

১) বল্লর মধ্যে থেকে সঠিক উত্তরটি নির্বাচন করে শূন্যস্থান পূরণ করো :
 $১ \times ৮ = ৮$

(ক) মানবদেহের কোন অঙ্গ সচল থাকলে সাধারণত হিট স্ট্রোক হয় না?

(i) কিডনি

(ii) হার্ট

(iii) লিভার

(iv) ব্রেনের তাপনিয়ন্ত্রক কেন্দ্র

উত্তর: মানবদেহের (iv) ব্রেনের তাপনিয়ন্ত্রক কেন্দ্র অঙ্গ সচল থাকলে সাধারণত হিট স্ট্রোক হয় না।

(খ) শিশুদের রোদে বাড়ির বাইরে বেরােনাের আগে কী করতে হবে?

(i) পর্যাপ্ত পরিমাণে তেল মশলা খেতে হবে।

(ii) জল খাওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে।

(iii) পর্যাপ্ত পরিমাণে পানীয় জল খেতে হবে

(iv) মধু খেতে হবে

উত্তর: শিশুদের রোদে বাড়ির বাইরে বেরােনাের আগে (iii) পর্যাপ্ত পরিমাণে পানীয় জল খেতে হবে

(গ) শিশুদের কোন ধরনের খাবার খেতে হবে?

(i) জাঙ্কফুড

(ii) ফাস্টফুড

(iii) সহজপাচ্য খাবার

(iv) অতিরিক্ত তেলমশলা যুক্ত খাবার

উত্তর: শিশুদের (iii) সহজপাচ্য খাবার ধরনের খাবার খেতে হবে

(ঘ) রোদে শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে গেলে কী করতে হবে?

(i) বরফ বা ঠাণ্ডা বাতাসের সাহায্যে শরীরের তাপমাত্রা কমাতে হবে

(ii) রাগীর জ্ঞান হারালে কৃত্রিম শ্বাসপ্রক্রিয়া চালু করতে হবে

(iii) দ্রুত স্থানীয় চিকিৎসকের কাছে পাঠাতে হবে।

(iv) উপরের সবকটি

উত্তর: রোদে শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে গেলে (iv) উপরের সবকটি করতে হবে

(ঙ) হিট স্ট্রোকে আক্রান্ত ব্যক্তিকে কী অবস্থায় রাখতে হবে?

(i) চেয়ারে বসিয়ে রাখতে হবে

(ii) অর্ধ শুইয়ে রাখতে হবে

(iii) শুইয়ে রাখতে হবে

(iv) দুটি পা ৮ থেকে ১২ ইঞ্চি বালিশের সাহায্যে উঁচু করে তুলে রাখতে হবে এবং পােষক হালকা ঢিলেঢালা করে দিতে হবে

উত্তর: হিট স্ট্রোকে আক্রান্ত ব্যক্তিকে দুটি পা ৮ থেকে ১২ ইঞ্চি বালিশের সাহায্যে উঁচু করে তুলে রাখতে হবে এবং পাশোক হালকা ঢিলেঢালা করে দিতে হবে

(চ) প্রাথমিক প্রতিবিধানের লক্ষ্যগুলি কী কী?

- (i) অসুস্থ ব্যক্তির জীবনরক্ষা করা
- (ii) অসুস্থ ব্যক্তির আরােগ্য ত্বরান্বিত করা
- (iii) অবস্থার ক্রমােন্নতিতে জরুরিকালীন পরিষেবা প্রস্তুত করা
- (iv) উপরের সব কয়টি ক্ষেত্র

উত্তর: প্রাথমিক প্রতিবিধানের লক্ষ্যগুলি হল (iv) উপরের সব কয়টি ক্ষেত্র

(ছ) ফুটবল খেলার সময় কাটা ছেড়া ছাড়া পেশি বা হাড়ের আঘাতের ক্ষেত্রে কী ব্যবহার করতে হবে ব্যাথার সাময়িক উপশমে

- (i) তরল জীবাবুনাশক
- (ii) মারকিউরােক্রোম সলিউশন
- (iii) শীতলকারক স্প্রে
- (iv) লিউকোপ্লাস্ট

উত্তর: ফুটবল খেলার সময় কাটা ছেড়া ছাড়া পেশি বা হাড়ের আঘাতের ক্ষেত্রে (iii) শীতলকারক স্প্রে ব্যবহার করতে হবে।

(জ) রােদের সময় বাড়ীর বাইরে বেরােতে হলে কী ধরনের পাশোক পরিধান করতে হবে এবং কী কী জিনিস সঙ্গে নিয়ে যেতে হবে?

(i) ছাতা, টুপি, রুমাল, ওড়না, টর্চলাইট

(ii) টেরিকটের পাশোক, হাত পাখা, রুমাল

(ii) সারাদেহ ঢাকা সুতির পাশোক, রুমাল, পানীয় জলের বাতল ও ছাতা

(iv) উপরের সব কটি

উত্তর: রােদের সময় বাড়ীর বাইরে বেরাতে হলে (ii) সারাদেহ ঢাকা সুতির পাশোক, রুমাল, পানীয় জলের বাতল ও ছাতা সঙ্গে নিয়ে যেতে হবে।

**বাকি প্রশ্নের উত্তরের জন্য ছাত্র ছাত্রীরা পুরো পাঠ্যবই
টিকে ভালোমতো পড়ে নিজে করার চেষ্টা করো**