UNIT 04

First Aid

ابتدائی طبی امداد

Pre-reading (قبل از مطالعہ)

Read the headings of the lesson and look at the pictures. سبق کی سرخیاں پڑھیں اور تصویریں غور سے دیکھیں۔

☆ **What is this lesson about?** یہ سبق کس کے بارے میں ہے؟

Ans. This lesson tells us how to give first aid to an injured or sick person.

یہ سبق ہمیں بتاتا ہے کہ کسی زخمی یا بیمار انسان کو ابتدائی طبی امداد کیسے دینی ہے۔

☆ **What do you understand by "First Aid"?** آپ "ابتدائی طبی امداد" سے کیا سمجھتے ہیں؟

Ans. Emergency (فوری) medical treatment given to an injured or sick person before proper (مکمل) medical aid is called first aid.

کسی زخمی یا بیمار انسان کو مکمل طبی امداد سے قبل دی گئی فوری طبی امداد، فرسٹ ایڈ (ابتدائی طبی امداد) کہلاتی ہے۔

☆ **Have you ever given first aid to anyone?** کیا آپ نے کبھی کسی کو ابتدائی طبی امداد دی ہے؟

Ans: No, I have never got such a chance. نہیں، مجھے پہلے کبھی ایسا موقع نہیں ملا ہے۔

Translation of the paragraphs

1 We all need help at times in our lives. Sometimes (بعض اوقات) we may have accidents and we may get hurt (زخمی ہونا). When we are injured (زخمی) or suddenly (اچانک) become unwell (خراب طبیعت), we need someone to help us - someone who knows what to do. It is the temporary (عارضی) and immediate (فوری) help. This timely (وقتی) assistance (معاونت), comprising (مشتمل) simple medical (طبی) techniques (طریقہ کار), is most critical (اہم) to the victims (متاثرہ شخص) and is, often, life saving. Any lay person (غیر تربیت یافتہ انسان) can be trained (تربیت دی جاسکتی ہے) to administer (بندوبست کرنے کی) first aid (ابتدائی طبی امداد). This First Aid can be carried out using minimal (معمولی) equipment (آلات). First aid knowledge (علم) ranges from (سلسلہ سے شروع ہوتا ہے) taking care of cuts (زخم) to dealing (علاج کرنا) with an unconscious (بے ہوش) victim.

(BWP. GI. 2014)

ہم سب کو اپنی زندگیوں میں بعض اوقات مدد کی ضرورت پڑتی ہے۔ بعض اوقات ہو سکتا ہے ہم حادثات کا شکار ہو جائیں اور زخمی ہو جائیں۔ جب ہم زخمی ہو جائیں یا اچانک طبیعت خراب ہو جائے تو ہمیں اپنی مدد کے لیے کسی کی ضرورت ہوتی ہے...... کوئی ایسا شخص جو جانتا ہو کہ کیا کیا جائے۔ یہ عارضی اور فوری مدد ہوتی ہے۔ بروقت دی جانے والی یہ مدد چند سادہ طبی تکنیکس پر مشتمل ہوتی ہے اور متاثرہ افراد کے لیے نہایت اہمیت رکھتی ہے اور اکثر جان بچا لیتی ہے۔ کسی بھی غیر تربیت یافتہ فرد کو ابتدائی طبی امداد دینے کی تربیت دی جا سکتی ہے۔ ابتدائی طبی امداد مختصر آلات استعمال کرتے ہوئے انجام دی جا سکتی ہے۔ ابتدائی طبی امداد کے علم کا دائرہ کار زخموں کی دیکھ بھال (یعنی معمولی کام) سے لے کر بے ہوش انسان کے علاج (ایک پیچیدہ کام) تک پھیلا ہوا ہے۔

Simple English: We all require help at different times in our lives. Sometimes we may get wounded in accidents. Whenever we are injured or suddenly fall ill we need the help of somebody who knows what to do at that time. This is though temporary but immediate help. This immediate help, in which simple medical techniques are used, is very necessary for the

studyplusplus.com (study++)

affected persons and it often saves lives. Any untrained person can be trained to provide first aid. This first aid is provided by using a few equipment. By first aid knowledge we can treat a person having cuts as well as a person who has become unconscious.

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

ہنگامی حالات سے نبٹنے کے سلسلہ میں "ابتدائی طبی امداد" کے علم کی کیا اہمیت ہے؟

(FBD. GI. 2014) (SWL. GI, SGD. GI, BWP. GII. 2015) (GRW. GI. 2016)

Ans. It is a life-saving knowledge and it has much importance in this respect.

یہ زندگی بچانے والا علم ہے اور اس لحاظ سے بہت اہمیت رکھتا ہے۔

Cuts and Scrapes

زخم اور خراشیں

2 Handling (دیکھ بھال کرنا) minor (معمولی) accidents at home or on the road develops (بڑھاتا ہے) a sense (شعور) of crisis (بحران) management (انتظام). This may prepare (تیار کرسکتا) people to tackle (نبٹنا) with unexpected (غیر متوقع) emergencies (ہنگامی حالات) with great confidence (اعتماد). Minor cuts and scrapes (خراشیں) usually (عام طور پر) do not need to go to the emergency room. Yet proper (مناسب) care (دیکھ بھال) is essential (لازم) to avoid (بچنے کے لیے) infection or other complications (پیچیدگیاں). Following guidelines (ہدایات) can help you to handle (نبٹنے کے لیے) crisis and take care (دیکھ بھال کرنا) of all.

گھر یا سڑک پر ہونے والے معمولی حادثات میں دیکھ بھال کرنے سے ہنگامی حالات سے نبٹنے کا شعور پیدا ہوتا ہے۔ یہ لوگوں کو نہایت اعتماد کے ساتھ غیر متوقع ہنگامی حالات سے نبٹنے کے لیے تیار کرسکتا ہے۔ معمولی زخموں اور خراشوں کی صورت میں عموماً ایمرجنسی روم میں جانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ تاہم انفیکشن یا دیگر خرابیوں سے بچنے کے لیے مناسب احتیاط ضروری ہوتی ہے۔ درج ذیل ہدایات ہنگامی حالات سے نبٹنے اور سب کی دیکھ بھال کرنے میں آپ کی مدد کرسکتی ہیں۔

(DGK. GII. 2014) (LHR. GII, AJK. GII. 2015) (RWP. GII. 2016)

Simple English: Controlling smaller mishaps at home or on the road develops awareness about how to control an emergency. This awareness may get ready people to deal with sudden crisis, confidently. Small cuts or scratches do not need to be cured in the emergency room, but they need proper care to avoid virus or other difficulties. Following rules can help you to tackle with emergencies and take care of others.

- **Stop the bleeding:** Minor cuts and scrapes usually stop bleeding (خون کا بہاؤ) on their own. If they don't, apply (لگائیں) gentle (نرم) pressure (دباؤ) with a clean cloth or bandage (پٹی). Hold the pressure continuously (لگاتار) for 20 to 30 seconds and if possible (ممکن ہونا) elevate (اُوپر اٹھائیں) the wound. Don't keep checking to see if the bleeding has stopped because this may damage (نقصان پہنچا سکتا ہے) or dislodge (اپنی جگہ سے ہٹ سکتا ہے) the clot (خون کا لوتھڑا) that is forming (بن رہا) and cause bleeding to resume (دوبارہ شروع کرنا). If blood spurts (تیزی سے بہتا ہے) or continues (جاری رکھتا ہے) flowing (بہنا) after continuous pressure, seek (لے لیں) medical assistance. **(BWP. GII. 2016)**

خون کا بہاؤ روکیں: معمولی زخموں اور خراشوں کی صورت میں خون اپنے آپ بہنا بند ہو جاتا ہے۔ اگر ان سے خون بہنا بند نہ ہو تو صاف کپڑے یا پٹی سے ہلکا سا دباؤ دیں۔ مسلسل بیس تا تیس سیکنڈ تک دباؤ بحال رکھیں اور اگر ممکن ہو تو زخم کی سطح بلند کردیں۔ یہ چیک نہ کرتے رہیں کہ خون بہنا رکا ہے یا نہیں کیونکہ اس سے جمے ہوئے خون کو نقصان پہنچے گا یا وہ اپنی جگہ سے ہٹ جائے گا اور خون دوبارہ بہنا شروع ہو جائے گا۔ اگر خون تیزی سے بہتا ہے یا مسلسل دباؤ کے بعد بھی بہتا رہتا ہے تو طبی امداد حاصل کریں۔

Simple English: Bleeding of the small cuts and scratches usually stops itself but if bleeding does not stop, then you should apply light pressure or force with a clean cloth or bandage. You should keep this pressure for 20 to 30 seconds and try to lift your wound up. You should not check your wound again and again because it may harm or remove the newly forming clot. It may also cause bleeding to restart. If constant pressure cannot stop bleeding and blood keeps bursting, then you should go to the doctor for medical treatment.

studyplusplus.com (study++)

● **Clean the wound:** Rinse (دھوڈالیں) out the wound (زخم) with clear (صاف) water. To clean the area around (اردگرد کا حصہ) the wound, use soap and a washcloth (دھونے کا کپڑا). But soap can irritate (جلن کرنا) the wound, so try to keep it out of the actual (اصل) wound. If dirt (گردوغبار) or debris (ملبہ) remains (رہتی ہے) in the wound after washing, use tweezers (چمٹی) cleaned with alcohol *to remove* (ہٹادینا) the particles (ذرات). If debris still remains, see your doctor. Thorough (اچھی طرح) cleaning reduces (کم کردیتا ہے) the risk (خطرہ) of infection (چھوت) and tetanus (تشنج). **(AJK. GI. 2016)**

زخم صاف کریں: صاف پانی سے دھو کر زخم صاف کریں۔ زخم کے اردگرد کا حصہ صاف کرنے کے لیے صابن اور دھونے کا کپڑا استعمال کریں۔ تاہم صابن زخم میں سوزش پیدا کرسکتا ہے، اس لیے اسے اصل زخم سے دور رکھنے کی کوشش کریں۔ اگر دھونے کے بعد زخم میں گردوغبار یا کوئی ملبہ رہ جائے تو ذرات نکالنے کے لیے الکحل سے صاف کی ہوئی چمٹی استعمال کریں۔ اگر پھر بھی میل کچیل رہ جائے تو اپنے ڈاکٹر سے ملیں۔ اچھی طرح صفائی کرنے سے چھوت اور تشنج کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

Simple English: Wash the cut with clean water. Use soap and a washcloth to clean and wash the area around the cut. Soap can irritate your cut so keep it out of real cut. Use sterilized tweezers to remove dirt or other remaining bits from the wound. But if you still have remains in your wound, then go to the doctor. Complete cleaning lessens the danger of virus or tetanus.

● **Apply an antibiotic:** After you clean the wound, apply a thin (پتلی) layer (تہہ) of an antibiotic (جراثیم کش دوا) cream or ointment (مرہم) to help keep the surface (سطح) moist (نم دار). The products (مصنوعات) don't make the wound heal (مندمل ہونا) faster, but they can help your body's natural (قدرتی) healing process work fast. Certain (مخصوص) ingredients (اجزا) in some ointments can cause (وجہ) a mild (نرم) rash (سوزش) in some people. If a rash appears (ظاہر ہوتی ہے), stop using the ointment.

جراثیم کش دوا لگائیں: زخم صاف کرنے کے بعد اس کی سطح کو نمدار رکھنے کے لیے اس پر کوئی اینٹی بائیوٹک (جراثیم کش دوا) کریم یا مرہم لگادیں۔ ایسی اشیا سے زخم زیادہ تیزی سے مندمل نہیں ہوتا' تاہم یہ آپ کے جسم کے شفایابی کے قدرتی عمل کو زیادہ تیز کرنے میں مدد کرسکتی ہیں۔ بعض مرہموں کے کچھ اجزا کچھ لوگوں میں خفیف سی سوزش پیدا کرسکتے ہیں۔ اگر سوزش ہو جائے تو مرہم استعمال کرنا بند کردیں۔

Simple English: After cleaning the cut you should paste a light film of an antibiotic cream or balm on it. These creams keep the surface of wound wet. These things do not repair the wound but only help your body's natural repairing process to work fastly. Some balms contain such elements that can cause a tender rash in a few persons. If redness comes into view because of using balm, then avoid to use it.

● **Cover the wound:** Bandages can help keep (رکھنا) the wound clean and keep harmful (نقصان دہ) bacteria out. After the wound has healed (صحت یاب ہوگیا) enough (کافی) to make infection unlikely (امکان نہیں), exposure (کھلا ہونا) to the air will speed wound healing. **(RWP. GI. 2014)**

زخم ڈھانپ دیں: پٹیاں زخم صاف رکھنے اور نقصان دہ بیکٹیریا سے بچانے میں مدد دے سکتی ہیں۔ زخم اس قدر درست ہونے پر کہ انفیکشن (خرابی) کا امکان نہ رہے، اسے ہوا لگنے کے لیے کھلا چھوڑنے پر زخم زیادہ تیزی سے درست ہونا شروع ہو جائے گا۔

Simple English: Bandages can help in keeping the wound clean and keep harmful germs away from the wound. When the wound has healed to such an extent that infection would not occur, it should be exposed to fresh air for speedy healing.

● **Change *the dressing:*** Change (بدل دیں) the dressing (پٹی) at least (کم ازکم) daily or whenever it becomes wet (گیلی) or dirty (گندی). If you are allergic (الرجی ہونا) to the adhesive (چپکنے والے) used in most bandages, switch to adhesive-free dressings or sterile (جراثیم سے پاک) gauze (صاف جالی دار پٹی) held in

پٹی تبدیل کریں: پٹی کم ازکم روزانہ یا جب کبھی یہ گیلی یا خراب ہو جائے تو بدل دیں۔ اگر آپ کو اکثر پٹیوں میں استعمال ہونے والے چپکنے والے مواد سے الرجی ہے تو چپکنے والے مواد کے بغیر ملنے والی پٹیاں استعمال کریں یا اس جگہ پر جراثیم کش جالی دار پٹی رکھ کر اسے کاغذ کی

studyplusplus.com (study++)

place with paper tape, gauze roll or a loosely applied elastic (لچکدار) bandage. These supplies (سامان) generally (عموماً) are available (دستیاب) at pharmacies (ادویات فروش).

ٹیپ، جالی دار رومال یا ہلکی لچکدار پٹی سے باندھ دیں۔ یہ اشیاعام طور پر ادویات فروشوں سے مل جاتی ہیں۔

See the signs of infection: See your doctor if the wound is not healing or you notice (نظر آئے) any redness (سرخی), increasing pain (بڑھتا ہوا درد), drainage (پانی کا رسنا), warmth (تپش) or swelling (سوجن).

انفیکشن کی علامات دیکھیں: اگر زخم درست نہ ہو رہا ہو یا آپ کو کوئی سرخی نظر آئے، درد میں اضافہ ہو رہا ہو، پانی کا رسنا، تپش یا سوجن نظر آئے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

Simple English: The dressing should be changed daily or when it becomes wet or dirty. If your body reacts adversely to the sticky material used in bandages, then use dressings free from adhesive or germs-free bandage which may be put at the place with paper-tape, gauze roll or a loose elastic bandage. This material is usually available at the chemists shops.
If the wound is not healing, there is redness, pain is increasing, drainage, warmth or swelling, you should consult your doctor.

FIRST AID KIT — ابتدائی طبی امداد کی کِٹ

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

ہر دفتر، فیکٹری، گھر اور سکول میں قابل رسائی فرسٹ ایڈ باکس ہونا چاہیے جس میں درج ذیل مجوزہ بنیادی اشیا ہونی چاہئیں۔

1. First Aid Book — ابتدائی طبی امداد کی کتاب

Clearly explains how to handle (نمٹنا) basic problems.

واضح طور پر وضاحت کرتی ہے کہ بنیادی مسائل سے کیسے نمٹا جائے۔

2. Band-aids (Plasters) — بینڈ ایڈز (چپکنے والے پلاسٹرز)

Band aids or sticking (چپکنے والے) plasters are good for dressing small wounds. They come in all shapes (اشکال) and sizes (جسامت) for fingers, legs, and anywhere else (علاوہ) you might get little cuts. Make sure the Band aid is big enough (کافی بڑا) to cover the wound, if not you should use a dressing instead (کے بجائے).

بینڈ ایڈز یا چپکنے والے پلاسٹرز چھوٹے زخموں کی پٹی کرنے کے لیے اچھے ہیں۔ وہ انگلیوں، ٹانگوں کے لیے اور علاوہ ازیں جہاں کہیں بھی آپ کو معمولی زخم لگ جائے اس کے لیے تمام شکلوں اور سائزوں میں ہوتے ہیں۔ یہ یقین کر لیں کہ یہ اتنا بڑا ہو کہ زخم پر آ جائے، اگر ایسا نہ ہو تو آپ کو اس کے بجائے پٹی استعمال کرنی چاہیے۔

3. Elastic Bandages — لچکدار پٹیاں

The elastic bandages are good for wrapping (لپیٹنے) sprained (موچ) joints (جوڑ) or making a sling (سہارا) in the case of (کی حالت میں) a broken arm.

لچکدار پٹیاں موچ آئے ہوئے جوڑوں یا ٹوٹے ہوئے بازو کو لٹکانے کے لیے سہارا دینے کے سلسلے میں اچھی ہوتی ہیں۔

4. Gauze and Adhesive Tape — روئی اور چپکنے والی ٹیپ

Gauze pads (چھوٹی گدیاں) or rolls are cloth pads that are placed (رکھے جاتے ہیں) directly (براہ راست) on a wound to protect and control (قابو پانا) bleeding (for larger cuts and scrapes). You will need adhesive tape to keep the gauze in place.

روئی کے گدے یا گولے کپڑے کے پیڈ ہیں جو (بڑے زخموں اور خراشوں کے لیے) حفاظت کی خاطر اور خون کا بہاؤ روکنے کے لیے براہِ راست کسی زخم پر رکھے جاتے ہیں۔ روئی کو اس کی جگہ پر برقرار رکھنے کے لیے آپ کو چپکنے والی ٹیپ کی ضرورت ہوگی۔

In an emergency (ہنگامی صورتحال), a clean cloth, hand towel (دستی تولیہ), clean tee-shirt can be used to cover (ڈھانپنے کے لیے) the wound.

ہنگامی صورت میں، زخم کو ڈھانپنے کے لیے ایک صاف کپڑا، دستی تولیہ، صاف ٹی شرٹ استعمال کی جاسکتی ہے۔

5. **Antiseptic (جراثیم کش) Wipes (باریک کپڑے کے ٹکڑے) (Alcohol Swabs) and Cotton Wool (نرم روئی)**

جراثیم کش باریک کپڑے کے ٹکڑے (الکحل میں تر کپڑے کے ٹکڑے) اور نرم روئی

6. **Safety Pins (بکسوئے) and Tweezers** بکسوئے اور چمٹیاں

7. **Scissors** قینچیاں

A pair (جوڑا) of scissors (قینچی) is needed to cut the tape and gauze.

ٹیپ اور روئی کو کاٹنے کے لیے ایک قینچی کی ضرورت ہوتی ہے۔

8. **Latex Gloves** ربڑ کے دستانے

Latex gloves (ربڑ کے دستانے) are always a good idea, especially (خصوصاً) if you are dealing with (نبرد آزما ہونا) body fluids (رطوبتیں) from a stranger (اجنبی).

ربڑ کے (لیٹکس) دستانے ہمیشہ اچھے رہتے ہیں، خصوصاً تب جب آپ کسی اجنبی کے جسم کے سیال مادے کو صاف کر رہے ہوں۔

9. **Calamine Lotion** کلیمن لوشن

Calamine lotion is used for soothing (آرام) sunburns (دھوپ کی جلن) and stings (ڈنک).

کلیمن لوشن دھوپ میں جلن اور ڈنک کی صورت میں تکلیف سے نجات پانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

10. **Clinical Thermometer** کلینک میں استعمال ہونے والا تھرمامیٹر

11. **Analgesic Tablets** رفع درد گولیاں

Such as aspirin or paracetamol جیسا کہ اسپرین اور پیراسیٹامول

Simple English: **First Aid Kit:** There should be provided a first aid kit, put at a convenient place, in every office, factory, home and school. The first aid box should carry the following basic things:

1. **First Aid Book:** This book clearly explains various methods to handle basic problems.
2. **Band aid (Plasters):** These are band-aids or sticking plasters for dressing of small wounds. These are available in all shapes and sizes for fingers, legs or any part of the body which is wounded. It should be ensured that the band is big enough to cover the whole wound if it is not doing so then dressing should be used in its place.
3. **Elastic Bandages:** These are good for covering the wrenched joints or making a sling when the arm is broken.
4. **Gauze and Adhesive Tape:** Gauze pads or rolls are cloth pads which are put directly on the wound to protect and control bleeding in case of bigger cuts and scrapes. Adhesive tape is required to keep the gauze in the proper place. In case of an emergency, when gauze pads or rolls are not available, a clean cloth, clean hand towel or a clean tee-shirt may be used to cover the wound.
5. Antiseptic Wipes (Alcohol Swabs) and Cotton Wool.
6. Safety Pins and Tweezers
7. **Scissors:** A pair of scissors is required for cutting the tape and gauze.
8. **Latex Gloves:** When you are treating and controlling the body fluids of an unknown person, the use of latex gloves are necessary.
9. **Calamine Lotion:** This lotion is used to provide relief in case of sunburns and stings.
10. **Clinical Thermometers**
11. **Analgesic tablets:** These are aspirin or paracetamol tablets.

studyplusplus.com (study++)

Theme (مرکزی خیال)

First Aid means responding (نبٹنا) to an emergency situation. Accidents happen, always unexpectedly (غیر متوقع طور پر). But a life can be saved by having a basic knowledge of what to do in emergency and knowing proper first aid procedures (طریقے). Basic training in first aid skills should be taught in schools, in work places and, in general, be learnt by all, as it is mandatory to our modern and stressful life.

ابتدائی طبی امداد سے مراد ہنگامی صورتِ حال سے نبٹنا ہے۔ حادثات ہمیشہ غیر متوقع طور پر ہوتے ہیں۔ تاہم، ہنگامی صورت میں کیا کرنا چاہیے اور فرسٹ ایڈ کے مناسب طریقے جان کر کوئی زندگی بچائی جا سکتی ہے۔ اسکولوں میں، کام کے مقامات پر، عمومی لحاظ سے، ابتدائی طبی امداد کی تربیت دی جانی چاہیے کیونکہ یہ ہماری جدید اور تناؤ والی زندگی کے لیے ضروری ہے۔

Glossary (فرہنگ)

accessible	قابل رسائی	easy for anyone to obtain and use ہر ایک کے لیے آسانی سے قابلِ حصول اور قابلِ استعمال
adhesive	چپکنے والی	sticky, gluey چپکنے والی، لیس دار
antibiotic	جراثیم کش دوا	A substance which is capable of destroying or inhibiting the growth of bacteria or other microorganisms ایسی شے جو بیکٹیریا یا دیگر خوردبینی جانداروں کو تباہ کرنے یا ان کی افزائش روکنے کی صلاحیت رکھتی ہے
infection	متعدی مرض، خرابی	the agency by which disease is caused or transmitted. وہ چیز جس سے بیماری لگتی ہے یا منتقل ہوتی ہے۔
ingredients	اجزا	the substances that are combined to make something. ایسی اشیاء جنہیں ملا کر کچھ بنایا جاتا ہے
minor	معمولی	relatively small in size (GRW. GI. 2014) جسامت میں قدرے چھوٹی
ointment	مرہم	a medicinal preparation in the form of a soft smooth paste نرم ملائم لیپ کی جانے والی دوا۔
rinse	دھونا	wash something quickly کسی چیز کو تیزی سے دھونا
tweezer	چمٹی	A small pair of pincers for taking up small objects, plucking out hairs, etc. Also pair of tweezers چھوٹی چمٹی جو چھوٹے ذرات کو نکالنے، بال اکھاڑنے کے لیے استعمال ہو، وغیرہ۔

Vocabulary (ذخیرہ الفاظ)

A. Many fields have a specialized vocabulary. Identify specialized vocabulary related to medical field in the text.

بہت سے شعبہ جات میں خاص الفاظ استعمال ہوتے ہیں۔ سبق میں طب کے شعبہ سے متعلقہ دیے گئے مخصوص الفاظ/اصطلاحات کی شناخت کریں۔

Specialized word مخصوص لفظ	What I think it means میرے خیال میں اس کا کیا مطلب ہے	What it does mean اس کا مطلب کیا ہے
scrapes خراشیں، رگڑیں	damaged parts of body	cuts, minor injuries
infection متعدی مرض/چھوت کی بیماری	disease caused by germs	transmission of disease by getting germs
ointment مرہم	soft smooth paste to heal wounds	a medicinal preparation in the form of a soft smooth paste

studyplusplus.com (study+f)

bandage	پٹی	strip	a strip of fabric
dressings	پٹیاں	protective coverings which are put on wounds	pieces of fabric placed on a wound to protect it.
stitches	ٹانکے	pieces of thread to stitch the wounds	process of sewing wounds

B. Complete the missing letters in the words below to match the meaning given on the right. All these words have prefix dis-.

ذیل میں دیے گئے الفاظ کے دائیں طرف دیے گئے معانی ملا کر حذف شدہ حروف مکمل کریں۔ان تمام الفاظ کا سابقہ -dis ہے۔

Word	Meaning
_______ ocate	to put out of place
_______ tisfied	to be unhappy
_______ ract	to divert
_______ ualify	to exclude
_______ elieve	to doubt
_______ prove	to reject

The prefix dis- has the meaning of 'devoid'.

سابقہ "dis' کا مطلب ہے 'devoid' یعنی خالی

Ans.

Word	Complete words	معانی	Meaning	معانی
_______ ocate	dislocate	کسی جگہ سے الگ کرنا	to put out of place	جگہ سے ہل جانا
_______ isfied	dissatisfied	غیر مطمئن	to be unhappy	ناخوش ہونا
_______ tract	distract	منحرف کرنا	to divert	راہ سے ہٹانا
_______ ualify	disqualify	نااہل قرار دینا	to exclude	خارج کرنا
_______ elieve	disbelieve	بدعقیدہ ہونا	to doubt	شک کرنا
_______ prove	disapprove	نامنظور کرنا	to reject	مسترد کرنا

C. Now use the above words in sentences. اب مندرجہ بالا الفاظ کو جملوں میں استعمال کریں۔

Ans.

Words	معانی	Sentences
dislocate	کسی جگہ سے الگ کرنا	His right arm is dislocated. اس کا دایاں بازو جوڑ سے الگ ہو گیا ہے۔
dissatisfied	غیر مطمئن	He is dissatisfied with my performance. وہ میری کارکردگی سے غیر مطمئن ہے۔
distract	منحرف کرنا	Too much noise distracted him from his work. بہت زیادہ شور سے اس کی اپنے کام سے توجہ ہٹ گئی۔
disqualify	نااہل قرار دینا	He has been disqualified for this post. وہ اس عہدہ کے لیے نااہل قرار دے دیا گیا ہے۔
disbelieve	بدعقیدہ ہونا	Don't disbelieve in my story. میری کہانی پر شک نہ کریں۔
disapprove	نامنظور کرنا	They disapproved his proposal. انہوں نے اس کی تجویز نامنظور کر دی۔

studyplusplus.com (study++)

D. Further reading activity
مزید مطالعہ کے لیے سرگرمی

Go through the list of idioms in a grammar book and find five idioms which start with 'to-infinitive'. Write Urdu equivalents of these idioms also.

گرامر کی کتاب سے محاورات کی فہرست کا مطالعہ کریں اور ایسے پانچ محاورات تلاش کریں جو to سے شروع ہونے والے مصدر سے شروع ہوتے ہیں۔ ان محاورات کے متبادل اور محاورات بھی لکھیں۔

Example: To owe is woe. قرض بُری بلا ہے۔

Ans.
1. To kill two birds with one stone. ایک پنتھ دو کاج۔
2. To cast pearls before swine. بھینس کے آگے بین بجانا۔
3. To throw dust into one's eyes. آنکھ میں دھول جھونکنا۔
4. To carry coals to newcastle. الٹے بانس بریلی کو۔
5. To err is human. انسان خطا کا پتلا ہے۔

Reading Comprehension (مطالعاتی تفہیم)

A. Choose the correct answer.
درست جواب منتخب کریں۔

1. **If blood spurts or continues flowing after continuous pressure ______.**
اگر مسلسل دباؤ کے بعد خون بہہ نکلتا ہے یا مسلسل بہتا رہتا ہے تو طبی امداد حاصل کریں۔
a. do first aid b. apply gentle pressure with a clean cloth
c. seek medical assistance

2. **Thorough cleaning reduces the risk of ______.** اچھی طرح سے صفائی سے انفیکشن اور تشنج کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔
(LHR. GII. RWP. GI. AJK. GII. 2015) (FBD. GII. 2016)
a. infection and tetanus b. allergy c. rash

3. **If a ______ appears, stop using the ointment.** اگر سرخ دھبہ بن جائے تو مرہم کا استعمال بند کر دیں۔
(MLN. GI. 2015) (BWP. GII. 2016)
a. infection b. rash c. allergy

4. **Change the dressing at least ______.** کم از کم روزانہ پٹی تبدیل کریں۔
(GRW. GI. 2016)
a. weekly b. twice a day c. daily

5. **Band aids or Sticking plasters are good for dressing small ______.**
امدادی پٹیاں یا چپکنے والے پلاسٹرز چھوٹے زخموں کی پٹی کے لیے اچھے ہیں۔
a. wounds b. burns c. fractures

Ans. 1. seek medical assistance 2. infection and tetanus 3. rash 4. daily 5. wounds

B. Answer the following questions.
درج ذیل سوالات کے جواب دیں۔

1. **You should not keep checking if the bleeding has stopped? Why?**
آپ کو یہ نہیں دیکھتے رہنا چاہیے کہ خون بہنا رک چکا ہے۔ کیوں؟
(LHR. GII. MLN. GII. 2014) (SGD. GII. 2016)

Ans. 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.

ہمیں یہ جانچ پڑتال نہیں کرتے رہنا چاہیے کہ خون بہنا رک چکا ہے کیونکہ اس سے جو خون جم رہا ہے وہ متاثر ہو سکتا ہے یا اپنی جگہ سے ہٹ سکتا ہے اور دوبارہ خون بہنے کا سبب بن سکتا ہے۔

studyplusplus.com (study++)

2. **Why is it necessary to keep away soap from the wound?** صابن کو زخموں سے دور رکھنا کیوں ضروری ہے؟

(RWP. GI. 2014) (FBD. GI. MLN. GII. DGK. GII. AJK. GII. 2015) (FBD. GII. MLN. GII. DGK. GI. 2016)

Ans. The soap can irritate the wound. So, it is necessary to keep it away from the wound.

صابن سے زخم خراب ہو سکتا ہے۔ اس لیے اسے زخم سے دور رکھنا ضروری ہے۔

3. **How is an antibiotic cream or ointment good in healing the wound?**

کوئی اینٹی بائیوٹک کریم یا مرہم زخم درست کرنے کے لیے کیسے فائدہ مند ہوتی ہے؟

(GRW. GII. 2014) (SWL. GII. SGD. GII. BWP. GI. 2015)

Ans. An *antibiotic* cream or ointment keeps the surface moist and helps body's natural healing process work fast.

ایک اینٹی بائیوٹک کریم یا مرہم سطح کو نمدار رکھتی ہے اور جسم کے شفایابی کے قدرتی عمل کو تیزی سے کام کرنے میں مدد دیتی ہے۔

4. **What should you do if you are allergic to adhesive material used in most bandages?**

اگر آپ زیادہ تر پٹیوں میں استعمال ہونے والے چپکنے والے مواد سے الرجی رکھتے ہوں تو آپ کو کیا کرنا چاہیے؟

Ans. In this case, we should use adhesive-free dressing or sterile gauze held in place with paper tape, gauze roll or a loosely applied elastic (لچکدار) bandage.

اس صورتِ حال میں ہمیں چپکنے والے مواد کے بغیر ملنے والی پٹی استعمال کرنی چاہیے یا اس جگہ پر صاف کاٹن رکھ کر اسے پیپر ٹیپ، روئی کے رول یا ہلکی لچکدار پٹی سے باندھ دینا چاہیے۔

5. **When do you need to see a doctor?** آپ کو ڈاکٹر سے ملنے کی کب ضرورت پڑتی ہے؟

(FBD. GII. MLN. GI. 2014) (LHR. GI. SGD. GI & GII. RWP. GII. DGK. GII. AJK. GI & GII. 2016)

Ans. If the wound is not healing or we notice any redness, increasing pain, drainage, warmth or swelling, we need to see a doctor.

اگر زخم درست نہ ہو رہا ہو یا ہمیں کوئی سرخی نظر آئے، درد میں اضافہ ہو رہا ہو، پانی کا رسنا، تپش یا سوجن نظر آئے، تو ہمیں ڈاکٹر سے ملنے کی ضرورت پڑتی ہے۔

6. **What should your first aid kit consist of?** آپ کی ابتدائی طبی امداد کی کٹ کن اشیا پر مشتمل ہونی چاہیے؟

(SWL. GI. DGK. GI. 2014) (LHR. GI & GII. RWP. GII. 2015) (GRW. GII. SWL. GI. RWP. GI. AJK. GII. 2016)

Ans. The first aid kit should consist of the following things: فرسٹ ایڈ کٹ درج ذیل اشیا پر مشتمل ہونی چاہیے۔

1. First Aid Book ابتدائی طبی امداد کی کتاب
2. Band-aids (Plasters) امدادی پٹیاں (چپکنے والے پلاسٹرز)
3. Elastic Bandages لچکدار پٹیاں
4. Gauze and Adhesive Tape روئی اور چپکنے والی ٹیپ
5. Antiseptic Wipes (Alcohol swabs) and Cotton Wool
   جراثیم کش باریک کپڑے کے ٹکڑے (الکحل میں تر کپڑے کے ٹکڑے) اور نرم روئی
6. Safety Pins and Tweezers بکسوئے اور چمٹیاں
7. Scissors قینچی
8. Latex Gloves ربڑ کے دستانے
9. Calamine Lotion کلیمن لوشن
10. Clinical Thermometer کلینیکل تھرمامیٹر
11. Analgesic Tablets درد رفع گولیاں

Patterns of Text Organizations ٹیکسٹ کی تنظیم کے نمونے

Text structure ٹیکسٹ کی بناوٹ	Signal words علامتی الفاظ	Signal to Reader پڑھنے والے کے لیے اشارہ
Sequence/procedure ترتیب/طریقہ کار ① → ② → ③	first, after, next, then, third, finally etc. پہلا، بعد میں، اگلا، پھر، تیسرا، آخر پر وغیرہ۔	A sequence of steps or events in a process is being described. کسی عمل میں اٹھائے گئے اقدامات یا واقعات کی ترتیب کا ذکر کیا جا رہا ہے۔

studyplusplus.com (study++)

C. **Read the First Aid Process of cuts and scrapes. Put the relevant information in the graphic organizer showing sequence.**

زخموں اور چوٹوں کے لیے ابتدائی طبی امداد کا طریقہ پڑھیں۔ متعلقہ معلومات ترتیب ظاہر کرنے والے گرافک آرگنائزر میں درج کریں۔

Ans.

6. Change the dressing daily.
روزانہ پٹی بدلیں۔

5. Cover the wound with bandage.
پٹی سے زخم ڈھک دیں۔

4. Apply an ointment or antibiotic cream to the wound
زخم پر اینٹی بائیوٹک مرہم یا کریم لگائیں۔

3. Remove dirt particles with tweezers.
چمٹی سے گرد کے ذرات نکالیں۔

2. Rinse out the wound with clear water.
صاف پانی سے زخم دھوئیں۔

1. Apply gentle pressure to stop the bleeding.
خون کے بہاؤ کو روکنے کے لیے ہلکا سا دباؤ دیں۔

Grammar (قواعد)

Position of Adverbs

متعلق فعل کا مقام

A. **Place adverbs at appropriate places.**

مناسب مقامات پر متعلق افعال (ایڈوربز) لگائیں۔

1. **I am happy when it is my birthday. (always)**
2. **My brother gets up at six o'clock from Monday to Friday as he goes jogging. (often)**
3. **He went to the market. (last night)**
4. **Have you been to Hunza Valley? (ever)**
5. **The birds were chirping. (beautifully)**
6. **I'm waiting for Khalid to arrive. I have been waiting for over twenty minutes! (still)**
7. **He saw a blind beggar. (in the market)**

Ans.

1. I am **always** happy when it is my birthday.
جب میری سالگرہ ہوتو میں ہمیشہ خوش ہوتا ہوں۔
2. My brother gets up at six o'clock from Monday to Friday as he **often** goes jogging.
میرا بھائی سوموار تا جمعہ چھ بجے اُٹھ جاتا ہے کیونکہ وہ اکثر جاگنگ کے لیے جاتا ہے۔
3. He went to the market **last night**.
وہ کل رات مارکیٹ گیا۔
4. Have you **ever** been to Hunza Valley?
کیا آپ کبھی وادیٔ ہنزہ گئے ہیں؟
5. The birds were chirping **beautifully**.
پرندے خوبصورتی سے چہچہا رہے تھے۔
6. I'm **still** waiting for Khalid to arrive. I have been waiting for over twenty minutes!
میں ابھی بھی خالد کے پہنچنے کا انتظار کر رہا ہوں۔ میں بیس منٹ سے انتظار کر رہا ہوں۔
7. He saw a blind beggar **in the market**.
اُس نے مارکیٹ میں ایک اندھا گداگر دیکھا۔

studyplusplus.com (study++)

After some verbs (begin, start, continue, like, love, hate, intend and prefer) you can usually use either a gerund or an infinitive. There is practically no difference in meaning.

بعض افعال (begin, start, continue, like, love, hate, intend and prefer) کے بعد آپ فعلی اسم یا مصدر لگا سکتے ہیں۔ عملی لحاظ سے مفہوم میں کوئی فرق نہیں ہے۔

Exception: After would/should + like/love, only the infinitive can be used.

استثناء: would/should + like/love کے بعد صرف مصدر استعمال ہو سکتا ہے۔

C. Complete the following sentences with infinitive or gerund which ever is appropriate.

درج ذیل جملے مصدر یا فعلی اسم، جو بھی موزوں لگے، اس سے مکمل کریں۔

1. We felt the plane ____________ (shake) in the storm. (SWL. GI. 2014) (SWL. GI. 2015)

Ans. We felt the plane **shaking** in the storm. ہم نے محسوس کیا کہ ہوائی جہاز طوفان میں لرز رہا ہے۔

2. I've always disliked ____________ (smoke). (LHR. GI. 2015)

Ans. I've always disliked **smoking**. مجھے سگریٹ نوشی ہمیشہ ناپسند رہی ہے۔

3. Where did you learn ____________ (speak) French? (DGK. GII. 2014)

Ans. Where did you learn to speak French? آپ نے فرانسیسی زبان بولنا کہاں سے سیکھی؟

4. Is the exhibition worth ____________ (visit)?

Ans. Is the exhibition worth **visiting?** کیا نمائش دیکھنے کے قابل ہے؟

5. I don't mind ____________ (get up) early.

Ans. I don't mind **getting up** early. میں صبح سویرے بیدار ہونے میں مضائقہ نہیں سمجھتا۔

6. We'd love ____________ (come) with you.

Ans. We'd love **to come** with you. ہمیں آپ کے ساتھ آنا اچھا لگتا ہے۔

7. She seems ____________ (know) this place.

Ans. She seems **to know** this place. یوں دکھائی دیتا ہے وہ اس جگہ کے بارے میں جانتی ہے۔

D. Identify gerund and infinitive in the following sentences.

درج ذیل جملوں میں فعلی اسم اور مصدر کی پہچان کریں۔

1. Minor cuts and scrapes usually stop bleeding on their own.
2. To clean the area around the wound, use soap and a washcloth.
3. Don't keep checking to see if the bleeding has stopped.
4. So try to keep it out of the actual wound.
5. If a rash appears, stop using the ointment.
6. If dirt or debris remains in the wound after washing, use tweezers cleaned with alcohol to remove the particles.

Ans.
1. bleeding (gerund)
2. to clean (infinitive)
3. checking (gerund), to see (infinitive) bleeding (gerund)
4. to keep (infinitive)
5. using (gerund)
6. washing (gerund), to remove (infinitive)

E. Change the following sentences into the passive voice. Subject in the passive sentences may be skipped.

ان جملوں کو فعل مجہول میں تبدیل کریں۔ فعل مجہول کے جملوں میں فعل معروف کا فاعل چھوڑا جا سکتا ہے۔

1. You must put out all smoking materials. آپ کو سگریٹ نوشی کے لیے استعمال ہونے والی تمام اشیا بجھا دینی چاہییں۔
2. You must fasten the seat belt. آپ کو سیٹ بیلٹ ضرور باندھ لینی چاہیے۔
3. They will demonstrate safety precautions. وہ حفاظتی تدابیر اختیار کرنے کا عملی مظاہرہ کریں گے۔

studyplusplus.com (study++)

4. You should read the safety instructions. آپ کو حفاظت سے متعلقہ ہدایات پڑھنی چاہییں۔

5. You can store small packages in the overhead compartment. آپ چھوٹا سامان سر کے اوپر بنے ہوئے حصہ میں رکھ سکتے ہیں۔

Ans.

1. All smoking materials must be put out. سگریٹ نوشی کے طور پر استعمال ہونے والی تمام اشیا بجھا دینی چاہییں۔
2. Seat belt must be fastened. سیٹ بیلٹ ضرور باندھ لینی چاہیے۔
3. Safety precautions will be demonstrated. حفاظتی تدابیر کا عملی مظاہرہ ہوگا۔
4. Safety instructions should be read. حفاظت سے متعلقہ ہدایات پڑھ لینی چاہییں۔
5. Small packages can be stored in the overhead compartment. چھوٹی اشیا سر پر بنے ہوئے حصہ میں رکھی جاسکتی ہیں۔

Writing Skills (لکھنے کی مہارتیں)

A. Write a paragraph on "How to take care of cuts and scrapes". Use transitional devices e.g. first, next, then, after that, in the end etc. to join sentences within the paragraph.

"زخموں اور خراشوں کی دیکھ بھال کیسے کی جائے؟" پر ایک پیرا لکھیں۔ پیراگراف میں جملوں میں ربط اور تسلسل کے لیے ربط قائم کرنے والے الفاظ مثلاً پہلا، اگلا، پھر، اس کے بعد، آخر وغیرہ استعمال کریں۔

Ans. First, apply gentle pressure to stop the bleeding. Then, rinse out the wound with clear water. Next, Remove dirt particles with tweezers. After that, apply an ointment or antibiotic cream to the wound. At the end, cover the wound with bandage. Change the dressing daily.

پہلے خون کے بہاؤ کو روکنے کے لیے ہلکا سا دباؤ دیں۔ پھر صاف پانی سے زخم دھوئیں۔ تب چمٹی سے گرد کے ذرات نکالیں۔ اس کے بعد زخم پر اینٹی بائیوٹک مرہم یا کریم لگائیں۔ آخر میں پٹی سے زخم ڈھک دیں۔ روزانہ پٹی بدلیں۔

B. Did you ever get cuts and scrapes? How did you give yourself first aid? Write a paragraph in past tense. First make an outline with the help of mind map given below.

کیا آپ کو کبھی زخم یا خراشیں آئیں؟ آپ نے خود کو فرسٹ ایڈ کیسے دی۔ فعل ماضی میں ایک پیرا تحریر کریں۔ نیچے دیے گئے مائنڈ میپ کی مدد سے پہلے ایک خاکہ بنائیں۔

First Person Narrative صیغہ متکلم بیانیہ

What happened? کیا ہوا تھا؟

When did it happen? یہ کب ہوا تھا؟

Where did it happen? یہ کہاں ہوا تھا؟

Main event: How will you grab your readers' attention? اصل واقعہ: آپ اپنے قارئین کی توجہ کیسے حاصل کریں گے؟

Is there a problem? کیا کوئی مسئلہ ہے؟

What is the solution? حل کیا ہے؟

studyplusplus.com (study++)

Ans. One day, I was riding bicycle in the streets just for fun-making. It was a pleasant evening of summer and I was enjoying myself a lot in a happy mood. Suddenly my bicycle was struck badly with a fastly coming motor-bike. For a while, I could not maintain my balance and fell down quickly. I felt that my left ankle was burning. I looked at it and came to know that it had scrapes. Hardly, I collected my courage and walked lamely toward home, with my bicycle. When I reached home, nobody was present there. I opened the drawer of a side-table and took-out my mother's first aid box. Firstly, I cleaned my scrapes with clean water and 'Detol'. After cleaning scrapes, I applied an antibiotic cream on it and covered scrapes with band aids. As I was feeling pain in ankle, therefore, I took two pills of paracetamol with water and then rested in bed for some time. I continued changing the dressing or band aid for three to four days and soon my wounds were healed. I was glad to be aware of first aid that saved my time and had also saved my body to be infected of germs. Everyone should get trained oneself in first aid and always keep first-aid kit ready at home.

ایک روز میں محظوظ ہونے کے لیے گلیوں میں بائیسکل چلا رہا تھا۔ یہ موسم گرما کی ایک خوشگوار شام تھی اور میں خوشگوار موڈ میں خود سے بہت لطف اندوز ہو رہا تھا۔ اچانک میری بائیسکل تیزی سے آتی ہوئی موٹر بائیک سے ٹکرا گئی۔ کچھ لمحے میں اپنا توازن برقرار نہ رکھ سکا اور تیزی سے نیچے گر گیا۔ مجھے محسوس ہوا کہ میرے بائیں پاؤں کا ٹخنہ جل رہا تھا۔ میں نے اُس کو غور سے دیکھا تو معلوم ہوا کہ اس پر خراشیں آ گئی تھیں۔ میں نے بمشکل اپنی ہمت مجتمع کی اور سائیکل لیے گھر کی جانب چل پڑا۔ جب میں گھر پہنچا تو وہاں کوئی بھی موجود نہ تھا۔ میں نے ایک سائیڈ ٹیبل کی دراز کھولی اور اُس میں سے اپنی امی جان کا فرسٹ ایڈ باکس نکالا۔ پہلے پہل میں نے اپنی خراشوں کو صاف پانی اور 'ڈیٹول' سے صاف کیا۔ خراشیں صاف کرنے کے بعد میں نے اینٹی بائیوٹک کریم لگائی اور ابتدائی امداد والی پٹی سے زخم کو ڈھانپ دیا۔ چونکہ مجھے ٹخنے میں درد ہو رہا تھا لہٰذا میں نے پیراسیٹامول کی دو گولیاں پانی سے لیں اور کچھ دیر بستر میں آرام کیا۔ میں نے تین یا چار دن تک پٹی کو بدلنا جاری رکھا اور جلد ہی میرا زخم مندمل ہو گیا۔ میں ابتدائی طبی مدد سے باخبر/ آگاہ ہونے پر خوش تھا جس نے میرا وقت بچایا اور میرے جسم کو بھی جراثیموں کے انفیکشن سے بچا لیا تھا۔ ہر کسی کو چاہیے کہ خود سے ابتدائی طبی امداد کی تربیت لے اور اپنے گھر میں ابتدائی طبی امداد کی کٹ ہمیشہ تیار رکھے۔

studyplusplus.com (study++)