

हेल्थ सेनेटरी इन्स्पेक्टर (HEALTH SANITARY INSPECTOR)

NSQF स्तर - 3

व्यवसाय अभ्यास (TRADE PRACTICAL)

सेक्टर : हेल्थ केयर

Sector : Health care

(संशोधित पाठ्यक्रम जुलाई 2022 - 1200 घंटों के अनुसार)

(As per revised syllabus July 2022 - 1200 hrs)



Directorate General of Training

प्रशिक्षण महानिदेशालय
कौशल विकास एवं उद्यमिता मंत्रालय
भारत सरकार



राष्ट्रीय अनुदेशात्मक
माध्यम संस्थान, चेन्नई

पो.बा. सं. 3142, CTI कैम्पस, गिण्डी, चेन्नई - 600 032

सेक्टर : हेल्थ केयर

अवधि : 1 - वर्ष

व्यवसाय : हेल्थ सेनेटरी इंस्पेक्टर - व्यवसाय अभ्यास - NSQF स्तर - 3 (संशोधित 2022)

प्रकाशक एवं मुद्रण :



राष्ट्रीय अनुदेशात्मक माध्यम संस्थान

पो. बा. सं. 3142,

गिण्डी, चेन्नई - 600 032.

भारत.

ई-मेल : chennai-nimi@nic.in

वेब-साइट : www.nimi.gov.in

प्रकाशनाधिकार © 2023 राष्ट्रीय अनुदेशात्मक माध्यम संस्थान, चेन्नई

प्रथम संस्करण : जुलाई 2023

प्रतियाँ : 250

Rs. 240/-

सर्वाधिकार सुरक्षित

इस प्रकाशन का कोई भी भाग किसी भी रूप में या किसी भी साधन के माध्यम से इलैक्ट्रॉनिक या यांत्रिक फोटो कापी सहित, रिकार्डिंग या किसी सूचना भण्डारण और पुनःप्राप्ति द्वारा प्रकाशक की लिखित पूर्वानुमति के बिना न तो उपयुक्त किया जा सकता है और ना ही प्रसारित किया जा सकता है।

प्राक्कथन

भारत सरकार ने राष्ट्रीय कौशल विकास नीति के हिस्से के रूप में 2022 तक 30 करोड़ लोगों को कौशल प्रदान करने का एक महत्वाकांक्षी लक्ष्य निर्धारित किया है, जो हर चार भारतीयों में से एक है। औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (ITI) विशेष रूप से कुशल जनशक्ति प्रदान करने के मामले में इस प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसे ध्यान में रखते हुए, और प्रशिक्षुओं को वर्तमान उद्योग प्रासंगिक कौशल प्रशिक्षण प्रदान करने के लिए, आईटीआई पाठ्यक्रम को हाल ही में उद्योगों, उद्यमियों, शिक्षाविदों और आईटीआई के प्रतिनिधियों जैसे विभिन्न हितधारकों, मीडिया विकास समिति के सदस्यों की मदद से अद्यतन किया गया है।

राष्ट्रीय अनुदेशात्मक माध्यम संस्थान (NIMI), चेन्नई अब वार्षिक पैटर्न के तहत **हेल्थ केयर** सेक्टर में **हेल्थ सेनेटरी इंस्पेक्टर - प्रथम वर्ष - व्यवसाय अभ्यास - NSQF स्तर - 3 (संशोधित 2022)** के लिए संशोधित पाठ्यक्रम के अनुरूप अनुदेशात्मक सामग्री लेकर आया है। NSQF स्तर - 3 (संशोधित 2022) व्यवसाय अभ्यास प्रशिक्षुओं को एक अंतरराष्ट्रीय समकक्षता मानक प्राप्त करने में मदद करेगा जहाँ उनकी कौशल दक्षता और योग्यता को दुनिया भर में विधिवत मान्यता दी जाएगी और इससे पूर्व शिक्षा की मान्यता का दायरा भी बढ़ेगा। NSQF स्तर - 3 (संशोधित 2022) प्रशिक्षुओं को जीवन भर सीखने और कौशल विकास को बढ़ावा देने के अवसर भी मिलेंगे। मुझे कोई संदेह नहीं है कि NSQF स्तर - 3 (संशोधित 2022) के साथ ITI के प्रशिक्षक और प्रशिक्षु, और सभी हितधारक इस अनुदेशात्मक मीडिया पैकेज (IMP) से अधिकतम लाभ प्राप्त करेंगे और यह NIMI का प्रयास देश में व्यावसायिक प्रशिक्षण की गुणवत्ता में सुधार लाने के लिए एक लंबा रास्ता तय करेगा

प्रशिक्षण महानिदेशालय, NIMI के निदेशक, कर्मचारी तथा माध्यम विकास समिति के सदस्य इस प्रकाशन में प्रदत्त अपने योगदान हेतु अभिनंदन के पात्र हैं।

जय हिन्द !

अतुल कुमार तिवारी,IAS

सचिव

कौशल विकास एवं उद्यमिता मंत्रालय,

भारत सरकार

जुलाई 2023

नई दिल्ली - 110 001

भूमिका

भारत के, राष्ट्रीय अनुदेशात्मक माध्यम संस्थान (NIMI) की स्थापना, जर्मनी के संघीय गणराज्य की सरकार से तकनीकी सहायता के साथ 1986 में चेन्नई में तत्कालीन रोजगार और प्रशिक्षण महानिदेशालय (D.G.E&T), श्रम एवं रोजगार मंत्रालय, (अब प्रशिक्षण महानिदेशालय, कौशल विकास और उद्यमिता मंत्रालय के अधीन) द्वारा की गई थी। इस संस्थान का मुख्य उद्देश्य शिल्पकार और शिक्षुता प्रशिक्षण योजनाओं के तहत निर्धारित पाठ्यक्रम NSQF स्तर - 3 (संशोधित 2022) के अनुसार विभिन्न व्यवसायों के लिए शिक्षण सामग्री विकसित करना और प्रदान करना है।

भारत में NCVT/NAC के तहत शिल्पकार प्रशिक्षण योजना का मुख्य उद्देश्य ध्यान में रखते हुए अनुदेशात्मक सामग्री तैयार की जाती है, जिससे व्यक्ति एक रोजगार हेतु कौशल प्राप्त कर सके। अनुदेशात्मक सामग्री को अनुदेशात्मक मीडिया पैकेज (IMP) के रूप में विकसित किया जाता है। एक IMP में, थ्योरी बुक, प्रैक्टिकल बुक, टेस्ट और असाइनमेंट बुक, इंस्ट्रक्टर गाइड, ऑडियो विजुअल (वॉल चार्ट और पारदर्शी चित्र) और अन्य सहायक सामग्री शामिल हैं।

प्रस्तुत व्यवसाय अभ्यास पुस्तक में वर्कशॉप में प्रशिक्षुओं द्वारा पूरे किए जाने वाले अभ्यासों की श्रृंखला शामिल है। इन अभ्यासों को यह सुनिश्चित करने के लिए डिजाइन किया गया है कि निर्धारित पाठ्यक्रम में सभी कौशल शामिल हैं। व्यवसाय सिद्धांत बुक संबंधित सैद्धांतिक ज्ञान प्रदान करती है जो प्रशिक्षु को नौकरी करने में सक्षम बनाती है। परीक्षण और असाइनमेंट प्रशिक्षक को प्रशिक्षु के प्रदर्शन के मूल्यांकन के लिए असाइनमेंट देने में सक्षम बनाएंगे। वॉल चार्ट और पारदर्शी चित्र अद्वितीय हैं, क्योंकि वे न केवल प्रशिक्षक को किसी विषय को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत करने में मदद करते हैं बल्कि प्रशिक्षु की समझ का आकलन करने में भी उसकी मदद करते हैं। प्रशिक्षक गाइड प्रशिक्षक को अपने निर्देश के कार्यक्रम की योजना बनाने, अनुदेशात्मक सामग्री की आवश्यकताओं की योजना बनाने, दिन-प्रतिदिन के पाठों और प्रदर्शनों को सक्षम बनाता है

अनुदेशात्मक मीडिया पैकेज (IMP), प्रभावी टीम वर्क के लिए विकसित किए जाने वाले आवश्यक जटिल कौशल से भी संबंधित है। पाठ्यक्रम में निर्धारित संबद्ध व्यवसायों के महत्वपूर्ण कौशल क्षेत्रों को शामिल करने के लिए भी आवश्यक सावधानी बरती गई है।

एक संस्थान में एक पूर्ण अनुदेशात्मक मीडिया पैकेज (IMP) की उपलब्धता प्रशिक्षक और प्रबंधन दोनों को प्रभावी प्रशिक्षण प्रदान करने में मदद करती है।

अनुदेशात्मक मीडिया पैकेज (IMP), NIMI के स्टाफ सदस्यों और विशेष रूप से सार्वजनिक और निजी क्षेत्र के उद्योगों, प्रशिक्षण महानिदेशालय (DGT), सरकारी और निजी ITI के तहत विभिन्न प्रशिक्षण संस्थानों से लिए गए मीडिया विकास समिति के सदस्यों के सामूहिक प्रयासों का परिणाम हैं।

NIMI इस अवसर पर विभिन्न राज्य सरकारों के रोजगार और प्रशिक्षण निदेशकों, सार्वजनिक और निजी दोनों क्षेत्रों के उद्योगों के प्रशिक्षण विभागों, DGT और DGT फील्ड संस्थानों के अधिकारियों, प्रूफ रीडरों, व्यक्तिगत मीडिया डेवलपर्स और समन्वयक को धन्यवाद देता है, जिनके सक्रिय समर्थन के बिना NIMI इस सामग्री को प्रकाशित करने में सक्षम नहीं होता।

चेन्नई - 600 032

कार्यकारी निदेशक

आभार

राष्ट्रीय अनुदेशात्मक माध्यम संस्थान (NIMI) प्रथम वर्ष- NSQF स्तर - 3 (संशोधित 2022) आईटीआई के लिए हेल्थ केयर सेक्टर के तहत हेल्थ सेनेटरी इंस्पेक्टर व्यवसाय के लिए इस IMP (व्यवसाय अभ्यास) को लाने के लिए निम्नलिखित मीडिया डेवलपर्स और उनके प्रायोजक संगठन द्वारा विस्तारित सहयोग और योगदान के लिए ईमानदारी से हार्दिक धन्यवाद देता है ।

मीडिया विकास समिति के सदस्य

| | | |
|--|---|--|
| श्री. डॉ. जयंती त्यागराजन बी.पी.टी | - | एमआईएपी, कोयंबटूर |
| श्री. डॉ. एम पार्थिवन, एम.टेक, पीएच.डी | - | असिस्टेंट प्रोफेसर (एस.जी डिपार्टमेंट ऑफ़ फैशन टेक्नोलॉजी पीएसजी कॉलेज ऑफ़ टेक्नोलॉजी , कोयंबटूर 641004 (TN) |
| श्री. वी धनासेकरन एडीटी (आरटीडी) | - | एमडीसी मेंबर - निमि चेन्नई 600032 , (TN) |

NIMI समन्वयक

| | | |
|-----------------------|---|------------------------------------|
| श्री निर्माल्य नाथ | - | उप निदेशक NIMI चेन्नई |
| श्री वी. गोपाल कृष्णन | - | प्रबन्धक NIMI चेन्नई |
| श्री वी. वीरकुमार | - | जूनियर तकनीकी सहायक NIMI चेन्नई |

NIMI ने अनुदेशात्मक सामग्री के विकास की प्रक्रिया में उत्कृष्ट और समर्पित सेवाओं के लिए DATA ENTRY, CAD, DTP आपरेटरों की प्रशंसा करता है ।

NIMI उन सभी कर्मचारियों के प्रति धन्यवाद व्यक्त करता है जिन्होंने अनुदेशात्मक सामग्री के विकास के लिए सहयोग किया है।

NIMI उन सभी का आभार व्यक्त करता है जिन्होंने प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से अनुदेशात्मक सामग्री के विकास में सहायता की है ।

परिचय

व्यवसाय अभ्यास

व्यवसाय अभ्यास मैनुअल को प्रैक्टिकल वर्कशॉप में इस्तेमाल करने के लिए तैयार किया गया है। इसमें **हेल्थ सेनेटरी इंस्पेक्टर** व्यवसाय के दौरान प्रशिक्षुओं द्वारा पूरा किए जाने वाले व्यवसाय अभ्यासों की एक श्रृंखला शामिल है, जो अभ्यास करने में सहायता के लिए निर्देशों/सूचनाओं द्वारा पूरक और समर्थित हैं। इन अभ्यासों को यह सुनिश्चित करने के लिए डिजाइन किया गया है कि NSQF स्तर - 3 (संशोधित 2022) पाठ्यक्रम के अनुपालन में सभी कौशल शामिल हैं।

यह मैनुअल 10 मॉड्यूल में विभाजित किया गया है जो निम्न प्रकार है :-

- मॉड्यूल - 1 खाद्य एवं पोषण (Food and Nutrition)
- मॉड्यूल - 2 खाद्य एवं पोषण (Water Pollution)
- मॉड्यूल - 3 अपशिष्ट प्रबंधन और वायु और ध्वनि प्रदूषण (Waste Management & Air and Noise Pollution)
- मॉड्यूल - 4 अपशिष्ट जल प्रबंधन और श्मशान(दाह संस्कार) स्वच्छता (Waste Water Mangement & Cremation Hygiene)
- मॉड्यूल - 5 सामुदायिक स्वास्थ्य - व्यावसायिक स्वास्थ्य (Community Health - Occupational health)
- मॉड्यूल - 6 जैविक स्वास्थ्य पर्यावरण (Biological Health Environment)
- मॉड्यूल - 7 व्यवहार विज्ञान और प्राथमिक चिकित्सा (Behavioral Science & First aid)
- मॉड्यूल - 8 संक्रमण और गैर-संक्रमण रोग (Communicable & Non-communicable diseases)
- मॉड्यूल - 9 व्यक्तिगत स्वच्छता (Personal Hygiene)
- मॉड्यूल - 10 जनसांख्यिकी (Demography)

शॉप फ्लोर में कौशल प्रशिक्षण की योजना किसी व्यावहारिक वस्तु के आसपास केंद्रित व्यावहारिक अभ्यासों की एक श्रृंखला के माध्यम से की जाती है। हालांकि, ऐसे कुछ उदाहरण हैं जहाँ व्यक्तिगत अभ्यास परियोजना का हिस्सा नहीं बनता है।

व्यावहारिक मैनुअल विकसित करते समय प्रत्येक अभ्यास को तैयार करने के लिए एक ईमानदार प्रयास किया गया है। जिसे समझना आसान होगा और औसत से कम प्रशिक्षु द्वारा भी किया जा सकता है। हालांकि डेवलपमेंट टीम स्वीकार करती है कि इसमें और सुधार की गुंजाइश है। NIMI मैनुअल में सुधार के लिए अनुभवी प्रशिक्षण संकाय के सुझावों की प्रतीक्षा करता है।

व्यवसाय सिद्धान्त

व्यवसाय सिद्धान्त के मैनुअल में **हेल्थ केयर** सेक्टर में **हेल्थ सेनेटरी इंस्पेक्टर** - व्यवसाय सिद्धान्त NSQF स्तर - 3 (संशोधित 2022) के पाठ्यक्रम के लिए सैद्धांतिक जानकारी शामिल है। सामग्री को NSQF स्तर - 3 (संशोधित 2022) में निहित व्यवसाय अभ्यास के अनुसार व्यवसाय सिद्धान्त अनुक्रमित किया गया है। जहां तक संभव हो प्रत्येक अभ्यास में शामिल कौशल के साथ सैद्धांतिक पहलुओं को यथासंभव हद तक जोड़ने का प्रयास किया गया है। कौशल प्रदर्शन के लिए अवधारणात्मक क्षमताओं को विकसित करने में प्रशिक्षुओं की मदद करने के लिए यह सहसंबंध बनाए रखा गया है।

व्यवसाय सिद्धान्त को व्यवसाय अभ्यास पर मैनुअल में निहित संबंधित अभ्यास के साथ पढ़ाया और सीखा जाना है। संबंधित व्यवसाय अभ्यास के बारे में संकेत इस मैनुअल की प्रत्येक शीट में दिए गए हैं।

शॉप फ्लोर में संबंधित कौशल का प्रदर्शन करने से पहले प्रत्येक अभ्यास से जुड़े व्यवसाय सिद्धान्त को कम से कम एक कक्षा में पढ़ाना / सीखना बेहतर होगा। व्यवसाय सिद्धान्त को प्रत्येक अभ्यास के एक एकीकृत भाग के रूप में माना जाना चाहिए।

सामग्री स्वयं सीखने के उद्देश्य के लिए नहीं है और इसे कक्षा के निर्देश के पूरक के रूप में माना जाना चाहिए।

विषय-क्रम

| अभ्यास सं. | अभ्यास के शीर्षक | अभ्यास परिणाम | पृष्ठ सं. |
|------------|---|---------------|-----------|
| | माड्यूल 1 : खाद्य एवं पोषण (Food and Nutrition) | | |
| 1.1.01 | पोषण की आवश्यकता को इंगित करें (Point out the requirement of nutrition) | | 1 |
| 1.1.02 | विभिन्न कमी रोगों के चार्ट पर प्रदर्शित करें (Demonstrate on charts of various deficiency diseases) | | 3 |
| 1.1.03 | शिशु के लिए पोषक तत्वों की आवश्यकता, गर्भ धारण करने की अवस्था, स्थान, पूर्वस्कूली बच्चे, स्कूल जाने वाले बच्चे। (Nutrient requirement of infant, wearing pregnancy, location, preschool child, school going child) | | 4 |
| 1.1.04 | पोषण शिक्षा का सर्वेक्षण और उसका महत्व। (Survey of nutrition education and its importance) | | 6 |
| 1.1.05 | उच्च रक्तचाप, मधुमेह नेफ्रिटिस और हृदय रोगियों के लिए आहार मेनू (Diet menu) तैयार करना। (Preparation of diet menu for hypertensive, diabetic nephritis and heart patients) | | 7 |
| 1.1.06 | रोगों से पीड़ित रोगियों की तस्वीरें। (Images of patients suffering from diseases) | 1 | 9 |
| 1.1.07 | ऑडियो-वीडियो एड्स (Audio-video aids) | | 12 |
| 1.1.08 | कुपोषण के प्रकारों का सारणीबद्ध अवकलन (Tabular differentiation of types of malnutrition) | | 13 |
| 1.1.09 | कुपोषण की समस्या को दूर करने के लिए स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व। (Importance of health education to overcome the problem of malnutrition) | | 15 |
| 1.1.10 | कुपोषण पर वीडियो (ऑडियो-वीडियो) प्रदर्शित करें (Display videos (Audio-video) on malnutrition) | | 17 |
| 1.1.11 | पिक्टोरियल चार्ट द्वारा एचबी के स्रोतों का प्रदर्शन। (Demonstration of sources of Hb by pictorial chart) | | 18 |
| 1.1.12 | कुछ खाद्य पदार्थों के खराब होने का प्रदर्शन। (Demonstration of spoilage of some food items) | | 19 |
| 1.1.13 | कई खाद्य पदार्थों की शेल्फ लाइफ बढ़ाने के लिए सामान्य नमक और चीनी का प्रयोग (Application of common salt and sugar to increase shelf life of many food items) | | 21 |
| 1.1.14 | रसोई के उपकरण और खाना पकाने के बर्तनों की सफाई। (Cleanliness of kitchen equipment and cooking utensils) | | 22 |
| 1.1.15 | रेफ्रिजरेटर जैसे भंडारण उपकरणों का संचालन और उपयोग। (Operation and usage of storage equipment like refrigerators) | | 23 |
| | माड्यूल 2 : खाद्य एवं पोषण (Water Pollution) | | |
| 1.2.16 | विभिन्न पर्यावरणीय कारकों को दर्शाने वाला एक चार्ट बनाएं (Draw a chart showing various environmental factors) | | 24 |
| 1.2.17 | विभिन्न प्रकार के जल को उनके गुणों सहित सारणीबद्ध कीजिए (Tabulate various types of water with their properties) | 2 | 26 |
| 1.2.18 | जल संसाधनों का वर्गीकरण (सतही जल और भूजल) (Classify water resources (surface water and ground water) | | 27 |
| 1.2.19 | पृथ्वी पर पानी की कुल उपलब्धता (ताजा पानी, खारा पानी, पीने योग्य पानी, आदि...) का एक पाई-चार्ट तैयार करें। (Prepare a pie-chart of total availability of water on the earth (Fresh water, salt water, potable water, etc....) | | 29 |

| अभ्यास सं. | अभ्यास के शीर्षक | अभ्यास परिणाम | पृष्ठ सं. |
|--|--|---------------|-----------|
| 1.2.20 | घरेलू उद्देश्य के लिए प्रति व्यक्ति पानी की मांग को सारणीबद्ध करें (Tabulate the per capital water demand for domestic purpose) | | 30 |
| 1.2.21 | विभिन्न क्षेत्रों जैसे अस्पताल, होटल, उद्योग, स्कूल आदि में पानी की मांग का एक चार्ट तैयार करें... (Prepare a chart of water demand in different areas such as hospitals, hotels, industries, schools, etc.....) | | 31 |
| 1.2.22 | मानव स्वास्थ्य, जानवरों, पौधों आदि पर प्रदूषित जल के प्रभाव के लिए एक चार्ट तैयार करें... (Prepare a chart for impact of polluted water on human health, animals, plants etc.....) | | 32 |
| 1.2.23 | विभिन्न क्षेत्रों में जल संरक्षण की विभिन्न विधियों को सारणीबद्ध कीजिए (Tabulate the different methods for conservation of water in different areas) | | 33 |
| 1.2.24 | विभिन्न क्षेत्रों में जल संरक्षण की विभिन्न विधियों को सारणीबद्ध कीजिए (Draw sketch a picture of rain water harvesting) | | 35 |
| 1.2.25 | पीने योग्य पानी, सुरक्षित और पूरे कुछ पानी के बीच अंतर को पहचानें (Identify the differences between potable water, safe and whole some water) | | 36 |
| 1.2.26 | पीने योग्य पानी, सुरक्षित और पूरे कुछ पानी के बीच अंतर को पहचानें (Prepare a chart for physical, chemical and bacteriological quality of water) | | 37 |
| 1.2.27 | अच्छी तरह से कीटाणुशोधन के लिए विभिन्न कीटाणुनाशकों के साथ कीटाणुशोधन की व्याख्या करें (Explain the disinfection with various disinfectant for well disinfection) | 2 | 38 |
| 1.2.28 | जल प्रदूषण के स्रोतों की उनकी विभिन्न विशेषताओं के साथ सूची तैयार करें (Prepare the list of sources of water pollution with their different characteristics) | | 39 |
| 1.2.29 | जल उपचार संयंत्र का दौरा (Visit to a water treatment plant) | | 40 |
| 1.2.30 | जल शोधन की विभिन्न प्रक्रियाओं के साथ जल शोधन संयंत्र का चित्र बनाइए (Make a diagram of water treatment plant with different process of water purification) | | 41 |
| 1.2.31 | रासायनिक और बैक्टीरियोलॉजिकल जांच के लिए पानी के नमूने का संग्रह और प्रेषण (Collection and dispatch of water sample for chemical and bacteriological examination) | | 42 |
| 1.2.32 | ग्रामीण क्षेत्रों में शुद्धिकरण प्रणाली तैयार करना और उसका निर्माण करना (Prepare and construct a purification system in the rural areas) | | 43 |
| 1.2.33 | क्लोरीन की मांग की गणना करें और पानी में अवशिष्ट क्लोरीन के लिए भी ग्राफ तैयार करें (Calculate the chlorine demand and prepare the graph also for residual chlorine in water) | | 46 |
| 1.2.34 | घरेलू नल, सतह और जमीन से पानी का नमूना एकत्र करें (Collect the water sample from the domestic taps, surface and ground) | | 47 |
| 1.2.35 | परीक्षण प्रयोगशालाओं में दिए गए पानी के नमूने के भौतिक और रासायनिक मापदंडों के लिए व्यावहारिक प्रदर्शन करें (Perform the practical for physical and chemical parameters of given water sample in testing labs) | | 49 |
| माड्यूल 3 : अपशिष्ट प्रबंधन और वायु और ध्वनि प्रदूषण (Waste Management & Air and Noise Pollution) | | | |
| 1.3.36 | परीक्षण प्रयोगशालाओं में बोतलों में दिए गए नमूनों के साथ पानी और सीवेज के बीच अंतर दिखाएं (Show the difference between water and sewage with given samples in the bottles in the testing labs) | | 52 |
| 1.3.37 | जल निकायों, वातावरण, मिट्टी, आदि पर मल(Night soil) के असंख्य प्रभावों को वर्गीकृत करता है (Categorizes the numerous impact of night soil on the water bodies, atmosphere, soil, etc) | 3 | 54 |
| 1.3.38 | जल निकायों, वातावरण, मिट्टी, आदि पर मल(night soil) के असंख्य प्रभावों को वर्गीकृत करता है (Categorizes the numerous impact of night soil on the water bodies, atmosphere, soil, etc) | | 56 |

| अभ्यास सं. | अभ्यास के शीर्षक | अभ्यास परिणाम | पृष्ठ सं. |
|------------|---|---------------|-----------|
| 1.3.39 | मल के अस्वच्छ निपटान के कारण होने वाले विभिन्न रोगों के लिए एक चार्ट तैयार करें (Prepare a chart for various diseases due to unsanitary disposal of night soil) | | 58 |
| 1.3.40 | सेवा और गैर-सेवा प्रकार के शौचालयों, बोर होल, खोदे गए कुओं, RCA, सेप्टिक टैंक, सुलभ शौचालय के निर्माण और रखरखाव का वर्णन करें। (Describe the construction and maintenance of service and non-service type latrines, bore hole, dug well, RCA, septic tank, sulabh souchalaya) | | 60 |
| 1.3.41 | सुलभ शौचालय का दौरा (Visit to sulabh souchalaya) | | 64 |
| 1.3.42 | ट्रेंचिंग ग्राउंड के निर्माण और रखरखाव का प्रदर्शन (Demonstrating the construction and maintenance of trenching ground) | | 65 |
| 1.3.43 | यदि ठोस अपशिष्ट बढ़ा रहे हैं तो संसाधनों की पहचान करें (Identify resources if increasing solid waste) | | 67 |
| 1.3.44 | स्रोतों के आधार पर ठोस कचरे की श्रेणी को सारणीबद्ध करें (Tabulate the category of solid waste based on sources) | | 68 |
| 1.3.45 | ठोस कचरे को उनके विभिन्न गुणों जैसे चिकित्सा, नगरपालिका, वाणिज्यिक, निर्माण के अनुसार वर्गीकृत करें (Classify solid waste according to their different properties such as medical, municipal, commercial, construction) | | 69 |
| 1.3.46 | ठोस कचरे के संग्रहण के तरीकों का प्रदर्शन (Demonstration of collection methods of solid waste) | | 71 |
| 1.3.47 | किसी शहर में ठोस अपशिष्ट प्रबंधन का एक योजना चार्ट तैयार करें (Prepare a plan chart of solid waste management in a city) | 4 | 72 |
| 1.3.48 | MSW की एक पाई चार्ट संरचना तैयार करें (Prepare a pie chart composition of MSW) | | 73 |
| 1.3.49 | स्वच्छता विधियों में मृदा अपशिष्ट के निपटान के तरीकों की व्याख्या करें (Explain the disposal methods of solid waste in sanitary methods) | | 74 |
| 1.3.50 | एक चार्ट में ठोस अपशिष्ट निपटान के बुरे प्रभावों का वर्णन करें (Illustrate the bad effects of solid waste disposal in a chart) | | 76 |
| 1.3.51 | ठोस कचरे के संग्रह और परिवहन के विभिन्न तरीकों की तुलना आरेखों के साथ करें (Compare the different methods of collection and transportation of solid waste with digrams) | | 77 |
| 1.3.52 | निपटान स्थल पर जाएँ (Visit disposal site) | | 79 |
| 1.3.53 | संक्रामक कचरे के पृथक्करण, पैकेजिंग, भंडारण, परिवहन की तकनीकें (Techniques of segregation, packaging, storage, transport of infectious waste) | | 80 |
| 1.3.54 | जैव चिकित्सा अपशिष्ट प्रबंधन की तकनीक (Techniques of Bio-medical waste management) | | 84 |
| 1.3.55 | उपचार विधि: आटोक्लेव, हाइड्रो-क्लेव, माइक्रोवेव, रासायनिक कीटाणुशोधन, जमना और स्थिरीकरण, बायोरेमेडिएशन (Treatment method: Autoclave, Hydro-clave, Microwave, Chemical Disinfection, Solidification and Stabilization, Bioremediation) | 5 | 86 |
| 1.3.56 | खतरनाक कचरे का संचय और भंडारण (Accumulation and storage of hazardous waste) | | 89 |
| 1.3.57 | खतरनाक कचरे का भूमि निपटान (Land disposal of hazardous waste) | | 91 |
| 1.3.58 | आर्द्रता और तापमान का प्रदर्शन (Demonstration of humidity and temperature) | | 92 |
| 1.3.59 | वायु प्रदूषण के बिंदु स्रोत (Point sources of air pollution) | | 94 |
| 1.3.60 | ग्लोबल वार्मिंग के लिए चार्ट या पोस्टर तैयार करें (Prepare charts or posters for global warming) | | 96 |
| 1.3.61 | वायु प्रदूषण से बचाव की तकनीकों पर पोस्टर बनाना (Prepare poster on prevention techniques for air pollution) | | 97 |

| अभ्यास सं. | अभ्यास के शीर्षक | अभ्यास परिणाम | पृष्ठ सं. |
|------------|---|---------------|-----------|
| 1.3.62 | थर्मल कम्फर्ट के लिए AC प्लांट का प्रदर्शन (Demonstration of an AC plant for thermal comfort) | | 98 |
| 1.3.63 | वेंटिलेशन के प्रकारों को इंगित करें (Point out types of ventilation) | 6 | 100 |
| 1.3.64 | ध्वनि प्रदूषण का मापन (Measurement of noise pollution) | | 104 |
| 1.3.65 | ध्वनि प्रदूषण को नियंत्रित करने की प्रक्रिया (Process to control noise pollution) | | 106 |
| | माड्यूल 4 : अपशिष्ट जल प्रबंधन और श्मशान(दाह संस्कार) स्वच्छता (Waste Water Mangement & Cremation Hygiene) | | |
| 1.4.66 | सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट को इंगित करें (Point out the sewage treatment plant) | | 108 |
| 1.4.67 | फ्लशिंग टैंक, मैनहोल आदि का निरीक्षण। (Inspection of flushing tank, manholes, etc.) | | 110 |
| 1.4.68 | विभिन्न ट्रेप्स का प्रदर्शन, 'P' ट्रेप, 'S' ट्रेप, 'Q' ट्रेप, आदि... (Demonstration of various traps, 'p' trap, 's' trap, 'q' trap, etc....) | | 112 |
| 1.4.69 | वीडियो कॉल द्वारा मैनहोल का प्रदर्शन (Demonstration of man-holes by Videos - Calls) | | 113 |
| 1.4.70 | हैकसाँ, पाइप कटर, पाइप वाइस, स्पैनर के रिच सेट आदि जैसे विभिन्न प्लंबिंग उपकरणों का प्रदर्शन... (Demonstration of various plumbing tools like hacksaw, pipe cutter, pipe vice, wrench set of spanners etc....) | 7 | 114 |
| 1.4.71 | सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट का निरीक्षण और रखरखाव (Inspection and maintenance of sewage treatment plant) | | 116 |
| 1.4.72 | सीवेज निपटान के विभिन्न उपकरणों की पहचान (Identity various equipment of sewage disposal) | | 118 |
| 1.4.73 | सीवेज से पानी के प्रदूषण की पहचान करें (Identify pollution of water from sewage) | | 120 |
| 1.4.74 | कानूनी प्रावधानों के अनुसार कब्रगाह का दौरा, शवों के निपटान की उचित प्रक्रिया और अभिलेखों का रखरखाव (Visit the burial ground, proper process of disposal of dead bodies and maintenance of records as per legal provisions) | | 122 |
| 1.4.75 | मिट्टी के नमूने के साधन की पहचान करें (Identify soil sample equipment's) | 8 | 124 |
| 1.4.76 | मृदा प्रदूषण के आकलन के लिए नमूना लेना (Sampling for assessment of soil pollution) | | 128 |
| 1.4.77 | PH और कीटाणुशोधन के बाद मिट्टी का उपचार (Treatment of soil after the pH and disinfection) | | 130 |
| | माड्यूल 5 : सामुदायिक स्वास्थ्य - व्यावसायिक स्वास्थ्य (Community Health - Occupational health) | | |
| 1.5.78 | स्वच्छता मानकों का आकलन करने और उपचारात्मक उपायों के नुस्खे के लिए आवास का दौरा (Visit of housing for assessing sanitary standards and prescription of remedial measures) | | 132 |
| 1.5.79 | भीड़भाड़ को वर्गीकृत करें (Classify the overcrowding) | 9 | 134 |
| 1.5.80 | मेलों और त्योहारों का निरीक्षण और तैयारी (Inspection and preparation of fairs and festivals) | | 135 |
| 1.5.81 | प्राकृतिक आपदाओं से संबंधित स्वच्छता व्यवस्था की तैयार। (Preparation of sanitary arrangements associated with natural calamities) | | 137 |
| 1.5.82 | विभिन्न व्यापारिक परिसरों (डायरी, बेकरी, आदि) पर जाएँ। (Visit various trade premises (diary, bakery, etc..)) | | 139 |
| 1.5.83 | टास्क स्थल की स्वच्छता समस्याओं के सर्वेक्षण के लिए एक कारखाने का दौर। (Visit to a factory for survey of sanitation problems of workplace) | 10 | 141 |
| 1.5.84 | खतरनाक क्षेत्रों की पहचान और सुरक्षा व्यवस्था की पर्याप्तता (Identification of danger zones and adequacy of safety arrangements) | | 143 |

| अभ्यास सं. | अभ्यास के शीर्षक | अभ्यास परिणाम | पृष्ठ सं. |
|------------|---|---------------|-----------|
| | माड्यूल 6 : जैविक स्वास्थ्य पर्यावरण (Biological Health Environment) | | |
| 1.6.85 | कीटनाशकों और कीटाणुनाशकों की पहचान और उपयोग (Identification and use of insecticides, pesticides and disinfectants) | | 146 |
| 1.6.86 | विभिन्न वस्तुओं की रोगाणुनाशन और कीटाणुशोधन की तकनीकों का अनुप्रयोग (Application of techniques of sterilization and disinfection of various articles) | | 148 |
| 1.6.87 | छिड़काव साधन के विभिन्न भागों की पहचान (Identification of different parts of spraying equipment) | 11 | 150 |
| 1.6.88 | लारवानाशी की पहचान और उपयोग (Identify and use of larvicides) | | 153 |
| 1.6.89 | छिड़काव साधन का संचालन और रखरखाव (Operation and maintenance of spraying equipment) | | 154 |
| 1.6.90 | कृन्तकों की पहचान और उपयोग (Identify and use of rodenticides) | | 156 |
| 1.6.91 | मलेरिया पर पोस्टर डिजाइनिंग (Designing of posters on Malaria) | | 157 |
| 1.6.92 | स्वास्थ्य निरीक्षक की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों पर पोस्टरों की डिजाइनिंग (Designing of posters on roles and responsibilities of a health inspector) | | 158 |
| 1.6.93 | कक्षा गतिविधि के रूप में स्वास्थ्य जागरूकता टास्क क्रम का प्रदर्शन (Demonstration of health awareness program as a class activity) | | 159 |
| 1.6.94 | पर्यावरण स्वच्छता पोस्टर डिजाइन करना (Designing environmental sanitation posters) | | 160 |
| 1.6.95 | संतुलित आहार पर पोस्टर डिजाइन करना (Designing posters on balanced diet) | 12 | 161 |
| 1.6.96 | बुनियादी स्वच्छता प्रथाओं पर पोस्टर डिजाइन करना (Designing poster on basic hygiene practices) | | 162 |
| 1.6.97 | स्वास्थ्य जागरूकता पर पावर प्वाइंट प्रेजेंटेशन की तैयारी (Preparing power point presentation on health awareness) | | 163 |
| 1.6.98 | ORS बनाने का प्रदर्शन (Demonstration of preparation of ORS) | | 164 |
| | माड्यूल 7 : व्यवहार विज्ञान और प्राथमिक चिकित्सा (Behavioral Science & First aid) | | |
| 1.7.99 | व्यक्तिगत स्वच्छता की आदतों पर चार्ट तैयार करना (Preparing charts on personal hygiene habits) | | 166 |
| 1.7.100 | सामाजिक व्यवहार में क्या करें और क्या न करें पर पोस्टर डिजाइन बनाना। (Designing posters on Do's and Don'ts in a social behavior) | 13 | 167 |
| 1.7.101 | हाथ धोने और देखभाल करने का प्रदर्शन (Demonstration of hand washing and caring) | | 168 |
| 1.7.102 | मौखिक स्वच्छता पर प्रदर्शन (Demonstration on oral hygiene) | | 169 |
| 1.7.103 | घावों, पट्टियों की ड्रेसिंग (Dressing of wounds, bandages) | | 171 |
| 1.7.104 | स्प्लिंट्स (खपच्ची), स्लिंग्स के साथ हड्डी की चोटों का प्रबंधन (Management of bone injuries with splints, slings) | | 176 |
| 1.7.105 | घायल और बेहोश मामलों का परिवहन और उनका प्रबंधन (Transportation of injured and unconscious cases and their management) | | 179 |
| 1.7.106 | छोटी-मोटी बीमारियों, खांसी, बुखार, रक्तस्राव, दांत दर्द आदि का निदान और उपचार (Diagnosis and treatment of minor ailments, cough, fever, bleeding, toothache, etc) | 14 | 184 |
| 1.7.107 | विषाक्त (पॉइज़निंग) केस प्रबंधन (Poisoning Case Managements) | | 186 |
| 1.7.108 | दिल का दौरा, सन स्ट्रोक, रक्तस्राव, जलन, बिजली की चोट के मामले में प्रबंधन (Management in case of heat attack, sun stroke, haemorrhage, burns, electrical injuries) | | 188 |
| 1.7.109 | कृत्रिम श्वसन पर प्रशिक्षण (Training on artificial respiration) | | 194 |

| अभ्यास सं. | अभ्यास के शीर्षक | अभ्यास परिणाम | पृष्ठ सं. |
|------------|---|---------------|-----------|
| 1.7.110 | विभिन्न आपात स्थितियों में प्राथमिक उपचार की व्यवस्था करना (Arranging first aid treatment in various emergency cases) | | 197 |
| | माड्यूल 8 : संक्रमण और गैर-संक्रमण रोग (Communicable & Non-communicable diseases) | | |
| 1.8.111 | संक्रमण और गैर-संक्रमण रोग लक्षणों और उनके नियंत्रण के उपायों पर प्रदर्शन (Demonstration on communicable and non-communicable diseases, symptoms and their control measures) | | 202 |
| 1.8.112 | टीकाकरण कार्यक्रम की तैयारी (Preparation of immunization programme) | | 208 |
| 1.8.113 | स्वास्थ्य और सामान्य सर्वेक्षण का संचालन करना और रिपोर्ट बनाना (Conducting health and general survey and report making) | 15 | 210 |
| 1.8.114 | कीटाणुशोधन और नसबंदी तकनीक पर वीडियो (Videos on disinfection and sterilization techniques) | | 213 |
| 1.8.115 | वीडियो के माध्यम से कीटाणुशोधन के लिए विभिन्न रसायनों का उपयोग सुरक्षा के साथ किया जाता है (Various chemicals uses with safety for disinfection through videos) | | 214 |
| | माड्यूल 9 : व्यक्तिगत स्वच्छता (Personal Hygiene) | | |
| 1.9.116 | दंत चिकित्सा देखभाल पर पोस्टर बनाना (Making posters on dental care) | | 215 |
| 1.9.117 | त्वचा और बालों की स्वच्छता पर पोस्टर बनाना (Making posters on skin and hair hygiene) | 16 | 216 |
| 1.9.118 | स्वच्छता की बुनियादी आदतों पर पोस्टर बनाना (Making posters on basic hygiene habits) | | 217 |
| 1.9.119 | हाथ धोने की सही विधि पर प्रदर्शन (Demonstration on right method for hand washing) | | 218 |
| 1.9.120 | मौखिक स्वास्थ्य पर प्रदर्शन (Demonstration on oral health) | | 219 |
| | माड्यूल 10 : जनसांख्यिकी (Demography) | | |
| 1.10.121 | मलेरिया के मामलों से अस्पतालों से डेटा संग्रह (Data collection from hospitals from malaria cases) | | 221 |
| 1.10.122 | डेंगू के मामलों से अस्पतालों से डेटा संग्रह (Data collection from hospitals from dengue cases) | | 223 |
| 1.10.123 | एक मोहल्ले के लोगों का स्वास्थ्य सर्वेक्षण (Health survey of people of a locality) | | 225 |
| 1.10.124 | एक इलाके में टीकाकरण सर्वेक्षण (Vaccination survey in a locality) | | 227 |
| 1.10.125 | स्वास्थ्य पर जनसंख्या नियंत्रण उपायों को डिजाइन और तैयार करना (Design and prepare population control measures on health) | | 229 |
| 1.10.126 | विश्लेषण के लिए खाद्य नमूनों का संग्रह और प्रेषण कानूनी कार्यवाही के लिए कागजात तैयार करना (Collection and dispatch of food samples for analysis preparation of papers for legal proceedings) | 17 | 231 |
| 1.10.127 | दूध, घी, तेल, चीनी, चाय आदि में मिलावट की पहचान करने के लिए सरल घरेलू परीक्षणों का प्रदर्शन (Performance of simple household tests to identify adulteration in milk, ghee, oil, sugar, tea, etc...) | | 233 |
| 1.10.128 | अधिनियमों के पंजीकरण के साथ परिचित (Acquaintance with registration of acts) | | 238 |
| 1.10.129 | विभिन्न अधिनियमों की रिपोर्टिंग तैयार करना (Prepare reporting of different acts) | | 240 |
| 1.10.130 | विभिन्न अधिनियमों की रिपोर्टिंग तैयार करना (Documentation process for implementation of different acts) | | 242 |
| 1.10.131 | एक क्षेत्र में विभिन्न उद्योगों के विषाक्त पदार्थों के प्रदूषण स्तर का एक चार्ट तैयार करें (Prepare a chart of pollution levels of toxins of different industries in an area) | | 244 |

संयोजित / अभ्यास परिणाम

इस पुस्तक के अन्त में आप यह जान सकेंगे

| क्र.सं. | अध्ययन के परिणाम | अभ्यास सं. |
|---------|--|-----------------|
| 1 | <p>Make a nutrition plan for all age groups under given conditions following safety precautions.</p> <p>Design a balanced diet as per the requirement under given conditions.</p> <p>Calculate and suggest the calorie and nutrition requirements as per the specific requirements of the person.</p> <p>Identify diseases that occur due to various deficiencies.</p> <p>Assess disease symptoms.</p> <p>Inspect and report various food adulterations.</p> <p>Suggest different food preservation techniques for various types of food.</p> | 1.1.01 - 1.1.15 |
| 2 | <p>Identify and understand water and its properties and causes of water pollution.</p> <p>Summarize water supply system with water treatment in the city/ country etc.</p> <p>Assemble plumbing system for Conservation of water.</p> <p>Develop rain water harvesting technique.</p> <p>Identify and understand the water purification process.</p> | 1.2.16 - 1.2.35 |
| 3 | <p>Handle the night soil of a city/ town with protection of environment and human being.</p> | 1.3.36 - 1.3.42 |
| 4 | <p>Plan solid waste management system in an area or a small town.</p> | 1.3.43 - 1.3.52 |
| 5 | <p>Practice Bio Medical and E- waste management system.</p> | 1.3.53 - 1.3.57 |
| 6 | <p>Identify air pollution sources and suggest the suitable remedies.</p> <p>Interpret the effects of global warming and identify the remedial measures.</p> <p>Suggest the measures to minimize the noise pollution.</p> <p>Plan and suggest the ventilation requirements of a particular area.</p> | 1.3.58 - 1.3.65 |
| 7 | <p>Illustrate concept of liquid waste and disposal. Know the types of sewer Health hazards due to liquid waste.</p> <p>Plan and help in construction and maintenance of sewers, traps, plumbing tools etc.</p> | 1.4.66 -1.4.73 |
| 8 | <p>Suggest disposal methods for dead animals and humans.</p> <p>Identify different types of soil, its importance in relation to public health and reclamation of land.</p> | 1.4.74 - 1.4.77 |
| 9 | <p>Plan and suggest sanitary prescription of medical measures in housing and fairs & festivals.</p> | 1.5.78 - 1.5.81 |
| 10 | <p>Identify occupational health hazards. Follow safety rules. Prevent occupational diseases.</p> | 1.5.82 - 1.5.84 |

संयोजित / अभ्यास परिणाम

इस पुस्तक के अन्त में आप यह जान सकेंगे

| क्र.सं. | अध्ययन के परिणाम | अभ्यास सं. |
|---------|--|---------------------|
| 11 | Prepare and control of biological environment and different parts of spraying equipment. | 1.6.85 - 1.6.90 |
| 12 | Generate awareness programmes for masses on health education. | 1.6.91 - 1.6.98 |
| 13 | Illustrate importance of right behaviour and personal hygiene, learn its direct impact on their personal life & society. | 1.7.99 - 1.7.102 |
| 14 | Perform first- aid treatment to tackle medical emergency situation. | 1.7.103 - 1.7.110 |
| 15 | Assess intensity of any disease, recognize the disease and provide first-aid treatment on time to contain the disease. Follow the given immunization schedule and understand its importance. Identify disinfection and its importance to control diseases. Carry out sterilization. | 1.8.111 - 1.8.115 |
| 16 | Perform basic personal hygiene and interpret its impact on a person's health and personality. | 1.9.116 - 1.9.120 |
| 17 | Recognize various factors like death rate, birth rate, morbidity, MMR, IMR etc., analyze importance of census survey and data collection. Categorize health survey. Familiarize with vocabulary and terminology of different acts. | 1.10.121 - 1.10.131 |

SYLLABUS

| Duration | Reference Learning Outcome | Professional Skills (Trade Practical) with Indicative hours | Professional Knowledge (Trade Theory) |
|---|---|---|---|
| <p>Professional Skill 50Hrs; Professional Knowledge 24 Hrs</p> | <p>Make a nutrition plan for all age groups under given conditions following safety precautions.</p> <p>Design a balanced diet as per the requirement under given conditions.</p> <p>Calculate and suggest the calorie and nutrition requirements as per the specific requirements of the person.</p> <p>Identify diseases that occur due to various deficiencies.</p> <p>Assess disease symptoms.</p> <p>Inspect and report various food adulterations.</p> <p>Suggest different food preservation techniques for various types of food.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Point out the requirement of nutrition. (03 hrs) 2. Demonstrate on charts of various deficiency diseases. (04 hrs) 3. Nutrient requirement of infant, wearing pregnancy, location, preschool child, school going child. (04 hrs) 4. Survey of nutrition education & its importance. (03 hrs) 5. Preparation of diet menu for hypertensive, diabetic nephritis & heart patients. (03 hrs) 6. Images of patients suffering from diseases. (03 hrs) 7. Audio-video aids. (04 hrs) 8. Tabular differentiation of types of malnutrition. (03 hrs) 9. Importance of health education to overcome the problem of malnutrition. (04 hrs) 10. Display videos (Audio-video) on malnutrition. (04 hrs) 11. Demonstration of sources of Hb by pictorial chart. (03 hrs) 12. Demonstration of spoilage of some food items. (03 hrs) 13. Application of common salt & sugar to increase shelf life of many food items. (04 hrs) 14. Cleanliness of Kitchen equipment and cooking utensils (04 hrs.) 15. Operation and Usage procedures of storage Equipment like Refrigerators (04 hrs.) | <p>Food (definition) & function of food & introduction of nutrition & nutrients.</p> <p>Classification of food, their sources, nutrient diets proteins, fat, vitamins & minerals – sources, function, deficiency excess & daily requirement.</p> <p>Balanced diet- definition & importance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Factors to be considered on planning meals. - Nutrient requirement of different age group - Diet survey <p>Family assessment – clinical examination of all members – height & weight BMI [Body mass index], Head circumference, - Blood test for Hb.</p> <p>Nutrition education malnutrition-causes prevention, low birth weight (LBW), causes of LBW, prevention of LBW, special care to be given to malnourished children.</p> <p>Therapeutic Diet: Introduction for balanced diet, weight reducing diet-low fat diet, bland diet, cirrhosis of liver, renal stone</p> <p>Food Preservation: definition & methods, household & industrial method of preservation, self-line, Pasteurization: methods, types & importance.</p> <p>Refrigeration: Prevents spoilage.</p> |
| <p>Professional Skill 50 Hrs; Professional Knowledge 12 Hrs</p> | <p>Identify and understand water and its properties and causes of water pollution.</p> <p>Summarize water supply system with water treatment in the city/ country etc.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 16. Draw a chart showing various environmental factors. (03 hrs) 17. Tabulate various types of water with their properties. (03 hrs) 18. Classify water resources (surface water and ground water). (06 hrs) 19. Prepare a pie chart of total availability of water on the earth (Fresh water, saltwater, potable water etc.) (02 hrs) | <p>WHO's definition for environmental sanitation.</p> <p>Safe and wholesome water.</p> <p>Sources of water. Various uses of water and its needs.</p> <p>Water borne diseases.</p> <p>Conservation sources of water.</p> <p>Quality of water.</p> <p>Physical, chemical and biological standard for portable water.</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>Assemble plumbing system for Conservation of water.</p> <p>Develop rain water harvesting technique.</p> <p>Identify and understand the water purification</p> | <p>20. Tabulate the per capital water demand for domestic purpose. (02 hrs)</p> <p>21. Prepare a chart of water demand in different areas such as hospitals, hotels, industries, schools etc. (01 hrs)</p> <p>22. Prepare a chart for impact of polluted water on human health, animals, plants etc. (03 hrs)</p> <p>23. Tabulate the different methods for conservation of water in different areas. (03 hrs)</p> <p>24. Draw and sketch a picture of rainwater harvesting. (01 hrs)</p> <p>25. Identify the difference between portable water, safe and wholesome water. (03 hrs)</p> <p>26. Prepare a chart for physical, chemical and bacteriological quality of water. (02 hrs)</p> <p>27. Explain the disinfection with various disinfectant for well disinfection (02 hrs)</p> <p>28. Prepare the list of sources of water pollution with their different characteristics. (02 hrs)</p> <p>29. Visit to a water treatment plant. (02 hrs)</p> <p>30. Make a diagram of water treatment plant with different process of water purification. (04 hrs)</p> <p>31. Collection and dispatch of water sample for chemical and bacteriological examination. (02 hrs)</p> <p>32. Prepare and construct a purification system in the rural areas. (02 hrs)</p> <p>33. Calculate the chlorine demand and prepare the graph also for residual chlorine in water. (01 hrs)</p> <p>34. Collect the water sample from the domestic taps, surface and ground water resources. (02 hrs)</p> <p>35. Perform the practical for physical and chemical parameters of given water sample in testing labs</p> <ul style="list-style-type: none"> - pH - Turbidity - Chlorine - Hardness - TDS - Acidity - Alkalinity etc. (05 hrs) | <p>Public health aspect of very hard water.</p> <p>Steps of disinfection of well.</p> <p>Sources and nature of pollution of water.</p> <p>Purification of water:</p> <ul style="list-style-type: none"> i) Large Scale ii) Small Scale <p>Prepare of a sanitary well and tube well.</p> <p>Plumbing system and its maintenance.</p> <p>Water supply and storage system at the community and domestic.</p> <p>Pot method of Chlorination.</p> <p>Swimming pool.</p> <p>Water testing labs. (12 hrs.)</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|---|--|--|--|
| Professional Skill 40Hrs; Professional Knowledge 12Hrs | Handle the night soil of a city/town with protection of environment and human being. | 36. Show the difference between water and sewage with given samples in the bottles in the testing labs. (02 hrs) 37. Categorises the numerous impacts of night soil on the water bodies, atmosphere, soil etc. (06 hrs) 38. Tabulate numerous impacts of food chain and impact of food contamination on human bodies. (02 hrs) 39. Prepare a chart for various diseases due to unsanitary disposal of night soil. (02 hrs) 40. Describe the construction and maintenance of service and non-service type latrines bore hole, dug well, RCA, septic tank, sulabh souchalaya. (13 hrs) 41. Visit to sulabh souchalaya. (17 hrs) 42. Demonstrating the construction and maintenance of trenching ground.(08hrs) | <u>Night soil disposal</u> Sewage in liquid waste containing human excreta. Numerous impacts of night soil on the environmental factors. Faucal borne disease due to unsanitary disposal of night soil. Different types of latrines in use principal of construction of sanitary latrines and their uses. i) Bore hole ii) Dug well iii)RCA iv) Septic tank latrines.(12 hrs.) |
| Professional Skill 46Hrs; Professional Knowledge 12Hrs | Plan solid waste management system in an area or a small town. | 43. Identify resources of increasing solid waste. (02 hrs) 44. Tabulate the category of solid waste based on sources. (02 hrs) 45. Classify solid waste according to their different properties such as medical, municipal, commercial, construction. (02 hrs) 46. Demonstration of collection methods of solid waste. (02 hrs) 47. Prepare a plan chart of solid waste management in a city. (02 hrs) 48. Prepare pie chart composition of MSW. (02 hrs) 49. Explain the disposal methods of solid waste in sanitary methods. (12 hrs) 50. Illustrate the bad effects of solid waste disposal in a chart. (04 hrs) 51. Compare the different methods of collection and transportation of solid waste with diagrams. (02 hrs) 52. Visit disposal site. i. Sanitary landfills ii. Composting iii. Incineration iv. Biogas plant (16 hrs) | <u>Solid waste disposal</u> - Source, generation, storage, collection and disposal methods of solid waste. - Classification of solid waste in community. - Polluting effects of different types of solid waste. - System of collection of solid waste from the houses & streets. - Sanitary transportation of solid waste. - Sanitary process of disposal of solid waste such as composting, sanitary land filling, incineration etc. |
| Professional Skill 80Hrs; Professional Knowledge 20Hrs | Practice Bio Medical and E-waste management system. | Bio Medical Waste Management 53. Techniques of segregation, packaging, storage, transport of infectious waste. (15 hrs.) 54. Techniques of Biomedical waste management. (12 hrs.) | Bio Medical Waste Management - Definition of Bio Medical Waste - Sources of Bio Medical Waste - Waste minimisation - BMW – segregation, collection, transportation, treatment and |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | <p>55. Treatment method- Autoclave, Hydroclave, Microwave, Chemical Disinfection, Solidification and stabilization, Bioremediation, (20 hrs.)</p> <p>56. Accumulation and storage of hazardous waste, (12 hrs.)</p> <p>57. Land disposal of hazardous waste, (17 hrs.)</p> | <p>disposal (including color coding)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liquid BMW, Radioactive waste, Metals/Chemicals/Drug waste - BMW management and method of disinfection - Modern technology for handling BMW - Use of personal protective equipment (PPE) - Monitoring and controlling of cross infection (protective devices) - Identifying the risk of Bio Medical Waste - E-waste: Introduction, toxicity due to hazardous substances in e-waste and their impacts, domestic e-waste disposal, e-waste management, technologies for recovery of resource from electronic waste, guidelines for environmentally sound management of e-waste, occupational and environmental health perspectives of recycling e-waste in India. |
| <p>Professional Skill 35Hrs; Professional Knowledge 14 Hrs</p> | <p>Identify air pollution sources and suggest the suitable remedies.</p> <p>Interpret the effects of global warming and identify the remedial measures.</p> <p>Suggest the measures to minimize the noise pollution.</p> <p>Plan and suggest the ventilation requirements of a particular area.</p> | <p>58. Demonstration of humidity and temperature. (04 hrs)</p> <p>59. Point out sources of air pollution. (02 hrs)</p> <p>60. Prepare charts or posters of Global warming. (03 hrs)</p> <p>61. Prepare posture on prevention techniques for Air pollution. (03 hrs)</p> <p>62. Demonstration of an AC plant for thermal comfort. (03 hrs)</p> <p>63. Point out types of ventilation. (03 hrs)</p> <p>64. Measurement of noise level. (06 hrs)</p> <p>65. Process to control noise pollution (12 hrs.)</p> | <p>Air pollution</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduction of air pollution. - Composition of air. - Sources and nature of air pollution. - Effect of air pollution on health. - Prevention and controlling methods for air pollution. - Explain global warming and its impact. - Concept of temperature, humidity, radiation, thermal comfort, evaporation etc. - Methods of air purification. - Air disinfection. - Definition of ventilation. - Concept and importance of adequate ventilation. - Types of ventilation <p>Noise pollution</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduction. - Sources. - Health Impacts. - Preventive measures for controlling Noise pollution. (06 hrs.) |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>Professional Skill 48Hrs</p> <p>Professional Knowledge 14Hrs</p> | <p>Illustrate concept of liquid waste and disposal. Know the types of sewer Health hazards due to liquid waste.</p> <p>Plan and help in construction and maintenance of sewers, traps, plumbing tools etc.</p> | <p>66. Point out the sewage treatment plant. (04 hrs)</p> <p>67. Inspection of flushing tank, manholes etc. (05hrs)</p> <p>68. Demonstration of various traps 'p' trap, 's' trap, 'q' trap etc. (10 hrs)</p> <p>69. Demonstration of manholes by video calls. (10 hrs)</p> <p>70. Demonstration of various plumbing tools like hacksaw, pipe cutter, pipe vice, pipe wrench set of spanners etc. (06 hrs)</p> <p>71. Inspection and maintenance of sewage treatment plant. (06 hrs)</p> <p>72. Identify various equipment of sewage disposal. (02hrs)</p> <p>73. Identify pollution of water from sewage. (02 hrs)</p> | <p>Liquid waste disposal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definition of liquid waste and its sources. - Human waste management system. - Various methods for liquid waste disposal. - Pollution of water due to sewage. - Health hazard associated with liquid waste. - Sewers and its types. - Methods of laying sewers. - Construction and maintenance of sewers. - Sewer appurtenances. - Traps introductions. - Types of traps. - Definition of plumbing. - Plumbing tools and operations. <p><u>Sewage disposal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Definition and types of sewage system. - Sewage farming and land treatment. - Sewage disposal by biogas plant. - Methods of disinfecting sewage. - Sewage farming.(12 hrs.) |
| <p>Professional Skill 43Hrs;</p> <p>Professional Knowledge 12 Hrs</p> | <p>Suggest disposal methods for dead animals and humans.</p> <p>Identify different types of soil, its importance in relation to public health and reclamation of land.</p> | <p>74. Visit to burial ground, proper process of disposal of dead bodies and maintenance of records as per legal provisions.(17 hrs)</p> <p>75. Identify soil sample equipments. (09 hrs)</p> <p>76. Sampling for assessment of soil pollution. (09 hrs)</p> <p>77. Treatment of soil after the PH and disinfection. (08 hrs)</p> | <p><u>Burial and Cremation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduction - Disposal of dead. - Types of disposal methods. - Methods of preservation of dead. - Commonly and less commonly used methods for disposal of dead. - Basic requirements for burial and cremation grounds. - Health hazards associated with unsanitary disposal of dead bodies. <p><u>Soil sanitation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduction and importance of soil. - Classification of soil. - Classification from the view point of importance in public health. - Reason of excessive moisture in the soil. - Reclamation of land. - Soil health. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Professional Skill 43Hrs; Professional Knowledge 12Hrs | Plan and suggest s a n i t a r y prescription of m e d i c a l measures in housing and fairs & festivals. | 78. Visit of housing for assessing sanitary standards and prescription of remedial measures. (15 hrs) 79. Classify the overcrowding. (04 hrs) 80. Inspection and preparation of fairs and festivals. (14 hrs) 81. Preparation of sanitary arrangements associated with natural calamities. (10 hrs) | Housing - General principle of healthy housing. - Home sanitation. - Utility services of house. - Sanitary standards for construction of house. - Food hygiene at home. - Specification for healthy housing. Sanitation in fairs and festivals - Sanitation management at fairs and festivals. - Sanitary problems associated with human gatherings and temporary settlements. - Alternative emergency sanitary provisions to prevent sanitation crisis for food, housing, water supply, lighting. - Disposal of community waste and prevention of outbreak of epidemics.(12 hrs.) |
| Professional Skill 35Hrs; Professional Knowledge 12Hrs | I d e n t i f y occupational health hazards. Follow safety rules. Prevent occupational diseases. | 82. Visit various trade premises (diary, bakery etc.) (12 hrs) 83. Visit to a factory for survey of sanitation problems of workplace. (18 hrs) 84. Identification of danger zones and adequacy of safety arrangements.(12 hrs) | Occupational health - Introduction - Occupational environment measures. - Occupational diseases. - State the importance of safety and health at work place. - State the role of employer, trade union and employees for health and safety program. - Measures for health protection workers. - Prevention of occupational diseases. - Provision- benefit to employees. - Occupational health in India.(12 hrs.) |
| Professional Skill 60Hrs; Professional Knowledge 16Hrs | Prepare and control of b i o l o g i c a l environment and different parts of s p r a y i n g equipment. | 85. Identification and use of insecticides, pesticides and disinfectants. (02 hrs) 86. Application of techniques of sterilisation and disinfection of various articles.(04 hrs) 87. Identification of different part of spraying equipment. (04 hrs) 88. Identify and use of larvicides. (04 hrs) 89. Operation and maintenance of spraying equipment. (06 hrs) 90. Identify and use of rodenticides. (04 hrs) | Control of biological environment - Introduction - Study on insecticides, pesticides and disinfections. - Sterilisation and disinfection of different articles. - Various spraying equipment. - Uses of rodenticides and larvaecidals. - Principal of arthropod control.(06 hrs.) |

| | | | |
|--|--|---|--|
| Professional Skill 60Hrs; Professional Knowledge 16 Hrs | Generate awareness programmes for masses on health education. | 91. Designing of posters on Malaria. (10 hrs) 92. Designing of posters on roles and responsibilities of a health inspector. (10 hrs) 93. Demonstration of health awareness program as a class activity. (06 hrs) 94. Designing environmental sanitation posters. (08 hrs) 95. Designing posters on balanced diet. (06 hrs) 96. Designing poster on basic hygiene practices. (04 hrs) 97. Preparing power point presentation on health awareness. (10 hrs) 98. Demonstration of preparation of ORS. (06 hrs) | - Definition of health - Content of health education. - Principal of health education. - Health education opportunities for health inspector in his work place. - Use of audio-visual aids and media. - Health education approach. - Planning health education activities, education in relation to environmental sanitation. - Awareness on need of sanitation amenities. - Health education material. - Contribution of public health centres in health education. - Utilising community resources for health education. - Benefits of personal contract group meetings to provide health education.(18 hrs.) |
| Professional Skill 51Hrs; Professional Knowledge 16 Hrs | Illustrate importance of right behaviour and personal hygiene, learn its direct impact on their personal life & society. | 99. Preparing charts on personal hygiene habits. (22 hrs) 100. Designing posters on Do's and Don'ts in a social behaviour. (11 hrs) 101. Demonstration of hand washing and caring. (09 hrs) 102. Demonstration on oral hygiene. (09 hrs) | Behavioral Science - Definition of behavioural science. - Importance of behavioural science. - Impact of behaviour on personal hygiene. - Basic hygiene practices. - Habits and customs affecting personal hygiene. - Caring sense organs. - Oral hygiene. - Factors influencing human behaviour, change of behavioural pattern in different age groups. - Interpersonal relations and defence mechanism. (18 hrs.) |
| Professional Skill 95Hrs; Professional Knowledge | Perform first-aid treatment to tackle medical emergency situation. | 103. Dressing of wounds, bandages. (08 hrs) 104. Management of bone injuries with splints, slings. (10 hrs) 105. Transportation of injured and unconscious cases and their management. (09 hrs) 106. Diagnosis and treatment of minor ailments, cough, fever, bleeding, toothache etc. (15 hrs) 107. Poisoning case managements (08 hrs) 108. Management in case of heat attack, sun stroke, haemorrhage, burns, electrical injuries etc. (20 hrs) 109. Training on artificial respiration. (10 hrs) 110. Arranging first-aid treatment in various emergency cases. (15 hrs) | First-Aid - Aim of first-aid. - Principles and practice of first-aid. - Contents of a basic first-aid box. - CPR - Types of dressing and bandages. - Types of wounds. - Miscellaneous conditions. - Approach to a casualty. - Psychological first-aid. - Handling multiple casualties. - Types of injuries like road accidents, factories accidents and disaster injuries. - Transportation of victims and proper care provided.(36 hrs.) |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Professional Skill 71 Hrs; Professional Knowledge 20 Hrs</p> | <p>Assess intensity of any disease, recognize the disease and provide first-aid treatment on time to contain the disease.</p> <p>Follow the given immunization schedule and understand its importance.</p> | <p>111. Demonstration on communicable and non-communicable diseases symptoms and their control measures. (20 hrs)</p> <p>112. Preparation of immunisation programme (15 hrs)</p> <p>113. Conducting health and general survey and report making. (20 hrs)</p> <p>114. Videos on disinfection and sterilisation techniques. (08 hrs)</p> <p>115. Various chemicals uses with safety for disinfection through videos. (08 hrs)</p> | <p>Communicable diseases</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definition and introduction on communicable disease. - Air-borne and transmission of diseases through contact. - Symptoms of diseases. - Explain in detail various communicable diseases like Swine Flu, T.B., AIDS, Diphtheria, Polio, measles, diarrhoea etc. - General measures for prevention and control of communicable diseases. <p>Non- communicable diseases</p> <ul style="list-style-type: none"> - Introduction of non-communicable disease. - Explain in detail diseases like cancer, hypertension, cardiac disease, diabetes etc. - In detail symptoms, prevention and control of non-communicable diseases. <p>Immunity and immunisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Importance of immunity and immunisation - Types, purpose and effect of immunisation. - National immunisation schedule. - Measles, typhoid vaccines and pentavalent vaccine. <p>Disinfection and sterilisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Need of disinfection and sterilisation. - Importance of disinfection and sterilisation in hospitals. - Introduction and uses of various disinfection agents like Halogen, KMnO₂ solution, solid and liquid agents. - Effective disinfectants like formaldehyde, sulphur, chlorine gases etc. - Use of UV radiation and ozone as disinfectant.(30 hrs.) |
| <p>Professional Skill 20 Hrs; Professional Knowledge 10 Hrs</p> | <p>Perform basic personal hygiene and interpret its impact on a person's health and personality.</p> | <p>116. Making posters on dental care. (06 hrs)</p> <p>117. Making posters on skin and hair hygiene. (04 hrs)</p> <p>118. Making posters on basic hygiene habits. (03 hrs)</p> <p>119. Demonstration on right method for hand washing. (03 hrs)</p> <p>120. Demonstration on oral health. (04 hrs)</p> | <p>Personal hygiene</p> <ul style="list-style-type: none"> - Need and importance of personal hygiene in daily life. - Factors influencing health and hygiene habits. - Maintaining basic hygiene habits of skin, hair, oral, nails etc. - Developing dental care, care of hands, washing etc. - Importance of regular exercise and nutritious food. |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>Professional Skill 52Hrs; Professional Knowledge 12 Hrs</p> | <p>Recognize various factors like death rate, birth rate, morbidity, MMR, IMR etc., analyze importance of census survey and data collection.</p> <p>Categorize health survey.</p> <p>Familiarize with vocabulary and terminology of different acts.</p> | <p>121. Data collection from hospitals for Malaria cases. (05 hrs)</p> <p>122. Data collection from hospitals for Dengue cases. (05 hrs)</p> <p>123. Health survey of people of a locality. (05 hrs)</p> <p>124. Vaccination survey in a locality. (05 hrs)</p> <p>125. Design and prepare population control measures on chart.(05 hrs)</p> <p>126. Collection and dispatch of food samples for analysis preparation of papers for legal proceeding. (06 hrs)</p> <p>127. Performance of simple household tests to identify adulteration in milk, ghee, oil, sugar, tea etc. (07 hrs)</p> <p>128. Acquaintance with registration of acts. (06 hrs)</p> <p>129. Prepare reporting of different acts. (06 hrs)</p> <p>130. Documentation process for implementation of different acts. (05 hrs)</p> <p>131. Prepare a chart of pollution levels of toxins of different industries in an area. (05 hrs)</p> | <p><u>Demography and health survey</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Definition and introduction of demography. - Factors of demography. - Various stage of demo. <ol style="list-style-type: none"> 1. High stationary 2. Early expending 3. Late expending 4. Low stationary - Health survey includes birth rate, death rate, morbidity, IMR, MMR etc. - Population control measures. <p><u>Public Health Act</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Definition, introduction and importance of acts. - Indian Epidemic Disease Act. - Explain endemic, pandemic with examples. - Define epidemiology. - Air and Water Pollution Control Act. - Prevention of Food Adulteration Act. - Birth and Death Registration Act. - M.T.P. Act. - Suppression of Immoral Traffic Act (SITA). - Municipal and Local Body Acts related to Housing Sanitation Act. - Factory Act and ESI Acts. (12 hrs.) |
| | | | |

पोषण की आवश्यकता को इंगित करें (Point out the requirement of nutrition)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- हमारे शरीर के लिए पोषण की सटीक आवश्यकताओं का निरीक्षण करें
- विभिन्न आयु समूहों के लिए पोषण की आवश्यकताओं का अनुमान लगाना और उनकी व्याख्या करना।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|----------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| सामग्री (Materials) | | | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - 1 No. | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार | • LCD projector | - 1 No |

नोट: ट्रेनर हमारे शरीर के लिए दैनिक पोषण संबंधी आवश्यकताओं और मैक्रो और सूक्ष्म पोषक तत्वों के बारे में विवरण के बारे में प्रशिक्षु को पढ़ाएगा

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : मानव शरीर के लिए प्रतिदिन आवश्यक पोषक तत्वों की मात्रा

- 1 टेबल 1 देखें और एक सामान्य मानव शरीर के लिए प्रतिदिन आवश्यक पोषक तत्वों की मात्रा लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

टेबल 1

| क्र.सं. | पोषक तत्व | मात्रा प्रति दिन ग्राम में |
|---------|----------------|----------------------------|
| 1 | ऊर्जा | |
| 2 | प्रोटीन | |
| 3 | फैट | |
| 4 | कार्बोहाइड्रेट | |
| 5 | सुगर | |

टास्क 2 : विभिन्न आयु समूहों के लिए आवश्यक दैनिक कैलोरी

- 1 प्रत्येक आयु वर्ग के लिए तालिका 2 में प्रतिदिन आवश्यक कैलोरी का विवरण भरें
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

टेबल 2

| क्र.सं. | आयु | प्रति दिन कैलोरी की आवश्यकता | | |
|---------|----------------|------------------------------|---------------|--------|
| | | निष्क्रिय | मामूली सक्रिय | सक्रिय |
| 1 | 4-6 साल | | | |
| 2 | 9-13 साल | | | |
| 3 | 14-18 साल | | | |
| 4 | 31-50 साल | | | |
| 5 | 51 और उससे ऊपर | | | |

टास्क 3 : बच्चों के लिए दैनिक पोषण संबंधी आवश्यकताएं

- 1 प्रत्येक आयु वर्ग के बच्चों के सामने तालिका-3 में प्रोटीन, वसा, कैल्शियम, आयरन की आवश्यकता का विवरण भरें
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

टेबल 3

| क्र.सं | आयु | प्रति दिन आवश्यक कैलोरी | | | |
|--------|---------|-------------------------|---------|---------------|-----------|
| | | प्रोटीन (g) | वसा (g) | कैल्शियम (mg) | आयरन (mg) |
| 1 | 2-3 साल | | | | |
| 2 | 4-6 साल | | | | |

विभिन्न कमी रोगों के चार्ट पर प्रदर्शित करें (Demonstrate on charts of various deficiency diseases)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- हमारे शरीर के लिए पोषण की सटीक आवश्यकताओं का निरीक्षण करें
- विभिन्न आयु समूहों के लिए पोषण की आवश्यकताओं का अनुमान लगाना और उनकी व्याख्या करना।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | |
|--|--|--|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट - 1 No. • पेन और पेंसिल - आवश्यकतानुसार • A4 शीट - आवश्यकतानुसार | <ul style="list-style-type: none"> • चार्ट पेपर - 1 No. • LCD प्रोजेक्टर - 1 No. | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को पीपीटी और चार्ट की सहायता से विभिन्न रोगों की कमी के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : रोग के कारण की पहचान और लक्षणों को लिखिए

- 1 तालिका 1 में प्रत्येक विटामिन की कमी के विरुद्ध रोग और संबंधित लक्षण लिखिए।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं

टेबल 1

| क्र.सं. | कमी | रोग | लक्षण |
|---------|-------------|-----|-------|
| 1 | विटामिन A | | |
| 2 | विटामिन D | | |
| 3 | विटामिन B12 | | |
| 4 | विटामिन B1 | | |
| 5 | विटामिन C | | |

टास्क 2 : खनिज की कमी के लक्षणों की पहचान।

- 1 प्रत्येक खनिज की कमी से संबंधित लक्षणों को तालिका 2 में लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

टेबल 2

| क्र.सं. | कमी | लक्षण |
|---------|----------|-------|
| 1 | कैल्शियम | |
| 2 | पोटैशियम | |
| 3 | आयरन | |
| 4 | फ्लोरीन | |
| 5 | फास्फोरस | |

शिशु के लिए पोषक तत्वों की आवश्यकता, गर्भ धारण करने की अवस्था, स्थान, पूर्वस्कूली बच्चे, स्कूल जाने वाले बच्चे। (Nutrient requirement of infant, wearing pregnancy, location, preschool child, school going child)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- शिशु के लिए आवश्यक पोषक तत्व की पहचान करें, गर्भावस्था, स्थान, पूर्वस्कूली बच्चे, स्कूल जाने वाले बच्चे और अनुमान लगाएं और उसके लिए पोषण की आवश्यकताओं की व्याख्या करें.

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- कंप्यूटर के साथ इंटरनेट - 1 No.
- पेन और पेंसिल - आवश्यकतानुसार
- A4 शीट - आवश्यकतानुसार

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी और चार्ट की सहायता से शिशु की पोषण संबंधी आवश्यकताओं, गर्भ धारण, स्थान, पूर्वस्कूली बच्चे, स्कूल जाने वाले बच्चे की पोषण संबंधी आवश्यकताओं के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : शिशुओं के लिए दैनिक पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पहचान।

- 1 नीचे दी गई टेबल 1 में शिशुओं के लिए दैनिक पोषण संबंधी आवश्यकताओं को लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

टेबल 1

| क्र.सं. | पोषण सामग्री | दैनिक आवश्यकता स्तर |
|---------|--------------|---------------------|
| 1 | फलूड | |
| 2 | कैलोरी | |
| 3 | प्रोटीन | |
| 4 | सोडियम | |
| 5 | पोटैशियम | |

टास्क 2 : गर्भवती महिलाओं के लिए दैनिक पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पहचान

- 1 नीचे दी गई टेबल 2 में गर्भवती महिलाओं के लिए दैनिक पोषण संबंधी आवश्यकताओं को लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

टेबल 2

| क्र.सं. | पोषण सामग्री | दैनिक आवश्यकताएँ mg में |
|---------|--------------|-------------------------|
| 1 | कैल्शियम | |
| 2 | आयरन | |
| 3 | प्रोटीन | |
| 4 | फोलेट | |

टास्क 3 : स्कूल जाने वाले बच्चे के लिए दैनिक पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पहचान।

- 1 स्कूल जाने वाले बच्चे की दैनिक पोषण संबंधी आवश्यकताओं को नीचे दी गई टेबल 3 में लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

टेबल 3

| क्र.सं. | आयु | प्रति दिन आवश्यक कैल | |
|---------|-----------|----------------------|-------|
| | | मेल | फीमेल |
| 1 | 2-3 साल | | |
| 2 | 4-8 साल | | |
| 3 | 9-13 साल | | |
| 4 | 14-18 साल | | |

टास्क 4 : विभिन्न क्षेत्रों में औसत पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पहचान।

- 1 विभिन्न क्षेत्रों में औसत पोषण संबंधी आवश्यकताओं को तालिका 4 के नीचे % के रूप में लिखिए।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 4

| क्र.सं. | पोषण सामग्री | % के संदर्भ में औसत पोषण संबंधी आवश्यकता |
|---------|-----------------|--|
| 1 | उत्तरी क्षेत्र | |
| 2 | दक्षिणी क्षेत्र | |
| 3 | पश्चिमी क्षेत्र | |
| 4 | पूर्वी क्षेत्र | |

पोषण शिक्षा का सर्वेक्षण और उसका महत्व। (Survey of nutrition education and its importance)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- पोषण शिक्षा के महत्व का निरीक्षण करें
- सार्वजनिक सर्वेक्षण विश्लेषण का उपयोग करके डेटा की रिपोर्ट करें और पुष्टि करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- कंप्यूटर के साथ इंटरनेट - 1 No.
- LCD प्रोजेक्टर - 1 No.
- पेन और पेंसिल - आवश्यकतानुसार
- A4 शीट - आवश्यकतानुसार

टास्क 1: नीचे दी गई प्रश्नावली के आधार पर जितना आवश्यक हो उतना सर्वेक्षण करें और प्रशिक्षक के साथ एक रिपोर्ट जाँच करें

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : नीचे दी गई प्रश्नावली के आधार पर जितना आवश्यक हो उतना सर्वेक्षण करें और प्रशिक्षक के साथ एक रिपोर्ट जाँच करें

- आप प्रतिदिन कितना भोजन करते हैं?
 - 3 या उससे अधिक
 - 2 या उससे कम
- आप कितनी बार सब्जियाँ खाते हैं?
 - सप्ताह में कम से कम 4 बार;
 - सप्ताह में 4 बार से कम
- आप कितनी बार फल खाते हैं या एक गिलास जूस पीते हैं?
 - सप्ताह में कम से कम 3 बार;
 - सप्ताह में 3 बार से कम
- आप प्रतिदिन कितने गिलास दूध पीते हैं?
 - एक गिलास या अधिक;
 - 1 गिलास से कम
- क्या आप रोज विटामिन-मिनरल सप्लीमेंट खाते हैं?
 - हाँ
 - नहीं
- आप कितनी बार समुद्री खाना खाते हैं?
 - कम से कम 2 बार
- क्या आप पोषण से संबंधित किसी स्वास्थ्य समस्या या बीमारियों से अवगत हैं?
 - हाँ,
 - नहीं,
 - सुनिश्चित नहीं है
- आप सप्ताह में कितनी बार मेवे और सूखे मेवे खाते हैं?
 - कभी नहीं,
 - एक बार,
 - दो बार,
 - तीन बार &
 - 3 गुना से अधिक
- आप सप्ताह में कितनी बार मांसाहारी लेते हैं?
 - एक बार
 - कभी नहीं;
 - एक से अधिक बार

**उच्च रक्तचाप, मधुमेह नेफ्रैटिस और हृदय रोगियों के लिए आहार मेनू (Diet menu) तैयार करना।
(Preparation of diet menu for hypertensive, diabetic nephritis and heart patients)**

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- उच्च रक्तचाप, मधुमेह नेफ्रैटिस और हृदय रोगियों के लिए आहार मेनू का पालन करें
- उपरोक्त सभी रोगियों के लिए एक संतुलित आहार चार्ट तैयार करें और सुझाव दें

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- कंप्यूटर के साथ इंटरनेट - 1 No.
- पेन और पेंसिल - आवश्यकतानुसार
- A4 शीट - आवश्यकतानुसार
- चार्ट का कागज - 1 No.

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को उच्च रक्तचाप, मधुमेह नेफ्रैटिस और हृदय रोगियों के लिए आहार मेनू दिखाएगा और उन्हें सभी रोगियों के लिए संतुलित आहार तैयार करने और सुझाव देने के लिए कहेगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : डायबिटिक नेफ्रैटिस के लिए संतुलित आहार चार्ट तैयार करना।

- 1 नीचे दी गई तालिका 1 में मधुमेह रोगी के लिए एक संतुलित आहार चार्ट तैयार करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

टेबल 1

| दिन | नाश्ता | दोपहर का भोजन | रात का खाना | सैक्स |
|----------|--------|---------------|-------------|-------|
| सोमवार | | | | |
| मंगलवार | | | | |
| बुधवार | | | | |
| गुरुवार | | | | |
| शुक्रवार | | | | |
| शनिवार | | | | |

टास्क 2 : उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए संतुलित आहार चार्ट तैयार करना

- 1 नीचे दी गई तालिका 2 में उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए एक संतुलित आहार चार्ट तैयार करें। 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

टेबल 2

| दिन | नाश्ता | दोपहर का भोजन | रात का खाना | सैक्स |
|----------|--------|---------------|-------------|-------|
| सोमवार | | | | |
| मंगलवार | | | | |
| बुधवार | | | | |
| गुरुवार | | | | |
| शुक्रवार | | | | |
| शनिवार | | | | |

टास्क 3 : हृदय रोगियों के लिए संतुलित आहार चार्ट तैयार करना

- 1 नीचे दी गई तालिका 3 में हृदय रोगियों के लिए एक संतुलित आहार चार्ट बनाइए। 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

टेबल 3

| दिन | नाश्ता | दोपहर का भोजन | रात का खाना | सैक्स |
|----------|--------|---------------|-------------|-------|
| सोमवार | | | | |
| मंगलवार | | | | |
| बुधवार | | | | |
| गुरुवार | | | | |
| शुक्रवार | | | | |
| शनिवार | | | | |

रोगों से पीड़ित रोगियों की तस्वीरें। (Images of patients suffering from diseases)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- पोषण की कमी से होने वाले विभिन्न रोगों की पहचान करें
- पोषण की कमी से होने वाले विशेष रोगों के कारण बताएं।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- कंप्यूटर के साथ इंटरनेट - 1 No.
- पेन और पेंसिल - आवश्यकतानुसार
- A4 शीट - आवश्यकतानुसार

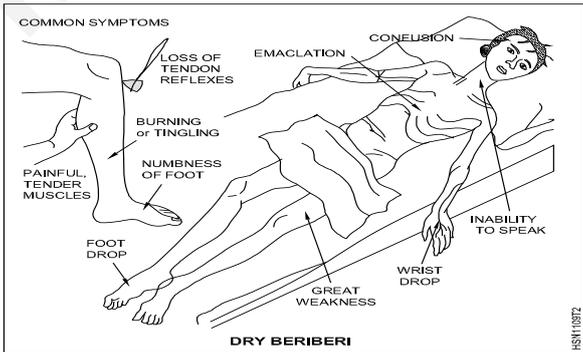
नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को पीपीटी और चार्ट की सहायता से पोषण की कमी से होने वाली विभिन्न प्रकार की बीमारियों के बारे में सिखाएंगे।

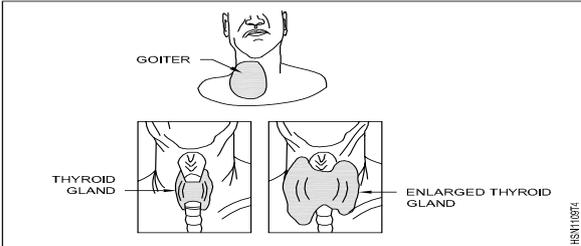
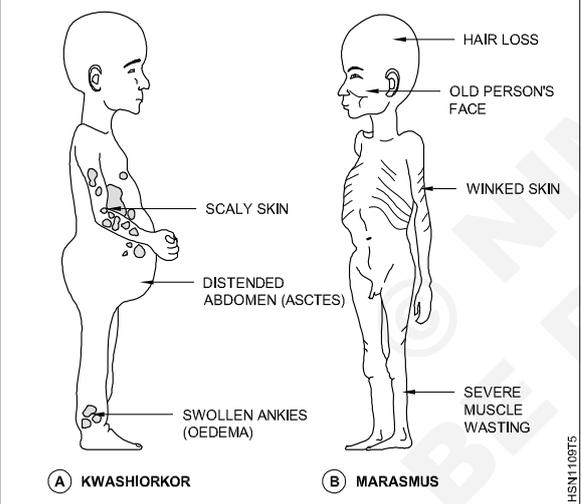
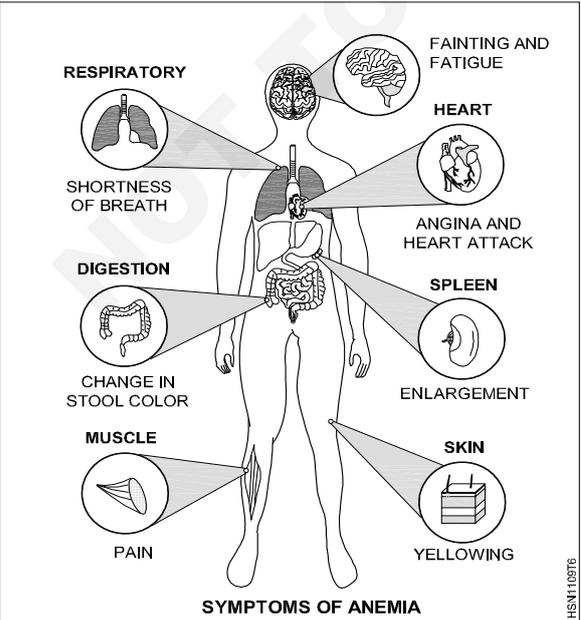
प्रक्रिया (PROCEDURE)

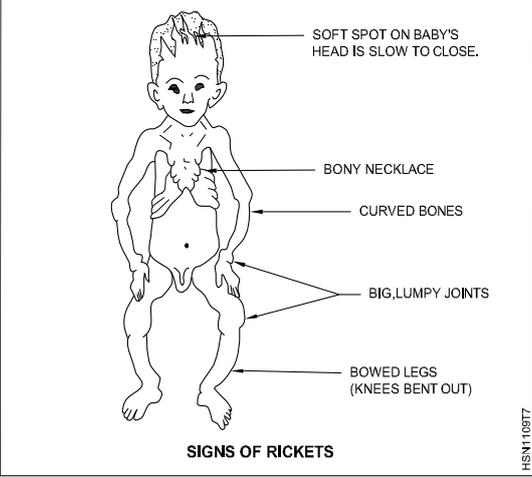
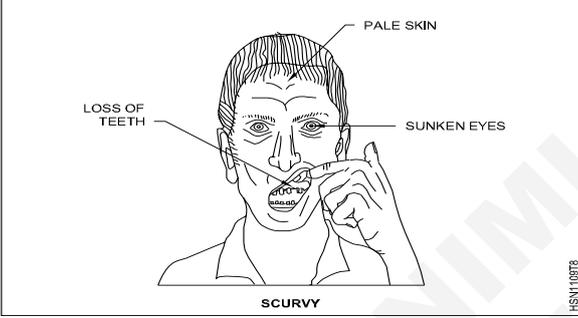
टास्क 1 : रोग के प्रकार की पहचान और रोग के कारण का पता लगाना

- 1 तालिका 1 में दर्शाए गए चित्रों से रोग के प्रकार और उस विशेष रोग के लिए उत्तरदायी पोषक तत्वों की कमी का कारण भी लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

टेबल 1

| क्र.सं | तस्वीर | नाम या बीमारी के प्रकार | पोषक तत्वों की कमी से रोग |
|--------|---|-------------------------|---------------------------|
| 1 |  | | |
| 2 |  | | |

| क्र.सं | तस्वीर | नाम या बीमारी के प्रकार | पोषक तत्वों की कमी से रोग |
|--------|---|-------------------------|---------------------------|
| 3 |  | | |
| 4 |  | | |
| 5 |  | | |
| 6 |  | | |

| क्र.सं | तस्वीर | नाम या बीमारी के प्रकार | पोषक तत्वों की कमी से रोग |
|--------|--|-------------------------|---------------------------|
| 7 |  <p>SOFT SPOT ON BABY'S HEAD IS SLOW TO CLOSE.</p> <p>BONY NECKLACE</p> <p>CURVED BONES</p> <p>BIG, LUMPY JOINTS</p> <p>BOWED LEGS (KNEES BENT OUT)</p> <p>SIGNS OF RICKETS</p> <p>HSN110877</p> | | |
| 8 |  <p>PALE SKIN</p> <p>LOSS OF TEETH</p> <p>SUNKEN EYES</p> <p>SCURVY</p> <p>HSN110878</p> | | |

ऑडियो-वीडियो एड्स (Audio-video aids)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- विभिन्न पोषण संबंधी रोगों के लिए ऑडियो और वीडियो एड्स का अवलोकन करें
- वही प्रदर्शित करें

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - 1 No. |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को विभिन्न पोषण संबंधी बीमारियों के बारे में ऑडियो और वीडियो सहायता के माध्यम से दिखाएंगे और प्रशिक्षु को इसका प्रदर्शन करने के लिए कहेंगे।

- लिंक 1: <https://youtu.be/0bg7pxtYn20>
- लिंक 2: <https://youtu.be/TY8PptiRaWQ>

कुपोषण के प्रकारों का सारणीबद्ध अवकलन (Tabular differentiation of types of malnutrition)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- विभिन्न प्रकार के कुपोषण की पहचान करें
- विभिन्न प्रकार के कुपोषण के बीच अंतर को सारणीबद्ध करें।

| | |
|-------------------------------------|-----------------|
| आवश्यकताएँ (Requirements) | |
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - 1 No. |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को पीपीटी और चार्ट की मदद से विभिन्न प्रकार के कुपोषण के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

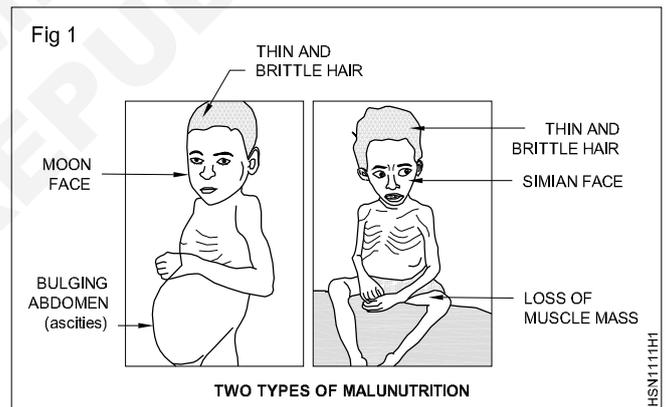
टास्क 1 : दी गए तस्वीरों से कुपोषण के प्रकार की पहचान करें

1 नीचे दिखाए गए चित्रों की पहचान करके कुपोषण के प्रकार लिखिए।

2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

कुपोषण के प्रकार:

कुपोषण के प्रकार:.....



टास्क 2 : विभिन्न प्रकार के कुपोषण की विशेषताओं को सारणीबद्ध करना।

1 तालिका 1 में दर्शाए गए विभिन्न प्रकार के कुपोषण की विशेषताएं लिखिए।

2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

टेबल 1

| क्र.सं. | फ़ीचर | सुखंडी | क्वाशियोरकॉर |
|---------|-----------------|--------|--------------|
| 1 | कमी | | |
| 2 | दिखावट | | |
| 3 | फुलाव | | |
| 4 | वृद्धि | | |
| 5 | गतिविधि | | |
| 6 | भूख | | |
| 7 | मसल वैस्टिंग | | |
| 8 | मानसिक परिवर्तन | | |
| 9 | लिवर में बढ़ाव | | |
| 10 | बाल परिवर्तन | | |
| 11 | खून की कमी | | |
| 12 | मृत्यु दर | | |
| 13 | रिकवरी | | |
| 14 | संक्रमणों | | |
| 15 | चेहरा | | |

कुपोषण की समस्या को दूर करने के लिए स्वास्थ्य शिक्षा का महत्व। (Importance of health education to overcome the problem of malnutrition)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- स्वास्थ्य शिक्षा के महत्व का आकलन करें और
- कुपोषण की समस्या को दूर करने के उपाय सुझाएं।।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|-------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - 1 No. | • इंच टेप | - 1 No. |
| • तोलने की मशीन | - 1 No. | • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार |
| • सुई और सीरिज | - आवश्यकतानुसार | • HB मीटर | - 1 No. |
| • डिस्पोजेबल मास्क | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • दस्ताने | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी और चार्ट के माध्यम से स्वास्थ्य शिक्षा के महत्व के बारे में सिखाएगा और प्रशिक्षु को एक रिपोर्ट तैयार करने के लिए कहेगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : स्वास्थ्य शिक्षा के महत्व का आकलन करें

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 नीचे बताए गए मूल्यांकन मानदंड के आधार पर जितना हो सके सर्वेक्षण करें और रिपोर्ट के रूप में कुपोषण को दूर करने के लिए उचित आहार का सुझाव दें, 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं। | <ol style="list-style-type: none"> 4 संभावित कमी के लक्षणों के बारे में पूछें 5 बीएमआई मापें और संभावित कमी के संकेतों की जांच करें 6 पोषाहार अवस्था के उचित परीक्षण का निर्णय करें 7 से डेटा की व्याख्या करें: इतिहास, परीक्षा और जांच सावधानी से 8 कमी (आहार और पोषण संबंधी सहायता) और अंतर्निहित कारक कारकों का इलाज करें 9 उपचार के प्रति प्रतिक्रिया की निगरानी करें |
|---|---|

पोषाहार आकलन (Nutritional Assessment)

- 1 आहार के बारे में पूछें - आहार का प्रकार और प्रमुख खाद्य समूहों का उपभोग
- 2 सप्लीमेंट्स के उपयोग के बारे में पूछें
- 3 जोखिम कारकों का आकलन करें:

चिकित्सा - अनजाने में वजन कम होना, दूध पिलाने में कठिनाई

गैर-चिकित्सा-सामाजिक-आर्थिक

नोट: बीएमआई = (वजन (किलो)/ऊंचाई (एम)/2

टास्क 2 : कुपोषण को दूर करने के लिए भोजन के समृद्ध स्रोतों का सुझाव

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 तालिका 1 में दिए गए पोषक तत्वों के प्रकार के संबंध में भोजन के समृद्ध स्रोतों को लिखिए। | <ol style="list-style-type: none"> 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं। |
|---|---|

टेबल 1

| क्र.सं. | पोषक प्रकार | भोजन के स्रोत |
|---------|-------------|---------------|
| 1 | आयरन | |
| 2 | कैल्शियम | |
| 3 | विटामिन | |
| 4 | प्रोटीन | |
| 5 | चरबी(Fats) | |

कुपोषण पर वीडियो (ऑडियो-वीडियो) प्रदर्शित करें (Display videos (Audio-video) on malnutrition)

उद्देश्यो: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों और पोषक तत्वों की उपस्थिति का निरीक्षण करें
- पोषण की आवश्यकता प्रदान करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)**औज़ार/साधन (Tool/instrument)**

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - 1 No. |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को कुपोषण दिखाने वाले वीडियो के बारे में दिखाएंगे और उन्हें इसका प्रदर्शन करने के लिए कहेंगे।

- लिंक 1: <https://youtu.be/uYJs5tuHSGk>
- लिंक 2: <https://youtu.be/bqElcMMmj5M>

पिक्टोरियल चार्ट द्वारा एचबी के स्रोतों का प्रदर्शन। (Demonstration of sources of Hb by pictorial chart)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- पिक्टोरियल चार्ट का उपयोग करके एचबी के स्रोतों का निरीक्षण करें
- उसी का प्रदर्शन करें।

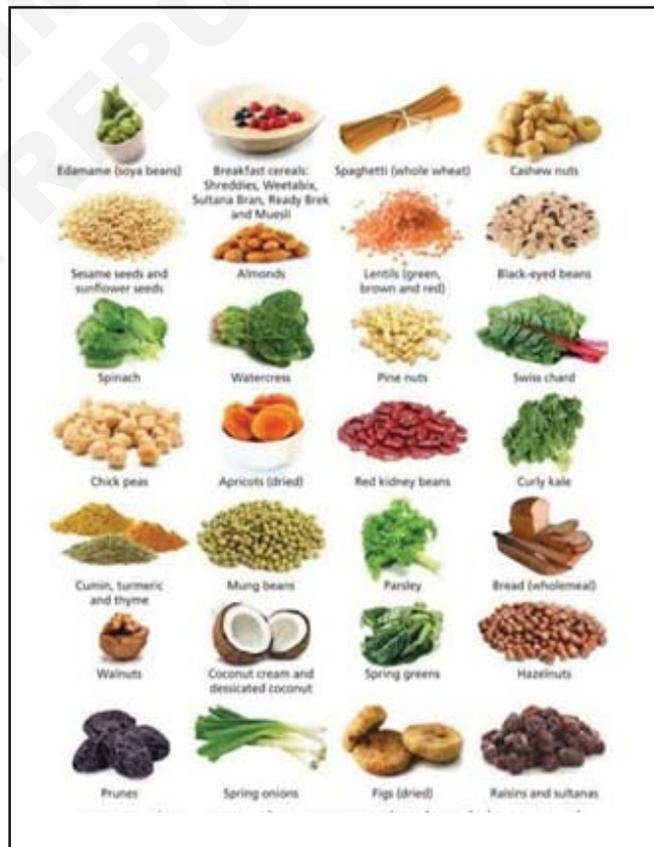
| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|-------------------------------------|-----------------|------------------|---------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - 1 No. | • चार्ट पेपर | - 1 No. |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रोजेक्टर | - 1 No. |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी और पिक्टोरियल चार्ट के माध्यम से एचबी के स्रोतों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : पिक्टोरियल चार्ट का निरीक्षण करें और खाद्य पदार्थों में मौजूद एचबी लेवल का आकलन करें।

- 1 चित्र 1 और 2 में दर्शाए गए खाद्य पदार्थों में मौजूद एचबी लेवल को लिखिए
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।



कुछ खाद्य पदार्थों के खराब होने का प्रदर्शन। (Demonstration of spoilage of some food items)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- विभिन्न खाद्य पदार्थों के खराब होने के प्रकार की पहचान करें और
- खाद्य सामग्री के खराब होने का कारण बताएं।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|------------------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - 1 No. | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार | • एल सी डी प्रोजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को कुछ खाद्य पदार्थों के विभिन्न प्रकार के खराब होने के बारे में सिखाएगा और खाद्य पदार्थों के खराब होने का कारण बताएगा।

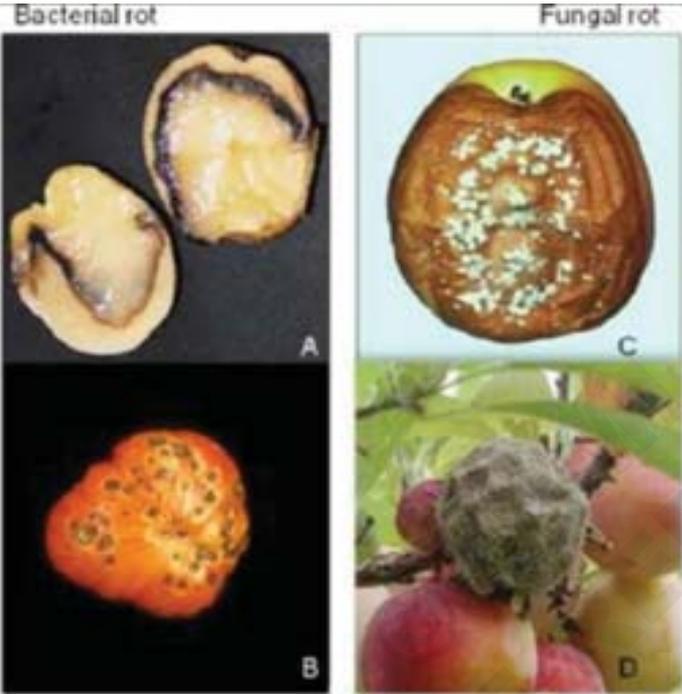
प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : विभिन्न खाद्य पदार्थों के खराब होने के प्रकार की पहचान।

- 1 प्रशिक्षु विभिन्न खाद्य पदार्थों के खराब होने के प्रकार को देखें और देखें और खाद्य पदार्थों के खराब होने का कारण बताएं
- 2 खाद्य पदार्थों को तदनुसार वर्गीकृत करें और इसे तालिका 1 में लिखें
- 3 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1

| क्र.सं | खाद्य पदार्थ | खराब होने का प्रकार | भोजन खराब होने का कारण |
|--------|---|---------------------|------------------------|
| 1 |  | | |
| 2 |  | | |

| क्र.सं | खाद्य पदार्थ | खराब होने का प्रकार | भोजन खराब होने का कारण |
|--------|--|---------------------|------------------------|
| 3 |  | | |
| 4 |  | | |

कई खाद्य पदार्थों की शेल्फ लाइफ बढ़ाने के लिए सामान्य नमक और चीनी का प्रयोग (Application of common salt and sugar to increase shelf life of many food items)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- खाद्य संरक्षण में सामान्य नमक और चीनी के उपयोग का निरीक्षण करें
- खाद्य परिरक्षक तकनीक की विधि की पहचान करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- | | | | |
|---------------------------|-----------------|---------------|----------------|
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - 1 No. | • नमक और चीनी | - as suggested |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार | | |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी और सचित्र चार्ट का उपयोग करके सामान्य नमक और चीनी के उपयोग के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 :सामान्य नमक और चीनी का उपयोग करके खाद्य संरक्षण तकनीक की पहचान।

- 1 प्रशिक्षु नीचे दिए गए चित्रों को देखें और तालिका 1 के तहत प्रदर्शित खाद्य संरक्षण तकनीक की विधि का अवलोकन करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1

| क्र.सं | खाद्य प्रकार | संरक्षण प्रकार | खाद्य संरक्षण का सिद्धांत | फायदा | नुकसान |
|--------|---|----------------|---------------------------|-------|--------|
| 1 |  | | | | |
| 2 |  | | | | |

रसोई के उपकरण और खाना पकाने के बर्तनों की सफाई। (Cleanliness of kitchen equipment and cooking utensils)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- विभिन्न रसोई के उपकरण और खाना पकाने के बर्तनों की पहचान करें
- रसोई के उपकरण और खाना पकाने के बर्तनों की सफाई के चरणों की व्याख्या करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | |
|-------------------------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी और सचित्र चार्ट का उपयोग करके रसोई के विभिन्न उपकरणों और खाना पकाने के बर्तनों के बारे में दिखाएगा और प्रशिक्षु को वस्तुओं की सफाई के स्तर की व्याख्या करने के लिए कहेगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 :रसोई के उपकरण की पहचान और सफाई प्रक्रिया लिखिए।

- 1 तालिका 1 के तहत दिए गए रसोई के उपकरणों को साफ और साफ करने के चरणों को लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1

| क्र.सं | रसोई के उपकरण | साफ और सेनीटाइज करने की विधि। |
|--------|-------------------|-------------------------------|
| 1 | कटिंग बोर्ड | |
| 2 | बेकिंग टूल्स | |
| 3 | कांच के बने बर्तन | |
| 4 | बर्तन | |
| 5 | किनवेस | |
| 6 | काउंटर टॉप | |
| 7 | वसायुक्त चीजें | |
| 8 | रसोई की दीवारें | |
| 9 | रसोई के फर्श | |
| 10 | चिमनी | |

रेफ्रिजरेटर जैसे भंडारण उपकरणों का संचालन और उपयोग। (Operation and usage of storage equipment like refrigerators)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- रेफ्रिजरेटर में भंडारण उपकरण के उपयोग का निरीक्षण करें
- रेफ्रिजरेटर में भंडारित खाद्य पदार्थों के शेल्फ जीवन की व्याख्या करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- कंप्यूटर के साथ इंटरनेट - 1 No.
- पेन और पेंसिल - आवश्यकतानुसार
- A4 शीट - आवश्यकतानुसार
- रेफ्रिजरेटर - 1 No.

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी और चार्ट का उपयोग करते हुए रेफ्रिजरेटर जैसे भंडारण उपकरण के उपयोग के बारे में सिखाएगा और प्रशिक्षु से खाद्य पदार्थों के शेल्फ जीवन की व्याख्या करने के लिए कहेगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : रेफ्रिजरेटर में संग्रहीत खाद्य पदार्थों के शेल्फ जीवन की व्याख्या।

- 1 तालिका 1 के अंतर्गत दिए गए खाद्य उत्पादों के लिए रेफ्रिजरेटर में संग्रहीत खाद्य पदार्थों की शेल्फ लाइफ, भंडारण युक्तियाँ और खराब होने के संकेत लिखें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1

| क्र.सं | खाद्य उत्पाद | शेल्फ जीवन, | भंडारण युक्तियाँ | खराब होने के संकेत |
|--------|--------------|-------------|------------------|--------------------|
| 1 | दूध | | | |
| 2 | मलाई | | | |
| 3 | मक्खन | | | |
| 4 | अंडे | | | |
| 5 | मुर्गी | | | |
| 6 | पकाया मछली | | | |
| 7 | सेबे | | | |
| 8 | आइसक्रीम | | | |
| 9 | सब्जियाँ | | | |
| 10 | पिज़्ज़ा | | | |
| 11 | सूप और स्टॉज | | | |
| 12 | अवशेष | | | |

विभिन्न पर्यावरणीय कारकों को दर्शाने वाला एक चार्ट बनाएं (Draw a chart showing various environmental factors)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- विभिन्न पर्यावरणीय कारकों को प्रभावित करने वाले एक चार्ट का चित्रण करें और उसे प्रदर्शित करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | |
|---|--|--|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर - आवश्यकतानुसार • पेंसिल पेन - आवश्यकतानुसार • A4 शीट - आवश्यकतानुसार | <ul style="list-style-type: none"> • चार्ट का कागज - आवश्यकतानुसार • एल सी डी प्रॉजेक्टर - 1 No. | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी और सचित्र आरेखों का उपयोग करके विभिन्न पर्यावरणीय कारकों के बारे में सिखाएगा और प्रशिक्षु को इसे प्रदर्शित करने के लिए कहेगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : जल के प्रकारों की पहचान करना और उनके गुणों की सूची बनाना।

- 1 उपयोग किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के पानी की पहचान करें और दी गई तालिका 1 में इसके गुणों को लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

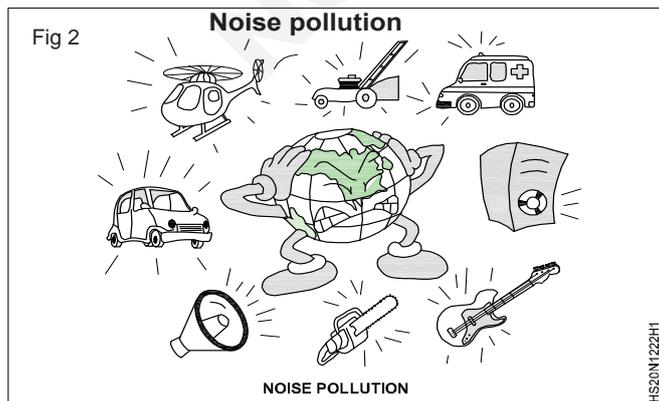


पर्यावरणीय क्षति के सामान्य कारण

- a.....
- b.....
- c.....

- आप कैसे मदद कर सकते हैं?

-
-
-



पर्यावरणीय क्षति के सामान्य कारण

- a
- b
- c

- आप कैसे मदद कर सकते हैं?

-
-
-

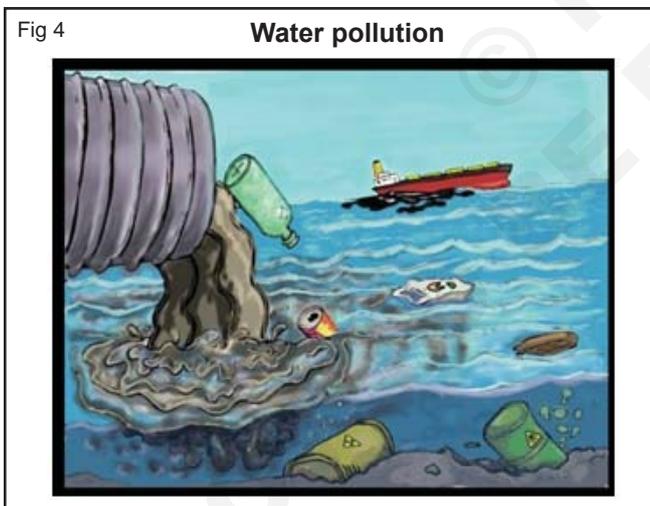


पर्यावरणीय क्षति के सामान्य कारण

- a
- b
- c

- आप कैसे मदद कर सकते हैं?

-
-
-



पर्यावरणीय क्षति के सामान्य कारण

- a
- b
- c

- आप कैसे मदद कर सकते हैं?

-
-
-

विभिन्न प्रकार के जल को उनके गुणों सहित सारणीबद्ध कीजिए (Tabulate various types of water with their properties)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- विभिन्न प्रकार के पानी को उनके गुणों के साथ पहचानें और वर्गीकृत करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | |
|-------------------------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार |
| • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके विभिन्न प्रकार के पानी और उसके गुणों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

पानी के प्रकारों की पहचान और उनके गुणों की सूची

- 1 उपयोग किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के पानी की पहचान करें और दी गई तालिका 1 में इसके गुणों को लिखिए।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

| क्रमांक | पानी के प्रकार | भौतिक गुण | रासायनिक गुण | जैविक गुण |
|---------|-----------------|-----------|--------------|-----------|
| 1 | भूजल | | | |
| 2 | अपशिष्ट जल | | | |
| 3 | सतही जल | | | |
| 4 | पीने योग्य पानी | | | |
| 5 | आसुत जल | | | |

नोट:
 एक भौतिक समस्या में तनाव, घनत्व, घनत्व, आदि, जैसे कि.....
 बी गुण गुण में रंग, टी कलर, टी , टी , बी बैटरी, मै सी, मैय की बैटरी, विदूत बैटरी, जैसे प्लग इन।

सी जीव के गुण, जैसे, कीट, वैसील जैसे जैसे कीट के लक्षण इसमें शामिल होते हैं.....

जल संसाधनों का वर्गीकरण (सतही जल और भूजल) (Classify water resources (surface water and ground water))

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- जल संसाधनों को वर्गीकृत करें और उन्हें अलग करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- इंटरनेट के साथ कंप्यूटर - आवश्यकतानुसार
- पेन और पेंसिल - आवश्यकतानुसार
- ए4 शीट - आवश्यकतानुसार

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी का उपयोग करके जल संसाधनों के वर्गीकरण और उपयुक्त दृश्य प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

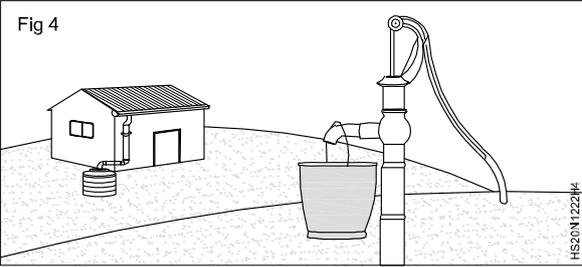
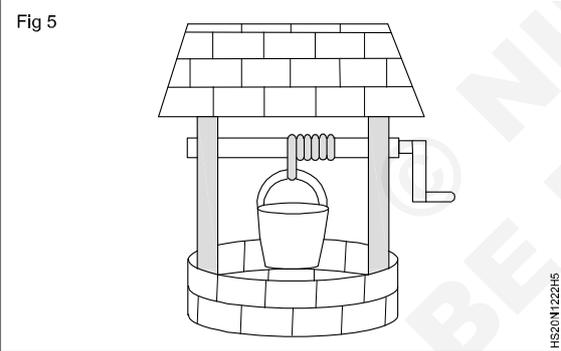
प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: जल संसाधनों का वर्गीकरण और उनमें अंतर करना

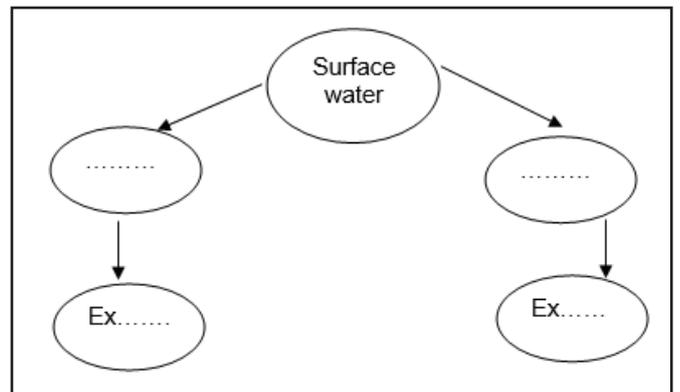
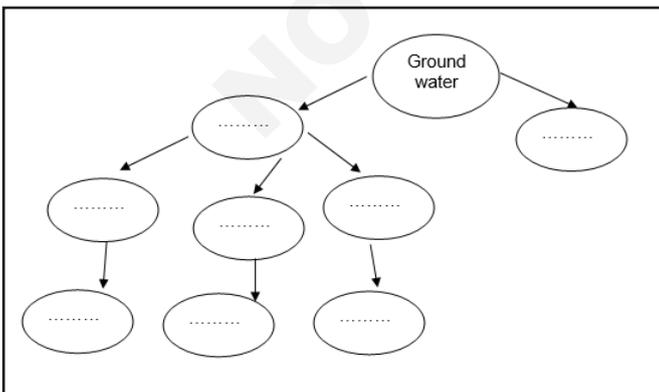
- 1 नीचे दी गई तालिका 1 में दिए गए चित्रों के लिए जल संसाधनों की प्रकृति और प्रकार लिखिए। Table
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1

| क्रमांक | जल के प्रकार | जल संसाधन का नाम, | जल संसाधन का प्रकार |
|---------|--|-------------------|---------------------|
| 1 | <p>Fig 1</p>  | | |
| 2 | <p>Fig 2</p>  | | |

| क्र.सं. | जल के प्रकार | जल संसाधन का नाम | जल संसाधन का प्रकार |
|---------|--|------------------|---------------------|
| 3 | <p>Fig 3</p>  | | |
| 4 | <p>Fig 4</p>  | | |
| 5 | <p>Fig 5</p>  | | |

टास्क 2: फ्लो-चार्ट में दिए गए भूजल और सतही जल के प्रकार लिखिए



पृथ्वी पर पानी की कुल उपलब्धता (ताजा पानी, खारा पानी, पीने योग्य पानी, आदि...) का एक पाई-चार्ट तैयार करें। (Prepare a pie-chart of total availability of water on the earth (Fresh water, salt water, potable water, etc....))

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- पृथ्वी पर पानी की कुल उपलब्धता का निरीक्षण करें
- इसे प्रदर्शित करने के लिए एक पाई-चार्ट तैयार करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- कंप्यूटर के साथ इंटरनेट - आवश्यकतानुसार
- पेन और पेंसिल - आवश्यकतानुसार
- A4 शीट - आवश्यकतानुसार

- चार्ट का कागज - आवश्यकतानुसार
- LCD प्रोजेक्टर - 1 No.

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके पृथ्वी पर पानी की कुल उपलब्धता के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

पृथ्वी पर जल की कुल उपलब्धता को दर्शाने वाला पाई-चार्ट तैयार करना 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

- 1 टेबल -1 में दिए गए डेटा के लिए पृथ्वी पर पानी की कुल उपलब्धता को प्रदर्शित करने वाला एक पाई-चार्ट विकसित करें

टेबल 1

| क्र.सं. | पानी का स्रोत | खारे पानी का % | ताजा पानी का % | कुल पानी का % |
|---------|--------------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | ताजा भूजल | ----- | 30.1 | 0.76 |
| 2 | मीठे पानी की झीलें | ----- | 0.26 | 0.0066 |
| 3 | भूजल | ----- | ----- | 1.69 |
| 4 | खारा भूजल | 0.95% | ----- | 0.93 |
| 5 | जैविक जल | | 0.0032 | 0.000081 |

घरेलू उद्देश्य के लिए प्रति व्यक्ति पानी की मांग को सारणीबद्ध करें (Tabulate the per capital water demand for domestic purpose)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- घरेलू उद्देश्य के लिए प्रति व्यक्ति पानी की मांग को सारणीबद्ध करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- कंप्यूटर के साथ इंटरनेट - आवश्यकतानुसार
- पेन और पेंसिल - आवश्यकतानुसार
- A4 शीट - आवश्यकतानुसार

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को पीपीटी और चार्ट की सहायता से विभिन्न रोगों की कमी के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

घरेलू उद्देश्य के लिए प्रति व्यक्ति पानी की मांग को सारणीबद्ध करेंकरना 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

- 1 दी गई तालिका 1 में घरेलू उद्देश्य के लिए उपयोग की जाने वाली प्रति व्यक्ति पानी की मांग को लिखिए।

टेबल 1

| क्र.सं. | पानी की घरेलू खपत | पानी की खपत की मात्रा (लीटर में) |
|---------|-------------------|-----------------------------------|
| 1 | पीने में | |
| 2 | खाना बनाना | |
| 3 | नहाना | |
| 4 | कपड़े धोना | |
| 5 | बर्तन धोना | |
| 6 | घर की धुलाई | |
| 7 | पानी की कुल खपत | |

विभिन्न क्षेत्रों जैसे अस्पताल, होटल, उद्योग, स्कूल आदि में पानी की मांग का एक चार्ट तैयार करें... (Prepare a chart of water demand in different areas such as hospitals, hotels, industries, schools, etc.....)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- अस्पतालों, होटलों, उद्योगों, स्कूलों आदि जैसे विभिन्न क्षेत्रों में पानी की मांग का निरीक्षण करें...
- एक चार्ट तैयार करें और उसे प्रदर्शित करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- | | | | |
|---------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार | • चार्ट का कागज | - आवश्यकतानुसार |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को पीपीटी और चार्ट की सहायता से विभिन्न रोगों की कमी के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

विभिन्न क्षेत्रों में पानी की मांग को दर्शाने वाला चार्ट तैयार करना 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

- 1 दी गई तालिका 1 के तहत विभिन्न क्षेत्रों के लिए आवश्यक पानी की मांग का चित्र बनाएं।

टेबल 1

| क्र.सं. | विभिन्न क्षेत्र | पानी की आवश्यकता (lit/head/day) |
|---------|-------------------------------|---------------------------------|
| 1 | अस्पताल | |
| 2 | होटल | |
| 3 | हॉस्टल | |
| 4 | बोर्डिंग स्कूल और कॉलेज | |
| 5 | रेस्टोरेंट | |
| 6 | हवाई अड्डा और बंदरगाह | |
| 7 | टर्मिनल स्टेशन | |
| 8 | डे स्कूल और कॉलेज | |
| 9 | कार्यालय | |
| 10 | सिनेमा, कॉन्सर्ट हॉल और थिएटर | |
| 11 | कारखाना | |
| 12 | जंक्शन स्टेशन | |

मानव स्वास्थ्य, जानवरों, पौधों आदि पर प्रदूषित जल के प्रभाव के लिए एक चार्ट तैयार करें... (Prepare a chart of water demand in different areas such as hospitals, hotels, industries, schools, etc.....)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- मानव स्वास्थ्य, जानवरों, पौधों, आदि पर प्रदूषित पानी के प्रभाव का निरीक्षण करें....
- इसका चित्रण करते हुए एक चार्ट तैयार करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- | | | | |
|---------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार | • चार्ट का कागज | - आवश्यकतानुसार |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके मानव स्वास्थ्य, जानवरों, पौधों आदि पर प्रदूषित पानी के प्रभाव के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

मानव स्वास्थ्य, जानवरों और पौधों पर प्रदूषित पानी के प्रभाव को दर्शाने वाला चार्ट तैयार करना

- 1 मानव स्वास्थ्य, जानवरों और पौधों पर प्रदूषित जल के प्रभाव का वर्णन करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

मानव स्वास्थ्य पर प्रदूषित जल के प्रभाव का वर्णन करें

- a
- b
- c
- d
- e
- f

जानवरों पर प्रदूषित पानी के प्रभाव का वर्णन करें

- a
- b
- c
- d
- e

मानव स्वास्थ्य पर प्रदूषित जल के प्रभाव का वर्णन करें

- a
- b
- c
- d
- e

विभिन्न क्षेत्रों में जल संरक्षण की विभिन्न विधियों को सारणीबद्ध कीजिए (Tabulate the different methods for conservation of water in different areas)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- विभिन्न क्षेत्रों में जल संरक्षण के विभिन्न तरीकों की पहचान करें
- जल संरक्षण के लिए विभिन्न विधियों को सारणीबद्ध और व्याख्यायित करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- कंप्यूटर के साथ इंटरनेट - आवश्यकतानुसार
- पेन और पेंसिल - आवश्यकतानुसार
- A4 शीट - आवश्यकतानुसार

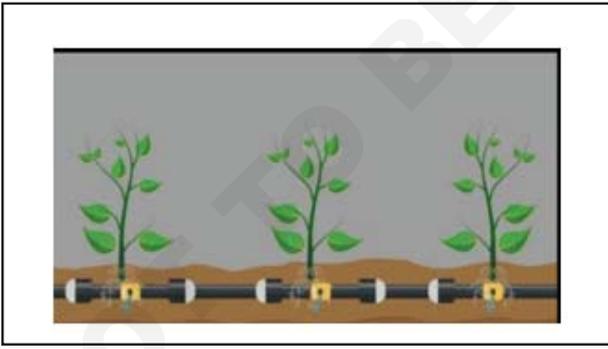
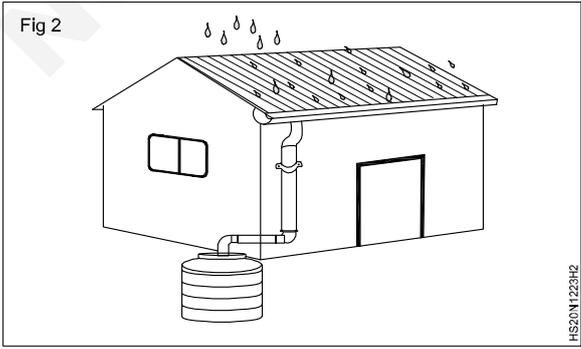
नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके मानव स्वास्थ्य, जानवरों, पौधों आदि पर प्रदूषित पानी के प्रभाव के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

विभिन्न क्षेत्रों में जल संरक्षण के विभिन्न तरीकों की पहचान।

- 1 जल संरक्षण विधि लिखिए और तालिका 1 में दिए गए चित्रों के लिए उसकी व्याख्या कीजिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

टेबल 1

| क्र.सं. | तस्वीर | जल संरक्षण की विधि | व्याख्या |
|---------|---|--------------------|----------|
| |  | | |
| | <p>Fig 2</p>  <p>HS2011223H2</p> | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>Fig 3</p>  | | |
| | <p>Fig 4</p>  | | |

© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

विभिन्न क्षेत्रों में जल संरक्षण की विभिन्न विधियों को सारणीबद्ध कीजिए (Tabulate the different methods for conservation of water in different areas)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- वर्षा जल संचयन का एक चित्र बनाकर उसका चित्रण करें और उसे प्रदर्शित करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- | | | | |
|---------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार | • चार्ट का कागज | - आवश्यकतानुसार |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी और सचित्र चार्ट का उपयोग करके वर्षा जल संचयन के महत्व के बारे में सिखाएगा।

प्रोजेक्ट आईडिया

- 1 प्रत्येक प्रशिक्षु को निर्देश दिया जाता है कि वे एक चार्ट पेपर का उपयोग करके वर्षा जल संचयन की एक तस्वीर को अलग से चित्रित और स्केच करें और आरेख को अलग-अलग प्रदर्शित करें,
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

पीने योग्य पानी, सुरक्षित और पूरे कुछ पानी के बीच अंतर को पहचानें (Identify the differences between potable water, safe and whole some water)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- पीने योग्य पानी, सुरक्षित और पूरे कुछ पानी के बीच अंतर की पहचान करें
- विभिन्न जल की विशेषताओं का निर्धारण।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- कंप्यूटर के साथ इंटरनेट - आवश्यकतानुसार
- पेन और पेंसिल - आवश्यकतानुसार
- A4 शीट - आवश्यकतानुसार

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को उपयुक्त चार्ट और पीपीटी का उपयोग करके पीने योग्य पानी, सुरक्षित और संपूर्ण- कुछ पानी के बीच अंतर के बारे में निर्देश देगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

पीने योग्य पानी, सुरक्षित पानी और पूरे पानी में अंतर करें और इसकी विशेषताओं का निर्धारण करें

- 1 तालिका 1 के तहत पीने योग्य पानी, सुरक्षित पानी और पूरे पानी और इसकी प्रत्येक विशेषताओं के बीच अंतर लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1

| क्र.सं. | पानी के लक्षण | पीने योग्य पानी | सुरक्षित पानी | पूरा पानी |
|---------|---------------|-----------------|---------------|-----------|
| 1 | प्रकृति | | | |
| 2 | उपयुक्तता | | | |
| 3 | भौतिक संपत्ति | | | |
| 4 | उपयोग | | | |
| 5 | पीने के फायदे | | | |

पीने योग्य पानी, सुरक्षित और पूरे कुछ पानी के बीच अंतर को पहचानें (Identify the differences between potable water, safe and whole some water)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- पीने योग्य पानी, सुरक्षित और पूरे कुछ पानी के बीच अंतर की पहचान करें
- विभिन्न जल की विशेषताओं का निर्धारण।

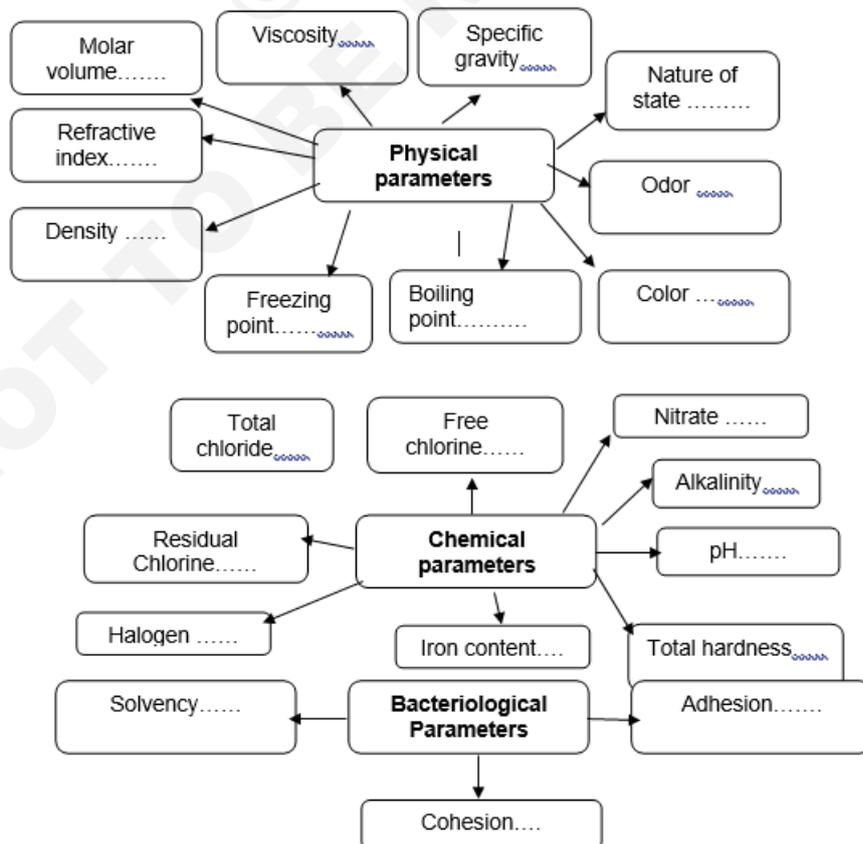
| आवश्यकताएँ (Requirements) | | |
|--|---|--|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट - आवश्यकतानुसार • पेन और पेंसिल - आवश्यकतानुसार • A4 शीट - आवश्यकतानुसार | <ul style="list-style-type: none"> • चार्ट का कागज - आवश्यकतानुसार • LCD प्रोजेक्टर - 1 No. | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी का उपयोग करके पानी की भौतिक, रासायनिक और बैक्टीरियोलॉजिकल गुणवत्ता और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

पानी की भौतिक, रासायनिक और बैक्टीरियोलॉजिकल गुणवत्ता को दर्शाने वाला चार्ट तैयार करना 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

- 1 नीचे दिखाए गए प्रवाह आरेख के अनुसार पानी के भौतिक, रासायनिक और बैक्टीरियोलॉजिकल गुणवत्ता मानकों को दर्शाने वाला एक चार्ट प्रदर्शित करें।



अच्छी तरह से कीटाणुशोधन के लिए विभिन्न कीटाणुनाशकों के साथ कीटाणुशोधन की व्याख्या करें (Explain the disinfection with various disinfectant for well disinfection)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- अच्छी तरह से कीटाणुशोधन के लिए विभिन्न कीटाणुनाशक के साथ कीटाणुशोधन का निरीक्षण करें
- उपयुक्त सचित्र आरेखों का उपयोग करके इसे प्रदर्शित करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- कंप्यूटर के साथ इंटरनेट - आवश्यकतानुसार
- पेन और पेंसिल - आवश्यकतानुसार
- A4 शीट - आवश्यकतानुसार
- LCD प्रोजेक्टर - 1 No.

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी और उपयुक्त चार्ट का उपयोग करके अच्छी तरह से कीटाणुशोधन के लिए विभिन्न कीटाणुनाशक के साथ कीटाणुशोधन के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : अच्छी तरह से कीटाणुशोधन के लिए अपनाए जाने वाले प्रक्रियात्मक पहलुओं का वर्णन करें

- 1 उपयुक्त सचित्र आरेख का उपयोग करके कुएं के विसंक्रमण के लिए उपयोग किए गए चरणों को स्केच करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराए

टास्क 2: अच्छी तरह से कीटाणुशोधन के लिए उपयोग किए जाने वाले विभिन्न कीटाणुनाशक

- 1 अच्छी तरह से कीटाणुशोधन के लिए उपयोग किए जाने वाले किन्हीं 5 कीटाणुनाशकों की सूची बनाएं।
 - 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराए
- a d
- b e
- c

जल प्रदूषण के स्रोतों की उनकी विभिन्न विशेषताओं के साथ सूची तैयार करें (Prepare the list of sources of water pollution with their different characteristics)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- अच्छी तरह से कीटाणुशोधन के लिए विभिन्न कीटाणुनाशक के साथ कीटाणुशोधन का निरीक्षण करें
- उपयुक्त सचित्र आरेखों का उपयोग करके इसे प्रदर्शित करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- कंप्यूटर के साथ इंटरनेट - आवश्यकतानुसार
- पेन और पेंसिल - आवश्यकतानुसार
- A4 शीट - आवश्यकतानुसार

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को जल प्रदूषण के विभिन्न स्रोतों और पीपीटी और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके उनकी संबंधित विशेषताओं के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 :जल प्रदूषण के स्रोतों की पहचान।

- 1 जल प्रदूषण के कोई 5 प्रमुख स्रोत लिखिए
-
 -
 -

टास्क 2: विभिन्न संदूषित पदार्थ की उपस्थिति के कारण होने वाले प्रभावों की एक सूची तैयार करना।

- 1 दी गई तालिका 1 के अंतर्गत विभिन्न जल संदूषकों की उपस्थिति के कारण होने वाले हानिकारक प्रभावों को लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराए

टेबल 1

| क्र.सं. | जल संदूषक | हानिकारक प्रभाव |
|---------|---------------------------|-----------------|
| 1 | सस्पेंडेड सॉलिड | |
| 2 | बायोडिग्रेडेबल ऑर्गेनिक्स | |
| 3 | आग रोक ऑर्गेनिक्स | |
| 4 | भारी धातु | |
| 5 | डिसॉल्वड कार्बनिक ठोस | |

जल उपचार संयंत्र का दौरा (Visit to a water treatment plant)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- जल उपचार संयंत्र का दौरा करें और जल उपचार प्रक्रिया का निरीक्षण करें
- प्रक्रिया की व्याख्या करें और उसे प्रदर्शित करें
- एक व्यक्तिगत रिपोर्ट तैयार करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- कंप्यूटर के साथ इंटरनेट - आवश्यकतानुसार
- पेन और पेंसिल - आवश्यकतानुसार
- A4 शीट - आवश्यकतानुसार
- जल शोधन संयंत्र - आवश्यकतानुसार

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को जल उपचार संयंत्रों में ले जाएगा और प्रशिक्षु को पीपीटी और लाइव प्रदर्शनों का उपयोग करके संयंत्रों में की जाने वाली जल उपचार प्रक्रिया का निरीक्षण करने के लिए कहेगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

क्षेत्र का दौरा

- 1 आस-पास एक उपयुक्त जल उपचार संयंत्र का पता लगाएं और प्रशिक्षुओं को किसी विशेष सप्ताह के दिन पौधों की विजिट(विजिट) के लिए व्यवस्थित करें।
- 2 उन्हें पौधों में की जाने वाली जल शोधन प्रक्रिया का निरीक्षण करने का निर्देश दें।

परियोजना विचार(Project idea)

- स्टेप 1:** प्रशिक्षु से उनकी व्याख्या के आधार पर एक रिपोर्ट तैयार करने के लिए कहें,
- स्टेप 2:** प्रशिक्षु को जल उपचार प्रक्रिया और सिद्धांतों का प्रदर्शन करने का निर्देश दें।
- स्टेप 3:** रूब्रिक के अनुसार रिपोर्ट का मूल्यांकन करें।

जल शोधन की विभिन्न प्रक्रियाओं के साथ जल शोधन संयंत्र का चित्र बनाइए (Make a diagram of water treatment plant with different process of water purification)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- जल शोधन संयंत्र में अपनाई जाने वाली विभिन्न जल शोधन प्रक्रिया की पहचान करें
- उपयुक्त आरेख का उपयोग करके जल शोधन प्रक्रिया की व्याख्या करें
- उसी का प्रदर्शन करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- | | | | |
|---------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • चार्ट का कागज | - आवश्यकतानुसार |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार | • जल शोधन संयंत्र | - 1 No. |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | • टीडीएस मीटर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को उपयुक्त सचित्र चार्ट और पीपीटी का उपयोग करके जल उपचार संयंत्र में अपनाई जाने वाली जल शोधन प्रक्रिया के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: विभिन्न जल शोधन प्रक्रिया की पहचान

- 1 दी गई तालिका 1 में सूचीबद्ध चुनिंदा जल अशुद्धियों को दूर करने के लिए अपनाई गई विभिन्न जल शोधन प्रक्रियाओं को लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराए

टेबल 1

| क्र.सं. | चयनात्मक अशुद्धियाँ | अपनाई गई शुद्धिकरण प्रक्रियाएँ | व्याख्या |
|---------|-----------------------|--------------------------------|----------|
| 1 | मैलापन और कण | | |
| 2 | प्रमुख घुलन अकार्बनिक | | |
| 3 | मामूली घुलन अकार्बनिक | | |
| 4 | रोगजनक(Pathogens) | | |

टास्क 2: उपयुक्त आरेख का उपयोग करके जल शोधन प्रक्रिया का प्रदर्शन

- 1 जल उपचार संयंत्र को स्केच करें और सचित्र चार्ट की सहायता से आरेखीय प्रतिनिधित्व का उपयोग करके सिस्टम में अपनाई जाने वाली विभिन्न शुद्धिकरण प्रक्रियाओं को चिह्नित करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराए

रासायनिक और बैक्टीरियोलॉजिकल जांच के लिए पानी के नमूने का संग्रह और प्रेषण (Collection and dispatch of water sample for chemical and bacteriological examination)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- पानी के नमूने एकत्र करें और रासायनिक और जैविक जांच की तैयारी करें
- उपयुक्त जांच के लिए पानी के नमूनों के विस्थापन की व्यवस्था करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

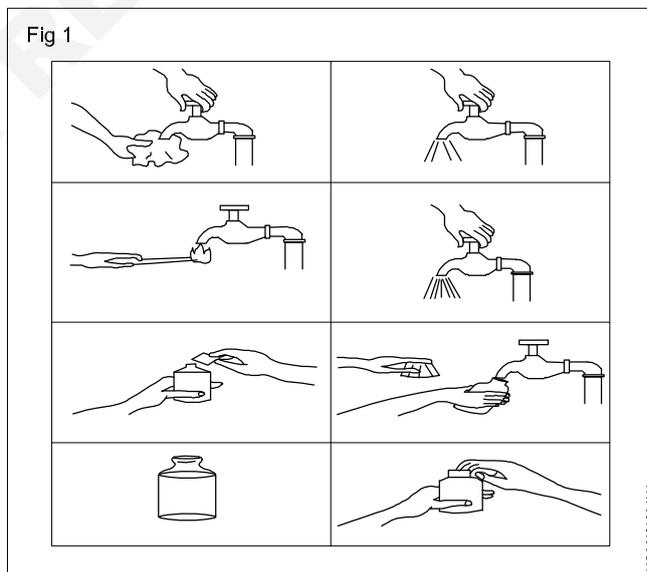
- | | | | |
|------------------------|-----------------|--------------------|-----------------|
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार | • बोतल लेबल | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | • दस्ताने | - आवश्यकतानुसार |
| • pH मीटर | - आवश्यकतानुसार | • डिस्पोजेबल मास्क | - आवश्यकतानुसार |
| • सैपल बॉटल्स और कैप्स | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पानी के नमूने एकत्र करने के प्रक्रियात्मक तरीकों के बारे में सिखाएगा और उन्हें रासायनिक और जैविक जांच की व्यवस्था करने के लिए प्रेरित करेगा और उन्हें इसका प्रदर्शन करने का निर्देश देगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: जांच के लिए पानी के नमूने एकत्र करने की प्रक्रिया को स्केच करें

- 1 दी गई तस्वीर के अनुसार उपयुक्त परीक्षण के लिए पानी के नमूने एकत्र करने और तैयार करने में शामिल चरणों को लिखें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।
- 3 स्टेप 1
- स्टेप 2
- स्टेप 3
- स्टेप 4
- स्टेप 5
- स्टेप 6
- स्टेप 7
- स्टेप 8



ग्रामीण क्षेत्रों में शुद्धिकरण प्रणाली तैयार करना और उसका निर्माण करना (Prepare and construct a purification system in the rural areas)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- ग्रामीण क्षेत्रों के लिए लागू जल शोधन प्रणाली की पहचान करें
- ग्रामीण समुदाय के लिए एक स्केच तैयार करें और शुद्धिकरण प्रणाली का निर्माण करें
- उसी का प्रदर्शन करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- कंप्यूटर के साथ इंटरनेट - आवश्यकतानुसार
- पेन और पेंसिल - आवश्यकतानुसार
- A4 शीट - आवश्यकतानुसार

- चार्ट का कागज - आवश्यकतानुसार
- LCD प्रोजेक्टर - 1 No.

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को ग्रामीण क्षेत्रों के लिए लागू जल शोधन प्रणाली का पालन करने का निर्देश देगा और प्रशिक्षु को एक स्केच तैयार करने और ग्रामीण समुदाय के लिए शुद्धिकरण प्रणाली का निर्माण करने और उसे प्रदर्शित करने के लिए कहेगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

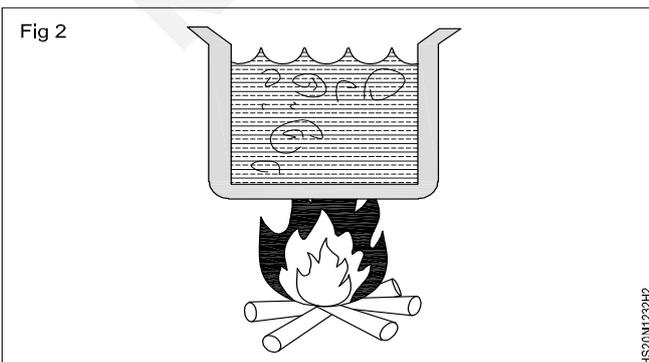
टास्क 1: ग्रामीण क्षेत्रों के लिए लागू जल शोधन प्रणाली की पहचान

- 1 नीचे सूचीबद्ध चित्रों के लिए ग्रामीण क्षेत्रों में अपनाई जाने वाली जल शोधन प्रक्रिया के प्रकार को लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

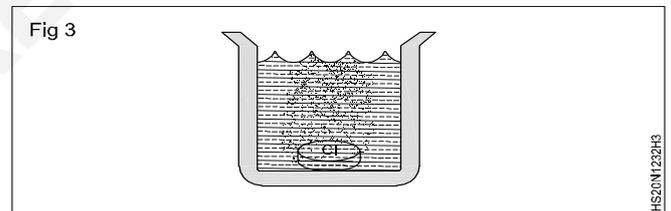
क्रियाविधि 1.....



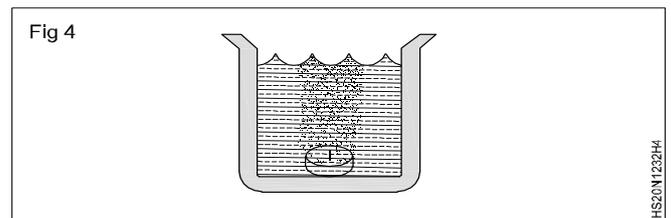
क्रियाविधि 2.....



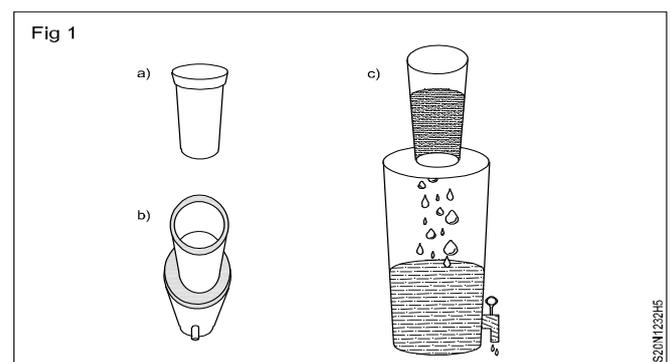
क्रियाविधि 3.....



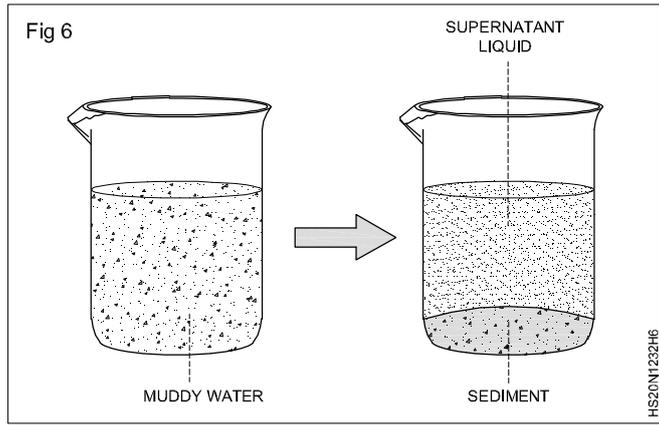
क्रियाविधि 4.....



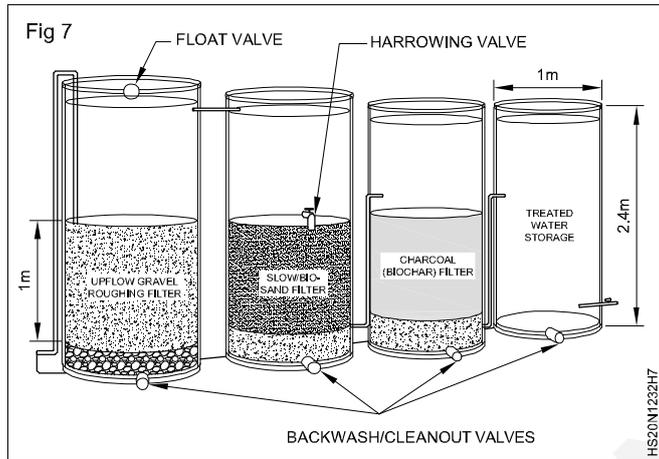
क्रियाविधि 5.....



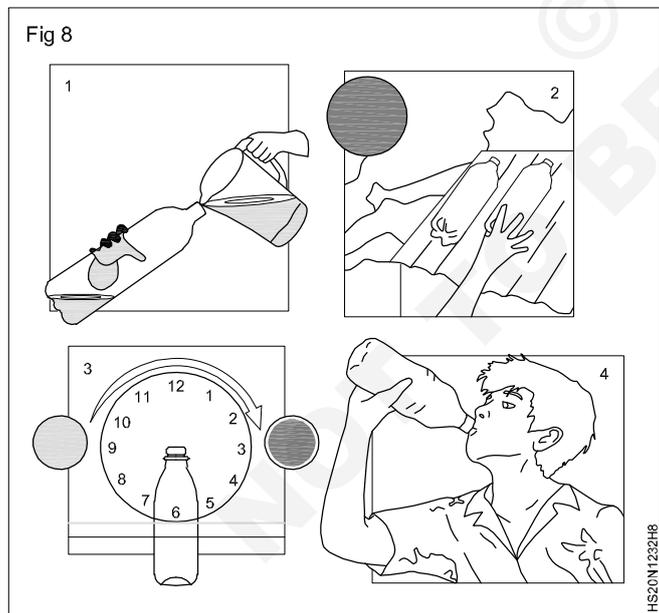
क्रियाविधि 6.....



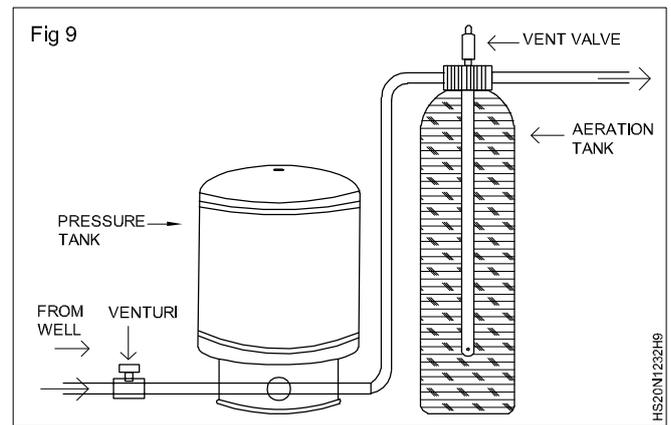
क्रियाविधि 7.....



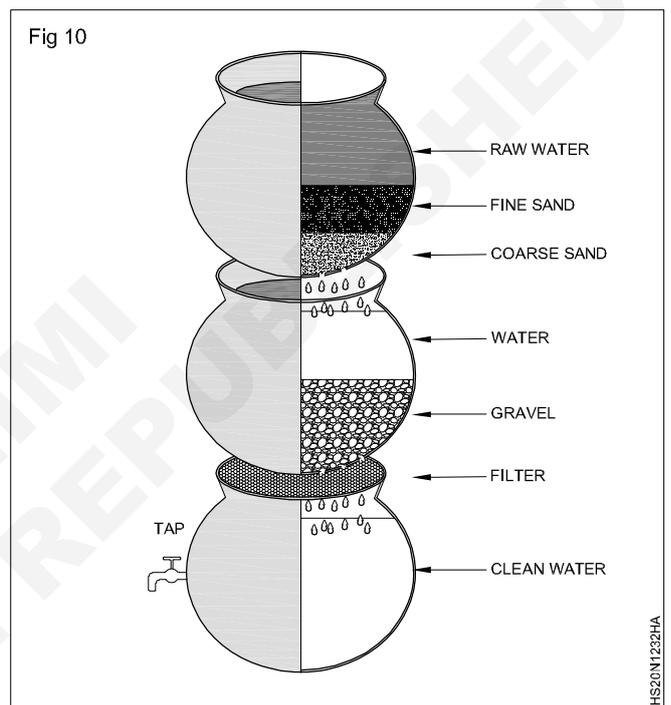
क्रियाविधि



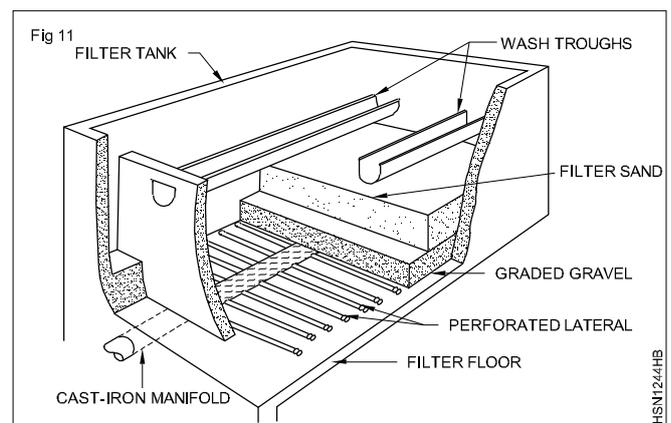
क्रियाविधि 9.....

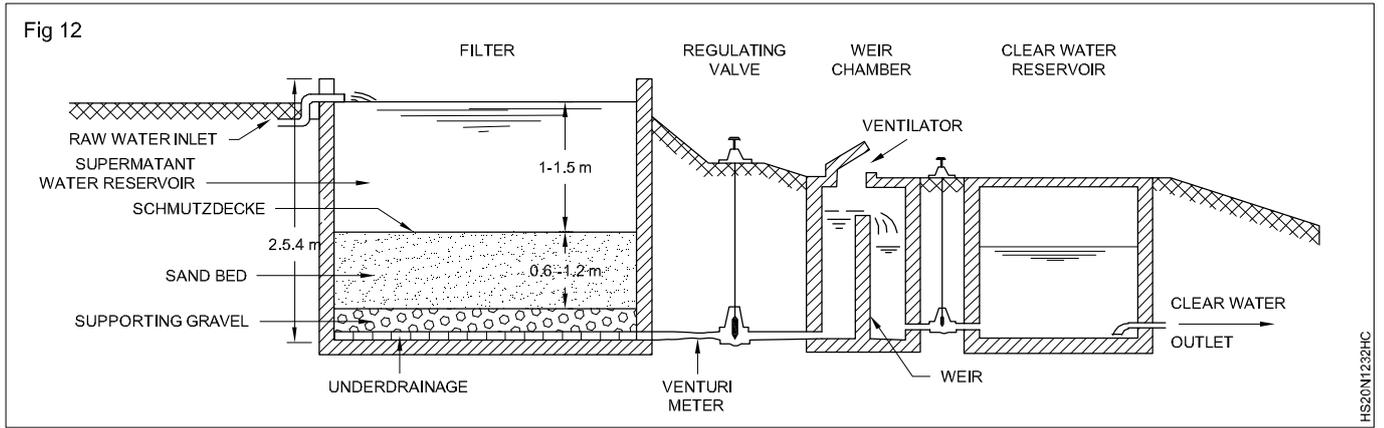


क्रियाविधि 10.....



क्रियाविधि 11.....





टास्क 2: ग्रामीण क्षेत्रों में जल शोधन प्रणाली स्थापित करने के लिए निर्माण पहलुओं पर विचार किया जाना चाहिए

- 1 नीचे दी गई तालिका 1 के अनुसार दिए गए उपचार प्रकार के लिए 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।
ग्रामीण क्षेत्रों में अपनाई गई जल उपचार प्रक्रिया की किफायती तुलना लिखें।

| क्र.सं. | उपचार प्रकार | उपचार प्रक्रिया | निर्माण लागत | संचालन लागत |
|---------|----------------|-----------------|--------------|-------------|
| 1 | उबलना | | | |
| 2 | छानने का काम | | | |
| 3 | अवसादन | | | |
| 4 | सौर कीटाणुशोधन | | | |
| 5 | तीन बर्तन विधि | | | |
| 6 | वातन | | | |
| 7 | क्लोरीनीकरण | | | |

क्लोरीन की मांग की गणना करें और पानी में अवशिष्ट क्लोरीन के लिए भी ग्राफ तैयार करें (Calculate the chlorine demand and prepare the graph also for residual chlorine in water)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- क्लोरीन की मांग की गणना करें और पानी में मौजूद अवशिष्ट क्लोरीन का अनुमान लगाएं और
- पानी में क्लोरीन की वास्तविक मांग की व्याख्या करने के लिए एक ग्राफ तैयार करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|-------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • चार्ट का कागज | - आवश्यकतानुसार |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रोजेक्टर | - 1 No. |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को ओएचपी/एलसीडी प्रोजेक्टर और चार्ट का उपयोग करके क्लोरीन की मांग की गणना करने और पानी में अवशिष्ट क्लोरीन का अनुमान लगाने के लिए गणितीय सूत्रों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: पानी में मौजूद क्लोरीन की मांग की गणना

- 1 प्रशिक्षु को तालिका 1 के तहत प्रस्तुत क्लोरीन मांग के लिए परीक्षण किए गए विभिन्न नमूनों के निम्नलिखित परिणामों का आकलन करने की आवश्यकता है और नीचे दिए गए उपयुक्त सूत्र का उपयोग करके ब्रेक-पॉइंट खुराक(Break point dosage) और क्लोरीन मांग का अनुमान लगाएं।
- 2 अनुमानित परिणामों के लिए एक ग्राफ तैयार करें और उसकी व्याख्या करें
- 3 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1

कच्चे पानी पर क्लोरीन मांग परीक्षण के परिणाम नीचे दिए गए हैं। ब्रेक-पॉइंट खुराक और उसी के लिए क्लोरीन की मांग का निर्धारण करें

| नमूना संख्या | क्लोरीन खुराक (मिलीग्राम / ली) | 10 मिनट के संपर्क के बाद अवशिष्ट क्लोरीन (मिलीग्राम/लीटर) |
|--------------|--------------------------------|---|
| 1 | 0.2 | 0.38 |
| 2 | 0.4 | 0.48 |
| 3 | 0.6 | 0.46 |
| 4 | 0.8 | 0.27 |
| 5 | 1.0 | 0.18 |

नोट: क्लोरीन खुराक: मांग और अवशिष्ट

आवश्यक क्लोरीन की खुराक दो बातों पर निर्भर करती है:

क्लोरीन की मांग और वांछित क्लोरीन अवशिष्ट

घरेलू नल, सतह और जमीन से पानी का नमूना एकत्र करें (Collect the water sample from the domestic taps, surface and ground)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- घरेलू नलों, सतही और भूजल संसाधनों से पानी के नमूने एकत्र करें
- जांच के लिए तैयार विभिन्न नमूनों को अलग करके तैयार करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

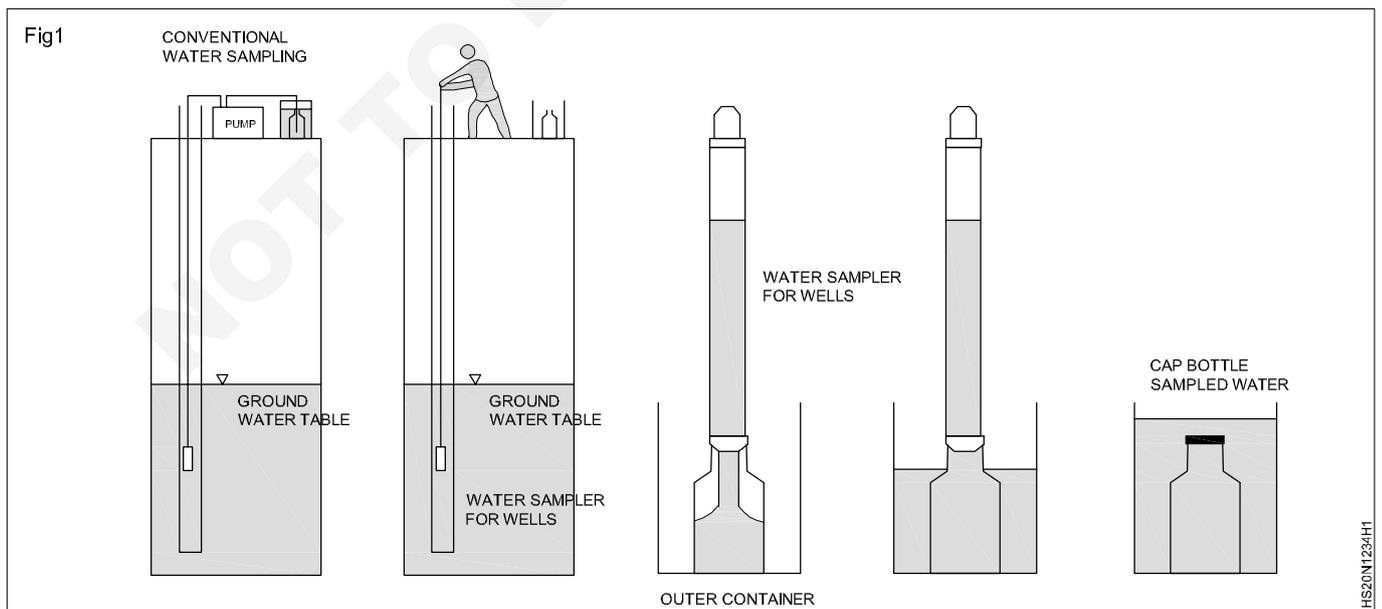
- | | | | |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|-----------------|
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • सैंपल बॉटल्स और कैप्स | - आवश्यकतानुसार |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार | • दस्ताने | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रोजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को घरेलू नलों, सतही और भूजल संसाधनों से पानी के नमूने एकत्र करने के प्रक्रियात्मक तरीकों के बारे में सिखाएगा और उन्हें परीक्षा की व्यवस्था करने और उन्हें प्रदर्शित करने का निर्देश देगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: जांच के लिए भूजल से पानी के नमूने के संग्रह की प्रक्रिया को स्केच करें

- | | |
|--|---------------|
| 1 दी गई तस्वीर के अनुसार उपयुक्त परीक्षण के लिए सतही जल संसाधनों से पानी के नमूने एकत्र करने और तैयार करने में शामिल चरणों को लिखें। | स्टेप 2 |
| | स्टेप 3 |
| 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं। | स्टेप 4 |
| स्टेप 1 | स्टेप 5 |



टास्क 2: जांच के लिए सतही जल से पानी के नमूने के संग्रह की प्रक्रिया को स्केच करें

- 1 दी गई तस्वीर के अनुसार उपयुक्त परीक्षण के लिए सतही जल संसाधनों से पानी के नमूने एकत्र करने और तैयार करने में शामिल चरणों को लिखें।
- स्टेप 2
- स्टेप 3
- स्टेप 4
- स्टेप 5
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।
- स्टेप 1

Fig 2



टास्क 3: जांच के लिए घरेलू नलों से पानी के नमूने के संग्रह की प्रक्रिया को स्केच करें

(नोट: टास्क 3 को पूरा करने के लिए, कृपया अभ्यास 1.1.45 देखें)

परीक्षण प्रयोगशालाओं में दिए गए पानी के नमूने के भौतिक और रासायनिक मापदंडों के लिए व्यावहारिक प्रदर्शन करें (Perform the practical for physical and chemical parameters of given water sample in testing labs)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप यह जान सकेंगे :

- पानी के नमूने को बोटलों में एकत्र करें और प्रयोगशालाओं में परीक्षण की व्यवस्था करें
- मानकों के संबंध में पानी के नमूने की भौतिक और रासायनिक विशेषताओं का आकलन करें
- प्रयोगशाला परिणामों का अनुमान लगाना और उनकी व्याख्या करना।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- कंप्यूटर के साथ इंटरनेट - आवश्यकतानुसार
- पेन और पेंसिल - आवश्यकतानुसार
- A4 शीट - आवश्यकतानुसार
- सैपल बॉटल्स और कैप्स - आवश्यकतानुसार
- बोटल लेबल - आवश्यकतानुसार
- दस्ताने - आवश्यकतानुसार

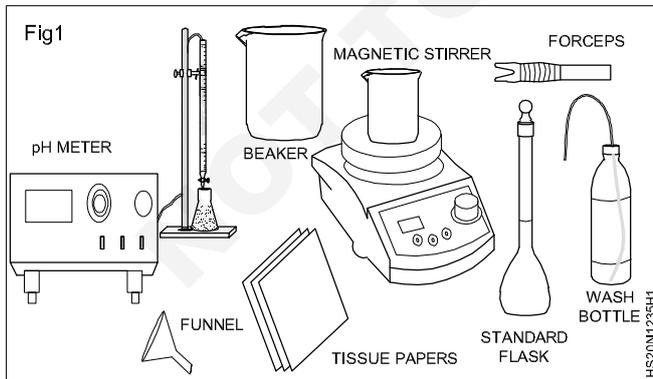
- डिस्पोजेबल मास्क - आवश्यकतानुसार
- LCD प्रोजेक्टर - 1 No.
- pH मीटर - 1 No.
- TDS मीटर - 1 No.

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पानी की गुणवत्ता से संबंधित विभिन्न भौतिक और रासायनिक मानकों के बारे में सिखाएगा और प्रशिक्षु को आवश्यक सुरक्षा सावधानियों का उपयोग करके उसका आकलन करने का निर्देश देगा।

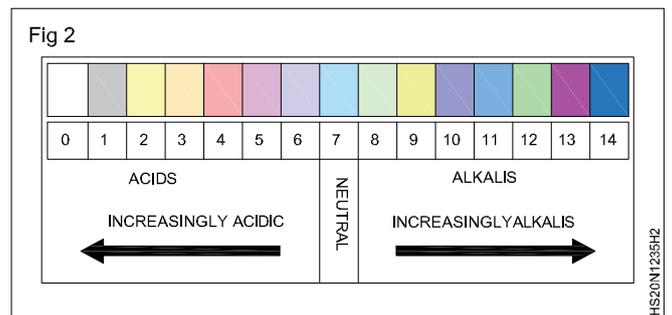
प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: पानी के नमूने के pH का निर्धारण

- 1 नीचे दिए गए चित्र 1 के अनुसार पीएच मान का आकलन करने के लिए तैयार पानी का नमूना तैयार करें।
- 2 मान का आकलन करने के लिए Ph मीटर का उपयोग करें।



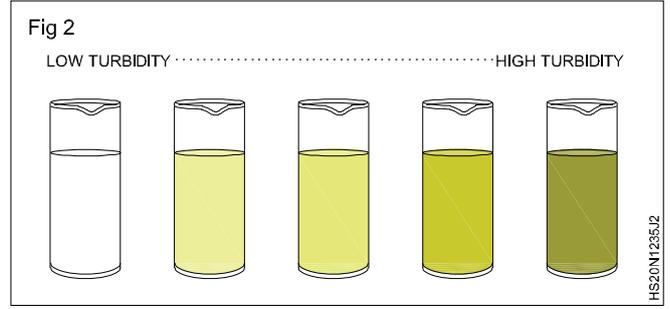
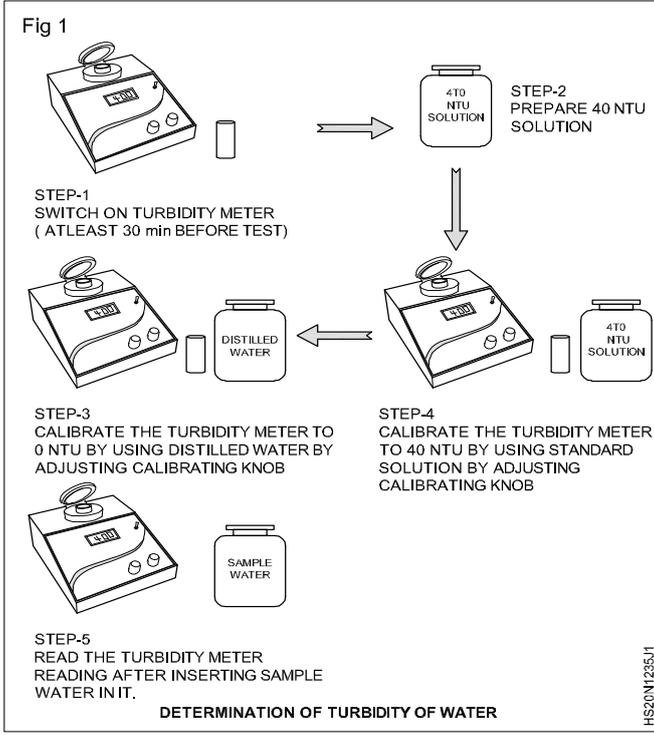
- 3 परीक्षित मान की तुलना चित्र 2 में दिए गए संदर्भ मान से करें और एक रिपोर्ट प्रस्तुत करें।



टास्क 2: पानी के नमूने की मैलापन का निर्धारण

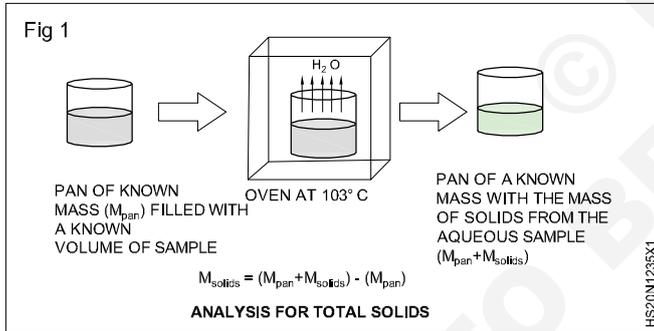
- 1 नीचे दिए गए चित्र 1 के अनुसार मैलापन निर्धारित करने के लिए तैयार पानी का नमूना तैयार करें।
- 2 मूल्य का आकलन करने के लिए टर्बिडिटी मीटर का उपयोग करें।

- 3 परीक्षित मान की तुलना चित्र 2 में दिए गए संदर्भ मान से करें और एक रिपोर्ट प्रस्तुत करें।

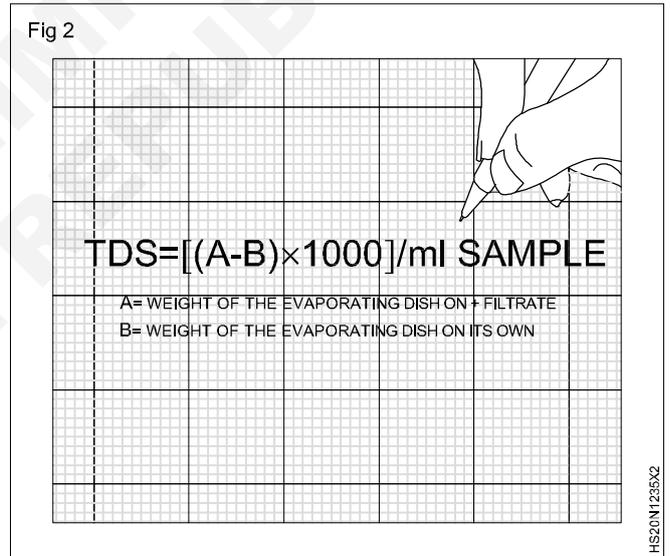


टास्क 3: पानी के नमूने के TDS का निर्धारण

- नीचे दिए गए चित्र 1 के अनुसार TDS निर्धारित करने के लिए तैयार पानी का नमूना तैयार करें।
- मूल्य का आकलन करने के लिए TDS सूत्र का प्रयोग करें।



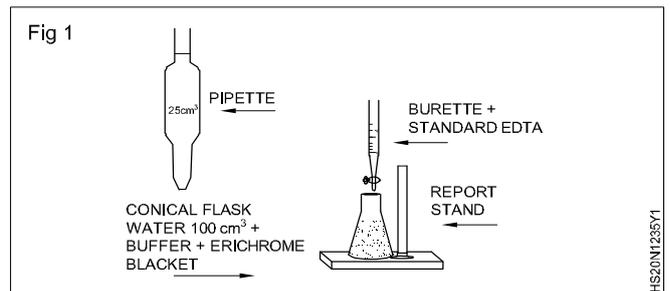
- परीक्षण किए गए मान को चित्र 2 में दिए गए संदर्भ मान के साथ तुलना करें और एक रिपोर्ट सबमिट करें।



टास्क 4: पानी के नमूने की कठोरता का निर्धारण

- नीचे दिए गए चित्र 1 के अनुसार कठोरता को निर्धारित करने के लिए तैयार पानी का नमूना तैयार करें।
- एक कठोर पानी के नमूने में, कुल कठोरता को Na₂EDTA समाधान के साथ नमूने के एक विभाज्य में मौजूद Ca²⁺ और Mg²⁺ को टाइट्रेट करके निर्धारित किया जा सकता है, पीएच 10 के NH₄Cl-NH₄OH बफर समाधान और धातु संकेतक के रूप में एरियोक्रोम ब्लैक-टी का उपयोग करके।
- ऊपर दिए गए संदर्भ मूल्य के साथ परीक्षण मूल्य की तुलना करें और एक रिपोर्ट जमा करें।

जल कठोरता मानक: कठोर: 120-180mg/L और बहुत कठोर: >180mg/L



टास्क 5: दिए गए पानी के नमूने के लिए क्लोराइड का निर्धारण

- नीचे दी गई तालिका 1 के अनुसार क्लोराइड (मिलीग्राम/लीटर) निर्धारित करने के लिए तैयार पानी का नमूना तैयार करें।
- तालिका 1 में सभी रीडिंग की रिपोर्ट करें और एक रिपोर्ट सबमिट करें।
- क्लोराइड सामग्री की गणना के लिए नीचे दी गई तालिका 1 देखें।

| पानी का सैपल vs सिल्वर नाइट्रेट (0.0141 N) (पोटेशियम क्रोमेट सूचक) | | | | | | |
|--|-------------|--------------|----------------|-------|-------------------------|----------------|
| सैपल नं. | परीक्षण नं. | सैपल का आयतन | ब्यूरेट रीडिंग | | सिल्वर नाइट्रेट का आयतन | क्लोराइड mg/L. |
| | | | प्रारंभिक | अंतिम | | |
| 1 | 1 | | | | | |
| | 2 | | | | | |
| | 3 | | | | | |
| 2 | 1 | | | | | |
| | 2 | | | | | |
| | 3 | | | | | |
| 3 | 1 | | | | | |
| | 2 | | | | | |
| | 3 | | | | | |
| डिस्टिल्ड वाटर | 1 | | | | | |
| | 2 | | | | | |
| | 3 | | | | | |

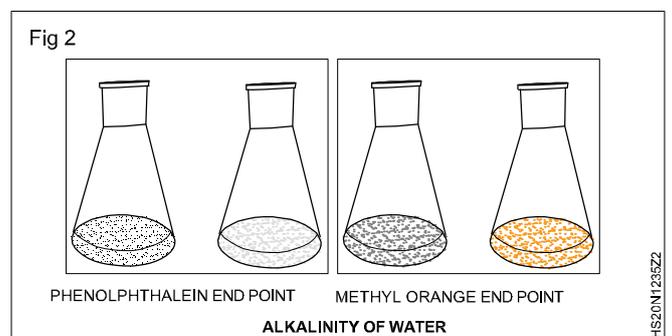
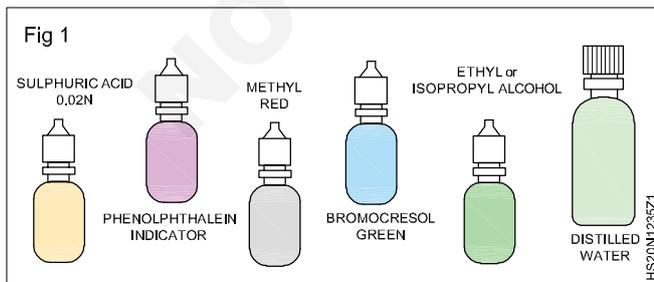
$V =$
 $V_1 =$
 $V_2 =$
 $N =$

$$= \frac{(V_1 - V_2) \times 500}{V} = \dots\dots\dots \text{mg/L}$$

$$\text{Chloride in mg/L} = \frac{(V_1 - V_2) \times N \times 35.46 \times 1000}{V}$$

टास्क 6: दिए गए पानी के नमूने के लिए अम्लता और क्षारीयता का निर्धारण

- चित्र 1 में नीचे प्रदर्शित आवश्यकताओं के अनुसार क्षारीयता और अम्लता निर्धारित करने के लिए तैयार पानी का नमूना तैयार करें।
- नीचे दिए गए चित्र 2 में दिए गए संदर्भ के साथ परीक्षण किए गए वैल्यू की तुलना करें और एक रिपोर्ट जमा करें।



परीक्षण प्रयोगशालाओं में बोतलों में दिए गए नमूनों के साथ पानी और सीवेज के बीच अंतर दिखाएं (Show the difference between water and sewage with given samples in the bottles in the testing labs)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- शुद्ध और अपशिष्ट जल के नमूने को बोतलों में एकत्रित करें और प्रयोगशालाओं में परीक्षण की व्यवस्था करें
- शुद्ध जल और अपशिष्ट जल के बीच अंतर को पहचानें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- | | | | |
|---------------------------|-----------------|--------------------|-----------------|
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • बोतल लेबल | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • दस्ताने | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | • डिस्पोजेबल मास्क | - आवश्यकतानुसार |
| • सैपल बॉटल्स और कैप्स | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

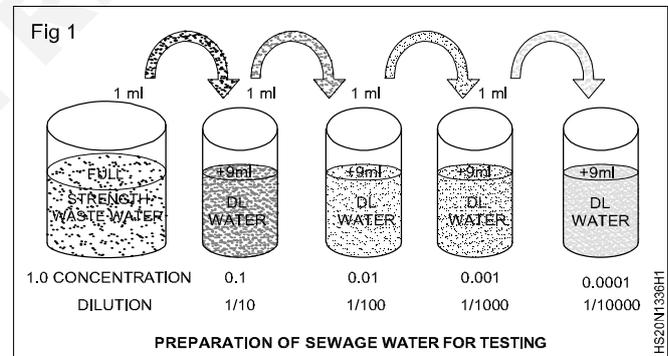
नोट: ट्रेनर प्रशिक्षु को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों के माध्यम से पानी और सीवेज के पानी के बीच अंतर के बारे में सिखाएगा

प्रक्रिया (PROCEDURE)

कार्य 1: जांच के लिए सीवेज के पानी के नमूने के संग्रह की प्रक्रिया को स्केच करें

- 1 दी गई तस्वीर के अनुसार उपयुक्त परीक्षण के लिए अपशिष्ट जल के नमूने को एकत्र करने और तैयार करने में शामिल चरणों को लिखें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

चित्र 1 - परीक्षण के लिए सीवेज के पानी की तैयारी



कार्य 2: शुद्ध जल और अपशिष्ट जल के बीच उपयुक्त अंतर की पहचान

- 1 दी गई तालिका 1 में शुद्ध जल और अपशिष्ट जल विशेषताओं के बीच अंतर लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

तालिका 1

| विशेषताएं | शुद्ध पानी | सीवेज का पानी |
|-------------------|------------|---------------|
| रंग | | |
| महक | | |
| pH मान | | |
| पानी की कठोरता | | |
| विघटित ठोस पदार्थ | | |
| ठोस जमा | | |
| कार्बनिक पदार्थ | | |
| अकार्बनिक लवण | | |
| भारी धातु सामग्री | | |

जल निकायों, वातावरण, मिट्टी, आदि पर मल(Night soil) के असंख्य प्रभावों को वर्गीकृत करता है (Categorizes the numerous impact of night soil on the water bodies, atmosphere, soil, etc)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- जल निकायों, वातावरण और मिट्टी पर मल के प्रभाव को वर्गीकृत करें
- जल निकायों, वातावरण और मिट्टी पर मल के प्रभाव के कारण होने वाले रोगों की रूपरेखा तैयार करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

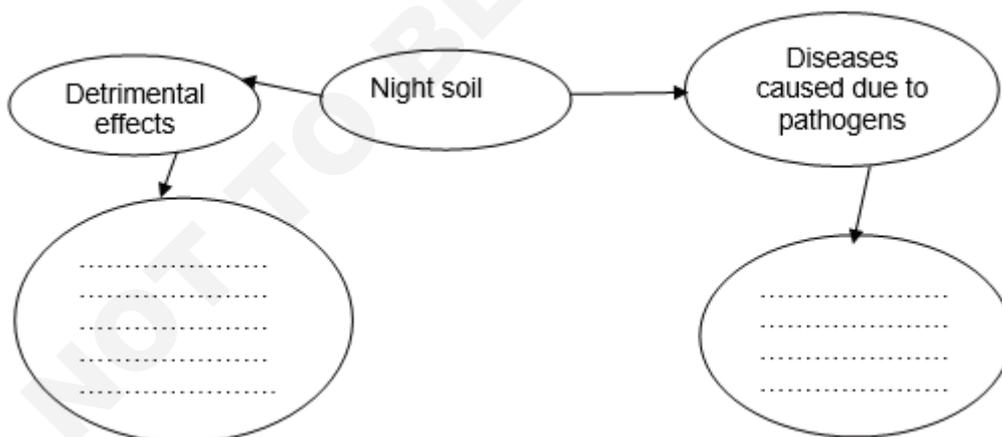
- | | |
|---------------------------|-----------------|
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षु को पीपीटी और उपयुक्त चार्ट का उपयोग करके जल निकायों, वातावरण और मिट्टी पर रात की मिट्टी के प्रभाव के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

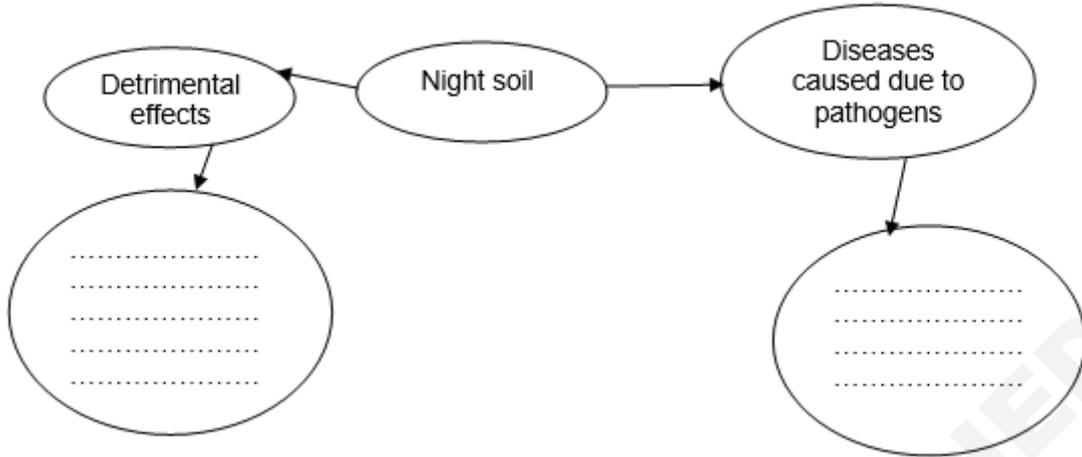
कार्य 1: जल निकायों और संबंधित रोगों पर मल के प्रभाव को वर्गीकृत करें

- 1 जल निकायों पर मल के हानिकारक प्रभावों और रोगजनकों के कारण होने वाली संबंधित बीमारियों का चित्र बनाएं
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं.



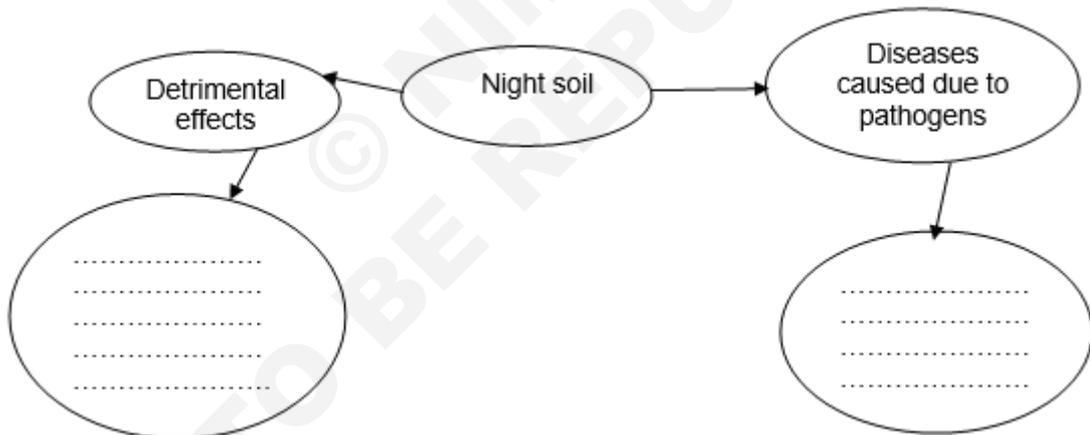
कार्य 2: वातावरण और संबंधित रोगों पर मल(Night soil) के प्रभाव को वर्गीकृत करें

- 1 वातावरण पर मल के हानिकारक प्रभावों और रोगजनकों के कारण होने वाली संबंधित बीमारियों का चित्र बनाएं।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं.



कार्य 3: मिट्टी और संबंधित रोगों पर मल के प्रभाव को वर्गीकृत करें

- 1 मिट्टी पर मल के हानिकारक प्रभावों और रोगजनकों के कारण होने वाली संबंधित बीमारियों का चित्र बनाएं।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं.



जल निकायों, वातावरण, मिट्टी, आदि पर मल(night soil) के असंख्य प्रभावों को वर्गीकृत करता है (Categorizes the numerous impact of night soil on the water bodies, atmosphere, soil, etc)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- जल निकायों, वातावरण और मिट्टी पर मल के प्रभाव को वर्गीकृत करें
- जल निकायों, वातावरण और मिट्टी पर मल के प्रभाव के कारण होने वाले रोगों की रूपरेखा तैयार करें।

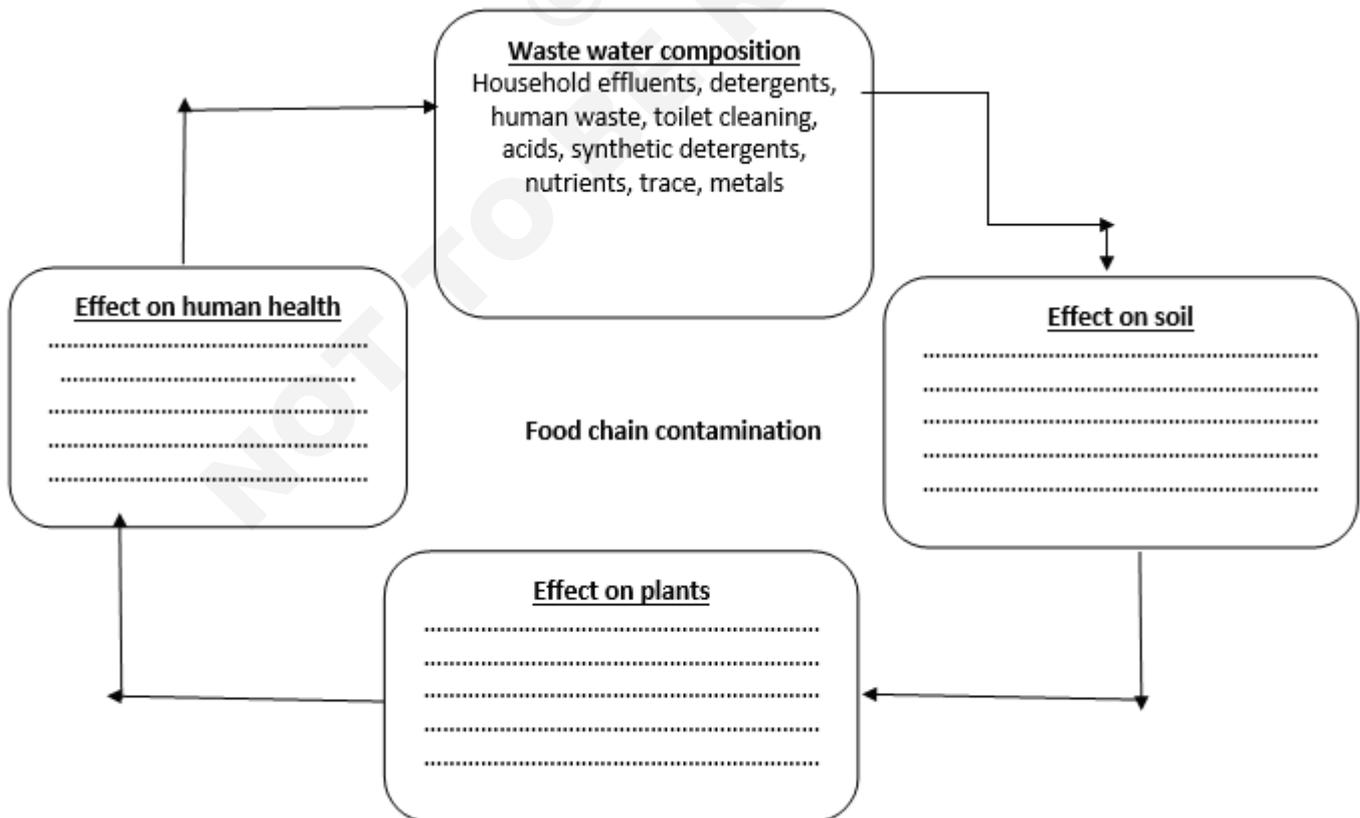
| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|-------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी और उपयुक्त चार्ट का उपयोग करके खाद्य श्रृंखला के प्रभाव और मानव शरीर पर खाद्य संदूषण के प्रभाव के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

कार्य 1: खाद्य श्रृंखला संदूषण के प्रभाव का सारणीकरण

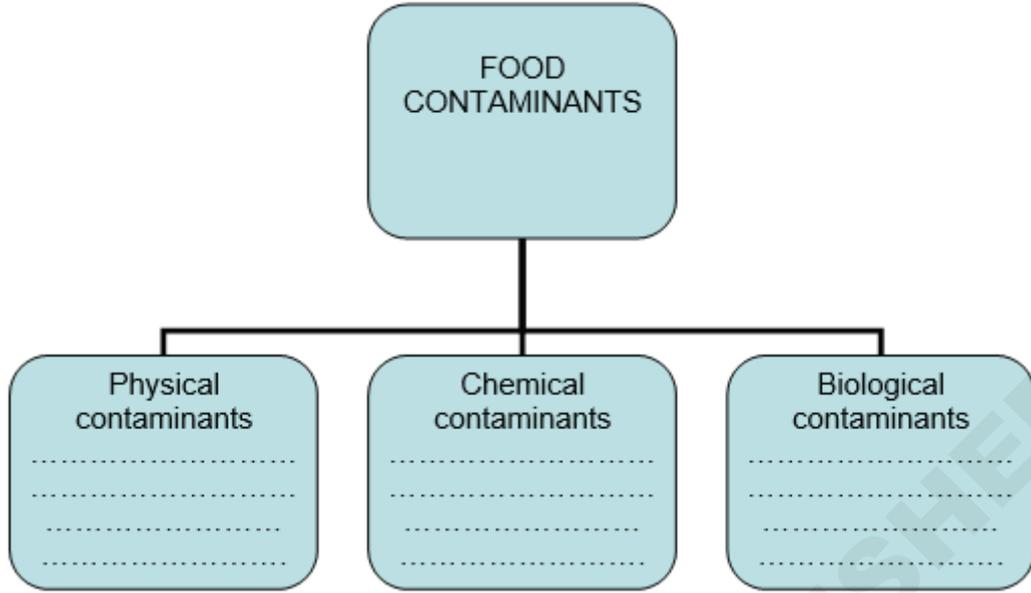
- 1 खाद्य श्रृंखला संदूषण के प्रभाव और पौधों, मिट्टी और मानव स्वास्थ्य पर इसके विभिन्न प्रभावों को लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं



कार्य 2: मानव शरीर पर विभिन्न खाद्य संदूषकों के प्रभाव का चित्र बनाएं

1 दिए गए आरेख 1 के तहत खाद्य संदूषण के स्रोतों को लिखिए

2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं



कार्य 3: खाद्य संदूषण के कारण मानव शरीर पर होने वाली बीमारियों का चित्र बनाएं

1 दी गई तालिका 1 के अनुसार मानव शरीर पर विभिन्न खाद्य संदूषकों से संबंधित रोगों को लिखिए।

2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

तालिका 1

| क्र.सं. | संदूषक(Contaminants) | रोग/स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव |
|---------|----------------------|------------------------------------|
| 1 | लेड (Lead) | |
| 2 | नाइट्रेट | |
| 3 | प्लास्टिक | |
| 4 | काँच | |
| 5 | जीवाणु | |
| 6 | परजीवी | |
| 7 | कीटनाशकों | |

मल के अस्वच्छ निपटान के कारण होने वाले विभिन्न रोगों के लिए एक चार्ट तैयार करें (Prepare a chart for various diseases due to unsanitary disposal of night soil)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- मल के अस्वच्छ निपटान के कारण होने वाले रोग के प्रकार की पहचान करें
- एक चार्ट तैयार करें और उसे प्रदर्शित करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- | | | | |
|---------------------------|-----------------|------------------|---------|
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • चार्ट पेपर | - 1 No. |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी का उपयोग करके रात की मिट्टी के अस्वच्छ निपटान और उपयुक्त प्रदर्शनों के कारण होने वाली विभिन्न बीमारियों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

कार्य 1: मल के अस्वच्छ निपटान के कारण होने वाले विभिन्न रोगों की पहचान

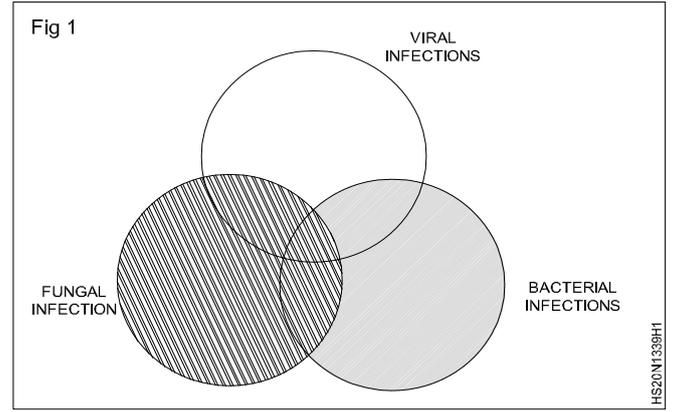
- 1 नीचे दी गई तालिका 1 के अनुसार विभिन्न रोगजनक सूक्ष्मजीवों के कारण होने वाले रोग के प्रकार और संबंधित लक्षणों को लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

तालिका 1

| क्र.सं. | रोगजनक | रोग का प्रकार | संबंधित लक्षण |
|---------|--|---------------|---------------|
| 1 | एंटेरोवायरस | | |
| 2 | हेपेटाइटिस A | | |
| 3 | रोटावायरस | | |
| 4 | ई - कोलाई | | |
| 5 | साल्मोनेला टाइफी | | |
| 6 | विब्रियो हैजा | | |
| 7 | एंटांभीबा हिस्टोलिटिक्स | | |
| 8 | पेट में पाया जाने वाला एक प्रकार का जीवाणु | | |
| 9 | एस्केरिस | | |
| 10 | हुकवर्म | | |

कार्य 2: एक चार्ट तैयार करें और उसे प्रदर्शित करें

- 1 मल के अस्वच्छ निपटान के कारण विभिन्न सूक्ष्म जीवों के कारण होने वाले संक्रमणों के विभिन्न रूपों को नीचे सदिश अरेख में दर्शाया गया है।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं



© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

सेवा और गैर-सेवा प्रकार के शौचालयों, बोर होल, खोदे गए कुओं, RCA, सेप्टिक टैंक, सुलभ शौचालय के निर्माण और रखरखाव का वर्णन करें। (Describe the construction and maintenance of service and non-service type latrines, bore hole, dug well, RCA, septic tank, sulabh souchalaya)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- सेवा और गैर-सेवा प्रकार के शौचालयों के बीच अंतर की पहचान करें
- सेवा और गैर-सेवा प्रकार के शौचालयों, बोर होल, खोदे गए कुओं, आरसीए, सेप्टिक टैंक और सुलभ शौचालय के निर्माण पहलुओं का वर्णन करें
- उसी के रखरखाव, फायदे और नुकसान को प्रदर्शित करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को निर्माण संबंधी पहलुओं, रखरखाव, सेवा के लाभ और सीमाओं और गैर-सेवा प्रकार के शौचालय बोर होल, खोदे गए कुएं, आरसीए, सेप्टिक टैंक, पीपीटी का उपयोग करते हुए सुलभ शौचालय और उपयुक्त सचित्र चार्ट के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

कार्य 1: सेवा और गैर-सेवा प्रकार के शौचालयों के बीच अंतर की पहचान

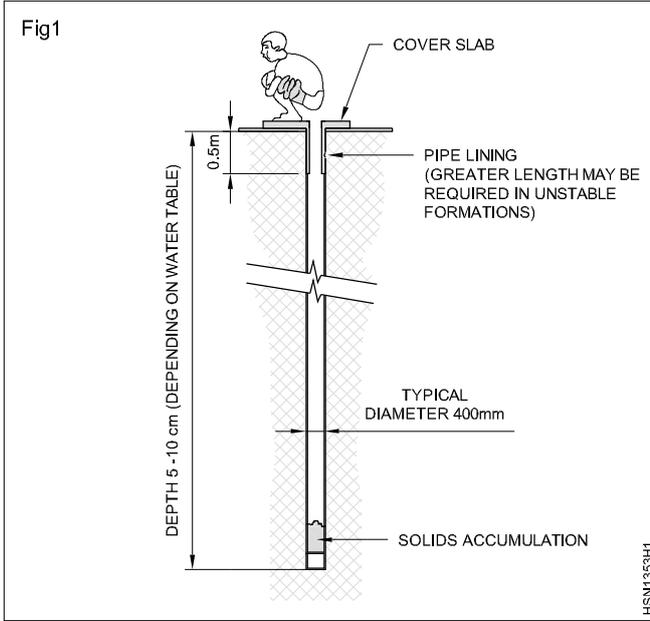
- 1 दी गई तालिका 1 के तहत सेवा और गैर-सेवा प्रकार के शौचालयों के बीच अंतर लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

तालिका 1

| क्र.सं. | सेवा प्रकार के शौचालय | गैर-सेवा प्रकार के शौचालय |
|---------|-----------------------|---------------------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |

कार्य 2: चित्र 1 में दर्शाए गए बोर-होल शौचालय के निर्माण और रखरखाव के पहलुओं का वर्णन करें

- 1 दी गई तालिका 1 के तहत बोर-होल के निर्माण पहलुओं, रखरखाव, फायदे और नुकसान को भरें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

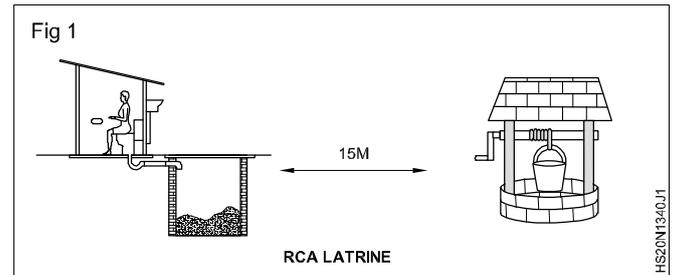


तालिका 1

| क्र.सं. | निर्माण सुविधाएँ | रखरखाव युक्तियाँ | फायदे | नुकसान |
|---------|------------------|------------------|-------|--------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |

कार्य 3: चित्र 1 में दर्शाए गए RCA शौचालय के चित्र (इमेज) निर्माण और रखरखाव के पहलुओं का वर्णन करें

- 1 दी गई तालिका 2 के तहत बोर-होल के निर्माण पहलुओं, रखरखाव, फायदे और नुकसान को भरें.
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं.

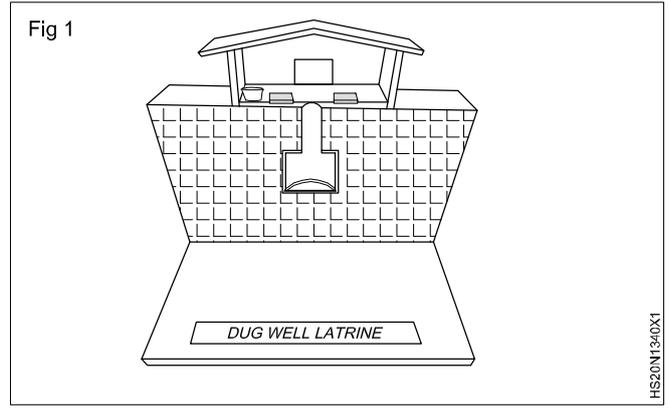


तालिका 2

| क्र.सं. | निर्माण सुविधाएँ | रखरखाव युक्तियाँ | फायदे | नुकसान |
|---------|------------------|------------------|-------|--------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |

कार्य 4: चित्र 1 में दर्शाए गए खोदे गए कुएं की तस्वीर के निर्माण और रखरखाव के पहलुओं का वर्णन करें

- 1 दी गई तालिका 3 के तहत बोर-होल के निर्माण पहलुओं, रखरखाव, फायदे और नुकसान को भरें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

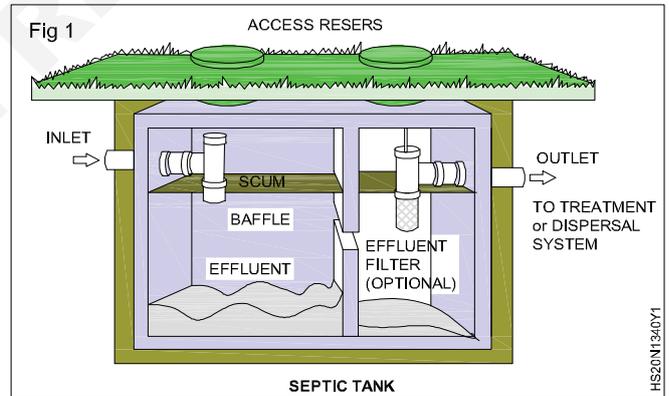


तालिका 3

| क्र.सं. | निर्माण सुविधाएँ | रखरखाव युक्तियाँ | फायदे | नुकसान |
|---------|------------------|------------------|-------|--------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |

कार्य 5: चित्र 1 में दर्शाए गए सेप्टिक टैंक की तस्वीर के निर्माण और रखरखाव के पहलुओं का वर्णन करें

- 1 दी गई तालिका 4 के तहत बोर-होल के निर्माण पहलुओं, रखरखाव, फायदे और नुकसान को भरें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

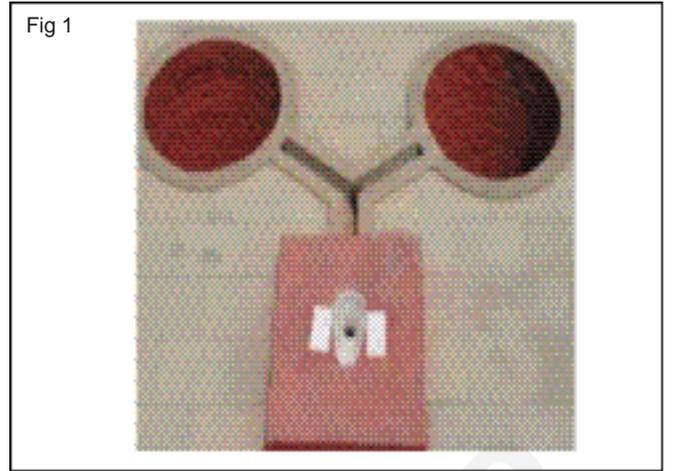


तालिका 4

| क्र.सं. | निर्माण सुविधाएँ | रखरखाव युक्तियाँ | फायदे | नुकसान |
|---------|------------------|------------------|-------|--------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |

कार्य 6: चित्र 1 में दर्शाए गए सेप्टिक टैंक की तस्वीर के निर्माण और रखरखाव के पहलुओं का वर्णन करें

- 1 दिए गए तालिका 5 के तहत बोर-होल के निर्माण पहलुओं, रखरखाव, फायदे और नुकसान को भरें.
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं.



तालिका 5

| क्र.सं. | निर्माण सुविधाएँ | रखरखाव युक्तियाँ | फायदे | नुकसान |
|---------|------------------|------------------|-------|--------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |

सुलभ शौचालय का दौरा (Visit to sulabh souchalaya)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- सुलभ शौचालय का दौरा करें और उससे संबंधित निर्माण मापदंडों, संचालन और रखरखाव के पहलुओं का निरीक्षण करें
- सुविधाओं की व्याख्या करें और उन्हें प्रदर्शित करें
- एक व्यक्तिगत रिपोर्ट तैयार करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|-------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पास के सुलभ शौचालय में ले जाएगा और प्रशिक्षु को उपयुक्त प्रदर्शनों और सचित्र चार्ट का उपयोग करके इकाई के निर्माण पहलुओं, संचालन और रखरखाव का निरीक्षण करने का निर्देश देगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

क्षेत्र का दौरा

- 1 आस-पास एक सुलभ शौचालय इकाई का पता लगाएं और प्रशिक्षुओं को किसी विशेष सप्ताह के दिन पौधों की एक सामान्य यात्रा के लिए व्यवस्थित करें।
- 2 उन्हें सुलभ शौचालय के निर्माणात्मक पहलुओं, संचालन और रखरखाव का निरीक्षण नीचे दिए गए बिंदुओं के अनुसार करने का निर्देश दें।

परियोजना विचार

स्टेप 1: प्रशिक्षु से उनकी व्याख्या के आधार पर एक रिपोर्ट तैयार करने के लिए कहें,

स्टेप 2: प्रशिक्षु को इसे प्रदर्शित करने का निर्देश दें

स्टेप 3: रूब्रिक के अनुसार रिपोर्ट का मूल्यांकन करें

ध्यान देने योग्य टिप्पणियां

- 1 न्यूनतम संभव स्थान में सुलभ शौचालय के निर्माण संबंधी पहलू
- 2 सुलभ शौचालय में सिंगल पिट और टू-पिट सिस्टम के लाभ
- 3 पैन और ट्रेप की फिक्सिंग प्रक्रियाएं
- 4 जाल और गड्डों के बीच अंतर्संबंध
- 5 गड्डों का आकार, अस्तर, स्थान और आकृति
- 6 उच्च उपभूमि, जल भराव और बाढ़ संभावित क्षेत्रों में गड्डे
- 7 सुलभ शौचालय में प्रदूषण को कैसे रोकें?

ट्रेंचिंग ग्राउंड के निर्माण और रखरखाव का प्रदर्शन (Demonstrating the construction and maintenance of trenching ground)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- ट्रेंचिंग ग्राउंड की निर्माण प्रक्रिया को स्केच और प्रदर्शित करें
- सीवरों के रखरखाव के पहलुओं की व्याख्या करना और
- उन पर काबू पाने के लिए विभिन्न खतरों और निवारक उपायों की पहचान करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

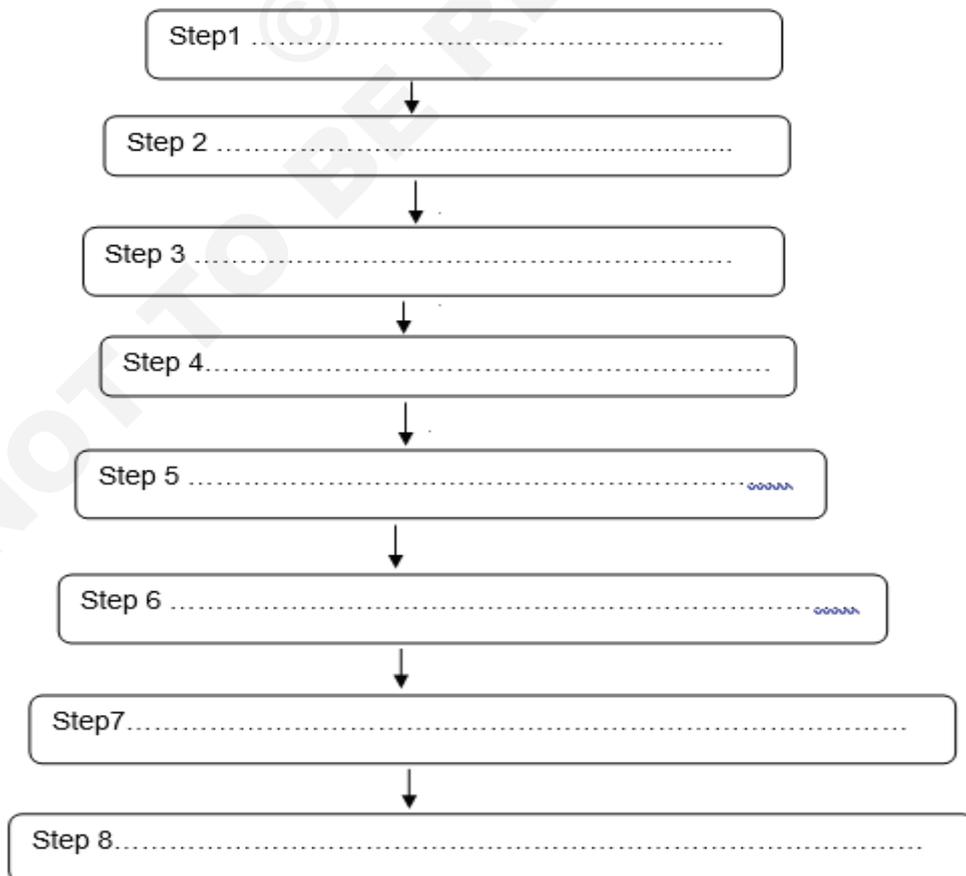
- | | | | |
|---------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षु को पीपीटी और उपयुक्त चार्ट का उपयोग करके ट्रेंचिंग ग्राउंड के निर्माण संबंधी पहलुओं और रखरखाव के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

कार्य 1: फ्लोचार्ट के रूप में ट्रेंचिंग ग्राउंड की निर्माण प्रक्रिया को स्केच करें

- 1 नीचे दिए गए फ्लो डायग्राम में ट्रेंचिंग ग्राउंड की निर्माण प्रक्रिया में शामिल विभिन्न चरणों का चित्रण करें
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं



कार्य 2: सीवरों के रखरखाव के पहलू

- 1 नीचे दी गई तालिका 1 में सूचीबद्ध सीवरों के आवर्ती रखरखाव के लिए 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं अपनाई गई अवधि को लिखें

तालिका 1

| क्र.सं. | निरीक्षण की अवधि | अवधि |
|---------|---------------------------------|------|
| 1 | प्लैट ग्रेड पर सीवर | |
| 2 | जड़ों से परेशान सीवर | |
| 3 | सीवरेज जिनमे कोई समस्या नहीं है | |
| 4 | इंटरसेप्टिंग सीवर | |
| 5 | फ्लशिंग टैंक | |
| 6 | तेज बहता हुआ पानी | |

कार्य 3: सीवरों की जोखिम पहचान और निवारक उपाय

- 1 दी गई तालिका 2 के अंतर्गत सीवरों में अपनाए जाने वाले विभिन्न खतरों, सावधानियों और सुरक्षा उपकरणों को लिखिए। 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

तालिका 2

| क्र.सं. | जोखिम के प्रकार | सावधानियां | सुरक्षा उपकरण आवश्यक |
|---------|-----------------|------------|----------------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |

यदि ठोस अपशिष्ट बढ़ा रहे हैं तो संसाधनों की पहचान करें (Identify resources if increasing solid waste)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- बढ़ते ठोस अपशिष्ट के संसाधनों की पहचान करना।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- | | | | |
|---------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षु को पीपीटी और चार्ट का उपयोग करके ठोस अपशिष्ट बढ़ाने के विभिन्न संसाधनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

कार्य 1: बढ़ते ठोस कचरे के संसाधनों की पहचान करें

- 1 नीचे दी गई तालिका 1 में सूचीबद्ध कारकों के लिए प्रासंगिक उदाहरणों के साथ ठोस अपशिष्ट में वृद्धि के प्रभावकारी कारणों को लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

तालिका 1

| क्र.सं. | ठोस अपशिष्ट को प्रभावित करने वाले कारक बढ़ जाते हैं | यह ठोस कचरे में वृद्धि को कैसे प्रभावित करता है? | सम्बंधित उदाहरण |
|---------|---|--|-----------------|
| 1 | जनसंख्या | | |
| 2 | शहरीकरण | | |
| 3 | बढ़ती तकनीक | | |

स्रोतों के आधार पर ठोस कचरे की श्रेणी को सारणीबद्ध करें (Tabulate the category of solid waste based on sources)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- स्रोतों के आधार पर ठोस कचरे की श्रेणी को सारणीबद्ध करें

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी और चार्ट का उपयोग करने वाले स्रोतों के आधार पर ठोस अपशिष्ट की विभिन्न श्रेणियों के बारे में सिखाएंगे।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

कार्य 1: स्रोतों के आधार पर ठोस कचरे को वर्गीकृत करें

- 1 नीचे दी गई तालिका 1 के अनुसार स्रोतों के आधार पर ठोस अपशिष्ट की विभिन्न श्रेणियों को लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

तालिका 1

| क्र.सं. | श्रेणी | स्रोत |
|---------|--------------------|-------|
| 1 | आवासीय | |
| 2 | औद्योगिक | |
| 3 | व्यावसायिक | |
| 4 | संस्थागत | |
| 5 | निर्माण और विध्वंस | |
| 6 | कृषि | |
| 7 | जैव-चिकित्सीय | |
| 8 | ई – कचरा | |

ठोस कचरे को उनके विभिन्न गुणों जैसे चिकित्सा, नगरपालिका, वाणिज्यिक, निर्माण के अनुसार वर्गीकृत करें
 (Classify solid waste according to their different properties such as medical, municipal, commercial, construction)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

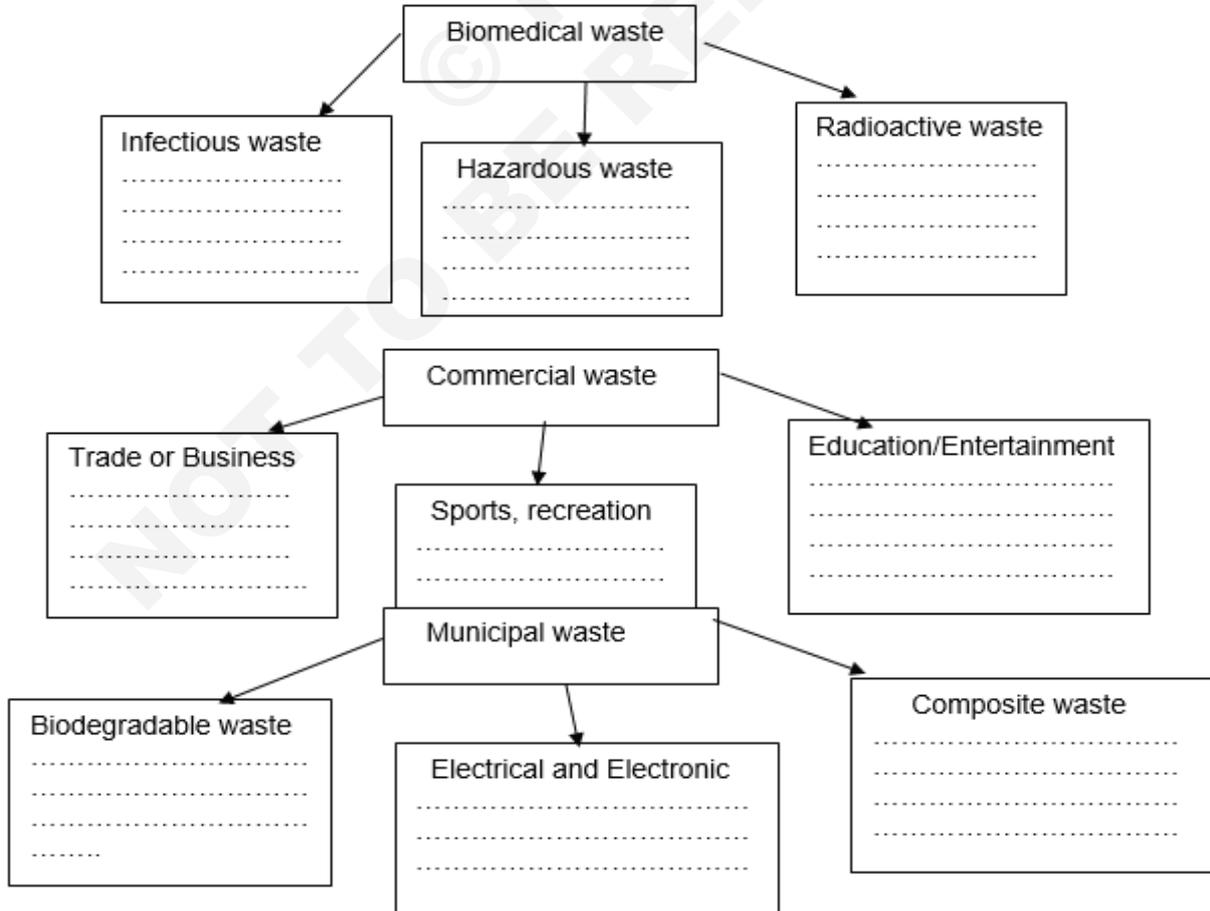
- ठोस कचरे को उनके विभिन्न गुणों जैसे चिकित्सा, नगरपालिका, वाणिज्यिक और निर्माण के अनुसार वर्गीकृत करें।

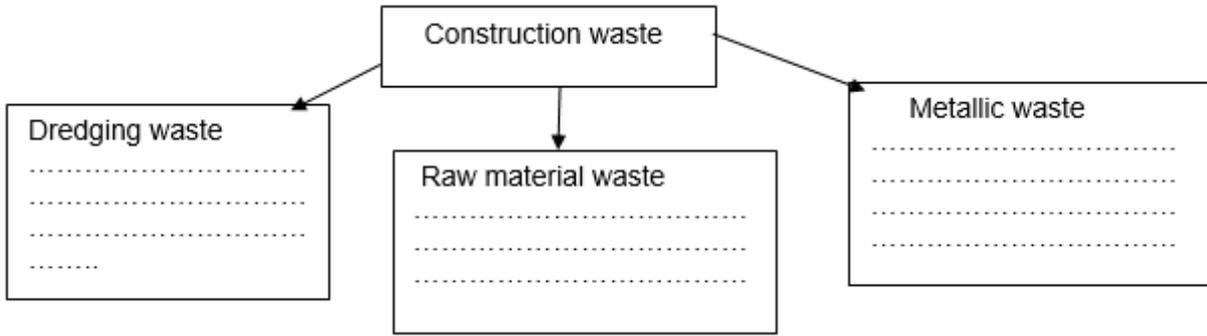
| | | | |
|---|-----------------|------------------|-----------------|
| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |
| <p>नोट: ट्रेनर प्रशिक्षु को पीपीटी और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके ठोस कचरे के उनके गुणों के अनुसार विभिन्न वर्गीकरण के बारे में सिखाएगा।</p> | | | |

प्रक्रिया (PROCEDURE)

कार्य 1: ठोस कचरे का उनके विभिन्न गुणों के अनुसार वर्गीकरण

- 1 ठोस कचरे का वर्गीकरण उनके विभिन्न गुणों के आधार पर नीचे दिए गए चार्ट में सूचीबद्ध अनुसार लिखिए.
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं.





© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

ठोस कचरे के संग्रहण के तरीकों का प्रदर्शन (Demonstration of collection methods of solid waste)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- ठोस कचरे के संग्रह के विभिन्न तरीकों का प्रदर्शन करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- | | | | |
|---------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षु को पीपीटी और सचित्र चार्ट का उपयोग करके ठोस अपशिष्ट के विभिन्न संग्रह प्रणालियों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

कार्य 1: ठोस अपशिष्ट प्रबंधन के लिए अपनाई जाने वाली संग्रहण प्रणालियों का प्रदर्शन

- 1 नीचे सूचीबद्ध बिंदुओं के अनुसार ठोस अपशिष्ट प्रबंधन के लिए उपयोग की जाने वाली संग्रह विधियों के विभिन्न तरीकों का प्रदर्शन करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं.

| संग्रह प्रणाली | दिखाना |
|--------------------|--------|
| a घर-घर | |
| b सामुदायिक डिब्बे | |
| c कर्बसाइड पिक-अप | |
| d स्वयं वितरित | |

किसी शहर में ठोस अपशिष्ट प्रबंधन का एक योजना चार्ट तैयार करें (Prepare a plan chart of solid waste management in a city)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- शहर में ठोस कचरा प्रबंधन का एक योजना चार्ट तैयार करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को उपयुक्त प्रदर्शन और PPT का उपयोग करके शहर में ठोस अपशिष्ट प्रबंधन के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

कार्य 1: शहर में ठोस कचरा प्रबंधन का चार्ट तैयार करना

- 1 दी गई तालिका 1 के लिए किसी शहर में ठोस अपशिष्ट प्रबंधन का एक योजना चार्ट तैयार करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं.

तालिका 1

| क्र.सं. | ठोस अपशिष्ट प्रबंधन तकनीक | तकनीक की व्याख्या |
|---------|--------------------------------|-------------------|
| 1 | स्रोत में कमी और पुनः उपयोग पर | |
| 2 | रीसाइक्लिंग | |
| 3 | खाद | |
| 4 | ऊर्जा की बर्बादी | |
| 5 | लैंडफ़िल | |

MSW की एक पाई चार्ट संरचना तैयार करें (Prepare a pie chart composition of MSW)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- म्यूनिसिपल सॉलिड वेस्ट का पाई चार्ट कंपोजिशन तैयार करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षु को पीपीटी और सचित्र चार्ट का उपयोग करके नगरपालिका ठोस अपशिष्ट तकनीकों की विभिन्न संरचना के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

कार्य 1: नगरपालिका ठोस अपशिष्ट की संरचना को दर्शाने वाला पाई-चार्ट तैयार करना

- 1 तालिका 1 में दिए गए डेटा के लिए नगरपालिका ठोस अपशिष्ट की संरचना को प्रदर्शित करने वाला एक पाई-चार्ट विकसित करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं.

तालिका 1

| क्र.सं. | कचरे का स्रोत | % वितरण |
|---------|----------------------|---------|
| 1 | खाना बर्बाद | 15.2 |
| 2 | कागज़ | 25.0 |
| 3 | काँच | 4.2 |
| 4 | धातुओं | 9.4 |
| 5 | प्लास्टिक | 13.2 |
| 6 | रबड़, चमड़ा और कपड़ा | 9.7 |
| 7 | लकड़ी | 6.7 |
| 8 | यार्ड ट्रिमिंग | 13.1 |
| 9 | अन्य | 3.5 |

स्वच्छता विधियों में मृदा अपशिष्ट के निपटान के तरीकों की व्याख्या करें (Explain the disposal methods of soild waste in sanitary methods)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- स्वच्छता विधियों में मृदा अपशिष्ट के निपटान के तरीकों में अपनाए जाने वाले विभिन्न चरणों की रूपरेखा तैयार करें
- स्वच्छता के तरीकों में ठोस कचरे के विभिन्न तरीकों का प्रदर्शन करें।

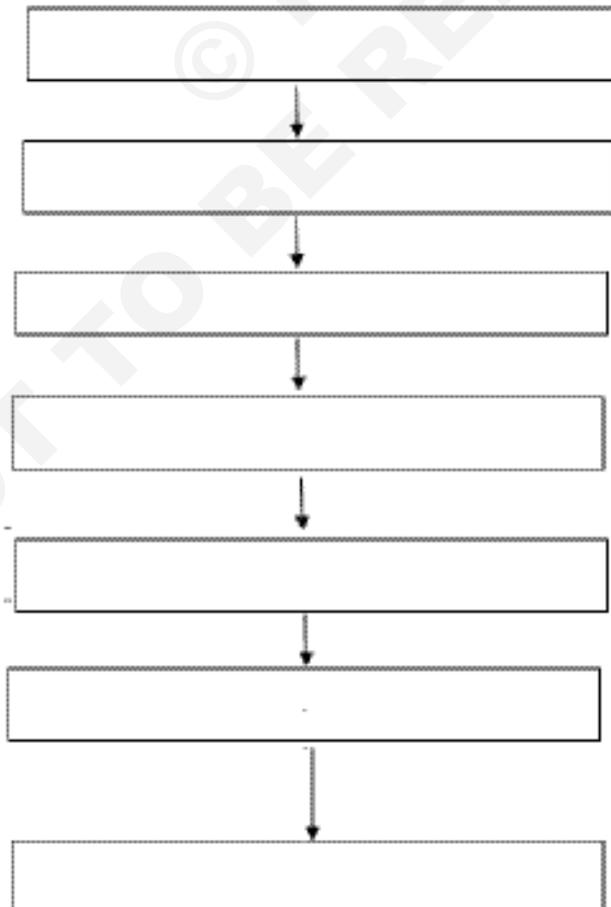
| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|-------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी और सचित्र चार्ट का उपयोग करके स्वच्छता विधियों में गंदे कचरे के निपटान के विभिन्न तरीकों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

कार्य 1: स्वच्छता विधियों में ठोस अपशिष्ट के निपटान तकनीकों में अपनाए गए विभिन्न चरणों का प्रदर्शन

- 1 स्वच्छता तकनीक में ठोस अपशिष्ट प्रबंधन के निपटान में अपनाए गए चरणों का फ्लोचार्ट प्रदर्शित करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं.



कार्य 2: स्वच्छता विधियों में ठोस अपशिष्ट के विभिन्न निपटान विधियों की व्याख्या

- 1 तालिका 1 में सूचीबद्ध स्वच्छता विधियों में ठोस अपशिष्ट के विभिन्न निपटान विधियों के महत्व, लाभ और बाधाओं को प्रदर्शित करें। 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

तालिका 1

| क्र.सं. | ठोस अपशिष्ट निपटान की विधि | महत्व | लाभ | बाधाएं |
|---------|-------------------------------|-------|-----|--------|
| 1 | ठोस कचरा खुला जलाना | | | |
| 2 | समुद्री डंपिंग प्रक्रिया | | | |
| 3 | ठोस अपशिष्ट सेनेटरी लैंडफिल | | | |
| 4 | भस्म करने की विधि | | | |
| 5 | खाद बनाने की प्रक्रिया | | | |
| 6 | खेतों में जुताई करके निस्तारण | | | |
| 7 | HOD फीडिंग द्वारा निपटान | | | |
| 8 | बचाव प्रक्रिया | | | |
| 9 | किण्वन या जैविक पाचन | | | |

एक चार्ट में ठोस अपशिष्ट निपटान के बुरे प्रभावों का वर्णन करें (Illustrate the bad effects of solid waste disposal in a chart)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- ठोस अपशिष्ट निपटान के विभिन्न बुरे प्रभावों को एक चार्ट में चित्रित करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को PPT का उपयोग करके ठोस अपशिष्ट निपटान के विभिन्न बुरे प्रभावों और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

कार्य 1: ठोस अपशिष्ट निपटान के बुरे प्रभावों का चित्रण

- 1 नीचे दी गई तालिका-1 के अनुसार ठोस अपशिष्ट निपटान के विभिन्न कारणों, प्रभावों और समाधानों का चित्र बनाएं।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

तालिका 1

| क्र.सं. | कारण | बुरे प्रभाव | समाधान |
|---------|-----------------------|-------------|--------|
| 1 | नगरपालिक का ठोस कूड़ा | | |
| 2 | बायोमेडिकल वेस्ट | | |
| 3 | कृषि में हुई क्षति | | |
| 4 | निर्माण कार्य कचरा | | |
| 5 | ई - कचरा | | |

ठोस कचरे के संग्रह और परिवहन के विभिन्न तरीकों की तुलना आरेखों के साथ करें (Compare the different methods of collection and transportation of solid waste with digrams)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में, आप यह कर सकेंगे

- आरेखों का उपयोग करके ठोस अपशिष्ट के संग्रहण और परिवहन के विभिन्न तरीकों की तुलना करें।

| | |
|---|---|
| आवश्यकताएं (Requirements) | |
| उपकरण/उपकरण (Tools/Instruments) | |
| <ul style="list-style-type: none"> • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर • पेंसिल या पेन • A4 शीट • एलसीडी प्रोजेक्टर | <ul style="list-style-type: none"> - जैसा पढ़ा गया। - आवश्यकतानुसार। - अनुरोध के अनुसार। - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी का उपयोग करके ठोस अपशिष्ट के संग्रह और परिवहन के विभिन्न तरीकों और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

कार्य 1: आरेखों का उपयोग करके ठोस अपशिष्ट के संग्रहण और परिवहन के विभिन्न तरीकों की तुलना

- 1 तालिका 1 के तहत दिए गए आरेखों के अनुसार संग्रह विधि और परिवहन मॉडल के प्रकार और ठोस अपशिष्ट निपटान के लिए विधि के उपयोग की पहचान करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

तालिका-1

| क्र.सं. | ठोस अपशिष्ट निपटान आरेख | संग्रह का प्रकार और परिवहन की विधि | आवेदन/विधि का उपयोग |
|---------|---|------------------------------------|---------------------|
| 1 |  | | |
| 2 |  | | |
| 3 |  | | |

| क्र.सं. | ठोस अपशिष्ट निपटान आरेख | संग्रह का प्रकार और परिवहन की विधि | आवेदन/विधि का उपयोग |
|---------|--|------------------------------------|---------------------|
| 4 |  | | |
| 5 |  | | |
| 6 |  | | |
| 7 |  | | |

निपटान स्थल पर जाएँ (Visit disposal site)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में, आप यह कर सकेंगे

- सेनेटरी लैंडफिल, कंपोस्टिंग, भस्मीकरण और बायोगैस संयंत्र जैसे निपटान स्थल का दौरा करें
- सुविधाओं की व्याख्या करें और उन्हें प्रदर्शित करें
- एक व्यक्तिगत रिपोर्ट तैयार करें।

| आवश्यकताएं (Requirements) | | | |
|---------------------------------|--------------------|---------------------|---------|
| उपकरण/उपकरण (Tools/Instruments) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - जैसा पढ़ा गया। | • एलसीडी प्रोजेक्टर | - 1 नं। |
| • पेंसिल या पेन | - वश्यकतानुसार। | • स्वच्छता संयंत्र | - 1 नं। |
| • A4 शीट | - अनुरोधके अनुसार। | | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पास के निपटान स्थल पर ले जाएगा और प्रशिक्षु को उपयुक्त प्रदर्शनों और सचित्र चार्ट का उपयोग करके प्रत्येक निपटान स्थल प्रक्रिया में अपनाई जाने वाली विभिन्न तकनीकों का पालन करने का निर्देश देगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

क्षेत्र का दौरा

- 1 पास के एक निपटान स्थल(disposal site) का पता लगाएं और प्रशिक्षुओं को किसी विशेष सप्ताह के दिन साइट पर आम यात्रा के लिए व्यवस्थित करें.
- 2 उन्हें प्रत्येक साइट में अपनाई जाने वाली विभिन्न निपटान तकनीकों का पालन करने का निर्देश दें, जैसे कि सैनिटरी लैंडफिल, कंपोस्टिंग, भस्मीकरण और बायोगैस प्लांट नीचे दिए गए बिंदुओं के अनुसार।

प्रत्येक साइट पर ध्यान देने योग्य टिप्पणियां

- 1 साइट की क्षमता और भूवैज्ञानिक विशेषताओं के आधार पर साइट का मूल्यांकन,
- 2 निर्मित क्षेत्रों से अधिग्रहण और अलगाव के संबंध में साइट चयन के लाभ,
- 3 जल प्रदूषण की संभावना पर जांच,
- 4 विस्तृत इंजीनियरिंग संयंत्र संचालन, योजना और नियंत्रण
- 5 विशेष संयंत्र की आवधिक रखरखाव प्रक्रियाएं

परियोजना विचार

स्टेप 1: प्रशिक्षु से उनकी व्याख्या के आधार पर एक रिपोर्ट तैयार करने के लिए कहें

स्टेप 2: प्रशिक्षु को इसे प्रदर्शित करने का निर्देश दें।

स्टेप 3: रूब्रिक के अनुसार रिपोर्ट का मूल्यांकन करें।



संक्रामक कचरे के पृथक्करण, पैकेजिंग, भंडारण, परिवहन की तकनीकें (Techniques of segregation, packaging, storage, transport of infectious waste)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में, आप यह कर सकेंगे

- जैव चिकित्सा अपशिष्ट के निपटान के तरीकों और उनके पृथक्करण की पहचान करना
- रंग कोडिंग के संदर्भ में उपयुक्त कंटेनरों, अपशिष्ट श्रेणी और उपचार विकल्पों की पहचान करें
- जैव चिकित्सा अपशिष्ट कंटेनरों के लिए लेबल की पहचान करें
- परिवहन के दौरान उठाए जाने वाले कदमों और सावधानियों को प्रदर्शित करें।

| | |
|--|---------------------|
| आवश्यकताएं (Requirements) | |
| उपकरण/उपकरण (Tools/Instruments) | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - जैसा पढ़ा गया। |
| • पेंसिल या पेन | - आवश्यकतानुसार। |
| • ए4 शीट | - अनुरोध के अनुसार। |
| • एलसीडी प्रोजेक्टर | - 1 नं। |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी का उपयोग करके जैव चिकित्सा अपशिष्ट प्रबंधन की तकनीकों और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

कार्य 1: **जैव-चिकित्सीय अपशिष्ट के निपटान के तरीकों की पहचान और उनका पृथक्करण**

- 1 नीचे तालिका 1 में दिए गए अनुसार अपशिष्ट श्रेणी के संबंध में जैव चिकित्सा अपशिष्ट के प्रकार और उपचार और निपटान विधियों को लिखें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं

तालिका 1

| क्र.सं. | अपशिष्ट श्रेणी | अपशिष्ट का प्रकार | उपचार और निपटान विधि |
|---------|----------------|-------------------|----------------------|
| 1 | श्रेणी नं 1 | | |
| 2 | श्रेणी नं 2 | | |
| 3 | श्रेणी नं 3 | | |
| 4 | श्रेणी नं 4 | | |
| 5 | श्रेणी नं 5 | | |
| 6 | श्रेणी नं 6 | | |
| 7 | श्रेणी नं 7 | | |

| क्र.सं. | अपशिष्ट श्रेणी | अपशिष्ट का प्रकार | उपचार और निपटान विधि |
|---------|----------------|-------------------|----------------------|
| 8 | श्रेणी नं 8 | | |
| 9 | श्रेणी नं 9 | | |
| 10 | श्रेणी नं 10 | | |

कार्य 2: कलर कोडिंग के संदर्भ में उपयुक्त कंटेनरों, अपशिष्ट श्रेणी और उपचार विकल्पों की पहचान करें

- 1 तालिका 2 में सूचीबद्ध विभिन्न रंग कोडिंग के लिए उपयोग किए गए कंटेनरों के प्रकार, अपशिष्ट श्रेणी और उपचार विकल्पों को लिखें। 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

तालिका 2

| क्र.सं. | रंग कोडिंग | कंटेनरों का प्रकार | अपशिष्ट श्रेणी | उपचार के विकल्प |
|---------|---|--------------------|----------------|-----------------|
| 1 |  | | | |
| 2 |  | | | |

| क्र.सं. | रंग कोडिंग | कंटेनरों का प्रकार | अपशिष्ट श्रेणी | उपचार के विकल्प |
|---------|--|--------------------|----------------|-----------------|
| 3 |  | | | |
| 4 |  | | | |

कार्य 3: बायोमेडिकल वेस्ट कंटेनर और बैग के लिए लेबल की पहचान

- नीचे दी गई तालिका 3 के अनुसार दिए गए प्रतीक के लिए बायोमेडिकल अपशिष्ट कंटेनरों के लिए लेबल लिखें।
- प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

तालिका 3

| क्र.सं. | लेबल | खतरों के प्रकार |
|---------|---|-----------------|
| |  | |

| क्र.सं. | लेबल | खतरों के प्रकार |
|---------|---|-----------------|
| |  | |

कार्य 4: परिवहन के दौरान उठाए जाने वाले कदमों और सावधानियों का प्रदर्शन

- 1 नीचे दी गई तालिका 4 के अनुसार परिवहन के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों और सावधानियों को लिखिए
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

तालिका 4

| क्र.सं. | शामिल कदम(Steps involved) | सावधानियां |
|---------|---------------------------|------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |

जैव चिकित्सा अपशिष्ट प्रबंधन की तकनीक (Techniques of Bio-medical waste management)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में, आप यह कर सकेंगे

- जैव चिकित्सा अपशिष्ट प्रबंधन में शामिल कदमों की पहचान करें
- दी गई अपशिष्ट श्रेणी के लिए विभिन्न निपटान विधियों की पहचान करें
- दिए गए जैव चिकित्सा अपशिष्ट प्रबंधन के लिए कचरे की उपयुक्तता प्रदर्शित करें।

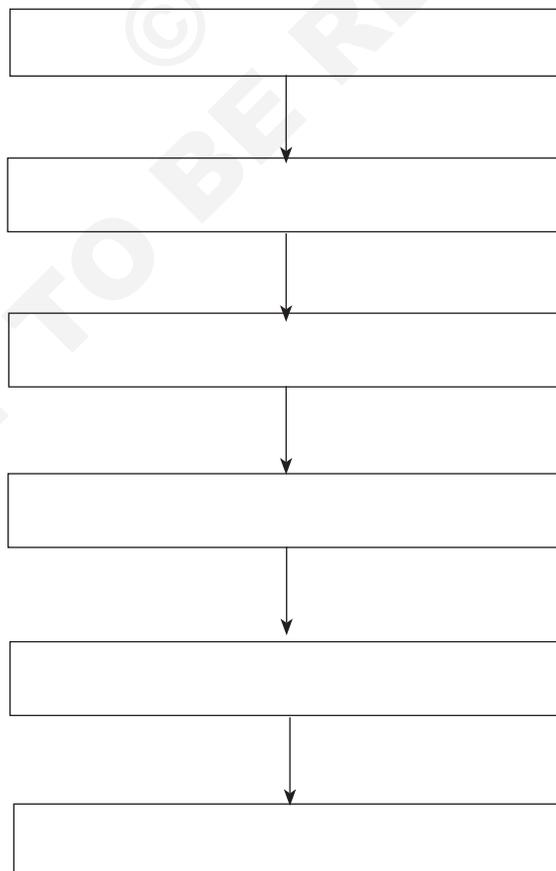
| आवश्यकताएं (Requirements) | |
|--|---------------------|
| उपकरण/उपकरण (Tools/Instruments) | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - जैसा पढ़ा गया। |
| • पेंसिल या पेन | - आवश्यकतानुसार। |
| • A4 शीट | - अनुरोध के अनुसार। |
| • एलसीडी प्रोजेक्टर | - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी का उपयोग करके जैव चिकित्सा अपशिष्ट प्रबंधन की तकनीकों और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

कार्य 1: बायोमेडिकल वेस्ट मैनेजमेंट में शामिल कदमों की पहचान

- 1 जैव-चिकित्सीय अपशिष्ट प्रबंधन में शामिल चरणों का एक फ्लोचार्ट आरेखित करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।



कार्य 2: दी गई अपशिष्ट श्रेणी के लिए विभिन्न निपटान पद्धति की पहचान

- 1 नीचे दी गई तालिका 1 के अनुसार दी गई अपशिष्ट श्रेणी के लिए विभिन्न निपटान विधियों को लिखिए
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

तालिका 1

| क्र.सं. | अपशिष्ट श्रेणी | निपटान विधि |
|---------|---|-------------|
| 1 | कीटाणुशोधन और कतरन के बाद प्लास्टिक अपशिष्ट | |
| 2 | कीटाणुरहित शार्प (सिरिंज को छोड़कर) | |
| 3 | अगर इनकैप्सुलेटेड | |
| | यदि गैर-एनकैप्सुलेटेड | |
| | भस्मीकरण राख | |
| 4 | अन्य उपचारित ठोस अपशिष्ट | |
| 5 | तेल और ग्रीस | |

कार्य 3: बायोमेडिकल वेस्ट मैनेजमेंट के लिए इस्तेमाल की जाने वाली तकनीकों का प्रदर्शन

- 1 दी गई तालिका 2 के लिए दिए गए जैव चिकित्सा अपशिष्ट प्रबंधन के लिए कचरे की उपयुक्तता प्रदर्शित करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

तालिका 2

| क्र.सं. | तकनीक | कचरे की उपयुक्तता |
|---------|---------------------|-------------------|
| 1 | भस्मीकरण | |
| 2 | आटोक्लेव | |
| 3 | माइक्रोवेव विकिरण | |
| 4 | रासायनिक तरीके | |
| 5 | प्लाज्मा पायरोलिसिस | |
| 6 | गहरा अंत्येष्टि | |

उपचार विधि: आटोक्लेव, हाइड्रो-क्लेव, माइक्रोवेव, रासायनिक कीटाणुशोधन, जमना और स्थिरीकरण, बायोरेमेडिएशन (Treatment method: Autoclave, Hydro-clave, Microwave, Chemical Disinfection, Solidification and Stabilization, Bioremediation)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में, आप यह कर सकेंगे

- जैव चिकित्सा अपशिष्ट प्रबंधन के लिए विभिन्न उपचार विधियों की पहचान करें
- उपचार विधियों के महत्व, फायदे और नुकसान को प्रदर्शित करें
- उपचार प्रक्रिया के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों को प्रदर्शित करें।

आवश्यकताएं (Requirements)

उपकरण/उपकरण (Tools/Instruments)

- इंटरनेट के साथ कंप्यूटर - जैसा पढ़ा गया।
- पेंसिल या पेन - आवश्यकतानुसार।
- ए4 शीट - अनुरोध के अनुसार।
- एलसीडी प्रोजेक्टर - 1 नं।

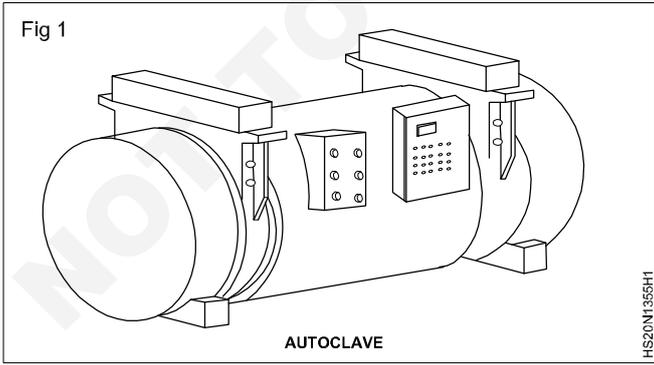
नोट: ट्रेनर प्रशिक्षु को उपचार विधि के बारे में सिखाएगा: आटोक्लेव, हाइड्रो-क्लेव, माइक्रोवेव, रासायनिक कीटाणुशोधन, ठोसकरण और स्थिरीकरण, पीपीटी का उपयोग करके बायोरेमेडिएशन और उपयुक्त चित्रमय आरेख।

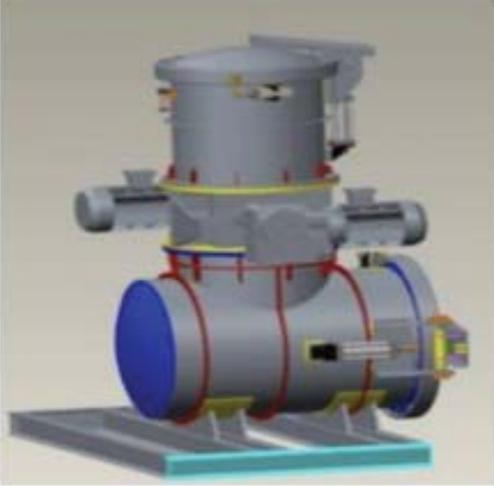
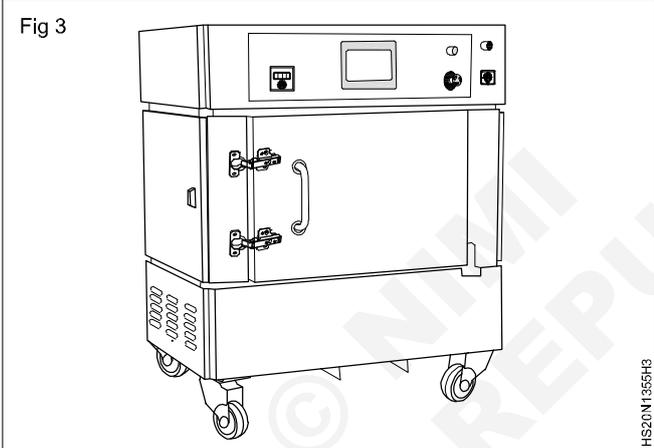
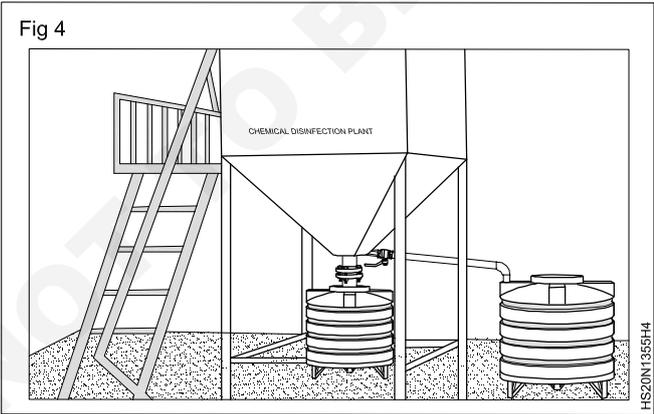
प्रक्रिया (PROCEDURE)

कार्य 1: जैव चिकित्सा अपशिष्ट प्रबंधन के लिए विभिन्न उपचार विधियों की पहचान

- 1 तालिका 1 में दर्शाए गए नीचे दी गई छवियों के लिए उपचार विधियों को लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

तालिका 1

| क्र.सं. | तस्वीर | उपचर | विधि |
|---------|---|------|------|
| 1 |  | | |

| क्र.सं. | तस्वीर | उपचार विधि |
|---------|--|------------|
| 2 |  | |
| 3 | <p>Fig 3</p>  <p>HS20N1355H3</p> | |
| 4 | <p>Fig 4</p>  <p>CHEMICAL DISINFECTION PLANT</p> <p>HS20N1355H4</p> | |

कार्य 2: उपचार विधियों के महत्व, फायदे और नुकसान को प्रदर्शित करें

- 1 तालिका 2 के तहत विभिन्न जैव चिकित्सा अपशिष्ट उपचार विधियों के महत्व, फायदे और नुकसान को लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

तालिका 2

| क्र.सं. | उपचार के तरीके | महत्व | फायदे | नुकसान |
|---------|---------------------|-------|-------|--------|
| 1 | ऑटो-क्लेव | | | |
| 2 | हाइड्रो-क्लेव | | | |
| 3 | माइक्रोवेव | | | |
| 4 | रासायनिक कीटाणुशोधन | | | |
| 5 | जमना और स्थिरीकरण | | | |
| 6 | जैव उपचार | | | |

कार्य 3: उपचार प्रक्रिया के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों का प्रदर्शन

- 1 जैव-अपशिष्ट प्रबंधन उपचार प्रक्रिया के दौरान आवश्यक सावधानियों और व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणों की सूची बनाएं।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

खतरनाक कचरे का संचय और भंडारण (Accumulation and storage of hazardous waste)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में, आप यह कर सकेंगे

- खतरनाक कचरे के स्रोतों की पहचान करें
- खतरनाक कचरे के भंडारण के लिए दिशा-निर्देश प्रदर्शित करें
- विभिन्न अपशिष्ट श्रेणी के लिए उपयोग किए जाने वाले कचरे के प्रकार, रंग और कंटेनरों के प्रकार की पहचान करें।

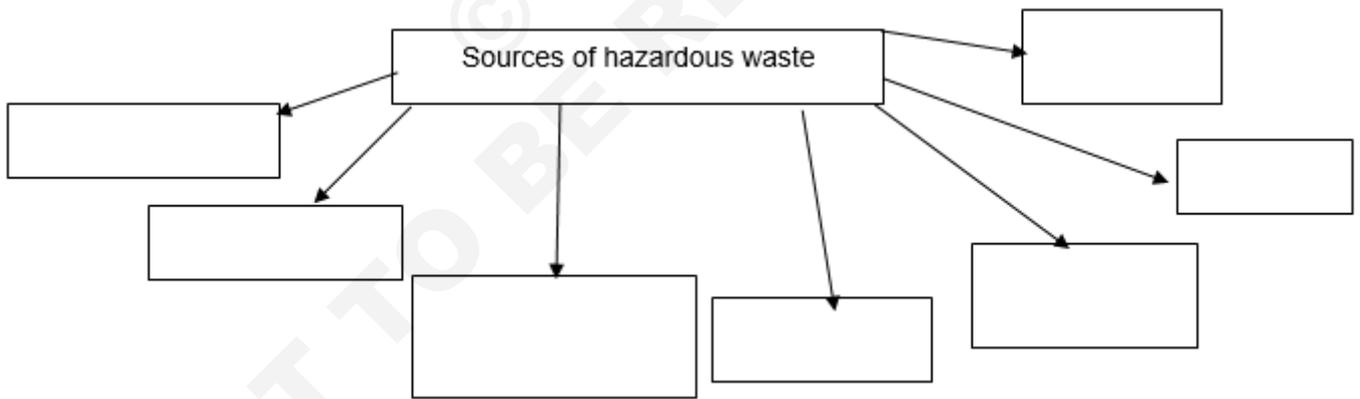
| | |
|--|---------------------|
| आवश्यकताएं (Requirements) | |
| उपकरण/उपकरण (Tools/Instruments) | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - जैसा पढ़ा गया। |
| • पेंसिल या पेन | - आवश्यकतानुसार। |
| • A4 शीट | - अनुरोध के अनुसार। |
| • एलसीडी प्रोजेक्टर | - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी का उपयोग करके खतरनाक कचरे के संचय और भंडारण और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

कार्य 1: खतरनाक कचरे के स्रोतों की पहचान

- 1 दिए गए प्रवाह आरेख के लिए खतरनाक अपशिष्ट के स्रोतों को लिखिए.



कार्य 2: खतरनाक कचरे के भंडारण के लिए दिशा-निर्देशों का प्रदर्शन

- 1 जैव चिकित्सा खतरनाक कचरे के भंडारण के लिए आवश्यक सावधानियों और सुरक्षा उपायों की सूची बनाएं।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

कार्य 3: विभिन्न अपशिष्ट श्रेणी के लिए उपयोग किए जाने वाले कचरे के प्रकार, रंग और कंटेनरों के प्रकार की पहचान

- 1 तालिका 1 के तहत सूचीबद्ध विभिन्न अपशिष्ट श्रेणी के लिए उपयोग किए जाने वाले कचरे के प्रकार, रंग और कंटेनरों के प्रकार की पहचान करें
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

तालिका 1

| क्र.सं. | अपशिष्ट श्रेणी | कचरे के प्रकार | रंग और कंटेनर का प्रकार |
|---------|----------------|----------------|-------------------------|
| 1 | पीला | | |
| 2 | लाल | | |
| 3 | सफेद | | |
| 4 | नीला | | |

© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

खतरनाक कचरे का भूमि निपटान (Land disposal of hazardous waste)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- खतरनाक कचरे के भूमि निपटान की उपयुक्तता और सीमाओं का प्रदर्शन
- नुकीले गड्ढे के योजनाबद्ध आरेखों को स्केच करें और पहचान के लिए इसके भागों को चिह्नित करें
- गहरे दफन गड्ढे के योजनाबद्ध आरेखों को स्केच करें और पहचान के लिए इसके भागों को चिह्नित करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|------------------------------|-----------------|-----------------|---------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • चार्ट पेपर | - 2 No. |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार | • LCD projector | - 1 No. |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी का उपयोग करके खतरनाक कचरे के भूमि निपटान और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : खतरनाक कचरे के भूमि निपटान की उपयुक्तता और सीमाओं का प्रदर्शन

- 1 तालिका 1 में दिए गए अनुसार विभिन्न प्रकार के निपटान विधियों के लिए खतरनाक कचरे के भूमि निपटान की उपयुक्तता और सीमाओं की सूची बनाएं
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1

| क्र.सं. | निपटान के तरीके | निपटान के तरीके | सीमाएं |
|---------|----------------------|-----------------|--------|
| 1 | लैंडफ़िल | | |
| 2 | सतह बाधा | | |
| 3 | भूमिगत इंजेक्शन कुँए | | |
| 4 | भूमिआकार | | |

टास्क 2 : नुकीले गड्ढे का योजनाबद्ध निरूपण और पहचान के लिए इसके भागों को चिह्नित करें

- 1 नुकीले गड्ढे का योजनाबद्ध आरेख बनाएं और चार्ट पेपर का उपयोग करके उसके भागों को पहचान के लिए चिह्नित करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टास्क 3 : नुकीले गड्ढे का योजनाबद्ध निरूपण और पहचान के लिए इसके भागों को चिह्नित करें

- 1 टास्क 3: गहरे दफन गड्ढे का योजनाबद्ध प्रतिनिधित्व और पहचान के लिए इसके हिस्सों को चिह्नित करें
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

आर्द्रता और तापमान का प्रदर्शन (Demonstration of humidity and temperature)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- मौसम की प्रवृत्तियों को इंगित करने वाले प्रदूषक सांद्रता की सीमा का वर्णन करें
- अलग-अलग मौसम के आधार पर मासिक तापमान में उतार-चढ़ाव की रूपरेखा तैयार करें
- अलग-अलग मौसम के आधार पर नमी के मासिक उतार-चढ़ाव को स्केच करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | |
|-------------------------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • LCD projector | - आवश्यकतानुसार |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके वायु प्रदूषण पर आर्द्रता और तापमान के प्रभाव के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : मौसम के अनुसार प्रवृत्ति को दर्शाने वाले प्रदूषक सांद्रता की रेंज

- 1 तालिका 1 में दिए गए मौसम और प्रदूषकों के प्रकार के आधार पर न्यूनतम और अधिकतम प्रदूषक सांद्रता लिखें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1

| क्र. सं. | प्रदूषक | सतत नगिरानी स्टेशन | प्री-मानसून सीज़न | | मानसून | | पोस्ट मानसून सीज़न | | गर्मी का मौसम | |
|----------|------------------------------------|--------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | | | Min $\mu\text{g}/\text{Nm}^3$ | Max $\mu\text{g}/\text{Nm}^3$ | Min $\mu\text{g}/\text{Nm}^3$ | Max $\mu\text{g}/\text{m}^3$ | Min $\mu\text{g}/\text{Nm}^3$ | Max $\mu\text{g}/\text{Nm}^3$ | Min $\mu\text{g}/\text{Nm}^3$ | Max $\mu\text{g}/\text{Nm}^3$ |
| 1 | SO ₂ | आपके स्थान पर | | | | | | | | |
| 2 | NO ₂ | आपके स्थान पर | | | | | | | | |
| 3 | रेस्पिरिटरी सॉलडि पार्टिकुलेट मैटर | आपके स्थान पर | | | | | | | | |
| 4 | ठोस कण पदार्थ | आपके स्थान पर | | | | | | | | |

टास्क 2 : अलग-अलग मौसम के आधार पर मासिक तापमान भिन्नता को स्केच करें

- 1 तालिका 2 में दी गई अधिकतम और न्यूनतम तापमान सीमाओं के लिए विभिन्न मौसमों अर्थात् प्री-मानसून, मानसून, पोस्ट मानसून और गर्मी के मौसम के संबंध में मासिक तापमान भिन्नता के बीच एक ग्राफ बनाएं।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2

| क्र.सं. | मौसमी परिवर्तन | तापमान सीमा | |
|---------|----------------|------------------|-----------------|
| | | न्यूनतम डिग्री C | अधिकतम डिग्री C |
| 1 | प्री-मानसून | 25.2 | 36.2 |
| 2 | मानसून | 21 | 33.2 |
| 3 | पोस्ट मानसून | 21 | 33.4 |
| 4 | गर्मी का मौसम | 25.2 | 36.2 |

टास्क 3 : अलग-अलग मौसम के आधार पर एक मासिक आर्द्रता भिन्नता को स्केच करें

- 1 तालिका 3 में दी गई अधिकतम और न्यूनतम मासिक औसत प्रदूषक सांद्रता के लिए विभिन्न मौसमों अर्थात् प्री-मानसून, मानसून, पोस्ट मानसून और गर्मी के मौसम के संबंध में मासिक आर्द्रता भिन्नता के बीच एक ग्राफ बनाएं।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 3

| क्र.सं. | मौसमी परिवर्तन | सापेक्षिक आर्द्रता | |
|---------|----------------|--------------------|----------|
| | | न्यूनतम % | अधिकतम % |
| 1 | प्री-मानसून | 54 | 88 |
| 2 | मानसून | 79 | 96 |
| 3 | पोस्ट मानसून | 64 | 98 |
| 4 | गर्मी का मौसम | 44 | 89 |

वायु प्रदूषण के बिंदु स्रोत (Point sources of air pollution)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- वायु प्रदूषण के दिए गए स्रोतों के लिए एक पाई चार्ट बनाएं
- वायु प्रदूषण के कुछ प्राकृतिक और मानव निर्मित स्रोतों को प्रदर्शित करें
- वायु प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए स्रोतों, प्रभावों और समाधान का प्रदर्शन करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | |
|--|---|--|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट • पेन और पेंसिल • A4 शीट | <ul style="list-style-type: none"> - आवश्यकतानुसार - आवश्यकतानुसार - आवश्यकतानुसार | <ul style="list-style-type: none"> • चार्ट का कागज - 2 Nos • एल सी डी प्रॉजेक्टर - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके वायु प्रदूषण के विभिन्न बिंदु स्रोतों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : वायु प्रदूषण के दिए गए स्रोतों के लिए एक पाई चार्ट बनाएं

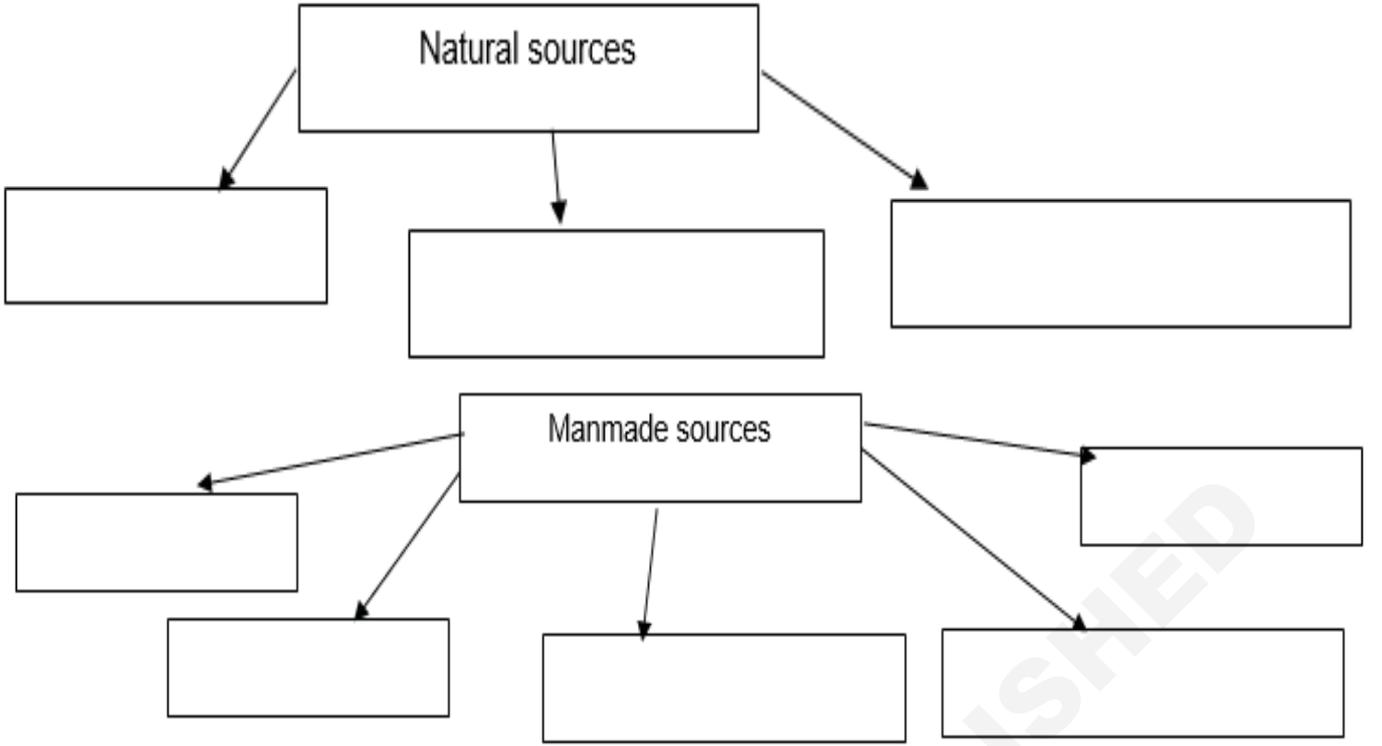
- 1 तालिका 1 के तहत सूचीबद्ध दिए गए डेटा के लिए एक पाई चार्ट बनाएं।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1

| क्र.सं. | स्रोत | प्रतशित(%) |
|---------|------------------|------------|
| 1 | धूल और नरिमाण | |
| 2 | अपशष्टि जलना | |
| 3 | यातायात | |
| 4 | डीजल जनरेटर | |
| 5 | इंडस्ट्रीज | |
| 6 | घरेलू खाना बनाना | |

टास्क 2 : वायु प्रदूषण के कुछ प्राकृतिक और मानव निर्मित स्रोतों का प्रदर्शन

- 1 दिए गए फ्लोचार्ट के लिए वायु प्रदूषण के प्राकृतिक और मानव निर्मित स्रोतों को लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।



टास्क 3 : वायु प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए स्रोतों, प्रभावों और समाधान का प्रदर्शन

- 1 दी गई तालिका 2 के तहत वायु प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए विभिन्न स्रोतों, प्रभावों और समाधानों का प्रदर्शन करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 3

| क्र.सं. | स्रोत | प्रभाव | समाधान |
|---------|-------|--------|--------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |

ग्लोबल वार्मिंग के लिए चार्ट या पोस्टर तैयार करें (Prepare charts or posters for global warming)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- ग्लोबल वार्मिंग के लिए एक उपयुक्त चित्र बनाइए।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|------------------------------|-----------------|-----------------------|---------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • चार्ट पेपर | - 2 No. |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार | • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No. |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके ग्लोबल वार्मिंग से संबंधित अवधारणाओं के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : ग्लोबल वार्मिंग के लिए एक उपयुक्त आरेख बनाएं

- 1 दिए गए चार्ट पेपर का उपयोग करके व्यक्तिगत रूप से ग्लोबल वार्मिंग का वर्णन करते हुए एक उपयुक्त आरेख बनाएं।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

वायु प्रदूषण से बचाव की तकनीकों पर पोस्टर बनाना (Prepare poster on prevention techniques for air pollution)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- वायु प्रदूषण की विभिन्न रोकथाम तकनीकों से संबंधित एक उपयुक्त आरेख तैयार करें और उसका स्केच बनाएं।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|------------------------------|-----------------|-----------------|---------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • चार्ट पेपर | - 2 No. |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार | • LCD projector | - 1 No. |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को PPT का उपयोग करके वायु प्रदूषण की रोकथाम तकनीकों और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : वायु प्रदूषण को रोकने के लिए पोस्टर तैयार करना

- 1 नीचे दिए गए शीर्षकों पर पोस्टर बनाइए और उसे प्रदर्शित करते हुए एक उपयुक्त चित्र बनाइए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

पोस्टर शीर्षक

- 1 अधिक से अधिक पौधे लगाना।
- 2 पर्यावरण के अनुकूल वाहनों का उपयोग करना।
- 3 सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करना।
- 4 ऊर्जा के वैकल्पिक स्रोतों का उपयोग करना।
- 5 खुले में जलाना बंद करे।

थर्मल कम्फर्ट के लिए AC प्लांट का प्रदर्शन (Demonstration of an AC plant for thermal comfort)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- आउटडोर और इनडोर एसी को प्रभावित करने वाले कारकों की पहचान करें।
- आराम के लिए अनुकूल और अनुशंसित ऑपरेटिंग AC तापमान का सुझाव दें
- सर्दी के लिए आउटडोर डिजाइन AC का प्रदर्शन।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|------------------------------|-----------------|-----------------------|----------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • चार्ट पेपर | - 2 Nos. |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार | • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No. |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी का उपयोग करके थर्मल आराम के लिए एसी प्लांट के उपयोग और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : आउटडोर और इनडोर AC को प्रभावित करने वाले कारकों की पहचान करें।

- 1 दी गई तालिका 1 के लिए आउटडोर और इनडोर AC स्थितियों को प्रभावित करने वाले कारकों को लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1

| क्र.सं. | इनडोर AC को प्रभावित करने वाले कारक | आउटडोर AC को प्रभावित करने वाले कारक। |
|---------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |

टास्क 2 : आराम के लिए अनुकूल और अनुशंसित ऑपरेटिंग AC तापमान का प्रदर्शन

- 1 गर्मी और सर्दी के मौसम के लिए आराम के लिए अनुकूल और अनुशंसित तापमान सीमा नीचे तालिका 2 के तहत दी गई है।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2

| मौसम | तापमान (अनुकूलतम सीमा) | तापमान (90% स्वीकृति के लिए अनुशंसित सीमा) |
|-------------|------------------------|--|
| सर्दी | | |
| ग्रीष्म ऋतु | | |

टास्क 3 : गर्मी के मौसम के लिए आउटडोर डिजाइन AC का प्रदर्शन

- 1 तालिका 3 के तहत सूचीबद्ध प्रमुख भारतीय शहरों के लिए एसी संयंत्र के लिए अनुशंसित ग्रीष्मकालीन डिजाइन शर्तों को लिखें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 3

| क्र. सं. | शहर | 0.4% वैल्यू | | 1.0% वैल्यू | | 2.0% वैल्यू | | दैनिकी सीमा | |
|----------|-------------|-------------|-----|-------------|-----|-------------|-----|-------------|-----|
| | | DB | MWB | DB | MWB | DB | MWB | DB | MWB |
| 1 | अहमदाबाद | | | | | | | | |
| 2 | बेंगलुरु | | | | | | | | |
| 3 | मुंबई | | | | | | | | |
| 4 | कोलकाता | | | | | | | | |
| 5 | हैदराबाद | | | | | | | | |
| 6 | जयपुर | | | | | | | | |
| 7 | चेन्नई | | | | | | | | |
| 8 | नागपुर | | | | | | | | |
| 9 | नई दिल्ली | | | | | | | | |
| 10 | तरुवनंतपुरम | | | | | | | | |

DB - ड्राई बल्ब टेम्परेचर

MWB- मैक्सिमम वेट बल्ब टेम्परेचर

वेंटिलेशन के प्रकारों को इंगित करें (Point out types of ventilation)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- विभिन्न प्रकार के वेंटिलेशन की पहचान करें
- विभिन्न प्रकार के वेंटिलेशन की तुलना करें
- दिए गए आरेखों के लिए वेंटिलेशन प्रकार प्रदर्शित करें।

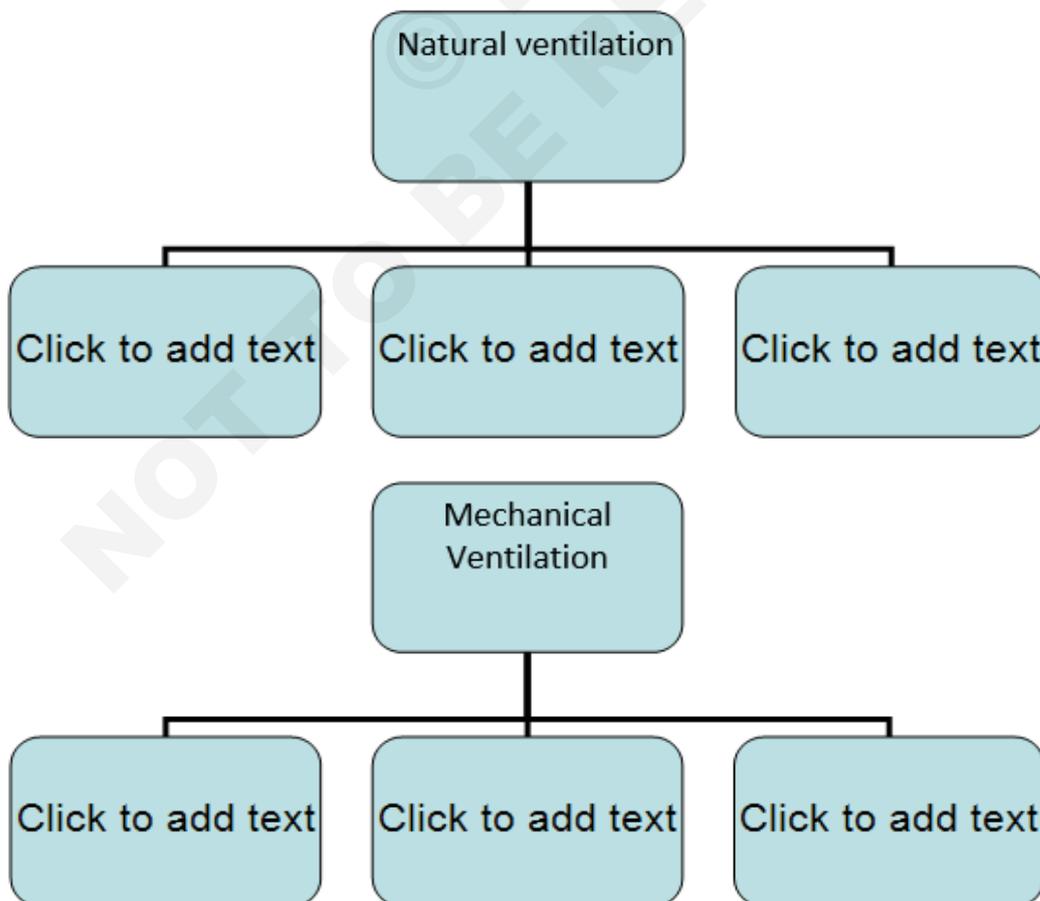
| | |
|-------------------------------------|-----------------|
| आवश्यकताएँ (Requirements) | |
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • LCD projector | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को PPT का उपयोग करके विभिन्न प्रकार के वायु वेंटिलेशन और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : वेंटिलेशन के प्रकारों की पहचान करें

- 1 फ्लोचार्ट में नीचे उल्लिखित स्रोतों के संबंध में विभिन्न प्रकार के वेंटिलेशन को लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।



टास्क 2 : विभिन्न प्रकार के वेंटिलेशन की तुलना करें

- 1 तालिका 1 के तहत सूचीबद्ध प्राकृतिक और यांत्रिक वेंटिलेशन प्रकारों की तुलना करें 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

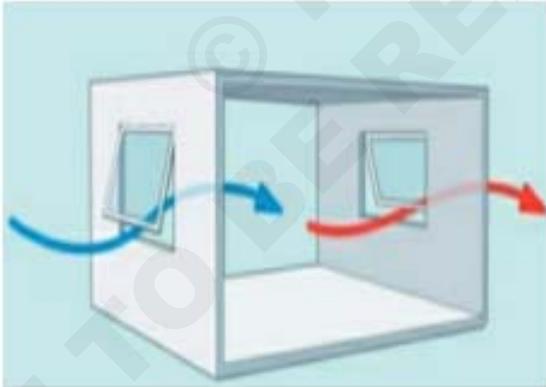
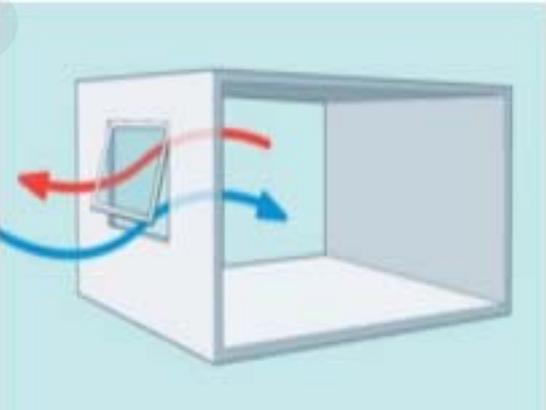
टेबल 1

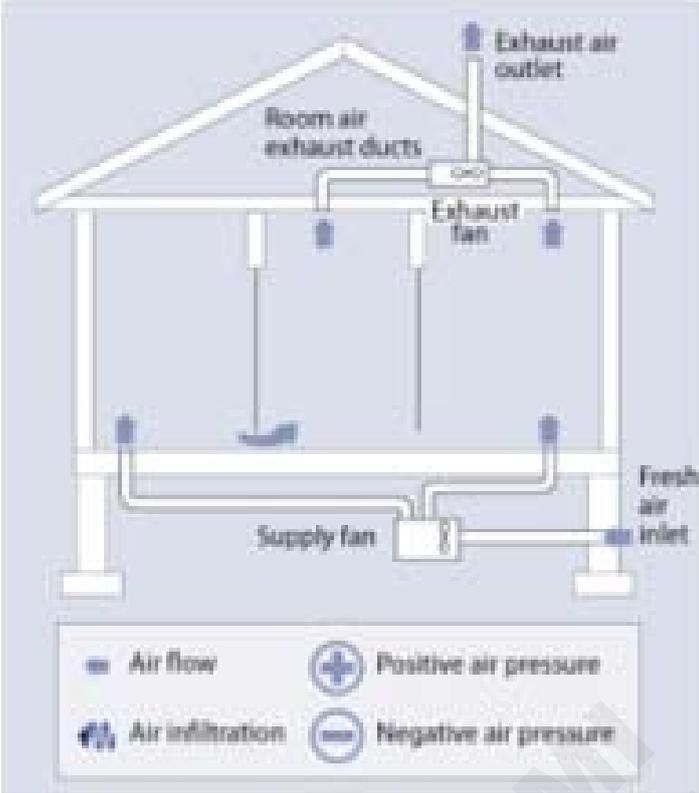
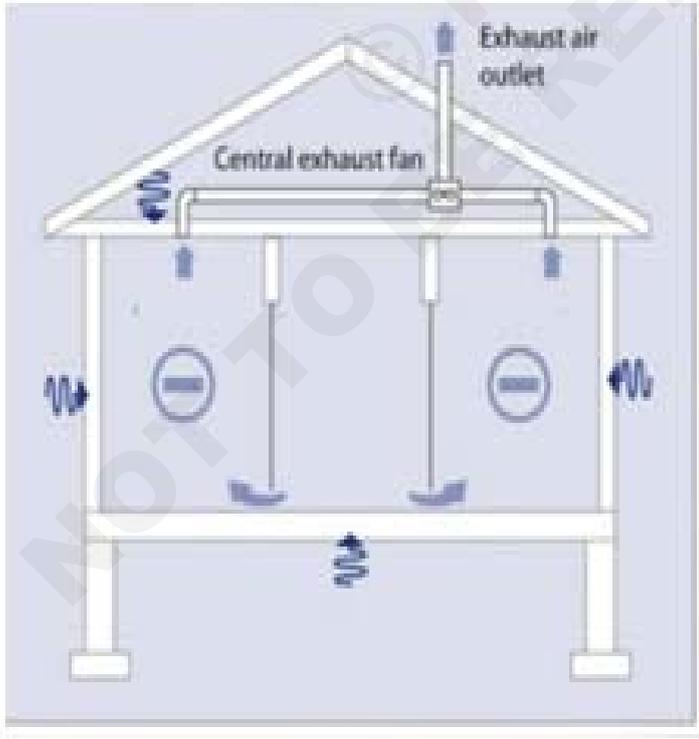
| क्र.सं | प्राकृतिक | तयांत्रिक |
|--------|-----------|-----------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |

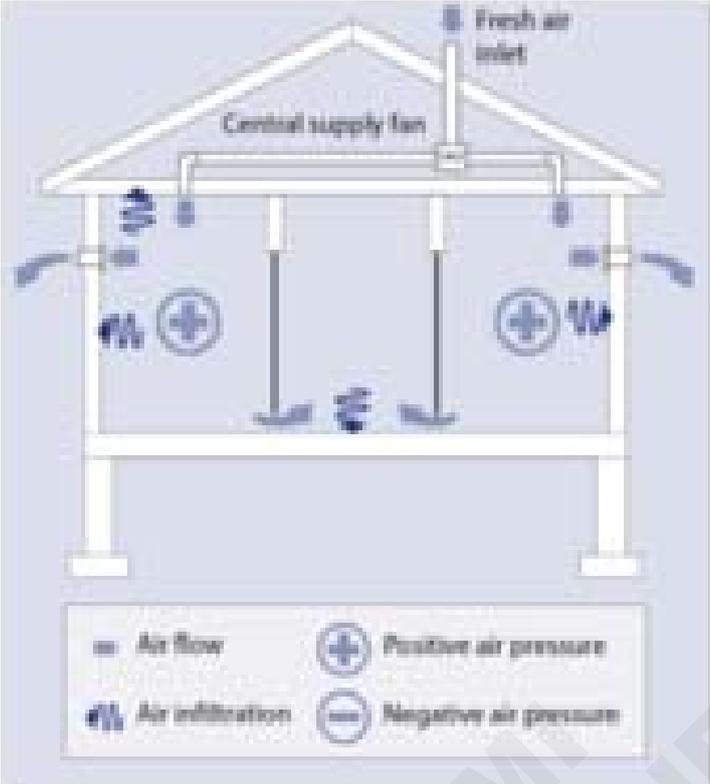
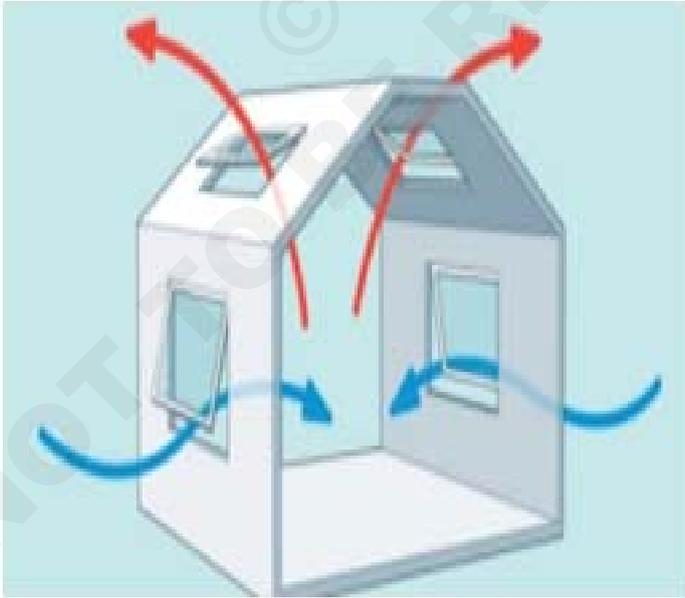
टास्क 3 :दिए गए आरेखों के लिए वेंटिलेशन प्रकार का प्रदर्शन

- 1 टेबल 2 में सूचीबद्ध दिए गए आरेखों के लिए सही प्रकार के वेंटिलेशन को लिखिए। 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2

| क्र.सं | तस्वीर | वेंटिलेशन का प्रकार |
|--------|---|---------------------|
| 1 |  | |
| 2 |  | |

| क्र.सं | तस्वीर | वेंटिलेशन का प्रकार |
|--------|--|---------------------|
| 3 |  <p>The diagram shows a cross-section of a house with a gabled roof. A supply fan is located in the basement, drawing in fresh air from an inlet on the right. This air is pushed through a network of ducts to supply fans in each room. Simultaneously, an exhaust fan is located in the attic, pulling air from room exhaust ducts that collect air from each room. This air is then exhausted out of the house through an exhaust air outlet on the roof. A legend at the bottom explains the symbols: a blue arrow for 'Air flow', a blue circle with a plus sign for 'Positive air pressure', a blue circle with a minus sign for 'Negative air pressure', and a blue wavy arrow for 'Air infiltration'.</p> | |
| 4 |  <p>The diagram shows a cross-section of a house with a gabled roof. A central exhaust fan is located in the attic, pulling air from room exhaust ducts that collect air from each room. This air is then exhausted out of the house through an exhaust air outlet on the roof. The diagram illustrates air flow from the rooms into the ducts and then into the central exhaust fan. Negative air pressure is indicated in the rooms, and air infiltration is shown entering the house through the walls and windows.</p> | |

| क्र.सं | तस्वीर | वेंटिलेशन का प्रकार |
|--------|--|---------------------|
| 5 |  <p>The diagram shows a cross-section of a house with a gabled roof. A 'Fresh air inlet' is located at the peak of the roof. A 'Central supply fan' is positioned in the attic space, connected to a network of ducts. Arrows indicate air flow from the fan down into the living areas. Positive air pressure (+) is shown in the living areas, while negative air pressure (-) is shown in the attic. Air infiltration is also indicated at the windows. A legend at the bottom explains the symbols: a blue arrow for 'Air flow', a blue arrow with a plus sign for 'Air infiltration', a blue circle with a plus sign for 'Positive air pressure', and a blue circle with a minus sign for 'Negative air pressure'.</p> | |
| 6 |  <p>The diagram shows a 3D cutaway of a house with two windows on opposite walls. Blue arrows indicate air entering through the lower window and exiting through the upper window, illustrating cross-ventilation. Red arrows show air rising and exiting through the roof, illustrating stack ventilation.</p> | |

ध्वनि प्रदूषण का मापन (Measurement of noise pollution)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- विभिन्न प्रकार की घटनाओं के लिए शोर के स्तर की पहचान करें
- एक वेक्टर ध्वनि(शोर) डेसीबल स्केल चार्ट का वर्णन करें
- ध्वनि स्तर को मापने के लिए उपकरण चयन के लिए दिशा-निर्देश प्रदर्शित करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | |
|-------------------------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेन और पेंसिल | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी का उपयोग करके खतरनाक कचरे के संचय और भंडारण और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : विभिन्न प्रकार की घटनाओं के लिए शोर स्तर की पहचान।

- 1 टेबल 1 में सूचीबद्ध विभिन्न प्रकार की घटनाओं के लिए शोर के स्तर को लिखें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1

| क्र.सं | कार्यक्रम | शोर का स्तर |
|--------|-----------------------|-------------|
| 1 | थंडर | |
| 2 | ज्वालामुखी उद्भेदन | |
| 3 | जेट विमान | |
| 4 | फैक्टरी बॉयलर | |
| 5 | कार और बाइक | |
| 6 | सार्वजनिक पता प्रणाली | |
| 7 | धीरे-धीरे बोलना | |
| 8 | सांस लेना | |
| 9 | जोर से बातचीत | |
| 10 | नियमित रेडियो ध्वनि | |

टास्क 2 : एक ध्वनि(शोर) डेसीबल वेक्टर स्केल आरेख का चित्रण करें

- 1 तालिका 2 में दिए गए मापदंडों के अनुसार ध्वनि प्रदूषण को मापने के लिए एक डेसिबल स्केल चार्ट वेक्टर चित्रण बनाएं।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2

| क्र.सं | डेसिबल स्तर(db) | साधन |
|--------|-----------------|-------------|
| 1 | 140 db | आग का काम |
| 2 | 130 db | जेट इंजन |
| 3 | 120 db | सायरन |
| 4 | 100 db | हेलीकॉप्टर |
| 5 | 90 db | हेयर ड्रायर |
| 6 | 80 db | ट्रक |
| 7 | 70 db | कार |
| 8 | 60 db | बातचीत |
| 9 | 50 db | फ्रिज |
| 10 | 40 db | वर्षा |
| 11 | 20 db | कानाफूसी |
| 12 | 10 db | सांस |

टास्क 3 : ध्वनि स्तर मापने के लिए साधन चयन के लिए दिशा-निर्देशों का प्रदर्शन

- 1 दी गई तालिका 3 के अनुसार विभिन्न ध्वनि स्तरों को मापने के लिए उपयुक्त साधन और सुझाव लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 3

| क्र.सं | माप के प्रकार | उपयुक्त साधन | सुझाव |
|--------|---|--------------|-------|
| 1 | व्यक्तिगत शोर जोखिम | | |
| 2 | किसी विशेष स्रोत द्वारा उत्पन्न शोर का स्तर | | |
| 3 | शोर सर्वेक्षण | | |
| 4 | आवेग शोर | | |

ध्वनि प्रदूषण को नियंत्रित करने की प्रक्रिया (Process to control noise pollution)

उद्देश्यों: इस अभ्यास के अंत में आप सक्षम होंगे

- ध्वनि प्रदूषण के स्रोतों की पहचान करें, उनके कारणों की पहचान करें
- ध्वनि प्रदूषण पर काबू पाने के लिए नियंत्रण उपायों का सुझाव दें
- ध्वनि नियंत्रण के संबंध में परिवेशी वायु गुणवत्ता मानकों का सुझाव देना।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- कंप्यूटर के साथ इंटरनेट - आवश्यकतानुसार
- पेन और पेंसिल - आवश्यकतानुसार
- A4 शीट - आवश्यकतानुसार
- एल सी डी प्रॉजेक्टर - 1 No.

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को ध्वनि प्रदूषण के विभिन्न स्रोतों और उसके कारणों के बारे में सिखाएगा और PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके ध्वनि प्रदूषण को दूर करने के उपायों को नियंत्रित करेगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : ध्वनि प्रदूषण के विभिन्न स्रोतों की पहचान और उसके कारण

- 1 तालिका 1 के तहत सूचीबद्ध स्रोतों के लिए ध्वनि प्रदूषण के कारणों को लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1

| क्र.सं | ध्वनि प्रदूषण के स्रोत | घटना के कारण |
|--------|------------------------|--------------|
| 1 | औद्योगीकरण | |
| 2 | आयोजन | |
| 3 | वाहन | |
| 4 | निर्माण स्थल | |
| 5 | ट्रैफ़िक | |
| 6 | जानवर | |
| 7 | अड़ोस-पड़ोस | |

टास्क 2 : ध्वनि प्रदूषण को दूर करने के लिए नियंत्रण उपायों का सुझाव दें

- 1 मानव स्वास्थ्य पर ध्वनि प्रदूषण के प्रभाव को कम करने के प्रभावी उपाय लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2

| क्र.सं | मानव स्वास्थ्य पर ध्वनि प्रदूषण का प्रभाव | नियंत्रण के प्रभावी उपाय |
|--------|---|--------------------------|
| 1 | उच्च रक्तचाप | |
| 2 | बहरापन | |
| 3 | नींद विकार | |
| 4 | हृदय संबंधी मामले | |
| 5 | एकाग्रता का अभाव | |
| 6 | गर्भवती महिलाओं के लिए खतरा | |

टास्क 3 : ध्वनि नियंत्रण के संबंध में व्यापक वायु गुणवत्ता उपायों का सुझाव दें

- 1 टेबल 3 के तहत सूचीबद्ध विभिन्न जोनल क्षेत्र और क्षेत्र कोड के संबंध में दिन और रात के लिए शोर सीमाएं लिखें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 3

| क्षेत्र कोड | क्षेत्र/मंडल की श्रेणी | सीमाएं db में | |
|-------------|------------------------|---------------|------------|
| | | दिन का समय | रात का समय |
| A | औद्योगिक क्षेत्र | | |
| B | व्यवसायिक क्षेत्र | | |
| C | आवसीय क्षेत्र | | |
| D | शांत क्षेत्र | | |

सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट को इंगित करें (Point out the sewage treatment plant)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- अपशिष्ट जल के स्रोतों का प्रदर्शन
- उपचार प्रक्रिया के प्रकार की पहचान करें
- मलजल(सीवेज) शोधन संयंत्र का फ्लोचार्ट स्केच करें।

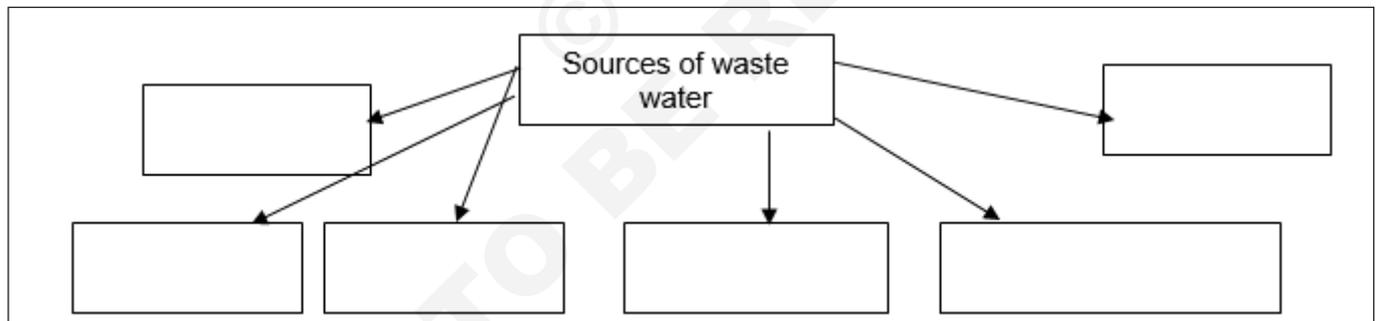
| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|-------------------------------------|-----------------|--------------------------|---------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • वास्ते डिस्पोजल प्लांट | - 1 No. |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी का उपयोग करके सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट में होने वाली प्रक्रियाओं और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: अपशिष्ट जल के स्रोतों की पहचान

- 1 दिए गए प्रवाह आरेख के अनुसार अपशिष्ट जल के विभिन्न स्रोतों को लिखिए
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।



टास्क 2: सीवेज उपचार प्रक्रिया के प्रकारों की पहचान

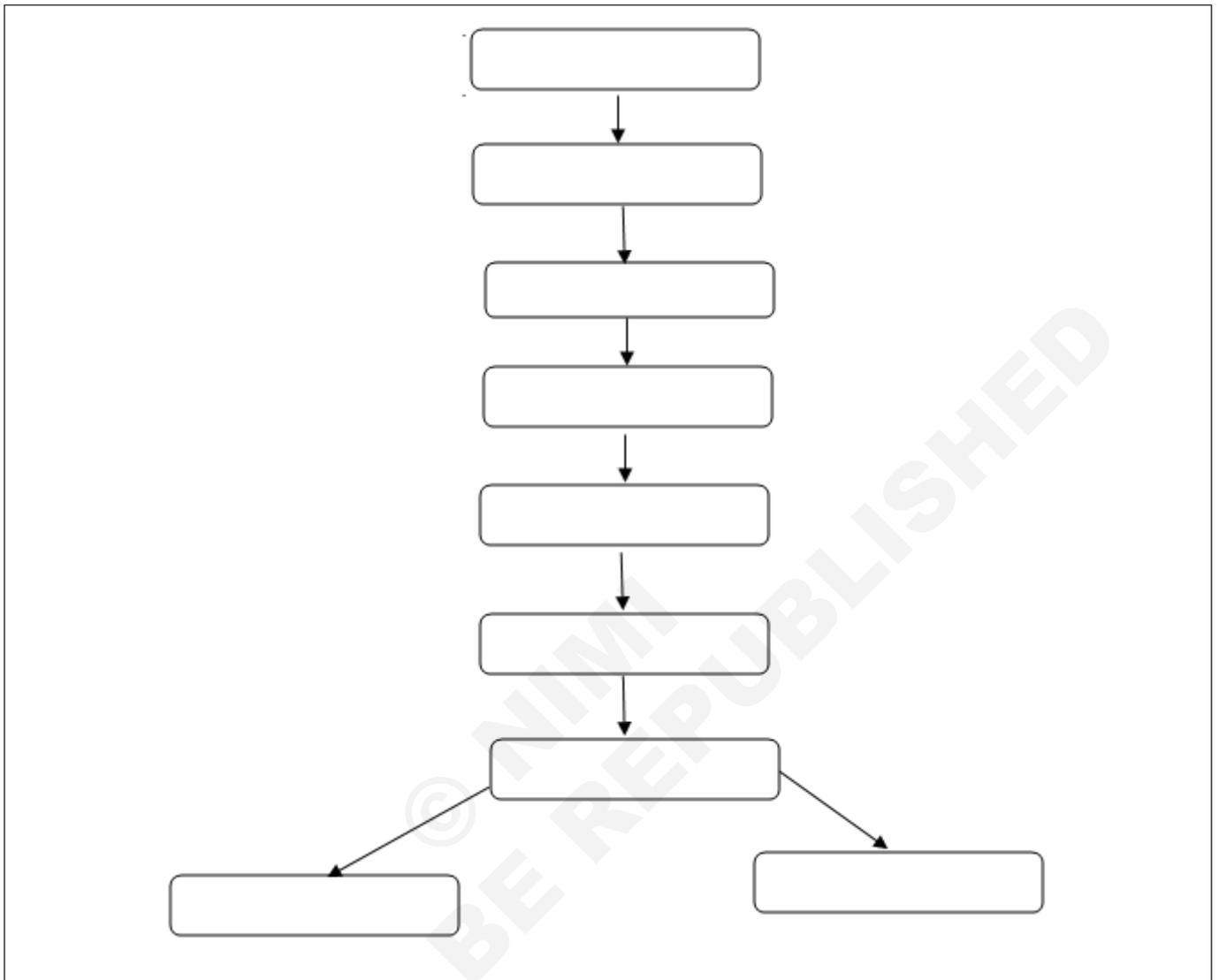
- 1 तालिका 1 के तहत सूचीबद्ध उपचार इकाई के प्रकार, इकाई का नाम और दिए गए उपचार प्रकार के लिए हटाई गई अशुद्धियों के प्रकार लिखें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1

| क्र.सं. | उपचार का प्रकार | उपचार इकाई का प्रकार | इकाई का नाम | मौजूद अशुद्धियों का प्रकार |
|---------|-----------------|----------------------|-------------|----------------------------|
| 1 | शारीरिक उपचार | | | |
| 2 | रासायनिक उपचार | | | |
| 3 | जैविक उपचार | | | |

टास्क 3: सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट का फ्लोचार्ट

- 1 नीचे दिए गए प्रवाह आरेख के अनुसार सीवेज उपचार संयंत्र की प्रक्रिया में शामिल चरणों को स्केच करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।



फ्लशिंग टैंक, मैनहोल आदि का निरीक्षण। (Inspection of flushing tank, manholes, etc.)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- फ्लशिंग टैंक के निरीक्षण के दौरान आने वाली समस्याओं के समाधान की पहचान करें
- अपशिष्ट निपटान संयंत्र का दौरा करें और मैनहोल के लिए निरीक्षण प्रक्रियाओं का निरीक्षण करें और उसके लिए एक रिपोर्ट तैयार करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|------------------------------|-----------------|--------------------------|---------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • अपशिष्ट निपटान संयंत्र | - 1 No. |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को अपशिष्ट निपटान संयंत्र में ले जाएगा और प्रशिक्षु को उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके फ्लशिंग टैंक, मैनहोल और सीवर सिस्टम के लिए अपनाई जाने वाली निरीक्षण प्रक्रियाओं का पालन करने के लिए कहेगा। प्रक्रिया

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: फ्लशिंग टैंक के निरीक्षण में आने वाली समस्याओं के समाधान की पहचान

- 1 नीचे सूचीबद्ध समस्याओं के समाधान लिखिए तालिका 1 फ्लशिंग टैंक के निरीक्षण के दौरान सामने आई।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1

| क्र.सं. | फ्लशिंग टैंक में समस्या | समाधान |
|---------|--------------------------------|--------|
| 1 | लगातार चल रहा पानी | |
| 2 | बाहरी टैंक रिसाव | |
| 3 | ओवरफ्लो ट्यूब में फैल रहा पानी | |
| 4 | सीटी की आवाज | |
| 5 | स्पलैश ध्वनि | |
| 6 | शौचालय के आसपास फर्श पर पानी | |
| 7 | टैंक फ्लशिंग आंशिक रूप से | |

टास्क 2: अपशिष्ट निपटान संयंत्र का दौरा करें और मैनहोल के लिए अपनाई जाने वाली निरीक्षण प्रक्रियाओं का निरीक्षण करें

- 1 मैनहोल के निरीक्षण के दौरान निम्नलिखित बिंदु देखे जा सकते हैं।
 - a ढक्कन से दूर उचित जल निकासी के लिए ढक्कन के आसपास के क्षेत्र की जाँच करें। यह देखने के लिए सीधे किनारे का उपयोग करें कि क्या मैनहोल उचित ऊँचाई पर है और आसपास के मैदान के साथ ग्रेड है
 - b मैन-होल कवर को हटाने से पहले मैनहोल के अंदर दहनशील गैसों की जांच करें
 - c मैनहोल में प्रवेश करने से पहले, सत्यापित करें कि भीतर का वातावरण सुरक्षित है। प्रवेश से पहले मैनहोल को फ्लश किया जा सकता है। फ्लशिंग दीवारों से गैसों, कीचड़ और मलबे को हटा देगा और बेहतर निरीक्षण और आधार के लिए साफ सीढ़ी के पायदानों को हटा देगा। यदि पावर ज़िटर उपलब्ध है, तो पानी की आपूर्ति में क्लोरीन मिलाया जा सकता है
 - d फ्लैशलाइट या अन्य पर्याप्त पोर्टेबल प्रकाश व्यवस्था के साथ, मैनहोल के अंदर सभी सतहों और जोड़ों का निरीक्षण करें

- 1 मैनहोल की दीवारों और तल में दरारें या टूट फुट
- 2 रिसाव के स्रोत।
- 3 संयुक्तसुरक्षा
- 4 ऑफसेट और गलत संरेखण
- 5 जड़ घुसपैठ
- 6 मेहराब के आसपास या सीवर के अंदर ग्रीस जमा होना
- 7 बजरी या मलबा उल्टा
- 8 फ्रेम का ग्राउट बेड और फ्रेम सील की स्थिति
- 9 कदमों की स्थिति
- 10 शेल्फ या सीढ़ियों पर मलबा
- 11 सुस्त प्रवाह या बैक अप अपशिष्ट जल
- 12 ग्रेड के छल्ले जंग का पृथक्करण
- 13 मैनहोल सेक्शन उठाने वाले छेद जिन्हें प्लग नहीं किया गया है
- 14 सरचार्ज लाइन
- 15 दीवारों पर नमी या संघनन जो भूजल स्तर को इंगित करता है
- e मैन-होल रिंग के किनारे को साफ करें और धातु के हिस्सों में दरारों का निरीक्षण करें
- f ढक्कन को बदलें और विकृत या अनुपयुक्त ढक्कन और ढक्कन के खड़खड़ाने या हिलने की जांच करें

— — — — —

© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

विभिन्न ट्रेप्स का प्रदर्शन, 'P' ट्रेप, 'S' ट्रेप, 'Q' ट्रेप, आदि... (Demonstration of various traps, 'p' trap, 's' trap, 'q' trap, etc.....)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- फ्लशिंग टैंक के निरीक्षण के दौरान आने वाली समस्याओं के समाधान की पहचान करें
- अपशिष्ट निपटान संयंत्र का दौरा करें और मैनहोल के लिए निरीक्षण प्रक्रियाओं का निरीक्षण करें और उसके लिए एक रिपोर्ट तैयार करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|-------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके विभिन्न प्रकार के ट्रेप और इसके अनुप्रयोग के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: विभिन्न प्रकार के ट्रेप को उसके आकार के अनुसार स्केच करें और उसे लेबल करें

- | | |
|---|--------------------|
| 1 नीचे सूचीबद्ध विभिन्न ट्रेपों को स्केच करें और भागों को लेबल करें | c 'P' ट्रेप |
| 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं। | d गली ट्रेप |
| ट्रेप्स की सूची | e फ्लोर ट्रेप |
| a 'Q' ट्रेप | f इंटरसेटिंग ट्रेप |
| b 'S' ट्रेप | g बोतल ट्रेप |

टास्क 2: विभिन्न प्रकार के ट्रेप के उपयोग/अनुप्रयोगों का प्रदर्शन

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 टेबल 1 में दिए गए विभिन्न प्रकार के ट्रेपों के अनुप्रयोग लिखिए। | 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं। |
|---|---------------------------------|

टेबल 1- विभिन्न प्रकार के ट्रेप्स का अनुप्रयोग

| क्र.सं. | ट्रेप का प्रकार | उपयोग/अनुप्रयोग |
|---------|------------------|-----------------|
| | 'Q' ट्रेप | |
| | 'S' ट्रेप | |
| | 'P' ट्रेप | |
| | ग्रीस ट्रेप | |
| | गली ट्रेप | |
| | फ्लोर ट्रेप | |
| | इंटरसेटिंग ट्रेप | |
| | बोतल ट्रेप | |

वीडियो कॉल द्वारा मैनहोल का प्रदर्शन (Demonstration of man-holes by Videos - Calls)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- वीडियो के माध्यम से मैन-होल की तैयारी और सिस्टम के निष्पादन का निरीक्षण करें
- उसी का प्रदर्शन करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| • कंप्यूटर के साथ इंटरनेट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को वीडियो लिंक के माध्यम से मैन-होल की तैयारी, सिस्टम की स्थापना और निष्पादन के बारे में सिखाएगा और प्रशिक्षु को इसे प्रदर्शित करने के लिए कहेगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: मैन-होल का वीडियो प्रदर्शन

- 1 वीडियो लिंक 1: <https://youtu.be//YYgWJuavOc>
- 2 वीडियो शीर्षक: मैनहोल के लिए मात्राओं का सार

टास्क 2: मैन-होल इंस्टॉलेशन का वीडियो प्रदर्शन

- 1 वीडियो लिंक 1: <https://youtu.be//4hLyQENrR5g>
- 2 वीडियो शीर्षक: मैन-होल इंस्टालेशन

हैकसाँ, पाइप कटर, पाइप वाइस, स्पैनर के रिच सेट आदि जैसे विभिन्न प्लंबिंग उपकरणों का प्रदर्शन... (Demonstration of various plumbing tools like hacksaw, pipe cutter, pipe vice, wrench set of spanners etc....)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- प्लंबिंग सिस्टम के लिए उपयोग किए जाने वाले उपकरणों की सूची बनाएं
- विभिन्न प्लंबिंग टूल का स्केच बनाएं और इसके भागों को लेबल करें
- विभिन्न प्लंबिंग उपकरणों के अनुप्रयोगों को प्रदर्शित करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|-----------------------------|-----------------|--------------------|---------|
| औजार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • प्लंबिंग टूल सेट | - 1 No. |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को विभिन्न प्रकार के प्लंबिंग उपकरणों के उपयोग और PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके इसके अनुप्रयोग के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: प्लंबिंग सिस्टम के लिए उपयोग किए जाने वाले औजारों की सूची बनाएं

- 1 टेबल 1 के अंतर्गत प्लंबिंग के लिए उपयोग किए जाने वाले विभिन्न औजारों के नाम लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1- प्लंबिंग टूल की सूची

| क्र.सं. | उपयोग किए गए प्लंबिंग औजारों का नाम। |
|---------|--------------------------------------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |

टास्क 2: विभिन्न प्लंबिंग औजारों को स्केच करें और इसके भागों को लेबल करें

- 1 नीचे सूचीबद्ध विभिन्न प्लंबिंग औजारों का चित्रण करें और पहचान के लिए इसके भागों को लेबल करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

प्लंबिंग टूल की सूची

- a हैक साँ ब्लेड
- b पाइप कटर
- c पाइप वाइस
- d रिच
- e स्पैनर्स

टास्क 3: विभिन्न प्लंबिंग औजारों(टूल्स) के अनुप्रयोग का प्रदर्शन

1 टेबल 2 में सूचीबद्ध विभिन्न प्लंबिंग औजारों के उपयोग/अनुप्रयोग लिखिए।

2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2 -प्लम्बिंग टूल्स का अनुप्रयोग

| क्र.सं. | उपयोग किए गए प्लंबिंग टूल का नाम | उपयोग/अनुप्रयोग |
|---------|----------------------------------|-----------------|
| 1 | हैक सॉ ब्लेड | |
| 2 | पाइप कटर | |
| 3 | पाइप वाइस | |
| 4 | रिच | |
| 5 | स्पैनर्स | |

हेल्थ केयर (Healthcare) अभ्यास 1.4.71

हेल्थ सेनेटरी इंस्पेक्टर (Health Sanitary Inspector) - अपशिष्ट जल प्रबंधन और श्मशान(दाह संस्कार) स्वच्छता

सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट का निरीक्षण और रखरखाव (Inspection and maintenance of sewage treatment plant)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट के वातन टैंक में घुलित ऑक्सीजन का निरीक्षण करें
- सीवेज शोधन संयंत्र की परिचालन स्थितियों का निरीक्षण करें और उसे प्रदर्शित करें
- सीवेज शोधन संयंत्र अनुरक्षण सेवाओं का वर्णन करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- | | | | |
|---------------------------|-----------------|--------------------------|---------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • चार्ट पेपर | - 1 No. |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • अपशिष्ट निपटान संयंत्र | - 1 No. |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी का उपयोग करके सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट के निरीक्षण और रखरखाव प्रक्रियाओं और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: वातन टैंक में घुलित ऑक्सीजन का निरीक्षण

- 1 नीचे दिखाए गए अनुसार वातन टैंक में घुलित ऑक्सीजन सामग्री की जांच के लिए निरीक्षण प्रक्रिया का पालन करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।
- 3 वातन टैंक में घुली हुई ऑक्सीजन की जांच कैसे करें?
 - 1 एक 10 मिलीलीटर अच्छी तरह से धुली हुई परखनली लें।
 - 2 इसे बगल में वियर ओवरफ्लो के खिलाफ धीरे से पकड़ें।
 - 3 सीवेज को ट्यूब में भरने दें और कुछ मिनट के लिए ओवरफ्लो होने दें।
 - 4 धीरे से ट्यूब लें और लगभग 2 मिली डालें।
 - 5 मैंगनस सल्फेट के घोल की कुछ बूँदें डालें।
 - 6 पोटैशियम आयोडाइड के घोल की कुछ बूँदें डालें।
 - 7 ऊपर वाले को अंगूठे से बंद करें और कुछ बार उल्टा करें।
 - 8 कुछ मिनट के लिए खड़े रहने दें।
 - 9 यदि एक पीला अवक्षेप है, तो घुलित ऑक्सीजन मौजूद है।
 - 10 यदि सफेद अवक्षेप है, तो कोई घुली हुई ऑक्सीजन नहीं है।

टास्क 2: सीवेज उपचार संयंत्र की परिचालन स्थितियों का प्रदर्शन

- 1 सीवेज उपचार संयंत्र की परिचालन स्थितियों से संबंधित निम्नलिखित बिंदुओं का निरीक्षण करें और उसे प्रदर्शित करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।
- 3 ध्यान देने योग्य टिप्पणियां
 - 1 उत्पादकता: प्रत्येक इनपुट स्ट्रीम पैरामीटर के लिए इनपुट और आउटपुट के बीच का अनुपात।
 - 2 उपकरण संचालन समय।
 - 3 अपशिष्ट उत्पादन अनुपात बनाम संसाधित समय।
 - 4 उपचारित मात्रा में अभिकर्मकों के विद्वत और लागत अनुपात।
 - 5 टैंक प्रतिधारण समय।

टास्क 3: सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट की रखरखाव सेवाएं

- 1 टेबल 1 के तहत नीचे सूचीबद्ध विभिन्न प्रकारों के अनुसार सीवेज उपचार संयंत्र की रखरखाव सेवाओं का वर्णन करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1- सीवेज उपचार संयंत्र की रखरखाव सेवाएं

| क्र.सं. | रखरखाव का प्रकार | विवरण |
|---------|---------------------------------------|-------|
| 1 | निवारक विद्युत यांत्रिक रखरखाव | |
| 2 | प्रेडिक्टेबल इलेक्ट्रोमैकेनिकल सपोर्ट | |
| 3 | सुधारात्मक विद्युत यांत्रिक रखरखाव | |
| 4 | विशेष समर्थन और नियामक अनुपालन | |

सीवेज निपटान के विभिन्न उपकरणों की पहचान (Identity various equipment of sewage disposal)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- सीवेज निपटान में उपयोग किए जाने वाले उपकरणों के प्रकार की पहचान करें
- सीवेज निपटान में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न उपकरणों के अनुप्रयोगों को प्रदर्शित करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|------------------------------|-----------------|------------------------------------|---------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • अपशिष्ट निपटान संयंत्र | - 1 No. |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | • सीवेज सिस्टम और ट्रीटमेंट प्लांट | - 1 No. |

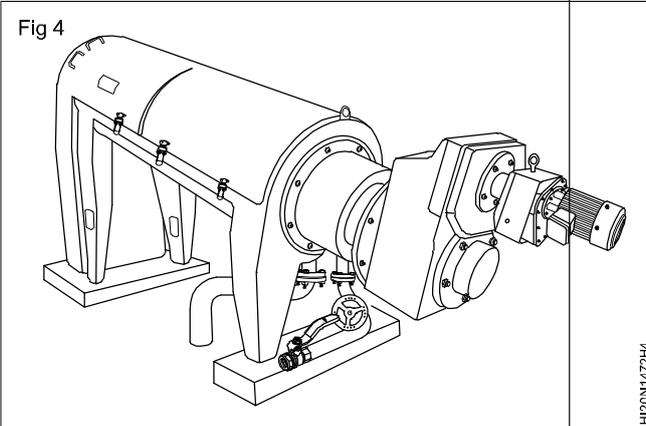
नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी का उपयोग करके सीवेज निपटान में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के उपकरणों और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: सीवेज निपटान में इस्तेमाल होने वाले उपकरणों के प्रकार की पहचान

- 1 टेबल 1 के तहत सूचीबद्ध छवियों के लिए सीवेज निपटान में उपयोग किए जाने वाले उपकरणों के नाम लिखें
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

| क्र.सं. | तस्वीर | उपकरण का नाम |
|---------|---|--------------|
| 1 |  | |
| 2 |  | |

| | | |
|---|--|--|
| 3 |  | |
| 4 |  | |

टास्क 2: सीवेज निपटान में प्रयुक्त विभिन्न उपकरणों के अनुप्रयोगों का प्रदर्शन

- 1 सीवेज निपटान में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न उपकरणों के उपयोगों को तालिका 2 के तहत सूचीबद्ध करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2 : सीवेज निपटान में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न उपकरणों का अनुप्रयोग

| क्र.सं. | उपकरण का नाम | उपयोग/आवेदन |
|---------|-------------------|-------------|
| 1 | कचरा रोक | |
| 2 | विशुद्धक | |
| 3 | फिल्टर | |
| 4 | डिमिनरलाइज़र | |
| 5 | सेंट्रीफ्यूजेस | |
| 6 | कीचड़ सुखाने वाले | |

सीवेज से पानी के प्रदूषण की पहचान करें (Identify pollution of water from sewage)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- सीवेज में पाए जाने वाले प्राथमिक प्रदूषकों की पहचान करें और उनके स्रोतों की पहचान करें
- प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड द्वारा निर्धारित सीवेज डिस्चार्ज के लिए मानक सीमाओं की पहचान करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- | | | | |
|---------------------------|-----------------|------------------------------------|---------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • अपशिष्ट निपटान संयंत्र | - 1 No. |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | • सीवेज सिस्टम और ट्रीटमेंट प्लांट | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पीपीटी का उपयोग करके सीवेज के पानी में पाए जाने वाले विभिन्न प्रदूषकों और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: सीवेज में पाए जाने वाले प्राथमिक प्रदूषकों की पहचान और उनके स्रोतों की पहचान

- 1 टेबल 1 में सूचीबद्ध प्रदूषकों के प्रकार के संबंध में प्राथमिक प्रदूषकों के स्रोतों के नाम लिखिए।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1- सीवेज में पाए जाने वाले प्राथमिक प्रदूषकों के स्रोत

| क्र.सं. | प्रदूषक | स्रोत |
|---------|-----------------------|-------|
| 1 | हैवी मेटल्स | |
| 2 | कीटनाशकों | |
| 3 | डाइऑक्सीजन | |
| 4 | PCBs | |
| 5 | नाइट्रेट्स और फॉस्फेट | |

टास्क 2: PCBs द्वारा सुझाए गए सीवेज डिस्चार्ज के लिए स्वीकार्य सीमाओं की पहचान

- 1 तालिका 2 के तहत सूचीबद्ध विभिन्न अपशिष्ट जल विशेषताओं के संबंध में सीवेज डिस्चार्ज के लिए स्वीकार्य सीमाओं की पहचान करें।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2- सीवेज डिस्चार्ज के लिए मानक सीमाएं

| क्र.सं. | अपशिष्ट जल की विशेषताएं | PCB द्वारा निर्धारित स्वीकार्य सीमाएं/मानदंड |
|---------|-------------------------------|--|
| 1 | pH | |
| 2 | कुल घुलित ठोस mg/l | |
| 3 | कुल निलंबित ठोस mg/l | |
| 4 | जैविक ऑक्सीजन की मांग mg/l | |
| 5 | रासायनिक ऑक्सीजन की मांग mg/l | |
| 6 | क्लोराइड mg/l | |
| 7 | सल्फेट्स mg/l | |

— — — —

© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

कानूनी प्रावधानों के अनुसार कब्रगाह का दौरा, शवों के निपटान की उचित प्रक्रिया और अभिलेखों का रखरखाव (Visit the burial ground, proper process of disposal of dead bodies and maintenance of records as per legal provisions)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- कब्रगाह का दौरा करें और जोखिम मूल्यांकन मानदंड की समीक्षा करें
- दृश्य निरीक्षण और कब्रिस्तान को देखने और रिपोर्ट तैयार करने के लिए समस्याएं
- दृश्य निरीक्षण और मृत व्यक्ति को दफनाने के लिए दिशा-निर्देशों का पालन करना
- मृत शरीर के निपटान के लिए कानूनी प्रक्रियाओं और विभिन्न अधिकारियों की जिम्मेदारी की पहचान करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- | | | | |
|---------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रोजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पास के कब्रिस्तान में ले जाएगा और उन्हें पीपीटी और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके कानूनी प्रावधान के अनुसार शवों के निपटान और रिकॉर्ड के रखरखाव की प्रक्रिया का निरीक्षण करने के लिए कहेगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: कब्रगाह पर जाएँ और जोखिम मूल्यांकन मानदंड की समीक्षा करें

1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे पास के कब्रिस्तान का दौरा करें और प्रशिक्षुओं को नीचे दिए गए सुझाव के अनुसार जोखिम मूल्यांकन दृष्टिकोण की समीक्षा करने के लिए कहें।

2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

जोखिम मूल्यांकन के लिए सरल पांच चरण दृष्टिकोण

स्टेप 1: खतरे की पहचान करें, उदाहरण के लिए, संभावित रूप से अस्थिर स्मारक।

स्टेप 2: पहचानें कि किसे नुकसान हो सकता है और कैसे? -ये कर्मचारी, ठेकेदार, स्वयंसेवक या जनता के आने वाले सदस्य हो सकते

हैं जो गिरते स्मारक से प्रभावित हो सकते हैं।

स्टेप 3: स्मारक गिरने और किसी को नुकसान पहुंचाने के जोखिम का मूल्यांकन करें और जोखिम को नियंत्रित करने के लिए आवश्यक सावधानियों पर निर्णय लें।

स्टेप 4: जोखिम मूल्यांकन के महत्वपूर्ण निष्कर्षों को रिकॉर्ड करें और आवश्यक सावधानियों को लागू करने के लिए कदम उठाएं।

स्टेप 5: यह देखने के लिए कि क्या कुछ बदल गया है या नहीं, समय-समय पर जोखिम मूल्यांकन की समीक्षा करें और यदि आवश्यक हो तो इसे अपडेट करें।

टास्क 2: दृश्य निरीक्षण और कब्रगाह को देखने के लिए समस्याएँ और एक रिपोर्ट तैयार करना

1 कब्रगाह का दौरा करें और नीचे दिखाए गए स्थान पर निम्नलिखित समस्याओं का नेत्रहीन निरीक्षण करें और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें।

2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

प्रशिक्षुओं द्वारा निरीक्षण की जाने वाली समस्याएं

- क्षतिग्रस्त या इरोडिंग बॉन्डिंग।
- स्मारक के कुछ हिस्सों को उसकी मूल स्थिति से हिलाना।

- पत्थरों के टूटने पर अंकुश लगाना।

कमजोर या अस्थिर नींव।

- लर्निंग स्मारक - विशेष रूप से अगर हाल ही में आंदोलन का सबूत है।
- संरचनात्मक क्षति या गड़बड़ी के साक्ष्य (जैसे दरारें)।
- वनस्पति की उपस्थिति, जिसके कारण दरारें आदि चौड़ी हो सकती हैं।

टास्क 3: दृश्य निरीक्षण और मृत व्यक्ति को दफनाने के लिए दिशा-निर्देशों का पालन

- 1 प्रशिक्षकों को मृत व्यक्ति को दफनाने के लिए सुझाए गए निम्नलिखित दिशानिर्देशों का पालन करने और विस्तृत रिपोर्ट तैयार करने के लिए कब्रिस्तान का दौरा करने की आवश्यकता है।
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।
ध्यान देने योग्य टिप्पणियां
- स्टेप 1:** दफनाने से पहले परिवार की औपचारिक सहमति सुनिश्चित करें।
- स्टेप 2:** प्रस्थान से पहले: टीम की संरचना और कीटाणुनाशक की तैयारी।
- स्टेप 3:** सभी आवश्यक उपकरण इकट्ठा करें।
- स्टेप 4:** मृतक रोगी के घर पर आगमन: परिवार के साथ दफनाने की तैयारी करें और जोखिमों का मूल्यांकन करें।
- स्टेप 5:** बॉडी बैग में बॉडी का प्लेसमेंट.

- स्टेप 6:** बॉडी बैग को एक ताबूत में रखना जहां सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त हो।
- स्टेप 7:** परिवार के वातावरण को सैनिटाइज करें।
- स्टेप 8:** PPE निकालें, कचरे का प्रबंधन करें और हाथ की सफाई करें।
- स्टेप 9:** ताबूत या बॉडी बैग को कब्रिस्तान में ले जाएं।
- स्टेप 10:** कब्रिस्तान में दफनाना: कब्र में ताबूत या बॉडी बैग रखें।
- स्टेप 11:** कब्रिस्तान में दफन: तनाव को दूर करने के लिए प्रार्थना के लिए समुदाय को शामिल करना और सम्मानजनक समय प्रदान करता है।
- स्टेप 12:** मुख्यालय को लौटें।

टास्क 4: कानूनी प्रक्रियाओं और शवों के निपटान के लिए विभिन्न अधिकारियों की जिम्मेदारी की पहचान करें

- 1 तालिका 1 में दिए गए अनुसार मृत शरीर के निपटान के लिए विभिन्न प्राधिकरणों की जिम्मेदारी को पहचानें और लिखें
- 2 प्रशिक्षक से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1- कानूनी प्रक्रियाओं और जिम्मेदारी की पहचान

| क्र.सं. | कार्य | जिम्मेदारी |
|---------|---|------------|
| 1 | शवों की शिनाख्त के लिए ग्राम/वार्ड स्तरीय समिति का गठन | |
| 2 | डेड बॉडी इन्वेंटरी रिकॉर्ड रजिस्टर में प्राप्त शवों के विवरण का रिकॉर्ड तैयार करें | |
| 3 | शवों की शिनाख्त कर परिजनों को सौंपा | |
| 4 | अज्ञात शवों को जिला/उपखंड/ब्लॉक स्तर पर निकटतम अस्पताल या मुर्दाघर तक पहुंचाना | |
| 5 | पहचान स्थापित करने के लिए सार्वजनिक घोषणा करें | |
| 6 | पहचान किए गए शवों को परिजनों को सौंपना | |
| 7 | अज्ञात शवों के मामले में - सूची तैयार करें, व्यक्तिगत पहचान संख्या, फोटोग्राफ, फिंगरप्रिंट आवंटित करें, यदि संभव हो तो DNA नमूना प्राप्त करें और मृत शरीर पहचान फॉर्म भरें। | |
| 8 | फोरेंसिक जानकारी के रूप में दर्ज की गई जानकारी को सुरक्षित रखें | |
| 9 | स्थापित धार्मिक प्रथाओं के अनुसार लावारिस/अज्ञात शवों के अंतिम अधिकार लेना | |
| 10 | गैर सरकारी संगठनों के साथ समन्वय करें और उनका समर्थन प्राप्त करें | |
| 11 | विदेशी नागरिकों (यदि कोई हो) के शवों को तैयार करना या रासायनिक तरीकों से तैयार करना और फिर उन्हें विदेश मंत्रालय को सौंपने के लिए बॉडी बैग में रखना। | |

मिट्टी के नमूने के साधन की पहचान करें (Identify soil sample equipment's)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- मिट्टी के नमूने में इस्तेमाल होने वाले उपकरणों के नाम की पहचान करें
- मिट्टी के नमूने में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न उपकरणों के अनुप्रयोग को प्रदर्शित करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|-------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

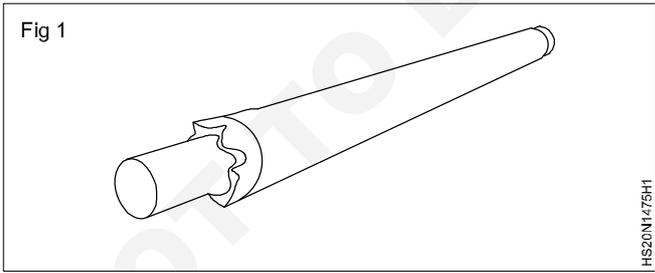
नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को मिट्टी के नमूने लेने की तकनीक और पीपीटी और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके मिट्टी के नमूने के लिए उपयोग किए जाने वाले विभिन्न उपकरणों के बारे में सिखाएगा।

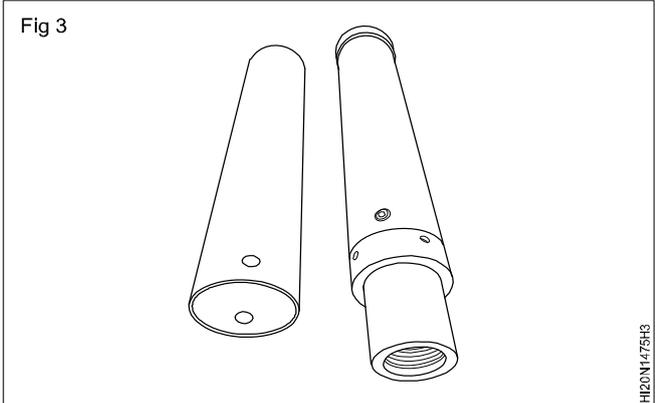
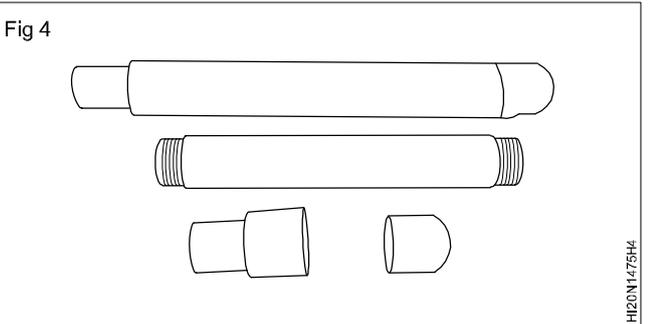
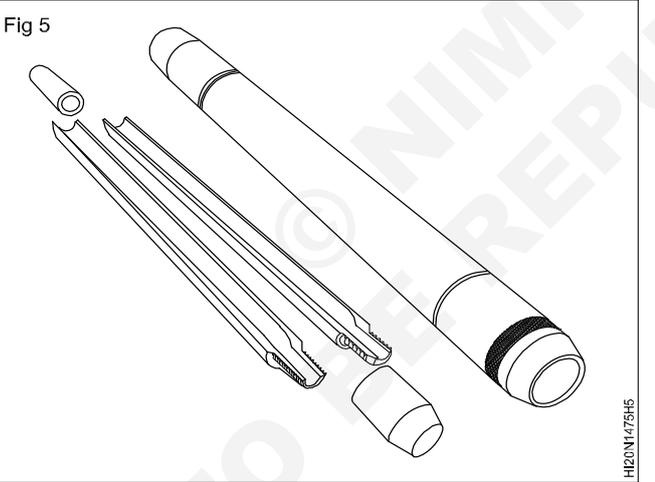
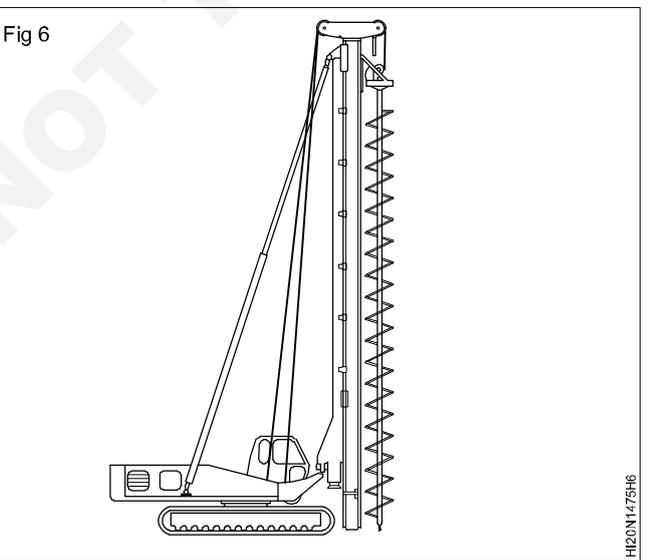
प्रक्रिया (PROCEDURE)

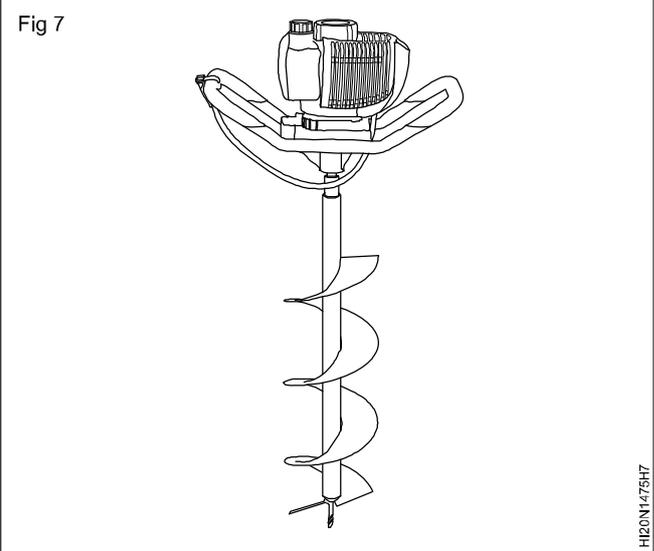
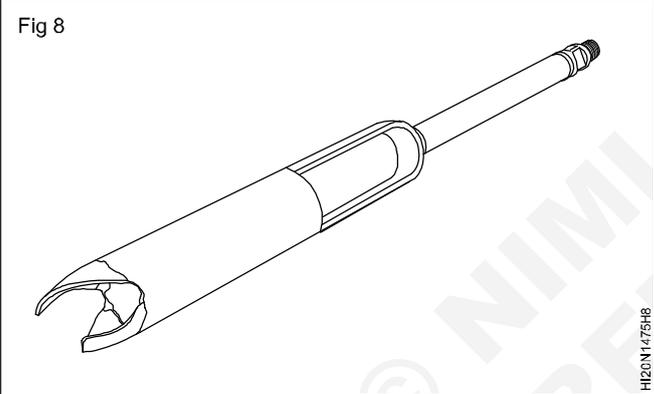
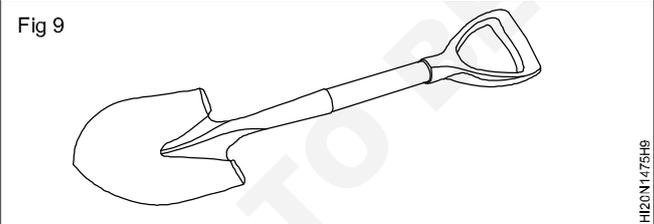
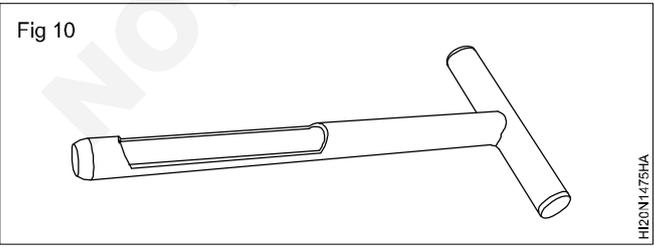
टास्क 1: मिट्टी के नमूने में उपयोग किए जाने वाले उपकरणों की पहचान

- 1 टेबल 1 के अनुसार दिए गए चित्रों के लिए मिट्टी के नमूने में उपयोग किए जाने वाले उपकरणों के नाम लिखिए।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1 मिट्टी के नमूने में उपयोग किए जाने वाले साधन

| क्रम सं. | तस्वीर | साधनका नाम |
|----------|---|------------|
| 1 |  | |
| 2 |  | |

| | | |
|---|---|--|
| 3 | <p>Fig 3</p>  <p>HI20N1475H3</p> | |
| 4 | <p>Fig 4</p>  <p>HI20N1475H4</p> | |
| 5 | <p>Fig 5</p>  <p>HI20N1475H5</p> | |
| 6 | <p>Fig 6</p>  <p>HI20N1475H6</p> | |

| | | |
|----|--|--|
| 7 | <p>Fig 7</p>  <p>H120N1475H7</p> | |
| 8 | <p>Fig 8</p>  <p>H120N1475H8</p> | |
| 9 | <p>Fig 9</p>  <p>H120N1475H9</p> | |
| 10 | <p>Fig 10</p>  <p>H120N1475HA</p> | |

टास्क 2: मिट्टी के नमूने में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न उपकरणों के अनुप्रयोग का प्रदर्शन करें

- 1 टेबल 2 के तहत सूचीबद्ध मिट्टी के नमूने में उपयोग किए जाने वाले विभिन्न उपकरणों के अनुप्रयोगों को लिखें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2 विभिन्न उपकरणों के अनुप्रयोग का प्रदर्शन

| क्रम सं | साधन का नाम | आवेदन / उपयोग |
|---------|-----------------------------|---------------|
| 1 | मृदा नमूना जांच | |
| 2 | बेलचा | |
| 3 | मिट्टी बरमा | |
| 4 | हाथ/मशीन चालित बरमा | |
| 5 | निरंतर उड़ान बरमा | |
| 6 | स्प्लिट स्पून/एसपीटी सैंपलर | |
| 7 | संशोधित कैलिफोर्निया नमूना | |
| 8 | शेल्बी ट्यूब सैंपलर | |
| 9 | पिस्टन नमूना | |
| 10 | पिचर बैरल सैंपलर | |

मृदा प्रदूषण के आकलन के लिए नमूना लेना (Sampling for assessment of soil pollution)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- नमूना लेने के लिए मिट्टी लेने के लिए आवश्यक कदमों की पहचान करें
- मिट्टी के नमूने के लिए आवश्यक उपकरणों की पहचान करें
- मिट्टी के नमूने के लिए मूल्यांकन प्रक्रियाओं का प्रदर्शन
- सामान्य कार्बनिक और अकार्बनिक मृदा प्रदूषकों के स्रोतों को सारणीबद्ध करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

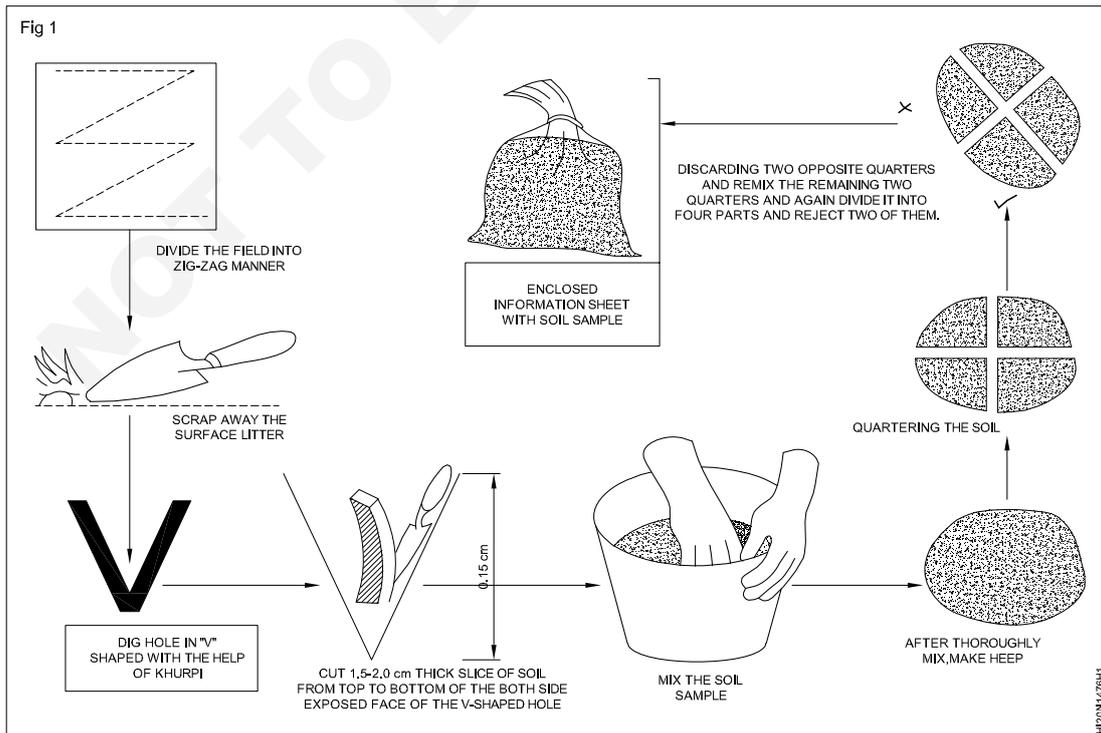
- | | | | |
|---------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षु को पीपीटी का उपयोग करके मिट्टी के प्रदूषण के आकलन के लिए सैंपलिंग और उपयुक्त प्रदर्शन के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: नमूना लेने के लिए मिट्टी लेने के लिए आवश्यक चरणों की पहचान

- | | |
|---|----------|
| 1 1 नीचे दी गई छवि का उपयोग करके नमूना लेने के लिए मिट्टी लेने के लिए अपनाई जाने वाली चरण दर चरण प्रक्रिया लिखिए। | स्टेप 4: |
| 2 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। सैंपलिंग के लिए मिट्टी उठा रहे हैं। (Fig 1) | स्टेप 5: |
| स्टेप 1: | स्टेप 6: |
| स्टेप 2: | स्टेप 7: |
| स्टेप 3: | स्टेप 8: |
| | स्टेप 9: |



टास्क 2: मिट्टी के नमूने के लिए आवश्यक उपकरणों की पहचान

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 मिट्टी के नमूने के लिए उपयोग किए जाने वाले औजारों के नाम लिखिए. | उपयोग किए गए उपकरणों की सूची |
| 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। | 1 |
| | 2 |
| | 3 |
| | 4 |
| | 5 |
| | 6 |

टास्क 3: मिट्टी के नमूने के लिए मूल्यांकन प्रक्रियाओं का प्रदर्शन

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 नीचे दिखाए गए प्रवाह आरेख के अनुसार मिट्टी के नमूने में उपयोग की जाने वाली मूल्यांकन प्रक्रियाओं के लिए लिखें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|--|------------------------------|



टास्क 4: सामान्य कार्बनिक और अकार्बनिक मृदा प्रदूषकों के स्रोतों का सारणीकरण

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 नीचे दी गई टेबल1 में सामान्य कार्बनिक और अकार्बनिक मृदा प्रदूषकों के स्रोत लिखिए. | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|---|------------------------------|

टेबल1 - सामान्य कार्बनिक और अकार्बनिक मृदा प्रदूषकों का सारणीकरण

| क्रम सं | प्रदूषण | सूत्र |
|---------|---|-------|
| 1 | हाइड्रोकार्बन और अन्य वाष्पशील कार्बनिक यौगिक (वीओसी) | |
| 2 | कृषि रसायन | |
| 3 | पॉली-सुगंधित हाइड्रोकार्बन | |
| 4 | पॉलीक्लोरिनेटेड बाइफिनाइल्स | |
| 5 | ऑर्गनोटिन यौगिक | |
| 6 | प्रमुख मानव स्रोत | |
| 7 | अकार्बनिक रसायन | |

PH और कीटाणुशोधन के बाद मिट्टी का उपचार (Treatment of soil after the pH and disinfection)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- मिट्टी में मौजूद PH स्तर को पहचानें और चिह्नित करें
- PH का आकलन करके मिट्टी में मौजूद तत्वों की पहचान करें
- PH को समायोजित करने के लिए समस्याओं और समाधान का प्रदर्शन करें
- कीटाणुशोधन उपचार के अंतिम उपयोगों की पहचान करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|-------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षु को पीएच के बाद मिट्टी के उपचार और PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके कीटाणुशोधन प्रक्रियाओं के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: मिट्टी में मौजूद pH स्तर को पहचानें और चिह्नित करें ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

- 1 पैमाने में, मिट्टी की अम्लता या क्षारीयता के माप को चिह्नित करें।
- 2 मिट्टी के लिए आदर्श पीएच को चिह्नित करें।

टिप्पणियों को चिह्नित करना

- 1 पैमाने में, मिट्टी की अम्लता या क्षारीयता के माप को चिह्नित करें।
- 2 मिट्टी के लिए आदर्श पीएच को चिह्नित करें।



टास्क 2: मिट्टी में मौजूद तत्वों की पहचान

- 1 मिट्टी में मौजूद तत्वों को टेबल 1 में नीचे दर्शाए अनुसार लिखिए।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1 - मिट्टी में मौजूद तत्व

| क्रम सं | pH स्तर | मिट्टी में मौजूद तत्व | pH को समायोजित करने के उपाय |
|---------|---------|-----------------------|-----------------------------|
| 1 | अम्लीय | | |
| 2 | क्षारीय | | |

टास्क 3: कीटाणुशोधन उपचार के अंतिम उपयोग की पहचान

- 1 टेबल2 के तहत दी गई निस्संक्रामक उपचार प्रक्रियाओं के लिए चिंता का क्षेत्र लिखें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल2 - कीटाणुशोधन उपचार के अंतिम उपयोग

| क्रम सं | उपचार प्रक्रियाएं | सम्बंधित क्षेत्र |
|---------|---------------------------------|------------------|
| 1 | रोकथाम प्रौद्योगिकियां | |
| 2 | मृदा धुलाई प्रौद्योगिकियां | |
| 3 | थर्मल उपचार प्रौद्योगिकियां | |
| 4 | वाष्प निष्कर्षण प्रौद्योगिकियां | |
| 5 | जैव उपचार प्रौद्योगिकियां | |
| 6 | भस्मीकरण प्रौद्योगिकियां | |

स्वच्छता मानकों का आकलन करने और उपचारात्मक उपायों के नुस्खे के लिए आवास का दौरा (Visit of housing for assessing sanitary standards and prescription of remedial measures)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- स्वस्थ आवास के लिए मानक नियमों की पहचान करें
- आवास में विशिष्ट पर्यावरणीय स्वास्थ्य मुद्दों की पहचान करें
- अस्वास्थ्यकर आवास स्वच्छता के कारणों की पहचान करना, मानव स्वास्थ्य पर प्रभाव और उन्हें दूर करने के लिए उपचारात्मक उपाय करना।

| | |
|---------------------------------------|-----------------|
| आवश्यकताएं (Requirements) | |
| औजार/ साधन (Tools/Instruments) | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल या पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एलसीडी प्रोजेक्टर | - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को आस-पास के आवास-क्षेत्रों में ले जाएगा और उन्हें उपयुक्त प्रदर्शनों और क्षेत्र के दौरे का उपयोग करके जनता के स्वास्थ्य और स्वच्छता को बनाए रखने के लिए किए गए स्वच्छता मानकों और निवारक उपायों का पालन करने के लिए कहेगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : स्वस्थ आवास के लिए मानक नियमों की पहचान

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे दिए गए टेबल1 के तहत स्वस्थ आवास वातावरण के लिए अपनाए जाने वाले क्या करें और क्या न करें को लिखें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल1 स्वस्थ आवास के लिए मानक नियम

| क्रम सं. | करने योग्य | नहीं करने योग्य |
|----------|------------|-----------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |

टास्क 2 : आवास में विशिष्ट पर्यावरणीय स्वास्थ्य मुद्दों की पहचान

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे टेबल2 के तहत दिए गए अंतर्निहित निर्धारकों के लिए संभावित प्रतिकूल स्वास्थ्य और सुरक्षा परिणामों की पहचान करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल2 विशिष्ट पर्यावरणीय स्वास्थ्य मुद्दे: निर्धारक और स्वास्थ्य परिणाम

| क्रम सं | अंतर्निहित निर्धारक | संभावित प्रतिकूल स्वास्थ्य और सुरक्षा परिणाम |
|---------|--|--|
| 1 | अपर्याप्त पानी (गुणवत्ता और मात्रा), स्वच्छता (अपशिष्ट जल और मल निष्कासन) और ठोस अपशिष्ट निपटान, अनुचित स्वच्छता (हाथ धोना)। | |
| 2 | खराब जल निकासी सहित आवास में अनुचित जल संसाधन प्रबंधन। | |
| 3 | भीड़भाड़ वाले आवास और धुएं का खराब वेंटिलेशन। | |
| 4 | वाहनों और औद्योगिक वायु प्रदूषण के लिए एक्सपोजर। | |
| 5 | जनसंख्या की आवाजाही, अतिक्रमण और निर्माण जो मच्छरों जैसे वैक्टर के भोजन और प्रजनन के आधार को प्रभावित करते हैं। | |
| 6 | प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले जहरीले पदार्थों के संपर्क में आना। | |
| 7 | प्राकृतिक संसाधनों का हास जैसे, मडस्लाइड, खराब जल निकासी, कटाव। | |
| 8 | जलवायु परिवर्तन, आंशिक रूप से में ग्रीनहाउस गैसों के दहन से | |

टास्क 3 : घुमावदार वर्गाकार मलबे की चिनाई की योजना, ऊंचाई, खंड बनाएं (Fig 3)

- 1 प्रशिक्षुओं को अस्वास्थ्यकर आवास स्थितियों के कारणों की पहचान करने की आवश्यकता है, मानव स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव और उन्हें दूर करने के लिए समाधान जैसा कि टेबल3 में दिया गया है।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 3 - अस्वस्थ आवास के कारण और उसे दूर करने के उपचारात्मक उपाय

| क्रम सं | अस्वास्थ्यकर आवास स्थितियों के कारण | मानव स्वास्थ्य पर प्रभाव | संभव समाधान |
|---------|-------------------------------------|--------------------------|-------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |

भीड़भाड़ को वर्गीकृत करें (Classify the overcrowding)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- घर में भीड़भाड़ का आकलन करें
- घर में प्रति व्यक्ति फ्लोर स्पेस के मानक की पहचान करें।

| | |
|---------------------------------------|-----------------|
| आवश्यकताएं (Requirements) | |
| औजार/ साधन (Tools/Instruments) | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल या पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एलसीडी प्रोजेक्टर | - 1 No |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षु को PPT का उपयोग करके आवास क्षेत्रों में भीड़भाड़ के वर्गीकरण और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : घर में भीड़भाड़ का आकलन करें।

- 1 प्रशिक्षक को दी गई टेबल1 के अनुसार एक घर में भीड़भाड़ का आकलन लिखने के लिए कहा जाता है।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1 घर में भीड़भाड़ का आ

| क्रम सं | कमरों की संख्या | अनुशंसित व्यक्तियों की अधिकतम संख्या |
|---------|-------------------|--------------------------------------|
| 1 | एक कमरा | |
| 2 | दो कमरे | |
| 3 | तीन कमरे | |
| 4 | चार कमरे | |
| 5 | पांच से अधिक कमरे | |

टास्क 2 : घर में प्रति व्यक्ति फ्लोर स्पेस के मानक की पहचान

- 1 प्रशिक्षक को दी गई टेबल2 के अनुसार घर में प्रति व्यक्ति स्वीकृत फ्लोर-स्पेस लिखने की आवश्यकता है।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2 -प्रति व्यक्ति फर्श की जगह का अनुशंसित मानक

| क्रम सं | कुल क्षेत्रफल | अनुशंसित व्यक्तियों की अधिकतम संख्या |
|---------|-------------------|--------------------------------------|
| 1 | 110 वर्ग फुट | |
| 2 | 90-100 वर्ग फुट | |
| 3 | 70-90 वर्ग फुट | |
| 4 | 50-70 वर्ग फुट | |
| 5 | 50 वर्ग फुट से कम | |

मेलों और त्योहारों का निरीक्षण और तैयारी (Inspection and preparation of fairs and festivals)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- मेलों और त्योहारों की योजना बनाने में पालन किए जाने वाले दिशा-निर्देशों का निरीक्षण करें और एक रिपोर्ट तैयार करें
- मेलों और त्योहारों में विश्लेषण की जाने वाली जोखिम मूल्यांकन रणनीतियों की पहचान करना
- मेलों और त्योहारों के सुचारू संचालन के लिए आवश्यक जांच सूची तैयार करें।

| | |
|---------------------------------------|-----------------|
| आवश्यकताएं (Requirements) | |
| औजार/ साधन (Tools/Instruments) | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल या पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एलसीडी प्रोजेक्टर | - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को मेलों और त्योहारों से संबंधित स्थानों पर एकत्रित होने वाले लोगों के पास ले जाएंगे और उन्हें उपयुक्त प्रदर्शनों और क्षेत्र के दौरे का उपयोग करके घटनाओं के सुचारू संचालन के लिए आवश्यक कार्यों, जिम्मेदारियों और निवारक उपायों का निरीक्षण करने के लिए कहेंगे।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : मेलों और त्योहारों की योजना में पालन किए जाने वाले निरीक्षण दिशानिर्देशों के आधार पर रिपोर्ट तैयार करना

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे निम्नलिखित स्थल निरीक्षण करें और विस्तृत उत्तर/प्रतिक्रियाएं तैयार करें। प्रशिक्षुओं को नीचे दी गई टिप्पणियों के आधार पर एक रिपोर्ट के रूप में सलाह दी जाती है। | 3 सहभागी संपर्क जानकारी |
| 2 यह ट्रेनर के साथ जाँच करवाएं | 4 स्वास्थ्य जांच |
| मेलों और त्योहारों के स्थल निरीक्षण के लिए अपनाए जाने वाले आवश्यक अवलोकन | 5 सामाजिक दूरी की आवश्यकताएं |
| 1 मेला और त्योहार की सूचना और अनुमोदन | 6 फेस कवरींग आवश्यकताएं |
| 2 क्षमता सीमाएं | 7 नियंत्रित आंदोलन |
| | 8 सफाई और कीटाणुशोधन |
| | 9 संचार |

टास्क 2 : मेलों और त्योहारों में जोखिम मूल्यांकन रणनीतियों की पहचान

- | | |
|--|--|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे मेलों और त्योहारों में जोखिम मूल्यांकन के लिए दिए गए दिशा-निर्देशों/कदमों का पालन करें और विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें। | चरण 2: तय करें कि क्या किसी को नुकसान हो सकता है और कैसे। आपके द्वारा पहचाने जाने वाले प्रत्येक खतरे के लिए, प्रभावित होने वाले लोगों के सभी समूहों की सूची बनाए। |
| 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। | चरण 3: जोखिमों का पता लगाए। |
| मेलों और त्योहारों में जोखिम मूल्यांकन का मुकाबला करने के लिए दिशानिर्देश। | चरण 4: अपने निष्कर्षों को रिकॉर्ड करें। |
| चरण 1: खतरों की पहचान करें। | चरण 5: समीक्षा करें और संशोधित करें। |

टास्क 3 : घुमावदार वर्गाकार मलबे की चिनाई की योजना, ऊंचाई, खंड बनाएं (Fig 3)

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई टेबल1 के अनुसार सही कार्यों, जिम्मेदारी और पूर्णता तिथि और अतिरिक्त आवश्यकताओं की पहचान करके मेलों और त्योहारों के आयोजन के लिए एक चेकलिस्ट तैयार करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं

टेबल 1 - मेलों और त्योहारों के लिए जाँच सूची तैयार करना

| क्रम सं | टास्क | जिम्मेदारी | पूरा करने की तिथि | अतिरिक्त आवश्यकताएं |
|---------|-------|------------|-------------------|---------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |

प्राकृतिक आपदाओं से संबंधित स्वच्छता व्यवस्था की तैयारी। (Preparation of sanitary arrangements associated with natural calamities)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- मेलों और त्योहारों की योजना बनाने में पालन किए जाने वाले दिशा-निर्देशों का निरीक्षण करें और एक रिपोर्ट तैयार करें
- मेलों और त्योहारों में विश्लेषण की जाने वाली जोखिम मूल्यांकन रणनीतियों की पहचान करना

आवश्यकताएं (Requirements)

औजार/ साधन (Tools/Instruments)

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल या पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एलसीडी प्रोजेक्टर | - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT का उपयोग करके प्राकृतिक आपदाओं से संबंधित स्वच्छता व्यवस्था की तैयारी और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : प्राकृतिक आपदाओं के दौरान आपातकालीन आश्रयों के लिए पानी और स्वच्छता पर आधारित रिपोर्ट तैयार करना।

- | | |
|--|--|
| <p>1 प्रशिक्षुओं को प्राकृतिक आपदाओं के दौरान आपातकालीन आश्रयों के लिए पानी और स्वच्छता का निरीक्षण करने की सलाह दी जाती है। उन्हें सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई टिप्पणियों के आधार पर एक रिपोर्ट तैयार करें।</p> <p>2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।</p> <p>आपातकालीन आश्रयों के लिए पानी और स्वच्छता के संबंध में आवश्यक अवलोक।</p> <p>1 तत्काल जनसंख्या की जरूरतों और उपलब्ध आपूर्ति का आकलन करें।</p> <p>2 अपस्ट्रीम जल आपूर्ति और कुओं की रक्षा करें, सभी सतही जल को प्रदूषित मानें।</p> <p>3 भंडारण टैंकों को पंप आपूर्ति, एक अधिक विकसित वितरण प्रणाली के आधार के रूप में उपयोग किया जाना।</p> | <p>4 संरक्षित स्रोतों के लिए बुनियादी संग्रह, भंडारण और उपचार सुविधाएं प्रदान करें।</p> <p>5 सुविधाओं के त्वरित प्रावधान के माध्यम से अंधाधुंध दलबदल को रोकें।</p> <p>6 कृन्तकों और कीटों को नियंत्रित करने वाले मल और कचरे के सुरक्षित निपटान की व्यवस्था करें</p> <p>7 समुदाय के भीतर स्वच्छता को बढ़ावा देना</p> <p>8 लंबी अवधि के बुनियादी ढांचे के लिए नींव पर विचार करें और सुनिश्चित करें कि भविष्य में उनका कार्यान्वयन बाधित नहीं होगा; विशेष रूप से, स्थानीय जल संसाधनों की निरंतर सुरक्षा सुनिश्चित करें जो दुर्लभ हो सकते हैं।</p> |
|--|--|

टास्क 2 : प्राकृतिक आपदाओं के दौरान स्वास्थ्य में संभावित व्यवधानों के लिए चेकलिस्ट तैयार करना ।

- | | |
|---|------------------------------------|
| <p>1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे अनुशंसित कार्यों का सुझाव देने के लिए एक चेकलिस्ट तैयार करें और टेबल1 में दिए गए तथ्यों/मैट्रिक्स के आधार पर प्राकृतिक आपदाओं के दौरान पर्याप्त पर्यावरणीय स्वास्थ्य सेवाओं और स्थितियों को शीघ्रता से फिर से स्थापित करें।</p> | <p>2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं</p> |
|---|------------------------------------|

टेबल 1 प्राकृतिक आपदा मैट्रिक्स को प्रभावित करती है

| क्रम सं | सामान्य प्रभाव | भूकंप | चक्रवात | बाढ़ | सुनामी | ज्वालामुखी विस्फोट |
|---------|---------------------------------|-------|---------|------|--------|--------------------|
| 1 | जल आपूर्ति और अपशिष्ट जल निपटान | | | | | |
| 2 | ठोस अपशिष्ट प्रबंधन | | | | | |
| 3 | खाद्य नियंत्रण | | | | | |
| 4 | वेक्टर नियंत्रण | | | | | |
| 5 | घर की सफाई | | | | | |

- 1 - गंभीर संभावित प्रभाव
- 2 - कम गंभीर संभावित प्रभाव
- 3 - कम से कम या कोई संभावित प्रभाव

टास्क 3 : प्राकृतिक आपदाओं के दौरान स्वच्छता संबंधी आवश्यकताओं का त्वरित मूल्यांकन।

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे प्राकृतिक आपदाओं के दौरान स्वच्छता व्यवस्था तैयार करने के लिए तेजी से मूल्यांकन दिशानिर्देशों के अनुसार एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं
- 2 क्षति स्थल तक पहुंच और परिवहन के आवश्यक साधन;
- 3 शेष परिचालन क्षमता।
- 4 मरम्मत (कार्मिक, साधन और सामग्री) के लिए आवश्यक संसाधनों का अनुमान।
- 5 अनुमानित मरम्मत समय।

त्वरित मूल्यांकन दिशानिर्देश

- 1 प्रकार, स्थान और क्षति की सीमा।

विभिन्न व्यापारिक परिसरों (डायरी, बेकरी, आदि) पर जाएँ। (Visit various trade premises (diary, bakery, etc..))

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- डेयरी और बेकरी इकाइयों का निरीक्षण करें और इसके स्वास्थ्य और स्वच्छता उपायों का आकलन करें।
- डेयरी और बेकरी निरीक्षण के दौरान विश्लेषण की जाने वाली जोखिम मूल्यांकन रणनीतियों की पहचान करें।
- खाद्य सुरक्षा निरीक्षकों द्वारा प्रमाणित किए जाने के लिए आवश्यक स्कोरिंग शीट/चेकलिस्ट तैयार करें।

आवश्यकताएं (Requirements)

औजार/ साधन (Tools/Instruments)

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल या पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एलसीडी प्रोजेक्टर | - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को पास की डायरी और बेकरी इकाई में ले जाएगा और उन्हें स्वास्थ्य मानकों और स्वच्छता उपायों का आकलन करने के लिए कहेगा और प्रशिक्षुओं को इसे प्रदर्शित करने के लिए कहेगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : डेयरी और बेकरी इकाइयों का निरीक्षण और इसके स्वास्थ्य और स्वच्छता उपायों का आकलन।

- | | |
|--|---|
| <p>1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे पास की डेयरी और बेकरी इकाई में जाकर खाद्य स्वच्छता का निरीक्षण करें और सुनिश्चित करें कि आपका स्टाफ शिक्षित और आत्म-निरीक्षण करने में सक्षम है - दैनिक नीचे दिए गए निरीक्षण दिशानिर्देशों के आधार पर।</p> <p>2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।</p> <p>डेयरी और बेकरी इकाइयों में खाद्य स्वच्छता से संबंधित निरीक्षण दिशानिर्देशों का पालन किया जाना।</p> <p>कुछ इकाइयों में कर्मचारी जैसे कि सचिव और सेवक परिचारक भोजन नहीं संभालते हैं, अधिकांश कर्मचारी किसी न किसी तरह से भोजन संभालते हैं, और उन्हें किसी प्रकार के खाद्य संचालकों के प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है।</p> <p>भोजन बनाने वाले कर्मचारियों में निम्नलिखित शामिल है।</p> <ul style="list-style-type: none"> • बारटेंडर फल काटते हैं, ताजा जूस बनाते हैं, डेयरी संभालते हैं, स्टॉक घुमाते हैं। | <ul style="list-style-type: none"> • खाद्य रनर भोजन की थाली वितरित करते हैं; गार्निश तैयार करें, प्लेट साफ करें। • बसर्स वाले पेय पदार्थ वितरित करते हैं, गर्म पेय बनाते हैं, गंदी मेजे साफ करते हैं और साफ टेबल रीसेट करते हैं। • सर्वर उपरोक्त में से कुछ या सभी करते हैं और तैयार खाद्य पदार्थों में एलर्जी को समझने की जरूरत है। • मेज़बान खाना देने, गंदी टेबल को साफ़ करने और साफ़ टेबल को रीसेट करने में भी मदद कर सकते हैं। • रसोइया और रसोइया पिछले दरवाजे से थाली तक खाना संभालते हैं और रसोई को सुरक्षित रखते हैं। • डिशवॉशर कांच के बने पदार्थ, बर्तन, पॉट और पैन साफ करते हैं। |
|--|---|

टास्क 2 : प्राकृतिक आपदाओं के दौरान स्वास्थ्य में संभावित व्यवधानों के लिए चेकलिस्ट तैयार करना ।

- | | |
|--|------------------------------------|
| <p>1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे छोटी बेकरी की दुकानों में धूल के जोखिम को मापें, व्यावसायिक अस्थमा के निर्धारकों को परिभाषित करें, और टेबल के तहत नीचे दिए गए आंकड़ों के अनुसार उसके लिए नियंत्रण उपायों का प्रस्ताव करें।</p> | <p>2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं</p> |
|--|------------------------------------|

टेबल 1 आटा धूल के लक्षण उजागर श्रमिकों और नियंत्रण

| क्रम सं | पैरामीटर | आटा धूल जोखिम | नियंत्रण उपाय |
|---------|---------------------------|---------------|---------------|
| 1 | उम्र साल) | | |
| 2 | वजन (किग्रा) | | |
| 3 | ऊंचाई (सेंटीमीटर) | | |
| 4 | टास्क अनुभव (वर्ष) | | |
| 5 | धूम्रपान करने वाले (कुल%) | | |

टेबल 2 - आटे की धूल के संपर्क में आने वाले श्रमिकों का श्वसन सम्बन्धी लक्षण और नियंत्रण ।

| क्रम सं | लक्षण | आटा धूल उजागर | नियंत्रण उपाय |
|---------|---------------------|---------------|---------------|
| 1 | दमा | | |
| 2 | घरघराहट | | |
| 3 | बहता नाक | | |
| 4 | पुरानी खांसी | | |
| 5 | श्वास कष्ट | | |
| 6 | क्रोनिक ब्रोंकाइटिस | | |

टास्क 3 : खाद्य सुरक्षा अधिकारियों द्वारा प्रमाणित होने के लिए आवश्यक चेकलिस्ट तैयार करना।

- 1 प्रशिक्षार्थियों को सलाह दी जाती है कि वे दी गई स्कोर-शीट टेबल3 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं के अनुसार खाद्य सुरक्षा अधिकारियों द्वारा प्रमाणित होने के लिए आवश्यक एक चेकलिस्ट तैयार करें।
- 2

टेबल 3 खाद्य सुरक्षा अधिकारियों द्वारा निरीक्षण के लिए आवश्यक स्कोर-शीट

| क्रम सं | जांच सूची | निष्कर्ष नोट किया गया | दिए जाने वाले अंक |
|---------|-----------------------------|---|-------------------|
| 1 | डिजाइन और सुविधाएं | अनुपालन (सी)/गैर-अनुपालन (एनसी)/आंशिक अनुपालन (पीसी)/लागू नहीं/नहीं मनाया गया (एनए) | |
| 2 | संचालन का नियंत्रण | अनुपालन (सी)/गैर-अनुपालन (एनसी)/आंशिक अनुपालन (पीसी)/लागू नहीं/नहीं मनाया गया (एनए) | |
| 3 | रखरखाव और स्वच्छता | अनुपालन (सी)/गैर-अनुपालन (एनसी)/आंशिक अनुपालन (पीसी)/लागू नहीं/नहीं मनाया गया (एनए) | |
| 4 | व्यक्तिगत स्वच्छता | अनुपालन (सी)/गैर-अनुपालन (एनसी)/आंशिक अनुपालन (पीसी)/लागू नहीं/नहीं मनाया गया (एनए) | |
| 5 | प्रशिक्षण और शिकायत प्रबंधन | अनुपालन (सी) / गैर-अनुपालन (एनसी) / आंशिक अनुपालन (पीसी) / लागू नहीं / मनाया नहीं गया (एनए) | |

टास्क स्थल की स्वच्छता समस्याओं के सर्वेक्षण के लिए एक कारखाने का दौरा। (Visit to a factory for survey of sanitation problems of workplace)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- श्रमिकों के स्वास्थ्य और स्वच्छता के संबंध में कारखाने में किए गए विभिन्न सेवा उपायों का आकलन करें और एक रिपोर्ट तैयार करें
- टास्क स्थल में उपयोग किए जाने वाले पानी की गुणवत्ता से संबंधित सर्वेक्षण करें और एक रिपोर्ट तैयार करें
- टास्क स्थल में उपलब्ध कराई गई स्वच्छता सुविधा का सर्वेक्षण करें और एक रिपोर्ट तैयार करें।

| | |
|---|---|
| आवश्यकताएं (Requirements) | |
| औजार/ साधन (Tools/Instruments) | |
| <ul style="list-style-type: none"> • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर • पेंसिल या पेन • ए4 शीट • एलसीडी प्रोजेक्टर | <ul style="list-style-type: none"> - आवश्यकतानुसार - आवश्यकतानुसार - आवश्यकतानुसार - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पास के कारखाने में ले जाएगा और प्रशिक्षुओं को उपयुक्त प्रदर्शनों और क्षेत्र के दौरे का उपयोग करके टास्क स्थल की स्वच्छता समस्याओं का सर्वेक्षण करने के लिए कहेगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : श्रमिकों के स्वास्थ्य और स्वच्छता के संबंध में एक कारखाने में किए गए विभिन्न सेवा उपायों का आकलन करें और एक रिपोर्ट तैयार करें।

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे टेबल 1 के तहत दिए गए अवलोकनों के अनुसार एक कारखाने में श्रमिकों के स्वास्थ्य और स्वच्छता के संबंध में किए गए विभिन्न सेवा उपायों का आकलन करें और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं

टेबल 1 एक कारखाने में स्वास्थ्य और स्वच्छता के संबंध में सर्वेक्षण प्रश्न और संकेतक

| क्रम सं | सेवा प्रकार | सरल उपयोग | संभावित संकेतक |
|---------|---|---|---|
| 1 | पेय जल 1 बेहतर या असुधारित; ऊपरी तह का पानी 2 बुनियादी और सीमित सेवाएं 3 सुरक्षित रूप से प्रबंधित सेवाएं | 3a - अभिगम्यता 3b - उपलब्धता 3c- गुणवत्ता | सुरक्षित रूप से प्रबंधित/बुनियादी/सीमित/ बेहतर/सतही जल |
| 2 | स्वच्छता 1 बेहतर या असुधारित; खुले में शौच 2 बुनियादी और सीमित सेवा सुविधाएं | 3a - साइट पर खाली करना 3b - साइट पर सुविधाओं से मलमूत्र का उपचार और निपटाना [3c- अपशिष्ट जल का उपचार] | सुरक्षित रूप से प्रबंधित/बुनियादी/सीमित/ बेहतर/खुले में शौच |
| 3 | स्वच्छता 1 सुविधा या कोई सुविधा नहीं 2 बुनियादी और सीमित हाथ धोने की सुविधा | 3a - अभिगम्यता 3b - उपलब्धता 3c - गुणवत्ता | बेसिक/सीमित/कोई सुविधा नहीं |

टास्क 2 : टास्क स्थल में उपयोग किए जाने वाले पानी की गुणवत्ता से संबंधित सर्वेक्षण करें और एक रिपोर्ट तैयार करें

1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नजदीकी किसी कारखाने का दौरा करें और टास्क स्थल में पीने के पानी की सफाई से संबंधित सर्वेक्षण नीचे दिए गए बिंदुओं के आधार पर करें और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें।

2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं

रिपोर्ट तैयार करने के लिए ध्यान देने योग्य निगरानी बिंदु

1 आपके घर के सदस्यों द्वारा खाना पकाने और हाथ धोने जैसे अन्य उद्देश्यों के लिए उपयोग किए जाने वाले पानी का मुख्य स्रोत क्या है?

2 वह पानी कहाँ से एकत्र किया जाता है?

3 वहाँ जाने, पानी लेने और वापस आने में कितना समय लगता है?

4 पिछले महीने में, क्या ऐसा कोई समय आया है जब आपके घर में ज़रूरत पड़ने पर पीने का पानी पर्याप्त मात्रा में नहीं था?

5 नमूने एकत्र करने के 30 मिनट के भीतर परीक्षण करें और रीडिंग रिकॉर्ड करें।

टास्क 3 : टास्क स्थल में उपलब्ध कराई गई स्वच्छता सुविधा पर एक सर्वेक्षण करें और एक रिपोर्ट तैयार करें

1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दिए गए बिंदुओं के आधार पर किसी नजदीकी कारखाने का दौरा करें और टास्क स्थल में स्वच्छता सुविधा से संबंधित सर्वेक्षण करें और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें।

2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

रिपोर्ट तैयार करने के लिए ध्यान देने योग्य निगरानी बिंदु

1 क्या आप इस सुविधा को अन्य लोगों के साथ साझा करते हैं जो आपके घर के सदस्य नहीं हैं?

2 यह शौचालय सुविधा कहाँ स्थित है?

3 क्या आपका (गड्डा शौचालय या सेप्टिक टैंक) कभी खाली हुआ है?

4 जब आखिरी बार इसे खाली किया गया था, तो सामग्री को कहाँ खाली किया गया था? क्या इसे किसी सेवा प्रदाता द्वारा हटाया गया था?

खतरनाक क्षेत्रों की पहचान और सुरक्षा व्यवस्था की पर्याप्तता (Identification of danger zones and adequacy of safety arrangements)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- कारखाने में खतरनाक क्षेत्रों की पहचान करें और एक रजिस्टर बनाएं
- दिए गए टेम्पलेट का उपयोग करके टास्क स्थल में संभावित जोखिमों का आकलन करें
- एक उचित सर्वेक्षण के माध्यम से टास्क स्थल में सुरक्षा व्यवस्था सुनिश्चित करें

| | |
|---|---|
| आवश्यकताएं (Requirements) | |
| औजार/ साधन (Tools/Instruments) | |
| <ul style="list-style-type: none"> इंटरनेट के साथ कंप्यूटर पेंसिल या पेन ए4 शीट एलसीडी प्रोजेक्टर | <ul style="list-style-type: none"> - आवश्यकतानुसार - आवश्यकतानुसार - आवश्यकतानुसार - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षु को पास के कारखाने में ले जाएगा और उन्हें PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके खतरे के क्षेत्रों और सुरक्षा व्यवस्था की पर्याप्तता का निरीक्षण करने के लिए कहेगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : एक कारखाने में खतरनाक क्षेत्रों की पहचान करें और एक रजिस्टर बनाएं

- प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे संभावित खतरों को रिकॉर्ड करें जिन्हें टेबल 1 के तहत सुझाए गए खतरे / नियंत्रण माप रजिस्टर के उदाहरण के अनुसार टास्क स्थल में पहचाना जा सकता है।
- ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1 खतरे/नियंत्रण माप रजिस्टर का उदाहरण

| क्रम सं | जोखिम की पहचानना | नियंत्रण मापन | टास्क क्षमता |
|---------|------------------|---------------|--------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

टास्क 2 : टास्क स्थल में संभावित जोखिमों का आकलन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि टेबल1 के तहत दिए गए टेम्पलेट के आधार पर टास्क स्थल में पहचाने जा सकने वाले संभावित जोखिमों का आकलन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2 जोखिम मूल्यांकन टेम्पलेट

कंपनी का नाम:

द्वारा किया गया मूल्यांकन:

अगली समीक्षा की तिथि:

दिनांक मूल्यांकन किया गया था:

| क्या खतरे हैं? | किसे नुकसान हो सकता है और कैसे? | जोखिमों को नियंत्रित करने के लिए आप पहले से क्या कर रहे हैं? | जोखिमों को नियंत्रित करने के लिए आपको और क्या कार्रवाई करने की आवश्यकता है? | कार्रवाई करने की आवश्यकता किसे है? | कार्रवाई की आवश्यकता कब होती है? | पूर्ण |
|----------------|---------------------------------|--|---|------------------------------------|----------------------------------|-------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

टास्क 3 : एक उचित सर्वेक्षण के माध्यम से टास्क स्थल में सुरक्षा व्यवस्था सुनिश्चित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि टेबल3 के तहत प्रदर्शित एक उचित सर्वेक्षण फॉर्म का उपयोग करके टास्क स्थल में सुरक्षा व्यवस्था सुनिश्चित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 3 टास्क स्थल में व्यावसायिक स्वास्थ्य और सुरक्षा के बारे में जागरूकता - सर्वेक्षण प्रपत्र

| क्रम सं | कथन सहमती | दृढ़ता से | सहमत | असहमत | दृढ़ता से | ना |
|---------|--|-----------|------|-------|-----------|----|
| 1 | मैं टास्क स्थल स्वास्थ्य और सुरक्षा के संबंध में अपने अधिकारों और जिम्मेदारियों के बारे में स्पष्ट हूँ। | | | | | |
| 2 | मैं अपने एम्प्लॉयर्स के टास्क स्थल स्वास्थ्य और सुरक्षा के संबंध में अधिकारों और जिम्मेदारियों के बारे में स्पष्ट हूँ। | | | | | |
| 3 | मुझे पता है कि मेरा अपना काम सुरक्षित तरीके से कैसे करना है। | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 4 | अगर मुझे अपने टास्क स्थल पर स्वास्थ्य या सुरक्षा के खतरे के बारे में पता चला, की वह कौन है(अपने टास्क स्थल पर) तो मैं इसकी रिपोर्ट करूँगा | | | | | |
| 5 | मेरे पास मेरे टास्क स्थल पर किसी भी स्वास्थ्य और सुरक्षा संबंधी चिंताओं का मदद करने का जानकारी है। | | | | | |
| 6 | मुझे पता है कि मुझे अपना काम करते समय कौन सी आवश्यक सावधानियां बरतनी चाहिए। | | | | | |
| 7 | मैं अपने काम पर टास्क स्थल के स्वास्थ्य और सुरक्षा के बारे में चिंता व्यक्त करने या सुझाव देने के लिए स्वतंत्र महसूस करता हूँ। | | | | | |
| 8 | अगर मुझे टास्क स्थल पर कोई खतरा नजर आता है, तो मैं प्रबंधन को इसकी ओर इशारा करूँगा। | | | | | |
| 9 | मुझे पता है कि अगर मुझे लगता है कि कुछ असुरक्षित है तो मैं काम बंद कर सकता हूँ और प्रबंधन मुझे कठिन समय नहीं देगा। | | | | | |
| 10 | अगर मेरे काम का माहौल असुरक्षित होता तो मैं कुछ नहीं कहता, और उम्मीद करता हूँ कि अंततः स्थिति में सुधार होगा (रिवर्स स्कोर)। | | | | | |
| 11 | मेरे पास अपने टास्क कार्यों को सुरक्षित रूप से पूरा करने के लिए पर्याप्त समय है। | | | | | |

नोट: नीचे दिए गए प्रत्येक आइटम के लिए, कृपया शीर्षक के तहत एक एक X में रखें जो सबसे अच्छा वर्णन करता है कि आप कथन से कितना सहमत या असहमत हैं।

कीटनाशकों और कीटाणुनाशकों की पहचान और उपयोग (dentification and use of insecticides, pesticides and disinfectants)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- कीटनाशकों का वर्गीकरण करें
- सामान्य प्रकार के कीटनाशकों की पहचान करें
- निस्संक्रामक के उपयोग, फायदे और नुकसान को प्रदर्शित करें।

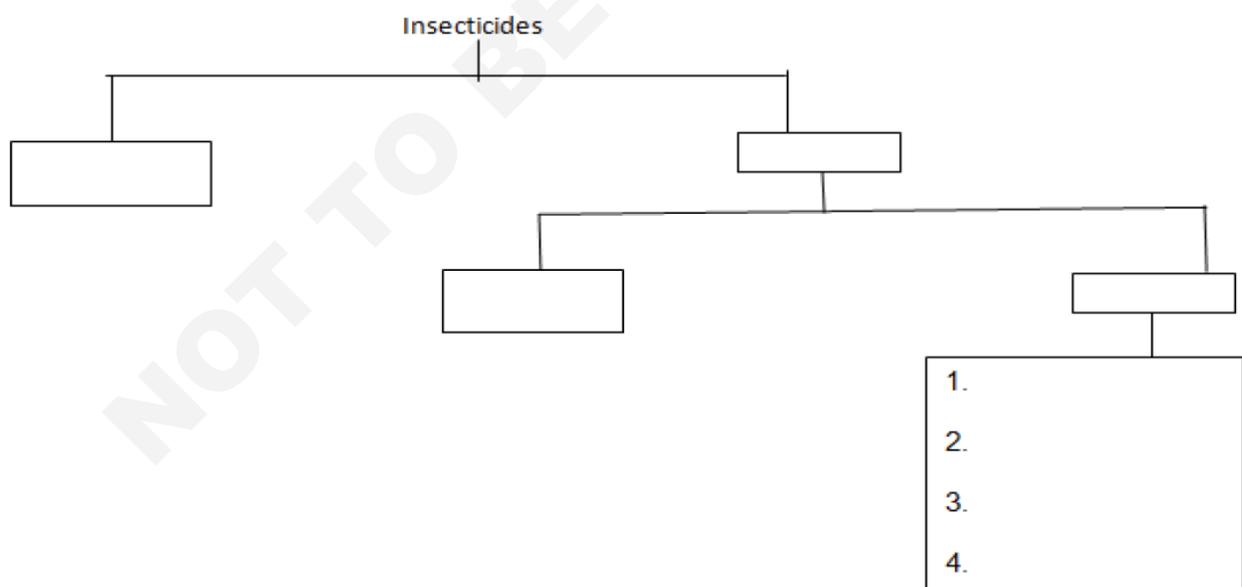
| | |
|--|-----------------|
| आवश्यकताएँ (Requirements) | |
| औज़ार/ साधन (Tools/Instruments) | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT का उपयोग करके कीटनाशकों, कीटनाशक दवाएँ और कीटाणुनाशकों की पहचान और उपयोग और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : कीटनाशकों का वर्गीकरण

- 1 प्रशिक्षक को सलाह दी जाती है कि नीचे दिए गए प्रवाह आरेख के आधार पर कीटनाशकों का वर्गीकरण करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।



टास्क 2 : सामान्य प्रकार के कीटनाशकों की पहचान

- 1 प्रशिक्षक को सलाह दी जाती है कि वह नीचे टेबल1 के तहत सूचीबद्ध विभिन्न सामान्य प्रकार के कीटनाशकों के उद्देश्य और उदाहरणों को लिखें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1 सामान्य प्रकार के कीटनाशक, उद्देश्य और उदाहरण

| क्रम सं | श्रेणी | उद्देश्य | उदाहरण |
|---------|------------------|----------|--------|
| 1 | कीटनाशकों | | |
| 2 | खरपतवार नाशक | | |
| 3 | कवकनाशी | | |
| 4 | कृतकनाशक | | |
| 5 | कीटाणुनाशक | | |
| 6 | लकड़ी के संरक्षक | | |

टास्क 3 : कीटाणुनाशक के उपयोग, फायदे और नुकसान का प्रदर्शन

- 1 प्रशिक्षक को सलाह दी जाती है कि टेबल2 के तहत दिए गए प्रकार के कीटाणुनाशकों के लिए कीटाणुनाशक के उपयोग, फायदे और नुकसान को लिखें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2 कीटाणुनाशक के उपयोग, फायदे और नुकसान लिखिए

| क्रम सं | प्रकार | प्रयोग | लाभ | नुकसान |
|---------|-----------------------------|--------|-----|--------|
| 1 | शराब | | | |
| 2 | क्लोरीन | | | |
| 3 | आयोडोफोरस | | | |
| 4 | फिनोल | | | |
| 5 | चतुर्धातुक अमोनियम यौगिक | | | |

विभिन्न वस्तुओं की रोगाणुनाशन और कीटाणुशोधन की तकनीकों का अनुप्रयोग (Application of techniques of sterilization and disinfection of various articles)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- रोगाणुनाशन और विसंक्रमण तकनीकों के तरीकों की रूपरेखा तैयार करें
- विभिन्न रोगाणुनाशन तकनीकों के फायदे, नुकसान और सामान्य उपयोगों को प्रदर्शित करें
- रोगाणुनाशन और कीटाणुशोधन तकनीकों के बीच अंतर प्रदर्शित करें।

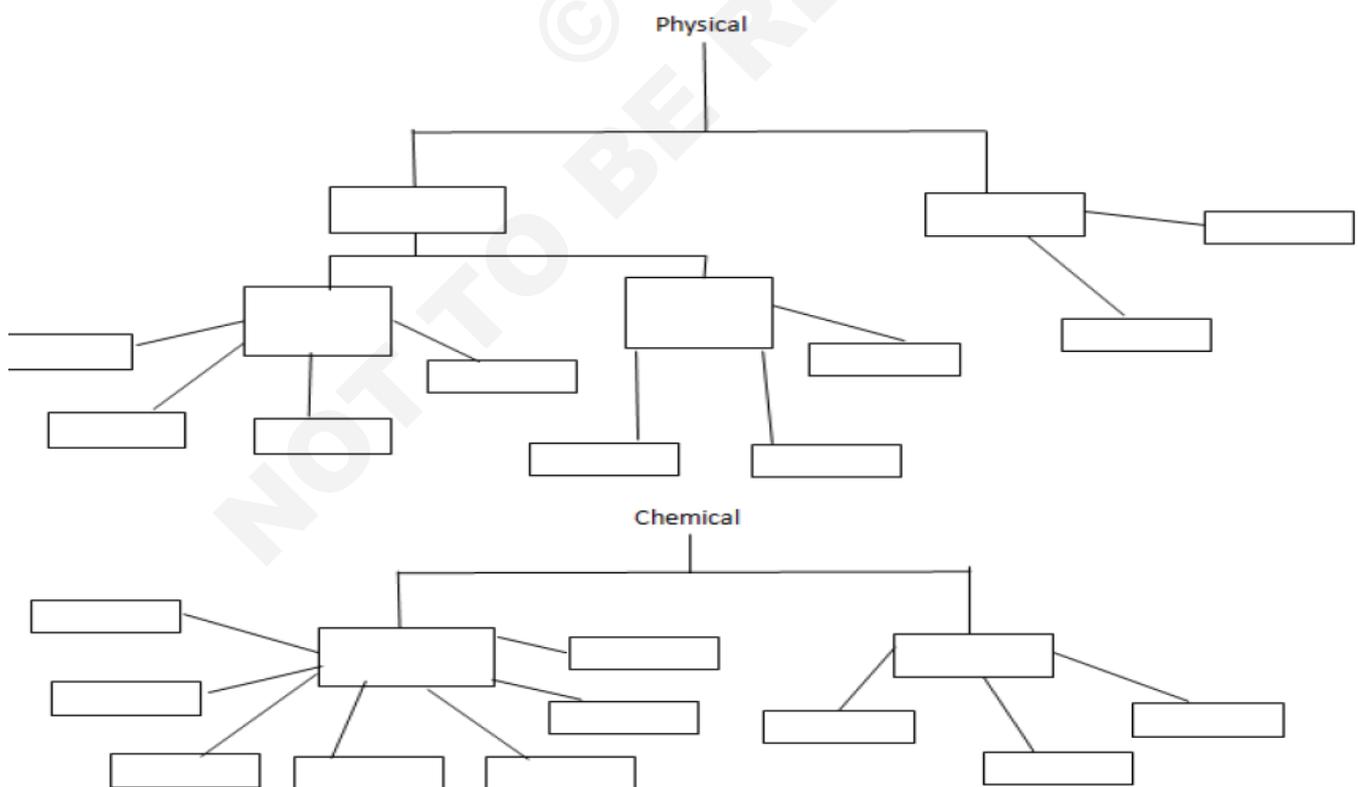
| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|---------------------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|
| औज़ार/ साधन (Tools/Instruments) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार | • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No |

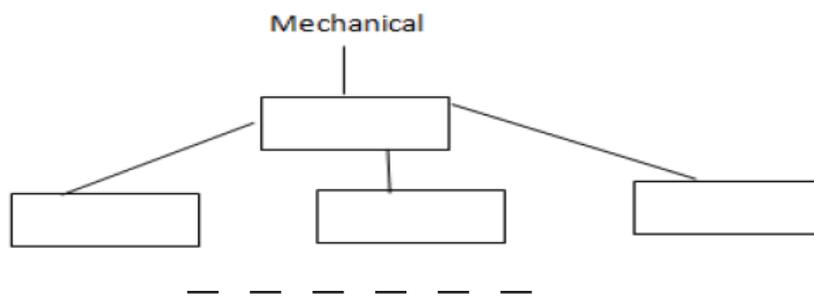
नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT का उपयोग करके विभिन्न वस्तुओं की नसबंदी और कीटाणुशोधन की तकनीकों के अनुप्रयोग और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : रोगाणुनाशन और कीटाणुशोधन के तरीकों की पहचान

- 1 प्रशिक्षक को सलाह दी जाती है कि वह नीचे दिखाए गए प्रवाह आरेख के अनुसार विभिन्न रोगाणुनाशन और कीटाणुशोधन तकनीकों के तरीकों की रूपरेखा तैयार करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।





टास्क 2 : विभिन्न रोगाणुनाशन तकनीकों के फायदे, नुकसान और सामान्य उपयोग प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षक को सलाह दी जाती है कि वह दी गई टेबल1 के तहत विभिन्न रोगाणुनाशन तकनीकों के फायदे, नुकसान और सामान्य उपयोगों को लिखें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1 - विभिन्न रोगाणुनाशन तकनीकों के फायदे, नुकसान और सामान्य उपयोग

| क्रम सं | रोगाणुनाशन वधि | लाभ | नुकसान | सामान्य उपयोग |
|---------|----------------|-----|--------|---------------|
| 1 | भाप | | | |
| 2 | ज्वलंत | | | |
| 3 | भस्मीकरण | | | |
| 4 | सूखी गर्मी | | | |
| 5 | फार्मल्डिहाइड | | | |
| 6 | छानने का काम | | | |
| 7 | विकिरण | | | |
| 8 | ओजोन | | | |
| 9 | प्लाज्मा | | | |
| 10 | ETO | | | |

टास्क 3 : रोगाणुनाशन और कीटाणुशोधन तकनीकों के बीच अंतर प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षक को सलाह दी जाती है कि वह दी गई टेबल2 के अनुसार रोगाणुनाशन और कीटाणुशोधन तकनीकों के बीच के अंतर को लिखें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2 रोगाणुनाशन और कीटाणुशोधन तकनीकों के बीच अंतर

| क्रम सं | मापदंडों | नसंबंदी | कीटाणुशोधन |
|---------|------------------|---------|------------|
| 1 | परिभाषा | | |
| 2 | तरीकों | | |
| 3 | आवेदन पत्र | | |
| 4 | संक्रमण का फैलाव | | |
| 5 | उदाहरण | | |

छिड़काव साधन के विभिन्न भागों की पहचान (Identification of different parts of spraying equipment)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- विभिन्न छिड़काव उपकरणों के नामों की पहचान करें
- विभिन्न छिड़काव उपकरणों के उपयोगों को प्रदर्शित करें
- झोला स्प्रेयर को स्केच करें और उसके भागों को लेबल करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | |
|--|-----------------|
| औज़ार/ साधन (Tools/Instruments) | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT का उपयोग करके छिड़काव साधन के विभिन्न भागों और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

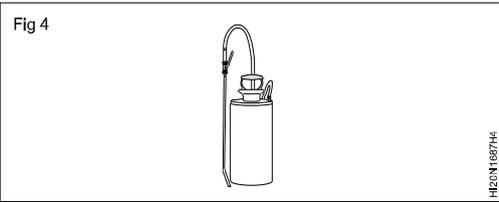
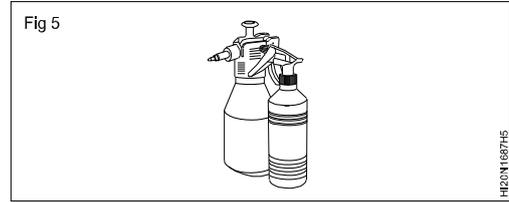
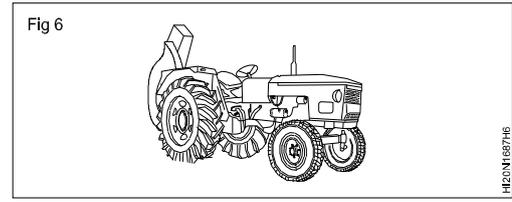
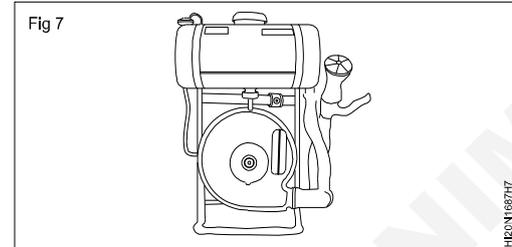
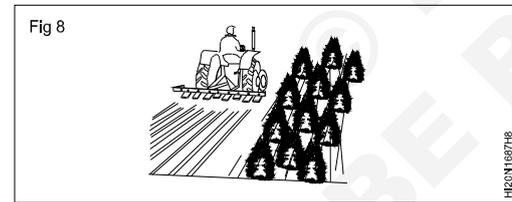
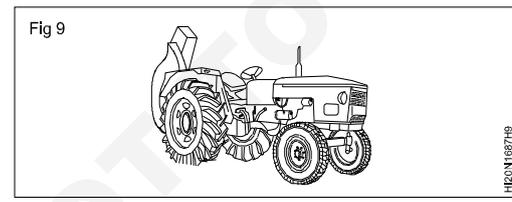
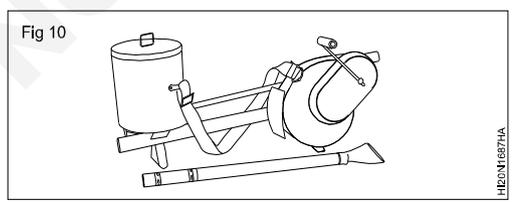
प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : विभिन्न छिड़काव उपकरणों के नामों की पहचान

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि टेबल 1 के तहत सूचीबद्ध छवियों के लिए विभिन्न छिड़काव उपकरणों के नाम लिखें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1 - विभिन्न छिड़काव उपकरणों के नामों की पहचान

| क्रम सं | छिड़काव साधन | साधन का नाम |
|---------|---|-------------|
| 1 |  | |
| 2 |  | |
| 3 |  | |

| | | |
|----|--|--|
| 4 | <p>Fig 4</p>  <p style="text-align: right;">HE20N1687H4</p> | |
| 5 | <p>Fig 5</p>  <p style="text-align: right;">HE20N1687H5</p> | |
| 6 | <p>Fig 6</p>  <p style="text-align: right;">HE20N1687H6</p> | |
| 7 | <p>Fig 7</p>  <p style="text-align: right;">HE20N1687H7</p> | |
| 8 | <p>Fig 8</p>  <p style="text-align: right;">HE20N1687H8</p> | |
| 9 | <p>Fig 9</p>  <p style="text-align: right;">HE20N1687H9</p> | |
| 10 | <p>Fig 10</p>  <p style="text-align: right;">HE20N1687H10</p> | |

टास्क 2 : विभिन्न छिड़काव उपकरणों के उपयोग का प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि टेबल 2 के तहत सूचीबद्ध छवियों के लिए विभिन्न छिड़काव उपकरणों के नाम लिखें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2 - विभिन्न छिड़काव उपकरणों के उपयोगों को प्रदर्शित करें

| क्रम सं | छिड़काव साधन का नाम | उपयोग |
|---------|----------------------------|-------|
| 1 | हाथ स्प्रेयर | |
| 2 | स्टिरप पंप स्प्रेयर | |
| 3 | हाथ संपीड़न स्प्रेयर | |
| 4 | रैकर स्प्रेयर | |
| 5 | खाद्य स्प्रेयर | |
| 6 | बस्ता पावर स्प्रेयर | |
| 7 | ब्लोअर स्प्रेयर | |
| 8 | ट्रैक्टर घुड़सवार स्प्रेयर | |
| 9 | एरोब्लास्ट स्प्रेयर | |
| 10 | हाथ रोटरी डस्टर | |

टास्क 3 : बस्ता स्प्रेयर को स्केच करें और उसके भागों को लेबल करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नैपसेक स्प्रेयर का वर्णन करें और उसके भागों को लेबल करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

लारवानाशी की पहचान और उपयोग (Identify and use of larvicides)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- मच्छरों के जीवन चक्र को खींचे और लेबल करें
- लारवानाशी के प्रकार प्रदर्शित करें
- लारवानाशी की क्रिया के तरीके, लाभ और सीमाओं को प्रदर्शित करें।

| | | | |
|--|-----------------|-----------------------|-----------------|
| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
| औज़ार/ साधन (Tools/Instruments) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार | • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT का उपयोग करके लारवानाशी के उपयोग और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएंगे।

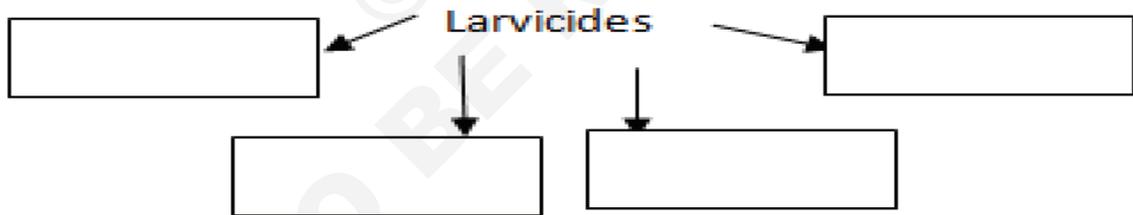
प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : मच्छरों के जीवन चक्र की रूपरेखा बनाना और लेबल लगाना

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे मच्छर के जीवन चक्र का वर्णन करें और उसके भागों को लेबल करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टास्क 2 : लारवानाशी के प्रकार प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को प्रवाह आरेख के अनुसार लारवानाशी के प्रकारों को वर्गीकृत करने की सलाह दी जाती है।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।



टास्क 3 : लारवानाशी की क्रिया के तरीके, फायदे और सीमाओं को प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे टेबल 1 के तहत दिए गए प्रकारों के अनुसार लारवानाशी की कार्रवाई के तरीके, फायदे और सीमाएं लिखें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1 लारवानाशी की कार्रवाई, फायदे और सीमाएं की विधि

| क्रम सं | लारवानाशी | क्रिया की विधि | लाभ | सीमाएं |
|---------|----------------------------------|----------------|-----|--------|
| 1 | बैक्टीरियल लार्विसाइड्स | | | |
| 2 | स्पिनोसिन | | | |
| 3 | पेट्रोलियम उत्पाद | | | |
| 4 | मोनोमोलेक्यूलर सरफेस फिल्म (MMF) | | | |
| 5 | कीट विकास नियामक | | | |
| 6 | आवश्यक तेल और पौधों के अर्क | | | |
| 7 | सिंथेटिक रसायन | | | |

छिड़काव साधन का संचालन और रखरखाव (Operation and maintenance of spraying equipment)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- विभिन्न छिड़काव घटकों के उपयोग की पहचान करें
- स्प्रेयर के संचालन में सुरक्षा सावधानियों का प्रदर्शन करें
- स्प्रे नोजल की दक्षता का आकलन करने के लिए अपनाए गए कदमों को प्रदर्शित करें
- छिड़काव प्रक्रियाओं का निरीक्षण करें और उसका प्रदर्शन करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | |
|--|-----------------|
| औज़ार/ साधन (Tools/Instruments) | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT का उपयोग करके छिड़काव साधन के संचालन और रखरखाव और उपयुक्त प्रदर्शन के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : विभिन्न छिड़काव घटकों के उपयोग की पहचान

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे विभिन्न छिड़काव घटकों के उपयोग टेबल 1 के तहत दी गई सूची के अनुसार लिखें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1 विभिन्न छिड़काव घटकों के उपयोग की पहचान

| क्रम सं | स्प्रेयर घटक | उपयोग |
|---------|-----------------|-------|
| 1 | टैंक | |
| 2 | पंप | |
| 3 | ऐजिटेटर्ज़ | |
| 4 | छलनी | |
| 5 | पाइप | |
| 6 | दबावमापक यन्त्र | |
| 7 | नियंत्रक वाल्व | |
| 8 | नलिका | |
| 9 | स्प्रे मॉनिटर | |

टास्क 2 : स्प्रेयर के संचालन में सुरक्षा सावधानियों का प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दिए गए सुझावों के अनुसार स्प्रेयर के संचालन में सुरक्षा सावधानियों का प्रदर्शन करें।
 - a छिड़काव से पहले सावधानियां
 - b छिड़काव के दौरान सावधानियां
 - c छिड़काव के बाद सावधानियां
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टास्क 3 : स्प्रे नोजल की दक्षता का आकलन करने के लिए अपनाए गए चरणों का प्रदर्शन करें

- 1 टास्क निष्पादन की टास्क क्षमता का प्रदर्शन करने के लिए स्टेप 1:
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं स्टेप 2:
- स्टेप 3:
- स्टेप 4:

— — — — —

टास्क 4 : छिड़काव प्रक्रियाओं का निरीक्षण करें और उसे प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे छिड़काव प्रक्रियाओं का स्टेप 1:
निरीक्षण करें और इसे सरल चरणों के रूप में प्रदर्शित करें। स्टेप 2:
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं स्टेप 3:
- स्टेप 4:
- स्टेप 5:
- स्टेप 6:

— — — — —

© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

कृन्तकों की पहचान और उपयोग (Identify and use of rodenticides)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- लक्षित प्रजातियों के लिए आवश्यक कृन्तकनाशकों की कार्रवाई की पहचान करें।
- दिए गए कृन्तकनाशकों के लिए आवश्यक भोजन के प्रकार और दिन की पहचान करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|---------------------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|
| औज़ार/ साधन (Tools/Instruments) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार | • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT का उपयोग करके कृन्तकनाशकों के उपयोग और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएंगे।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : लक्षित प्रजातियों के लिए आवश्यक कृन्तकों की कार्रवाई की पहचान करना

- 1 प्रशिक्षुओंको टेबल1 के तहत दी गई सूची के अनुसार लक्षित प्रजातियों के लिए आवश्यक कृन्तकनाशकों की कार्रवाई की पहचान करने की सलाह दी जाती है।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1 लक्षित प्रजातियों के लिए आवश्यक कृन्तकों की कार्रवाई

| क्रम सं | कृन्तकनाशक | लक्ष्य प्रजाति |
|---------|-----------------|----------------|
| 1 | ब्रोडीफाकौम | |
| 2 | ब्रोमादिओलोने | |
| 3 | क्लोरोफैसियानोन | |
| 4 | कौमाफुर्रील | |
| 5 | डिफासिनोन | |
| 6 | डिफेनाकौम | |
| 7 | वारफरिन | |

टास्क 2 : दिए गए कृन्तकनाशकों के लिए आवश्यक भोजन के प्रकार और दिन की पहचान करना

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे टेबल2 के तहत दी गई सूची के अनुसार दिए गए कृन्तकनाशकों के लिए आवश्यक भोजन के प्रकार और दिन की पहचान करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2 दिए गए कृन्तकनाशकों के लिए आवश्यक भोजन का प्रकार और दिन

| क्रम सं | कृन्तकनाशी. | टाइप | खिलाने के दिन की जरूरत |
|---------|-----------------|------|------------------------|
| 1 | वारफरिन | | |
| 2 | क्लोरोफैसियानोन | | |
| 3 | डिफासिनोन | | |
| 4 | डिफेथेलोन | | |
| 5 | ब्रोडीफाकौम | | |
| 6 | ब्रोमेथेलिन | | |
| 7 | जिंक फास्फाइड | | |
| 8 | स्ट्रिचनीने | | |

मलेरिया पर पोस्टर डिजाइनिंग (Designing of posters on Malaria)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- मलेरिया के लक्षणों पर पोस्टर डिजाइन करें
- मलेरिया की रोकथाम पर पोस्टर डिजाइन करें
- उपयुक्त चित्रण का उपयोग करके विश्व मलेरिया दिवस को प्रदर्शित करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/ साधन (Tools/Instruments)

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को मलेरिया के प्रभाव, मलेरिया के लक्षण और PPT का उपयोग करके मलेरिया पर काबू पाने के लिए निवारक उपायों और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : मलेरिया के लक्षणों पर पोस्टर डिजाइन करें

- | | |
|---|--|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दिए गए विवरण के आधार पर मलेरिया के लक्षणों से संबंधित पोस्टर डिजाइन करें। | संबंधित लक्षण: खांसी, बुखार, सांस लेने में कठिनाई, सिरदर्द, थकान, दर्द, पसीना, ठंड लगना। |
| 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। | |

टास्क 2 : मलेरिया की रोकथाम पर पोस्टर डिजाइन करें

- | | |
|---|---|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दिए गए विवरण के आधार पर मलेरिया की रोकथाम के संबंध में एक पोस्टर डिजाइन करें। | मलेरिया से बचाव के उपाय: जलाशय को नियमित रूप से बहाएं, जलाशय को बंद करें, इस्तेमाल किए गए सामान को दफनाएं, मच्छर भगाने वाले स्प्रे/लोशन का उपयोग करें, बेड नेट का उपयोग करें। |
| 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। | |

टास्क 3 : विश्व मलेरिया दिवस को स्केच और प्रदर्शित करें

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को विश्व मलेरिया दिवस से संबंधित पोस्टर को स्केच करने और उसे प्रदर्शित करने के लिए कहने की सलाह दी जाती है। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|---|------------------------------|

स्वास्थ्य निरीक्षक की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों पर पोस्टरों की डिजाइनिंग (Designing of posters on roles and responsibilities of a health inspector)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- स्वास्थ्य निरीक्षक के लिए आवश्यक PPE से संबंधित पोस्टर डिजाइन करें।
- स्वास्थ्य निरीक्षक की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों का खाका तैयार करें और उसे प्रदर्शित करें।

| | |
|--|-----------------|
| आवश्यकताएँ (Requirements) | |
| औज़ार/ साधन (Tools/Instruments) | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके स्वास्थ्य निरीक्षक की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : स्वास्थ्य निरीक्षक के लिए आवश्यक PPE से संबंधित पोस्टर डिजाइन करें

- | | |
|---|---------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दिए गए विवरण के आधार पर स्वास्थ्य निरीक्षक के लिए आवश्यक व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणों से संबंधित पोस्टर डिजाइन करें। | c हाथ सुरक्षा; |
| | d फुट सुरक्षा, |
| 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। | e फेस शील्ड |
| | f सुरक्षात्मक कपड़े |

स्वास्थ्य निरीक्षक के संबंधित PPE

- a सिर की सुरक्षा;
- b नेत्र सुरक्षा;

टास्क 2 : स्वास्थ्य निरीक्षक की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों का वर्णन करें

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे स्वास्थ्य निरीक्षक से संबंधित कार्यों जैसे खाद्य सेवा, स्वच्छता निरीक्षण, प्रदूषण निवारण, स्वास्थ्य शिक्षा पर जागरूकता टास्क क्रम योजनाओं का वर्णन करें और उसका प्रदर्शन करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|---|------------------------------|

कक्षा गतिविधि के रूप में स्वास्थ्य जागरूकता टास्क क्रम का प्रदर्शन (Demonstration of health awareness program as a class activity)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- कक्षा में सहायक गतिविधियों का उपयोग करते हुए स्वास्थ्य जागरूकता टास्क क्रम का प्रदर्शन करें।
- पोस्टर बनाएं और उन्हें अलग-अलग प्रदर्शित करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/ साधन (Tools/Instruments)

- | | | | |
|---------------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार | • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके स्वास्थ्य जागरूकता टास्क क्रम के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : समूह गतिविधि ।

- | | |
|---|---|
| 1 प्रशिक्षुओं को एक बैच में 3-4 प्रशिक्षुओं वाले विभिन्न बैचों के रूप में समूहित करें। | युक्तियों का चयन और चित्रण करना चाहिए) का चित्रण करके स्वास्थ्य पोस्टर बनाने के लिए कहें। |
| 2 प्रशिक्षुओं को इंटरनेट का उपयोग करके स्वास्थ्य युक्तियाँ खोजने के लिए निर्देश दें और फिर उन्हें स्कॉल पेपर के पोस्टर बोर्ड या पोस्टर आकार अनुभागों पर 6-8 विभिन्न स्वास्थ्य युक्तियों (प्रत्येक छात्र को दो | 3 प्रशिक्षु तब अपने पूर्ण किए गए पोस्टर कक्षा के चारों ओर लटकाएंगे, एक दूसरे के लिए एक प्रदर्शनी का निर्माण करेंगे। |

टास्क 2 : गतिविधि पोस्टरों का प्रदर्शन

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे ऊपर चर्चा की गई कक्षा गतिविधि में बनाए गए अपने स्वास्थ्य पोस्टरों की जानकारी पर प्रदर्शन करके एक-दूसरे को शिक्षित करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|--|------------------------------|

टास्क 3 : अभ्यास का उपयोग करके गतिविधि मॉडल

- | | |
|--|--|
| 1 प्रशिक्षक स्वास्थ्य शिक्षा से संबंधित एक अभ्यास के साथ चर्चा प्रश्न तैयार करेगा और उन्हें कक्षा के चारों ओर रखेगा। | 2 प्रशिक्षुओं को यादृच्छिक रूप से एक चुनने के लिए कहें और उन्हें इसे प्रदर्शित करने के लिए कहें। |
| | 3 प्रशिक्षुओं की प्रतिक्रिया का मूल्यांकन करें। |

पर्यावरण स्वच्छता पोस्टर डिजाइन करना (Designing environmental sanitation posters)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- अच्छी और बुरी स्वच्छता प्रथाओं के लिए एक पोस्टर डिजाइन करें।
- दूषित पानी और बचाव के तरीकों पर एक पोस्टर डिजाइन करें।
- अच्छे स्वच्छता सिद्धांतों का उपयोग करते हुए रोगाणुओं को रोकने के लिए एक पोस्टर डिजाइन करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/ साधन (Tools/Instruments)

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके पर्यावरण स्वच्छता तकनीकों के बारे में सिखाएंगे।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : अच्छी और बुरी स्वच्छता प्रथाओं के लिए एक पोस्टर डिजाइन करें

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे उपयुक्त दृष्टांतों का उपयोग करके अच्छी और बुरी स्वच्छता प्रथाओं से संबंधित एक पोस्टर तैयार करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|---|------------------------------|

टास्क 2 : जल प्रदूषण पर एक पोस्टर डिजाइन करें और समाधान प्रदान करें।

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे जल प्रदूषण से संबंधित पोस्टर बनाएं और उपयुक्त दृष्टांतों का उपयोग करके इसे दूर करने के लिए उपयुक्त समाधान प्रदान करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|---|------------------------------|

टास्क 2 : अच्छे स्वच्छता सिद्धांतों का उपयोग करके रोगाणुओं को रोकने पर एक पोस्टर डिजाइन करें।

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे उपयुक्त दृष्टांतों का उपयोग करते हुए अच्छे स्वच्छता सिद्धांतों का उपयोग करते हुए रोगाणुओं को रोकने के लिए एक पोस्टर तैयार करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|--|------------------------------|

संतुलित आहार पर पोस्टर डिजाइन करना (Designing posters on balanced diet)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- स्वस्थ खाद्य पदार्थों से संबंधित एक पिरामिड डिजाइन करें।
- स्वस्थ प्लेट से संबंधित एक पोस्टर डिजाइन करें।
- अच्छे और अस्वास्थ्यकर भोजन पर एक पोस्टर डिजाइन करें।

| | | | |
|--|-----------------|-----------------------|-----------------|
| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
| औज़ार/ साधन (Tools/Instruments) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार | • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT का उपयोग करके संतुलित आहार के महत्व और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएंगे।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : स्वस्थ खाद्य पदार्थों से संबंधित एक पिरामिड डिजाइन करें

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे उपयुक्त चित्रों का उपयोग करके स्वस्थ भोजन से संबंधित एक पोस्टर डिजाइन करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|--|------------------------------|

— — — —

टास्क 2 : स्वस्थ प्लेट से संबंधित पोस्टर डिजाइन करें

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे उपयुक्त चित्रों का उपयोग करके स्वस्थ प्लेट के उपयोग से संबंधित एक पोस्टर डिजाइन करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|--|------------------------------|

— — — —

टास्क 3 : अच्छे और अस्वास्थ्यकर भोजन पर एक पोस्टर डिजाइन करें

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे उपयुक्त चित्रों का उपयोग करके अच्छे और अस्वास्थ्यकर भोजन से संबंधित पोस्टर तैयार करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|---|------------------------------|

— — — —

बुनियादी स्वच्छता प्रथाओं पर पोस्टर डिजाइन करना (Designing poster on basic hygiene practices)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- हाथ धोने के चरणों पर एक पोस्टर डिजाइन करें।
- अपना ख्याल रखने के लिए एक पोस्टर डिजाइन करें।
- स्वस्थ आदतों पर एक पोस्टर डिजाइन करें।

| | |
|--|-----------------|
| आवश्यकताएँ (Requirements) | |
| औज़ार/ साधन (Tools/Instruments) | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके बुनियादी स्वच्छता प्रथाओं के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : हाथ धोने के चरणों पर एक पोस्टर डिजाइन करें

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे उपयुक्त चित्रों का उपयोग करके हाथ धोने में शामिल चरणों से संबंधित एक पोस्टर डिजाइन करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|---|------------------------------|

टास्क 2 : अपना ख्याल रखने के लिए एक पोस्टर डिजाइन करें

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को उपयुक्त चित्रों का उपयोग करके स्वस्थ भोजन से संबंधित पोस्टर डिजाइन करने की सलाह दी जाती है। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|--|------------------------------|

टास्क 2 : अच्छी आदतों पर एक पोस्टर डिजाइन करें

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को उपयुक्त चित्रों का उपयोग करके स्वस्थ भोजन से संबंधित पोस्टर डिजाइन करने की सलाह दी जाती है। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|--|------------------------------|

स्वास्थ्य जागरूकता पर पावर प्वाइंट प्रेजेंटेशन की तैयारी (Preparing power point presentation on health awareness)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- स्वास्थ्य जागरूकता प्रश्नावली के आधार पर एक पावर प्वाइंट तैयार करें।

| | |
|--|-----------------|
| आवश्यकताएँ (Requirements) | |
| औज़ार/ साधन (Tools/Instruments) | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को उपयुक्त प्रदर्शनों और दृष्टान्तों का उपयोग करके जैविक स्वास्थ्य जागरूकता के बारे में सिखाएंगे।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : स्वास्थ्य जागरूकता प्रश्नावली के आधार पर पावर-पॉइंट तैयार करना

- | | |
|---|--|
| 1 प्रशिक्षुओं को स्वास्थ्य जागरूकता प्रश्नावली के आधार पर पावर प्वाइंट तैयार करने की सलाह दी जाती है। | 3 आप स्वास्थ्य जागरूकता को कैसे बढ़ावा देते हैं? |
| 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। | 4 आज कुछ सार्वजनिक स्वास्थ्य मुद्दे क्या हैं? |
| प्रश्नावली | 5 WHO के शीर्ष 10 स्वास्थ्य जोखिम? |
| 1 स्वास्थ्य जागरूकता क्या है? | 6 महत्वपूर्ण स्वास्थ्य जागरूकता दिवसों के बारे में चर्चा करें? |
| 2 स्वास्थ्य जागरूकता का क्या महत्व है? | 7 जोखिम रोगों के निवारक उपायों के बारे में चर्चा करें? |
| | 8 स्वस्थ रहने के लिए कुछ उपाय बताएं। |

— — — —

ORS बनाने का प्रदर्शन (Demonstration of preparation of ORS)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- ORS की तैयारी का प्रदर्शन करें।
- उम्र के अनुसार ORS की अनुशंसित मात्रा प्रदर्शित करें
- ORS के प्रकारों को वर्गीकृत करें।
- निर्जलीकरण के पहचान और लक्षण प्रदर्शित करें।

| | | | |
|--|-----------------|-----------------------|-----------------|
| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
| औज़ार/ साधन (Tools/Instruments) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार | • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT का उपयोग करके ORS की तैयारी और उपयुक्त प्रदर्शन के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : ORS की तैयारी का प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे ORS की चरणबद्ध तैयारी को एक-एक करके लिखें और उसका प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं

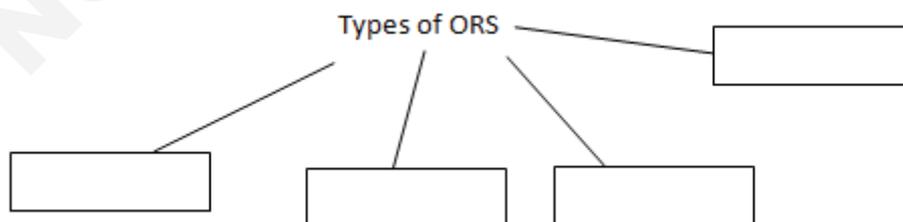
टास्क 2 : उम्र के अनुसार ORS की अनुशंसित मात्रा का प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे दी गई टेबल 1 के तहत विभिन्न आयु समूहों के अनुसार ORS की सही मात्रा की सिफारिश करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं.

टेबल 1 आयु के अनुसार ORS की अनुशंसित मात्रा

| क्रम सं | कृतकनाशक | वज़न | समाधान (ml) |
|---------|----------|------|-------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |

टास्क 3 : ORS का वर्गीकरण



टास्क 4 : निर्जलीकरण के पहचान और लक्षण प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे दी गई टेबल 2 के तहत निर्जलीकरण के पहचान और लक्षण लिखें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2 निर्जलीकरण के पहचान और लक्षण

| क्रम सं | पहचान और लक्षण | कोई निर्जलीकरण नहीं | कुछ निर्जलीकरण | गंभीर निर्जलीकरण |
|---------|-----------------------|---------------------|----------------|------------------|
| 1 | दिखावट | | | |
| 2 | पीने की क्षमता | | | |
| 3 | धंसी हुई आंखें | | | |
| 4 | त्वचा चुटकी | | | |
| 5 | जीभ और मौखिक श्लेष्मा | | | |
| 6 | पूर्वकाल फॉन्टानेल | | | |
| 7 | मूत्र उत्पादन | | | |

व्यक्तिगत स्वच्छता की आदतों पर चार्ट तैयार करना (Preparing charts on personal hygiene habits)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- हाथ धोने पर एक चार्ट तैयार करें।
- शरीर के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए एक चार्ट तैयार करें।
- दांतों के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए एक चार्ट तैयार करें।
- अपशिष्ट निपटान और सफाई पर एक चार्ट तैयार करें।
- खाँसी और सर्दी के दौरान अपनाए जाने वाले स्वास्थ्यकर उपायों पर एक चार्ट तैयार करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार | • चार्ट | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके व्यक्तिगत स्वच्छता की आदतों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: हाथ धोने पर एक चार्ट तैयार करें

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे हाथ धोने की प्रक्रिया पर एक चार्ट तैयार करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|--|------------------------------|

— — — — —

टास्क 2: शरीर के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए एक चार्ट तैयार करें

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे शरीर के स्वास्थ्य के रखरखाव पर एक चार्ट तैयार करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|--|------------------------------|

— — — — —

टास्क 3: दांतों के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए एक चार्ट तैयार करें

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को स्वस्थ दांतों के रखरखाव पर एक चार्ट तैयार करने की सलाह दी जाती है। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|---|------------------------------|

— — — — —

टास्क 4: कचरा निपटान और सफाई पर एक चार्ट तैयार करें

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को अपशिष्ट निपटान और सफाई पर एक चार्ट तैयार करने की सलाह दी जाती है। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|--|------------------------------|

— — — — —

टास्क 5: खाँसी और जुकाम के दौरान अपनाए जाने वाले हाइजीनिक स्टेप्स पर एक चार्ट तैयार करें।

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे खाँसी और सर्दी के दौरान स्वच्छता के लिए अपनाए जाने वाले कदमों पर एक चार्ट तैयार करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|--|------------------------------|

— — — — —

सामाजिक व्यवहार में क्या करें और क्या न करें पर पोस्टर डिजाइन बनाना। (Designing posters on Do's and Don'ts in a social behavior)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- सामाजिक व्यवहार में क्या करें और क्या न करें पर एक पोस्टर डिजाइन करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • पोस्टर बोर्ड | - आवश्यकतानुसार |
| • मार्करों | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • रंगीन पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रोजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके सामाजिक व्यवहार के दौरान अभ्यास करने के लिए आवश्यक क्या करें और क्या न करें के बारे में सिखाएंगे।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: सामाजिक व्यवहार में क्या करें और क्या न करें पर पोस्टर डिजाइन करना

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दिए गए सुझावों के आधार पर सामाजिक व्यवहार में क्या करें और क्या न करें पर एक पोस्टर तैयार करें।

- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

सामाजिक व्यवहार में क्या करना चाहिए?

- 1 साझा करना
- 2 सहयोग करना
- 3 सुनना

- 4 निम्नलिखित निर्देश

- 5 व्यक्तिगत स्थान का सम्मान

सामाजिक व्यवहार में अभ्यास नहीं करना चाहिए

- 1 आक्रामक व्यवहार

- 2 हिंसक व्यवहार

- 3 सामाजिक चिंता विकार

- 4 अनावश्यक स्वभाव

- 5 अनुचित संचार

हाथ धोने और देखभाल करने का प्रदर्शन (Demonstration of hand washing and caring)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- हाथ धोने की प्रथाओं का प्रदर्शन करे।
- हाथ धोने के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों को प्रदर्शित करे।
- हाथ धोने के दौरान क्या करें और क्या न करें प्रदर्शित करें।

| | | | |
|---|-----------------|------------------|-----------------|
| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |
| <p>नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके सामाजिक व्यवहार के दौरान अभ्यास करने के लिए आवश्यक क्या करें और क्या न करें के बारे में सिखाएंगे।</p> | | | |

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: हाथ धोने के तरीकों का प्रदर्शन

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे टेबल 1 के तहत प्रस्तावित विभिन्न हाथ धोने के तरीकों के आधार पर एजेंट का प्रकार, उद्देश्य, क्षेत्र और अवधि लिखें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1 हाथ धोने के तरीकों का प्रदर्शन

| क्रम सं | हाथ धोने के तरीके | एजेंट का प्रकार | उद्देश्य | क्षेत्र | अवधि |
|---------|----------------------|-----------------|----------|---------|------|
| 1 | नियमित हाथ धोना | | | | |
| 2 | एंटीसेप्टिक हैंड वाश | | | | |
| 3 | एंटीसेप्टिक हैंड रब | | | | |
| 4 | सर्जिकल एंटीसेप्सिस | | | | |

टास्क 2: हाथ धोने के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों को प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे उपयुक्त का उपयोग करके साबुन और पानी से हाथ धोने की तकनीक का प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टास्क 3: हाथ धोने के दौरान क्या करें और क्या न करें का प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे हाथ धोने के दौरान क्या करें और क्या न करें, इसका प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

मौखिक स्वच्छता पर प्रदर्शन (Demonstration on oral hygiene)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- अपने दाँत ब्रश करने के चरणों को प्रदर्शित करें।
- फ्लॉसिंग तकनीक का प्रदर्शन करें।
- दंत क्षय की रोकथाम पर एक पोस्टर डिजाइन करें।

| | | | |
|-------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रोजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके मौखिक स्वच्छता के महत्व के बारे में सिखाएंगे।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: अपने दाँत ब्रश करने के चरणों का प्रदर्शन करें

1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दिए गए Figों का उपयोग करके अपने दाँत ब्रश करने के चरणों को प्रदर्शित करें।

2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

स्टेप 1:

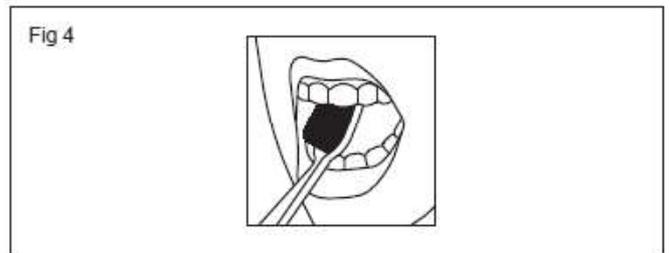
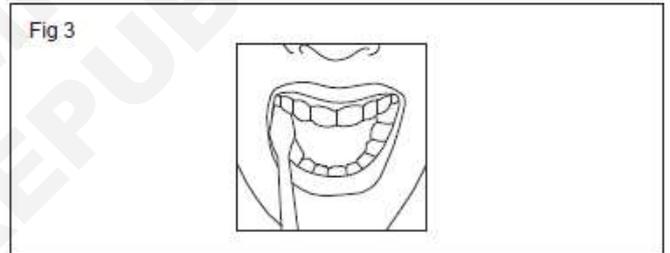
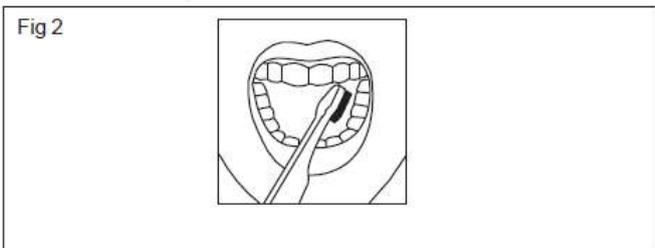
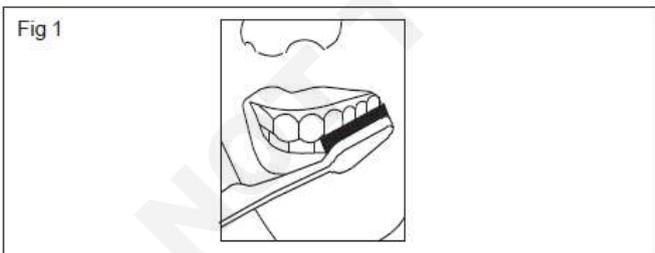
स्टेप 2:

स्टेप 3:

स्टेप 4:

स्टेप 5:

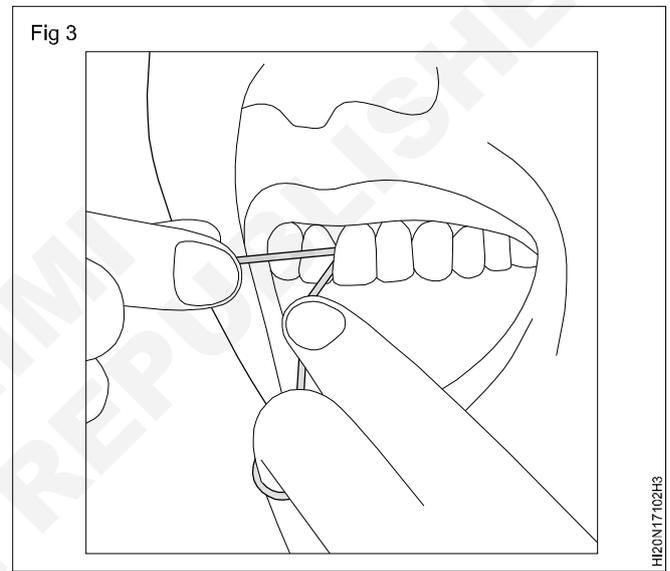
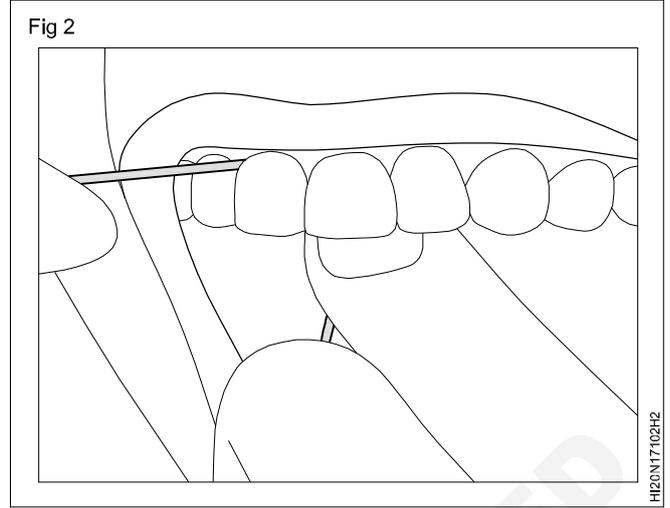
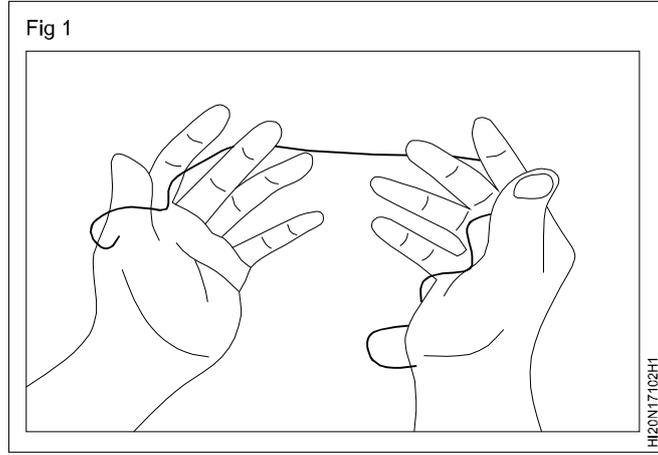
दाँत साफ़



टास्क 2: फ्लॉसिंग तकनीक का प्रदर्शन करे।

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे फ्लॉसिंग तकनीक में शामिल चरणों को नीचे दिए गए Figों का संदर्भ देकर लिखें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

स्टेप 1



टास्क 3: दंत क्षय की रोकथाम पर एक पोस्टर डिज़ाइन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे दंत क्षय की रोकथाम पर एक पोस्टर डिज़ाइन करें और उसे प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

घावों, पट्टियों की ड्रेसिंग (Dressing of wounds, bandages)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- घाव की पहचान करें और उसे प्रदर्शित करें।
- घाव ड्रेसिंग और अनुप्रयोगों के प्रकार प्रदर्शित करें।
- पट्टियों के प्रकारों की पहचान करें और उन्हें प्रदर्शित करें।
- विभिन्न प्रकार के घाव ड्रेसिंग के फायदे और नुकसान।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

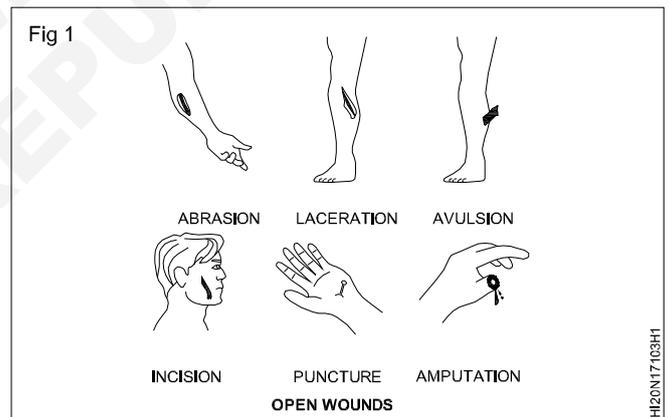
- | | | | |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|----------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार | • प्राथमिक चिकित्सा किट | - 2 Nos. |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके घाव की ड्रेसिंग और पट्टियों और इसके अनुप्रयोगों के बारे में सिखाएगा।

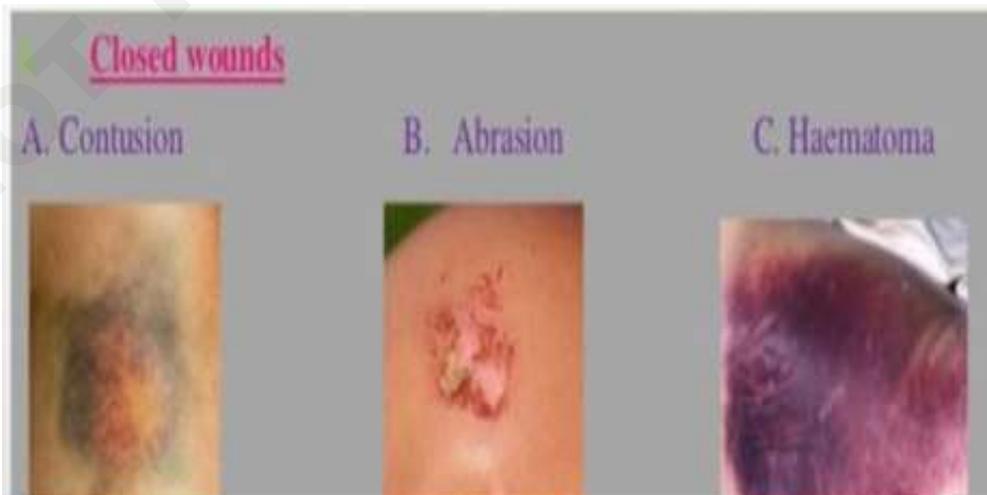
प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: घाव की पहचान करें और उसे प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे तालिका-1 में दर्शाए गए Figों के लिए विभिन्न प्रकार के घावों की पहचान करें और उन्हें प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।



बंद घाव



टास्क 2: घाव ड्रेसिंग और अनुप्रयोगों के प्रकार प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे टेबल1 के तहत दर्शाए गए विभिन्न प्रकार के घाव ड्रेसिंग के लिए आवेदन लिख लें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

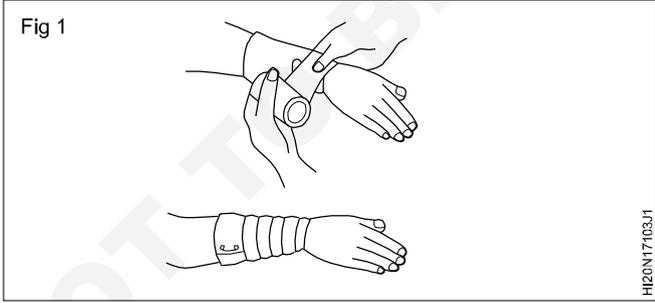
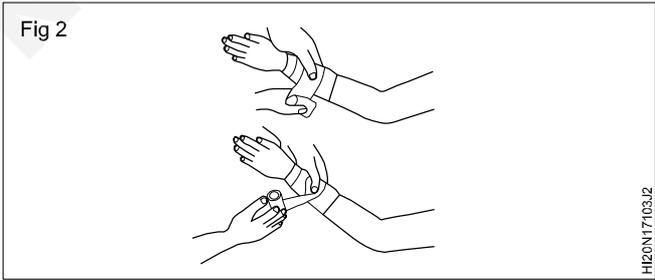
टेबल1 घाव ड्रेसिंग के प्रकार और इसके अनुप्रयोग

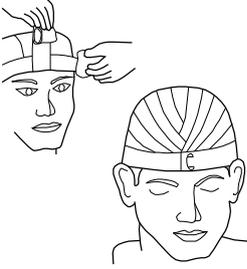
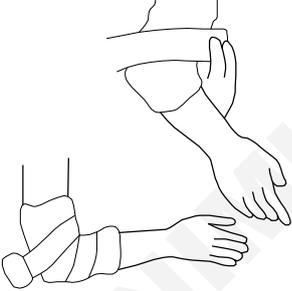
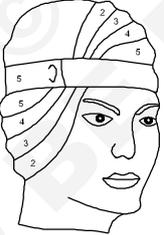
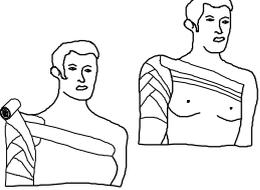
| क्रम सं | घाव ड्रेसिंग के प्रकार | अनुप्रयोग |
|---------|---------------------------|-----------|
| 1 | गौज स्पंज | |
| 2 | गौज बैंडेज रोल | |
| 3 | नॉन -अधेरेंट पैड्स | |
| 4 | नॉन -अधेरेंट वेट ड्रेसिंग | |
| 5 | फोम ड्रेसिंग | |
| 6 | कैल्शियम एलिनेट्स | |
| 7 | हाइड्रोजेल ड्रेसिंग | |
| 8 | ट्रांसपेरेंट ड्रेसिंग | |
| 9 | अल्कोहल प्रेस | |

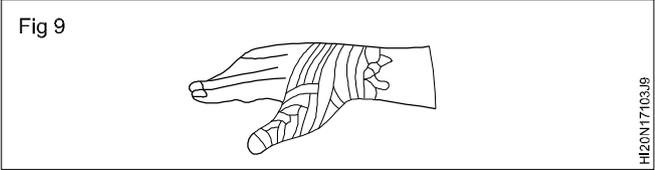
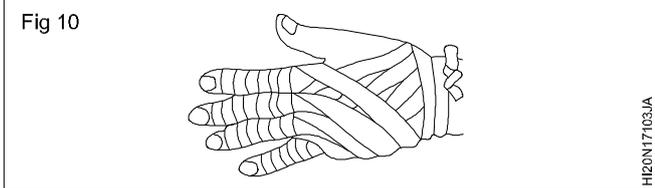
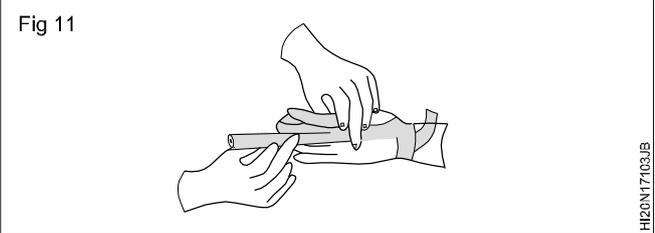
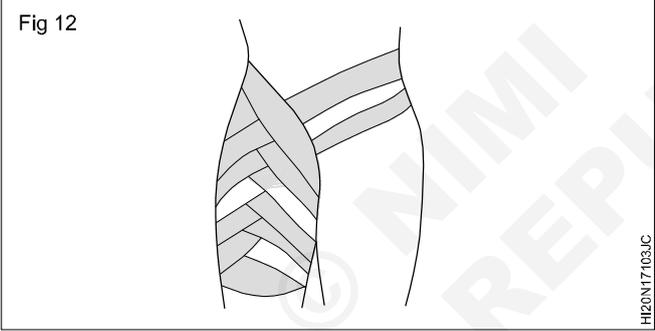
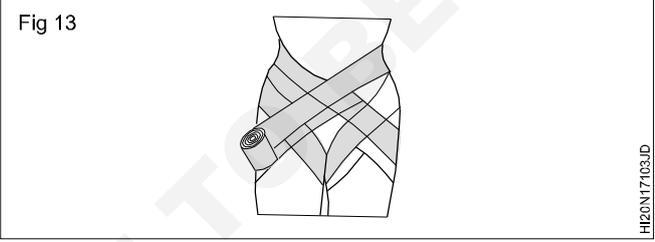
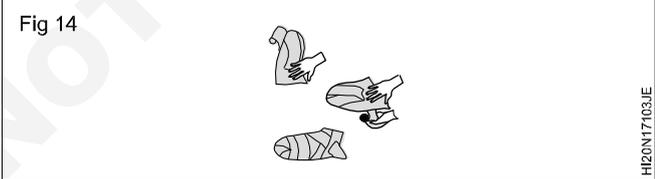
टास्क 3: पट्टियों के प्रकारों की पहचान करें और उन्हें प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे टेबल2 में दर्शाए गए Figों के लिए पट्टियों के प्रकारों की पहचान करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

तालिका 2 दिए गए पट्टियों के प्रकार की पहचान करें

| क्रमसं | Fig | पट्टी के प्रकार |
|--------|---|-----------------|
| 1 |  | |
| 2 |  | |

| क्रमसं | Fig | पट्टी के प्रकार |
|--------|--|-----------------|
| 3 | <p data-bbox="411 208 464 235">Fig 3</p>  <p data-bbox="1034 297 1050 387">HI20N17103J3</p> | |
| 4 | <p data-bbox="411 454 464 481">Fig 4</p>  <p data-bbox="1034 645 1050 734">HI20N17103J4</p> | |
| 5 | <p data-bbox="411 797 464 824">Fig 5</p>  <p data-bbox="1034 1014 1050 1104">HI20N17103J5</p> | |
| 6 | <p data-bbox="411 1162 464 1189">Fig 6</p>  <p data-bbox="1034 1335 1050 1424">HI20N17103J6</p> | |
| 7 | <p data-bbox="411 1498 464 1525">Fig 7</p>  <p data-bbox="1034 1619 1050 1709">HI20N17103J7</p> | |
| 8 | <p data-bbox="411 1776 464 1803">Fig 8</p>  <p data-bbox="1034 1888 1050 1977">HI20N17103J8</p> | |

| क्रमसं | Fig | पट्टी के प्रकार |
|--------|--|-----------------|
| 9 | <p>Fig 9</p>  <p>H120N17103.IB</p> | |
| 10 | <p>Fig 10</p>  <p>H120N17103.IA</p> | |
| 11 | <p>Fig 11</p>  <p>H120N17103.IB</p> | |
| 12 | <p>Fig 12</p>  <p>H120N17103.IC</p> | |
| 13 | <p>Fig 13</p>  <p>H120N17103.ID</p> | |
| 14 | <p>Fig 14</p>  <p>H120N17103.IE</p> | |
| 15 | <p>Fig 15</p>  <p>H120N17103.IF</p> | |

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे विभिन्न प्रकार के घाव ड्रेसिंग के फायदे और नुकसान लिखें।

टेबल3 विभिन्न प्रकार के घाव ड्रेसिंग के फायदे और नुकसान

| क्रम सं | घाव ड्रेसिंग के प्रकार | लाभ | नुकसान |
|---------|---------------------------|-----|--------|
| 1 | गौज स्पंज | | |
| 2 | गौज बैंडेज रोल | | |
| 3 | नॉन -अधेरेंट पैड्स | | |
| 4 | नॉन -अधेरेंट वेट ड्रेसिंग | | |
| 5 | फोम ड्रेसिंग | | |
| 6 | कैल्शियम एल्गिनेट्स | | |
| 7 | हाइड्रोजेल ड्रेसिंग | | |
| 8 | ट्रांसपेरेंट ड्रेसिंग | | |
| 9 | अल्कोहल प्रेप्स | | |

स्प्लिंट्स (खपच्ची), स्लिंग्स के साथ हड्डी की चोटों का प्रबंधन (Management of bone injuries with splints, slings)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- चोट के क्षेत्र के आधार पर पट्टी के प्रकार की पहचान करें
- स्प्लिंट्स के प्रकार की पहचान करें
- चोटों के प्रकार पर उपयोग किए जाने वाले स्प्लिंट्स के प्रकारों की पहचान करें
- स्लिंग बनाने के चरणों को प्रदर्शित करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|------------------------------|-----------------|-------------------------|----------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रोजेक्टर | - 1 No. |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार | • प्राथमिक चिकित्सा किट | - 2 Nos. |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT का उपयोग करके स्प्लिंट्स, स्लिंग्स और उपयुक्त प्रदर्शनों के साथ हड्डी की चोटों के प्रबंधन के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: चोट के क्षेत्र के आधार पर स्प्लिंट (खपच्ची) के प्रकार की पहचान करें

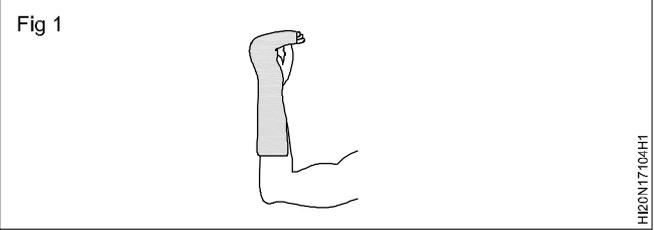
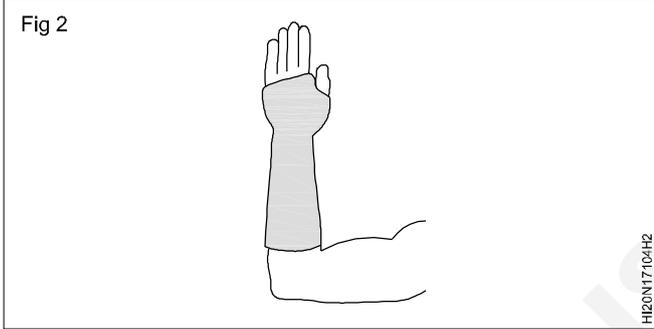
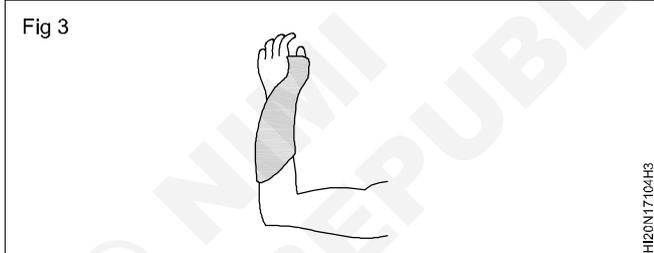
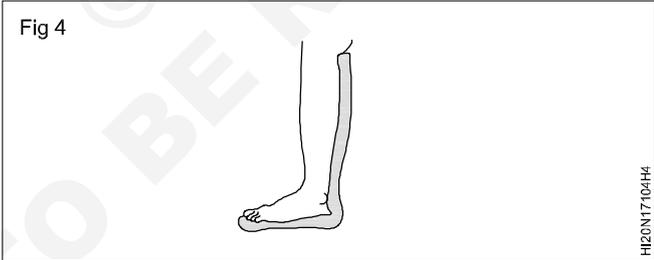
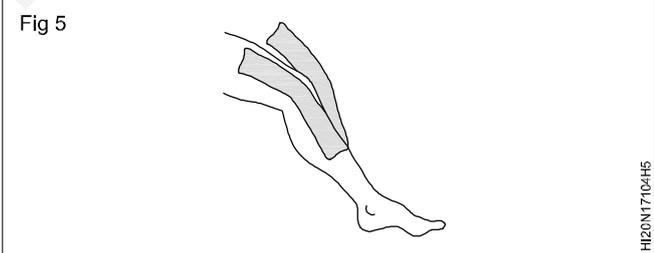
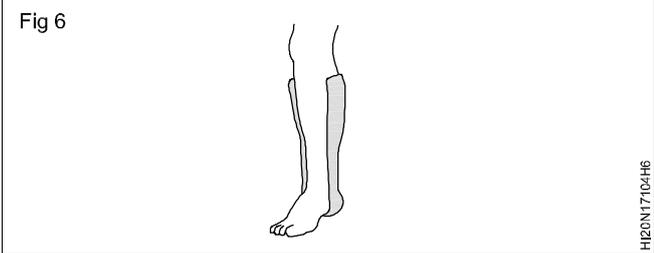
- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे चोट के क्षेत्र के आधार पर स्प्लिंट (खपच्ची) के प्रकार की पहचान करें जैसा कि टेबल1 में दिया गया है।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

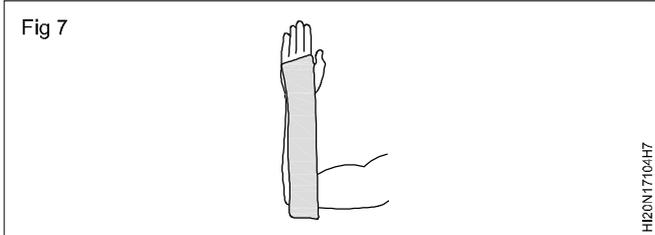
टेबल1 चोट के क्षेत्र के लिए प्रयुक्त स्प्लिंट(खपच्ची) का प्रकार लिखिए

| क्रम सं | चोट का भाग | पट्टी का प्रकार |
|---------|------------------|-----------------|
| 1 | हाथ की उंगली | |
| 2 | प्रकोष्ठ / कलाई | |
| 3 | कोहनी / प्रकोष्ठ | |
| 4 | घुटना | |
| 5 | टिबिया/फाइबुला | |
| 6 | टखना | |
| 7 | पैर | |

टास्क 2: स्प्लिंट्स के प्रकार की पहचान करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे टेबल2 में दर्शाए गए Figों के आधार पर पट्टी के प्रकार की पहचान करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

| क्रम सं | टेबल 2 स्प्लिंट्स के प्रकार की पहचान करें Fig | पट्टी का प्रकार |
|---------|---|-----------------|
| 1 | <p>Fig 1</p>  <p>HI20N17104H1</p> | |
| 2 | <p>Fig 2</p>  <p>HI20N17104H2</p> | |
| 3 | <p>Fig 3</p>  <p>HI20N17104H3</p> | |
| 4 | <p>Fig 4</p>  <p>HI20N17104H4</p> | |
| 5 | <p>Fig 5</p>  <p>HI20N17104H5</p> | |
| 6 | <p>Fig 6</p>  <p>HI20N17104H6</p> | |

| क्रम सं | Fig | पट्टी का प्रकार |
|---------|--|-----------------|
| 7 |  | |

टास्क 3: चोटों के प्रकार पर उपयोग किए जाने वाले स्प्लिंट्स के प्रकारों की पहचान करें

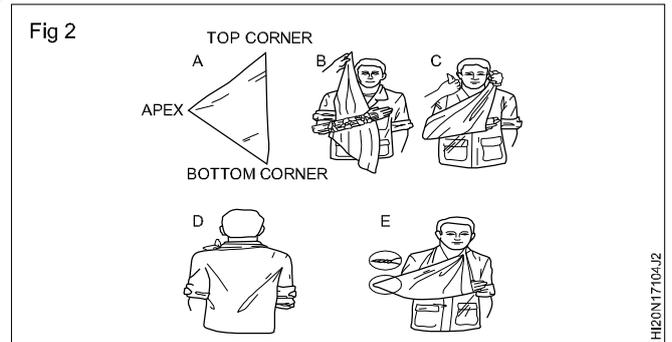
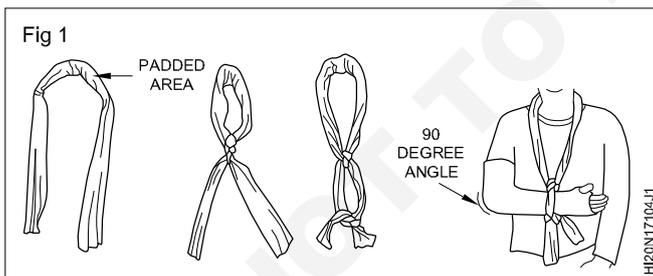
- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे टेबल 3 में दर्शाए अनुसार चोटों के प्रकार पर उपयोग किए जाने वाले स्प्लिंट्स के प्रकारों की पहचान करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 3 चोटों के प्रकार पर इस्तेमाल किए जाने वाले स्लिंग के प्रकार

| क्रम सं | स्लिंग्स के प्रकार | चोटों का प्रकार |
|---------|--------------------|-----------------|
| 1 | आर्म स्लिंग | |
| 2 | एलिवेशन स्लिंग | |
| 3 | स्कैल्प बैंडेज | |

टास्क 4: स्लिंग बनाने के स्टेप्स का प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दिए गए Fig 1 और 2 में दिए गए आंकड़ों के अनुसार एक मॉडल के रूप में उनका उपयोग करके स्लिंग बनाने के चरणों का प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।



घायल और बेहोश मामलों का परिवहन और उनका प्रबंधन (Transportation of injured and unconscious cases and their management)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- Fig का उपयोग करके घायलों के परिवहन को प्रदर्शित करें
- परिवहन के दौरान क्या करें और क्या न करें का प्रदर्शन करें
- सांस लेने के लिए पुनर्प्राप्ति स्थिति के चरणों को प्रदर्शित करें
- CPR तकनीक प्रदर्शित करें
- प्राथमिक चिकित्सा प्रक्रियाओं का प्रदर्शन
- प्राथमिक उपचार बॉक्स में बुनियादी वस्तुओं का वर्णन करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|-------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार | • चार्ट | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को घायल और बेहोश मामलों के परिवहन और PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके उनके प्रबंधन के बारे में सिखाएगा।

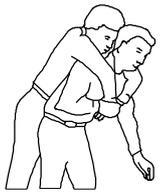
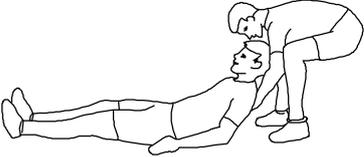
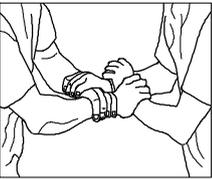
प्रक्रिया (PROCEDURE)

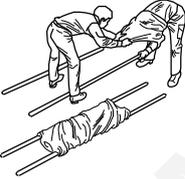
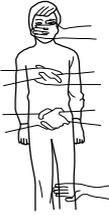
टास्क 1: Figों का उपयोग करके घायलों के परिवहन का प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को तालिका 1 के तहत दी गई Figों का उपयोग करके चोटों के परिवहन को प्रदर्शित करने की सलाह दी जाती है।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

तालिका 1 - घायल और बेहोश का परिवहन

| क्रम सं | Fig | परिवहन विधि का प्रदर्शन करें |
|---------|---|------------------------------|
| | <p>Fig 1</p>  <p>ONE-PERSON LIFT</p> <p>H120N17105H1</p> | |
| | <p>Fig 2</p>  <p>FIREFIGHTER CARRY</p> <p>H120N17105H2</p> | |

| क्रम सं | Fig | परिवहन विधि का प्रदर्शन करें |
|---------|---|------------------------------|
| | <p>Fig 3</p>  <p>PACK-STRAP CARRY</p> <p>HI20N17105H3</p> | |
| | <p>Fig 4</p>  <p>HI20N17105H4</p> | |
| | <p>Fig 5</p>  <p>HI20N17105H5</p> | |
| | <p>Fig 6</p>  <p>HI20N17105H6</p> | |
| | <p>Fig 7</p>  <p>TWO HANDED SEAT</p> <p>HI20N17105H7</p> | |
| | <p>Fig 8</p>  <p>HI20N17105H8</p> | |
| | <p>Fig 9</p>  <p>HI20N17105H9</p> | |

| क्रम सं | Fig | परिवहन विधि का प्रदर्शन करें |
|---------|--|------------------------------|
| | <p>Fig 10</p>  <p>TWO HANDED SEAT</p> <p>H120N17105HA</p> | |
| | <p>Fig 11</p>  <p>CHAIR CARRY</p> <p>H120N17105HB</p> | |
| | <p>Fig 12</p>  <p>IMPROVISED STRETCHER</p> <p>H120N17105HC</p> | |
| | <p>Fig 13</p>  <p>HAMMOCK CARRY</p> <p>H120N17105HD</p> | |
| | <p>Fig 14</p>  <p>HAMMOCK CARRY</p> <p>H120N17105HE</p> | |

| क्रम सं | Fig | परिवहन विधि का प्रदर्शन करें |
|---------|---|------------------------------|
| | <p>Fig 15</p> <p>THREE PERSON CARRY OR STRETCHER LIFT</p> <p>HP20N17105HF</p> | |

टास्क 2: परिवहन के दौरान क्या करें और क्या न करें का प्रदर्शन करें

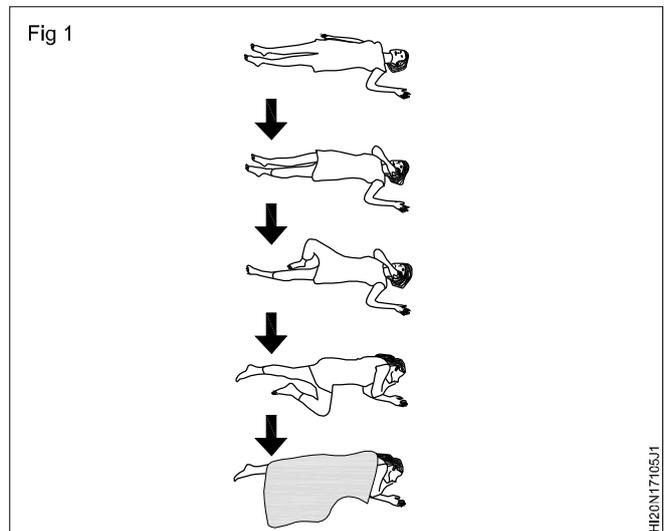
- 1 प्रशिक्षकों को सलाह दी जाती है कि वे तालिका 2 के तहत परिवहन के दौरान क्या करें और क्या न करें का प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

तालिका 2 क्या करें और क्या न करें

| क्रम सं | करने योग्य | मत करो |
|---------|------------|--------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |

टास्क 3: सांस लेने के लिए पुनर्प्राप्ति स्थिति के चरणों का प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षकों को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दिए गए Fig 1 में दिए गए उदाहरण के लिए सांस लेने के लिए पुनर्प्राप्ति स्थिति की चरणबद्ध प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।



टास्क 4: एक मॉडल के रूप में मिले अपने साथी के साथ CPR तकनीक का प्रदर्शन करें

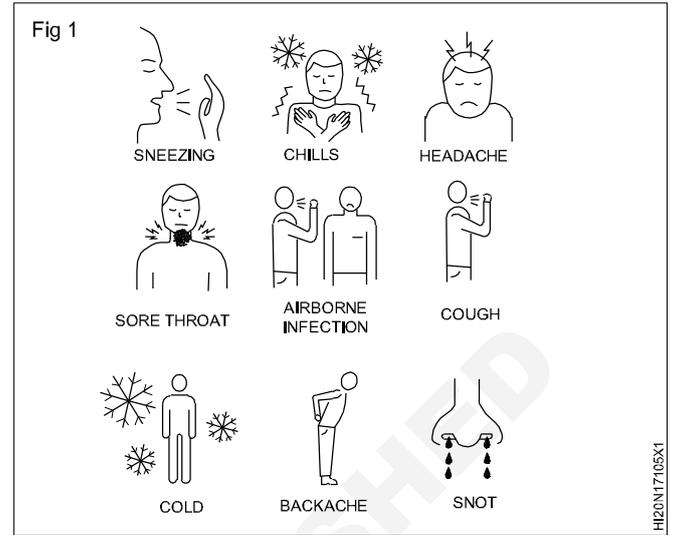
1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे दिए गए चरणों और Figों के अनुसार मॉडल के रूप में उनका उपयोग करके CPR तकनीक का प्रदर्शन करें, अर्थात् Fig 2 नीचे दर्शाया गया है।

2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

अनुरूप करने का स्टेप्स

- 1 अपना हाथ रखें
- 2 इंटरलॉक फिंगर
- 3 छाती को संकुचित करें
- 4 वायुमार्ग खोलें
- 5 राहत की सांस दें
- 6 छाती को निचे आते हुए देखें

7 छाती के संकुचन और राहत की सांसों को दोहराएं
ऊपरी श्वसन पथ के संक्रमण (URTI)



टास्क 5: दी गई स्थितियों के लिए प्राथमिक चिकित्सा प्रक्रियाओं को प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि तालिका 3 के तहत दिखाई गई शर्तों के लिए प्राथमिक चिकित्सा प्रक्रियाओं का प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 3

| क्रम सं | चोट | प्राथमिक उपचार |
|---------|--------------------------|----------------|
| 1 | नाक से खून आना | |
| 2 | जानवरों का काटना | |
| 3 | गंभीर फॉल्स | |
| 4 | गंभीर घाव | |
| 5 | छोटे घाव | |
| 6 | चोटें | |
| 7 | चोट-1 डिग्री और 2 डिग्री | |
| 8 | चोट -3 डिग्री | |

टास्क 6: प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स में बुनियादी वस्तुओं का Figण करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स किट में मौजूद उपकरण और सहायक उपकरण को स्केच करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

छोटी-मोटी बीमारियों, खांसी, बुखार, रक्तस्राव, दांत दर्द आदि का निदान औ उपचार (Diagnosis and treatment of minor ailments, cough, fever, bleeding, toothache, etc)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- बुखार के पहचान और लक्षण प्रदर्शित करना
- बुखार संदर्भ चार्ट प्रदर्शित करें
- तापमान कम करने के लिए दिए जाने वाले प्राथमिक उपचार के उपायों की पहचान करें
- प्रदर्शित करें कि घर पर छोटे चाकू से कटे इलाज कैसे किया जाता है
- दांत दर्द के सामान्य कारणों को प्रदर्शित करें
- दांत दर्द के लिए कुछ घरेलू उपचार दिखाएं
- श्वसन तंत्र के हिस्सों को खींचे और लेबल करें
- ऊपरी श्वसन पथ के संक्रमण, कारण, लक्षण और उपचार का प्रदर्शन करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- | | | | |
|---------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार | • चार्ट | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को छोटी-मोटी बीमारियों, खांसी, बुखार, रक्तस्राव, PPT का उपयोग करके दांत दर्द और उपयुक्त प्रदर्शनों के निदान और उपचार के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: बुखार के पहचान और लक्षण प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे बुखार के संकेत और लक्षण का प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टास्क 2: बुखार संदर्भ चार्ट प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई तालिका 1 के अनुसार बुखार संदर्भ चार्ट प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

तालिका 1 बुखार संदर्भ चार्ट

| क्रम सं | तरीका | सामान्य तापमान रेंज |
|---------|-------|---------------------|
| 1 | मलाशय | |
| 2 | मुँह | |
| 3 | काँख | |
| 4 | कान | |

टास्क 3: तापमान कम करने के लिए दिए जाने वाले प्राथमिक उपचार के उपायों की पहचान करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि तापमान कम करने के लिए दिए जाने वाले प्राथमिक उपचार के उपाय लिखें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

a
b
c

d
e

टास्क 4: घर पर छोटे चाकू से कटे हुए का इलाज कैसे करें, इसका प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे यह प्रदर्शित करें कि घर पर छोटे चाकू से कटे का इलाज कैसे किया जाता है।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टास्क 5: दांत दर्द के सामान्य कारणों को प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे दांत दर्द के सामान्य कारणों को प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टास्क 6: दांत दर्द के लिए कुछ घरेलू उपचार दिखाएं

- 1 प्रशिक्षुओं को दांत दर्द के लिए कुछ घरेलू उपचार दिखाने की सलाह दी जाती है।

2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

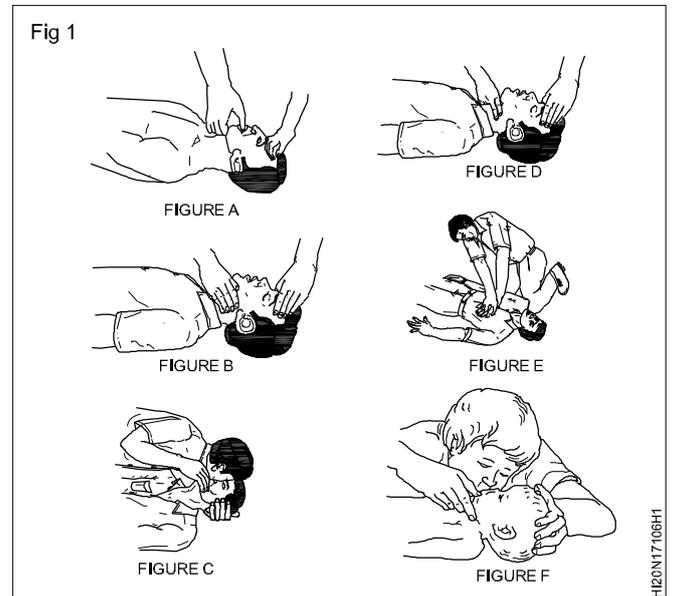
टास्क 7: श्वसन तंत्र के अंगों का Fig बनाइए और उन पर लेबल लगाइए

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे श्वसन प्रणाली के भागों को स्केच और लेबल करें

2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टास्क 8: ऊपरी श्वसन पथ के संक्रमण, कारण, लक्षण और उपचार का प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई संदर्भ Fig 1 का उपयोग करके ऊपरी श्वसन पथ के संक्रमण, कारण, लक्षण और उपचार का प्रदर्शन करें
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।



विषाक्त (पॉइज़निंग) केस प्रबंधन (Poisoning Case Managements)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- विषाक्त आपात स्थिति में प्राथमिक उपचार के कदमों को प्रदर्शित करें
- बच्चों में आकस्मिक विषाक्त की रोकथाम के लिए युक्तियों का प्रदर्शन करें
- ज़हर निगलने वाले पीड़ित में उल्टी को प्रेरित करने के तरीकों का प्रदर्शन करें
- सांप के काटने के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों का प्रदर्शन करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- | | | | |
|---------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार | • चार्ट | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके विषाक्तता के विभिन्न मामलों के प्रबंधन के बारे में सिखाएंगे।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: विषाक्तता की आपात स्थिति में प्राथमिक उपचार के कदमों का प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई तालिका 1 में दी गई शर्तों के अनुसार आपात स्थिति में प्राथमिक उपचार के चरणों का प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

तालिका 1 विषाक्तता आपातकाल में पहला कदम

| क्रम सं | साँस का जहर | निगला | त्वचा पर जहर | आँख में जहर |
|---------|-------------|-------|--------------|-------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |

टास्क 2: बच्चों में आकस्मिक विषाक्तता की रोकथाम के लिए युक्तियों का प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दिए गए Fig में बच्चों में आकस्मिक विषाक्तता की रोकथाम के लिए युक्तियों का प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं

बच्चों में आकस्मिक विषाक्तता की रोकथाम के लिए युक्तियाँ ज़हर की रोकथाम! क्या करें?

- बच्चों के लिए प्रतिरोधी कैप वाले कंटेनरों का उपयोग करें। ये कैप चाइल्ड-रेसिस्टेंट हैं लेकिन ये चाइल्ड प्रूफ नहीं हैं।
- रसायनों और दवाओं को बच्चों की पहुंच से दूर रखें।



- सभी उत्पादों को उनके मूल कंटेनर में रखें।

- फोन के पास जहर सूचना केंद्र का आपातकालीन संपर्क नंबर स्टिकर चिपकाएं।

— — — — —

टास्क 3: जहर निगलने वाले पीड़ित में उल्टी को प्रेरित करने के तरीकों का प्रदर्शन

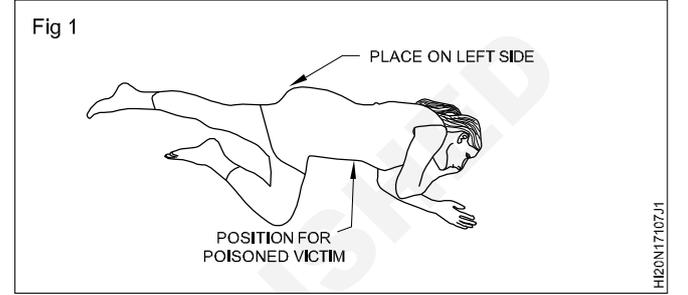
- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे जहर निगलने वाले पीड़ित में उल्टी को प्रेरित करने के तरीकों का प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

- इसके बाद पानी का गिलास।
- पीड़िता के गले के पिछले हिस्से में गुदगुदी करें।
- गर्म नमकीन पानी पिएं।

विषाक्तता

- जहर निगलने वाले पीड़ित में उल्टी पैदा करने के तरीके
- उल्टी से प्रेरित पीसीसी की सिफारिश है या यदि चिकित्सा सहायता उपलब्ध नहीं है।
- उल्टी करने के लिए आईपैकेज की सिरप दी जा सकती है।
- उल्टी को प्रेरित करने के लिए दवा जो अधिकांश दवा भंडारों में उपलब्ध है।
- बोतल पर सुझाई गई खुराक का पालन करें।

जहर निगलने वाले पीड़ित में उल्टी को प्रेरित करें



— — — — —

टास्क 4: सांप के काटने के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों का प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि सर्पदंश के दौरान ध्यान रखने के लिए पाँच चरणों का प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

— — — — —

व्यक्तिगत स्वच्छता की आदतों पर चार्ट तैयार करना (Preparing charts on personal hygiene habits)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- परिसंचरण तंत्र के हिस्सों को खींचे और लेबल करें
- दिल का दौरा पड़ने की चेतावनी के संकेत प्रदर्शित करें
- दिल का दौरा पड़ने पर प्राथमिक उपचार के उपाय और ध्यान रखने योग्य कदमों का प्रदर्शन करें
- सनस्ट्रोक के लक्षण प्रदर्शित करना
- सनस्ट्रोक के दौरान प्राथमिक उपचार के उपायों का प्रदर्शन करें
- सनस्ट्रोक की रोकथाम का प्रदर्शन
- रक्तस्राव के लक्षण और लक्षण प्रदर्शित करें
- रक्तस्राव के प्रकारों को प्रदर्शित करें
- रक्तस्राव के लिए प्राथमिक उपचार के उपाय प्रदर्शित करें
- बर्न की डिग्री प्रदर्शित करें
- जलने के प्राथमिक उपचार के उपाय प्रदर्शित करें
- विदूत चोटों के प्रकारों को प्रदर्शित करना
- बिजली के झटके के दौरान क्या करें और क्या न करें इसका प्रदर्शन करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|-------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार | • चार्ट | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT का उपयोग करके हीट अटैक, सन स्ट्रोक, रक्तस्राव, जलन, बिजली की चोटों के मामले में प्रबंधन के बारे में एक उपयुक्त प्रदर्शन सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

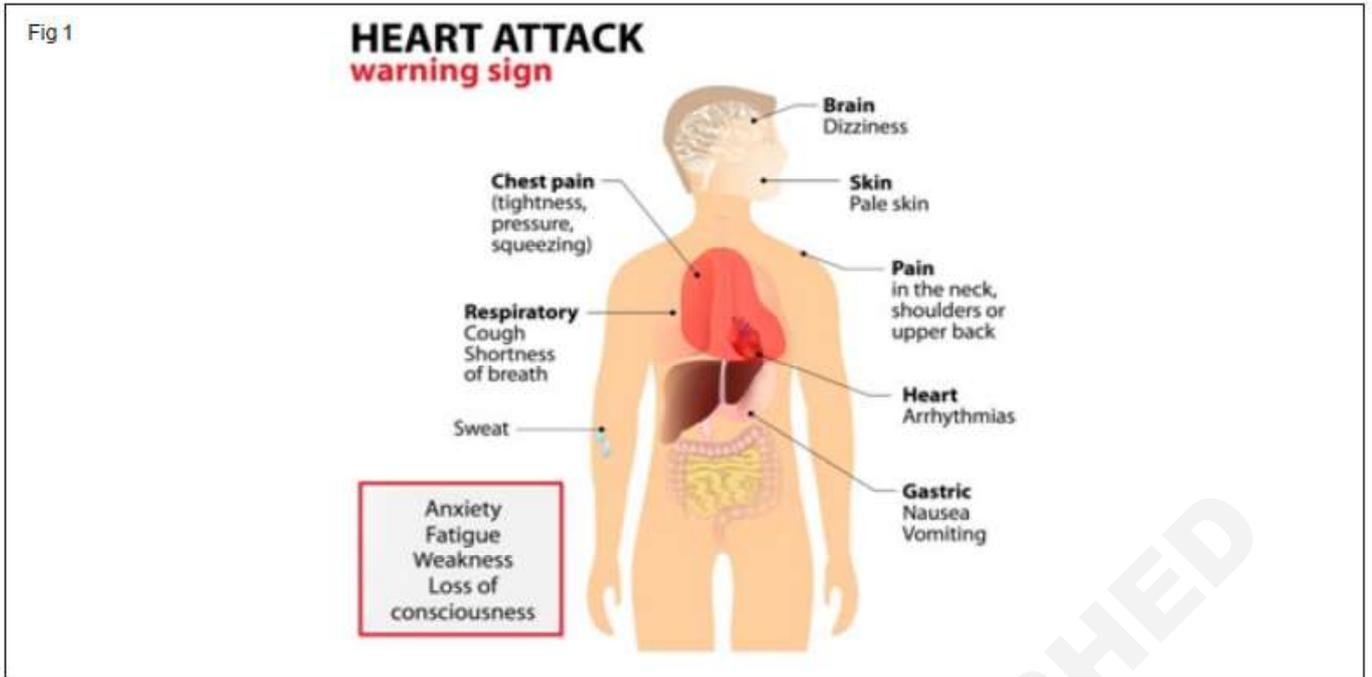
टास्क 1: संचार प्रणाली के भागों को आरेखित करें और लेबल

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे संचार प्रणाली के भागों को स्केच और लेबल करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।



टास्क 2: दिल का दौरा पड़ने की चेतावनी के संकेत का प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई छवि के आधार पर दिल के दौरे के चेतावनी संकेतों को प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।
दिल के दौरे के चेतावनी संकेत। (Fig 1)

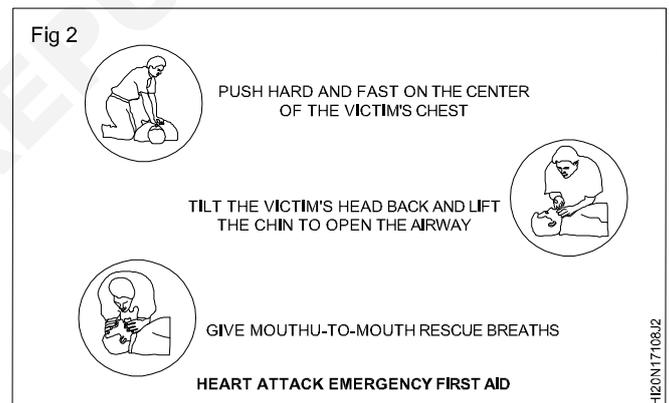
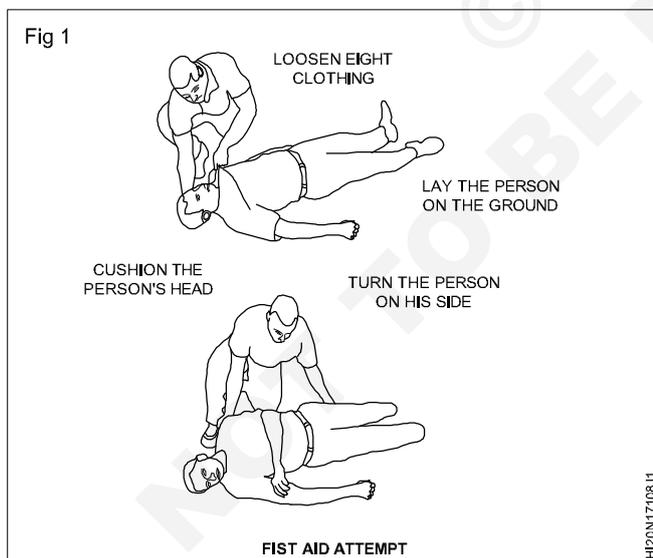


टास्क 3: दिल का दौरा पड़ने पर प्राथमिक उपचार के उपाय और ध्यान रखने योग्य कदमों का प्रदर्शन करें

1 प्रशिक्षकों को सलाह दी जाती है कि वे दिए गए Fig 2 और 3 के अनुसार मॉडल के रूप में अपने साथी का उपयोग करके दिल का दौरा पड़ने पर प्राथमिक उपचार के उपायों और ध्यान रखने योग्य कदमों का प्रदर्शन करें।

दिल का दौरा
आपातकालीन प्राथमिक चिकित्सा

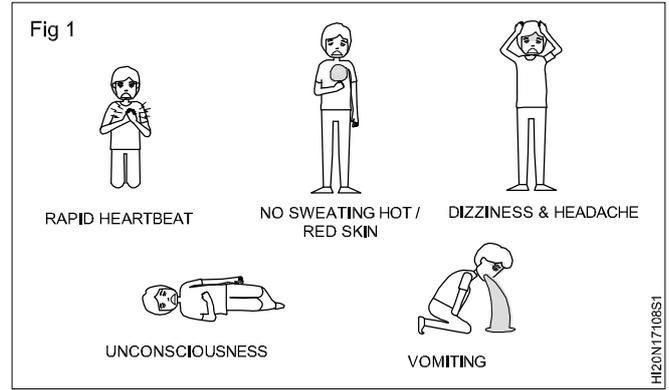
2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।



टास्क 4: सनस्ट्रोक के लक्षण प्रदर्शित करें

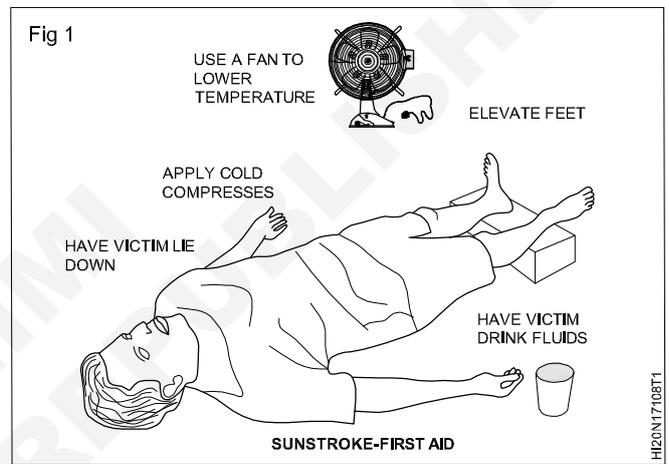
- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई Fig का उपयोग करके सनस्ट्रोक के लक्षण प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

सनस्ट्रोक के लक्षण। (Fig 1)



टास्क 5: सनस्ट्रोक के दौरान प्राथमिक उपचार के उपाय दिखाएं

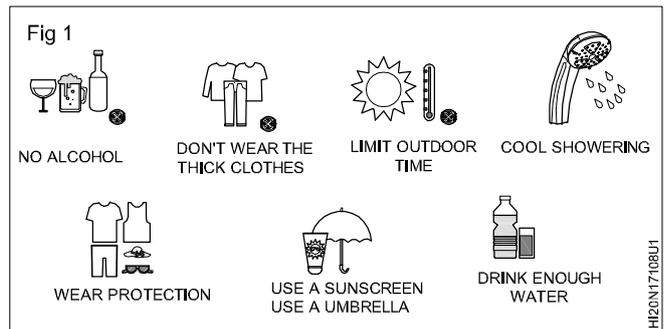
- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई Fig के अनुसार सनस्ट्रोक के दौरान प्राथमिक चिकित्सा उपायों का प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।
- 3 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। सनस्ट्रोक के दौरान प्राथमिक उपचार के उपाय। (Fig 1)



टास्क 6: सनस्ट्रोक की रोकथाम का प्रदर्शन

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई Fig के अनुसार सनस्ट्रोक की रोकथाम का प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

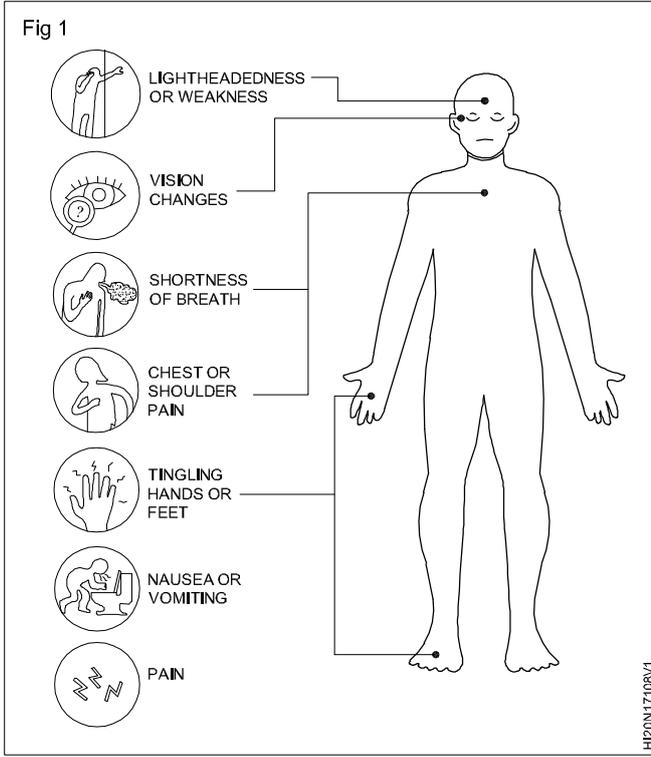
सनस्ट्रोक की रोकथाम। (Fig 1)



टास्क 7: रक्तस्राव के लक्षण और लक्षण प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई Fig के अनुसार रक्तस्राव के लक्षण और लक्षण प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

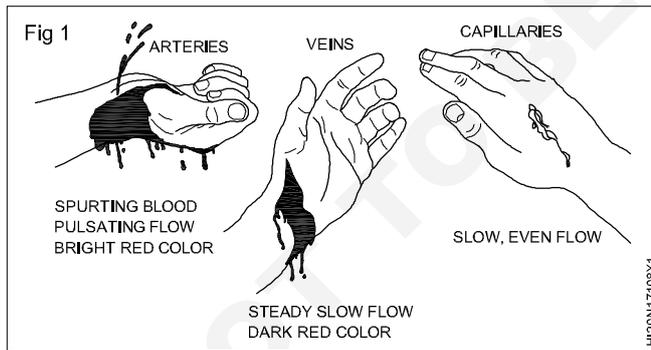
3 रक्तस्राव के लक्षण और लक्षण। (Fig 1)



टास्क 8: रक्तस्राव के प्रकारों को प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई आकृति का संदर्भ के रूप में उपयोग करके तालिका 1 के तहत इसके प्रकारों के आधार पर ब्लीड की विशेषताओं को लिखें और प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

रक्तस्राव के प्रकार। (Fig 1)



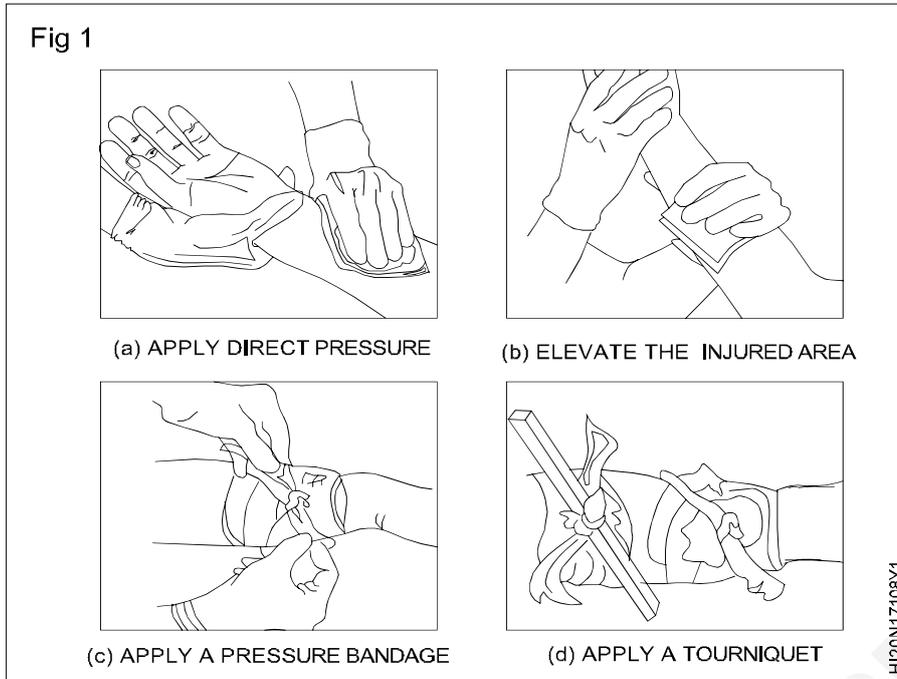
तालिका 1 रक्तस्राव के लक्षण

| क्रम सं | रक्तस्राव का प्रकार | रक्तस्राव के प्रकार से जुड़े लक्षण |
|---------|---------------------|------------------------------------|
| 1 | धमनियों | |
| 2 | नसों | |
| 3 | केशिकाओं | |

टास्क 9: रक्तस्राव के लिए प्राथमिक उपचार के उपाय प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दिए गए Fig के अनुसार रक्तस्राव के लिए प्राथमिक उपचार के उपायों का प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

रक्तस्राव के लिए प्राथमिक उपचार के उपाय। (Fig 1)

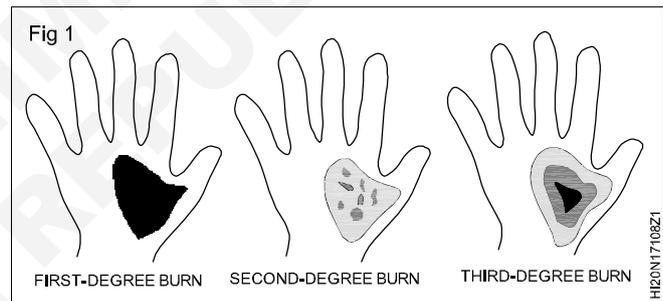


टास्क 10: जलने की डिग्री प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई Fig के अनुसार जलने की डिग्री प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

जलने की डिग्री। (Fig 1)

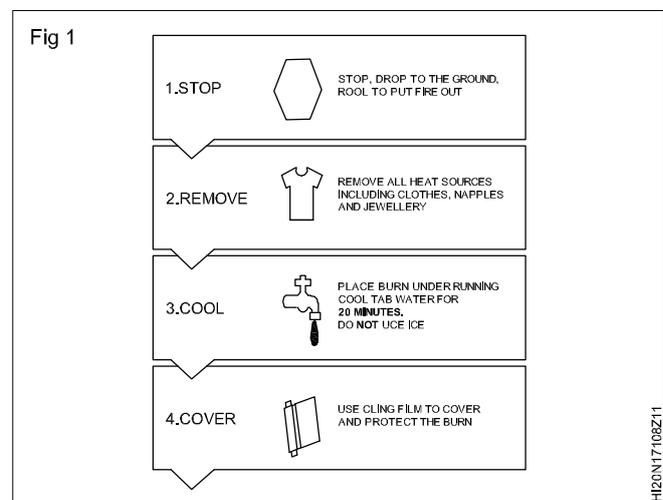
त्वचा की जलन



टास्क 11: जलने के प्राथमिक उपचार के उपाय प्रदर्शित करें

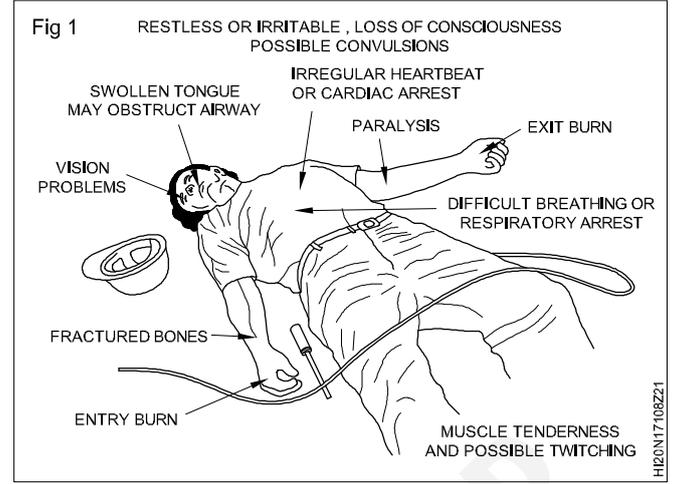
- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई अनुसार जलने के प्राथमिक उपचार के उपायों को प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

जलने के प्राथमिक उपचार के उपाय। (Fig 1)



टास्क 12: विदूत चोटों के प्रकार प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई Fig के अनुसार विदूत चोटों के प्रकारों को प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।
- 3 विदूत चोटों के प्रकार। (Fig 1)



टास्क 13: बिजली के झटके के दौरान क्या करें और क्या न करें इसका प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे दी गई तालिका 2 के तहत बिजली के झटके के दौरान क्या करें और क्या न करें लिखें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

तालिका 2 बिजली के झटके के दौरान क्या करें और क्या न करें

| क्रम सं | करने योग्य | मत करो |
|---------|------------|--------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |

कृत्रिम श्वसन पर प्रशिक्षण (Training on artificial respiration)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- एक मॉडल के साथ कृत्रिम श्वसन की विभिन्न विधियों का प्रदर्शन करें।

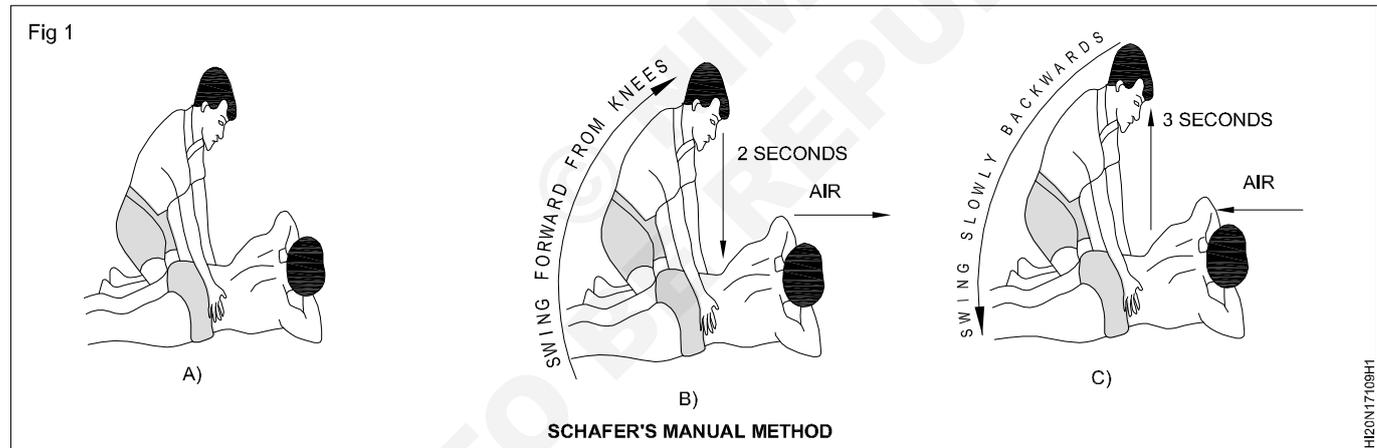
| आवश्यकताएँ (Requirements) | | | |
|------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| औज़ार/साधन (Tool/instrument) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार | • चार्ट | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT का उपयोग करके कृत्रिम श्वसन पर प्रशिक्षण के बारे में एक उपयुक्त प्रदर्शन सिखाएगा

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: एक मॉडल का उपयोग करके स्काफ़र की विधि का प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे उपयुक्त मॉडल का उपयोग करके स्काफ़र की विधि का प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।
- 3 शेफ़र की विधि। (Fig 1)



अनुकूलन के लिए कदम

- 1 व्यक्ति को औंधा स्थिति में रखा गया है और छाती और अधिजठर के नीचे एक छोटा तकिया रखा गया है।
- 2 सिर एक तरफ कर दिया जाता है। परिचालक अपने सिर की ओर मुख किए हुए व्यक्ति के बगल में घुटने टेक देता है।
- 3 दो हाथ छाती के निचले हिस्से के दोनों किनारों पर रखे जाते हैं और फिर परिचालक धीरे-धीरे अपना वजन आगे की ओर झुकाकर व्यक्ति की कमर पर दबता है।
- 4 इंद्रा-पेट का दबाव बढ़ जाता है। डायाफ्राम को ऊपर की ओर धकेला जाता है और फेफड़ों से हवा को बाहर निकाला जाता है।
- 5 इसके बाद परिचालक दबाव छोड़ता है और अपनी मूल खड़ी स्थिति में वापस आ जाता है।
- 6 पेट का दबाव गिरता है, डायाफ्राम उतरता है और हवा अंदर खींची जाती है। इन क्षणों को एक मिनट में लगभग बारह बार दोहराया जाता है।

इस विधि का लाभ

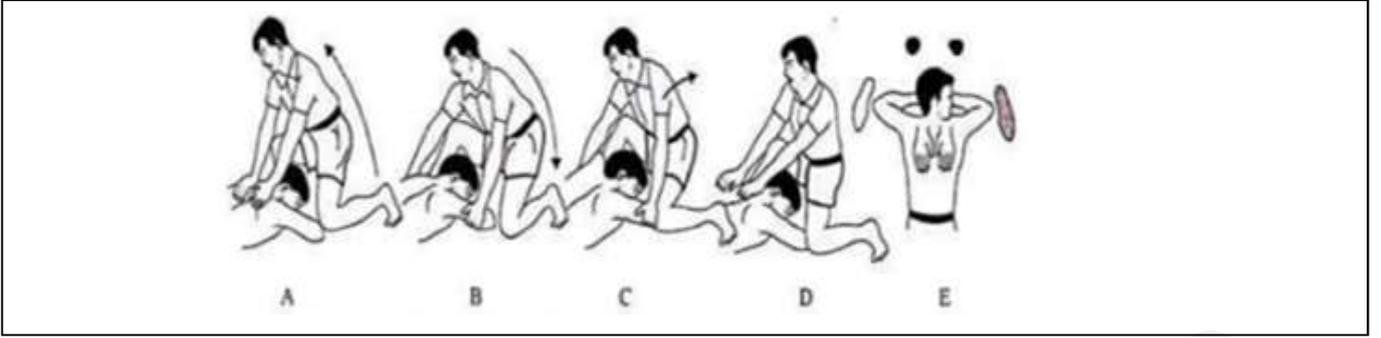
- 1 रोगी औंधा स्थिति में होने के कारण, मुंह से बलगम या लार निकलता है और अपने वायुमार्ग को बाधित नहीं कर सकता है।

टास्क 2: एक मॉडल का उपयोग करके होलार-नील्सन पद्धति का प्रदर्शन करें

1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे उपयुक्त मॉडल का उपयोग करके होलार-नील्सन पद्धति का प्रदर्शन करें।

2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

होलार-नील्सन विधि। (Fig 2)



अनुकूलन के लिए कदम

- 1 व्यक्ति को औंधा स्थिति में रखा गया है जिसमें बाहों को कंधों पर अपवर्तित कर लिया गया है और कोहनी फ्लेक्स शेष हैं।
- 2 चेहरा एक तरफ कर दिया जाता है और हाथों पर टिका दिया जाता है।
- 3 मुंह में से बलगम, द्रव आदि को बाहर निकालकर मुंह को साफ किया जाता है।
- 4 संचालक सिर की ओर मुख वाले व्यक्ति के सामने घुटने टेक देती है।
- 5 दो हाथ छाती के पिछले भाग के दोनों ओर अँगूठे और उँगलियों को

अलग-अलग फैला कर रखे जाते हैं।

- 6 फिर परिचालक अपने शरीर के भार को आगे की ओर झुककर व्यक्ति की पीठ पर रख देता है। यह छाती को संकुचित करता है और साँस छोड़ने में मदद करता है।
- 7 व्यक्ति की भुजाओं को कोहनियों के ऊपर पकड़कर आगे की ओर। यह प्राकृतिक प्रेरणा में मदद करता है।
- 8 यह प्रक्रिया लगभग 10-12 बार दोहराई जाती है।

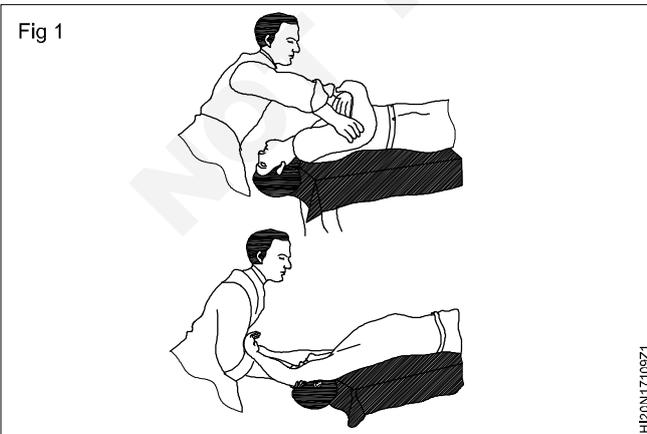
टास्क 3: एक मॉडल का उपयोग करके सिल्वेस्टर की विधि का प्रदर्शन करें

1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे उपयुक्त मॉडल का उपयोग करके सिल्वेस्टर की पद्धति का प्रदर्शन करें।

2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

सिल्वेस्टर की विधि। (Fig 3)

अनुकूलन के लिए कदम

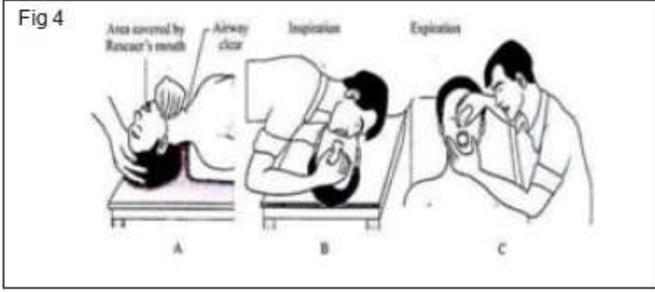


- 1 व्यक्ति को ढालुआं स्थिति में रखा गया है। परिचालक सिर के सिरे पर खड़ा होता है या घुटने टेकता है और विषय की दोनों भुजाओं को पकड़ता है।
- 2 तब परिचालक व्यक्ति के हाथों को अपने सिर के ऊपर उठाती है और फिर हाथों को छाती पर वापस मोड़ती है, उसी समय छाती की दीवार को संकुचित करता है।
- 3 इस तरह की हलचल बारी-बारी से वक्ष गुहा को बढ़ाती और घटाती है, इस प्रकार फेफड़ों से हवा को अंदर और बाहर धकेलती है।
- 4 जीभ को रख कर बाहर निकालना चाहिए और मुंह की गुहा से निकलने वाले बलगम को मिटा देना चाहिए।

टास्क 4: माउथ-टू-माउथ विधि का प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे एक उपयुक्त मॉडल का उपयोग करके मुंह से मुंह का प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

मुँह से मुँह। (Fig 4)



- 1 वायुमार्ग को खोलने के लिए सिर को थोड़ा पीछे की ओर झुकाएं, जबड़े को आगे की ओर खींचने के लिए ऊपर की ओर दबाव डालें।

- 2 नासिका छिद्र को अंगूठे और तर्जनी से बंद कर लें।
- 3 अपना मुंह कसकर उस व्यक्ति के मुंह पर रखें।
- 4 तेजी से सांसों फूंकें और व्यक्ति की छाती को ऊपर उठाने के लिए देखें।
- 5 नासिका छिद्र को छोड़ दें। साँस छोड़ते हुए व्यक्ति की छाती को गिरने के लिए देखें।
- 6 सांस लेने की आवाज़ सुनें।
- 7 अगर व्यक्ति अपने आप सांस लेना शुरू नहीं करता है, तो प्रक्रिया को दोहराएं।
- 8 सुनिश्चित करें कि व्यक्ति सख्त, सपाट सतह पर लेटा हो।
- 9 यह सुनिश्चित करने के लिए मुँह और गले में देखें कि वायुमार्ग साफ है।

विभिन्न आपात स्थितियों में प्राथमिक उपचार की व्यवस्था करना (Arranging first aid treatment in various emergency cases)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- प्राथमिक चिकित्सा किट की सामग्री प्रदर्शित करें
- श्वासावरोध में प्राथमिक उपचार प्रबंधन का प्रदर्शन करें
- डूबने की स्थिति में प्राथमिक उपचार प्रबंधन का प्रदर्शन करें
- जहरीली गैसों के दम घुटने में प्राथमिक उपचार प्रबंधन का प्रदर्शन
- सदमे में प्राथमिक उपचार के उपाय प्रदर्शित करें
- घायल करने के लिए प्राथमिक उपचार के उपाय प्रदर्शित करें
- कोमल ऊतकों के लिए प्राथमिक उपचार के उपाय प्रदर्शित करें
- चोटों की पहचान करें
- प्राथमिक उपचार के दौरान क्या करें और क्या न करें प्रदर्शित करें

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/साधन (Tool/instrument)

- | | | | |
|---------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार | • LCD प्रॉजेक्टर | - 1 No. |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार | • चार्ट | - आवश्यकतानुसार |
| • A4 शीट | - आवश्यकतानुसार | | |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके विभिन्न आपातकालीन मामलों में प्राथमिक उपचार की व्यवस्था के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: प्राथमिक चिकित्सा किट की सामग्री प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे एक प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स लें और दी गई तालिका 1 के अनुसार प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स के अंदर रखी जाने वाली विभिन्न चीजों को नोट करें और इसे एक डेमो के लिए तैयार करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

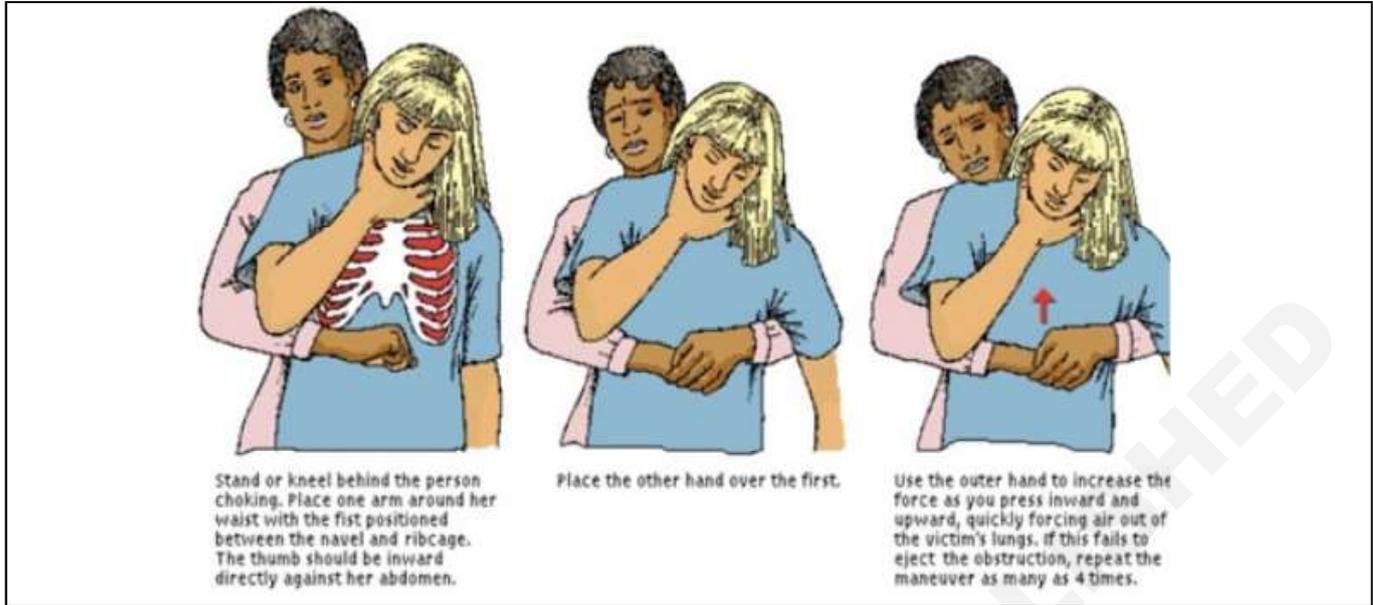
तालिका 1 प्राथमिक चिकित्सा बॉक्स सामग्री

| क्रम सं | ड्रेसिंग | दवाएं | साधन | अन्य |
|---------|----------|-------|------|------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |

टास्क 2: श्वासावरोध में प्राथमिक चिकित्सा प्रबंधन का प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को हेमलिच कौशल और CPR तकनीक का प्रदर्शन करने की सलाह दी जाती है।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।
हेमलिच युक्ति तकनीक का पालन करने के लिए कदम

- 1 दम घुटने वाले व्यक्ति के पीछे खड़े हों या घुटने टेकें। एक हाथ उसकी कमर के चारों ओर रखें और मुट्ठी नाभि और पसली के बीच रखें। अंगूठा सीधे उसके पेट के विपरीत अंदर की ओर होना चाहिए।
- 2 दूसरे हाथ को पहले के ऊपर रखें
- 3 बाहरी हाथ का उपयोग बल को बढ़ाने के लिए करें क्योंकि आप अंदर और ऊपर की ओर दबाते हैं, जिससे पीड़ित के फेफड़ों से हवा जल्दी से बाहर निकल जाती है। यदि यह बाधा को बाहर निकालने में विफल रहता है, तो युक्ति को 4 बार दोहराएं।



टास्क 3: डूबने की स्थिति में प्राथमिक उपचार प्रबंधन का प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को अभ्यास संख्या 123 में दिए गए अनुसार शेफ़र की विधि का प्रदर्शन करने की आवश्यकता है।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टास्क 4: जहरीली गैसों के घुटन में प्राथमिक उपचार प्रबंधन का प्रदर्शन

- 1 प्रशिक्षुओं को नीचे दी गई प्राथमिक चिकित्सा विधियों का प्रदर्शन करने की आवश्यकता है।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।
- 3 संलग्न स्थान में प्रवेश करने से पहले, दो या तीन गहरी सांस लें और जितनी देर हो सके अपनी सांस को रोककर रखें।
- 4 फर्श के साथ क्रॉल करें।
- 5 हताहतों को जितनी जल्दी हो सके ताजी हवा में निकालें।
- 6 उसके कपड़े गर्दन और कमर पर खोलकर कृत्रिम श्वास दें, श्वासावरोध होता है।

प्राथमिक चिकित्सा अभ्यास

- 1 व्यक्ति को स्थान से हटा दें, कृत्रिम श्वास लागू करें और यदि उपलब्ध हो तो शुद्ध ऑक्सीजन दें।
- 2 कमरे में प्रवेश करने से पहले दरवाजे और खिड़कियां खोलकर ताजी हवा का संचार सुनिश्चित करें।

टास्क 5: सदमे में प्राथमिक उपचार के उपाय प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे सदमे के लिए प्राथमिक उपचार के उपायों का प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।
- 3 पीड़ित को पीठ के बल लेटाएं और पैरों को ऊपर उठाएं ताकि पैर जमीन से छह से बारह इंच ऊपर हों। यह रक्त को हृदय में वापस लौटने में मदद करता है।
- 4 श्वास लेने और प्रतिक्रिया करने वाले पीड़ित को ठीक होने की स्थिति में रखें।
- 5 किसी भी तंग कपड़े को ढीला कर दें।
- 6 पीड़ित को कभी भी खाने-पीने के लिए कुछ न दें।

सदमे के लिए प्राथमिक चिकित्सा

- 1 किसी भी स्थानीय आपातकालीन नंबर पर कॉल करें।
- 2 किसी भी बाहरी रक्तस्राव को नियंत्रित करें।

7 खाने या पीने से उल्टी हो सकती है।

8 पीड़ित को आश्वस्त करें।

टास्क 6: घायल होने पर प्राथमिक उपचार के उपाय प्रदर्शित करें

1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई Fig के आधार पर घाव के लिए प्राथमिक उपचार के उपायों का प्रदर्शन करें।



टास्क 7: कोमल ऊतकों को प्राथमिक उपचार के उपाय दिखाएं

1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे कोमल ऊतकों को प्राथमिक उपचार के उपाय दिखाएं।

2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

कोमल ऊतकों के लिए प्राथमिक उपचार के उपाय



टास्क 8: चोटों की पहचान करें और उसे प्रदर्शित करें

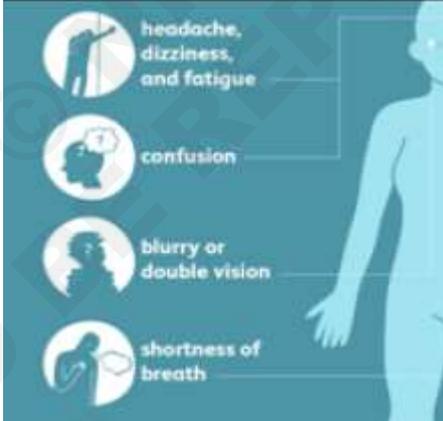
1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे दी गई तालिका 2 के तहत दी गई Figों के आधार पर चोटों की पहचान करें और उनका नाम लिखें।

2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2 चोटों के नाम की पहचान करें

| क्रम सं | चोट की पहचान | चोट का नाम |
|---------|--------------|------------|
| 1 | | |

| क्रम सं | चोट की पहचान | चोट का नाम |
|---------|---|------------|
| 2 |  | |
| 3 |  | |
| 4 |  | |
| 5 |  | |
| 6 |  | |
| 7 |  | |

| क्रम सं | चोट की पहचान | चोट का नाम |
|---------|--|------------|
| 8 |  | |
| 9 |  | |
| 10 |  | |
| 11 |  | |

टास्क 9: प्राथमिक उपचार के दौरान क्या करें और क्या न करें का प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे दी गई तालिका 3 के तहत 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 3 प्राथमिक उपचार के दौरान क्या करें और क्या न करें

| क्रम सं | करने योग्य | मत करो |
|---------|------------|--------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |

संक्रमण और गैर-संक्रमण रोग लक्षणों और उनके नियंत्रण के उपायों पर प्रदर्शन (Demonstration on communicable and non-communicable diseases, symptoms and their control measures)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप कर सकेंगे

- दस संक्रमण और गैर-संक्रमण रोगों की सूची बनाएं
- दी गई बीमारियों के लिए संक्रमण के तरीके की पहचान करें
- कारक जीव, संक्रमण का तरीका, प्रभावित अंग और दिए गए रोगों के लक्षण प्रदर्शित करें
- मलेरिया के संक्रमण चक्र को प्रदर्शित करें
- दिए गए डेटा का उपयोग करके एक पाई-चार्ट बनाएं
- दी गई चित्रों का उपयोग करके रोगजनकों के प्रकार की पहचान करें
- उच्च रक्तचाप के चरणों को प्रदर्शित करें
- चित्र देखकर विषम प्रकार के रोगजनकों की पहचान करें और उन्हें प्रदर्शित करें
- मधुमेह मेलिटस के लक्षण प्रदर्शित करना
- हृदय रोग के प्रकारों को प्रदर्शित करें
- छवि देखकर संक्रमण रोगों की रोकथाम को प्रदर्शित करें
- संक्रमण रोगों और गैर-संक्रमण रोगों के बीच अंतर को प्रदर्शित करें
- गैर-संक्रमण रोगों के नियंत्रण और निवारक उपायों को चित्र को देखकर प्रदर्शित करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औजार/ साधन (Tool/instrument)

- इंटरनेट के साथ कंप्यूटर - आवश्यकतानुसार
- पेंसिल और पेन - आवश्यकतानुसार
- A 4 शीट - आवश्यकतानुसार
- एल सी डी प्रॉजेक्टर - 1 No.

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके संक्रमण और गैर-संक्रमण रोगों, लक्षणों और उनके नियंत्रण उपायों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: दस संक्रमण और गैर-संक्रमण रोगों की सूची बनाएं

- 1 प्रशिक्षुओं को दी गई टेबल 1 के तहत दस संक्रमण और गैर-संक्रमण रोगों की सूची बनाने की सलाह दी जाती है।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1 संक्रमण और गैर-संक्रमण रोग

| क्रम सं | संक्रमण रोग | गैर-संक्रमण रोग |
|---------|-------------|-----------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |

| | | |
|----|--|--|
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |

टास्क 2: दी गई बीमारियों के संक्रमण के तरीके की पहचान करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि दी गई टेबल 2 के तहत दी गई बीमारियों के संक्रमण के तरीके की पहचान करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2 दी गई बीमारियों के लिए संक्रमण का तरीका

| क्रम सं | बीमारी | संचरण की विधि |
|---------|------------------------------------|---------------|
| 1 | इन्फ्लुएंजा, काली खांसी | |
| 2 | हुकवर्म, टिटनेस | |
| 3 | वैरीसेला वायरस, सिफलिस, हेपेटाइटिस | |
| 4 | टाइफाइड, हैजा | |
| 5 | हेपेटाइटिस बी, मलेरिया | |
| 6 | साइटोमेगालो वायरस | |

टास्क 3: कारक जीव, संचरण की विधि, प्रभावित अंग और दिए गए रोगों के लक्षण प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे दी गई टेबल 3 के तहत रोग का कारक जीव, संचरण का तरीका, प्रभावित अंग और दिए गए रोगों के लक्षणों को लिखें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

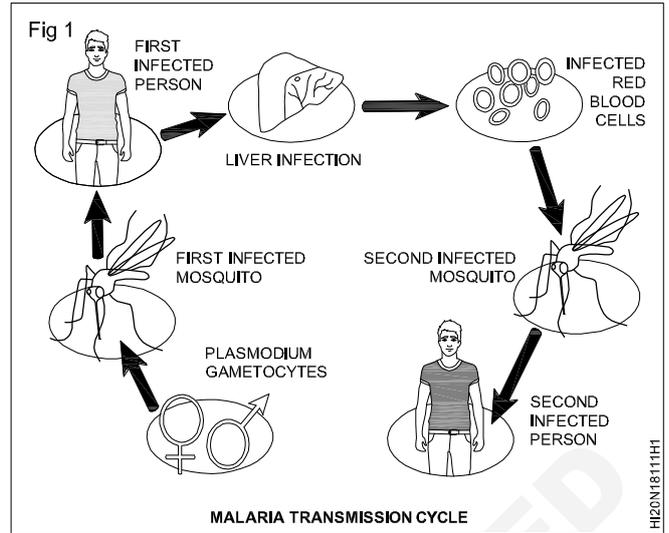
टेबल 3 कारक जीव, संचरण का तरीका, प्रभावित अंग और दिए गए रोगों के लक्षण

| क्रम सं | बीमारी | कारक जीव | संचरण की विधि | प्रभावित अंग | लक्षण |
|---------|------------------|----------|---------------|--------------|-------|
| 1 | यक्ष्मा | | | | |
| 2 | डिप्थीरिया | | | | |
| 3 | काली खांसी | | | | |
| 4 | न्यूमोनिया | | | | |
| 5 | पोलियो | | | | |
| 6 | कण्ठमाला का रोग | | | | |
| 7 | खसरा, चिकन पॉक्स | | | | |
| 8 | हैजा | | | | |
| 9 | अमीबायोजिसिस | | | | |
| 10 | ई कोलाई | | | | |
| 11 | जिआर्डियासिस | | | | |
| 12 | आंत्र ज्वर | | | | |
| 13 | हेपेटाइटिस ए | | | | |

टास्क 4: मलेरिया के संचरण चक्र को प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को चित्र देखकर मलेरिया के संचरण चक्र को प्रदर्शित करने की सलाह दी जाती है।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

मलेरिया का संचरण चक्र



टास्क 5: दिए गए डेटा का उपयोग करके एक पाई-चार्ट बनाएं

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे टेबल 4 में दर्शाए गए डेटा का उपयोग करके एक पाई-चार्ट बनाएं।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 4 डेटा

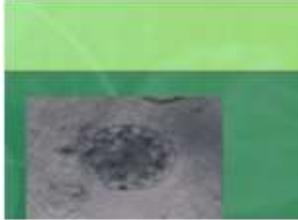
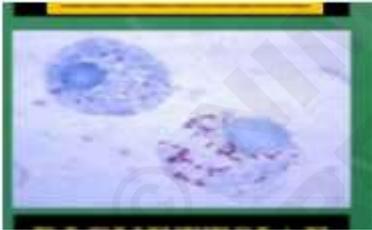
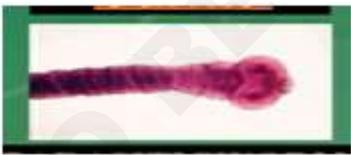
| क्रम सं | स्थितियाँ | प्रतिशत |
|---------|--------------------|---------|
| 1 | चोट लगने की घटनाएं | 9 |
| 2 | हृदय रोग | 30 |
| 3 | कैंसर | 13 |
| 4 | मधुमेह | 2 |
| 5 | अन्य पुराने रोग | 2 |
| 6 | जीर्ण श्वसन रोग | 7 |
| 7 | अन्य शर्तें | 30 |

टास्क 6: दी गई चित्रों का उपयोग करके रोगजनकों के प्रकार की पहचान करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई चित्रों का उपयोग करके रोगजनकों के प्रकार की पहचान करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 5 रोगजनकों के प्रकार

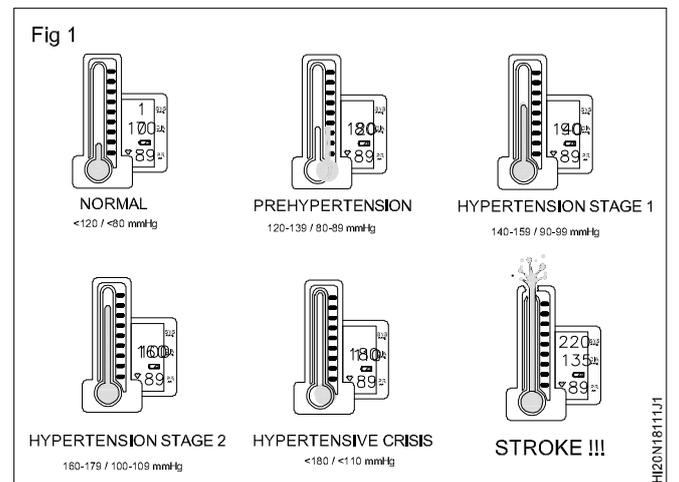
| क्रम सं | चित्रें | रोगजनक का प्रकार |
|---------|---------|------------------|
| 1 | | |

| क्रम सं | चित्रें | रोगजनक का प्रकार |
|---------|---|------------------|
| 2 |  | |
| 3 |  | |
| 4 |  | |
| 5 |  | |
| 6 |  | |

टास्क 7: हाइपर-टेंशन के चरणों को प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई चित्रों के अनुसार हाइपर-टेंशन चरणों का प्रदर्शन करें
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

उच्च रक्तचाप के चरण

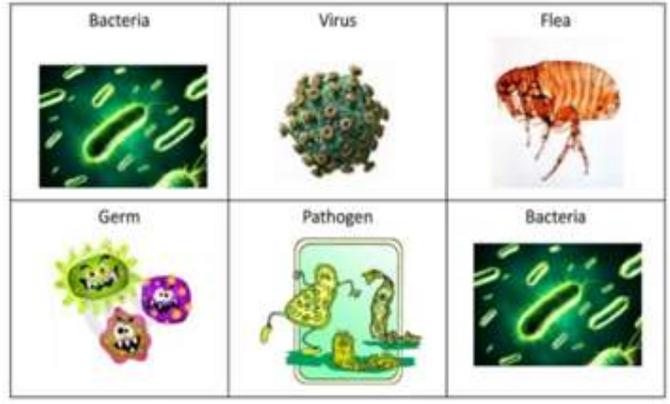


टास्क 8: चित्र देखकर विषम प्रकार के रोगजनक की पहचान करें और उसे प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे इस बारे में लिखें कि रोगजनक क्या है और संक्रामक रोगों से हमें क्या मिलता है
- 2 दिखाएँ कि बीमारियाँ कैसे फैलती हैं।
- 3 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

गपशप

प्रत्येक पंक्ति में से एक विषम का चयन करें।

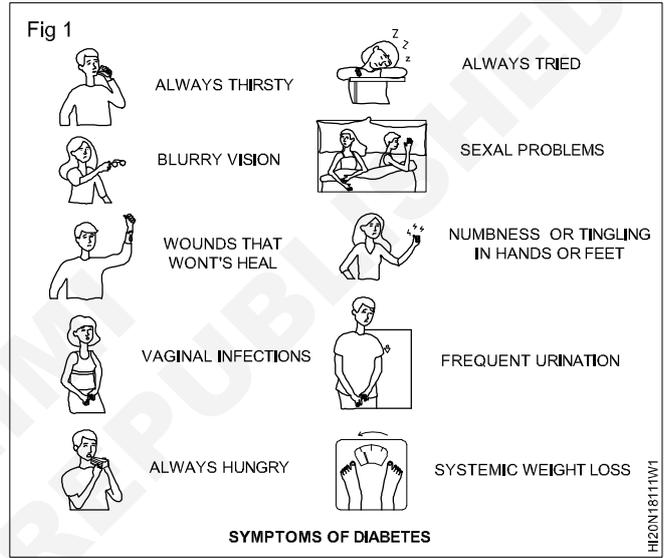


टास्क 9: मधुमेह मेलिटस के लक्षण प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई चित्रों के अनुसार मधुमेह मेलिटस के लक्षणों को प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

मधुमेह के लक्षण

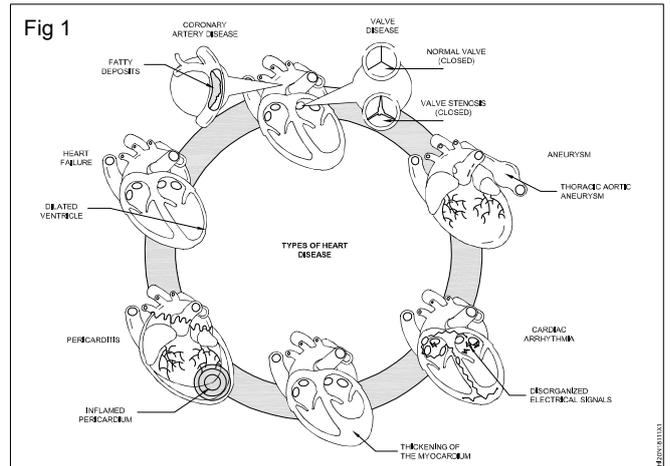
मधुमेह मेलिटस



टास्क 10: हृदय रोग के प्रकार प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दिए गए चित्र के अनुसार हृदय रोग के प्रकारों को प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

हृदय रोग के प्रकार



टास्क 11: चित्र को देखकर संक्रमण रोगों की रोकथाम का प्रदर्शन

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई चित्र के अनुसार संक्रमण रोगों की रोकथाम का प्रदर्शन करें

- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

संक्रमण रोग रोगों की रोकथाम



टास्क 12: संक्रमण रोगों और गैर-संक्रमण रोगों के बीच अंतर प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को टेबल 6 के तहत संक्रमण और गैर-संक्रमण रोगों के बीच अंतर प्रदर्शित करने की सलाह दी जाती है।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

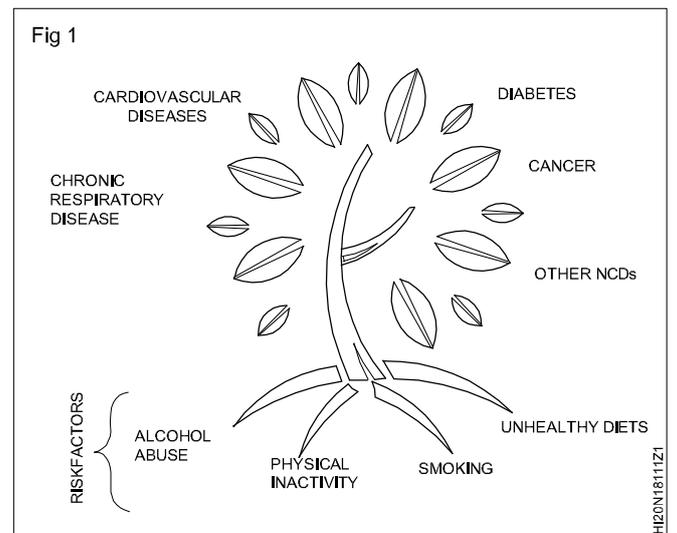
टेबल 6 संक्रमण और गैर-संक्रमण रोग

| क्रम सं | संक्रमण रोग | गैर - संक्रमण रोग |
|---------|-------------|-------------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |

टास्क 13: चित्र को देखकर गैर-संक्रमण रोगों के नियंत्रण और निवारक उपायों को प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई चित्र के अनुसार गैर-संक्रमण रोगों के नियंत्रण और निवारक उपायों का प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

गैर संक्रमण रोगों की रोकथाम



टीकाकरण कार्यक्रम की तैयारी (Preparation of immunization programme)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम प्रदर्शित करें
- नीचे सूचीबद्ध टीकों के प्रकारों के लिए कुछ उदाहरण प्रदर्शित करें
- दस सबसे महत्वपूर्ण टीकों का प्रदर्शन करें
- टीकाकरण के महत्व को समझाने पर एक पोस्टर बनाएं
- सहज प्रतिरक्षा और अनुकूलित प्रतिरक्षा के बीच अंतर को प्रदर्शित करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | |
|--|-----------------|
| औज़ार/ साधन (Tools/Instruments) | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT का उपयोग करके टीकाकरण कार्यक्रम की तैयारी और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे टेबल 1 के तहत नीचे दिए गए चार्ट के अनुसार राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1 टीकाकरण कार्यक्रम

| क्रम सं | टीका | कब देना है | खुराक | कारण | साइट |
|---------------|-----------------------------------|------------|-------|------|------|
| शिशुओं के लिए | | | | | |
| 1 | बीसीजी | | | | |
| 2 | हेपेटाइटिस बी जन्म खुराक | | | | |
| 3 | ओवीपी जन्म खुराक | | | | |
| 4 | ओवीपी 1,2 & 3 | | | | |
| 5 | आईवीपी | | | | |
| 6 | पेंटावैलेंट 1, 2 & 3 | | | | |
| 7 | रोटावायरस | | | | |
| 8 | खसरा पहली खुराक | | | | |
| 9 | विटामिन A पहली खुराक | | | | |
| बच्चों के लिए | | | | | |
| 1 | डीपीटी पहला बूस्टर | | | | |
| 2 | ओपीवी बूस्टर | | | | |
| 3 | खसरा दूसरी खुराक | | | | |
| 4 | विटामिन A की दूसरी से नौवीं खुराक | | | | |
| 5 | डीपीटी दूसरा बूस्टर | | | | |
| 6 | टीटी | | | | |

टास्क 2 : नीचे सूचीबद्ध टीकों के प्रकारों के लिए कुछ उदाहरण प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे टेबल 2 के तहत नीचे सूचीबद्ध टीकों के प्रकारों के लिए कुछ उदाहरण प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1 टीकों के प्रकार

| क्रम सं | टीकों के प्रकार | उदाहरण |
|---------|-------------------------|--------|
| 1 | लाइव, क्षीण वैक्सीन | |
| 2 | निष्क्रिय टीके | |
| 3 | उप-इकाई टीके | |
| 4 | टॉक्सोइड टीके | |
| 5 | संयुग्म टीके | |
| 6 | डीएनए टीके | |
| 7 | पुनः संयोजक वेक्टर टीके | |

टास्क 3 : दस सबसे महत्वपूर्ण टीकों का प्रदर्शन

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे दस महत्वपूर्ण टीकों को सूचीबद्ध करें और उनका प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टास्क 4 : टीकाकरण के महत्व को समझाते हुए एक पोस्टर बनाएं

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे टीकाकरण के महत्व को समझाने के लिए एक पोस्टर स्केच करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टास्क 5 : सहज प्रतिरक्षा और अनुकूलित प्रतिरक्षा के बीच अंतर प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे दी गई टेबल 3 के तहत जन्मजात प्रतिरक्षा और अनुकूलित प्रतिरक्षा के बीच की विशेषताओं में अंतर करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 3 जन्मजात प्रतिरक्षा और अनुकूलित प्रतिरक्षा के बीच अंतर

| क्रम सं | विशेषताएँ | प्राकृतिक प्रतिरोधक क्षमता | अनुकूलित प्रतिरोधक क्षमता |
|---------|--------------------|----------------------------|---------------------------|
| 1 | परिभाषा | | |
| 2 | अवयव | | |
| 3 | प्रतिक्रिया की गति | | |
| 4 | शक्ति | | |
| 5 | विशेषता | | |
| 6 | उपस्थिति | | |
| 7 | स्मृति | | |
| 8 | विकास | | |

स्वास्थ्य और सामान्य सर्वेक्षण का संचालन करना और रिपोर्ट बनाना (Conducting health and general survey and report making)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- विशिष्ट स्वास्थ्य सर्वेक्षण संबंधी प्रश्नों के आधार पर विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें
- सामान्य स्वास्थ्य सर्वेक्षण संबंधी प्रश्नों के आधार पर विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें।

| आवश्यकताएँ (Requirements) | |
|---------------------------------|-----------------|
| औज़ार/ साधन (Tools/Instruments) | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके स्वास्थ्य और सामान्य सर्वेक्षण करने के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : विशिष्ट स्वास्थ्य सर्वेक्षण प्रश्नावली के आधार पर विस्तृत रिपोर्ट तैयार करना

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे पाए गए शीर्ष 15 स्वास्थ्य सर्वेक्षण संबंधी प्रश्नावली को लें, परिणामों का विश्लेषण करें और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें और उसे प्रदर्शित करें।
 - दोनों के लिए हाँ
 - केवल दवाओं के लिए
 - केवल शराब के लिए
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।
 - 5 आप कितनी बार स्वास्थ्य जांच करवाते हैं?
 - 3 महीने में एक बार
 - 6 महीने में एक बार
 - साल में एक बार
 - केवल जब आवश्यक हो
 - इसे कभी न करें
 - अन्य
- 3 क्या आपको कोई वंशानुगत स्थिति/बीमारी है?
 - उच्च रक्तचाप
 - मधुमेह
 - हीमोफीलिया
 - थैलेसीमिया
 - हंटिंगटन
 - अन्य (कृपया निर्दिष्ट करें)
- 4 क्या आपको ड्रग्स और शराब की आदत है?
 - 6 कुल मिलाकर, आप अपने क्षेत्र के स्थानीय अस्पतालों का मूल्यांकन कैसे करते हैं?
 - उत्कृष्ट
 - औसत से ऊपर
 - औसत
 - औसत से कम
 - बहुत गरीब
 - 7 आप अपने समग्र स्वास्थ्य का मूल्यांकन कैसे करेंगे? क्या आप कहेंगे कि आप हैं:
 - 3 महीने में एक बार
 - 6 महीने में एक बार
 - साल में एक बार
 - केवल जब आवश्यक हो
 - इसे कभी न करें
 - अन्य

- अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य में (कोई बीमारी या अक्षमता नहीं)।
 - हल्का शारीरिक रूप से विकलांग। (मामूली बीमारी या विकलांगता)
 - मध्यम रूप से शारीरिक रूप से अक्षम। (पर्याप्त उपचार की आवश्यकता है)
 - गंभीर रूप से शारीरिक रूप से अक्षम। (व्यापक उपचार की आवश्यकता है)
 - पूरी तरह से शारीरिक रूप से अक्षम। (बिस्तर तक सीमित)
- 8 आपकी राय में, आप दैनिक गतिविधियों को किस क्षमता से कर सकते हैं?
- उत्कृष्ट क्षमता
 - अच्छी क्षमता
 - मध्यम क्षमता
 - गंभीर रूप से क्षीण क्षमता
 - पूरी तरह से क्षीण क्षमता
- 9 पिछले 24 घंटों में, आपने किस प्रकार की विभिन्न दवाएं ली हैं?
- 10 पिछले 24 घंटों में आपके चिकित्सक द्वारा कितनी दवाएं निर्धारित की गई हैं?
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 5 से अधिक
 - कोई भी नहीं
- 11 पिछले 24 घंटों में आपने अपनी दवा कैसे ली?
- मदद के बिना (सही खुराक और सही समय में)
 - कुछ मदद से (कोई दवा तैयार करता है या आपको इसे लेने की याद दिलाता है)
 - इसे लेने में पूरी तरह से असमर्थ
 - अन्य
- 12 आप वर्तमान में किस स्वास्थ्य बीमा प्रदाता के साथ नामांकित हैं?
- मेडिकेड
 - चिकित्सा
 - किफायती देखभाल अधिनियम
 - अपूर्वदृष्ट
 - निजी स्वास्थ्य बीमा
- अन्य (कृपया निर्दिष्ट करें)
- 13 कृपया कथन के प्रति अपनी सहमति का स्तर बताएं: स्वास्थ्य बीमा आपके लिए वहनीय है।
- पूरी तरह असहमत
 - कुछ हद तक असहमत
 - तटस्थ
 - थोड़ा सहमत
 - पूर्ण रूप से सहमत
- 14 क्या आपके परिवार के किसी सदस्य को किसी बीमारी के निदान के बाद कवरेज से बाहर कर दिया गया है?
- हाँ
 - नहीं
- 15 क्या स्वास्थ्य बीमा कवरेज की कमी ने आपको निम्नलिखित में से एक पर विचार करने के लिए बाध्य किया है?
- डॉक्टर की नियुक्ति छोड़ें
 - डॉक्टर के साथ अपॉइंटमेंट रद्द करें
 - डॉक्टर की नियुक्ति स्थगित करें
 - दवाई न खरीदें
 - देरी से इलाज
 - लागू नहीं
- 16 आप अपने द्वारा अनुभव की गई निदान प्रक्रिया का मूल्यांकन कैसे करेंगे?
- उत्कृष्ट
 - औसत से ऊपर
 - औसत
 - औसत से कम
 - बहुत गरीब
- 17 कुल मिलाकर, आप अपने क्षेत्र के अन्य स्थानीय अस्पतालों की तुलना में हमें कैसे आंकते हैं?
- उत्कृष्ट
 - औसत से ऊपर
 - औसत
 - औसत से कम
 - बहुत गरीब
- 18 आप हमारी एम्बुलेंस सेवा का मूल्यांकन कैसे करेंगे?
- उत्कृष्ट
 - अच्छा
 - औसत
 - गरीब

टास्क 2 : सामान्य स्वास्थ्य सर्वेक्षण प्रश्नावली के आधार पर विस्तृत रिपोर्ट तैयार करना

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे पाए गए शीर्ष 15 स्वास्थ्य सर्वेक्षण संबंधी प्रश्नावली को लें, परिणामों का विश्लेषण करें और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

सामान्य स्वास्थ्य सर्वेक्षण प्रश्नावली

- 1 हमारी सुविधा पर अपॉइंटमेंट शेड्यूल करना कितना आसान था?
- 2 प्रदाता द्वारा देखे जाने के लिए आपने अपने अपॉइंटमेंट समय से आगे कितने समय तक प्रतीक्षा की?
- 3 आपको कितना अच्छा लगता है कि प्रदाता ने आपकी स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को सुना?
- 4 कृपया मूल्यांकन करें कि आपको लगता है कि देखभाल के लिए प्रदाता के निर्देशों को कितनी अच्छी तरह से संबोधित किया गया था
- 5 आपको कितना अच्छा लगता है कि प्रदाता ने आपके प्रश्नों का उत्तर दिया?

- 6 हमारा फार्मसी स्टाफ कैसा था?
- 7 आप हमारी सुविधा की सफाई से कितने संतुष्ट हैं?
- 8 आप अपने प्रदाता से प्राप्त समग्र देखभाल का मूल्यांकन कैसे करेंगे?
- 10 आपके मित्रों और परिवार को हमारी सुविधा की सिफारिश करने की कितनी संभावना है?
- 11 आपके मित्रों और परिवार को हमारी सुविधा की सिफारिश करने की कितनी संभावना है?
- 12 क्या आपका प्राथमिक हेल्थ केयर चिकित्सक तेजी से निदान करने और दवा लिखने में सक्षम है?
- 13 क्या फार्मसी स्टाफ ने आपसे आपकी दवाओं के लिए कटौती योग्य राशि एकत्र की थी?
- 14 आपके क्षेत्र में उपलब्ध अस्पतालों द्वारा प्रदान की जाने वाली देखभाल में क्या अंतर है?
- 15 सामान्य तौर पर, क्या आप कहेंगे कि आपका स्वास्थ्य है

कीटाणुशोधन और नसबंदी तकनीक पर वीडियो (Videos on disinfection and sterilization techniques)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- विभिन्न कीटाणुशोधन और नसबंदी तकनीकों के लिए ऑडियो और वीडियो एड्स का निरीक्षण करें
- उसी का प्रदर्शन करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/ साधन (Tools/Instruments)

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके स्वास्थ्य और सामान्य सर्वेक्षण करने के बारे में सिखाएगा।

Link 1: <https://youtu.be/UN6xDdxL3rY>

Link 2: <https://youtu.be/0dIDfBHiiQw>

Link 3: https://youtu.be/JUp4n_r5s2w

वीडियो के माध्यम से कीटाणुशोधन के लिए विभिन्न रसायनों का उपयोग सुरक्षा के साथ किया जाता है (Various chemicals uses with safety for disinfection through videos)

उद्देश्य : इस अभ्यास के अन्त में आप निम्नलिखित कार्य कर सकेंगे:

- वीडियो के माध्यम से कीटाणुशोधन के लिए सुरक्षा के साथ विभिन्न रसायनों के उपयोग के लिए ऑडियो और वीडियो एड्स का निरीक्षण करें
- उसी का प्रदर्शन करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औज़ार/ साधन (Tools/Instruments)

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • ए4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके स्वास्थ्य और सामान्य सर्वेक्षण करने के बारे में सिखाएगा।

लिंक 1: <https://youtu.be/UHaBLTr7X-E>

लिंक 2: https://youtu.be/UVFC_DaBrkk

लिंक 3: <https://youtu.be/IEKoDAFCPz4>

दंत चिकित्सा देखभाल पर पोस्टर बनाना (Making posters on dental care)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप कर सकेंगे

- अपने दंत स्वास्थ्य में सुधार करने के तरीके पर एक पोस्टर डिजाइन करें
- अपने दाँत ब्रश करने के क्रम पर एक पोस्टर डिजाइन करें
- सामान्य दंत समस्याओं पर एक पोस्टर डिजाइन करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)

औजार/ साधन (Tool/instrument)

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • A 4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके दंत चिकित्सा देखभाल के बारे में सिखाएंगे।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: अपने दंत स्वास्थ्य में सुधार करने के तरीके पर एक पोस्टर डिजाइन करें

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे अपने दंत स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए एक पोस्टर डिजाइन करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|--|------------------------------|

टास्क 2: अपने दाँत ब्रश करने के क्रम पर एक पोस्टर डिजाइन करें

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे अपने दाँत ब्रश करने के क्रम पर एक पोस्टर डिजाइन करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|--|------------------------------|

टास्क 3: सामान्य दंत समस्याओं पर एक पोस्टर डिजाइन करें

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे सामान्य दंत समस्याओं पर एक पोस्टर डिजाइन करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|---|------------------------------|

त्वचा और बालों की स्वच्छता पर पोस्टर बनाना (Making posters on skin and hair hygiene)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप कर सकेंगे

- बालों और खोपड़ी की समस्याओं पर एक पोस्टर डिजाइन करें
- बालों की देखभाल के सुझावों पर एक पोस्टर डिजाइन करें
- त्वचा की विभिन्न समस्याओं पर पोस्टर डिजाइन करें
- त्वचा की देखभाल पर एक पोस्टर डिजाइन करें।

| आवश्यकताएं (Requirements) | |
|-------------------------------------|-----------------|
| औजार/ साधन (Tool/instrument) | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • A 4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके दंत चिकित्सा देखभाल के बारे में सिखाएंगे।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: बालों और खोपड़ी की समस्याओं पर एक पोस्टर डिजाइन करें

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे बालों और खोपड़ी की समस्याओं पर एक पोस्टर डिजाइन करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|--|------------------------------|

टास्क 2: बालों की देखभाल के सुझावों पर एक पोस्टर डिजाइन करें

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे हेयर केयर टिप्स पर एक पोस्टर डिजाइन करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|--|------------------------------|

टास्क 3: त्वचा की विभिन्न समस्याओं पर पोस्टर डिजाइन करें

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे त्वचा की विभिन्न समस्याओं पर एक पोस्टर डिजाइन करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|--|------------------------------|

टास्क 4: त्वचा की देखभाल पर एक पोस्टर डिजाइन करें

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे त्वचा की देखभाल पर एक पोस्टर डिजाइन करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|--|------------------------------|

स्वच्छता की बुनियादी आदतों पर पोस्टर बनाना (Making posters on basic hygiene habits)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप कर सकेंगे

- स्वच्छता की विभिन्न आदतों पर एक पोस्टर डिजाइन करें।

आवश्यकताएँ (Requirements)**औजार/ साधन (Tool/instrument)**

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • A 4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके बुनियादी स्वच्छता की आदतों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: निम्नलिखित बुनियादी स्वच्छता आदतों पर एक पोस्टर डिजाइन करें

- | | |
|---|---|
| 1 प्रशिक्षुओं को निम्नलिखित बुनियादी स्वच्छता आदतों पर एक पोस्टर डिजाइन करने की सलाह दी जाती है: | <ul style="list-style-type: none"> • नाखून स्वच्छता • बीमारी स्वच्छता • हाथ स्वच्छता |
| <ul style="list-style-type: none"> • दांत की सफाई • शीशे की स्वच्छता • शौचालय स्वच्छता | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं |

हाथ धोने की सही विधि पर प्रदर्शन (Demonstration on right method for hand washing)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप कर सकेंगे

- चित्र को देखकर हाथ धोने का सही तरीका प्रदर्शित करें।

आवश्यकताएं (Requirements)

औजार/ साधन (Tool/instrument)

- इंटरनेट के साथ कंप्यूटर - आवश्यकतानुसार
- पेंसिल और पेन - आवश्यकतानुसार
- A 4 शीट - आवश्यकतानुसार
- एल सी डी प्रॉजेक्टर - 1 No.

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके बुनियादी स्वच्छता की आदतों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: चित्र को देखकर हाथ धोने का सही तरीका प्रदर्शित करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दिए गए चित्र को देखकर हाथ धोने का सही तरीका प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।



मौखिक स्वास्थ्य पर प्रदर्शन (Demonstration on oral health)

उद्देश्य: इस अभ्यास के अंत में आप कर सकेंगे

- अपने दाँत ब्रश करने के चरणों को प्रदर्शित करें
- फ्लॉसिंग तकनीक का प्रदर्शन करें
- दंत क्षय की रोकथाम पर एक पोस्टर डिजाइन करें।

आवश्यकताएं (Requirements)

औजार/ साधन (Tool/instrument)

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - आवश्यकतानुसार |
| • पेंसिल और पेन | - आवश्यकतानुसार |
| • A 4 शीट | - आवश्यकतानुसार |
| • एल सी डी प्रॉजेक्टर | - 1 No. |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके मौखिक स्वच्छता के महत्व के बारे में सिखाएंगे।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1: अपने दाँत ब्रश करने के चरणों का प्रदर्शन करें

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दिए गए चित्रों का उपयोग करके अपने दाँत ब्रश करने के चरणों को प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं

स्टेप 1:

स्टेप 2:

स्टेप 3:

स्टेप 4:

स्टेप 5:

दाँत साफ़

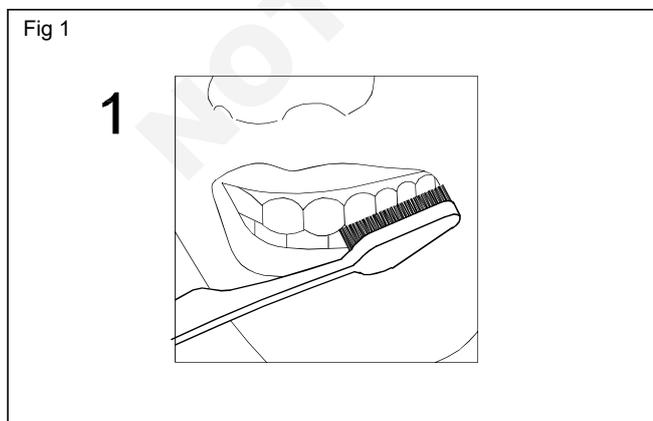
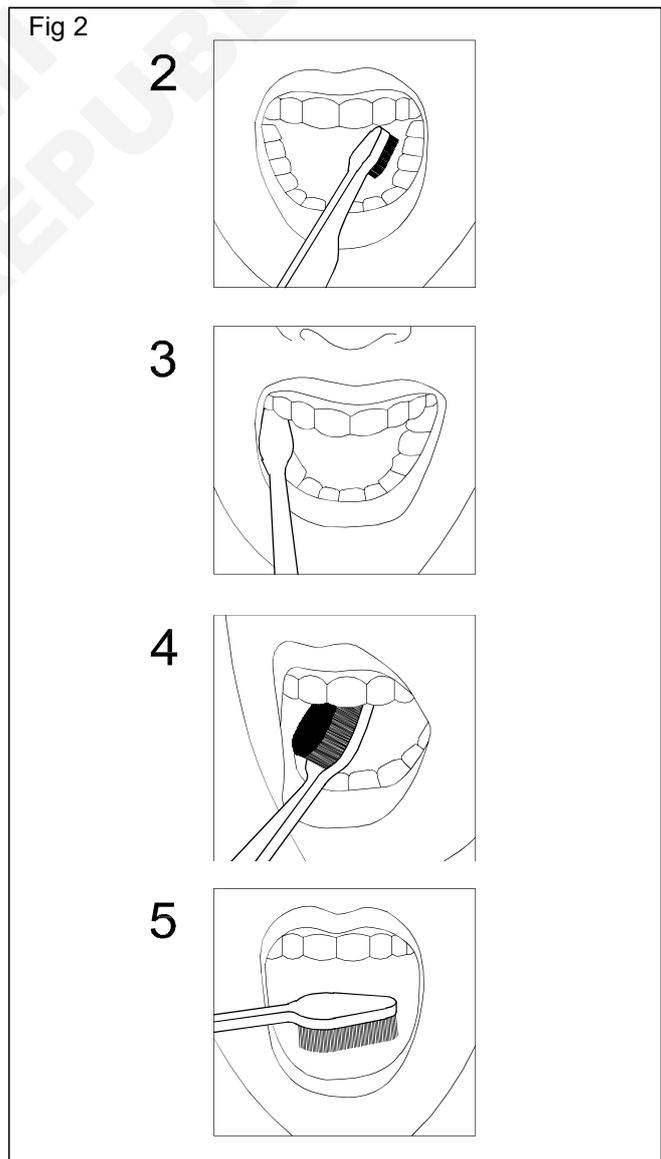


Fig 2

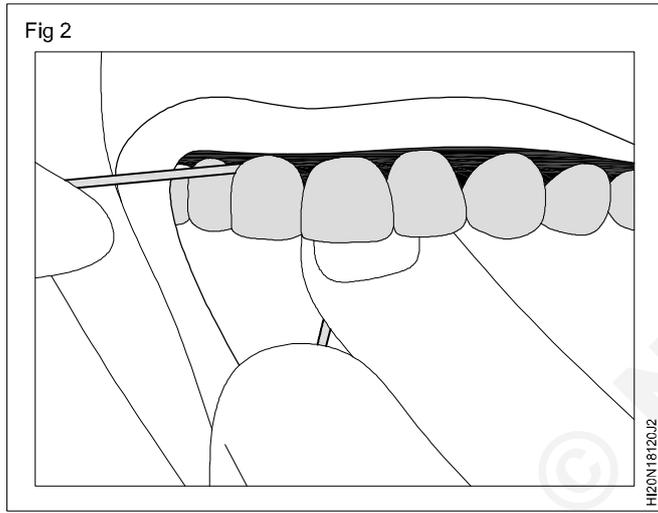
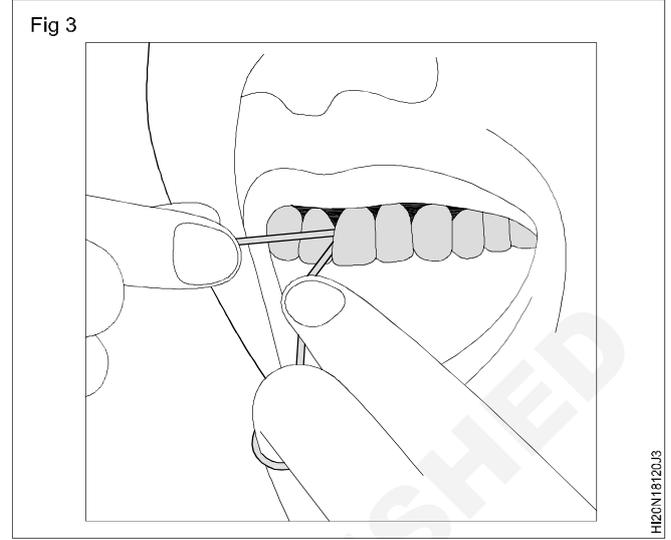
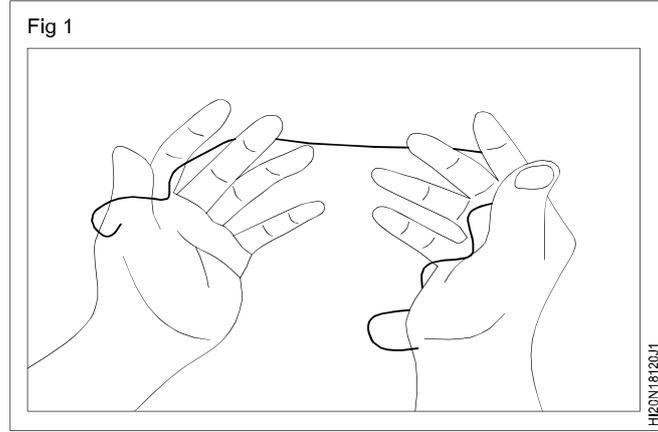


टास्क 2: फ्लॉसिंग तकनीक का प्रदर्शन करें

1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई छवियों का हवाला देकर फ्लॉसिंग तकनीक में शामिल चरणों को लिखें।

2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

स्टेप 1



टास्क 3: दंत क्षय की रोकथाम पर एक पोस्टर डिज़ाइन करें

1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे दंत क्षय की रोकथाम पर एक पोस्टर डिज़ाइन करें और उसे प्रदर्शित करें।

2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

मलेरिया के मामलों से अस्पतालों से डेटा संग्रह (Data collection from hospitals from malaria cases)

उद्देश्य: इस पाठ के अंत में आप सक्षम होंगे

- मलेरिया के मामलों के लिए संग्रह विधियों के प्रकार प्रदर्शित करें
- अस्पतालों से डेटा एकत्र करें और चार्ट में दिए गए दिशा-निर्देशों के अनुसार एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें।

| आवश्यकताएं (Requirements) | | | |
|--------------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| औजार/ साधन (Tools/Instruments) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - as reqd | • A4 चादर | - as reqd |
| • पेंसिल | - as reqd | • LCD प्रक्षेपक | - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके मलेरिया के मामलों से अस्पतालों से डेटा संग्रह के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

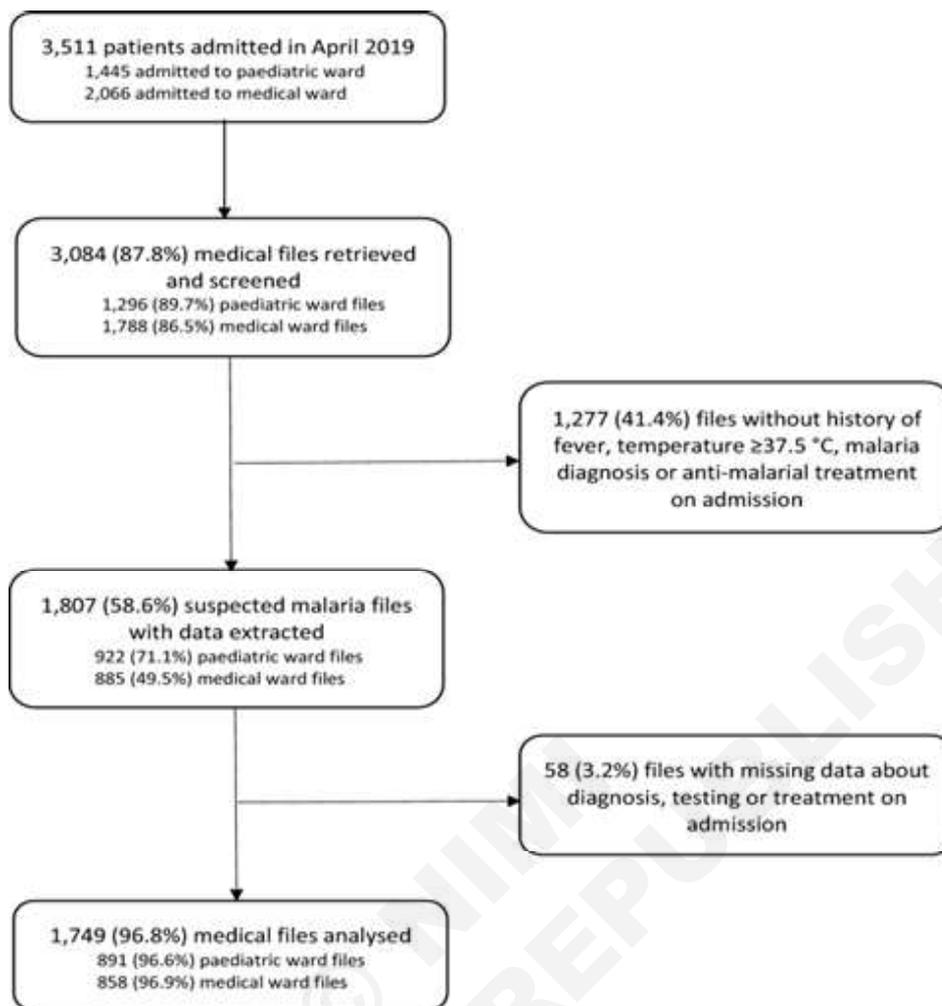
टास्क 1 : मलेरिया के मामलों के लिए संग्रह विधियों के प्रकार प्रदर्शित करें।

- | | |
|--|--|
| <p>1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे सुझाए गए मानदंडों के अनुसार मलेरिया के मामलों के लिए संग्रह विधियों के प्रकारों का प्रदर्शन करें।</p> <p>2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।</p> | <p>3 अवलोकन - अस्पताल में मलेरिया रोगियों के लक्षणों का निरीक्षण करें।</p> <p>4 दस्तावेज़ और रिकॉर्ड - मलेरिया रोगियों के प्रयोगशाला रिकॉर्ड की जाँच करें।</p> <p>5 मौखिक इतिहास - मलेरिया के मामलों का स्थानीय इतिहास रिकॉर्ड करना।</p> |
|--|--|

टास्क 2 : मलेरिया के मामलों के लिए संग्रह विधियों के प्रकार प्रदर्शित करें।

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <p>1 प्रशिक्षुओं को अस्पतालों से डेटा एकत्र करने और नीचे दिए गए चार्ट में दिए गए दिशानिर्देशों के अनुसार एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करने की सलाह दी जाती है।</p> | <p>2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।</p> |
|--|-------------------------------------|

अस्पतालों से डेटा संग्रह के लिए दिशानिर्देश



डेंगू के मामलों से अस्पतालों से डेटा संग्रह (Data collection from hospitals from dengue cases)

उद्देश्य: इस पाठ के अंत में आप सक्षम होंगे

- डेंगू के मामलों के लिए संग्रह विधियों के प्रकार प्रदर्शित करें
- अस्पतालों से डेटा एकत्र करें और चार्ट में दिए गए दिशा-निर्देशों के अनुसार एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें।

| आवश्यकताएं (Requirements) | | | |
|--------------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| औजार/ साधन (Tools/Instruments) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - as reqd | • A4 चादर | - as reqd |
| • पेंसिल | - as reqd | • LCD प्रक्षेपक | - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके डेंगू के मामलों से अस्पतालों से डेटा संग्रह के बारे में सिखाएंगे।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : डेंगू के मामलों के लिए संग्रह विधियों के प्रकार प्रदर्शित करें।

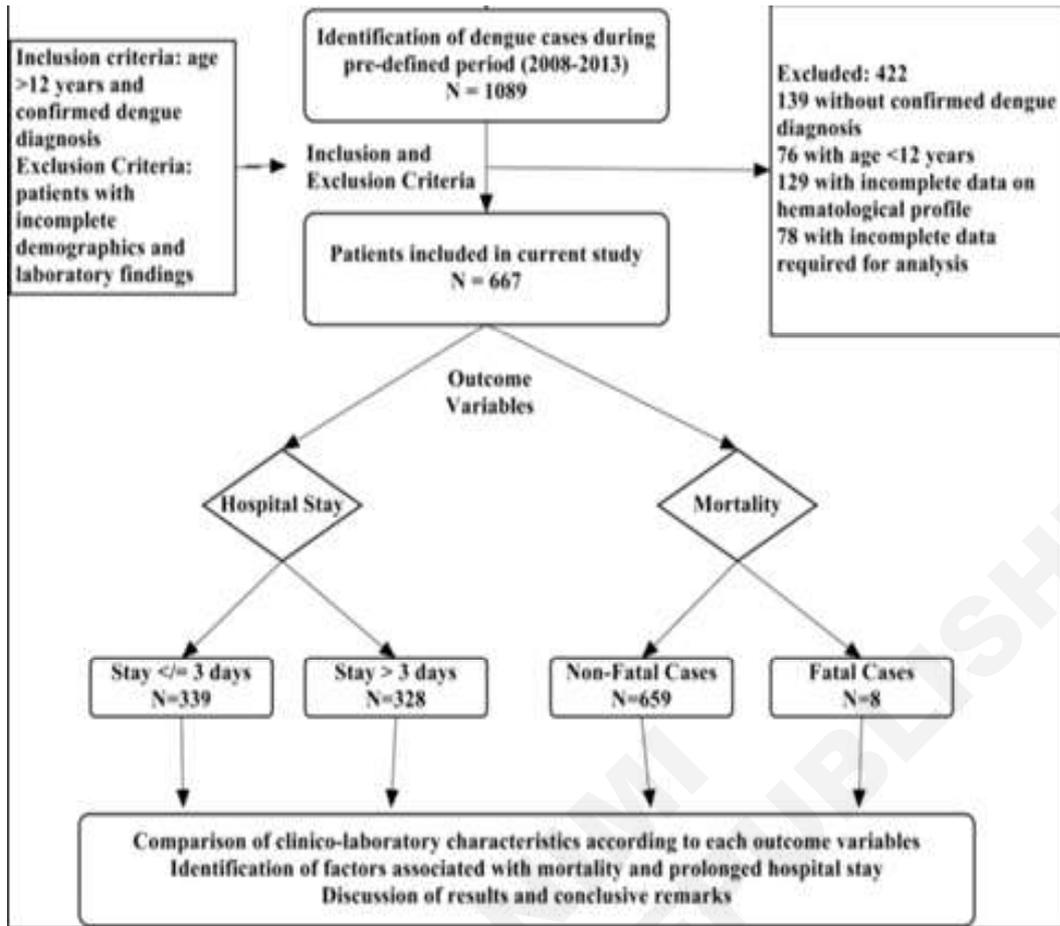
- | | |
|--|--|
| <p>1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे सुझाए गए मानदंडों के अनुसार डेंगू के मामलों के लिए संग्रह विधियों के प्रकारों का प्रदर्शन करें।</p> <p>2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।</p> | <p>3 अवलोकन - अस्पताल में डेंगू रोगियों के लक्षणों का निरीक्षण करें।</p> <p>4 दस्तावेज़ और रिकॉर्ड - डेंगू रोगियों के प्रयोगशाला रिकॉर्ड की जाँच करें।</p> <p>5 मौखिक इतिहास - डेंगू के मामलों का स्थानीय इतिहास रिकॉर्ड करना।</p> |
|--|--|

मानदंड

- 1 साक्षात्कार - अस्पताल में भर्ती डेंगू रोगियों के साथ आमने-सामने साक्षात्कार करें।

टास्क 2 : अस्पतालों से डेटा एकत्र करें और चार्ट में दिए गए दिशा-निर्देशों के अनुसार एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें।

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <p>1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे अस्पतालों से मलेरिया के मामलों से संबंधित डेटा एकत्र करें और नीचे दिए गए चार्ट में दिए गए दिशा-निर्देशों के अनुसार एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें।</p> | <p>2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।</p> |
|---|-------------------------------------|



एक मोहल्ले के लोगों का स्वास्थ्य सर्वेक्षण (Health survey of people of a locality)

उद्देश्य: इस पाठ के अंत में आप सक्षम होंगे

- विशिष्ट स्वास्थ्य सर्वेक्षण संबंधी प्रश्नों के आधार पर विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें।

| आवश्यकताएं (Requirements) | | | |
|---|-----------|-----------------|-----------|
| औजार/ साधन औजार/ साधन (Tools/Instruments) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - as reqd | • A4 चादर | - as reqd |
| • पेंसिल | - as reqd | • LCD प्रक्षेपक | - 1 No |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके लोगों के स्वास्थ्य सर्वेक्षण से संबंधित प्रश्नों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : विशिष्ट स्वास्थ्य सर्वेक्षण प्रश्नावली के आधार पर विस्तृत रिपोर्ट तैयार करना ।

- प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे पाए गए दस स्वास्थ्य सर्वेक्षण संबंधी प्रश्नावली लें, परिणामों का विश्लेषण करें और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें और उसे प्रदर्शित करें।
 - केवल शराब के लिए
 - मुझे या तो आदत नहीं है
- ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।
 - आप कितनी बार स्वास्थ्य जांच करवाते हैं?
 - 3 महीने में एक बार
 - 6 महीने में एक बार
 - साल में एक बार
 - केवल जब आवश्यक हो
 - इसे कभी न करें
 - अन्य
- विशिष्ट स्वास्थ्य सर्वेक्षण संबंधी प्रश्नावली
 - से 10 के पैमाने पर आप खुद को कितना स्वस्थ मानते हैं?
 - कुल मिलाकर, आप अपने क्षेत्र के स्थानीय अस्पतालों का मूल्यांकन कैसे करते हैं?
 - उत्कृष्ट
 - औसत से ऊपर
 - औसत
 - औसत से कम
 - बहुत गरीब
- उत्तर:
 - क्या आप वर्तमान में किसी पुरानी बीमारी से पीड़ित हैं?
 - हाँ
 - नहीं
 - क्या आपको कोई वंशानुगत स्थिति/बीमारी है?
 - उच्च रक्तचाप
 - मधुमेह
 - हीमोफीलिया
 - थैलेसीमिया
 - हंटिंगटन
 - अन्य (कृपया निर्दिष्ट करें)
 - क्या आपको ड्रग्स और शराब की आदत है?
 - दोनों के लिए हाँ
 - केवल दवाओं के लिए
 - आप अपने समग्र स्वास्थ्य का मूल्यांकन कैसे करेंगे? क्या आप कहेंगे कि आप हैं:
 - अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य में (कोई बीमारी या अक्षमता नहीं)।
 - हल्का शारीरिक रूप से विकलांग। (मामूली बीमारी या विकलांगता)

- मध्यम रूप से शारीरिक रूप से अक्षम। (पर्याप्त उपचार की आवश्यकता है)
 - गंभीर रूप से शारीरिक रूप से अक्षम। (व्यापक उपचार की आवश्यकता है)
 - पूरी तरह से शारीरिक रूप से अक्षम। (बिस्तर तक सीमित)
- 7 आपकी राय में, आप किस क्षमता से रोज़मर्रा की गतिविधियाँ कर सकते हैं?
- उत्कृष्ट क्षमता
 - अच्छी क्षमता
 - मध्यम क्षमता
 - गंभीर रूप से क्षीण क्षमता
 - पूरी तरह से क्षीण क्षमता
- 8 पिछले 24 घंटों में, आपने विभिन्न प्रकार की कौन-सी दवाएं ली हैं?
- 9 पिछले 24 घंटों में आपके चिकित्सक द्वारा कितनी दवाएं निर्धारित की गई हैं?
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 5 से अधिक
 - कोई भी नहीं
- 10 पिछले 24 घंटों में आपके चिकित्सक द्वारा कितनी दवाएं निर्धारित की गई हैं?
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - से अधिक
 - कोई भी नहीं

एक इलाके में टीकाकरण सर्वेक्षण (Vaccination survey in a locality)

उद्देश्य: इस पाठ के अंत में आप सक्षम होंगे

- एक इलाके में टीकाकरण सर्वेक्षण के आधार पर एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें।

| | | | |
|---------------------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| आवश्यकताएं (Requirements) | | | |
| औजार/ साधन (Tools/Instruments) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - as reqd | • A4 चादर | - as reqd |
| • पेंसिल | - as reqd | • LCD प्रक्षेपक | - 1 No |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके टीकाकरण सर्वेक्षण से संबंधित प्रश्नों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : विशिष्ट स्वास्थ्य सर्वेक्षण प्रश्नावली के आधार पर विस्तृत रिपोर्ट तैयार करना ।

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे तालिका 1 के तहत नीचे दी गई टीकाकरण संबंधी प्रश्नावली को लें, परिणामों का विश्लेषण करें और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें और उसे प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1 किसी इलाके में टीकाकरण सर्वेक्षण

| आयु | प्रतरिक्षा | सुझाई गई तिथि | दी गई तिथि | टपिपणियां |
|-----------|----------------|---------------|------------|-----------|
| जन्म | BCG | | | |
| | OPV | | | |
| | Hep B1 | | | |
| 6 सप्ताह | DTap1 | | | |
| | OPV/OPV1+IPV1 | | | |
| | Hib 1 | | | |
| | Hep B2 | | | |
| | Rotavirus 1 | | | |
| | PCV 1 | | | |
| 10 सप्ताह | DTwP2/DTaP2 | | | |
| | OPV2/OPV2+IPV2 | | | |
| | Hib 2 | | | |
| | Rotavirus 2 | | | |
| | PCV 2 | | | |
| 14 सप्ताह | DTwP3/DTaP3 | | | |
| | OPV3/OPV3+IPV3 | | | |
| | Hib 3 | | | |
| | Rotavirus 3 | | | |
| | Hepatitis B3 | | | |

| आयु | प्रतरिक्षा | सुझाई गई तथि | दी गई तथि | टप्पणियां |
|----------------|----------------|--------------|-----------|-----------|
| | PCV 3 | | | |
| 9 महीना | Measles | | | |
| 12 महीना | Hepatitis A1 | | | |
| 15 महीना | Varicella | | | |
| | PCV Booster | | | |
| 16 to 18 महीना | DTwP4/DTaP4 | | | |
| | OPV4/OPV4+IPV4 | | | |
| | Hib Booster | | | |
| 18 महीना | Hepatitis A2 | | | |
| 2 वर्ष | Typhoid 1 | | | |
| 5 वर्ष | DTwP5/DTaP5 | | | |
| | OPV5 | | | |
| | MMR2 | | | |
| | Typhoid 2 | | | |
| | Varicella 2 | | | |
| 10 to 12 वर्ष | Tdap/Td | | | |
| | HPV | | | |
| अन्य टीके | | | | |

स्वास्थ्य पर जनसंख्या नियंत्रण उपायों को डिजाइन और तैयार करना (Design and prepare population control measures on health)

उद्देश्य: इस पाठ के अंत में आप सक्षम होंगे

- जनसंख्या नियंत्रण के उपायों का प्रदर्शन
- अधिक जनसंख्या के लाभों और समस्याओं को प्रदर्शित करना
- भारत में जन्म नियंत्रण उपायों पर एक पाई-चार्ट बनाएं।

| | | | |
|---------------------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| आवश्यकताएं (Requirements) | | | |
| औजार/ साधन (Tools/Instruments) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - as reqd | • A4 चादर | - as reqd |
| • पेंसिल | - as reqd | • LCD प्रक्षेपक | - 1 No |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके टीकाकरण सर्वेक्षण से संबंधित प्रश्नों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : जनसंख्या नियंत्रण के उपायों का प्रदर्शन।

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई तालिका 1 के तहत अनुमानित निम्नलिखित मापदंडों के आधार पर जनसंख्या नियंत्रण के उपायों का प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1 जनसंख्या नियंत्रण के उपाय

| क्रम सं | जनसंख्या नियंत्रण को प्रभावित करने वाले पैरामीटर | नियंत्रण उपाय |
|---------|--|---------------|
| 1 | सामाजिक उपाय | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 2 | आर्थिक उपाय | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 3 | अन्य उपाय | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

टास्क 2 : अधिक जनसंख्या के लाभों और समस्याओं को प्रदर्शित करें।

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दी गई टेबल 2 के तहत अधिक जनसंख्या के लाभों और समस्याओं को प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2 अधिक जनसंख्या के लाभ और समस्याएं

| क्रम सं | अधिक जनसंख्या के लाभ | उसी के कारण समस्याएं |
|---------|----------------------|----------------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |

टास्क 3 : भारत में जन्म नियंत्रण उपायों पर एक पाई-चार्ट बनाएं।

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे टेबल 3 के तहत दिए गए आंकड़ों के अनुसार भारत में जन्म नियंत्रण उपायों पर एक पाई-चार्ट बनाएं।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

3 पाई-चार्ट के लिए डेटा

| क्रम सं | मापदंड | प्रतिशत |
|---------|-----------------|---------|
| 1 | कोई भी नहीं | 33% |
| 2 | पुरुष नसबंदी | 5% |
| 3 | आईयूडी | 7% |
| 4 | महिला नसबंदी | 10% |
| 5 | कंडोम | 4% |
| 6 | मौखिक गर्भनरोधक | 18% |
| 7 | पारंपरिक तरीके | 21% |
| 8 | अन्य तरीके | 2% |

अधिक जनसंख्या के लाभ

विश्लेषण के लिए खाद्य नमूनों का संग्रह और प्रेषण कानूनी कार्यवाही के लिए कागजात तैयार करना (Collection and dispatch of food samples for analysis preparation of papers for legal proceedings)

उद्देश्य: इस पाठ के अंत में आप सक्षम होंगे

- नमूना योजना के अनुसार विश्लेषण की तैयारी के लिए खाद्य नमूनों के चयन को पहचानें और वर्गीकृत करें
- विश्लेषण के लिए खाद्य नमूने के संग्रह की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें
- कानूनी दस्तावेज के लिए एक नमूना रसीद रिकॉर्ड तैयार करें।

आवश्यकताएं (Requirements)

औजार/ साधन (Tools/Instruments)

- | | | | |
|---------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - as reqd | • A4 चादर | - as reqd |
| • पेंसिल | - as reqd | • LCD प्रक्षेपक | - 1 No |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके कानूनी कार्यवाही के लिए कागजात तैयार करने के विश्लेषण के लिए भोजन के नमूने एकत्र करने और भेजने के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : नमूना योजना के अनुसार विश्लेषण की तैयारी के लिए खाद्य नमूनों के चयन को पहचानें और वर्गीकृत करें।

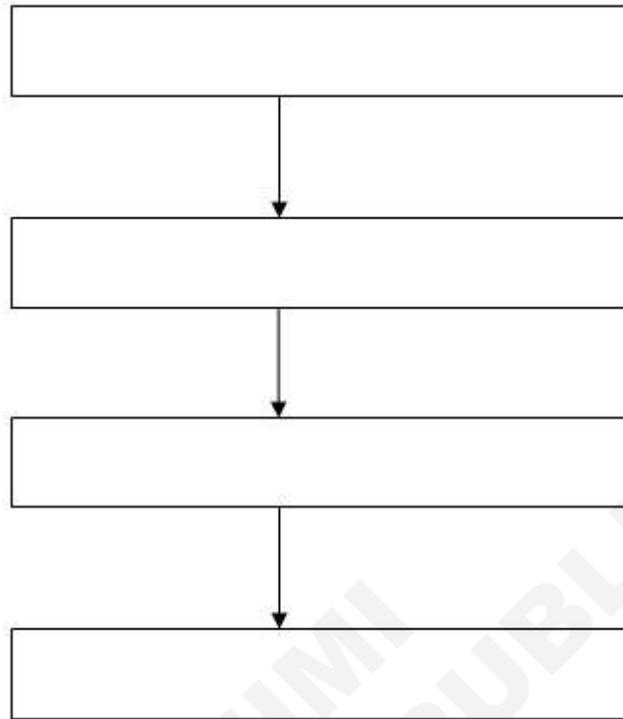
- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे टेबल 1 के तहत सुझाई गई नमूना योजना के अनुसार विश्लेषण की तैयारी के लिए खाद्य नमूनों के चयन की पहचान और वर्गीकरण करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1 खाद्य नमूनों की पहचान और श्रेणीवार चयन

| क्रम सं | नमूनाकरण श्रेणी | नमूना संग्रह के तरीके | अधिकतम और न्यूनतम आकार संग्रह | विश्लेषण की श्रेणी |
|---------|------------------|-----------------------|-------------------------------|--------------------|
| 1 | खाद्य श्रेणी I | | | |
| 2 | खाद्य श्रेणी II | | | |
| 3 | खाद्य श्रेणी III | | | |

टास्क 2 : विश्लेषण के लिए भोजन के नमूने के संग्रह की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे दिए गए फ्लोचार्ट के तहत विश्लेषण के लिए खाद्य सुरक्षा अधिकारी द्वारा खाद्य नमूना एकत्र करने की प्रक्रिया को लिखें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।



टास्क 3 : कानूनी दस्तावेज के लिए नमूना रसीद रिकॉर्ड तैयार करना।

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे टेबल 2 के तहत दिए गए फूड कस्टोडियल स्टोरेज रजिस्टर के अनुसार कानूनी दस्तावेज के लिए एक नमूना रसीद रिकॉर्ड तैयार करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2 दस्तावेजीकरण: नमूना रसीद रिकॉर्ड

| क्रम सं | पार्सल प्राप्त करने की तिथि | DO/FSO कोड संख्या | पार्सल पर बाहरी मुहरों की संख्या | सील बरकरार हां/नहीं यदि कोई विवरण नहीं है | कस्टोडियल स्टोरेज परिवेश/फ्रीजर/फ्रिज | FSO का नाम और हस्ताक्षर |
|---------|-----------------------------|-------------------|----------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |

दूध, घी, तेल, चीनी, चाय आदि में मिलावट की पहचान करने के लिए सरल घरेलू परीक्षणों का प्रदर्शन (Performance of simple household tests to identify adulteration in milk, ghee, oil, sugar, tea, etc...)

उद्देश्य: इस पाठ के अंत में आप सक्षम होंगे

- नमूना योजना के अनुसार विश्लेषण की तैयारी के लिए खाद्य नमूनों के चयन को पहचानें और वर्गीकृत करें
- विश्लेषण के लिए खाद्य नमूने के संग्रह की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें
- कानूनी दस्तावेज के लिए एक नमूना रसीद रिकॉर्ड तैयार करें।

आवश्यकताएं (Requirements)

औजार/ साधन (Tools/Instruments)

- | | | | |
|---------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - as reqd | • A4 चादर | - as reqd |
| • पेंसिल | - as reqd | • LCD प्रक्षेपक | - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT का उपयोग करके दूध, घी, तेल, चीनी, चाय में मिलावट की पहचान करने के लिए विभिन्न सरल घरेलू परीक्षणों और उपयुक्त प्रदर्शनों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : मिलावट की पहचान करने के लिए परीक्षण प्रदर्शित ।

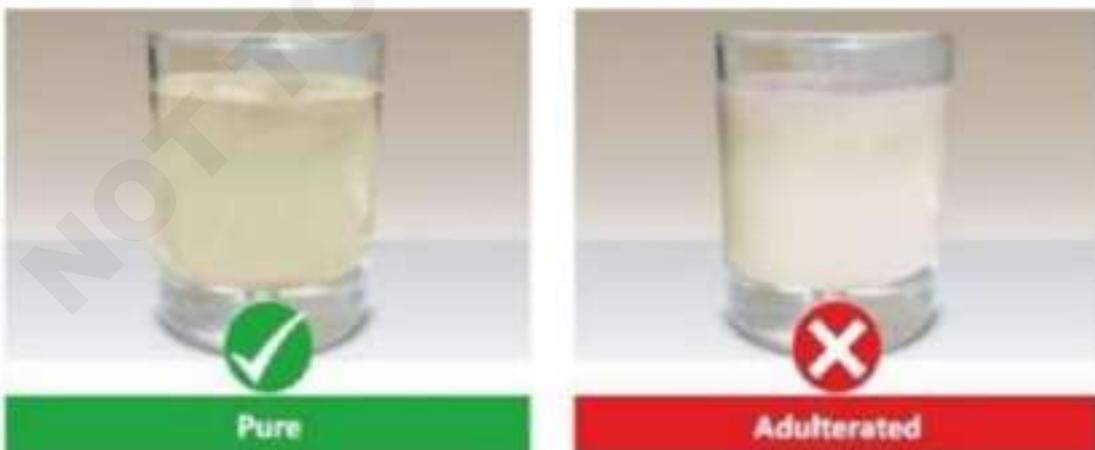
- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे दी गई प्रक्रियाओं के अनुसार मिलावट की पहचान करने के लिए परीक्षणों का प्रदर्शन करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

चीनी में चाक पाउडर का पता लगाना। (Fig 1)

परीक्षण के तरीके

- 1 एक पारदर्शी गिलास पानी लें।
- 2 10 ग्राम चीनी को पानी में घोलें।
- 3 अगर चाक में चीनी मिला दी जाए तो मिलावट नीचे की तरफ जम जाएगी।

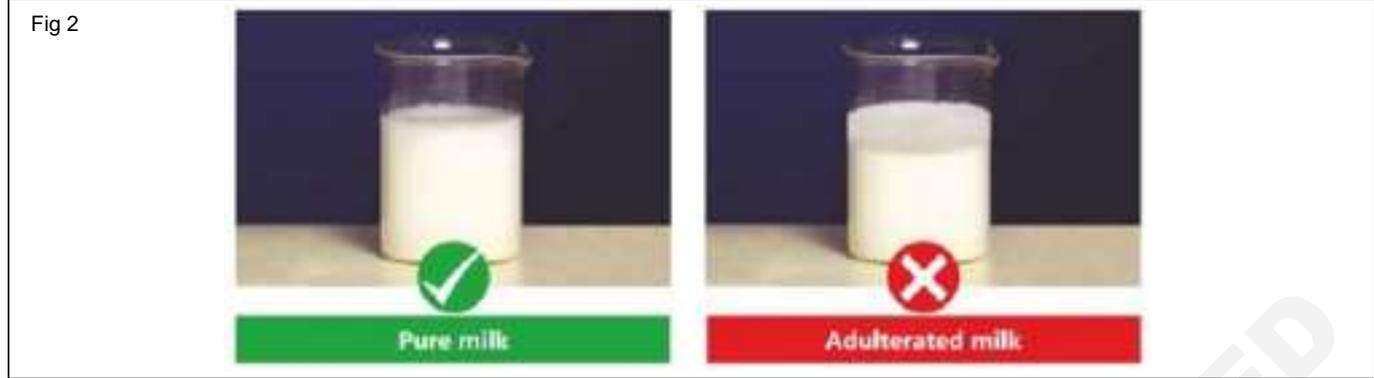
Fig 1



दूध में डिटर्जेंट का पता लगाना। (Fig 2) परीक्षण विधि

- 1 समान मात्रा में पानी के साथ 5 से 10 मिलीलीटर नमूना लें।
- 2 सामग्री को अच्छी तरह हिलाएं।

- 3 यदि दूध में डिटर्जेंट की मिलावट की जाती है, तो यह गाढ़ा झाग बनाता है।
- 4 शुद्ध दूध में हलचल के कारण बहुत पतली झाग की परत बन जाएगी।



नारियल के तेल में अन्य तेलों का पता लगाना। (Fig 3) परीक्षण विधि

- 1 एक पारदर्शी गिलास में नारियल का तेल लें।
- 2 इस गिलास को 30 मिनट के लिए फ्रिज में रख दें। (फ्रीजर में न रखें)

- 3 रेफ्रिजरेशन के बाद नारियल का तेल जम जाता है।
- 4 नारियल के तेल में मिलावट हो तो अन्य तेल अलग परत के अनुसार

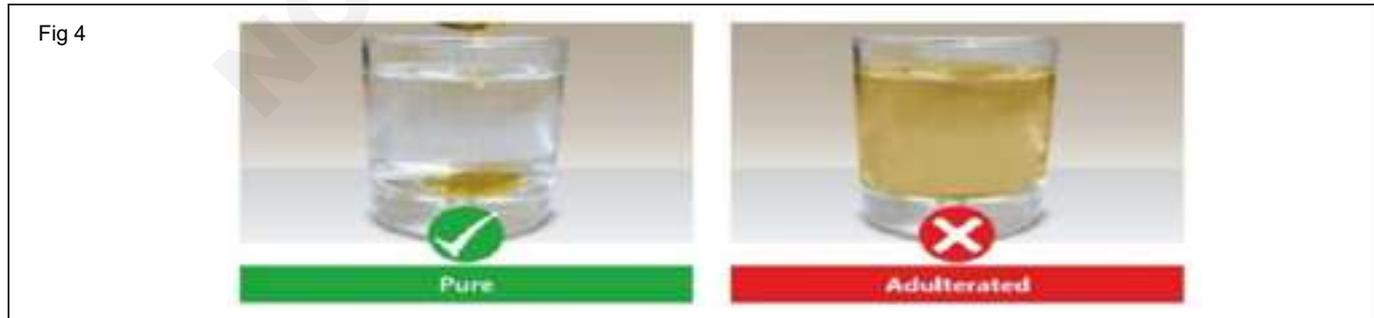


शहद में चीनी के घोल का पता लगाना। (Fig 4) परीक्षण विधि 1

- 1 एक पारदर्शी गिलास पानी लें।
- 2 गिलास में शहद की एक बूंद डालें।
- 3 शुद्ध शहद पानी में नहीं फैलेगा।
- 4 यदि शहद की बूंद पानी में बिखर जाती है तो यह अतिरिक्त चीनी की उपस्थिति का संकेत देती है।

परीक्षण विधि 2

- 1 एक रूई की बाती को शुद्ध शहद में डुबोकर माचिस की तीली से जलाएं।
- 2 शुद्ध शहद जल जाएगा।
- 3 यदि मिलावट हो, तो जल के साम्हने से मधु जलने न पाएगी; यह एक कर्कश ध्वनि उत्पन्न करेगा।

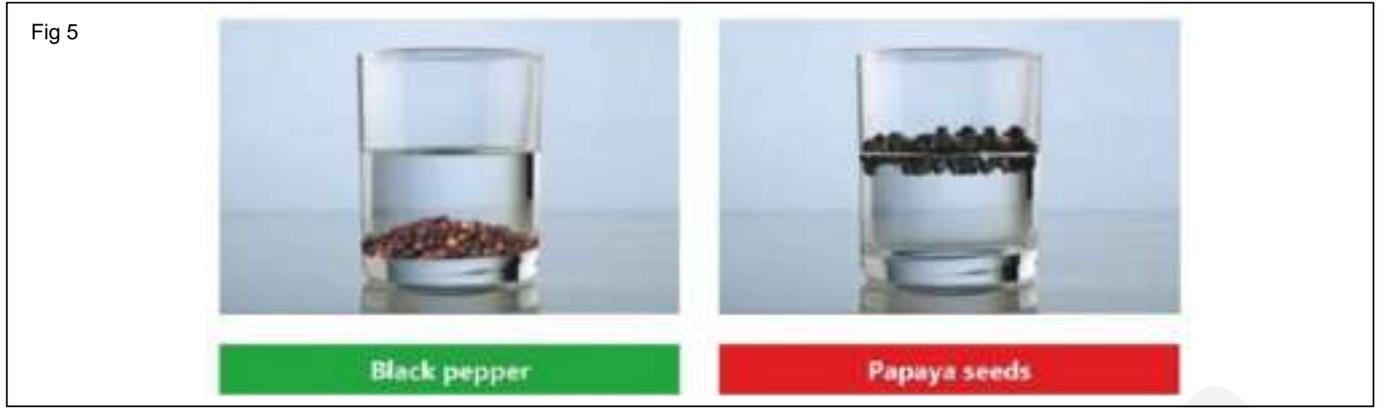


काली मिर्च में पपीते के बीज का पता लगाना। (Fig 5) परीक्षण विधि 1

1 एक गिलास पानी में थोड़ी मात्रा में काली मिर्च मिलाएं।

2 शुद्ध काली मिर्च सबसे नीचे बैठ जाती है।

3 मिलावटी काली मिर्च में पपीते के बीज पानी की सतह पर तैरते रहते हैं।



(Fig 6) मैश किए हुए आलू, शकरकंद और किसी भी अन्य स्टार्च का पता लगाना। (Fig 6)

परीक्षण विधि

1 एक पारदर्शी कांच के कटोरे में ½ चम्मच घी/मक्खन लें।

2 आयोडीन टिंचर की 2-3 बूंदें डालें।

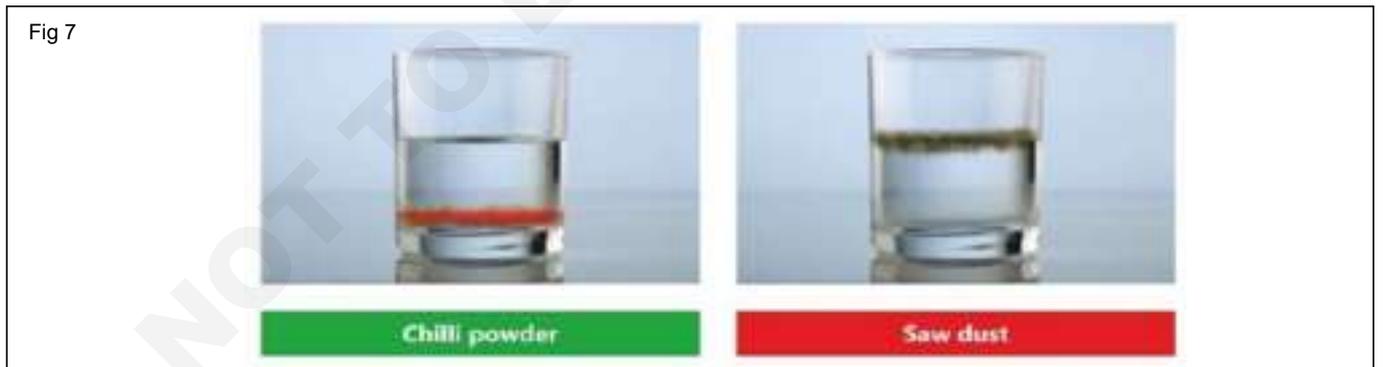
3 नीले रंग का बनना मैश किए हुए आलू, शकरकंद और अन्य स्टार्च की उपस्थिति को इंगित करता है।



मिर्च पाउडर में आरी की धूल का पता लगाना। (Fig 7) परीक्षण विधि

1 नमूना पानी डालें।

2 आरी की धूल पानी की सतह पर चपटी हो जाएगी जबकि मिर्च पाउडर नीचे जम जाएगा।



कॉफी पाउडर में मिट्टी का पता लगाना। (Fig 8) परीक्षण विधि

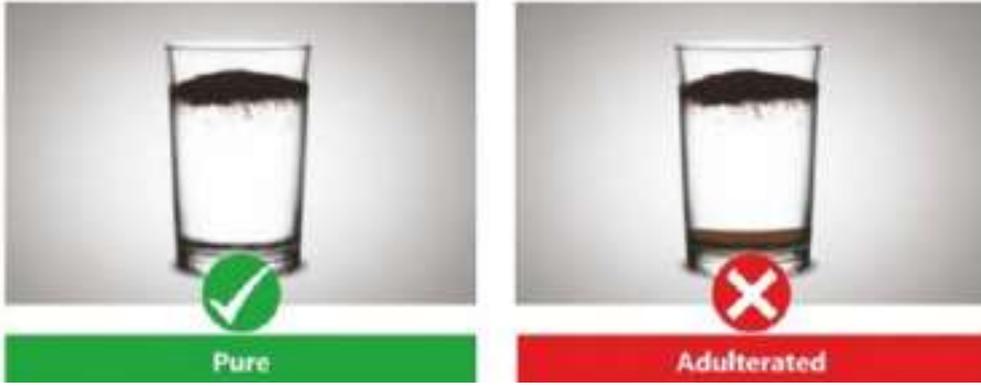
1 एक पारदर्शी गिलास पानी में ½ चम्मच कॉफी पाउडर मिलाएं।

2 एक मिनट तक चलाएं और 5 मिनट के लिए अलग रख दें। नीचे के गिलास को देखें।

3 शुद्ध कॉफी पाउडर किसी भी दिन के कणों को नीचे नहीं छोड़ेगा।

4 मिलावटी कॉफी पाउडर में मिट्टी के कण तल पर जम जाएंगे।

Fig 8



मटर में मिलावट की जांच (Fig 9) परीक्षण के तरीके

1 एक पारदर्शी गिलास पानी लें।

2 मटर के दाने 10 ग्राम पानी में घोल लें।

3 यदि पानी का रंग हरा हो जाता है, तो नमूना मिलावटी पाया जाता है।

Fig 9



हरी सब्जियों में मिलावट की जांच (Fig 10)

परीक्षण विधि 1

1 पानी या वनस्पति तेल में भिगोया हुआ एक सूती टुकड़ा लें (अलग से परीक्षण करें)।

2 हरी सब्जी/ठंडा के एक छोटे से हिस्से की बाहरी हरी सतह को रगड़ें।

3 यदि रूई हरी हो जाती है, तो उसमें मैलाकाइट हरा मिलावट होती है।

Fig 10



हींग में विदेशी रेजिन का पता लगाना (Fig 11)

परीक्षण विधि 1

1 स्टेनलेस स्टील के चम्मच में थोड़ी मात्रा में हींग जलाएं।

2 शुद्ध हींग कपूर की तरह जलेगी।

3 मिलावटी हींग से कपूर जैसी तेज लौ नहीं निकलेगी।

Fig 11



आयोडीनयुक्त नमक में सफेद चूर्ण का पता लगाना। (Fig12) परीक्षण विधि

1 एक गिलास पानी में एक चम्मच नमक के नमूने को हिलाएं।

2 शुद्ध नमक पूरी तरह से घुल जाता है और एक स्पष्ट घोल देता है या नमक में अनुमत चींटी कोकिंग एजेंट की उपस्थिति के कारण थोड़ा सा मैला घोल देता है।

3 यदि नमक मिलावटी है तो चाक पाउडर की उपस्थिति में घोल घना सफेद मैला हो जाता है और अन्य अघुलनशील अशुद्धियाँ नीचे बैठ जाती हैं।

Fig 12



चाय की पत्तियों में कमज़ोर चाय का पता लगाना। (Fig 13)

परीक्षण विधि

1 एक फिल्टर पेपर लें और उसमें कुछ चाय की पत्तियां फैलाएं।

2 फिल्टर पेपर को गीला करने के लिए पानी से छिड़कें।

3 फिल्टर पेपर को नल के पानी से धोएं और दागों को प्रकाश के विपरीत देखें।

4 शुद्ध चायपत्ती से फिल्टर पेपर पर दाग नहीं लगेगा।

5 यदि कोलतार मौजूद है, तो यह तुरंत फिल्टर पेपर को दाग देगा।

Fig 13



अधिनियमों के पंजीकरण के साथ परिचित (Acquaintance with registration of acts)

उद्देश्य: इस पाठ के अंत में आप सक्षम होंगे

- विभिन्न प्रकार के परिचित रूपों की सूची बनाएं
- किसी भी उपयोगकर्ता से परिचित होने के लिए एक दस्तावेज़ तैयार करें
- CPlanT परिचित मॉडल की संरचना को स्केच करें।

| आवश्यकताएं (Requirements) | | | |
|--------------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| औजार/ साधन (Tools/Instruments) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - as reqd | • A4 चादर | - as reqd |
| • पेंसिल | - as reqd | • LCD प्रक्षेपक | - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके अधिनियमों के पंजीकरण से परिचित होने से संबंधित प्रक्रियाओं के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : विभिन्न प्रकार के परिचित रूपों की सूची बनाएं।

- | | |
|---|----|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे परिचितों के लिए उपलब्ध विभिन्न प्रकार के फॉर्मों को सूचीबद्ध करें। | 4 |
| | 5 |
| 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। | 6 |
| परिचित के लिए विभिन्न रूपों की सूची बनाएं | 7 |
| 1 | 8 |
| 2 | 9 |
| 3 | 10 |

टास्क 2 : किसी भी उपयोगकर्ता से परिचित होने के लिए एक दस्तावेज़ तैयार करें ।

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे नीचे टेबल 1 के तहत प्रदर्शित टेम्पलेट के अनुसार किसी भी उपयोगकर्ता को परिचित कराने के लिए एक दस्तावेज़ तैयार करें। | 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं। |
|---|------------------------------|

टेबल 1 परिचित के लिए दस्तावेज़

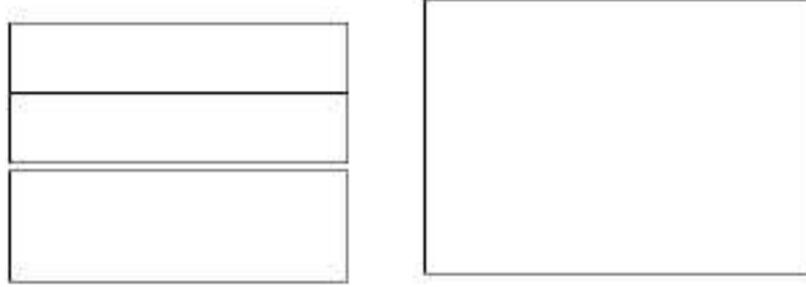
| क्रम सं | दस्तावेज़ विशेषता | स्थिति | कार्यवाही |
|---------|---------------------|--------|-----------|
| 1 | ठेकेदार | | |
| 2 | नयित तारीख | | |
| 3 | दस्तावेज़ का प्रकार | | |
| 4 | मूल फोल्डर | | |
| 5 | नरिमाण की तिथि | | |
| 6 | लेखक | | |

टास्क 3 : CPlanT परिचित मॉडल की संरचना को स्केच करे।

1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे चित्र 1 के रूप में नीचे दिए गए दिए गए डायग्राम के तहत CPlanT परिचित मॉडल की संरचना को लिखें।

2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

CPLant परिचित मॉडल की संरचना



© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

विभिन्न अधिनियमों की रिपोर्टिंग तैयार करना (Prepare reporting of different acts)

उद्देश्य: इस पाठ के अंत में आप सक्षम होंगे

- किसी दिए गए इलाके में जनता के स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों की जांच करना और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करना
- किसी दिए गए इलाके में खाद्य विषाक्तता के मामलों की जाँच करें और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें
- किसी दिए गए इलाके में जन्म और मृत्यु दर का निरीक्षण करें और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें।

| आवश्यकताएं (Requirements) | | | |
|--------------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| औजार/ साधन (Tools/Instruments) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - as reqd | • A4 चादर | - as reqd |
| • पेंसिल | - as reqd | • LCD प्रक्षेपक | - 1 No |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके विभिन्न सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिनियमों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : किसी दिए गए इलाके में जनता के स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों की जांच करना और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करना।

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे किसी दिए गए इलाके में स्वास्थ्य के मुद्दों की जांच करें और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें।
 - किसी अन्य मामले का पता लगाने के लिए आस-पास तलाशी लेना
 - कीटाणुशोधन
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।
 - भोजन और पानी आदि के नमूने का संग्रह....
 - टीका लगाने की व्यवस्था
 - शिक्षाप्रद प्रचार
 - स्वच्छता दोषों के सुधार के लिए कदम

रिपोर्ट बनाने की जांच सूची

- 1 दिए गए इलाके में संक्रामक रोग से प्रभावित व्यक्ति।
- 2 नियंत्रण उपाय शुरू किए गए जैसे:

टास्क 2 : किसी दिए गए इलाके में फूड पॉइजनिंग के मामलों की जांच करें और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें ।

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे किसी विशेष स्थान पर खाद्य पौष्टिकता के मामलों की जांच करें और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।
- 2 आज्ञाकारी और गैर-अनुपालक आइटम की फोटो लें।
- 3 निरीक्षण के दौरान पहचाने गए मुद्दों पर सुधारात्मक कार्रवाई सौंपें।
- 4 टिप्पणियाँ और अनुशंसाएँ जोड़ें।
- 5 निरीक्षक से डिजिटल हस्ताक्षर के साथ साइन ऑफ करें।

रिपोर्ट बनाने की जांच सूची

- 1 स्टाफ की व्यक्तिगत स्वच्छता, खाद्य प्रबंधन और भंडारण प्रक्रियाओं और उचित अपशिष्ट निपटान का निरीक्षण और मूल्यांकन करें।

टास्क 3 : किसी दिए गए इलाके में जन्म और मृत्यु दर का निरीक्षण करें और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें।

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे किसी दिए गए इलाके में जन्म और मृत्यु दर का निरीक्षण करें और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें।
 - 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।
- रिपोर्ट बनाने की जांच सूची**
- 1 दिए गए इलाके में जन्म और मृत्यु दर का निरीक्षण करें
 - 2 के संबंध में मृतकों के स्थानों का निरीक्षण करें।
 - जलापूर्ति

- चिता का प्रावधान
- सफाई और संरचनात्मक रखरखाव
- जलाऊ लकड़ी का स्टॉक
- कर्मचारियों की उपस्थिति
- श्मशान घाट पर रजिस्ट्रों का रखरखाव
- मृत्यु के बारे में पूछताछ करें, MO द्वारा मृत्यु के कारण का प्रमाण पत्र।

© NIMI
NOT TO BE REPUBLISHED

विभिन्न अधिनियमों की रिपोर्टिंग तैयार करना (Documentation process for implementation of different acts)

उद्देश्य: इस पाठ के अंत में आप सक्षम होंगे

- किसी दिए गए इलाके में जनता के स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों की जांच करना और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करना
- किसी दिए गए इलाके में खाद्य विषाक्तता के मामलों की जाँच करें और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें
- किसी दिए गए इलाके में जन्म और मृत्यु दर का निरीक्षण करें और एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार करें।

| | | | |
|---------------------------------------|-----------|-----------------|-----------|
| आवश्यकताएं (Requirements) | | | |
| औजार/ साधन (Tools/Instruments) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - as reqd | • A4 चादर | - as reqd |
| • पेंसिल | - as reqd | • LCD प्रक्षेपक | - 1 No |

नोट: ट्रेनर प्रशिक्षकों को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके विभिन्न अधिनियमों के कार्यान्वयन के लिए प्रलेखन प्रक्रियाओं के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : सुधार कार्य योजना (RAP) और दस्तावेज़ीकरण प्रक्रिया।

- 1 प्रशिक्षकों को सलाह दी जाती है कि वे दी गई तालिका 1 के तहत प्रमाण पत्र/अनुमोदन/लाइसेंस के नवीनीकरण की आवश्यकताओं को समाप्त करने से संबंधित सुधारों पर दस्तावेज़ीकरण तैयार करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1 सुधार कार्य योजना (RAP)

| सुधार सं. | क्षेत्र | उप-क्षेत्र | सुधार | सुधार श्रेणी | विभाग शामिल | प्रक्रिया का प्रकार | संबंधित विभाग द्वारा की जाने वाली कार्रवाई का विवरण | कार्यान्वयन के लिए समयरेखा |
|-----------|---------|------------|-------|--------------|-------------|---------------------|---|----------------------------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

टास्क 2 : सार्वजनिक खरीद अधिनियम के कार्यान्वयन में शामिल दस्तावेज़ीकरण प्रक्रिया।

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे दी गई टेबल 2 के तहत सार्वजनिक खरीद अधिनियम के कार्यान्वयन में आने वाली चुनौतियों से संबंधित विवरण तैयार करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2 दस्तावेज़ीकरण प्रक्रिया

| क्रम सं | कानूनी ढांचा | विवरण |
|---------|-------------------------|-------|
| 1 | सार्वजनिक खरीद अधिनियम | |
| 2 | सार्वजनिक खरीद नियमावली | |
| 3 | मानक नविदा दस्तावेज | |
| 4 | सार्वजनिक खरीद वनियम | |

टास्क 3 : वर्ष के लिए नव स्थापित केंद्रीय और राज्य सूचना अधिनियम के कार्यान्वयन के संबंध में वार्षिक रिपोर्ट तैयार करना।

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे वर्ष के लिए नव स्थापित केंद्रीय और राज्य सूचना अधिनियम के कार्यान्वयन के संबंध में एक वार्षिक रिपोर्ट तैयार करें जो नीचे दिए गए निगरानी प्रभाव और मूल्यांकन मापदंडों के आधार पर है।
 - समीक्षा के लिए सूचना आयोग को भेजी गई अपीलों की संख्या, अपीलों की प्रकृति और अपीलों के परिणाम;
 - इस अधिनियम के प्रशासन के संबंध में किसी अधिकारी के विरुद्ध की गई अनुशासनिक कार्रवाई का विवरण; तथा
 - 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।
 - इस अधिनियम के तहत प्रत्येक सार्वजनिक प्राधिकरण द्वारा एकत्र किए गए शुल्क की राशि;
 - कोई भी तथ्य जो अधिनियम की भावना और मंशा को लागू करने के लिए सार्वजनिक अधिकारियों द्वारा किए गए प्रयास को दर्शाता है।
- वार्षिक रिपोर्ट तैयार करने के लिए निगरानी प्रभाव और मूल्यांकन पैरामीटर**
- प्रत्येक सार्वजनिक प्राधिकरण को किए गए अनुरोधों की संख्या;
 - निर्णयों की संख्या जहां आवेदक अनुरोधों के अनुसार दस्तावेजों तक पहुंच के हकदार नहीं थे, इस अधिनियम के प्रावधान जिसके तहत निर्णय किए गए थे और इस तरह के प्रावधानों को कितनी बार लागू किया गया था;
 - सुधार के लिए सिफारिशें, विशेष सार्वजनिक प्राधिकरणों के संबंध में सिफारिशों सहित, विकास, सुधार, आधुनिकीकरण, सुधार या अधिनियम में संशोधन, अन्य कानून या सामान्य कानून, या सूचना तक पहुंच के अधिकार को लागू करने के लिए प्रासंगिक कोई अन्य विषय।

एक क्षेत्र में विभिन्न उद्योगों के विषाक्त पदार्थों के प्रदूषण स्तर का एक चार्ट तैयार करें (Prepare a chart of pollution levels of toxins of different industries in an area)

उद्देश्य: इस पाठ के अंत में आप सक्षम होंगे

- विभिन्न उद्योगों में इस्तेमाल होने वाले प्रदूषण पैदा करने वाले रासायनिक पदार्थों पर एक चार्ट तैयार करें और उसे प्रदर्शित करें
- एक क्षेत्र में विभिन्न उद्योगों में पीने के पानी की गुणवत्ता की अनुमेय सीमा पर एक चार्ट तैयार करें और उसे प्रदर्शित करें
- शोर डेसीबल वेक्टर स्केल आरेख का वर्णन करें।।

| आवश्यकताएं (Requirements) | | | |
|--------------------------------|-----------|----------------------|-----------|
| औजार/ साधन (Tools/Instruments) | | | |
| • इंटरनेट के साथ कंप्यूटर | - as reqd | • A ₄ शीट | - as reqd |
| • पेंसिल | - as reqd | • LCD प्रक्षेपक | - 1 No |

नोट: प्रशिक्षक प्रशिक्षुओं को PPT और उपयुक्त प्रदर्शनों का उपयोग करके एक क्षेत्र में विभिन्न उद्योगों के विषाक्त पदार्थों के विभिन्न प्रदूषण स्तरों के बारे में सिखाएगा।

प्रक्रिया (PROCEDURE)

टास्क 1 : एक क्षेत्र में विभिन्न उद्योगों में उपयोग किए जाने वाले रासायनिक पदार्थों के कारण होने वाले प्रदूषण पर एक चार्ट तैयार करें।

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे प्रदूषण पैदा करने वाले रासायनिक पदार्थों के आधार पर टेबल 1 में सूचीबद्ध एक चार्ट तैयार करें और उसे प्रदर्शित करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 1 सबसे अधिक बार जांचे जाने वाले रासायनिक पदार्थ

| पर्यावरण मैट्रिक्स | पदार्थ | आवृत्ति | प्रतिशत |
|---|---|---------|---------|
| वायु, मिट्टी, पानी, तलछट या उनका संयोजन | वाष्पशील कार्बनिक यौगिक (सामान्य रूप से या केवल पॉलीसाइक्लिक एरोमैटिक हाइड्रोकार्बन या मोनोएरोमैटिक्स के रूप में जांच की जाती है) | 40 | 52 |
| | भारी धातु (वैनेडियम सहित) | 18 | 23 |
| | पॉलीक्लोराइनेटेड बाइफेनाइल (कभी-कभी अन्य दूषित पदार्थों से जुड़े होते हैं, जैसे डाइऑक्सिन और फ्यूरान) | 9 | 12 |
| | PM 2.5 | 1 | 1 |
| | विभिन्न पदार्थ (और सामान्य विषाक्तता) | 7 | 9 |
| मिट्टी और कॉटन चूहे की हड्डियाँ | फ्लोराइड | 2 | 3 |

टास्क 2 : एक क्षेत्र में विभिन्न उद्योगों में पीने के पानी की गुणवत्ता की अनुमेय सीमा पर एक चार्ट तैयार करें।

- 1 प्रशिक्षुओं को सलाह दी जाती है कि वे टेबल 2 के तहत उपलब्ध कराए गए आंकड़ों के अनुसार एक क्षेत्र में विभिन्न उद्योगों में पीने के पानी की गुणवत्ता की अनुमेय सीमा के आधार पर एक चार्ट तैयार करें।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 2 पीने के पानी की गुणवत्ता की अनुमेय सीमाएँ

| क्र.सं | विशेषता | अनुमेय सीमा |
|--------|-------------------|---------------|
| 1 | रंग | बेरंग |
| 2 | गंध | गंध रहित |
| 3 | pH मान | उदासीन pH 7-8 |
| 4 | जल की कठोरता | <5° dH |
| 5 | विघटित टोस पदार्थ | < 1mg /l |
| 6 | ठोस निक्षेप | <50 mg/l |

| | | |
|----|-----------------------------|-------------|
| 7 | कार्बनिक पदार्थ | <20 mg/l |
| 8 | अकार्बनिक लवण | <500 mg/l |
| 9 | आयरन (Fe) | <0.1 mg/l |
| 10 | मैंगनीज (Mn) | <0.02 mg/l |
| 11 | कॉपर (Cu) | <0.005 mg/l |
| 12 | नाइट्रेट (NO ₃) | <50 mg/l |
| 13 | नाइट्राट (NO ₂) | <5 mg/l |

टास्क 2 : एक शोर डेसीबल वेक्टर स्केल आरेख का चित्रण करें ।

- 1 टेबल 3 में दिए गए मापदंडों के अनुसार ध्वनि प्रदूषण को मापने के लिए एक डेसीबल स्केल चार्ट वेक्टर चित्रण बनाएं।
- 2 ट्रेनर से इसकी जांच कराएं।

टेबल 3 स्केल चार्ट वेक्टर

| क्र.सं | डेसीबल लेवल | यंत्र |
|--------|-------------|----------------|
| 1 | 140 db | आग ने काम किया |
| 2 | 130 db | जेट इंजिन |
| 3 | 120 db | भोंपू |
| 4 | 100 db | हेलीकॉप्टर |
| 5 | 90 db | हेयर ड्रायर |
| 6 | 80 db | ट्रक |
| 7 | 70 db | गाड़ी |
| 8 | 60 db | बातचीत |
| 9 | 50 db | फ्रिज |
| 10 | 40 db | वर्षा |
| 11 | 20 db | कानाफूसी |
| 12 | 10 db | सांस |