

सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय, वाराणसी
पाठ्यक्रम शीर्षक: भोजन, पोषण और स्वच्छता
शास्त्री प्रथम वर्ष
द्वितीय सेमेस्टर
अष्टम पत्र
पाठ्यक्रम शीर्षक: प्राथमिक चिकित्सा और स्वास्थ्य

बुनियादी प्राथमिक चिकित्सा

- प्राथमिक चिकित्सा के उद्देश्य और प्राथमिक चिकित्सा और कानून
- आपात स्थिति से निपटना, पुनर्जीवन (बुनियादी सीपीआर)।
- रिकवरी स्थिति, सिर से पैर तक प्रारंभिक मूल्यांकन
- हाथ धोना और स्वच्छता प्राथमिक चिकित्सा किट के प्रकार और सामग्री

प्राथमिक चिकित्सा तकनीक

- ड्रेसिंग और पट्टियाँ
- तीव्र निकासी तकनीकें (एकल बचावकर्ता)
- परिवहन तकनीकें।

श्वसन तंत्र से संबंधित प्राथमिक उपचार (श्वसन की मूल बातें).

- सांस न लेना या सांस लेने में कठिनाई, डूबना, घुटना, गला घोटना और फांसी लगाना, गले में सूजन, धुएँ या गैसों से दम घुटना और भिस्थमा।

हृदय, रक्त और परिसंचरण से संबंधित प्राथमिक चिकित्सा

- हृदय और रक्त रक्त की मूल बातें परिसंचरण.
- सीने में तकलीफ, रक्तस्राव।

घाव और चोटों से संबंधित प्राथमिक उपचार

- घावों के प्रकार, छोटे कट और खरोंच
- सिर, छाती, पेट की चोटें अंग-विच्छेदन, कुचलने से चोटें, सदमा

हड्डियों, जोड़ों और मांसपेशियों से संबंधित चोटों से संबंधित प्राथमिक उपचार

- कंकाल, जोड़ों और मांसपेशियों की मूल बातें।
- फ्रैक्चर (हड्डियों में फ्रैक्चर):

तंत्रिका तंत्र और बेहोशी से संबंधित प्राथमिक चिकित्सा

Handwritten signature

- तंत्रिका तंत्र की मूल बातें।
- बेहोशी, स्ट्रोक, दौरा – ऐंठन दौरा, मिर्गी।

जठरांत्र संबंधी मार्ग से संबंधित प्राथमिक उपचार

- जठरांत्र प्रणाली की मूल बातें।
- दस्त, भोजन विषाक्तता।

त्वचा से संबंधित प्राथमिक उपचार, जलन त्वचा मूल बातें

- जलने के घाव, सूखी जलन और झुलसना (आग, गर्मी और भाप से जलना)।
- विद्युत एवं रासायनिक जलन, सूर्य की जलन, गर्मी से थकावट और तापघात।
- शीत दंश (ठंड से जलन), जलने से बचाव, बुखार और हाइपोथर्मिया।

विषाक्तता से संबंधित प्राथमिक उपचार:

- निगलने, गैसों, इंजेक्शन, त्वचा द्वारा विषाक्तता

काटने और डंक से संबंधित प्राथमिक उपचार

- जानवरों के काटने, साँप के काटने, कीड़े के डंक और काटने

इन्द्रिय अंगों से संबंधित प्राथमिक चिकित्सा

- मूल विद्यते आँख, कान, नाक या त्वचा में विदेशी वस्तुएँ।
- विदेशी वस्तु निगल ली।

विशिष्ट आपातकालीन स्थिति और आपदा प्रबंधन

- शैक्षणिक संस्थानों और कार्यस्थल पर आपात स्थिति सड़क और यातायात दुर्घटनाएं।
- ग्रामीण क्षेत्रों में आपातस्थितियाँ।
- आपदाएं और अनेक दुर्घटनाएं।
- ट्राइएज.

आपातकालीन प्रसव

बुनियादी यौन शिक्षा

- अवलोकन, आधारभूत नियम, तथा मूत्र प्रणाली और
- प्रजनन प्रणाली की मूल बातें का पूर्व परीक्षण।
- पुरुष यौवन शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तन महिला यौवन शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तन पुरुष-महिला समानताएं और अंतर यौन संभोग, गर्भावस्था और प्रसव स्लैटज्फ मुद्दों और पहचान के बारे में तथ्य, दृष्टिकोण और मिथक जन्म नियंत्रण और

Vish

- गर्भपात प्रेम के बिना सेक्स उत्पीड़न, यौन दुर्व्यवहार और बलात्कार, यौन संचारित रोग।

मानसिक स्वास्थ्य और मनोवैज्ञानिक प्राथमिक चिकित्सा

- मानसिक स्वास्थ्य प्रथम क्या है?
- भारत में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक
- चिकित्सा कार्य योजना अवसाद और चिंता विकारों को समझना
- आत्मघाती व्यवहार और अवसादग्रस्तता के लक्षणों के लिए संकट प्राथमिक चिकित्सा

गैर-आत्मघाती आत्म-चोट?

- अवसाद और चिंता के लिए गैर-संकटकालीन प्राथमिक उपचार, आतंक
- हमलों और दर्दनाक घटनाओं के लिए संकटकालीन प्राथमिक उपचार,
- उन विकारों को समझना जिनमें मनोविकृति हो सकती है, तीव्र मनोविकृति के लिए
- संकटकालीन प्राथमिक उपचार पदार्थ उपयोग विकार को समझना
- ओवरडोज, वापसी के लिए आपातकालीन प्राथमिक चिकित्सा मानसिक
- स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा का उपयोग

सन्दर्भित ग्रन्थ:

- भारतीय प्राथमिक उपचार मैनुअल -

<https://www.indianredcross.org/publications/FA-manual.pdf> • रेड क्रॉस प्राथमिक उपचार/सीपीआर/एईडी प्रशिक्षक मैनुअल •

<https://mhfa.com.au/courses/public/types/youthedition4> • फिंकलहॉर, डि. (2009).

बचपन के यौन शोषण की रोकथाम. इयूरहम, एनएच: बच्चों के खिलाफ अपराध अनुसंधान केंद्र. www.unh.edu/ccrc/pdf/CV192.pdf • कंटर एल. और लेविट्ज एन.

(2017). स्कूलों में यौन शिक्षा पर माता-पिता के विचार: डेमोक्रेट्स और रिपब्लिकन

कितने सहमत हैं? पीएलओएस वन, 12 (7): e0180250. • ओरेनस्टीन, पी. (2016).

लड़कियां और सेक्स: जटिल नई परिदृश्य में मार्गदर्शन करना. न्यूयॉर्क, एनवाई:

हार्पर. • श्वीजरहॉसन, ई. (2015, 28 मई). द कट. [www.thecut.com/2015/05/most-](http://www.thecut.com/2015/05/most-women-are-catcalled-before-they-turn-17.html)

women-are-catcalled-before-they-turn-17.html • विगिंग्स, जी. और मैकटीघ, जे.

(2008). डिज़ाइन द्वारा समझना. अलेक्जेंड्रिया, वीए: एससीडी.

Vishu
16/07/2026