

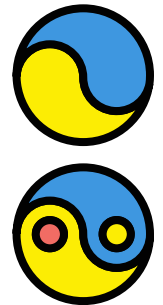


ધોરણ : 9 વિજ્ઞાન

પ્રકરણ : 13

આપણે શા માટે માંદા પડીએ છીએ ?

સ્વાધ્યાય





સ્વાધ્યાય



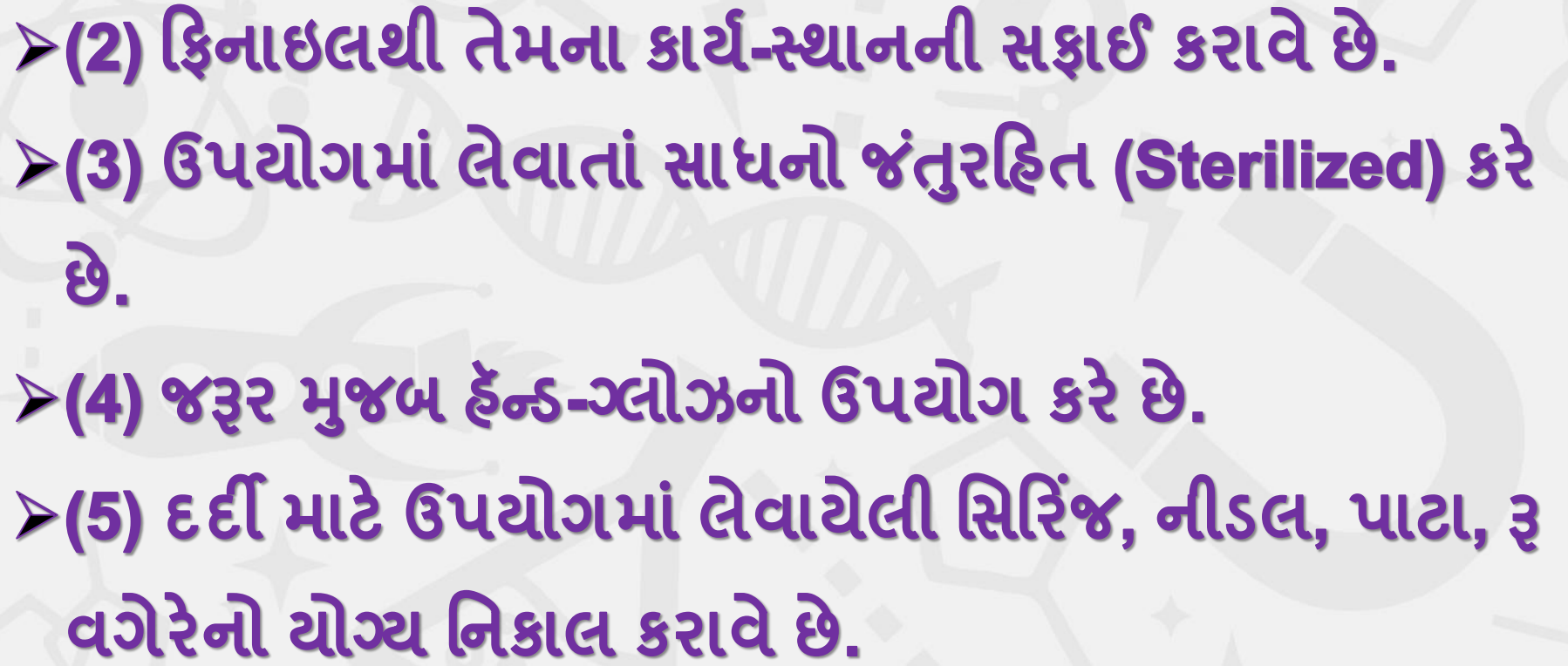
1. છેલ્લા એક વર્ષમાં તમે કેટલી વાર બીમાર પડ્યા હતા ? બીમારી શું હતી?
(a) આ બીમારીઓને દૂર કરવા માટે તમે તમારી દિનચર્યામાં કયું પરિવર્તન કરશો?
(b) આ બીમારીઓથી બચવા માટે તમે તમારી આડોશપાડોશમાં શું પરિવર્તન કરશો?
- છેલ્લા એક વર્ષમાં હું ત્રણ વખત બિમાર પડ્યો હતો. મેલેરિયા, શરદી-ઉધરસ અને હિપેટાઇટિસની બિમારી હતી.

- (a) આ બિમારીઓને દૂર કરવા માટે આસપાસનું પર્યાવરણ સ્વચ્છ, બંધિયાર પાણીનો નિકાલ, ખુલ્લા બજારુ ખોરાકનો ઉપયોગ ટાળવો, પોષણક્ષમ આહાર અને ચોખ્ખું ઉકાળેલા પાણીનો પીવા માટે ઉપયોગ તેમજ ઠંડાં પીણાંનો ઉપયોગ ટાળવા જેવાં પરિવર્તનો દિનચર્યામાં કરીશું.
- (b) આ બિમારીઓથી બચવા અડોશપડોશમાં ભરાઈ રહેતા પાણીનો નિકાલ તેમજ કચરો એકત્રિત થતો રોકવા જેવાં પરિવર્તન કરીશું.

2. ડૉક્ટર, નર્સ, સ્વાસ્થ્ય કર્મચારીઓ અન્ય વ્યક્તિની તુલનામાં રોગીઓના સંપર્કમાં વધારે રહે છે. તપાસ કરો કે તેઓ તેમની જાતને બિમાર થતા કેવી રીતે બચાવે છે ?

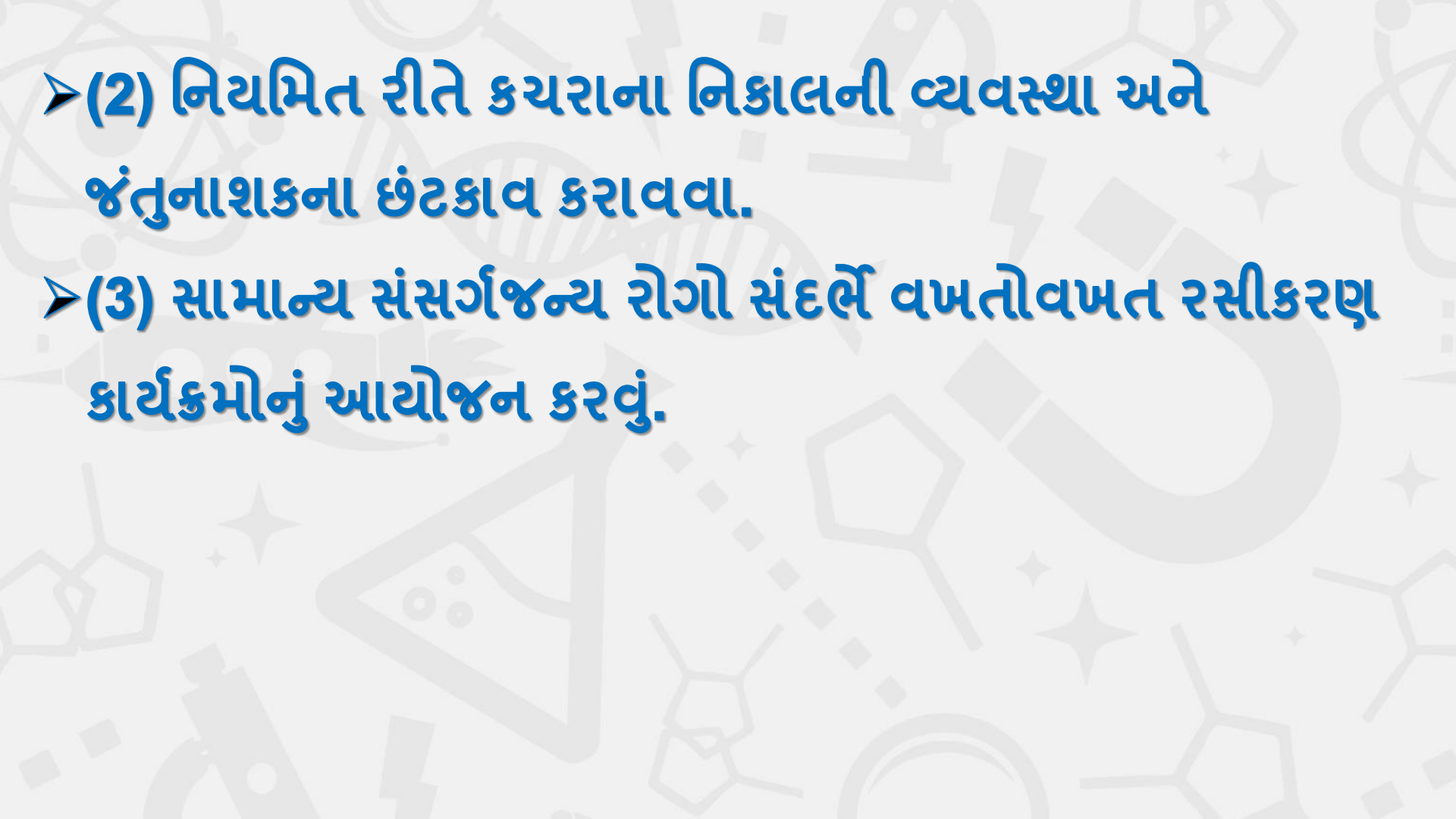
➤ ડૉક્ટર, નર્સ, સ્વાસ્થ્ય કર્મચારીઓ તેમની જાતને બિમાર થતા બચાવવા માટે નીચેની સાવચેતી રાખે છે :

➤ (1) દર્દીની તપાસ કરી સાબુથી હાથ ધુએ છે અથવા હેન્ડ સેનિટાઇઝરના ઉપયોગથી હાથને જીવાણુમુક્ત કરે છે.

- 
- (2) ફિનાઇલથી તેમના કાર્ય-સ્થાનની સફાઈ કરાવે છે.
 - (3) ઉપયોગમાં લેવાતાં સાધનો જંતુરહિત (Sterilized) કરે છે.
 - (4) જરૂર મુજબ હેન્ડ-ગ્લોઝનો ઉપયોગ કરે છે.
 - (5) દર્દી માટે ઉપયોગમાં લેવાયેલી સિરિંજ, નીડલ, પાટા, રૂ વગેરેનો યોગ્ય નિકાલ કરાવે છે.

3. તમારી આડોશપાડોશમાં એક સર્વેક્ષણ કરો અને તપાસ કરો કે સામાન્ય રીતે કઈ ત્રણ બિમારીઓ થાય છે ? આ બિમારીઓને ફેલાતી અટકાવવા માટે તમારા સ્થાનીય પ્રશાસનને ત્રણ સૂચન કરો.

- સામાન્ય બિમારીઓ : શરદી-ખાંસી, ટાઇફોઇડ, ઝાડા. સ્થાનીય પ્રશાસનને આ બિમારી ફેલાતી અટકાવવા માટે સૂચનો :
- (1) ચોખ્ખા પાણીનો પુરવઠો પૂરો પાડવો. પાણીને ક્લોરિન-યુક્ત કરવું.

- 
- (2) નિયમિત રીતે કચરાના નિકાલની વ્યવસ્થા અને જંતુનાશકના છંટકાવ કરાવવા.
 - (3) સામાન્ય સંસર્ગજન્ય રોગો સંદર્ભે વખતોવખત રસીકરણ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવું.

4. એક બાળક તેની બીમારી કહી શકતો નથી. આપણે તેની ઓળખ કઈ રીતે કરીશું ?

(a) શું બાળક બિમાર છે ?

(b) બાળકને કઈ બીમારી થઈ છે ?

➤ (a) સતત રડવું, આડા, ખોરાક પ્રત્યે અરુચિ તેમજ શરીર ગરમ રહેવું વગેરે લક્ષણો પરથી બાળક બિમાર છે તેની ઓળખ કરીશું.

➤ (b) બાળકને તાવ અને આડાની બિમારી થઈ છે.

5. નીચે આપેલી પૈકી કઈ પરિસ્થિતિઓમાં કોઈ વ્યક્તિ પુનઃ
બીમાર પડી શકે છે ? શા માટે ?

(a) જ્યારે તે મેલેરિયામાંથી સાજો થઈ રહ્યો છે.

(b) તે મેલેરિયામાંથી સાજો થઈ ગયો છે અને તે અછબડાના
રોગીની સેવા કરી રહ્યો છે.

(c) મેલેરિયામાંથી સાજા થઈ ગયા પછી તે ચાર દિવસ ઉપવાસ
કરે છે અને અછબડા રોગીની સેવા કરી રહ્યો છે. શા માટે ?

➤ (c) મેલેરિયામાંથી સાજો થઈ ગઈ પછી વ્યક્તિ ચાર દિવસ ઉપવાસ કરે છે અને અછબડાના રોગીની સેવા કરી રહી છે. તે વ્યક્તિ પુનઃ બિમાર પડી શકે છે, કારણ કે મેલેરિયાને કારણે વ્યક્તિ અશક્ત હોય છે. ઉપરાંત ચાર દિવસ ઉપવાસ કરે છે. તેથી ખોરાકના અભાવે તે વધારે અશક્ત બને છે. આ સ્થિતિમાં રોગપ્રતિકારતંત્રની કાર્યક્ષમતા ખૂબ જ નબળી હોવાથી અછબડાના રોગીની સારવારમાં ચેપ ઝડપથી લાગી શકે છે અને પુનઃ બિમાર પડી શકે છે.

6. નીચે આપેલ પૈકી કઈ પરિસ્થિતિઓમાં તમે બીમાર થઈ શકો છો ?

(a) જ્યારે તમારી પરીક્ષાનો સમય છે.

(b) જ્યારે તમે બસ તેમજ રેલગાડીમાં બે દિવસ સુધી યાત્રા કરી ને આવ્યા હોય.

(c) જ્યારે તમારો મિત્ર ઓરીથી પીડાય છે. શા માટે ?

➤ (C) કારણ કે ઓરી સંસર્ગજન્ય (ચેપી) રોગ છે.

THANKS



FOR WATCHING