

10th Class English Notes

Paragraph Translations

Unit No: 4

First Aid

ابتدائی طبی امداد

Words / Meanings

hurt زخم لگانا

suddenly اچانک

unwell طبیعت ناساز ہونا

medical طبی

treatment علاج

immediate فوری

timely بروقت

assistance مدد

comprise مشتمل ہونا

temporary عارضی

technique طریقہ

critical ضروری

victim شکار

administer انتظام کرنا

range حد

carried لے گیا

minimal بہت کم

equipment ساز و سامان

unconscious بے ہوش

crisis بحران

management انتظامیہ

unexpected غیر متوقع

heal تندرست کرنا

ingredient عنصر

appear نظر آنا

endanger خطرے میں ڈالنا

harmful نقصان دہ

expose کھلا چھوڑنا

swelling سوجن

adhesive چپکانے والا

gauze جالی دار کپڑا

aspirin بخار اور درد کم کرنے والی

دوا

redness لالی

warmth حرارت

tackle سلجھانا

drainage مواد بہنا

essential ضروری

infection تعفن

complication پیچیدگی

guideline رہنمائی

scrap خراش

bandage پٹی

continuously مسلسل

resume پھر شروع کرنا

wound زخم

irritate جلن پیدا کرنا

actual واقعی	antibiotic جراثیم کش	scissors قیچی
dirt میل / نجاست	ointment مرہم	Glove دستانہ
debris ملبہ / ٹکڑے	plaster پلستر	fluid سیال مادہ
tweezers چپٹی	shape شکل	soothing آرام دہ
remove ہٹانا	enough کافی	sunburn دھوپ میں جھلنا
particle ذرہ	elastic لچک دار	sting ڈنک مارنا
reduce گھٹانا / کمی کرنا	sprain موچ آنا	
tetanus تشنج / کراز	sling رسی کا ہلکا بنانا	

Paragraph # 1

- (1) We all need help at times in our lives. Sometimes we may have accidents and we may get hurt. When we are injured or suddenly become unwell, we need someone to help us – someone who knows what to do. It is the temporary and immediate help. This timely assistance, comprising simple medical techniques, is most critical to the victims and is, often, life saving. Any lay person can be trained to administer first aid. This First Aid can be carried out using minimal equipment. First aid knowledge ranges from taking care of cuts to deal with an unconscious victim.

What is the importance of knowledge of 'First Aid' in crisis management?

1

ہم سب کو اپنی زندگیوں میں بعض اوقات مدد کی ضرورت پڑتی ہے۔ کبھی کبھار ہمیں حادثات پیش آسکتے ہیں اور ہم زخمی ہو سکتے ہیں۔ جب ہم زخمی ہو جاتے ہیں یا اچانک ہماری طبیعت ناساز ہو جاتی ہے تو ہمیں کسی ایسے فرد کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے جو جانتا ہو کہ کیا کرنا ہے۔ یہ عارضی اور فوری مدد ہوتی ہے۔ آسان طبی طریقوں پر مشتمل یہ بروقت مدد متاثرہ افراد کے لیے بہت ضروری ہوتی ہے اور اکثر جان بچانے والی ہوتی ہے۔ کسی بھی عام شخص کو ابتدائی طبی امداد دینے کی تربیت دی جاسکتی ہے۔ یہ ابتدائی طبی امداد کم سے کم سامان کے ساتھ بھی دی جاسکتی ہے۔ ابتدائی طبی امداد میں زخموں کی نگہداشت سے لے کر بے ہوش زخمی سے نپٹنے تک کا علم شامل ہے۔

Paragraph # 2

- (2) Handling minor accidents at home or on the road develops a sense of crisis management. This may prepare people to tackle with unexpected emergencies with great confidence. Minor cuts and scrapes usually do not need to go to the emergency room. Yet proper care is essential to avoid infection or other complications. Following guidelines can help you to handle crisis and take care of all.

زخم اور معمولی خراشیں

گھریا سڑک پر ہونے والے معمولی حادثات سے نپٹنا ہنگامی حالات کو سنبھالنے کا شعور پیدا کرتا ہے۔ یہ لوگوں کو غیر متوقع ہنگامی صورتحال سے اعتماد کے ساتھ نپٹنے کے لئے تیار کر سکتا ہے۔ معمولی زخموں اور خراشوں کی صورت میں شعبہ حادثات میں جانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ تاہم عفونت (جراثیم زدگی) اور دوسری پیچیدگیوں سے بچنے کے لئے مناسب احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ مندرجہ ذیل ہدایات ہنگامی صورت حال سے نپٹنے اور ان تمام کا خیال رکھنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

- **Stop the bleeding:** Minor cuts and scrapes usually stop bleeding on their own. If they don't, apply gentle pressure with a clean cloth or bandage. Hold the pressure continuously for 20 to 30 seconds and if possible elevate the wound. Don't keep checking to see if the bleeding has stopped because this may damage or dislodge the clot that is forming and cause bleeding to resume. If blood spurts or continues flowing after continuous pressure, seek medical assistance.

خون بہنے کو روکنا:

عام طور پر معمولی زخموں اور خراشوں کی صورت میں خون بہنا خود بخود رُک جاتا ہے۔ اگر ایسا نہ ہو تو نرمی سے صاف کپڑے یا پیٹی سے ہلکا سا دباؤ ڈالیں۔ بیس سے تیس سیکنڈ تک مسلسل دباؤ ڈالے رکھیں۔ اور اگر ممکن ہو تو زخم والے حصے کو اونچا رکھیں۔ بار بار مت دیکھیں کہ خون بہنا رُکا ہے یا نہیں کیونکہ ایسا کرنے سے خون کا وہ لو تھڑا خراب ہو سکتا ہے جابین جگہ بدل سکتا ہے جس سے خون کا دوبارہ بہنا شروع ہو سکتا ہے۔ اگر مسلسل دباؤ کے باوجود بھی خون بہتا رہے تو طبی امداد کے لیے رجوع کریں۔

- **Clean the wound:** Rinse out the wound with clean water. To clean the area around the wound, use soap and a washcloth. But soap can irritate the wound, so try to keep it out of the actual wound. If dirt or debris remains in the wound after washing, use tweezers cleaned with alcohol to remove the particles. If debris still remains, see your doctor. Thorough cleaning reduces the risk of infection and tetanus.

زخم کو صاف کریں:

صاف پانی سے زخم کو دھوئیں۔ زخم کے ارد گرد کے حصے کی صفائی کے لیے صابن اور صاف کپڑا استعمال کریں۔ لیکن صابن زخم میں سوزش پیدا کر سکتا ہے لہذا اسے اصل زخم والی جگہ سے دور رکھنے کی کوشش کریں۔ اگر زخم کی صفائی کے بعد گندگی یا مٹی کے ذرات رہ جائیں تو الکوحل سے صاف کی ہوئی چمٹی کی مدد سے ان اجزاء کو ہٹا دیں۔ اگر پھر بھی گندگی رہ جائے تو آپ اپنے معالج سے رابطہ کریں۔ مکمل صفائی عفونت (جراثیم زدگی) اور تشخ کے خدشے کو کم کر دیتی ہے۔

- **Apply an antibiotic:** After you clean the wound, apply a thin layer of an antibiotic cream or ointment to help keep the surface moist. The products don't make the wound heal faster, but they can help your body's natural healing process work fast. Certain ingredients in some ointments can cause a mild rash in some people. If a rash appears, stop using the ointment.

جراثیم کش دوا لگائیں:

زخم کی صفائی کے بعد اس کی سطح کو نرم رکھنے کے لیے جراثیم کش کریم یا مرہم کی ہلکی سی تہ لگائیں۔ یہ ادویات زخم کو جلد مندمل نہیں کرتیں۔ لیکن یہ آپ کے جسم کے قدرتی صحت یابی کے عمل کو تیز کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ کچھ مرہموں میں موجود بعض اجزاء کچھ لوگوں میں ہلکی سی خارش کا سبب بن سکتے ہیں۔ اگر خارش ظاہر ہو تو مرہم کا استعمال بند کر دیں۔

- **Cover the wound:** Bandages can help keep the wound clean and keep harmful bacteria out. After the wound has healed enough to make infection unlikely, exposure to the air will speed wound healing.

زخم کو ڈھانپ کر رکھیں:

پٹیاں زخم کو صاف رکھنے اور نقصان دہ بیکٹیریا سے بچانے میں معاون ہو سکتی ہیں۔ جب زخم اتنا بھر جائے کہ اس میں عفونت کا خدشہ نہ رہے تو اس کو ہوا میں کھلا رکھنے سے اس کے مندمل ہونے کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔

- **Change the dressing:** Change the dressing at least daily or whenever it becomes wet or dirty. If you are allergic to the adhesive used in most bandages, switch to adhesive-free dressings or sterile gauze held in place with paper tape, gauze roll or a loosely applied elastic bandage. These supplies generally are available at pharmacies.

پٹی بدلیں:

پٹی کم از کم روزانہ بدلیں یا جب کبھی یہ گیلی یا گندی ہو جائے۔ اگر آپ پیو میں استعمال ہونے والے چمکنے والے مواد سے تنگ آجائیں تو بغیر چمکنے والی پٹیاں استعمال کریں یا جراثیم سے پاک جالی دار پٹی کاغذی ٹیپ کی مدد سے لگائیں۔ جالی دار پٹی یا ڈھیلی لچکدار پٹی کا استعمال کریں۔ یہ اشیاء عام طور پر فارمیسی (ادویات والی دکانوں) پر دستیاب ہوتی ہیں۔

- **Watch for signs of infection:** See your doctor if the wound is not healing or you notice any redness, increasing pain, drainage, warmth or swelling.

تغصن کی علامات پر نظر رکھیں:

اگر زخم مندمل نہ ہو رہا ہو یا آپ کوئی سرخی، بڑھتا ہوا درد، رسنا (مواد کا نکلنا) بخار یا سوجن دیکھیں تو اپنے معالج سے ملیں۔

Paragraph # 3

FIRST AID KIT

- (3) Every office, factory, home and school should have an accessible first-aid box with the following recommended basic contents:



1. First Aid Book

Clearly explains how to handle the basic problems.

3

ابتدائی طبی امداد والا ڈبہ

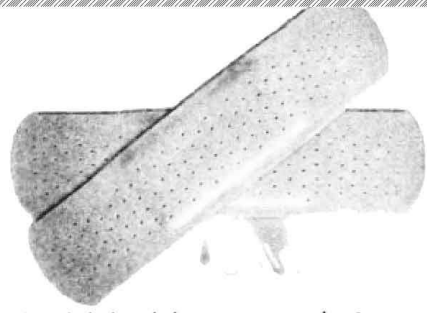
ہر دفتر، کارخانہ، گھر اور سکول میں تجویز کردہ بنیادی اشیاء پر مشتمل قابل دسترس ابتدائی طبی امداد والا ڈبہ ہونا چاہیے جس میں مندرجہ ذیل اشیاء ہونی چاہئیں۔

1 ابتدائی طبی امداد کی کتاب

اس میں واضح طور پر بتایا گیا ہے کہ بنیادی مسائل سے کیسے نمٹنا ہے۔

2. Band-aids (Plasters)

Band aids or Sticking plasters are good for dressing small wounds. They come in all shapes and sizes for fingers, legs, and anywhere



else you might get little cuts. Make sure the Band aid is big enough to cover the wound, if not you should use a dressing instead.

2 پلستر

پلستر یا چپکنے والے پلستر چھوٹے زخموں کی پٹی کے لئے اچھے ہوتے ہیں۔ وہ انگلیوں، ٹانگوں اور کوئی بھی جگہ جہاں آپ کو معمولی سا زخم آجائے اس کے لئے تمام اشکال اور جسامت کے ہوتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ امدادی پٹیاں اتنی بڑی ہوں کہ یہ زخم کو ڈھانپ سکیں۔ اگر ایسا نہ ہو تو آپ اس کی بجائے پٹی استعمال کریں۔

3. Elastic Bandages

The elastic bandages are good for wrapping sprained joints or making a sling in the case of a broken arm.



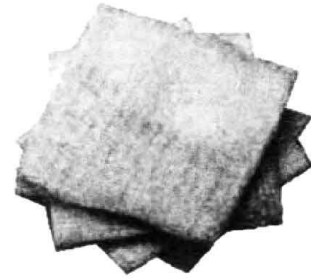
3 لچکدار پٹیاں

موچدار جوڑوں کو پلینے یا ٹوٹے ہوئے بازو کے لیے لٹکن بنانے کے لئے لچک دار پٹیاں اچھی ہوتی ہیں۔

4. Gauze and Adhesive Tape

Gauze pads or rolls are cloth pads that are placed directly on a wound to protect and control bleeding (for larger cuts and scrapes). You will need adhesive tape to keep the gauze in place.

In an emergency, a clean cloth, hand towel, clean tee-shirt can be used to cover the wound.



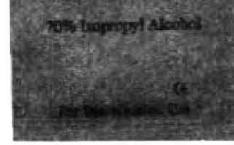
4 جالی دار اور چپکنے والی ٹیپ

جالی دار پیڈز یا رول کپڑے کی گدیاں ہوتی ہیں جو زخم (بڑے زخموں اور خراشوں کے لیے) کی حفاظت اور خون کے بہاؤ کو روکنے کے لیے براہ راست زخم پر رکھی جاتی ہیں۔

جالی دار پٹی کو اپنی جگہ پر رکھنے کے لیے آپ کو چپکنے والی ٹیپ کی ضرورت پڑے گی۔ ناگہانی صورت میں ایک صاف کپڑا (ٹکوزی) دستی تولیہ، صاف ٹی شرٹ زخم کو ڈھانپنے کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے۔

5. Antiseptic Wipes (Alcohol Swabs)

and Cotton Wool

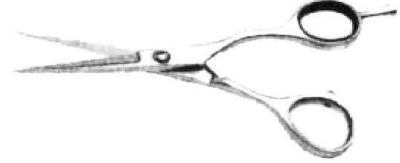


6. Safety Pins and Tweezers



7. Scissors

A pair of scissors is needed to cut the tape and gauze.



5 زخموں کو صاف کرنے کے لئے جراثیم کش ادویات (الکوحل ادویات) اور رُوئی

6 حفاظتی بکسوں اور چٹنی

7 قینچی

ٹیپ اور جالی دار کپڑے کو کاٹنے کے لئے قینچی کی ضرورت پڑتی ہے۔

8. Latex Gloves

Latex gloves are always a good idea, especially if you are dealing with body fluids from a stranger.



9. Calamine Lotion

Calamine lotion is used for soothing sunburns and stings.

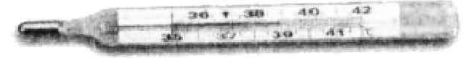
8 چمکنے والے حفاظتی دستانے

چمکنے والے حفاظتی دستانے کا استعمال ہمیشہ ایک اچھا خیال ہوتا ہے۔ خاص طور پر جب آپ کسی اجنبی کے جسم سے بہنے والے مادے سے نمٹ رہے ہوں۔

9 سکون آور لوشن

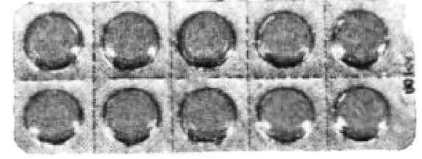
سکون آور لوشن سورج کے جھلساؤ اور ڈنک لگنے کی صورت میں راحت کے لئے استعمال ہوتا ہے۔

10. Clinical Thermometer



11. Analgesic Tablets

Such as aspirin or paracetamol



10 کلینیکل تھرمامیٹر

11 درد کو ختم کرنے والی گولیاں

جیسا کہ اسپرین اور پیراسٹامول

Lesson No: 4

FIRST AID

Q: You should not keep checking if the bleeding has stopped. Why?

A: 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.

Q: Why is it necessary to keep soap away from the wound?

A: It is necessary to keep soap away from the wound as the chemicals in a soap may cause irritation and itching.

Q: How is an antibiotic cream or ointment good in healing the wound?

A: An antibiotic cream or ointment is good in healing the wound because it helps keep the wound moist. They can help body's natural healing process work fast.

Q: What should you do if you are allergic to adhesive material used in most bandages?

A: 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 roll or a loosely applied elastic bandage.

Q: When do you need to see a doctor?

A: You need to see a doctor if the wound is not healing or you notice any redness, increasing pain, drainage, warmth or swelling.

Q: What should your first aid kit consist of?

A: Our first aid kit should consist of:

- First aid box
- Band-Aids
- Elastic bandages
- Gauze and Adhesive tape
- Antiseptic wipes
- Safety pins and tweezers
- Scissors
- Latex gloves
- Calamine lotion
- Clinical thermometer
- Analgesic tablets