علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: ابتدائی طبی امداد I (218) **سمسٹر: خزاں، 2023ء**

سطح: میٹرک

بستہ برائے طلبہ

عزیز طلبہ! السلام علیکم

اس ڈاک کے ہمراہ آپ کو مندرجہ ذیل درسی مواد بھیجا جا رہا ہے۔

-1 درسی کتاب

-2 امتحانی مشق نمبر 1 تا 2

-3 رہنمائے طلبہ برائے میٹرک

-4 رہنمائے طلبہ برائے ابتدائی طبی امداد

-5 تعارفی پمفلٹ

-6 فارم برائے امتحانی مشق (دو سیٹ)

-7 اوقات نامہ برائے مشقی کام اور تعلیمی اجتماعات، ٹیلی ویژن پروگراموں کی تفصیل

بستہ میں اگر مذکورہ بالا کوئی چیز موجود نہ ہو تو اس کی اطلاع مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک پتہ پر دیں۔

(الف) شعبہ مراسلاتی خدمات، علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، سیکٹر H-8، اسلام آباد

(ب) متعلقہ ریجنل آفس کا پتہ آپ کے تعارفی پمفلٹ میں دیا گیا ہے، اس پر بھی رابطہ کر سکتے ہیں۔

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمنٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

کورس: ابتدائی طبی امداد I (218)

رہنمائے طلبہ

عزیز طلبہ! السلام علیکم

امید ہے آپ اب تک فاصلاتی نظام تعلیم سے اچھی طرح باخبر ہو چکے ہوں گے۔ آیئے ہم آپ کو فرسٹ ایڈ کے اس کورس کی کامیاب تکمیل کے لیے کچھ رہنما اصول بتائیں، ان کو غور سے پڑھنے کی صورت میں ہمیں امید ہے کہ آپ کورس سے پورا پورا استفادہ کر سکیں گے۔ ہم جن امور کی وضاحت کریں گے، ان میں درج ذیل شامل ہیں۔

☆ کورس کی تفصیل ☆ سمعی و بصری مواد ☆ امتحانی مشقیں

☆ آخری امتحان

عزیز طلبہ! اس کورس کا آغاز کرنے سے پیشتر آیئے! اس کے بارے میں چند اہم معلومات حاصل کر لیں۔ اس کورس میں ایسی معلومات دی گئی ہیں جن کی ضرورت معاشرے کے ہر فرد کو پڑتی ہے۔ لہٰذا انسان ہونے کے ناطے آپ کا یہ فرض بنتا ہے کہ یہ معلومات حاصل کر کے اپنے گھر والوں اور پورے معاشرے کی مدد کریں کیونکہ اس کورس سے آپ پوری طرح تب ہی فائدہ اٹھا سکتے ہیں جب آپ ان تمام معلومات کو عملی طور پر انجام دیں۔

کورس کی تفصیل

اس کورس کے ہر یونٹ کو چند حصوں میں تقسیم کر دیا گیا ہے ان چند حصوں کو مزید چھوٹے حصوں میں بانٹ دیا گیا ہے تاکہ آپ کو امتحان کی تیاری کے لیے دہرائی کرنے میں آسانی ہو۔ کورس میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ نہ صرف باقاعدگی سے آدھا گھنٹہ اس کا مطالعہ کریں بلکہ عملی طور پر ان معلومات کو اپنے ہاتھ سے انجام دیں اور مخصوص معلومات کو ہمیشہ کے لیے ذہن نشین کر لیں۔

امتحانی مشقیں

اس کورس کے لیے دو امتحانی مشقیں تیار کی گئی ہیں مقررہ مدت میں ان مشقوں کو حل کر کے اپنے ٹیوٹر کو بھجوائیں۔

یاد رکھئے! سالانہ امتحان میں پاس ہونے کے لیے ان مشقوں میں کامیابی حاصل کرنا لازمی ہے۔

آخری امتحان

سمسٹر کے آخر میں آپ کو کورس کا آخری امتحان بھی دینا ہوگا۔ اگر آپ اس کورس کا مطالعہ باقاعدگی سے کرتے رہے تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ اس امتحان میں اچھے نمبر لے کر پاس نہ ہوں۔

ہمیں امید ہے کہ یہ کورس آپ کی روزمرہ زندگی کے لیے بہت مفید ہوگا اگر آپ کو یہ کورس سمجھنے میں کوئی دقت پیش آئے یا اسے مزید بہتر بنانے کے لیے کوئی تجویز دینا چاہیں یا اس میں مزید معلومات کا اضافہ چاہیں تو ٹیوٹر سے ملئے یا کورس رابطہ کار کو خط لکھئے۔

کورس رابطہ کار

علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی، اسلام آباد

(شعبہ انوائرمینٹل ڈیزائن، ہیلتھ اینڈ نیوٹریشنل سائنسز)

وارننگ

عزیز طلبہ! آپ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ:

1 - اگر آپ اپنی امتحانی مشق میں کسی اور کی تحریر میں سے مواد چوری کر کے لکھیں گے یا آپ اپنی امتحانی مشق کسی دوسرے طالب علم سے لکھوائیں گے تو آپ اپنے سرٹیفکیٹ یا ڈگری سے محروم ہو سکتے ہیں خواہ اس کا علم کسی بھی مرحلہ پر ہو جائے۔

-2 کسی دوسرے طالب علم سے ادھار لی گئی یا چوری کی گئی امتحانی مشق پر علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی اسلام آباد کی ''مواد کی چوری'' **Plagiarism** پالیسی کے مطابق سزا دی جائے گی۔

مشقیں بھیجنے کا شیڈول

6 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ	3 کریڈٹ آورز کورس	مقررہ تاریخ
مشق نمبر 1	04-12-2023	......	......
مشق نمبر 2	28-12-2023	مشق نمبر 1	28-12-2023
مشق نمبر 3	29-01-2024	......	......
مشق نمبر 4	16-02-2024	مشق نمبر 2	16-02-2024

نوٹ: ٹیوٹوریل شیڈول (رہنمائے طلبہ) علامہ اقبال اوپن یونیورسٹی کی ویب سائٹ www.aiou.edu.pk پر موجود ہے۔

کورس: ابتدائی طبی امداد I (218) **سمسٹر: خزاں، 2023ء**

سطح: میٹرک

برائے مہربانی امتحانی مشقیں حل کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات کو غور سے پڑھیے۔ (ہدایات برائے طلبا میٹرک، ایف اے اور بی اے پروگرامز)

-1 تمام سوالات لازمی ہیں اور تمام سوالات کے نمبر مساوی ہیں البتہ ہر سوال کی نوعیت کے مطابق نمبر تقسیم ہوں گے۔

-2 سوالات کو توجہ سے پڑھیے اور سوال کے تقاضے کے مطابق جواب تحریر کیجیے۔

-3 مقررہ تاریخ کے بعد/ تاخیر کی صورت میں امتحانی مشقیں اپنے متعلقہ ٹیوٹر کو بھیجنے کی صورت میں تمام تر ذمہ داری طالب علم پر ہو گی۔

-4 آپ کے تجزیاتی اور نظریاتی طرزِ تحریر کی قدر افزائی کی جائے گی۔

-5 غیر متعلقہ بحث/ معلومات اور کتب، سٹڈی گائیڈ یا دیگر مطالعاتی مواد سے ہو بہو نقل کرنے سے اجتناب کیجیے۔

کل نمبر:100 کامیابی کے نمبر:40

امتحانی مشق نمبر1

(یونٹ 1تا2)

حصہ (الف) (کل نمبر10)

درج ذیل میں دیئے گئے جوابات میں سے درست جواب کا انتخاب کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

1. مریض کی منتقلی کے لیے انسانی بیساکھی والا طریقہ اس وقت استعمال کیا جاتا ہے جب..........
فرسٹ ایڈرا کیلا ہو / جب مریض بے ہوش ہو / جب مریض اپنی کچھ مدد کر سکتا ہو

2. تین ہاتھوں کی نشت کا طریقہ اس وقت استعمال کیا جاتا ہے جب مریض..................ہو۔ بے ہوش / ہوش میں / شدید زخمی

3. اگر مریض کا ایک ٹانگ یا ایک پاؤں زخمی ہو تو منتقلی کے لیے..................طریقہ استعمال کیا جاتا ہے۔
جھولنے کا / فائر مین لفٹ کا / انسانی بیساکھی کا

4. اگر مریض بے ہوش ہو تو اس کا ٹمپریچر..................سے لینا چاہیے۔ منہ / بغل / مقعد

5. مریض کی منتقلی کے لیے آگے پیچھے ہو کر لے جانے والا طریقہ اس وقت استعمال کیا جاتا ہے جب جگہ..........ہوتی ہے۔
کھلی / تنگ / پتھریلی

6. مریض کو سٹریچر پر ڈالنے کے لیے..................افراد کی ضرورت ہوتی ہے۔ دو / تین / چار

7. ابتدائی طبی امداد میں..........پٹیوں کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ ٹھنڈی / گرم / تکونی

8. مریض کا بغل سے ٹمپریچر لینا ہو تو بغل کو پہلے..................کر لینا چاہیے۔ صاف / گیلا / خشک

9. کندھے کے زخم کے لیے..................پٹی استعمال ہوتی ہے۔ تنگ / کھلی / گرم

10. کرسی کے ذریعے مریض کی ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقلی اس وقت کی جاتی ہے جب جگہ.................. ہوتی ہے۔
تنگ / کھلی / بہت کھلی

حصہ(ب) کل نمبر20

مندرجہ ذیل سوالوں کے جوابات مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

1. دو ہاتھوں کی نشست بنانے کا طریقہ لکھیں؟
2. جراثیم کش ادویات کے بارے میں مختصراً لکھیں۔
3. ابتدائی طبی امداد کے فوائد لکھیں۔
4. مرض کی علامات اور نشانیوں میں فرق واضع کریں۔
5. مریض اگر قے کر رہا ہو تو فرسٹ ایڈر کو کیا کرنا چاہیے؟

حصہ (ج) (کل نمبر 70)

مندرجہ ذیل سوالوں کے مفصل جواب لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

1. مریض کی منتقلی ایک جگہ سے دوسری جگہ کیسے کی جاتی ہے؟ مفصل لکھیں۔
2. سٹریچر کی تیاری کیسے کی جاتی ہے نیز مریض کو سٹریچر پر ڈالنے کا طریقہ تحریر کریں۔
3. کون شخص ابتدائی طبی امداد دینے کا مجاز ہوتا ہے نیز ابتدائی طبی امداد کے مقاصد تحریر کریں۔
4. رولر پٹیاں کیا ہوتی ہیں؟ ان کے بارے میں مفصل لکھیں۔
5. فرسٹ ایڈر کی خصوصیات تحریر کریں۔ فرسٹ ایڈر کے لیے کن ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے؟
6. مختلف قسم کی پٹیاں بنانے کے بارے میں مفصل تحریر کریں۔
7. سوجن اور درد کی شدت کم کرنے کے لیے کون کون سی پٹیاں استعمال ہوتی ہیں؟

کل نمبر: 100 **کامیابی کے نمبر: 40**

امتحانی مشق نمبر 2

(یونٹ 3 تا 4)

حصہ (الف) (کل نمبر 10)

درج ذیل جوابات میں سے درست جواب کا انتخاب کریں۔ ہر جزو کا ایک نمبر ہے۔

1. سینے کی ہڈی............ہوتی ہے۔ تکون نما / چکور / خنجر نما
2. کم جلنے کی صورت میں متاثرہ حصے کو...............منٹ تک ٹھنڈے پانی کے نیچے رکھیں۔ دس / پندرہ / بیس
3. سانس اندر لیتے وقت شکمی پردہ.............ہوتا ہے۔ پھیلتا / سکڑتا / چھوٹا
4. کولہے کی ہڈی............کی حفاظت کرتی ہے۔ مثانہ / حرام مغز / پیٹ میں موجود اعضاء
5. خون کی گردش کے..................نظام ہیں۔ دو / تین / چار
6. پسلی کی ہڈی..................ہوتی ہیں۔ گول اور موٹی / بالکل سیدھی / خم دار
7. جسم میں خون کے مقابلے میں آکسیجن کا دباؤ عموماً...............ہوتا ہے۔ کم / زیادہ / برابر
8. انسان جو ہوا سانس کے ذریعے باہر خارج کرتا ہے اس میں آکسیجن...............فیصد ہوتی ہے۔ 16 / 26 / 36
9. جن نالیوں کے ذریعے خون واپس دل میں آتا ہے انھیں...............کہا جاتا ہے۔
وریدیں (veins) / شریانیں (Arteries) / عروق شعریہ (capillaries)
10. غیر اختیاری عضلات انسان کی مرضی کے..................کام کرتے ہیں۔ مطابق / خلاف / موافق

حصہ (ب) کل نمبر 20

مندرجہ ذیل سوالوں کے جواب مختصراً لکھیں۔ ہر سوال کے چار نمبر ہیں۔

1. غیر ختیاری عضلات سے کیا مراد ہے؟
2. کیمیائی حرارت سے جلنے کی علامات مختصراً لکھیں۔
3. نظام تنفس میں پھیپھڑوں کا کیا کردار ہے؟
4. جسم پر لُو کے اثرات کا مختصراً بیان کریں۔
5. جلنے کی صورت میں کیا طبی امداد دی جاسکتی ہے؟

حصہ (ج) (کل نمبر 70)

مندرجہ ذیل سوالوں کے مفصل جواب لکھیں۔ ہر سوال کے دس نمبر ہیں۔

1. عمل تنفس اور اعصابی نظام کے بارے میں مفصل لکھیں۔
2. خشک حرارت سے جلنے کے بارے تفصیل سے تحریر کریں۔
3. جلنے کے کتنے درجے ہیں؟ ہر درجے میں ہمارا جسم کس طرح متاثر ہوتا ہے؟
4. پسلیاں اور سینے کی ہڈیوں کے بارے میں مفصل تحریر کریں۔
5. جھلسنے سے کیا مراد ہے نیز اس کی علامات اور اس کی طبی امداد کے بارے میں مفصل لکھیں۔
6. عضلات کی اقسام اور جسم میں ان کے افعال تحریر کریں۔
7. لو اور ٹھنڈ لگنے کی وجوہات تحریر کریں نیز بتائیں کہ لو اور ٹھنڈ سے کیسے بچاؤ ممکن ہے؟ جواب مفصل تحریر کریں۔