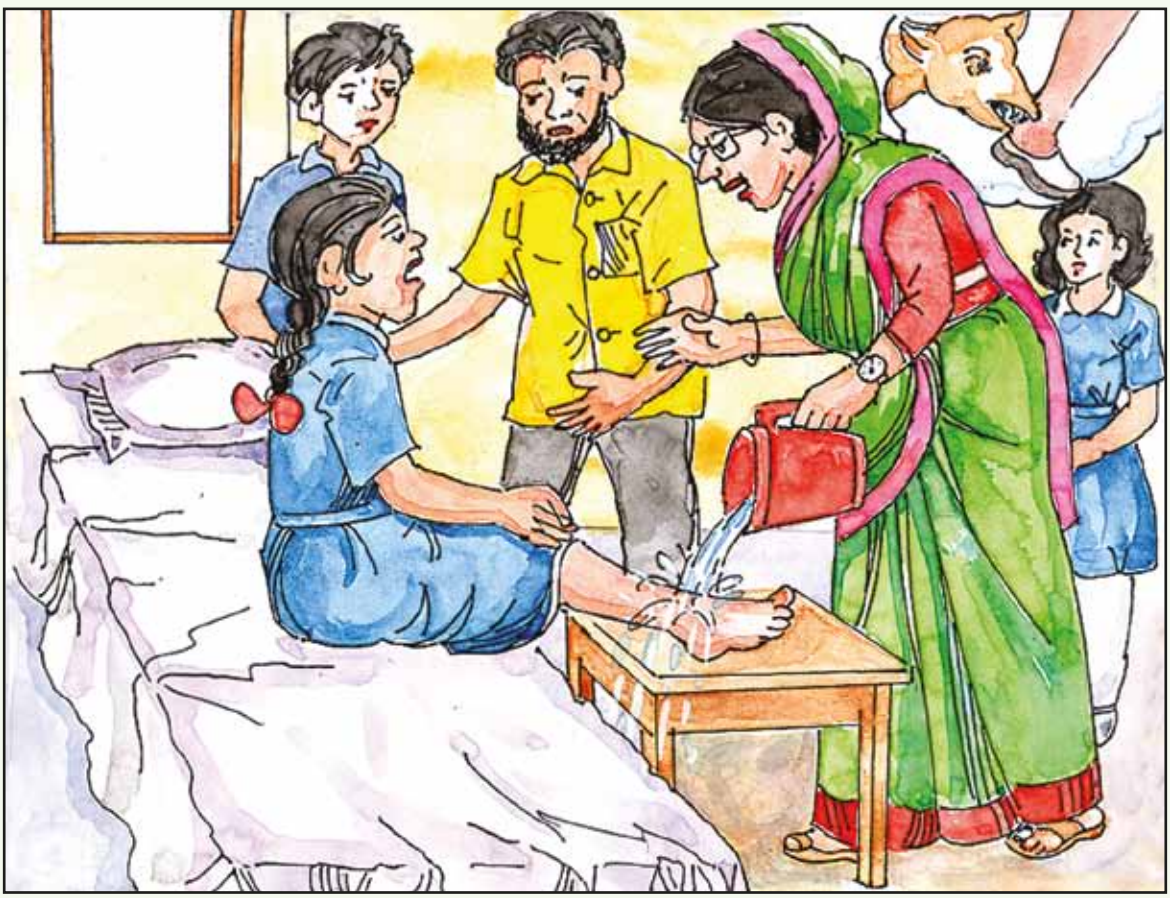
- নাক দিয়ে রক্ত পড়তে শুরু করলে তৎক্ষণাৎ তাকে চিত করে শোয়াতে হবে অথবা বসিয়ে মাথা পেছনের দিকে হেলিয়ে রাখতে হবে।
- শরীরের কাপড়চোপড় ঢিলা করে দিতে হবে।
- নাকের সামনে ও ঘাড়ের পিছনে বরফ লাগাতে হবে। তাৎক্ষণিকভাবে বরফ পাওয়া না গেলে গামছা বা নরম কাপড় পানিতে ভিজিয়ে নাকে ধরে রাখতে হবে। তখন মুখ দিয়ে শ্বাসকার্য চালাতে হবে।
- তুলা দিয়ে নাকের রক্ত পরিষ্কার করতে হবে এবং রক্তপাত বন্ধ হওয়ার পরও কিছুক্ষণ নাকের ছিদ্রপথে তুলা দিয়ে রাখতে হবে।

৪. প্রাণীর কামড় ও পোকামাকড়ের কামড় বা হুল ফোটা

বিদ্যালয়ে আসা-যাওয়ার পথে শিশুরা বিভিন্ন প্রাণী বা পোকামাকড়ের কামড় বা দংশনের শিকার হতে পারে। বিদ্যালয়ে বা বাড়িতে অবস্থানকালেও এ ধরনের ঘটনা ঘটতে পারে। তাই এ ধরনের ঘটনা ঘটলে যা করতে হবে:

- বিভিন্ন প্রাণীর কামড় থেকে সাবধান থাকতে হবে। কুকুর, শিয়াল, বেজি ও ছুঁচো-এরা সবাই জলাতঙ্ক রোগের জীবাণু বহন করে। এসব প্রাণীর কামড়ে রক্তপাত হলে তা বন্ধ করার ব্যবস্থা করতে হবে। কার্বলিক সাবান বা পানি দিয়ে ক্ষতস্থানটা ভালভাবে ধুয়ে ফেলতে হবে। পটাশিয়াম পারম্যাঙ্গানেট গুঁড়ো করা লোশন দিয়ে ক্ষতস্থান ধোয়া অবশ্য কর্তব্য। ক্ষতস্থানে ড্রাই ড্রেসিং ব্যবহার করতে হবে এবং যত দ্রুত সম্ভব ডাক্তারের কাছে নিতে হবে।

- বিছা, মৌমাছি ও ভিমরুলের কামড় মারাত্মক। এরা হুল ফুটিয়ে বিষথলি থেকে হুলের পথে বিষ ঢেলে দেয়। এ অবস্থায় ক্ষতের চারপাশে চাপ দিয়ে হুলটি বের করে নিতে হবে। জীবাণুমুক্ত তুলা দিয়ে ক্ষতস্থানটি পরিষ্কার করতে হবে। দ্রুত স্থানীয় ক্লিনিক বা হাসপাতালে নিতে হবে।



৫. মচকানো

খেলাধুলার সময় হাড়ের সংযোগস্থানের লিগামেন্ট যদি টান টান হয় বা ছিঁড়ে যায়, তাহলে সেই স্থানে প্রচণ্ড ব্যথা হয় এবং আহত স্থানের চারপাশ ফুলে ওঠে। একে মচকানো বলে। শরীরের কোনো অংশ মচকে গেলে যা করতে হবে:

- আঘাতের স্থানে সঙ্গে সঙ্গে ঠাণ্ডা পানি বা বরফ লাগাতে হবে।
- আহত স্থানটি নড়াচড়া না করিয়ে যথাসম্ভব আরামদায়ক অবস্থায় রাখতে হবে।
- আহত স্থানে ব্যান্ডেজ বেঁধে রাখতে হবে।
- প্রয়োজন হলে ডাক্তারের কাছে নিতে হবে।

৬. হাড়ভাঙা

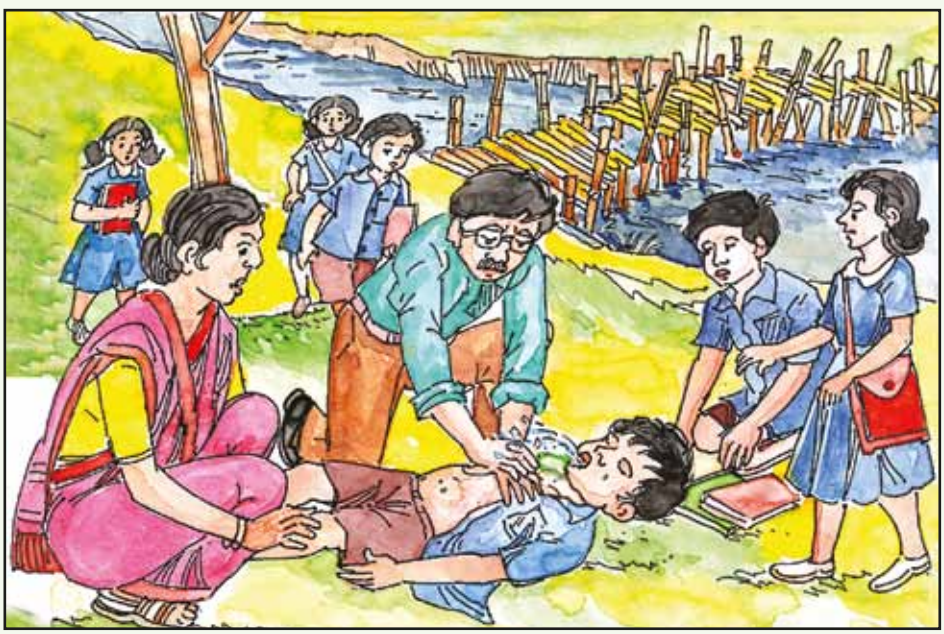
বিদ্যালয়ে বা বাড়িতে খেলার সময়, পড়ে গেলে বা অন্য কোনো কারণে শিশুদের হাড় ভেঙে যেতে পারে। হাড় ভাঙলে যা করতে হবে তা হলো:

- এমনভাবে স্প্লিন্ট ব্যবহার করতে হবে, যাতে শরীরের আহত অংশ নড়াচড়া করতে না পারে।
- তারপর যত দ্রুত সম্ভব ডাক্তারের কাছে বা হাসপাতালে নিতে হবে।

৭. পানিতে ডোবা

বিদ্যালয়ে আসা-যাওয়ার পথে নৌকা নিয়ে নদী, খাল, জলাশয় বা সাঁকো পার হওয়ার সময়, খেলার সময় শিশুরা পানিতে পড়ে যেতে পারে। অনেক সময় দুর্ঘটনা বা অন্য কোনো কারণে বয়স্করাও ডুবে যেতে পারে। পানিতে ডুবে গেলে যা করণীয়:

- প্রথমেই পানিতে ডোবা ব্যক্তিকে উদ্ধার করতে হবে।
- রোগীকে চিত করে শুইয়ে দিতে হবে। এরপর থুতনি আলতো করে উপরে তুলে ধরতে হবে।
- রোগীর নাক চেপে ধরে মুখে মুখ লাগিয়ে কয়েক বার ফুঁ দিতে হবে, যতক্ষণ না রোগীর বুক ফুলে উঠে। তবে মাঝে মাঝে রোগীকে শ্বাস ছাড়ার জন্য সময় দিতে হবে।
- ফুঁ দেওয়ার পর রোগীর বুক ফুলে উঠছে কিনা তা লক্ষ রাখতে হবে। রোগীর বুক ফুলে না উঠলে তার মাথার অবস্থান পরিবর্তন করে পুনরায় ফুঁ দিতে হবে।
- রোগীর বুকের মাঝখানে হাত রেখে প্রায় ৩০ বার নিচের দিকে চাপ দিতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে চাপ প্রয়োগের সময় বুকের উচ্চতা যেন এক তৃতীয়াংশ দেবে যায়।
- রোগী নিজে নিজে শ্বাস নেওয়া বা ডাক্তার আসা পর্যন্ত এভাবে ফুঁ দেওয়া ও বুকে চাপ প্রয়োগ চালিয়ে যেতে হবে।



সাবধানতা

শিক্ষার্থীদের নদী, খাল পার হওয়ার সময় সাবধান হতে হবে। নদী, খাল, পুকুর কিংবা জলাশয়ে গোসল করার সময়ও সাবধান থাকতে হবে। বর্ষা কিংবা বন্যার পানিতে বেশি দাপাদাপি না করা এবং বাড়ির পাশে খাদ বা খানা-খন্দে একা একা না যাওয়াই ভালো। সবাইকে বড়দের সহায়তা নিয়ে সাঁতার শিখে নিতে হবে। মা সমাবেশে এ সব বিষয়ে আলোচনা করতে হবে।

৮. বিদ্যুৎস্পৃষ্ট হওয়া

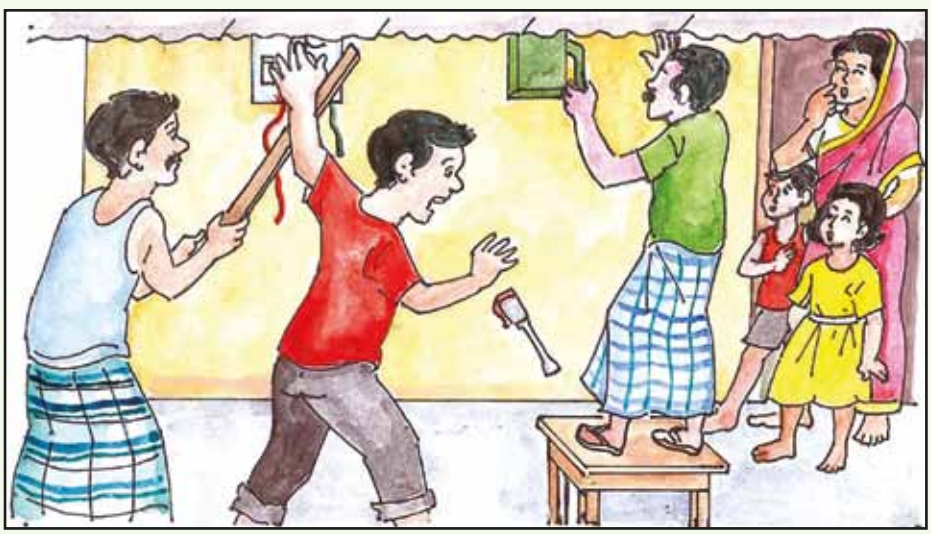
মানব দেহের মধ্য দিয়ে বিদ্যুৎ প্রবাহিত হতে পারে। শরীরের কোনো অঙ্গ বিদ্যুৎ উৎসের সংস্পর্শে এলে মানুষ দুর্ঘটনার সম্মুখীন হতে পারে। মানুষের আহত অঙ্গ পুড়ে যেতে পারে অথবা হৃদস্পন্দন বন্ধ হয়ে মানুষ মারা যেতে পারে। এই ধরনের দুর্ঘটনাকে বিদ্যুৎস্পৃষ্ট হওয়া বলে। বিদ্যালয়ে বা বাড়িতে শিশুরা এমনকি বয়স্করাও বিদ্যুৎস্পৃষ্ট হতে পারে। অনেক সময় অনুষ্ঠানাদির আলোকসজ্জা থেকে বিদ্যুৎস্পৃষ্ট হওয়ার ঘটনা ঘটে।

উদ্ধার ও চিকিৎসা

- যত দ্রুত সম্ভব বিদ্যুতের উৎস থেকে বিদ্যুৎস্পৃষ্ট ব্যক্তিকে আলাদা করতে হবে।
- মেইন সুইচ বন্ধ করে বা বৈদ্যুতিক প্লাগ খুলে ফেলে বৈদ্যুতিক সংযোগ বিচ্ছিন্ন করতে হবে।
- বৈদ্যুতিক সংযোগ বিচ্ছিন্ন করা সম্ভব না হলে শুকনো কাঠ বা বাঁশ দিয়ে বিদ্যুৎস্পৃষ্ট ব্যক্তিকে বিদ্যুতের উৎস থেকে আলাদা করতে হবে। এ সময় কাঠ, প্লাস্টিকের মাদুর, চটের বস্তা বা মোটা কাগজের উপর দাঁড়িয়ে কাজটি সম্পন্ন করতে হবে।
- বিদ্যুৎস্পৃষ্ট ব্যক্তিকে কোনোভাবেই ধরা বা স্পর্শ করা যাবে না। এতে উদ্ধারকারী নিজেও বিদ্যুৎস্পৃষ্ট হয়ে পড়বে।
- যত দ্রুত সম্ভব ডাক্তার ডাকতে হবে অথবা রোগীকে হাসপাতালে নিতে হবে। ডাক্তার না আসা পর্যন্ত বিদ্যুৎস্পৃষ্ট রোগীর প্রাথমিক চিকিৎসা চালিয়ে যেতে হবে।
- প্রথমে বিদ্যুৎস্পৃষ্ট ব্যক্তির শ্বাস-প্রশ্বাস, নাড়ির স্পন্দন এবং ক্ষতস্থান পরীক্ষা করতে হবে। যদি আহত ব্যক্তি শ্বাস না নেয়, তাহলে পানিতে ডোবা রোগীর মতো করে শ্বাস নেওয়ার ব্যবস্থা করতে হবে।
- বিদ্যুৎস্পৃষ্ট ব্যক্তির দেহ পুড়ে গেলে আগুনে পোড়ার প্রাথমিক চিকিৎসা দিতে হবে।

সাবধানতা

বিদ্যালয় ও বাড়ি উভয় জায়গায় এ ধরনের দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। তাই বাড়ি ও বিদ্যালয়ে নিয়মিত বিরতিতে ইলেকট্রিশিয়ানের মাধ্যমে বিদ্যুৎ লাইন, সুইচ বোর্ড ও সুইচ পরীক্ষা করাতে হবে। বিদ্যালয় ও বাড়ি উভয় জায়গায় শিশুদের বিদ্যুৎ থেকে সাবধানে রাখতে হবে।



৯. সাপে কাটা

বিদ্যালয়ে আসা-যাওয়ার পথে অথবা বাড়িতে শিশুদের এমন কি বয়স্কদেরও সাপে কাটতে পারে। সাপে কাটলে কামড়ের জায়গার একটু উপরে কাপড় বা দড়ি দিয়ে শক্ত করে বাঁধতে হবে। এর ফলে রক্তপ্রবাহ বন্ধ হবে এবং শরীরে বিষ ছড়াবে না। এ অবস্থায় জীবাণুমুক্ত ধারালো ব্লেড দিয়ে কামড়ের জায়গা আধা সে. মি. গভীর করে কেটে রক্ত বের করে দিতে হবে। তবে, ৩০ মিনিটের বেশি সময় বেঁধে রাখা যাবে না। যত দ্রুত সম্ভব ডাক্তারের কাছে নিতে হবে। সাপে কাটলে আর যা যা করণীয়:

ডাক্তার না আসা পর্যন্ত যা করব

- রোগীকে যথাসম্ভব স্থির অবস্থায় রাখতে হবে।
- শরীরের যে অংশে সাপে কেটেছে তা বুকের অবস্থান থেকে যথেষ্ট নিচে রাখতে হবে।
- কাটা স্থানের একটু উপরে দড়ি বা কাপড় দিয়ে শক্ত করে বাঁধতে হবে।

সাপে কাটলে যা করা যাবে না

- বিষ বের করার জন্য ক্ষতস্থানে মুখ দিয়ে চোষা যাবে না।
- ক্ষতস্থানে বরফ লাগানো যাবে না।
- প্রয়োজন না হলে রোগীকে নাড়াচাড়া করা যাবে না।
- সাপটি ধরার চেষ্টা করে সময় নষ্ট করা যাবে না।
- ওঝা বা সাপুড়ের কাছে চিকিৎসার জন্য যাওয়া যাবে না।

১০. পুড়ে যাওয়া

বিদ্যালয়ে অথবা বাড়িতে শিশুদের এমন কি বয়স্কদেরও শরীর বা শরীরের কোনো অঙ্গ পুড়ে যেতে পারে। অল্প পোড়ায় চামড়া লাল হয়, ফোস্কা পড়ে না। একটু বেশি পুড়লে ফোস্কা পড়ে এবং আরও বেশি পুড়লে মাংস পর্যন্ত পুড়ে যায়।

আগুন লাগলে অতি দ্রুত আগুন নেভানোর ব্যবস্থা করতে হবে। অতি দ্রুত ফায়ার সার্ভিস এন্ড সিভিল ডিফেন্স বিভাগে খবর দিতে হবে। আগুনে পোড়া রোগীর জন্য যা করতে হবে:

- আগুনে পোড়া রোগীকে দ্রুত আগুন থেকে সরিয়ে আনতে হবে।
- রোগীর কাপড়ে আগুন লাগলে কম্বল, ছালা বা যে কোনো মোটা কাপড় দিয়ে চাপা দিতে হবে।
- হাতের কাছে এসব না থাকলে মাটিতে গড়াগড়ি দিলে আগুন নিভে যাবে।
- পোড়া জায়গায় প্রচুর ঠাণ্ডা পানি ঢালতে হবে।
- যত দ্রুত সম্ভব রোগীকে হাসপাতালে নিতে হবে।

শিক্ষার্থীদের মানতে হবে কিছু নিয়ম

রাস্তায় চলাচলের নিয়ম

রাস্তার পাশ দিয়ে হাঁটা-চলা করতে হবে। যানবাহন যে দিক থেকে আসে সেদিকে মুখ করে হাঁটবে। এতে যানবাহন দেখতে পাবে। হাঁটার সময় পাশাপাশি না চলে একজনের পিছনে আরেকজন হাঁটবে। রাস্তার পাশে ফুটপাথ দিয়েই হাঁটতে হবে।

রাস্তা পারাপারের নিয়ম

রাস্তা পার হওয়ার সময় রাস্তার একপাশে নিরাপদ জায়গায় দাঁড়াবে। তারপর ডানে-বামে-ডানে দেখবে গাড়ি আসা-যাওয়া করছে কিনা। কোনো গাড়ি কাছে না থাকলে প্রথমে ডানে, তারপর বামে দেখে নেবে। আবার ডানে দেখে রাস্তা পার হবে। সোজাসুজি রাস্তা পার হবে, কোনাকুনি নয়।

রাস্তার যেখানে জেব্রা ক্রসিং আছে সেখানে জেব্রা ক্রসিং দিয়ে রাস্তা পার হতে হবে। শহরে পথচারীদের রাস্তা পারাপারের জন্য রাস্তার মাঝে নির্দিষ্ট জায়গা আছে। এই জায়গাটি সাদা-কালো ডোরা ডোরা রং করা থাকে। একে জেব্রা ক্রসিং বলে। শহরে যেখানে জেব্রা ক্রসিং নেই সেখানে রাস্তা পার হওয়ার নির্দিষ্ট জায়গা আছে। এই নির্দিষ্ট জায়গা দিয়েই রাস্তা পার হতে হবে। শহরে ব্যস্ত রাস্তা পার হওয়ার জন্য ফুট ওভারব্রীজ আছে। সব সময় ফুট ওভারব্রীজ দিয়ে রাস্তা পার হবে। ফুট ওভারব্রীজের নিচ দিয়ে কখনো রাস্তা পার হবে না।

ঢাকা শহরের ব্যস্ত রাস্তা পার হওয়ার জন্য কয়েক জায়গায় মাটির নিচ দিয়ে সুড়ঙ্গপথ বা পাতালপথ আছে। পাতালপথ দিয়ে পথচারীরা রাস্তা পারাপার হয়। পাতালপথের উপর দিয়ে গাড়ি চলাচল করে। যেখানে পাতালপথ আছে, সেখানে পাতালপথ দিয়ে রাস্তা পার হবে।

যানবাহনে ওঠা-নামার নিয়ম

শহরে স্থানীয় যোগাযোগের বাস খুব দ্রুত যাতায়াত করে। খুব কম সময়ের জন্য নির্দিষ্ট জায়গায় বাস থামে। এ সময় খুব দ্রুত ওঠা-নামা করতে হয়। মনে রাখতে হবে, বাস থামলে তারপর ওঠা-নামা করতে হবে। আগে বাসের যাত্রীদের নামতে দিতে হবে। তারপর বাসে উঠতে হবে। বাসে ওঠার সময় আগে পা-দানিতে ডান পা দিতে হবে, তারপর বাম পা রাখতে হবে। বাস থেকে নামার সময় আগে রাস্তায় বাম পা রাখতে হবে, তারপর ডান পা। রাস্তায় নেমেই দ্রুত ফুটপাতে বা রাস্তার কিনারে চলে যেতে হবে। মনে রাখবে, কখনো চলন্ত গাড়ি থেকে লাফিয়ে রাস্তায় নামবে না। আবার, দৌড়ে গিয়ে চলন্ত গাড়িতে কখনো উঠবে না।

নদী পারাপারের নিয়ম

বাংলাদেশের অনেক জায়গায় শিক্ষার্থীদের বিদ্যালয়ে যেতে হয় খাল বা নদী পাড়ি দিয়ে। খাল বা নদী পার হতে হয় নৌকায়। নৌকায় ওঠার সময় সাবধান হতে হবে, যেন পা পিছলে না যায়। নৌকায় ওঠে বসতে হবে মাঝে। কিনারে বসলে পড়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে। নৌকার গলুইয়ে না বসাই ভালো। গলুইয়ে বসলে নৌকা ভিড়ার সময় পড়ে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে। আবার নৌকা থেকে নামার সময়ও সাবধানে নামতে হবে। না হলে পা পিছলে যাওয়ার আশঙ্কা থাকে। নৌকা কিনারে ভিড়ে দুলুনি থেমে স্থির হলে তারপর নৌকা থেকে নামতে হবে।

প্রকাশনায়

গণসাক্ষরতা অভিযান

সহায়তায়

পল্লী কর্ম-সহায়ক ফাউণ্ডেশন