

UNIT-4

FIRST AID

ابتدائی طبی امداد

WORDS MEANING:

Words	Synonyms.	Antonyms.
Unwell	Ill, sick, ailing	Well, healthy
Temporary	Short term, momentary, transitory	Permanent
Immediate	Instant, abrupt	Gradual
Assistance	Support, aid	hindrance
Critical	Dangerous, Significant, vital	Stable
Administer	Manage, control, govern.	-----
Unconscious	Lifeless, unaware, Faint	Aware, conscious
Crisis	Disaster, catastrophe, calamity	Smooth
Confidence	Assurance, self belief	-----
Essential	Vital, Crucial, Fundamental	Un-necessary
Complication	Difficulty, Hurdle, Barrier, Tricky situation.	-----
Elevate	Raise, lift, promote.	-----
Dislodge	Dislocate, Displace, Remove.	Place, Locate.
Spurt	Gush, burst, erupt.	-----
Irritate	Annoy, Aggravate, Infuriate.	Calmness
Ingredient	Element, Component, Factor, Item.	-----
Rash	Skin complaint, reaction, itchiness, irritation.	
Exposure	Disclosure, coverage.	
Adhesive	Glue, paste, bonding agent	
Accessible	Available, Reachable.	Inaccessible, unreachable, remote.
Soothing	Comforting, gentle, relaxing.	Irritating.
Sting	Hurt.	-----

TRANSLATION:

(ONLY FOR BETTER UNDERSTANDING)

①

ابتدائی طبی امداد:

ہم سب کو اپنی زندگیوں میں کبھی کبھار مدد کی ضرورت پیش آتی ہے۔ بعض اوقات ہمیں حادثات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے اور زخمی ہو سکتے ہیں۔ جب ہم زخمی ہو سکتے ہیں یا اچانک بیمار ہو جاتے ہیں تو ہمیں کسی ایسے شخص کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے جو جانتا ہو کہ کیا کرنا ہے۔ یہ ایک عارضی اور ہنگامی مدد ہوتی ہے۔ یہ بروقت مدد جو سادہ طبی مہارتوں پر مشتمل ہوتی ہے حادثے کے شکار افراد کے لیے انتہائی اہم ہوتی ہے۔ اور ایک اکثر زندگی بچانے کا باعث بنتی ہے۔ کسی بھی عام آدمی کو ابتدائی طبی امداد کم سے کم سامان استعمال کر کے دی جاسکتی ہے۔ ابتدائی طبی امداد میں زخموں کی نگہداشت سے لے کر بے ہوش زخمی سے پیش آنے تک کا علم شامل ہے۔

②

زخم اور خراشیں

گھریا سڑک پر معمولی حادثات کی دیکھ بھال سے پنہا ہنگامی حالت کو سنبھالنے کا احساس اجاگر کرتی ہے۔ یہ لوگوں کو غیر متوقع صورت حال کو انتہائی اعتماد کے ساتھ سلجھانے کے لیے تیار کرتی ہے عام طور پر معمولی زخم یا خراشوں کے لیے ہنگامی صورت حال کے کمرے میں جانے کی اجازت نہیں ہوتی۔ پھر بھی انفیکشن اور دوسری پیچیدگیوں سے بچنے کے لیے مناسب احتیاط ضروری ہے مندرجہ ذیل ہدایات آپ کو ہنگامی صورت حال سے نمٹنے اور احتیاط برتنے میں مدد دے سکتی ہو۔

③

خون بہنے کو روکیے

معمولی زخم اور خراشیں عام طور پر خود بخود ہی خون کے بہنے کو روک دیتی ہیں۔ اگر ایسا نہ ہو تو صاف کپڑے یا کے ساتھ اس پر ہلکا سا دباؤ قائم رکھیں۔ بیس سے تیس سیکنڈ تک مسلسل دباؤ برقرار رکھیں اور اگر ممکن ہو تو زخم کو اوپر اٹھادیں۔ یہ دیکھنے کے لیے کہ کیا خون کا بہنا روک گیا ہے اس کا معائنہ نہ کرتے رہیں۔ کیونکہ یہ اس منجمد خون کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ یا اسے ہٹا سکتا ہے جو بن رہا ہوتا ہے اور پھر سے خون کے بہنے کو شروع کرنے کی وجہ بن سکتا ہے۔ اگر خون پھوٹ کر نکلتا ہے یا مسلسل دباؤ کے بعد بھی بہنا جاری رہتا ہے تو طبی امداد کی طرف رجوع کریں۔

④

زخم کو صاف کریں

صاف ستھرے پانی کے ساتھ زخم کو خوب دھوئیں۔ زخم کے ارد گرد کی جگہ کو صاف کرنے کے لیے صابن اور دھونے والا کپڑا استعمال کریں۔ لیکن صابن کے استعمال سے زخم میں تکلیف پیدا ہو سکتی ہے اسے زخم کے اصل حصے سے دور رکھنے کی کوشش کریں۔ اگر دھونے کے باوجود کچھ اور گندگی زخم میں رہتی ہے تو الکل سے صاف کی ہوئی چمٹی کو مٹی کے ذرات صاف کرنے کے لیے استعمال کریں۔ اگر گندگی کے ذرات ابھی باقی ہوں تو اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔ مکمل صفائی انفیکشن اور تشخ کے خطرے کو کم کر دیتی ہے۔

⑤

جراثیم کش دوا لگائیے

زخم کو صاف کرنے کے بعد اس کے اوپر کی سطح کو نم رکھنے کے لیے جراثیم کش کریم یا مرہم کی ہلکی تہ لگائیے۔ یہ کریم یا مرہم زیادہ تیزی سے زخم کو مندمل نہیں کرتیں لیکن یہ آپ کے جسم کے قدرتی صحت یابی کے عمل کو تیز کرنے میں مدد دیتی ہے۔ کچھ مرہموں میں بعض اجزاء کچھ لوگوں میں معمولی تکلیف کا باعث بن سکتے ہیں۔ اگر کوئی تکلیف محسوس ہو تو مرہم استعمال کرنا روک دیں۔

6 زخم کو ڈھانپنے
پٹیاں زخم کو صاف رکھنے اور نقصان دہ بیکٹیریا کو زخم سے دور رکھنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ زخم کے کافی حد تک مندرل ہو جانے کے بعد انفیکشن کے امکان کو ناممکن بنانے کے لیے اس کو ہوا میں کھلا چھوڑ دینا زخم کے مندرل ہونے کی رفتار کو تیز کر دے گا۔

7 پٹی تبدیل کریں
کم از کم روزانہ یا جب کبھی پٹی گیلی یا گندی ہو جائے تو اسے تبدیل کریں۔ اگر آپ کو پٹیوں میں استعمال ہونے والے چپکائے جانے والے مادے سے الرجی ہو جاتی ہے تو اس کو تبدیل کر کے چپکائے جانے کے بغیر استعمال ہونے والی پٹی یا جراثیم سے آزاد سوتی کپڑے کی پٹی کا استعمال جو کاغذ کی شیپ سے لگائی جاتی ہے یا جالی دار پٹی کارول یا ڈھیلی ڈھالی لچکدار پٹی کا استعمال کریں۔ یہ اشیاء عام طور پر فارمیسی کی دکانوں پر دستیاب ہوتی ہیں۔

8 انفیکشن کی علامات کی نگرانی کریں
اگر آپ کا زخم مندرل نہیں ہو رہا یا آپ کو اس میں سرخی تکلیف کا اضافہ، پانی کارسنا یا بہنا پیش یا سوجن محسوس ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

9 ابتدائی طبی امداد کا سامان
ہر دفتر، فیکٹری، گھر اور سکول میں ابتدائی طبی امداد کا باکس موجود ہونا چاہئے جس میں تجویز کردہ درج ذیل بنیادی چیزیں شامل ہونی چاہئے۔

ابتدائی طبی مدد کی کتاب
 واضح طور پر وضاحت کرتی ہے کہ بنیادی مسائل سے کس طرح بچنا ہے۔

امدادی پٹیاں اور پلاسٹر
 امدادی پٹیاں اور چپکنے والے پلاسٹر چھوٹے زخموں کی پٹی کے لیے مناسب ہوتے ہیں۔ وہ انگلیوں، ٹانگوں اور جسم کے کسی بھی حصے کے لیے جہاں آپ کو معمولی زخم آئے، تمام شکلوں اور سائز میں دستیاب ہوتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ امدادی پٹی اتنی بڑی ہو کہ زخم کو مکمل طور پر ڈھانپ سکے۔ اگر ایسا نہ ہو تو آپ کو اس کی بجائے کپڑے کی پٹی استعمال کرنے چاہئے۔

لچکدار پٹیاں
 لچکدار پٹیاں موج والے جوڑوں یا ٹوٹے ہوئے بازو کی صورت میں سہارا دینے والی پٹی بنانے کے لیے مناسب ہیں۔

چپکنے والی شیپ اور جالی دار پٹی
 جالی دار کپڑے کی گدی یا رول کپڑے کی ایسی گدیاں ہوتی ہیں جنہیں زخم کی حفاظت اور خون بہنے کو روکنے کے لیے براہ راست زخم پر رکھا جاتا ہے (بڑے زخم یا خراشوں کے لیے) آپ کو جالی دار پٹی کو اپنی جگہ پر برقرار رکھنے کے لیے چپکنے والی شیپ کی ضرورت ہوگی۔
 ہنگامی صورت حال میں ایک صاف کپڑا، دستی تولیہ، صاف ٹی شرٹ بھی زخم کو ڈھانپنے کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے۔
 جراثیم کش باریک کپڑے اور رونی
 حفاظتی پن اور چمٹیاں

قیچیاں

ٹیپ اور جالی دار پٹی کو کاٹنے کے لیے قیچی کی ضرورت ہوتی ہے۔

لیٹکس دستانے

لیٹکس دستانے ہمیشہ ایک شاندار خیال ہے خاص طور پر اگر آپ ایک اجنبی کے جسم سے بننے والی رطوبتوں کو صاف کر رہے ہوں۔

گلابی مادہ

یہ گلابی مادہ دھوپ میں جھلنے اور تسکین پہنچانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

طبیعی کل قمر ما میٹر:

درد کو رفع کرنے والی گولیاں

جیسے اسپریں یا پیرا سیٹامول

VOCABULARY

A. Many fields have a specialized vocabulary. Identify specialized vocabulary related to medical field in the text.

Specialized	What I think it means	What It does mean
Scrapes	Rashes	An injury or a mark caused by rubbing against something rough
infection	Illness	The act or process of causing or getting a disease
Ointment	Cream	A smooth substance that you rub on the skin to heal a wound
Bandage	Plaster	A strip of fabric used for tying around a part of body that has been hurt
Dressings	Swabs	A piece of soft material placed over a wound in order to protect it.
Stitches	Threads	Short pieces of thread that doctors use to sew the edges of a wound together.

B. Complete the missing letters in the words below to match the meaning given on the right. All these words have prefix dis-.

Word	Meaning
<u>Dis</u> locate	To put out of place
<u>Diss</u> atisfied	To be unhappy
<u>Distr</u> act	To divert
<u>Dis</u> qualify	To exclude
<u>Dis</u> believe	To doubt
<u>Dis</u> approve	To reject

C. Now use the above words in sentences.

Word	Sentences
Dislocate	He dislocated his joint in a road accident.
Dissatisfied	He was dissatisfied with his performance in the examination.
Distract	He told his friend not to distract him while he was studying.
Disqualify	He was disqualified from the race for breaking the rules.
Disbelieve	Infidels were the people who disbelieved the Holy Prophet S.A.W
Disapprove	His parents disapproved of his plans for going abroad.

D. Further reading activity

Go through the list of idioms in a grammar book and find five idioms which start with 'to-infinitive'. Write Urdu equivalents of these idioms also.

Example: To owe is woe

- 1) To err is human, to forgive divine
- 2) To call a spade a spade
- 3) To beat about the bush
- 4) To build castles in the air
- 5) To blow one's own trumpet

TEXTUAL QUESTIONS

(i) What is the importance of knowledge of "First Aid" in crisis management?

Ans. First aid knowledge is a temporary and immediate help but it is most critical, important and some times life saving for the victims. It develops sense of crisis management and prepares people to tackle emergencies with great confidence.

READING COMPREHENSION**A. Choose the correct answer**

1. If blood spurts or continues flowing after continuous pressure, _____.
 a. do first aid
 b. apply gentle pressure with a clean cloth
 c. seek medical assistance
2. Thorough cleaning reduces the risk of _____.
 a. infection and tetanus b. allergy c. rash
3. If a _____ appears, stop using the ointment.
 a. infection b. rash c. allergy
4. Change the dressing at least _____.
 a. weekly b. twice a day c. daily
5. Band aids or sticky plasters are good for dressing small _____.
 a. wounds b. burns c. fractures

B. Answer the following questions.

1. **You should not keep checking if the bleeding has stopped? Why?**
Ans: We should not keep checking if the bleeding has stopped because this may damage or dislodge the clot that is forming and cause bleeding to resume.
2. **Why is it necessary to keep away soap from the wound?**
Ans: The wound area can be washed soap but It is necessary to keep away soap from the actual wound because it can irritate it.
3. **How is an antibiotic cream or ointment good in healing the wound?**
Ans: An antibiotic cream or ointment is good in healing the wound because it helps to keep the surface moist. Although these products do not make the wound heal faster but they can help the body's natural healing process work fast.
4. **What should you do if you are allergic to adhesive material used in most bandages?**
Ans: If you are allergic to adhesive material used in most bandages, switch to adhesive free dressings or sterile gauze held in place with paper tape, gauze or loosely applied elastic bandages.
5. **When do you need to see a doctor?**
Ans: If the wound is not healing or you notice any redness, increasing pain, warmth or swelling, you should see a doctor. If blood spurts and continue bleeding despite of continuous pressure, see the doctor
6. **What should your first aid kit consist of?**
Ans: First aid kit should consist of first aid book, band-aids, elastic bandages, gauze and adhesive tape, antiseptic wipes and cotton wool, safety pins and tweezers, scissors, latex gloves, calamine lotion, clinical thermometer and analgesic tablets.

Patterns of text organization

Text structure	Signal	Signal to reader
Sequence/procedure	first, after, next, then, third, finally etc.	A sequence of steps or events in a process is being described

GRAMMAR

Position of adverbs

A. Position adverbs at appropriate places.

- I am always happy when it is my birthday. (Always)
- My brother gets up at six o'clock from Monday to Friday as he often goes jogging. (Often)
- He went the market last night. (last night)
- Have you ever been to Hunza Valley? (ever)
- The birds were chirping beautifully. (beautifully)
- I'm still waiting for Khalid to arrive. I have been waiting for over twenty minutes! (still)
- He saw a blind beggar in the market. (in the market)

ADVERB PHRASE

A. An adverb phrase is a group of words that functions like an adverb.

Examples:

- (a) He works carefully.
- (b) They rested at sunset.

Examples:

- (a) carefully, is an adverb. In example
- (b) at sunset, is an adverb phrase which does the work of an adverb

B. Find a suitable adverb to replace each adverb phrase in following sentences.

1. Our teacher wanted that work to be done **without delay**. (immediately)
2. She is **without doubt** the most caring person I have met. (doubtlessly)
3. This plant flowers **once every year**. (annually)
4. You should complete the work **in a while**. (soon)
5. The two old friends met each other **by accident**. (accidentally)

GERUNDS AND INFINITIVES

These verbs can take gerunds after them		These verbs can take infinitives after them;	
enjoy	Salman <u>enjoys playing</u> tennis	Hope	I <u>hope to learn</u> gerunds
finish	Maryam <u>finished doing</u> her homework	Expect	I <u>expect to improve</u> my English
quit	Jamil <u>has quit smoking</u> .	Plan	Sara <u>plans to attend</u> college.
put off	Pasha always <u>puts off cleaning</u> his room.	Intend	Mehak is <u>intending to go</u> .
postpone	We <u>postponed having</u> the picnic.	Mean	He <u>meant to say</u> "dear" "not deer"

After some verbs (being, start, continue, like, love, hate, intend, and prefer) you can usually use either a gerund or an infinitive. There is practically no difference in meaning.

Exception: after would/should + like/love, only the infinitive can be used.

C. Complete the following sentences with infinitive or gerund which ever is appropriate.

1. We felt the plane shaking (shake) in the storm.
2. I've always disliked smoking (smoke).
3. Where did you learn to speak (speak) French.
4. Is the exhibition worth visiting (visit)?
5. I don't mind getting up (get up) early.
6. We'd love to come (come) with you.
7. She seems to know (know) this place.

D. Identify gerund and infinitive in the following sentences.

1. Minor cuts and scrapes usually stop **bleeding** (gerund) on their own.
2. **To clean** (infinitive) the area around the wound, use soap and a washcloth.
3. Don't keep **checking** (gerund) **to see** (infinitive) if the **bleeding** (gerund) has stopped.
4. So try **to keep** (infinitive) it out of the actual wound.
5. If a rash appears, stop **using** (gerund) the ointment.
6. If dirt or debris remains in the wound after **washing** (gerund), use tweezers cleaned with alcohol **to remove** (infinitive) the particles.