ഇന്ത്യൻ റെഡ്ക്രോസ് സൊസൈറ്റി

ജൂനിയർ റെഡ് ക്രോസ്, കേരള

ബി സർട്ടിഫിക്കറ്റ് പരീക്ഷ

ഇന്ത്യൻ റെഡ് ക്രോസ്

1920-ൽ ഇൻഡ്യൻ ലെജിസ്ലേറ്റീവ് കൗൺസിൽ ആക്ട് XV അനുസരിച്ച് ഇന്ത്യൻ റെഡ് ക്രോസ് സൊസൈറ്റി രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത് പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചു. ഭാരത ജനതയുടെ സേവന പാരമ്പര്യം ഭാരതത്തിൽ റെഡ് ക്രോസ് തഴച്ച് വളരുന്നതിന് കാരണമായി. ഭാരതത്തിലെ എല്ലാ സംസ്ഥാനങ്ങളിലും കേന്ദ്രഭരണ പ്രദേശങ്ങളിലും ഇന്ന് ശാഖകളുണ്ട്. ജില്ലാ ബ്രാഞ്ചുകളും താലൂക്ക് സബ് ബ്രാഞ്ചുകളും പ്രവർത്തിക്കുന്നു. 500 രൂപ ഫീസോടുകൂടി നിശ്ചിത ഫോറത്തിൽ താലൂക്ക് സെക്രട്ടറിക്ക് അപേക്ഷ നൽകിയാൽ റെഡ് ക്രോസ് സൊസൈറ്റിയിൽ ആയുഷ്കാല മെമ്പർഷിപ്പ് എടുക്കാവുന്നതാണ്. 10,000/ അടച്ച് Vise patron 20,000/ രൂപ അടച്ച് Patron മെമ്പർഷിപ്പും എടുക്കാവുന്നതാണ്.

ദേശീയ തലത്തിൽ റെഡ്ക്രോസ് പ്രസിഡന്റ് രാഷ്ട്രപതിയാണ്. സംസ്ഥാന തലത്തിൽ ഗവർണ്ണറും, ജില്ലാതലത്തിൽ കളക്ടറും, താലൂക്ക് തലത്തിൽ തഹസീൽദാറും റെഡ്ക്രോസ് പ്രസിഡന്റുമാരാണ്. ദേശീയ തലത്തിൽ പ്രധാന മന്ത്രിയോ കേന്ദ്ര ആരോഗ്യമന്ത്രിയോ ചെയർമാനായിരിക്കണമെന്ന് വ്യവസ്ഥ. ഓരോ സംസ്ഥാനത്തുനിന്നും കേന്ദ്രഭരണ പ്രദേശത്തുനിന്നും തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്ന ഓരോ പ്രതിനിധി വീതമുള്ള ഒരു ഇലക്ട്രൽ കോളേജ് 12 അംഗങ്ങളുള്ള ഒരു മാനേജിംഗ് ബോഡിയെ തിരഞ്ഞെടുക്കും. കിഴക്ക്, പടിഞ്ഞാറ്, തെക്ക്, വടക്ക് എന്നിങ്ങനെ ഭാരതത്തെ 4 മേഖലകളായി തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഓരോ മേഖലയ്ക്കും 3 പ്രതിനിധികൾ എന്നതാണ് വ്യവസ്ഥ ഈ 12 അംഗ മാനേജിംഗ് ബോഡിക്കാണ് ദേശീയ റെഡ്ക്രോസ് സൊസൈറ്റിയുടെ ഭരണ ചുമതല. മാനേജിംഗ് ബോഡിയിൽ നിന്നും 5 അംഗ എക്സിക്യൂട്ടീവ് കമ്മറ്റിയെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. ആരോഗ്യം അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുക, സേവനസന്നദ്ധതയുള്ള തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കുക, അന്താരാഷ്ട്ര സൗഹൃദം സമ്പുഷ്ടമാക്കുക എന്നീ മഹത്തായ ആദർശങ്ങളെ മുൻനിർത്തിയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് റെഡ്ക്രോസ് കാഴ്ചവയ്ക്കുന്നത്.

ദുരിതാശ്വാസം, ആതുരസേവനം, മാതൃശിശു സംരക്ഷണം, രക്തസംഭരണം, രക്തദാനം, നേത്രദാനം, കുടുംബക്ഷേമം, ഹോം നഴ്സിംഗ് സർവ്വീസ് യൂത്ത് റെഡ്ക്രോസ് സർവ്വീസ്, ജൂനിയർ റെഡ്ക്രോസ് സർവ്വീസ് തുടങ്ങിയ രംഗങ്ങളിൽ ഇന്ത്യൻ റെഡ്ക്രോസ് സൊസൈറ്റിയുടെ സജീവ ശ്രദ്ധ പതിഞ്ഞുകാണുന്നു. 1934-ലെ ബീഹാർ ഭൂകമ്പം, ലത്തൂർ ഭൂകമ്പം, ഒറീസ്സയിലുണ്ടായ ചുഴലി കൊടുംകാറ്റ് 1928 - ലും, 1992-ലും ഉണ്ടായ പേമാരിയും വെള്ളപ്പൊക്കവും 2004 ഡിസംബർ (24) ഉണ്ടായ സുനാമി, 2005-ൽ ജമ്മുവിൽ ഉണ്ടായ ഭൂചലനം എന്നിവക്കൊക്കെ കഴിയുന്നത്ര സേവനം എത്തിക്കുന്നതിന് ഇന്ത്യൻ റെഡ്ക്രോസ് സൊസൈറ്റിക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധകാലത്ത് റെഡ്ക്രോസ് വാളണ്ടിയർമാർ ചെയ്ത സേവനം വളരെ പ്രശംസനീയമാണ്. കൊടിയ വരൾച്ച, വെള്ളപ്പൊക്കം, കൊടുംകാറ്റ്, ആഭ്യന്തര പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ കൈകര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ റെഡ്ക്രോസ് വിജയം വരിച്ചിട്ടുണ്ട്. കോടിക്കണക്കിന് രൂപയുടെ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ, വസ്ത്രങ്ങൾ ബ്ലാങ്കറ്റുകൾ, ഷെൽട്ടർ സാമഗ്രികൾ, വൈദ്യസഹായം, പുനരധിവാസ സഹായങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ അടിയന്തിരമായി എത്തിച്ചുകൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. തെക്ക് കിഴക്കൻ തീരപ്രദേശങ്ങളിൽ അനേകം കൊടുംകാറ്റ് അഭയകേന്ദ്രങ്ങൾ, ഭവനങ്ങൾ എന്നിവ നിർമ്മിച്ച് നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധകാലത്ത് വിദഗ്ധ പരിശീലനം നേടിയ 500 ലേഡി വെൽഫയർ ഓഫീസർമാരെ മുറിവേറ്റ ഭടൻമാരുടെ സേവനത്തിനായി നിയോഗിച്ചു. യൂറോപ്പിലെ ഇന്ത്യൻ തടവുകാർക്കായി ആഴ്ചയിൽ 20,000 പാഴ്സൽ വീതം യൂറോപ്പിലേക്ക് അയച്ച് കൊടുത്തുകൊണ്ടിരുന്നു. 1965-ലേയും, 1971-ലേയും ഇന്ത്യ-പാക്കിസ്ഥാൻ യുദ്ധവേളയിൽ ഇന്ത്യൻ തടവുകാർക്കും പാക്കിസ്ഥാൻ തടവുകാർക്കും അനേകം സമ്മാനപൊതികൾ അയച്ചിട്ടുണ്ട്. അവശരും വികലാംഗരുമായ ഭടൻമാർക്ക് ബാംഗ്ളൂരിൽ ഒരു ഭവനം റെഡ്ക്രോസ് നിർമ്മിച്ചിട്ടുണ്ട്. 1946-ൽ ആരംഭിച്ച ഈ അഭയ കേന്ദ്രത്തിന് തൊഴിൽ പരിശീലന പദ്ധതി ഉണ്ട്. ലൈബ്രറി, റിക്രയേഷൻ ക്ളബ്ബ് തുടങ്ങിയവയും ഇവിടെ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. പരിശീലനം ലഭിച്ച ലേഡി വാലണ്ടിയർമാർ വികലാംഗരായ ഭടൻമാർക്കായി സ്വകാര്യ കത്തുകൾപോലും എഴുതി സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്.

<u>പ്രഥമ ശുശ്രൂഷ – മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ ഘടനയും പ്രവർത്തനവും</u>

ശരീരത്തിന്റെ ഘടനയുടേയും പ്രവർത്തനത്തിന്റേയും അടിസ്ഥാന ഘടകമാണ് കോശം അഥവാ. Cell. അസംഖ്യം കോശങ്ങൾ ചേർന്നതാണ് നമ്മുടെ ശരീരം. സമാനസ്വഭാവമുള്ള കോശസമൂഹത്തെ 'ടിഷ്യൂ' എന്നു പറയും. അനേകം ടിഷ്യൂകൾ ചേർന്നാണ് അവയവം ഉണ്ടാകുന്നത്. ഹൃദയം, ശ്വാസകോശം, കിഡ്നി മുതലായവ ഇങ്ങനെയുണ്ടാകുന്ന അവയവങ്ങളാണ്. അവയവങ്ങളുടെ സമാഹാരമാണ് അവയവ വ്യവസ്ഥ അഥവാ സിസ്റ്റം.

അസ്ഥികൂടവും മാംസപേശികളും

206 അസ്ഥികൾ ചേർന്നതാണ് മനുഷ്യന്റെ അസ്ഥികൂടം. പേശികൾ, അസ്ഥി ബന്ധം, തരുണാസ്ഥി എന്നിവ കൊണ്ട് അസ്ഥികളെ തമ്മിൽ ബന്ധിപ്പിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലെ മുഖ്യാവയവങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും ശരീരത്തിന് ആകൃതി നൽകുന്നതിനും ടിഷ്യൂകൾക്കും, പേശികൾക്കും താങ്ങായിരിക്കുന്നതും അസ്ഥികൂടങ്ങളാണ്. ശരീരത്തെ ചലിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന മാംസപേശികൾ ചേർന്നതാണ് പേശീ വ്യവസ്ഥ, പേശികൾ അസ്ഥികളെ ആവരണം ചെയ്തിരിക്കുന്നു. രണ്ട് തരം മാംസപേശികൾ ഉണ്ട്. നമ്മുടെ ആഗ്രഹത്തിനൊത്ത് ചലിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന പേശികളും, ആഗ്രഹത്തിനൊത്ത് വഴങ്ങാത്ത് പേശികളും.

അസ്ഥികൂടത്തിൻരെ വിവിധ ഭാഗങ്ങൾ

തലയോട്, വാരിയെല്ലുകൾ, മാറെല്ല്, കൈകളിലും ചുമലിലുമുള്ള എല്ലുകൾ, അരക്കെട്ടിലും കാലിലും ഉള്ള എല്ലുകൾ.

തലയോട് - 28 അസ്ഥികൾ ചേർന്നതാണ് ഇത്. ഇവയെ മുഖത്തെ അസ്ഥികൾ, കാപാലാസ്ഥികൾ എന്ന് രണ്ടായി തിരിക്കാം. തലയോട്ടിക്ക് ഉള്ളിലാണ് തലച്ചോറ്. ഇത് വൃത്താകൃതിയിലാണിരിക്കുന്നത്. സുഷുമ്ന നാഡി (Spinal Code) ചുവട്ടിലുള്ള ദ്വാരത്തിലൂടെ നട്ടെല്ലിലേയ്ക്ക് കടന്നുചെല്ലുന്നു.

വാരിയെല്ലുകളും മറ്റെല്ലുകളും - 12 ജോഡി വാരിയെല്ലുകൾ മനുഷ്യശരീരത്തിലുണ്ട്. നീണ്ടുവളഞ്ഞു പൊള്ളയായ ഇവയുടെ ഒരറ്റം തൊറാസ്ക് കശേരുക്കളിലും മറ്റേ അറ്റം തരുണാസ്ഥി കൊണ്ടും ബന്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. മറ്റ് എല്ലുമായി രൂപം കൊള്ളുന്ന പൊതുവായ ഭാഗത്തെ Thraciccage (നെഞ്ചിൻകൂട്) എന്നു പറയുന്നു.

രക്തചംക്രമണ വ്യവസ്ഥ - ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും രക്തം എത്തിക്കുക എന്നതാണ് രക്തചംക്രമണ വ്യവസ്ഥയുടെ മുഖ്യധർമ്മം. ഹൃദയം മഹാസിരാധമനികൾ ചെറിയ രക്തവാഹിനികൾ ഇവയെല്ലാം ഈ വ്യവസ്ഥയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം കൊണ്ടാണ് ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗത്തും

രക്തം പ്രവഹിക്കുന്നത്. രക്തവാഹിനികളാണ് രക്തത്തെ എല്ലാ ഭാഗത്തും കൊണ്ട് എത്തിക്കുന്നത്. ശ്വാസകോശത്തിൽ നിന്നും പ്രാണവായു കോശവ്യൂഹങ്ങളിലേക്ക് എത്തിക്കുക, കോശവ്യൂഹങ്ങളിലെ കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ് ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക, ദഹിച്ച ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങൾ കുടലിൽ നിന്നും കരളിലേയ്ക്കും കരളിൽനിന്നും കോശവ്യൂഹങ്ങളിലേക്കും കൊണ്ടു ചെല്ലുക, മലിന വസ്തുക്കൾ കോശവ്യൂഹങ്ങളിൽ നിന്നും കിഡ്നിയിലേക്ക് കൊണ്ടു പോവുക. എന്നിവയാണ് രക്തത്തിന്റെ ധർമ്മങ്ങൾ.

ഹൃദയം - നെഞ്ചിൻ കൂടിനുള്ളിൽ രണ്ട് ശ്വാസകോശങ്ങൾക്കിടയിലാണ് ഹൃദയത്തിന്റെ സ്ഥാനം. പേശീനിർമ്മിതവും അകം പൊള്ളയുമായ അവയവമാണിത്. ഒരാളുടെ മുഷ്ടിയുടെ വലിപ്പമാണ് ഹൃദയത്തിനുള്ളത്. പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരാളുടെ ഹൃദയത്തിന് 300 ഗ്രാം ഭാരമുണ്ടായിരിക്കും. ഹൃദയത്തിന് 4 അറകൾ ഉണ്ട്. മുകളിലുള്ള രണ്ടെണ്ണത്തിന് മേലറ എന്നും താഴെയുള്ള രണ്ടെണ്ണത്തിന് കീഴറ എന്നും പറയുന്നു. പേശികൊണ്ടുള്ള ഭിത്തിയാൽ ഇടതും വലതുമായി വേർതിരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഹൃദയത്തിന്റെ ഉപരിതലത്തെ ആവരണം ചെയ്തിരിക്കുന്ന ടിഷ്യൂവിനെ എപ്പികാർഡിയം എന്നു പറയുന്നു.
സൂക്ഷ്മ രേഖകളുള്ള പേശീനാരുകൾ ചേർന്നാണ് മയോകാർഡിയം. ഹൃദയത്തെ സങ്കോചിപ്പിക്കുന്നത് മയോകാർഡിയമാണ്. ഏറ്റവും ഉള്ളിലുള്ള എൻഡോ കാർഡിയം കട്ടികുറഞ്ഞ കോശവ്യൂഹങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഹൃദയത്തിന്റെ അറകൾക്കുള്ളിലും വാൽവുകളിലും ഈ കോശങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഹൃദയവാൽവുകൾ ഒരു ദിശയിലേക്ക് മാത്രം രക്തപ്രവാഹം അനുവദിക്കുന്നു.
<u>രക്തചംക്രമണം</u> - ധമനികളുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ വലത്തെ മേലറയിലെത്തുന്ന അശുദ്ധരക്തം tricuspict വാൽവു വഴി വലത്തെ കീഴറയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു. വലത്തെ കീഴറ ചുരുങ്ങുമ്പോൾ വാൽവുകൾ തുറക്കുകയും രക്തം സിരകൾ വഴി ശുദ്ധിചെയ്യപ്പെടാൻ ശ്വാസകോശത്തിൽ എത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. കീഴറകൾ ചുരുങ്ങുമ്പോൾ tricuspict വാൽവ് അടയും. അതുകൊണ്ട് രക്തം മേലറയിലേക്ക് തിരിച്ചുപോകുന്നില്ല. കീഴറകൾ വികസിക്കുമ്പോൾ അർദ്ധചന്ദ്രാകൃതിയിലുള്ള വാൽവുകളുടെ പ്രവർത്തനം കൊണ്ട് സിരയിലെ രക്തം അങ്ങോട്ട് തിരിച്ചൊഴുകുന്നില്ല.

ശ്വാസകോശത്തിൽ വച്ച് ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുന്ന രക്തം ധമനികൾ വഴി ഇടത്തെ മേലറയിലും അത് ചുരുങ്ങുമ്പോൾ Mitral വാൽവ് വഴി കീഴറയിലേക്കും ചെല്ലുന്നു. കീഴറ ചുരുങ്ങുമ്പോൾ Mitral വാൽവ് അടയുന്നു. മഹാധമനിയിലെ വാൽവ് തുറന്ന് രക്തം അങ്ങോട്ട് പ്രവഹിക്കുന്നു. കീഴറ വികസിക്കുമ്പോൾ മഹാധമനിയുടെ ചുവട്ടിലുള്ള വാൽവ് അടക്കുന്നതുകൊണ്ട് രക്തം അവിടെ നിന്ന് തിരിച്ചൊഴുകുന്നില്ല. അതുപോലെ കീഴറ ചുരുങ്ങുമ്പോൾ Mitral വാൽവ് അടയുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഇടത്തെ മേലറയിലേക്ക് രക്തം കടന്നു ചെല്ലുന്നില്ല.
<u>രക്തചക്രമണം രണ്ടുവിധം</u> - സിസ്റ്റമിക്ക് (Systemetic) 2) പാൽമൊണറി (Palmonary) ആദ്യത്തേതിൽ പ്രാണവായു കലർന്ന രക്തം ഹൃദയത്തിൽ നിന്നും സിരകൾ വഴി ശരീരകോശത്തിലേക്ക് പോകുകയും മാലിന്യം കലർന്ന അശുദ്ധ രക്തം ഹൃദയത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു വരികയും ചെയ്യുന്നു. രണ്ടാമത്തേത് അശുദ്ധരക്തം ശ്വാസകോശങ്ങളിലേക്കും ഓക്സിജൻ കലർന്ന ശുദ്ധരക്തം അവിടെ നിന്നും ഹൃദയത്തിലേക്കും ഒഴുകുന്നതാണ്. ഹൃദയം നിശ്ചിത താളക്രമത്തിൽ സങ്കോചിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ധമനികളിലെ രക്തപ്രവാഹം മുന്നോട്ട് തള്ളുന്ന വിധത്തിലാകുന്നു. മിനിറ്റിൽ 60 മുതൽ 80 വരെ പ്രാവശ്യം ഹൃദ

യമിടിക്കുന്നു. കഴുത്തിന്റെ വശത്ത് Carotid ,കൈമുട്ടിന്റെ മുൻഭാഗത്ത് brachial, മണിബന്ധത്തിന്റെ മുൻഭാഗത്ത് കാൽമുട്ടനു പിന്നിൽ, പാദമൂലാസ്ഥിയുടെ മുകളിൽ എന്നി ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ നാഡിമിടിപ്പ് സ്പർശിച്ചറിയാം.

ദീപവ വ്യവസ്ഥ - കോശങ്ങളുടെ വളർച്ചക്കും പുനർനിർമ്മിതിക്കും ചൂടും ഊർജ്ജവും ലഭിക്കുന്നതിനും ആഹാരം ആവശ്യമാണ്. ദഹനം നടന്നുകഴിഞ്ഞാൽ ഭക്ഷണം അവയവങ്ങൾക്ക് ഉൾക്കൊള്ളാൻ പര്യാപ്തമാം വിധം മൂലകങ്ങളായി തീരുന്നു.

വായ്, അന്നവാഹിനി, ആമാശയം, ചെറുകുടൽ, കരൾ, ഉമിനീർ ഗ്രന്ഥികൾ, കുടലിനുള്ളിൽ ദീപന രസം ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥികൾ ഇവ ചേർന്നതാണ് ദഹനേന്ദ്രിയങ്ങൾ.

ദഹനം - ആഹാരം വായിൽവച്ച് ചവച്ചരച്ച് കുഴമ്പ് പരുവത്തിലാക്കി ഉമിനീരിന്റെ സഹായത്തോടുകൂടി കണ്ഠനാളം വഴി ആമാശയത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കപ്പെടുന്നു. അവിടെ രസ പരിണാമങ്ങൾക്ക് വിധേയമായും അതിനുശേഷം അത് ചെറുകുടലിൽ എത്തുന്നു. എൻസൈമുകൾ, കരൾ, അന്യശയം, കുടൽ എന്നിവകളിൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന നീര് എന്നിവയെല്ലാം കൂടി ഭക്ഷണ പദാർത്ഥത്തെ ലഘുവായ സംയുക്തങ്ങളാക്കി മാറ്റുന്നു. ഒടുവിൽ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടാത്ത ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ മലമായി പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നു.

രക്ത ചംക്രമണം - ധമനികളുടെ ഹൃദ്യയത്തിന്റെ വലത്തെ മേലറയിലെത്തുന്ന അശുദ്ധ രക്തം Tricuspid വാൽവ് വഴി വലത്തേ കീഴറയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു. വലത്തെ കീഴറ ചുരുങ്ങുമ്പോൾ വാൽവുകൾ തുറക്കുകയും രക്തം സിരകൾ വഴി ശുദ്ധിചെയ്യപ്പെടാൻ ശ്വാസകോശത്തിൽ എത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. കീഴറകൾ ചുരുങ്ങുമ്പോൾ Tricuspid വാൽവ് അടയും. അത്കൊണ്ട് രക്തം മേലറയിലേക്ക് തിരിച്ചു പോകുന്നില്ല. കീഴറകൾ വികസിക്കുമ്പോൾ അർദ്ധചന്ദ്രാകൃതിയിലുള്ള വാൽവുകളുടെ പ്രവർത്തനം കൊണ്ട് സിരയിലെ രക്തം അങ്ങോട്ടു തിരിച്ചൊഴുകുന്നില്ല.

മുറിവുകളും രക്തസ്രാവവും - ശരീരത്തിലെ ത്വക്ക് മാംസപേശികൾ തുടങ്ങിയവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു ടിഷ്യൂ (കോശസഞ്ചയം) മുറിയുകയാണെങ്കിൽ ആ ഭാഗത്ത് നിന്നും രക്തസ്രാവമുണ്ടാകുന്നു. മുറിവേറ്റ ഭാഗത്ത് ഒരു വിടവ് ഉണ്ടാകുകയും അതു വഴി രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിനുള്ളിലേക്ക് കടക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മുറിവേറ്റ വലിപ്പത്തിനേക്കാൾ ആഴത്തിലാണ് പ്രാധാന്യം. കത്തികൊണ്ട് അഥവാ വെടിയുണ്ടയേറ്റ് ഉണ്ടാകുന്ന ആഴമേറിയ മുറിവുകൾ ആപത്ക്കരമാണ്.

മുറിവുകൾ പലതരത്തിലുണ്ട് - Incised Wound (ആഴത്തിലുള്ള മുറിവുകൾ) മൂർച്ചയേറിയ ഉപകരണങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകൾ തൊലിയും പേശികളും മുറിയാൻ ഇടയുണ്ട്. ഇത്തരം മുറിവുകളിൽ നിന്നും രക്തം കൂടുതലായി വാർന്നുപോകും.

2. Confused Wound (ക്ഷതങ്ങൾ) മൂർച്ചയില്ലാത്ത ഉപകരണങ്ങൾ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ക്ഷതങ്ങളേയാണ് കണ്ട്യൂസ്ഡ് വുഡ് എന്ന് പറയുന്നത്. മാംസപേശികൾക്ക് മുറിവ് സംഭവിക്കില്ല. എന്നാൽ കോങ്ങൾക്ക് ചതവ് സംഭവിക്കും.

3. Lacerated Wound - (ലാസറേറ്റഡ് വൂണ്ട്) - യന്ത്രങ്ങൾ നിമിത്തമോ, പരുക്കൻ തലങ്ങളിൽ വീഴുകകൊണ്ടോ ഷെല്ലുകൾ നിമിത്തമോ മൃഗങ്ങളുടെ നഖങ്ങൾ കൊണ്ടോ ഉണ്ടാകുന്ന മുറിവുകൾ നിരപ്പില്ലാത്ത വായ്ത്തലയായിരിക്കും. രക്തസ്രാവം കുറവായിരിക്കും. വീണുണ്ടാകുന്ന മുറിവുകളിൽ മണ്ണും ചെളിയും പുരളാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്.

4. Punctured wound - (പങ്ചുവേഴ് വുണ്ട്) - മൂർച്ചയുള്ള കത്തികൊണ്ടോ കുന്തം കൊണ്ടോ കുത്തിയുണ്ടാകുന്ന മുറിവ്. ഇവയുടെ വായ് ചെറുതായിരിക്കും ആഴം ഏറിയിരിക്കും.

5. (പോറൽ) - പരുപരുത്ത തലങ്ങളിൽ ശക്തിയായി ഉരസിയാൽ പോറൽ സംഭവിക്കും. പുറംതോൽ മാത്രമേ നഷ്ടപ്പെടുകയുള്ളൂ. നിസ്സാരമാണിത്. ഒറ്റി ദിവസം കൊണ്ട് അത് ഉണങ്ങികിട്ടും.

<u>മുറിവുകളുടെ അപകടങ്ങൾ</u> - (1) രക്തസ്രാവം (Bleedings)
(2) അണുസംക്രമണം (Infection)

രക്ക്തസ്രാവം അടിയന്തിരമായ അപകടകാരിയാണ്. കൃത്യമായ ചികിത്സയാണ് ആവശ്യം മുറിവിൽ അഴുക്ക് പുരണ്ട് അണുക്കൾ നിറഞ്ഞാലും അതുപെട്ടെന്ന് മുറിവിൽ അഴുക്കളെ സംക്രമിപ്പിക്കുന്നില്ല. അണുക്കൾ അതിസൂഷ്മങ്ങളാണ്. നഗ്നനേത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് കാണാനാകില്ല. അവ പെറ്റ് പെരുകി കോശങ്ങളെ ആക്രമിക്കാനുള്ള പ്രാപ്തിയിലെത്തണമെങ്കിൽ ആറുമണിക്കൂർ വേണ്ടിവരും. ഒരു പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകൻ എന്ന നിലക്ക് നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം അണുസംക്രമണം ഉണ്ടാകാതെ നോക്കുകയാണ്. അതിനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ എത്രയും വേഗം കൈക്കൊള്ളേണ്ടതാണ്. കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകണം. മുറിവിന്റെ പുറം ധാരാളം ശുദ്ധജലമുപയോഗിച്ച് കഴുകുക.

ചുറ്റുമുള്ള തൊലി തുടച്ച് വൃത്തിയാക്കുക. വെള്ളത്തിൽ അണുനാശിനി ഉപയോഗിക്കരുത്. മുറിവുകൾ അലക്കിയ തുണി ഉപയോഗിച്ച് മെല്ലെ തുടയ്ക്കുക. അലക്കിയ മറ്റൊരു തുണികൊണ്ട് മുറിവ് കെട്ടുക. പഞ്ഞി മുറിവിൽ ഒട്ടിപ്പിടിക്കാതെ നോക്കണം. വലിയ മുറിവാണെങ്കിൽ ആന്റിസെപ്റ്റിക് പ്രയോഗം അരുത്. ചിലപ്പോൾ പ്രതിപ്രവർത്തനത്തിന് ഇടയാകും.

പൊട്ടിയ തൊലിയിലൂടെ അണുക്കൾ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ കടക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അണുക്കൾ പെറ്റുപെരുകാനും മുറിവ് പഴുക്കാനും ഇടയാകും. അത് രക്തത്തിൽ കലർന്ന് വിഷമമായിത്തീരാൻ ഇടയാകും.

<u>അണുസംക്രമണം എങ്ങനെ ഉണ്ടാകാം.</u>

1. മുറിവുണ്ടാകാൻ ഇടയായ ഉപകരണത്തിൽ നിന്ന്
2. ത്വക്കിൽ നിന്ന്
3. വസ്ത്രത്തിൽ നിന്ന്
4. പ്രഥമ ശുശ്രൂഷകന്റെ കൈയ്യിൽ നിന്ന്
5. മുറിവ് കെട്ടിയ തുണിയിൽ നിന്ന്
6. ശുദ്ധമല്ലാത്ത വെള്ളത്തിൽ നിന്ന്
7. വായുവിൽ നിന്ന്.

പ്രതിവിധി 1) - രക്തസ്രാവം നിറുത്തുക. സ്റ്റെറിലൈസ് ചെയ്ത തുണികൊണ്ടോ വൃത്തിയുള്ള കർച്ചീഫ് കൊണ്ടോ മുറിവിൽ അമർത്തുക. വേണ്ടിവന്നാൽ സിരാമർദ്ദ കേന്ദ്രങ്ങളിലും അമർത്തണം.

ഡ്രൈവറും മറ്റു റോഡ് ഉപയോഗിക്കുന്നവരും അനുസരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

A. ട്രാഫിക് നിയന്ത്രണത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥൻ നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങളും സിഗ്നലുകളും

B.ബന്ധപ്പെട്ട അധികാരികൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്ന ട്രാഫിക് സൈൻ ബോർഡുകളിലെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

C. ജംഗ്ഷനുകളിൽ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുള്ള ഓട്ടോമാറ്റിക് ഇൻഡിക്കേറ്ററിൽ നിന്നുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ.

D. മുൻപേ പോകുന്ന വാഹനം പെട്ടെന്ന് നിർത്തേണ്ടി വരുമ്പോൾ, തന്റെ വാഹനം മുൻപിൽ പോകുന്ന വാഹനത്തിൽ മുട്ടി അപകടം വരാതിരിക്കാൻ ആവശ്യമായ അകലത്തിൽ വാഹനം ഓടിക്കേണ്ടതാണ്.

E. ഒഴിച്ചുകൂടാൻ വയ്യാത്ത സാഹചര്യത്തിലല്ലാതെ ഡ്രൈവർ സഡൻ ബ്രേക്ക് ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല.

F. മലപ്രദേശങ്ങളിൽ വാഹനം ഓടിക്കുമ്പോൾ കയറ്റം കയറിവരുന്ന വാഹനങ്ങൾക്ക് കടന്നുപോകാൻ മുൻഗണന നൽകുകയും ആവശ്യമായ സന്ദർഭങ്ങളിൽ വാഹനം നിറുത്തിക്കൊടുക്കേണ്ടതാണ്.

G. പോലീസ് മാർച്ചിംഗ്, റോഡ് റിപ്പയർ, മീറ്റിംഗ്, ഘോഷയാത്രകൾ തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ 25 കിലോമീറ്റർ കൂടുതൽ വേഗതയിൽ വണ്ടി ഓടിക്കരുത്.

H. ഏതെങ്കിലും ഭാഗത്തേയ്ക്ക് തള്ളിനിന്ന് അപകടസാദ്ധ്യയുണ ഉണ്ടാക്കുന്ന ലോഡുകളൊന്നും വാഹനത്തിൽ കയറ്റാൻ പാടില്ല.

I. വാഹനത്തിന്റെ ആവശ്യത്തിനുള്ള ഇന്ധനമല്ലാതെ സ്ഫോടക വസ്തുക്കളോ തീപിടിക്കുന്ന വസ്ത്തുക്കളോ സൂക്ഷിക്കാൻ പാടില്ല.

J. അപകടമോ മറ്റ് അസൗക നം. പുറക്കോട്ട് ഓടിക്കാൻ പാടുള്ളൂ.

വാഹനത്തിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ട രേഖകൾ

1. രജിസ്ട്രേഷൻ, ടാക്സേഷൻ, ഇൻഷ്വറൻസ്
2. ട്രാൻസ്പോർട്ട് വാഹനങ്ങൾക്ക് പെർമിറ്റ്, ഫിറ്റ്നെസ്സ് സർട്ടിഫിക്കറ്റ്.
3. അധികാരപ്പെട്ട പോലീസ് ഉദ്യോഗസ്ഥനോ മോട്ടോർ വാഹന ഉദ്യോഗസ്ഥനോ മറ്റ് അധികാരപ്പെട്ട ഉദ്യോഗസ്ഥനോ ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ മേൽരേഖ കാണിക്കേണ്ടതാണ്.

ഡ്രൈവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട സംഗതികൾ

1. ടാങ്കിൽ ആവശ്യത്തിനുള്ള പെട്രോളോ ഡീസലോ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക. ഇല്ലെങ്കിൽ ആവശ്യത്തിന് സംഭരിച്ച് ശേഷം മാത്രം യാത്ര പുറപ്പെടുക
2. റേഡിയേറ്ററിൽ വെള്ളം നിറയ്ക്കുക, ഉപ്പു കലർന്ന ജലം ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല.
3. ദിവസേന വാഹനം കഴുകി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം.
4. ഓയിൽ ലെവൽ ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ പരിശോധിച്ച് ആവശ്യത്തിനുള്ള ഓയിൽ ഒഴിച്ചു കൊടുക്കണം

5. ടാക്സ് രസീത്, ഇൻഷ്വറൻസ് പോളിസി, ഡ്രൈവിംഗ് ലൈസൻസ്, രജിസ്ട്രേഷൻ പുസ്തകം എന്നിവ എപ്പോഴും ഡ്രൈവർ സൂക്ഷിക്കണം.
6. ടൂൾ ബാഗ്, സ്റ്റെപ്പ്നി എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന രീതിയിൽ ആണോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.
7. എല്ലാ ടയറിലും ആവശ്യത്തിന് കാറ്റുണ്ടോ എന്ന് നോക്കണം.
8. മുൻപിലത്തെ കണ്ണാടി, ലൈറ്റ്, ഗ്ലോസ്സുകൾ എന്നിവ തുടച്ച് വൃത്തിയാക്കുക.

<u>ഡ്രൈവിംഗ് ടെസ്റ്റ് ചോദ്യങ്ങൾ</u>

1. ഏറ്റവും ശക്തി കൂടിയ ഗിയർ ഏതാണ് ? റിവേഴ്സ് ഗിയർ
2. ഏറ്റവും ശക്തികൂടിയ ഫോർവേഡ് ഗിയർ ഏതാണ് ? ഫസ്റ്റ് ഗിയർ
3. വാഹനം മുന്നോട്ട് ഉപയോഗിക്കുന്ന് ഗിയർ - ഫസ്റ്റ് ഗിയർ
4. സാധാരണ ഗതിയിൽ ഒരു വാഹനം ഓടിച്ചു പോകുന്ന ഗിയർ ഏത ?' ടോപ്പ് ഗിയർ
5. ഒരു വാഹനത്തിൽ ഗിയറുകളുടെ ഉപയോഗം എന്തെല്ലാം ?
   വാഹനത്തെ നീക്കാനും ആയം നൽകാനും സാധാരണ ഗതിയിൽ കുറഞ്ഞ ചെലവിൽ വാഹനം ഓടിക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നത് ഗിയറുകളാണ്.
6. പെട്രോൾ ചിലവ് കുറഞ്ഞ ഗിയർ ? ടോപ്പ് ഗിയർ
7. പെട്രോൾ ചിലവ് കൂടുതലുള്ള ഗിയർ ? ഫസ്റ്റ് ഗിയർ, റിവേഴ്സ് ഗിയർ
8. സെക്കന്റ് ഗിയറിന്റെ ഉപയോഗം എന്ത് ? നീങ്ങികിട്ടിയ വാഹനത്തിന് ആയം നൽകാനാണ് സെക്കന്റ് ഗിയർ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.
9. ക്ളച്ചിന്റെ ഉപയോഗം എന്ത്
   വീലുകളെയും എൻജിനുകളെയും യോജിപ്പിക്കുകയും വിയോജിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഉപകരണമാണ് ക്ളച്ച്. ക്ളച്ച് അമർത്തുമ്പോൾ ബന്ധം വിയോജിക്കപ്പെടുകയും ക്ളച്ച് വിടർത്തുമ്പോൾ ബന്ധം പുനഃസ്ഥാപിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.
10. ഒരു വാഹനം എവിടെ പാർക്ക് ചെയ്യണം
   റോഡിന്റെ ഇടതുവശത്തോ നോ പാർക്കിംഗ് ബോർഡ് ഇല്ലാത്ത സ്ഥലത്തോ മറ്റു വാഹനങ്ങൾക്കോ യാത്രക്കാർക്കോ തടസ്സം ഇല്ലാത്ത രീതിയിൽ ഒരു വാഹനം പാർക്ക് ചെയ്യണം.
11. രാത്രികാലങ്ങളിൽ വാഹനം പാർക്ക് ചെയ്യുമ്പോൾ എന്തെല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കണം ?
   പാർശ്വ വിളക്കുകൾ പ്രകാശിപ്പിക്കുകയും ഹാന്റ് ബ്രേക്ക് വലിച്ചുവയ്ക്കുകയും വേണം
12. 'നോ പാർക്കിംഗ് സൈൻ' എന്തിനെകുറിക്കുന്നു ?
   ആ മേഖലയിൽ വാഹനം പാർക്ക് ചെയ്യാൻ പാടില്ല എന്നതിനെ കുറിക്കുന്നു.
13. സ്പീഡ് ലിമിറ്റ് ബോർഡ് എന്തിനെ കുറിക്കുന്നു ?
   സ്പീഡ് ലിമിറ്റ് സയിൻ കണ്ടുകഴിഞ്ഞാൽ അതിൽ കാണുന്ന വേഗത്തിൽ കുറച്ച് വാഹനം ഓടിക്കണം
14. 'നോ ടേൺ സയിൻ' എന്തിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു ?
   വരുന്ന റോഡിൽ തന്നെ വാഹനം തിരിക്കുവാൻ പാടില്ല എന്നതിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.
15. വള്ളത്തിന്റെ സയിനുള്ള ബോർഡ് കണ്ടുകഴിഞ്ഞാൽ എന്ത് മനസ്സിലാക്കും ?
   അടുത്ത് കടത്തുണ്ട്. വാഹനം ചങ്ങാടത്തിൽ കയറ്റിവേണം അക്കരെ കടത്താൻ.

16. പാർക്കിംഗ് സയിൻ എന്തിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു ?
വാഹനങ്ങൾ ആ പ്രദേശത്ത് (മേഖലയിൽ) പാർക്കു ചെയ്യുവാനുള്ള അനുവാദത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

17. സ്കൂൾ, കോളേജ് പരിധിയിൽ വേഗതനിയന്ത്രണ മേഖല എത്രയാണ് ?
25 കിലോമീറ്റർ

18. മല കയറുമ്പോൾ മുൻഗണന ആർക്കാണ് ?
കയറുന്ന വാഹനത്തിനാണ്

19. ഒരു വാഹനം എവിടെയൊക്കെ പാർക്കുചെയ്യുവാൻ പാടില്ല ?
പാലത്തിന്റെ മുകളിൽ, നോ പാർക്കിംഗ് ബോർഡുള്ള സ്ഥലത്ത്, തിരിവുകളിൽ, നാൽക്കവലകളിൽ.

20. ഹാന്റ് ബ്രേക്കിന്റെ ഉപയോഗം എന്ത് ?
എൻജിൻ പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഡ്രൈവർ സീറ്റിൽ നിന്ന് മാറുമ്പോഴോ, കയറ്റത്തിലോ, ഇറക്കത്തിലോ, വാഹനം നിറുത്തി ഇറങ്ങുമ്പോഴോ ഹാന്റ് ബ്രേക്ക് വലിച്ചുവെക്കണം.

21. ഹാന്റ് ബ്രേക്ക് പ്രവർത്തിച്ചില്ലെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യും ?
കല്ല്, മരകഷ്ണം എന്നിവ കൊണ്ട് അവ ഉപയോഗിച്ച് വീലുകളെ കറങ്ങാതെയാക്കണം

22. ഒരു വാഹനം നീക്കുമ്പോൾ ക്ളച്ച് പെട്ടെന്ന് വിടർത്തിയാൽ എന്താണ് സംഭവിക്കുക ?
വാഹനം മുന്നോട്ട് കുതിച്ചു ചാടുകയും ഉപകരണങ്ങൾക്ക് കേട് സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

23. ഇടുങ്ങിയ പാലം എത്തിയാൽ എന്തു ചെയ്യും ?
മറുവശത്ത് നിന്നും പാലത്തിൽ വാഹനം കടന്നിട്ടുണ്ടോ എന്നു നോക്കി ഇല്ല എന്നു ബോദ്ധ്യം വന്ന ശേഷം പാലം കടക്കാവുന്നതാണ്.

24. പാലത്തിൽ കയറികഴിഞ്ഞയുടൻ മറുവശത്തു നിന്നും വാഹനം വരുന്നു. എന്തു ചെയ്യും ?
ലൈറ്റ് പ്രവർത്തിപ്പിച്ച് നമ്മൾ കടന്നിട്ടുള്ള വിവരം അറിയിച്ച് കടക്കാവുന്നതാണ്.

25. ഒരു വാഹനത്തിന്റെ റിക്കാർഡ് ആർക്കൊക്കെ പരിശോധിക്കാം ?
വെഹിക്കിൾ ഇൻസ്പെക്ടർ, കസ്റ്റംസ് ഓഫീസർ, പോലീസ്, എസ്.ഐ എന്നിവർക്ക് പരിശോധിക്കാം.

26. എവിടെയൊക്കെ ഹോൺ മുഴക്കാൻ പാടില്ല ?
സെക്രട്ടറിയേറ്റ്, ആശുപത്രി, കോടതി, സ്കൂൾ എന്നീ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഹോൺ മുഴക്കാൻ പാടില്ല

27. എവിടെയൊക്കെ വാഹനം 25 കിലോമീറ്റർ താഴ്ത്തി ഓടിക്കണം ?
സ്കൂൾ പരിസരം, ഇടുങ്ങിയ റോഡ്, ഇടുങ്ങിയ പാലം വളവിൽ, നാൽക്കവലകളിൽ, ആശുപത്രി പരിസരം, സ്പീഡ് നിയന്ത്രണ മേഖല എന്നീ പരിസരത്ത്.

ട്രാഫിക് അടയാളങ്ങൾ

ഉപയോഗം അനുസരിച്ച് ട്രാഫിക് അടയാളങ്ങളെ (Signs) മൂന്നായി തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു.

1. മാൻഡേറ്ററി അഥവാ നിർബന്ധമായും പാലിക്കേണ്ടവ
2. ക്വാഷനറി അഥവാ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നവ
3. ഇൻഫർമേറ്ററി അഥവാ വിവരങ്ങൾ അറിയിക്കുന്നവ

മാൻഡേറ്ററി സൈനുകളിൽ ആദ്യത്തെ രണ്ടെണ്ണം ഒഴിച്ചുള്ളവ എല്ലാം തന്നെ വൃത്തത്തിലും ക്വാഷനറി സൈനുകൾ എല്ലാം തന്നെ ത്രികോണത്തിലും, ഇൻഫർമേറ്ററി സൈനുകൾ ദീർഘചതുരത്തിലും ആണ് അടയാളപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്.

മാൻഡേറ്ററി സൈനുകൾ

1. കാൽനടയാത്രക്കാരുടെ ശ്രദ്ധയ്ക്ക് : ട്രാഫിക്കിനെതിരെ റോഡിന്റെ വലതു വശത്തുകൂടി മാത്രം നടക്കുക. അമിതവേഗത്തിലും അലക്ഷ്യമായും അരികു ചേർന്നും വരുന്ന വാഹനങ്ങൾക്ക് ഒഴിയുന്നതിനു വേണ്ടിയാണിത്.

2. കാൽനടക്കാർക്കുവേണ്ടി സീബ്രാവരകൾ ഉള്ള സ്ഥലത്ത് അതിൽ കൂടി മാത്രം റോഡ് മുറിച്ചു കടക്കുക.

3. റോഡിന്റെ ഇരുവശത്തും നോക്കിയ ശേഷം മാത്രം റോഡ് ക്രോസ്സ് ചെയ്യുക. വളവിൽ വെച്ചോ, നിറുത്തി ഇട്ടിരിക്കുന്ന വാഹനത്തിന്റെ പിന്നിൽ കൂടിയോ മുന്നിൽ കൂടിയോ റോഡ് ക്രോസ്സ് ചെയ്യരുത്.

സൈക്കിൾ യാത്രക്കാർക്കുവേണ്ടി

1. ഇടത് വശം അരിക് ചേർന്ന് സാവധാനം മാത്രം സവാരി ചെയ്യുക

2. ആളേയോ സാധനമോ ഓവർലോഡ് കയറ്റാതിരിക്കുക. ഇരുവശത്തേക്കും തള്ളി നിൽക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ കയറ്റാതിരിക്കുക. കുട പിടിച്ചുകൊണ്ടോ, ഒരു കൈയ്യിൽ സാധനങ്ങൾ പിടിച്ചുകൊണ്ടോ ഉള്ള സവാരി അപകടകരം.

1. റോഡപകടങ്ങളിൽ പെടുന്നവരെ ഉപേക്ഷിച്ചു പോകരുത്, രക്തം വാർന്നൊലിച്ചും മറ്റ് തരത്തിലും മരണവക്രത്തിൽ കിടക്കുന്നത് നാളെ നമ്മളാകാം. നമ്മുടെ മക്കളാകാം.

2. ദീർഘ ദൂരയാത്രയ്ക്ക് - ബസ്, ട്രയിൻ എന്നീ പൊതുസർവ്വീസ് വാഹനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് യാത്ര ചെയ്യുക. മോട്ടോർ സൈക്കിൾ, കാർ, സ്കൂട്ടർ, ഇവ ഒഴിവാക്കുക. ഇത് അപകട സാദ്ധ്യത കുറയ്ക്കും. ഇന്ധനം ലാഭിക്കുന്നു. അന്തരീക്ഷ മലിനീകരണം കുറയ്ക്കുന്നു.

കുട്ടികൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട റോഡ് നിയമങ്ങൾ

1. പെട്ടെന്ന് റോഡിലേക്ക് എടുത്ത് ചാടാതിരിക്കുക.
2. പാർക്ക് , കളിസ്ഥലങ്ങൾ തുടങ്ങിയ സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രം കളിക്കുക.
3. റോഡിൽ പന്തുരുട്ടുകയോ, കളിക്കുകയോ, പട്ടം പറപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക.
4. പാർക്ക് ചെയ്തിരിക്കുന്ന വാഹനങ്ങൾക്ക് ചുറ്റും കളിക്കാതിരിക്കുക.
5. ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വാഹനങ്ങൾക്ക് പുറകേ ഓടുകയോ വാഹനങ്ങളുടെ പുറം തൊട്ട് സഞ്ചരിക്കുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക.
6. സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്ത് മാത്രം റോഡ് മുറിച്ചു കടക്കുക.
7. കാൽനടക്കാർക്ക് മുറിച്ച് കടക്കാനുള്ള സ്ഥലവും സിഗ്നലും ഉണ്ടെങ്കിൽ അവിടെ കൂടി മാത്രം റോഡ് മുറിച്ച് കടക്കുക.
8. റോഡിൽ വളഞ്ഞു പുളഞ്ഞു നടക്കരുത്. കൂട്ടം കൂടിയും നടക്കരുത്.
9. സിഗ്നലുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ കടന്നു പോകാനുള്ള സിഗ്നൽ ലഭിക്കുന്നതുവരെ കാത്തുനിൽക്കുക.
10. റോഡിൽ ഒരേ വേഗതയിൽ നടക്കുക. ഓടരുത് വാഹനത്തിൻരെ പിന്നിലൂടെയോ, വാഹനങ്ങൾക്കിടയിലൂടെയോ റോഡിലേയ്ക്ക് കടക്കരുത്. വലിയ വളവുകളിൽ റോഡ് മുറിച്ച് കടക്കും മുമ്പ് ചുറ്റും നോക്കി വാഹനങ്ങൾ വരുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്.
11. റോഡിൽ വാഹനങ്ങൾ ഇല്ലാതാകുന്നതുവരെ നടപ്പാതയിൽ നിൽക്കാൻ അനുവദിച്ച സ്ഥലത്ത് മാത്രം കാത്ത് നിൽക്കുക.
12. റോഡിന്റെ വലതു വശം ചേർന്ന് നടക്കുക