

அன்றாட வாழ்வில் எதிர்நோக்கும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்து மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வோம்

நாம் அன்றாட வாழ்வில் பல்வேறுவிதமான சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடுகின்றது. தற்கால இளைஞர்களிடையே ஏற்படும் மாற்றங்கள், சவால்கள், ஆளிடத்தொடர்பு ஆகியவற்றால் ஏற்படுகின்ற மோதல்கள், நோய்கள், விபத்துக்கள், அனர்த்தங்கள், பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள் ஆகியவை அவற்றுள் சிலவாகும். இச்சவால்களுக்கு நம்பிகையுடன் முகங்கொடுத்து, உரிய காலத்தில் அவற்றை இனங்கண்டு, தவிர்த்துக் கொள்வது தொடர்பாகச் சிறந்த ஒரு விளக்கத்தைப் பெற்றிருப்பது அவசியம். இவற்றுள் சில சவால்களைப் பற்றி முந்திய தரங்களில் கலந்துரையாடியுள்ளோம்.

இவ்அத்தியாயத்தில் நாம் அன்றாட வாழ்க்கையில் எதிர்நோக்கும் சவால்களான நோய்கள், கட்டிளமைப்பருவ மாற்றங்கள், சமூகரீதியான சவால்கள் என்பவற்றிற்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டியவைகளையும் விபத்துக்கள் தொடர்பான முதலுதவிகளைப் பற்றியும் கற்போம்.

விளையாட்டின் போது ஏற்படும் விபத்துக்கள்

விளையாட்டின் போது ஏற்படும் விபத்துக்களை இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம். வேறு விபத்துக்கள் தொடர்பாகவும் இந்த வகைப்படுத்தலை மேற்கொள்ளலாம்.

உடலின் வெளிப்புறம் ஏற்படும் விபத்துக்கள்	உடலின் உட்புறம் ஏற்படும் விபத்துக்கள்
உராய்வுக்காயம் கிழிவுக்காயம் வெட்டுக்காயம் துளைக்காயம் கண்டற்காயம் நீர்க்கொப்புளம்	என்புகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் மூட்டுகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் தசைகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் தொடுப்பிழையங்களில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் ஏனைய உறுப்புகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்

விளையாட்டின் போது ஏற்படும் விபத்துகளுக்கு தனிப்பட்ட காரணிகள், புறக்காரணிகள் என்பன காரணமாகும்.

தனிப்பட்ட காரணிகள்

- குறித்த விளையாட்டிற்குரிய உடற்தகுதியின்மை.
- உடலை உஷ்ணப்படுத்தும் உடற்பயிற்ச்சிகளில் ஈடுபடாது விளையாடல்.
- முறையான பயிற்சியில் ஈடுபடாதிருத்தல்.
- விளையாட்டின் பின்பு மீண்டும் சாதாரண நிலைக்கு வருவதற்குத் தேவையான நேரத்தை எடுக்காதிருத்தல்.
- அளவிற்கு அதிகமான பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்.
- பிழையான பயிற்சி முறைகள், நுட்பமுறைகளைப் பயன்படுத்தல்.
- வயதிற்குப் பொருத்தமற்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
- உடலாரோக்கியம் இல்லாதிருத்தல்.
- நீர், உணவுகளை முறையாக உட்கொள்ளாதிருத்தல்.

வெளிக்காரணிகள்

- விளையாட்டிற்குரிய பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணியாதிருத்தல்.
- பொருத்தமில்லாத விளையாட்டு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்.
- பொருத்தமற்ற விளையாட்டு மைதானம்.
- விளையாட்டிற்குரிய விதிமுறைகளைப் பின்பற்றாமை.
- சூழல் காரணங்கள்.

உதாரணம்: அதிக வெப்பம், அதிக குளிர்.



செயற்பாடு

பாடசாலையின் வருடாந்த நடைபெறும் இல்ல விளையாட்டுப் போட்டியின் போது விபத்துக்களைக் குறைத்து கொள்வதற்கு மாணவர்களை அறிவுறுத்துவதற்கான பதாகை ஒன்றைத் தயாரிக்குக.

உடலின் வெளிப்புறத்தில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்

1. உராய்வுக்காயம்

இது தோலின் வெளிப்பகுதியில் ஏற்படும் ஒரு பாதிப்பாகும். இவ்வாறான பாதிப்பு நிகழ்வது தோல், தரையின் மீது, கம்பி அல்லது முட்கள் போன்ற கூரான பொருட்களில் தேய்படுவதால் (உராய்வதால்) ஆகும். இங்கு அதிக இரத்தப் போக்கு ஏற்படாது. காயத்தைச் சுத்தமாக வைத்து சிறு சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் காயத்தைக் குணப்படுத்த முடியும்.

2. கிழிவுக்காயம்

தோலின் உட்பகுதியில் ஏற்படும் பாதிப்பாகும். இப்பாதிப்பு அகலத்தை விட ஆழமாகவும், சிலவேளை தோலைக் கிழித்து எலும்பு வரையும் செல்லலாம். இதன்போது ஏற்படும் குருதிப் பெருக்கை நிறுத்துவதற்கு சுத்தமான துணியினால் இறுக்கமாகக் கட்ட வேண்டும் சில வேளைகளில் தையல் போடும் நிலையும் ஏற்படலாம்.

3. வெட்டுக்காயம்

வெட்டுக்காயம் கூரான முனை அல்லது அதுபோன்ற பொருட்கள் தாக்குவதனால் ஏற்படும். வெட்டுக்காயம் தோலின் மேற்புறத்திலிருந்து உட்புறம் வரையும் செல்லலாம். இதனால் உட்புற அவயங்களுக்கும் பாதிப்பு ஏற்படலாம். ஆழமாக வெட்டப்பட்டிருப்பின் குருதிப் பெருக்கை தடுக்கவும் அசையாமலிருப்பதற்காகவும் துணையொன்றினை இடுதல் வேண்டும்.

4. துளைக்காயம்

இக் காயம் ஆயுதம் அல்லது கூரான பொருளொன்றினாலேற்படலாம். இது வெளிப் பகுதியில் சிறியதாக இருப்பினும் கூடிய ஆழமுடைய காயமாக இருக்கும். இங்கு வெளிப்பகுதியை விட உட்பகுதியினுள் குருதிப் பெருக்கு ஏற்பட இடமுண்டு. எனவே, உடனடியாக நோயாளிக்கு வைத்திய சிகிச்சை அளிப்பது முக்கியமாகும். காயப்படுத்திய கூரான பொருட்கள் எவையேனும் உள்ளே இருக்குமாயின் அதனை முதலுதவியின் போது அகற்றுவதைத் தவிர்க்கவும்.

5. கண்டற்காயம்

இங்கு தோலின் மேற்பரப்பில் தெரிகின்ற காயத்தை விட உடலினுள் ஏற்பட்டிருக்கும் பாதிப்பு, அதிகமாக இருக்கும். வீக்கம், தோல் சிவப்பாவதைக் காணமுடியும். அதிக வலியேற்படுவதுடன் உடலினுள் குருதிபெருக்கு அல்லது எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டிருக்கலாம். கண்டற்காயம் ஏற்படுவது கூற்ற ஆயுதமொன்றின் தாக்குதலினால் அல்லது விழுவதினால் ஆகும். இங்கு PRICES சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

6. நீர்க் கொப்பளங்கள்

இது தோலின் மேற்பகுதியில் ஏற்படும். இது நெருப்புக் காயங்களுக்குள்ளாகும் போது அல்லது புதிய பாதணி (சப்பாத்து) அணியும் போது அல்லது பழக்கப்படாத விளையாட்டு உபகரணப் பாவனையின் போது ஏற்படலாம். இவை காலப்போக்கில் இல்லாமல் போவதுடன் கொப்பளங்களை உடைத்தால் ஒவ்வாமை ஏற்படுவதற்கும் இடமுண்டு. விளையாட்டின் போது பொருத்தமான பாதணிகளை அணிதல்,

பயிற்சியின் போது உபயோகித்த உபகரணங்களையே போட்டியின் போதும் உபயோகிப்பதன் மூலம் இவைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

எரிகாயம்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில் உடனடியாக சுத்தமான நீரில் அல்லது ஓடும் நீரில் கழுவதல் வேண்டும். அப்பொழுது கொப்பளங்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

- அநேக உள்ளக விபத்துக்களின் போது இலகுவாக கடைப்பிடிக்கப்படும் முதலுதவி முறையாக PRICES சிகிச்சை முறை அறிமுகமாகியுள்ளது.

PRICES சிகிச்சை

Protection	- விபத்து ஏற்பட்ட உடலின் பகுதியை பாதுகாத்தல்
Rest	- விபத்து ஏற்பட்ட பகுதியை ஓய்வாக வைத்தல்
Ice	- ஐஸ்கட்டி வைத்தல்
Compression	- அழுத்தம் கொடுத்தல்
Elevation	- அப்பகுதியை உயர்த்தி வைத்தல்
Support	- அப்பகுதிக்கு வெளித்துணையொன்று கொடுத்தல்

உடலின் உட்புறம் ஏற்படும் விபத்துக்கள்

1. என்புகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்

என்புகள் உடைதல் அல்லது வெடித்தல் என்பு முறிவு எனப்படும். கை, கால்களில் என்பு முறிவைப் போன்றே மண்டையோட்டிலும் என்பு முறிவு ஏற்படலாம். என்பு முறிவு வெளியில் தெரியக்கூடியதாகவும், வெளியில் தெரியாதவாறும் ஏற்படும்.



2. மூட்டுக்களில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்

உரு 10.1

மூட்டுகளில் உள்ள என்புகள் தம் நிலையிலிருந்து விலகுதல் இங்கு ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தான ஒரு சந்தர்ப்பமாகும். அதாவது மூட்டுடன் இணைந்திருக்கும் இழையங்கள் இரண்டும் வேறாதலாகும். மூட்டொன்று விலகும் சந்தர்ப்பத்தில் என்புகள், இழையங்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படக்கூடும். அவ்வாறான நிலையில் மூட்டுக்களை சாதாரண நிலையில் வைப்பதற்கு முயற்சி செய்யாது அசைக்காமல் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லுதல் வேண்டும்.

3. தொடுப்பிழையங்கள் தொடர்பான விபத்துக்கள்

தொடுப்பிழையம் என்பது, என்புகளை ஒன்றுடனொன்று இணைக்க உதவும் இழையங்களாகும். கிழிதல், அறுதல் அல்லது நொருங்குதல் தொடர்பான இவ்விபத்துகள் ஏற்படும் போது வீக்கம், வலி, மூட்டுக்கள் செயற்பாடு இழத்தல் என்பன ஏற்படலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் அந்தப் பகுதியை அசைக்காமல் வைத்துக் கொள்ளல், கட்டும்துணியொன்று (Bandage) இடுதல், உயர்த்தி வைத்துக் கொண்டு (PRICES முறையில்) வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லுதல் வேண்டும்.

4. தசைகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்

தசைகளில் ஏற்படும் துளைகாயம், உராய்வுகாயம், வெட்டுக்காயம், தசை வீங்குதல், தசை இழுபடல், தசைப்பிடிப்பு என்பன தசைகளில் ஏற்படும் விபத்துகளாகும். தசை தொடர்பான விபத்துகளின்போது PRICES சிகிச்சை முறையைப் பயன்படுத்தி முதலுதவி வழங்கலாம்.

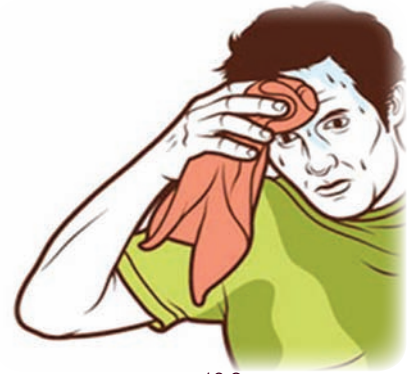
5. நரம்பு, ஏனைய உள்ளக உறுப்புக்களுக்கு ஏற்படுகின்ற விபத்துக்கள்

இங்கு முக்கியமான உறுப்பாக அமையும் மூளையானது றக்பி, காற்பந்தாட்டம், குத்துச்சண்டை மற்றும் சண்டைகளின் போது இலகுவில் விபத்துக்குள்ளாகக் கூடிய பகுதியாகும். தலையில் வேகமாகப்படும் அடியால் அல்லது தலை ஏதாவதொன்றில் முட்டுப்படும் போது அல்லது விளையாட்டு வீரரொருவர் மோதுவதால் மூளையில் நரம்புத்தாக்கம் ஏற்படும். விபத்துகள் ஏற்படக்கூடிய ஏனைய உள்ளக உறுப்புக்களாக ஈரல், சிறுநீரகம் ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடலாம். உடம்பின் எந்தவொரு உள் உறுப்பிற்கும் பாதிப்பு ஏற்பட்டு அதனால் ஏற்படும் குருதிப்பெருக்குக் காரணமாக நோயாளி சுயநினைவற்றுப் போகும் நிலைக்கும் ஆளாகலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் உடனடியாக நோயாளியை வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.

6. உடல் வெப்பநிலை அதிகரிப்பதால் ஏற்படுகின்ற விபத்துக்கள்

விளையாட்டின் போது அநேகமாக பகல் நேரங்களில் திறந்த வெளிகளைப் பயன்படுத்துவதால் அதிக வெப்பம், அதிகமான செயற்பாடுகள் காரணமாக வீரர்களின் உடல் வெப்பநிலை அதிகரிக்கும். இவ்வாறாக உடல் வெப்பநிலை அதிகரிக்கும் போது உடல் களைப்படைகின்றது. இதனால் பின்வரும் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

- தசைப்பிடிப்பு
- வெப்ப உளைச்சல்
- நீரகற்றல்



உரு 10.2

போட்டிகளை ஒழுங்கமைக்கும் போது, நேரம், குறித்த வசதிகளைத் திட்டமிடல், பயிற்சியளித்தல் உடைகளைத் தீர்மானித்தல் போன்ற அனைத்து விடயங்களிலும் கவனமாக இருப்பதன் மூலம் இந்த நிலைமையைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

உதாரணம் : மரதன் போன்ற நெடுந்தூர ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளை வெப்பம் குறைந்த காலை வேளையில் ஆரம்பிப்பதோடு அதிக உடல் வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக பாதையின் இரு மருங்கிலும் நீரை வைத்துப் பயன்படுத்துவது முக்கியமாகும்.

ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் அதிக உடல் வெப்பநிலை காரணமாக உடல் நிலை

மோசமடையும் போது உடல் வெப்பநிலையை கூடிய விரைவில் சாதாரண நிலைமைக்குக் கொண்டு வரல் வேண்டும். இதற்காக நீர் குளிர்ந்த நிரைக் (ஜஸ்) குடிக்கக் கொடுப்பதுடன் உடலில் நீரை ஊற்றவும் வேண்டும்.



செயற்பாடு

1. வகுப்பில் மாணவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரித்து உட்புற, வெளிப்புற விபத்துக்களை வெவ்வேறாகப் பட்டியலிடவும்.
2. இவ்விபத்துக்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவதற்கான வழிகளை முன் மொழியவும்.

அன்றாடம் முகம் கொடுக்கும் வேறு விபத்துக்கள்

1. வீடுகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்.
2. வீட்டுத் தோட்டத்தில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்.
3. வீதி விபத்துக்கள்.
4. இயற்கை அனர்த்தங்கள்.
5. விவசாய இரசாயனப் பொருட்களால் ஏற்படும் விபத்துக்கள்.
6. விலங்குகளால் ஏற்படும் விபத்துக்கள்.
7. யுத்தரீதியான அனர்த்தங்கள்.
8. கலவரங்களால் ஏற்படும் விபத்துக்கள்.
9. தொழில்ரீதியான விபத்துக்கள்.
10. துஷ்பிரயோகம், பாலியல் துஷ்பிரயோகம்.

வீடுகளில் ஏற்படும் விபத்துக்கள்

வீடுகளில் ஏற்படும் பெரும்பாலான விபத்துக்கள் கவனயீனம், அறியாமை, தவறுதல் காரணமாக ஏற்படுகின்றன. அவதானமாகவும், அறிவுபூர்வமாகவும் செயற்படுவதன் மூலம் இவ்வாறான விபத்துக்கள் ஏற்படுவதைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

- கூரான ஆயுதப் பாவனையின் போது கவனமாக இருத்தல்.
- சிறு பிள்ளைகளுக்கு அவ்வாறான ஆயுதங்களைக் கொடுப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- பாதுகாப்பற்ற மண்ணெண்ணெய் விளக்குகள் பாவிப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- கிருமிநாசினி, அமிலங்கள், மருந்து வகைகளைப் பிள்ளைகளுக்கு எட்டாத உயரத்தில் பாதுகாப்பாகக் களஞ்சியப் படுத்தல்.
- மின்சார சுவிட்ச்யைப் (ஆழி) பாதுகாப்பு



உரு 10.3

உறையிட்டு உபயோகித்தல்.

- கிணறுகள், நீர்த்தொட்டிகள் போன்ற ஆபத்தான இடங்களுக்கு பாதுகாப்பு வேலிகளமைத்தல், மூடிவைத்தல்.
- கிணறுகள், நீர்க்குழாய்களைச் சுற்றியுள்ள நிலப்பகுதியைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளல்.
- உணவு வகைகளை வாங்கும் போது காலாவதியாகும் திகதி, பொதி செய்யப்பட்ட திகதி, உள்ளடங்கியுள்ள பொருட்கள் தொடர்பாக எச்சரிக்கையுடன் இருத்தல்.
- தரமான உணவுவகைகளை உட்கொள்ளல்.
- குழந்தைகளை தனியே விடாது, பாதுகாப்பாகப் பார்த்துக்கொள்ளல்.
- மின்சார உபகரணங்கள், வாயு அடுப்பு ஆகியவற்றைப் பாவிக்கும் போது பாதுகாப்பு அறிவுறுத்தல்களைக் கடைப்பிடித்தல்.
- உடற்பயிற்சி செய்ய முன் உடலை உஷ்ணப்படுத்தும் பயிற்சிகளை செய்து கொள்ளல்.
- பாரம் தூக்கும் போது சரியான கொண்ணிலைகளைப் பேணிக் கொள்ளல்.
- தீ விளையாட்டுக்களின் போது பாதுகாப்பு முறைகளைப் பயன்படுத்தி கொள்ளல்.

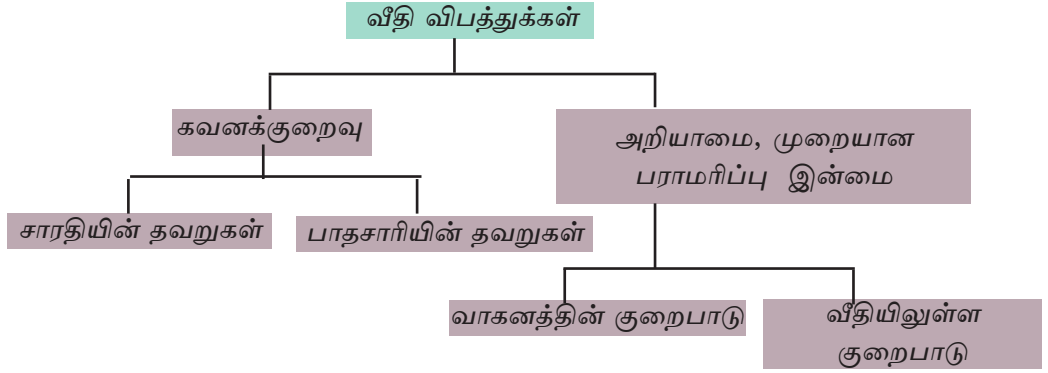
வீதி விபத்துக்கள்



உரு 10.4

தினசரி வீதி விபத்துகள் தொடர்பான தகவல்களை பத்திரிகைகளிலும் தொலைகாட்சிகளிலும் அறிந்திருப்பீர்கள் மேலும் நேரடியாகவும் கண்டிருப்பீர்கள். எனவே, இவ்வாறான வீதி விபத்துக்களினால் பாதசாரிகளும், வாகனத்தின் உள்ளே இருப்பவர்களும் விபத்துக்களுக்குள்ளாவதுடன் உயிர்களுக்கும் சொத்துக்களுக்கும் சேதம் ஏற்படுகின்றன. வீதி விபத்துக்களை அவதானிக்கும் போது இவைகளில் பெரும்பாலானவை கவனக்குறைவு, அறியாமை, உதாசீனம் பாதசாரிகளும் ஓட்டுநர்களும் வீதி விதிமுறைகளைப் கடைப்பிடிக்காமை காரணமாக ஏற்படுகின்றதென அறியலாம்.

வீதி விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களைக் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளவாறு அட்டவணைப்படுத்த முடியும்.



சாரதியின் தவறுகள்

- வீதிச் சட்டங்களைப் பின்பற்றாமை.
- குடி போதையில் வாகனத்தைச் செலுத்தல்.
- அதிக வேகமாக வாகனத்தைச் செலுத்தல்.
- களைப்படைந்திருக்கும் போது வாகனத்தைச் செலுத்தல்.
- உளநெருக்கிடையுடன் வாகனத்தைச் செலுத்தல்.
- போக்குவரத்திற்கு இடையூறு விளைவிக்கும் விதத்தில் வாகனத்தைச் செலுத்தல்.
- பாதுகாப்புப்பட்டி, பாதுகாப்புத் தலைகவசமின்றி வாகனத்தைச் செலுத்தல்.

பாதசாரிகளின் தவறுகள்

- பாதை சமிக்ஞைகளைப் பின்பற்றாமை
- இருட்டில் பயணம் செய்தல்
- குழுவாகப் பாதையில் பயணம் செய்தல்
- பாதையின் இடது பக்கத்தில் பயணம் செய்தல்
- பாதையில் பலவிதக் கழிவுகளைப் போடுதல்

வாகனத்தில் உள்ள குறைபாடுகள்

- தடுப்பு (Brack) இன்றி இருத்தல்
- தேய்ந்து போன ரயர்களைப் பாவித்தல்
- விளக்குகள் இல்லாது வாகனம் செலுத்துதல்.

வீதியிலுள்ள குறைபாடுகள்

- வீதிகளில் அடையாளங்கள் சமிக்ஞைகள் முறையாக இல்லாமை.
- வீதிகள் சேதமடைந்திருத்தல்.
- வீதியின் இரு பக்கங்களிலுமுள்ள வடிகால்கள் உரிய முறையில் மூடப் படாமை.
- முறையற்ற விதத்தில் வீதி ஓரங்களில் பலவித நிர்மாணிப்புக்களை (மின் சாரம், நீர், தொலைபேசி, கட்டிடம்) மேற்கொள்ளல்.
- வீதி விளக்குகள் இன்மை.



உரு 10.5

வீதி விபத்துக்களைத் தவிர்க்க எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- சாரதிகள் அவர்களுக்குரிய சட்ட ஒழுங்குவிதிகளைக் கடைப் பிடித்தல்.
- பாதசாரிகளுக்குரிய சட்ட விதிமுறைகள் ஒழுக்க விதிகளைக் கடைப்பிடித்தல்.
- சாரதிகளைப் போன்றே பாதசாரிகளும் மதுபானம் / போதைப் பொருட்கள் பாவனையிலிருந்து தவிர்த்து கொள்ளல்.
- பாதுகாப்புப் பட்டி அணிதல்.
- மோட்டார் சைக்கிள்களில் பயணம் செய்யும் போது சிறிய குழந்தைகள் உள்ளிட்ட அனைவரும் பாதுகாப்புத் தலைக்கவசம் அணிதல்.
- அளவிற்கு அதிகமாக பயணிகளையோ/ பொருட்களையோ ஏற்றிச் செல்வதைத் தவிர்த்தல்.
- அதிக உளநெருக்கிடையுடன் வாகனம் செலுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
- வாகனங்களில் (பஸ்) பயணம் செய்யும் போது மிதிபலகையில் பயணம் செய்வதைத் தவிர்த்தல்.
- வாகனம் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் போது வாகனத்தில் ஏறுவதையும் இறங்குவதையும் தவிர்த்தல்.
- எப்பொழுதும் மஞ்சள் கோட்டினுடாக விரைவாகக் கடந்து செல்வதுடன் மஞ்சள் கோடு குறிக்கப்படாத இடங்களில் வீதியை கடக்கும் போது வீதியின் இருபக்கங்களையும் நன்றாகக் அவதானித்து வீதியைக் கடத்தல்.



உரு 10.6

- பாதை தெளிவாகத் தெரியாத இடங்களில் (வளைவு) பாதையைக் கடப்பதைத் தவிர்த்தல்.
 - நிறுத்தப்பட்டிருக்கும் வாகனத்தின் முன்னால்/ பின்னால் வீதியைக் கடப்பதைத் தவிர்த்தல்.
 - இரவில் நடந்து செல்பவர்கள் வெளிச்சமொன்றைப் பாவித்தல்/ இளம் நிறங்களுடைய ஆடைகளை அணிதல்.
 - பாதையில் கழிவுகளைப் போடுவதைத் தவிர்த்தல்.
- உதாரணம் :- வாழைப்பழத்தோல்

3. விலங்குகளால் ஏற்படும் விபத்துக்கள்

இலங்கையில் விலங்குகளால் ஏற்படும் விபத்துக்களுள் முக்கிய இடத்தைப் பெறுவது பாம்புகள் தீண்டுவதாகும். பாம்புகள் தீண்டுவதால் ஏற்படும் விபத்துக்களுடன், நாய்கள், பூனைகள், குரங்குகள், போன்ற விலங்குகள் கடிப்பதனாலும், கீறுவதாலும், யானை தாக்குவதனாலும் விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன. தேனீக்கள் மற்றும் குழவிகள் உள்ளிட்ட பூச்சிகள் கொட்டுவதையும் இலங்கையில் காணக் கூடியதாக உள்ளது. இவ்வாறான விபத்துக்களில் சிறுபிள்ளைகள், மற்றும் விவசாயிகளே அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். எவ்வாறெனினும் விலங்குகள் கடிப்பதோ/ தீண்டுவதோ அபாயகரமானதாகும். இதனால் வலி, ஒவ்வாமை போன்றவையும், சில வேளைகளில் மரணமும் ஏற்படலாம்.

விலங்குகளினால் ஏற்படும் விபத்துக்களைத் தவிர்க்க எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- பாதுகாப்புப் பாதணி அணிதல் (Boots).
- தடி ஒன்றை வைத்திருத்தல்.
- இரவில் வெளிச்சமுடைய பொருளொன்றைக் கொண்டு செல்லல்.
- கால்களை நிலத்தில் நன்றாக ஊன்றி நடத்தல் (கால்களைத் தட்டித்தட்டி நடத்தல்).
- பாம்புகள் நடமாடும் இடங்களான புற்று, மரப்பொந்து, மரக்கட்டை, புதர்கள், குப்பை ஆகியவற்றினுள் கைகளை இடுவதைத் தவிர்த்தல்.
- இறந்ததைப் போன்று தெரிகின்ற பாம்புகளைத் தொடுவதைத் தவிர்த்தல்.
- வீட்டைச் சுற்றியுள்ள சூழலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
- பாம்பு உட்பிரவேசிக்க முடியாத வகையில் வீட்டின் வாயில்களை உயரமாக அமைத்தல்.
- பாவனைக்கு முன் தலையணை, மெத்தை, கட்டில், படுக்கைவிரிப்பு ஆகியவற்றைச் சுத்தம் செய்து பயன்படுத்தல்.

4. விவசாய இரசாயனப் பொருட்களால் ஏற்படும் விபத்துக்கள்



உரு 10.7

விவசாய இரசாயனப் பொருட்களால் பெரும்பாலும் பாதிக்கப்படுபவர்கள் விவசாயிகளாவர். தவறான முறையில் இரசாயனப் பொருட்களின் பாவனை காரணமாக விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன. விவசாய இரசாயனப் பொருட்கள் எங்கள் உடலினுள் எங்களை அறியாமலேயே உட்செல்கின்றது. காற்று, நீர், மரக்கறி, பழவகைகள் வேறு சில பொருட்கள் என்பவற்றினால் இது அநேகமாக உடலுக்குள் செல்கின்றன.

விவசாய இரசாயனப் பொருட்களைப் பாவிப்பதிலுள்ள தவறுகள்

- பாதுகாப்பு விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்காமை (கையுறை, முகக்கவசம்).
- அறிவுறுத்தல்களுக்கேற்ப பாவிக்காமை.
- அறுவடை செய்வதற்கு அண்மித்த காலத்தில் இரசாயனப் பொருட்கள் பாவித்தல்.
- காற்றடிக்கும் திசைக்கு எதிர்த்திசையில் இரசாயனப்பொருட்களைத் விசிறுதல்.

விவசாய இரசாயனப் பொருட்களின் பாவனையின் போது கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

- கையுறை, முகக்கவசம், தலைக்கவசம், காலுறை போன்ற பாதுகாப்பு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்.
- குறித்த தரத்திற்கேற்ப குறித்த கால எல்லைக்குள் இரசாயனப் பொருட்களைப் பாவித்தல்.
- இரசாயனப் பொருட்களைப் பாவிக்கும் போது உணவு உட்கொள்வதைத் தவிர்த்தல்.
- அனுமதிக்கப்பட்ட தரத்துடன் கூடிய இரசாயனப் பொருட்களைப் பாவித்தல்.
- இரசாயனப் பொருட்களின் பாவனைக்குப் பயன்படுத்திய உபகரணங்களைப் பாதுகாப்பாகச் சுத்தம் செய்தல் (நீரோடை, பொதுக் கிணறுகளில் கழுவாமை).
- இரசாயனப் பொருள் பாவனையின் பின் கைகளை நன்றாகச் சுத்தமாகிக் கொள்ளல்.

5. தொழில்நீதியான விபத்துக்கள்

அன்றாடம் தொழில்களில் ஈடுபடுவதால் பலவிதமான விபத்துக்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும். விவசாய நடவடிக்கைகள், கனிப்பொருள் அகழ்தல், தொழிற் சாலைகளில் இயந்திரங்களை உபயோகித்தல் போன்ற தொழில்களில் ஈடுபடுவோர் அவதானமாகச் செயற்பட வேண்டும். இவற்றின் மூலம் ஏற்படும் விபத்துக்கள் பின்வருமாறு

i நச்சுப் பொருட்கள் உடலினுள் செல்லல்

விவசாய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவோர், கனிப்பொருட்கள் அகழ்தலில் ஈடுபடுவோர் பெருமளவில் இதற்கு ஆளாகின்றனர். இங்கு நச்சுப் பொருட்கள் உடலினுள் பல வழிகளில் உட்செல்கின்றது.

- தோலினூடாக
- வாயினூடாக
- சுவாசத்தினூடாக

இவ்வாறான விபத்துகள் கவனயீனம், அறியாமை காரணமாக ஏற்படுகின்றன.

ii இயந்திர உபகரணப் பாவனையின் போது ஏற்படும் விபத்துகள்

இயந்திரங்கள் உபயோகிக்கும் தொழில்களில் கவனயீனம், அறியாமை, இயந்திரங்கள் முறையாகப் பராமரிக்கப்படாமை ஆகிய காரணங்களால் விபத்துக்கள் நிகழுகின்றன. கிழிவுக் காயம், வெட்டுக்காயம் ஆகிய பொதுவான விபத்துக்களும் உயிராபத்துக்களும் இதனால் ஏற்படலாம்.

iii மின்சாரத்தினால் தாக்கப்படல்

மின்சாரத்துடன் தொடர்புள்ள தொழில்களில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களைப் போன்றே ஏனையோரும் மின்சாரத்தாக்குதலுக்கு ஆளாகின்றனர்.

தொழில்நீதியான விபத்துக்களைக் குறைக்க எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள்

- இரசாயனப் பொருட்களைப் பாவிக்கும் போது அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுதல்.
- தொழில் பாதுகாப்புச் சட்டவிதிமுறைகளுக்கேற்ப தொழிலாளர்களுக்கு வசதிகள் வழங்குதல்.
- இயந்திர உபகரணங்களைப் பாவிக்கும் போது அவதானமாக இருத்தல்.
- தரமான இயந்திர உபகரணங்களை உபயோகித்தல்.
- பொருத்தமான பயிற்சியினை வழங்குதல்.
- உபகரணங்களை உரியமுறையில் பராமரித்தல்.
- மின்சாரம் தொடர்பான அறிவு, அதற்கான முதலுதவி மற்றும் அவசரமாகத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய நிறுவனங்கள் தொடர்பாக அறிந்திருத்தல்.
- மதுபோதையில் இருக்கும்போது தொழில்களில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்த்தல்.

6. பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களும் ஏனைய துஷ்பிரயோகங்களும்

தற்காலத்தில் பாலியல் துன்புறுத்தல்களும் துஷ்பிரயோகங்களும் அடிக்கடி எமது காதுகளில் ஒலிக்கும் கசப்பான நிகழ்வுகளாகும். சிறு பிள்ளைகள் முதல் முதியோர் வரை இவற்றினால் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர். அறிமுகமில்லாத நபர்கள், உறவினர்கள் ஆகியோர்களினால் இவைகள் நிகழக் கூடும். நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டிய பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களும் துன்புறுத்தல்களும் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன.

பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள்

- தகாத முறையில் தொடுதல்.
- தகாத முறையில் அணைத்தல்.
- பாலியல் ரீதியாகப் பெண்களைத் துன்புறுத்தல்.
- வெட்கமான காரியங்களில் ஈடுபடல்.

ஏனைய துஷ்பிரயோகங்கள்

- சிறுவர்களை வேலைக்கமர்த்தல்.
- கல்வி கற்பதற்கான சந்தர்ப்பங்களை பெற்றுக்கொடுக்காமலிருத்தல்.
- வெட்கமடையச் செய்தல்.
- பயமுறுத்தல், துன்புறுத்தல், தகாத சமிக்ஞைகள், புத்தகங்கள் வீடியோப் படங்களைப் பார்க்கத் தூண்டுதல்.

பாலியல்துஷ்பிரயோகம், ஏனைய துஷ்பிரயோகங்கலிருந்து விடுவித்துக்கொள்ள மேற்கொள்ளவேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- எந்த நேரத்திலும் உங்கள் உடலை இன்னொருவர் தொடுவதற்கு இடமளிக்காதிருத்தல்.
- இடத்திற்கேற்றவாறு புத்திசாதுரியத்துடன் செயற்படல்.
- உங்கள் வெறுப்பினைத் தெரியமாக வெளிப்படுத்தல்.
- இயன்றளவு விரைவில் பாதுகாவலர் உள்ள / பாதுகாப்பான இடத்திற்கு செல்லல். அவ்வாறு முடியாதெனின் இயன்றளவு விரைவாக உதவி கேட்டுச் சத்தம் போடல்.
- வீட்டில் தனியாக இருப்பதாக ஏனையோருக்கு தெரியப்படுத்துதலைத் தவிர்த்தல்.
- அறியாதவர்களின் அழைப்பினை ஏற்று எங்கும் செல்லாதிருத்தல்.
- ஒருவருடன் பழகும் போது அவதானமாக இருத்தல்.
- அறிமுகமில்லாத நபர்களிடமிருந்து கிடைக்கும் பணம், உணவு, பரிசுப் பொருட்களை ஏற்க மறுத்தல்.
- நெருங்கிப் பழகுவவராயின் அவர் கொடுக்கும் பரிசுப் பொருட்கள் தொடர்பாக எச்சரிக்கையாக இருத்தல். இது தொடர்பாக பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்களுக்கு அறிவித்தல்.
- பெற்றோரின் அனுமதியின்றி வேறு நபர்களின் அழைப்பை ஏற்று எந்த இடத்திற்கும் செல்லாதிருத்தல்.
- உங்களுடன் பழகுவவரால் ஏற்படும் அனைத்து துஷ்பிரயோகங்களைப் பற்றி பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்களுக்கு அறிவித்தல்.

- சமூகத்தில் நீங்கள் காணும், கேட்கும் விடயங்களை நண்பர்கள், பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்களுடன் கலந்துரையாடி அவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கான தந்திரோபாயங்களை இனங்காணல்.
- பாழடைந்த இடங்களில் நடமாடுதல், அறியாத இடங்களுக்குத் தனியாகச் செல்லுதல், இருளில் தனியாகப் பயணம் செய்தல் ஆகியவற்றை தவிர்த்தல்.

7. இயற்கை அனர்த்தங்கள்

அன்றாட வாழ்க்கையில் நாம் முகங்கொடுக்க நேரிடும் முக்கிய சவாலாக இயற்கை அனர்த்தங்கள் தற்காலத்தில் அதிக கவனத்திற்குள்ளாகியுள்ளன. மானிடச் செயற்பாடுகள் காரணமாக இயற்கையின் தீடீர் மாற்றங்கள், நீண்டகால மாற்றங்கள் என்பன, ஆபத்தான இயற்கை அனர்த்தங்களைத் தோற்றுவிக்கின்றன. இவ்வாறான இயற்கை அனர்த்தங்கள் சில பின்வறுமாறு,

- சூறாவளி
- வெள்ளப்பெருக்கு
- மின்னல் தாக்கம்
- பூமி அதிர்ச்சி
- மண்சரிவு
- வரட்சி
- சுனாமி
- காட்டுத்தீ

இவ்வாறான அனர்த்தங்கள் ஏற்படும் பிரதேசங்களையும், காலங்களையும் முன்கூட்டியே அறிந்துக்கொள்ளல் சிரமமானதாகும். எனினும் அவைகள் இடம்பெறும் முறைகள் காலம் மற்றும் பிரதேசங்கள் பற்றி அறிந்திருத்தலானது. ஆபத்தான நிலமையைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கு உதவும். மேலும் ஊடகங்கள் மூலம் விடுக்கப்படும் அபாய எச்சரிக்கை, சமீக்கைகள் பற்றி அவதானத்துடன் இருத்தல் முக்கியமானதாகும்.

1. சூறாவளியினால் ஏற்படும் சேதங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளல்

- உறுதியான கூரைகளைக் கொண்ட வீடுகளை அமைத்தல்.
- கட்டடங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள ஆபத்தான மரங்களை அகற்றுதல்.
- சூறாவளி பற்றி அறிந்தவுடன் பாதுகாப்பான இடங்களை நோக்கிச் செல்லுதல்.
- வீடுகளுக்கு அபாயம் விளைவிக்கக் கூடிய உயரமான மரக்கிளைகளை வெட்டி விடுதல்.
- சூறாவளி ஏற்படும் போது தரையில் படுத்தல், பாதுகாப்பான கொங்கிறீட்டின் கீழே இருத்தல்.
- சிதைந்த மின்சார இணைப்புக்களைத் தொடாமலிருத்தல்.

2. வெள்ளப்பெருக்கினால் ஏற்படும் விபத்துக்களைக் குறைத்தல்

- நீர் இலகுவாக வழிந்தோடுவதற்கு வழியமைத்தல்.
- தாழ்ந்த பிரதேசங்கள், ஆற்றங்கரை, கடற்கரை போன்றவற்றிற்கு அண்மையில் வீடு கட்டுவதைத் தவிர்த்தல்.
- வெள்ளப்பெருக்கு ஏற்படும் போது பாதுகாப்பின் நிமித்தம் உயர்ந்த இடங்களை

இனங்கண்டு வைத்தல்.

- ஆற்றங்கரை, நீர்த்தேக்கங்களின் அணைக்கட்டு போன்றவை தொடர்பாகவும் அவதானமாக இருத்தல்.
- அபாய எச்சரிக்கைச் சமிக்ஞைகள் தொடர்பில் கவனமாயிருத்தல்.

3. மண்சரிவினால் ஏற்படும் விபத்துக்களைக் குறைத்தல்

- மண்சரிவின் போது, நிலவெடிப்புப் போன்ற அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் அந்த இடத்தை விட்டு உடனடியாகப் பாதுகாப்பான இடம் நோக்கிச் செல்லல்.



உரு 10.8

- சரிவுகளில் புதிதாக வெடிப்பு ஏற்படல்.
 - கட்டிடங்களில் புதிதாக வெடிப்பு ஏற்படல்.
 - பழைய வெடிப்புக்கள் அதிகரித்தல்.
 - மரம் ஒரு பக்கமாகச் சரிதல்.
 - சரிவுகளில் தீடின சேற்றுநீர் ஊற்றெடுத்தல்.
 - விலங்குகள் இயற்கைக்கு மாறாக நடந்துகொள்ளல்.
- மண்சரிவு ஏற்படக் காரணமான மனிதனின் செயற்பாடுகளை இனங்கண்டு கட்டுப்படுத்தல் (முறையற்ற பயிர்ச் செய்கை, மரம், கொடிகளை அழித்தல், மண் அகழ்தல்).
 - மரஞ்செடிகளை வளர்த்துக் காடுகளை உண்டாக்கல்.
 - கொங்கிறீட் வலையைப் பயன்படுத்தி கல்வெட்டுக்களை அமைத்தல்.
 - நீர் வழிந்தோடக் கூடிய வடிகால் முறைகளை அமைத்தல்.
 - மண்சரிவைக் காட்டுகின்ற சூழ் நிலைகளை இனங்காணல் (உதாரணம் வீட்டில் சுவரில் வெடிப்பு ஏற்படல்).
 - ஆரம்ப அறிகுறிகளை இனங்கண்ட பின்னர் அப்பிரதேசங்களிலிருந்து வெளியேறல்.
 - நிலத்தின் அமைப்பிற்கேற்ப கட்டிடங்களை நிர்மாணித்தல்.

4. பூமி அதிர்ச்சியின் போது ஏற்படும் விபத்துக்களைக் குறைத்தல்

- கட்டிடங்கள் இல்லாத திறந்தவெளிப் பகுதிக்குச் செல்லுதல்.
- மின்விசிறிப் பாவனையைத் தவிர்த்தல்.
- மின்சாரம், எரிவாயு இணைப்புக்களைத் துண்டித்தல்.
- வாகனத்தில் பயணித்துக் கொண்டிருந்தால் அதை நிறுத்தி வாகனத்தை விட்டு வெளியேறி பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்லுதல்.

5. சுனாமியின் போது ஏற்படும் விபத்துக்களைக் குறைத்தல்

பூமியதிர்ச்சி கடலுக்கு அடியில் ஏற்படும் போது சில சந்தர்ப்பங்களில் சுனாமி (Tsunami) நிலமை ஏற்படும். அப்பொழுது பிரம்மாண்டமான கடலலை பூமியதிர்ச்சி ஏற்பட்ட இடத்திலிருந்து தோன்றும். கடலின் நடுவில் இவ் அலை ஒரு மீற்றர் அளவு உயர்வுடன் காணப்பட்டால் அது கரையை அண்மிக்கும் போது சுமார் 20 மீற்றர் அளவு உயரவடையும்.

- அபாய எச்சரிக்கை சமிஞ்ஞைகளைப் பயன்படுத்தல்.
- கரையிலிருந்து பாதுகாப்பான உயரமான இடங்களை நோக்கிச் செல்லுதல்.
- பலமான, உயரமான கட்டிடம் அண்மையிலிருக்குமாயின் அதன் மேல்மாடிக்குச் செல்லுதல்.
- தாழ்நிலப் பிரதேசமாயின் மர மொன்றில் ஏறுதல்.
- வாகனமொன்றினுள் இருப்பின் உடனடியாக வெளியேறி பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்லுதல்.
- கடலில் படகொன்றில் இருப்பின் கரைப்பகுதிக்கு வராமல் ஆழ் கடலிலேயே இருத்தல்.
- சுனாமி அனர்த்த முகாமைத்துவம் தொடர்பாக நிகழ்ச்சிகளை முன் கூட்டியே திட்டமிட்டு வைத்திருத்தல்.
- விலங்குகளின் அசாதாரண நடமாட்டம் தொடர்பாகக் கவனமாக இருத்தல்.
- கடல் வற்றிச் செல்லுமாயின் உடனடியாக அங்கிருந்து வெளியேறுதல் வேண்டும்.



உரு 10.9

6. இடி மின்னலினால் ஏற்படும் விபத்துக்களைக் குறைத்தல்

இலங்கையில் எந்தப் பிரதேசத்திலும் இடிமின்னல் ஏற்படலாம். விஷேடமாக மழைக்காலங்களான மார்ச், ஏப்ரல், ஒக்டோபர் மற்றும் நவம்பர் ஆகிய பருவக் காற்றுக்காலங்களில் இடிமின்னல் ஏற்படுவது எமது நாட்டின் வழமை.

இடிமின்னலின் போது மின்னல் தாக்கி கடுமையாக எரிகாயங்கள் உண்டாகிப் பல தாக்கங்கள் ஏற்பட்டு மரணம் கூட நிகழலாம்.

- எப்பொழுதும் விட்டினுள்ளே இருக்கவும். மைதானம், கடற்கரை, திறந்தவெளி வயல் போன்ற இடங்களில் இருத்தலைத் தவிர்த்தல்.
- மின்சாரம், தொலைபேசி தூண்களுக்கருகில் நிற்பதைத் தவிர்த்தல்.
- பட்டம் விடுதல், தூண்டில் போடுதல், தடிகளால் பழங்களைப் பறித்தல்,

போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்த்தல்.

- நீச்சல், படகு செலுத்துதலைத் தவிர்த்தல்.
- மின்சார உபகரணங்கள், தொலைபேசி பாவனையைத் தவிர்த்தல். (இணைப்பைத் துண்டிக்கவும்)
- இடி மின்னலின் போது பிரதான ஆளியை (Main switch) நிறுத்தி (Off) நிலைமை சீரடைந்தவுடன் இயக்கவும் (On).
- உயரமான கட்டிடங்கள் தூண்களுக்கு இடிதாங்கி பூட்டவும்.
- வீடுகளுக்கு தானியங்கி ஆழியை (Trip Switch) இணைக்கவும்.



உரு 10.10

இயற்கை அனர்த்தங்களின் போது ஏற்படும் பாதிப்புக்களை குறைத்துக் கொள்வதற்காகச் செய்ய வேண்டியவை

- எப்பொழுதும் முன் கூட்டியே அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களை இனங்கண்டு கொள்ளவும்.
- எப்பொழுதும் பாதுகாப்பன இடங்களில் வசிக்கவும்.
- அடிக்கடி உலர்ந்த உணவு, நீர், மருந்து வகைகள் போன்ற முதலுதவிப் பொருட்களை தயார் நிலையில் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- வைத்தியசாலைகள், பிரதேசசெயலகங்கள், மின்சாரசபையின் கிளைகள், அனர்த்த முகாமைத்துவ நிலையம், நீர்பாசனத் திணைக்கள அலுவலகம், தேசிய நீர் வழங்கல் வடிகாலமைப்புச் சபை போன்றவற்றிலிருந்து தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடிய முறைகள் தொடர்பாக அறிந்து வைத்திருக்கவும்.
- சூழல்மாற்றங்களையிட்டு கவனமாக இருக்கவும் (விலங்குகளினதும் பறவைகளினதும் அசாதாரண நடத்தை தொடர்பாக விழிப்பாக இருக்கவும்).
- அவசர தேவையுள்ள சந்தர்ப்பங்களில் உதவி புரிவதற்காகக் குழுக்களை தயார் நிலையில் வைத்திருக்கவும்.

மேலே காட்டப்பட்ட பலவித அனர்த்தங்களில் நீங்கள் உள ரீதியாக, உடல் ரீதியாக, சமூக ரீதியாக பலவித சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடும். விஷேடமாக உடல் ரீதியாக முகம் கொடுக்க நேரிடும் விபத்துக்களில் உராய்வு, வெட்டு, துளை ஏற்படல், கிழிவு, நீர் கொப்பளங்கள் போன்ற உடலின் வெளிப்புறம் ஏற்படும் விபத்துக்களும்,

தகைகள் கிழிதல், இழுபடல், தசைப்பிடிப்பு, எரிகாயங்கள் போன்ற உடலின் உட்புற விபத்துக்களுக்குமுதல் கொடுக்க வேண்டி ஏற்படும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் முதலுதவி வழங்குதல் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

வீட்டுத்	1	அவசர பொலிஸ் சேவை	119
இலக்கங்கள்	2	தொலைபேசியுட்கே தொங்கவிடுவதற்கு அவசியமான தொலைபேசி	
	3	வைத்தியசாலை	
	4	பொலிஸ்	
	5	நோயாளிகள் வண்டி (அம்பியுலன்ஸ்)	
	6	அனர்த்த முகாமைத்துவ பிரிவு	
	7	தீயணைப்புப்படை	
	8	அவசர உதவிச் சேவை (நீர்/மின்சாரம்)	
		வீடுகளின் இலக்கங்கள்	1.
			2.
			3.
			4.

முதலுதவி

விபத்து ஏற்பட்ட போது, உரிய வைத்திய சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொள்ளும் பொருட்டு வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லும் வரை, ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட அடிப்படைத் தேர்ச்சிகளுக்கேற்ப சிறந்த பயிற்சி, அறிவுடன் நோயாளிக்கு வழங்கும் உதவி முதலுதவியாகும். முதலுதவியின் நோக்கம் நோயாளியின் நிலைமை மேலும் மோசமடையாமல் அவரின் உயிரைப் பாதுகாக்க உதவுவதாகும். முதலுதவி பற்றிய அறிவும், பயிற்சியும் இன்றி, முதலுதவியளிப்பதால் விபத்திற்குள்ளானவரின் நிலைமையை மேலும் மோசமடையச் செய்யலாம்.

முதலுதவி அளிப்பதன் மூலம் கிடைக்கும் பயன்கள்

1. உயிரைப் பாதுகாத்தல்.
2. நோயின் நிலைமை மேலும் மோசமடையாது தடுத்தல்.
3. சில சந்தர்ப்பங்களில் நோயாளியைப் பூரணமாகக் குணமடையச் செய்ய உதவுதல்.

முதலுதவி அளிப்பவரிடம் இருக்க வேண்டிய பண்புகள்

- முதலுதவி பற்றிய போதிய அறிவு, பயிற்சி, செயற்றிறனைப் பெற்றிருத்தல்.
- பொறுமை.
- தலைவாரகவும், குழுவொன்றின் அங்கத்தவராக செயற்படக்கூடிய திறன்.
- நோயாளியின் சூழ்நிலைக்கேற்ப பொருத்தமான தீர்மானங்களை எடுக்கக் கூடிய திறமை.
- விழிப்பாகக் கடமையாற்றுதல்.
- முயற்சியிலிருந்து பின்வாங்காமை.
- கருணை.
- தேவையற்ற வெட்க சுபாவமின்றி இருத்தல்.
- எதையும் விளங்கிக் கொள்ளக்கூடிய திறன்.
- பக்கச்சார்பின்மை.
- முதலுதவி அளிக்கும் முன்பும் பின்பும் கைகளைக் கழுவுதல்.

முதலுதவிப் பெட்டி

வகுப்பறையில், விளையாட்டு மைதானத்தில், வேலை செய்யும் இடத்தில், வீட்டில் முதலுதவிப் பெட்டியொன்று இருத்தல் மிக முக்கியமாகும். இலகுவாகத் திறக்கக்கூடியவாறும் தொலைவிலிருந்து இனங்காணக் கூடியவாறும் சுற்றுத்துண்டு பெட்டியாகப் பேணப்படும்.

முதலுதவிப் பெட்டியினுள் உள்ளடக்கப்பட வேண்டியவை

- கிருமி நீக்கப்பட்ட சல்லடைத் துணி (sterile Guaze)
- கிருமி நீக்கப்படாத சல்லடைத் துணி (Ordinary Guaze)
- கட்டுத்துணி (Bandage)
- மெல்லிய கட்டுத்துணி (Crape Bandage)
- பிளாஸ்டர்
- சவர்க்காரம்
- தொற்றுநீக்கிகள்
- கையுறைகள் (gloves)
- கத்தரிக்கோல்
- தீப்பெட்டியும் மெழுகுவர்த்தியும்
- டோர்ச்சலைட்
- பேனை
- கடதாசி
- ஜீவனி



உரு 10.11



உரு 10.12

- பெரசிட்டமோல் மாத்திரைகள்

முதலுதவி அளித்தல்

முதலுதவி அளிப்பவர் முதலில் செய்ய வேண்டியது நோயாளியின் அடிப்படைத் தேவைகளையும் நிலைமைகளையும் புரிந்து கொள்வதாகும். முதலுதவி வழங்கும் போது கீழ் குறிப்பிடும் அடிப்படைத் தேவைகளை (A, B, C, D, E) கவனத்திற்கொள்ள வேண்டும்.

A- Airway சுவாசப்பாதை

சுவாசப்பாதை தடையின்றி இருக்கின்றதா என பரிசீலனை செய்தல் வேண்டும். அவ்வாறு நாக்கு, சுவாசப்பை என்பவற்றில் ஏதேனும் தடைகளிலிருந்தால் அத் தடையை அகற்றுதல். நோயாளிகளின் கொண்ணிலைகளை மாற்றுதல் வேண்டும். கழுத்தில் காயம் ஏற்பட்டுள்ளதென சந்தேகமொன்று ஏற்படின் தொண்டைப் பகுதியைப் சுற்றி பட்டியொன்று இட வேண்டும். இதனால் முண்ணானுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாது பார்த்துக் கொள்ள முடியும்.

B- Breathing சீரான சுவாசம்

பொதுவாக சுவாசம் நிகழ்கின்றதா எனப் பரிசீலிக்க வேண்டும். அவ்வாறில்லையெனில் செயற்கைச் சுவாசத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

C- Circulation சீரான குருதிச்சுற்றோட்டம்

குருதிச்சுற்றோட்டம் சரியான முறையில் நிகழ்கின்றதா என மணிக்கட்டுப்பகுதியில் அல்லது காலிலுள்ள நாடிப்பகுதியை சோதிப்பதன் மூலம் அறிந்து கொள்ளமுடியும். குருதிச்சுற்றோட்டம் நிகழவில்லையாயின் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லவேண்டும்.

D- Deformity குறைபாட்டை இனங்காணல்

நரம்பு தொடர்பான விபத்து / என்பு முறிதல் காரணமாக அசைக்க முடியாத கை / கால் உள்ளதா எனப் பரிசீலனை செய்தல் வேண்டும். இதற்காக விசேட கவனத்தைச் செலுத்தி அந்தப் பகுதியை அசையாமல் வைத்துக் கொள்ளலாம். காட்போட் துண்டு, Spinal Board பலகையை இதற்காகப் பாவிக்கலாம். முள்ளந்தண்டில் விபத்து ஏற்பட்டிருப்பின் நீண்ட பலகை ஒன்றினைப் பயன்படுத்தலாம்.

E- Exposure மீட்டெடுத்தல் / Enviornment சூழல் நிலைமை

நோயாளியை முழுமையாகச் சோதிப்பதுடன் அவ்விடத்தின் சூழ்நிலைகளையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். சூழ் நிலை நோயாளிக்கு ஆபத்தானதாக இருப்பின் அவரை பாதுகாப்பான இடத்திற்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும். முண்ணானுக்கு பாதிப்பு ஏற்பட்டிருப்பின் ஒரு பக்கமாக உடலைச் சரித்து நோயாளியை அசைத்தல்

வேண்டும். நோயாளியைக் கொண்டு செய்வதற்கான பாதுகாப்பு முறை நான்கு பேர் ஒன்றாக ஒரே முறையில் தூக்குவதாகும்.

ஆபத்தான நிலையிலுள்ள நோயாளிக்கு உயிர்காக்கும் முதலுதவி (Basic Life Support) வழங்கும் படி முறைகள்

1. நோயாளி, உதவிசெய்யக்கூடியவர்கள் அத்தோடு நீங்களும் பாதுகாப்பான சூழலில் இருக்கின்றீர்களா என்று அவதானியுங்கள்.
2. நோயாளி ஏதாவது துலங்கலைக் காட்டுகின்றாரா என அவதானியுங்கள்.
ஆம் எனில் - அவருடைய பிரச்சினையை இனங்கண்டு
 - அச்சத்தை போக்கிவிடுங்கள்
 - தேவையான உதவிகளைப் பெற்றுக்கொடுங்கள்



உரு 10.13

- இல்லை எனில் - வெளி உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
உதாரணம் : கூக்குரல் இடல்,
தொலைபேசி அழைப்பை ஏற்படுத்தல்,
- நோயாளியை மல்லார்ந்த நிலைக்கு கொண்டு செல்லல்.



உரு 10.14

3. ஒருகையை நெற்றியில் வைத்து அடுத்த கையால் நாடியை மெதுவாக தூக்குங்கள்.
 - வாய்குழியினுள் ஏதாவது சிக்கியுள்ளதைக் கண்டால் அதை அகற்றுங்கள்.



உரு 10.15

4. நோயாளி சுவாசிக்கின்றாரா என்று பாருங்கள், இதற்காக

- நெஞ்சு வயிறு மேல் கீழாக அசைகின்றதா என அவதானித்தல்.
- வாய், மூக்கு போன்ற இடங்களில், ஏற்படும் அசைவுகளை அவதானியுங்கள்.
- சந்தேகமாக இருந்தால் தன்னுடைய கன்னத்தை நோயாளிகளின் மூக்கு அருகே கொண்டு சென்று சுவாசக் காற்றை உணரவும்.



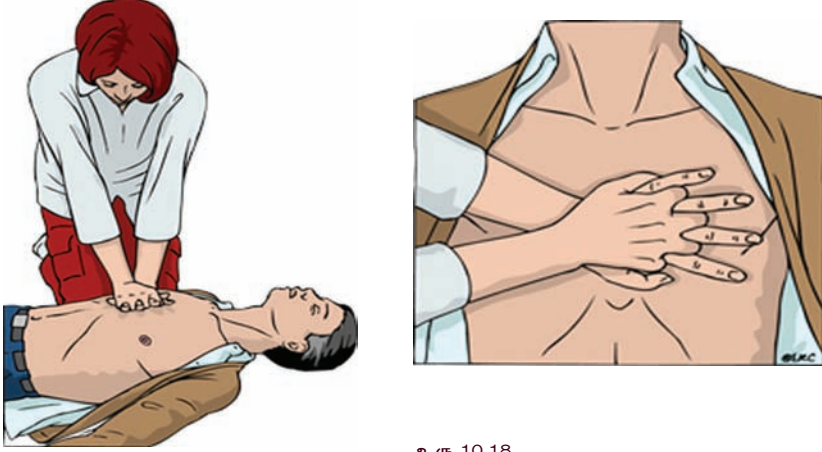
உரு10.16

5. நோயாளி சுவாசித்தால் உரு 10.17 இல் காட்டப்படும் நிலைக்கு படிப்படியாக திருப்புங்கள் அதற்காக படிகள் 1, 2, 3 முறைகளை அணுகுங்கள். அல்லது வெளி உதவிகள் கிடைக்கும் வரை அந்த நிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். (recovery position) இடைக்கிடை நோயாளியை பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்.



உரு 10.17மீள் நிலை (recovery position)

6. நோயாளி சுவாசிக்கவில்லை என்றால், படத்தில் காட்டப்பட்டவாறு கைகள் இரண்டையுடம் நோயாளியுடைய மார்பின் மத்திய பகுதியில் வைத்து அழுத்துவதைத் தொடருங்கள்.



உரு 10.18

ஆழுத்திற்கு இவ் அழுத்தத்தை ஒரு நிமிடத்திற்கு கிட்டத்தட்ட 100 தடவை என்ற வேகத்தில், 5 அல்லது 6 சென்றிமீற்றர் ஆழுத்திற்கு கீழே பதியும் வண்ணம் செய்யுங்கள்.

7. 30 அழுத்தங்களுக்கு பிறகு நோயாளியுடைய வாயைத் திறந்து மூக்கை மூடி வாய்க்கு வாய்வைத்து மார்பு உயரும் அளவிற்கு செயற்கைச் சுவாசத்தைச் வழங்குங்கள்.



8. மீண்டும் மார்பின் மேல் அழுத்தத்தை மேற்கொள்ளவும். 30 தடவை அழுத்தத்தின் பின், வாய்க்கு வாய்வைத்து இரு தடவை செயற்கை சுவாசம் வழங்குங்கள். (30:2 விகிதத்தில்)

9. இச்செயலை, வெளியுதவி கிடைக்கும் வரை அல்லது நோயாளி துலங்கல் காட்டும்

வரை (கண்திறத்தல், இருமல்) இடைநிறுத்தாது தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

இங்கு 3 முதல் 9 வரையான படிமுறைகள் (ABC) முதலுதவிக்கு உரித்தாகின்றன.

ஒவ்வொரு நோயின் தன்மைக்கேற்ப வழங்கப்பட வேண்டிய முதலுதவிகளும் வேறுபடுகின்றன. அவ்வாறான சில சந்தர்ப்பங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. மயக்கம் ஏற்படும் போது

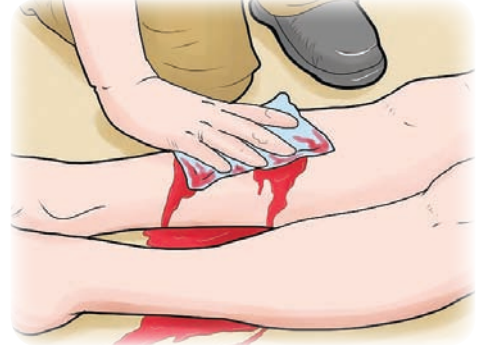
நோயாளியை நிலத்தில் / பொருத்தமான இடத்தில் படுக்கவிட்டு கால்களைச் சற்று மேலே உயர்த்தவும். அதனுடாக மூளைக்குத் தேவையான குருதி கிடைக்கும். ஆடைகளை தளர்த்தவும். நன்றாக காற்றோட்டம் கிடைக்கச் செய்யவும். வேறு விபத்துக்கள் ஏற்பட்டுள்ளதா என அவதானிக்கவும்.

2. கடுமையான காய்ச்சல் ஏற்படும் போது

நோயாளி கனமான உடை அணிந்திருந்தால் அவைகளை அகற்றி இலேசான உடையை அணிவித்தல், நன்றாகக் காற்றோட்டமுள்ள இடத்திற்கு நோயாளியைக் கொண்டு செல்லவும். சாதாரண நீரை உபயோகித்து கை இடுக்கு போன்ற இடங்களுக்கு ஒத்தடம் கொடுக்கவும். இதற்காக குளிர் நீர் அல்லது வெந்நீரைப் பயன்படுத்த கூடாது. திரவ உணவுகளை குடிப்பதற்கு கொடுத்தல் வேண்டும்.

3. குருதிப் பெருக்கு ஏற்படும் போது

குருதி பெருக்கு ஏற்பட்ட இடத்தின் மேல் சுத்தமான துணித்துண்டொன்றை வைத்து குருதிப் பெருக்கு நிற்கும் வரை அழுத்துதல். முடியுமாயின் குருதிப் பெருக்கு ஏற்பட்ட பகுதியை நோயாளியின் இதயத்திற்கு மேலாக உயர்த்தி வைக்கவும். உடலின் குருதிப் பெருக்கு ஏற்பட்ட பகுதியை அசையாமல் வைத்து வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல்.



உரு 10.20

4. வலிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில்

இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் நோயாளி விழுவதால், நீரில் மூழ்குவதால் அல்லது சுவாச வழி தடைப்படுவதால் உயிராபத்து ஏற்படலாம். வலிப்பு ஏற்படும் போது நோயாளியை இடப்பக்கமாக திருப்பி வைத்தல் வேண்டும். இதன் மூலம் சளி, வாந்தி போன்றவற்றால் சுவாசப்பாதை தடைப்படுவதனைத் தடுக்கலாம். நோயாளியின் வாயில் எதையும் வைக்க வேண்டாம். ஆபத்தை விளைவிக்கக் கூடிய பொருட்களைச் சற்றுத் தொலைவில் வைக்கவும்.

5. தலையில் தாக்கம் ஏற்படும் போது

மேலே விபரிக்கப்பட்டுள்ள A, B, C, D, E படிமுறைகளைப் பின்பற்றி, நோயாளியின் நோவைக் குறைத்து வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லல். சுய நினைவை இழந்திருந்தால் உணவு அல்லது பான வகைகளைக் கொடுப்பதைத் தவிர்த்தல்.

6. என்பு முறிவு ஏற்படும் போது

என்பு முறிந்தவுடன் அல்லது அவ்வாறு சந்தேகம் ஏற்பட்டவுடன் உடனடியாக நோயாளியின் வேதனையைக் குறைத்து, பொருத்தமான பொருள்களை வைத்து அசையாது கட்டுப்போடவும். உதாரணம்: மரத்தச்சை, கழுத்துப்பட்டி

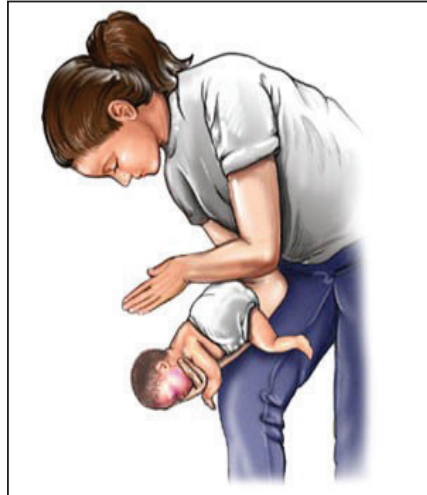
7. மூட்டுவிலகல் ஏற்படும் போது

மூட்டு விலகியதும் அது தொடர்பான தேர்ச்சியுடையவர்களே முதலுதவி செய்ய வேண்டும். (மேலும் முதல் தடவையாக விலகிய மூட்டாயின் முதலுதவிக்கு முயற்சிக்க கூடாது). குறித்த இடத்தை அசைக்காமல் வைப்பதற்காக தேவையான விதத்தில் மட்டையொன்று / பலகைத் துண்டொன்றைப் பாவிக்க முடியும். நோயாளிக்கு வலி ஏற்பட்டால் உடனடியாக அவரை வைத்திய சாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.



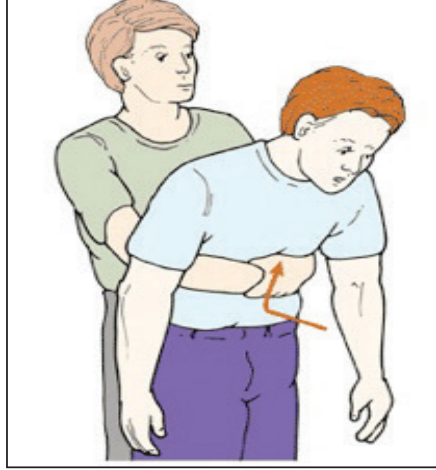
8. தொண்டையில் ஏதாவது சிக்கும் போது

விளையாட்டுப் பொருள் அல்லது உணவுப் பொருளொன்று தொண்டையில் சிக்கலாம். அப்பொழுது சுவாசிப்பது தடைப்பட்டு உயிராபத்துக் கூட ஏற்படலாம். அச்சந்தர்ப்பத்தில் வெகுவிரைவாக அதை அகற்றுவதற்கு முயற்சி செய்தல் வேண்டும். இம்முயற்சிகள் வயதுக்கேற்ப வேறுபடும். சிறு குழந்தையை முதுகுப் பக்கம் மேல் இருக்கத்தக்கதாக வளைந்து முழங்கால்களின் மேல் வைத்து முதுகில் தட்டவும்.



உரு 10.22

வயதான உருவரின் தொண்டையில் ஏதாவது பொருள் சிக்கியதும் அவன்/ அவள் பின்னால் முதலுதவி செய்பவர்கள் நின்று தனது கைகள் இரண்டையும் இணைத்து பாதிப்புக்குள்ளானவரின் வயிற்றின் மேற்பக்கம் பலமாக அழுத்தவும் இது Heimlich முறை எனப்படும்.



உரு 10.23 ஹேம்லிச்முறை (Heimlich Method)

9. மூக்கில் ஏதாவது சிக்கும் போது

மூக்கில் ஏதாவது சிக்கும் போது தும்முவதன் மூலம் (தேங்காய் துரும்பு மூலம்) அந்தப் பொருள் பெரும்பாலும் வெளியேறிவிடும். எனினும் அவ்வாறு வெளியேறாத போது அதனை ஏதேனும் உபகரணத்தைப் பாவித்து வெளியெடுப்பதற்காக உடனே வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.

10. விலங்குகள் கடித்தல் அல்லது தீண்டும் போது

விலங்குகளால் தாக்கப்படும் போது வலி, அதிர்ச்சி (Shock), கிருமித்தொற்று, நினைவிழத்தல், சில வேளைகளில் மரணமும் சம்பவிக்கக் கூடும் இதன் போது பின்வரும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவும்.

- நோயாளியின் பயத்தைப் போக்க நடவடிக்கை எடுத்தல்.
- கடிக்கப்பட்ட இடத்தை அசையாதவாறு வைத்தல்.
- கடித்த, தீண்டிய இடத்தை சவர்க்காரமிட்டு தூய நீரால் கழுவுதல்.
- வலியைக் குறைக்க பெரசிட்டமோல் வில்லைகளைக் கொடுக்கவும். வேறு வகை மருந்துகளைக் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

- பழச்சாறு, செவ்விளநீர் ஆகிய பொட்டாசியம் அடங்கிய பானவகைகளை கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- நோயாளியை இயன்றளவு விரைவாக வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.

விலங்குகள் கடித்தல் / தீண்டியதற்கு நீங்கள் செய்யக் கூடாதவை



- காயமேற்பட்ட பகுதியில் வாயை வைத்து உறிஞ்சுதல்
- கட்டுதல் அல்லது இரத்த ஓட்டத்தைத் தடை செய்தல்

11. மின்சாரத் தாக்கத்தின் போது

இடி மின்னல் தாக்குதல், இடிந்து விழுந்த வீடுகள் அல்லது அறுந்து வீழ்ந்த மின்சாரக் கம்பிகளை செய்தல் அல்லது வேறு எவ்வகையிலேனும் மின்சாரத் தாக்குதலுக்கு ஆளாகுவதால் இந்த நிலைமை ஏற்படமுடியும்.

- ஆரம்பத்தில், பிரதான ஆளியை செயலிழக்கச் செய்து மின்சாரத்தைத் துண்டிக்கவும்.
- மின்சார விநியோகத்தை துண்டிக்க முடியாவிடின் காய்ந்த ஏதாவதொன்றைப் பயன்படுத்தி (தடி/ தும்புத்தடி) விபத்துக்குள்ளாகிய வரை மின் இணைப்பில் இருந்து அகற்றவும்.
- விபத்துக்குள்ளானவரின் பயத்தைப் போக்கவும்.
- எரிகாயங்கள் இருப்பின் அதற்கான முதலுதவிகளைச் செய்யவும்.
- முதலுதவி செய்பவரின் கைகள், கால்கள் ஈரமாக இருத்தல் கூடாது.



உரு 10.24

12. எரிகாயம் ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில்

பாரதூரமான எரிகாயம் ஏற்பட்ட போது உடம்பின் ஈரத்தன்மை இல்லாது போதல், நினைவிழத்தல், மற்றும் அதிர்ச்சி போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படக்கூடும். சில வேலை மரணமும் ஏற்படலாம்.

- காயமடைந்தவரை உடனடியாக விபத்திலிருந்து காப்பாற்றவும்.
- எரிந்த பகுதியை விரைவாக குளிராக்கவும். சுமார் 10 நிமிடம் அல்லது வலி நிற்கும் வரை எரிந்த பகுதியை குளிர்ந்த நிர்ப்பாத்திரத்தில் வைத்தல் அல்லது அதன் மேல் குளிர்நீரை ஊற்றுதல், அல்லது ஓடும் நீரில் பிடிக்கப்பதன் மூலம் குளிரவைக்கமுடியும்.
- எரிந்த பகுதிகளில் வீக்கம் ஏற்படுவதற்கு முன்னர் விரைவாக இறுக்கமான

ஆடைகள், மோதிரம், கைக்கடிகாரம் போன்றவற்றை அகற்றவும்.

- கொதிக்கும் திரவம் அல்லது இரசாயனப் பொருட்கள் ஊறியுள்ள ஆடைகளை கவனமாக வெட்டியெடுக்கவும்.
- எரிந்த பகுதிகளைச் சுத்தமான துணியால் மூடவும்.
- காயமடைந்தவரை வயரால் பிரம்புநாரினால் பின்னப்பட்ட கட்டிலில் படுக்கச் செய்தல்.
- இயன்றளவு விரைவாக வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.

எரிகாயம் ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் செய்யக் கூடாதவை



- எரிந்துள்ள பகுதியில் ஒட்டியிருப்பவைகளை அகற்றுதல்
- எண்ணெய் / கொழுப்பு வகைகள் எரிகாயத்தின் மீது பூசுதல்
- ஒட்டும் சிறிய பட்டி, பிளாஸ்டர் (Plaster)
போன்றவற்றால் காயத்தை மறைத்தல்
- பருத்திப் பஞ்சை எரிகாயத்தின் மீது வைத்தல்
- தோன்றியிருக்கும் கொப்புளங்களை உடைத்தல்

13. விஷம் உடலில் பரவுதல்

விஷ வகைகள் உடலில் பரவுவது மிகவும் விரைவாக நடைபெறுகின்றது. அவ்வாறே சில விஷவகைகள் உடலில் மெதுவாகப் பரவுகின்றன. அமிலம், பூச்சிநாசினி போன்ற நஞ்சு உடலினுள் சென்றிருப்பின்,

- வெந்நீர் ஒரு மிடரளவு குடிப்பதற்குக் கொடுத்தல்.
- உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல்.

அமிலம், சுத்தம் செய்யும் திரவம் (Detergent), மண்ணெண்ணெய், பெற்றோல் போன்ற எளிதில் ஆவியாகும் திரவங்களை உட்கொண்டால் வாந்தியெடுத்தலைக் தவிர்த்தல் வேண்டும். வாந்தியெடுப்பதனால் வாய், இரப்பை, தொண்டை என்பவற்றில் எரிகாயங்கள் ஏற்படலாம்.

எரிகாயத்தை ஏற்படுத்தாத விஷமொன்றை விழுங்கியிருக்கும் போது

உதாரணம் :- விஷம் கலந்த விதை, கிழங்கு, காளான் ஆகியன

- குறித்த நபரை வாந்தியெடுக்க செய்தல்.
- வாந்தியெடுத்த பின் திரவ வகைகளை அதிகமாகக் குடிக்கக் கொடுத்தல்.
- வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல்.

விஷம் உடலில் பரவியிருக்கும் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும்

- விஷப்பொருட்கள் படிந்திருக்கம் ஆடைகளை கழற்றவும். உடம்பில் படிந்திருக்குமாயின் சவர்க்காரமிட்டு நன்றாகக் கழுவுதல்.
- நோயாளியை சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டுவந்து பயத்தைப் போக்கல்.
- விஷமாவதற்குக் காரணமான இரசாயனத் திரவியம் மருந்துகள், கிருமி நாசினிப் போத்தல்கள், பக்கெட்டுக்கள் இருக்குமாயின் அதனை வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லல்.
- நோயாளி சுயநினைவுடன் அல்லது சுய நினைவின்றி இருப்பவராயின் இடது கைத்திறுக்குத் தலையை திருப்பி தலை சிறிது கீழே இருக்கும் வகையிலான நிலையில் வைக்கவும். குடிப்பதற்கு எதுவும் கொடுக்க வேண்டாம்.
- உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லவும்.

1. முதலுதவி, விபத்துக்களை, வெவ்வேறாக அட்டையில் எழுதி அவற்றை வகுப்பு மாணவர்களுக்குப் பகிர்ந்தளிக்கவும். ஒருவரின் பெயரைக் குறிப்பிட்டவுடன் குறித்த மாணவரின் அட்டையில் குறிப்பிட்டுள்ள விபத்து/ முதலுதவியைப் பெயர் குறித்தவுடன் அதற்குப் பொருத்தமான முதலுதவி/ விபத்து பற்றி சம்பந்தப்பட்ட மாணவரால் சமர்ப்பிக்கப்படல்.
2. முதலுதவி செய்யப்படும் சந்தர்ப்பமொன்றினை நாடகம் ஒன்றின் மூலமாக நடித்துக்காட்டுதல்.

காயப்பட்ட ஒருவரைக் கொண்டு செல்லல்

மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விபத்துக்கள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் நோயாளிகளைப் பாதுகாப்பாக கொண்டு செல்லுதல் வேண்டும். இங்கு காயப்பட்டவரைத் தூக்கும் போது அல்லது வேறொரு இடத்திற்கு கொண்டு செல்லும் போது நோயாளிக்கு மேலும் வேதனை ஏற்படாத வகையிலும் மேலும் காயமடையாத வகையிலும் செயற்படல் வேண்டும்.

திடீர் விபத்துக்குள்ளான ஒருவரைத் தூக்கும் போது அல்லது கொண்டு செல்லும் போது (Transporting) முண்ணானுக்கு பாதிப்பு ஏற்பட இடமுண்டு. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் நோயாளியின் முதுகு மற்றும் கழுத்து வளையாத வகையில் பலகையொன்றின் மீது வைத்து வைத்திய சாலைக்குக் கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.

காயப்பட்ட ஒருவரைக் கொண்டு செல்லும் முறைகள் சில கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன.

இவ்வாறு செய்யவது காயம்பட்டவரை மிகவும் பாதுகாப்பான இடத்திற்கு கொண்டு செல்வதற்காகவே. எனினும் நெருப்பினால் கழுத்துக்கோ, முள்ளந்தண்டென்பிற்கோ காயமேற்படும் போது இந்த முறையைப் பின்பற்றல் கூடாது.

நீங்கள் தனியாக இருக்கும் போது காயமடைந்தவரைக் கொண்டு செல்லும் முறை

1. கீழே குனிந்து உங்கள் இரு கைகளைப் அவரின் தோள்பட்டையில் பிடிக்கவும்.



உரு 10.25

2. மெதுவாக அசைத்து அவரை மேலே தூக்கி அமர்ந்திருக்கும் நிலைக்கு கொண்டு வருதல்.



உரு 10.26

3. இந்த நிலையிலிருக்கும் காயமடைந்தவரை உங்கள் முழங்கால்களால் தாங்கிக் கொள்ளுதல்.



உரு 10.27

4. அவரின் கைகளுக்கிடையில் உங்களின் கையொன்றைச் செலுத்தி அவரின் முன் கையினை உங்கள் இரு கைகளாலும் இறுக்கமாகப் பிடித்துக் கொள்ளவும் அவரைத் தூக்கி பாதுகாப்பான இடத்திற்குக் கொண்டு செல்லவும்.



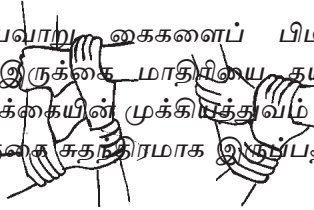
உரு 10.28

நடப்பதற்கு அல்லது கெந்துவதன் மூலம் நகர முடிந்த காயமடைந்தவருக்கு உதவி செய்யும் முறை

1. காயமடைந்தவரின், காயமுள்ள பக்கத்தில் நின்று கொள்ளவும்.
2. காயமடைந்தவரின் கையை உங்கள் தோள்களுக்கு மேலால் கொண்டு சென்று அவரது மணிக்கட்டுப் பகுதியை நன்றாகப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
3. உங்களுடைய மறுகையை அவரின் முதுகின் பக்கமாகக் கொண்டு சென்று அடுத்த கையைக் கீழாகச் செலுத்தவும்.
4. அந்தக் கையால் காயமடைந்தவரின் இடுப்புப் பகுதியைப் பிடித்துக் கொண்டு நடப்பதற்கு உதவி செய்யவும்.

இன்னுமொருவரின் உதவிருடன் சுயநினைவுடனிருக்கும் ஒருவரை தூக்கிச் செல்லும் முறை

1. படத்தில் காட்டியவாறு கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு காயமடைந்தவர் அமர்வதற்கு ஓர் இருக்கை மாதிரியை தயார் செய்யவும். மூன்று கைகளால் செய்யப்பட்ட இருக்கையின் முக்கியத்துவம் காயமடைந்தவரின் முதுகிற்கு ஆதாரம் கொடுப்பதற்கு ஒருகை சுதந்திரமாக இயங்குபதாகும்.



உரு 10.29

2. காயமடைந்தவர் உங்கள் தோள்களைப் பிடித்தவாடி செல்லல்.



உரு 10.30

உட்காந்து அவரின் கைகளால் உங்கள் பாதுகாப்பான இடத்திற்குக் கொண்டு

கதிரையொன்றில் உட்காரவைத்து தூக்கி செல்லும் முறை

காயமடைந்தவர் ஆபத்தான நிலையிலிருப்பாராயின் விரைவாக கொண்டு செல்வதற்கு இம்முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.

உதாரணம் : குறுகிய படிக்கட்டினூடாக கொண்டு செல்லும் போது.



உரு 10.31

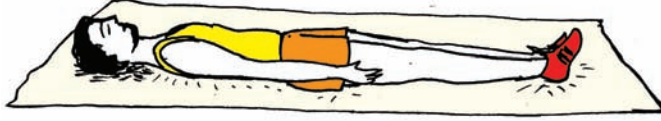
காயமடைந்தவருக்கு தனியாக உதவ முடியாவிடின் அவரது நெஞ்சப் பகுதியை கதிரையின் சட்டத்தில் வைத்து துவாய் ஒன்றினால் அல்லது வேறு துணியினால் கட்டவும். இன்னுமொரு துணியினால் அவரது இரு கால்களையும் கதிரையின் முன்பக்கக் கால்களுடன் கட்டவும்.

போர்வையைப் படுக்கையாகப் (blanket as a stretcher)பயன்படுத்தித் தூக்கிச்

செல்லும் முறை

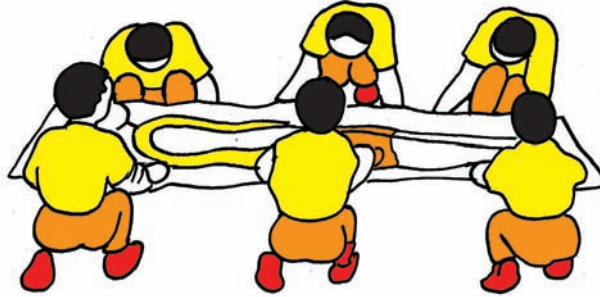
போர்வையைப் படுக்கையாகப் பயன்படுத்தி நோயாளியை தூக்கும் போது 4 அல்லது 6 பேர் இருத்தல் வேண்டும்.

1. காயமடைந்தவரை போர்வையின் மேல் படுக்கவைத்தல்.



உரு 10.32

2. போர்வையின் இரு மூலைகளையும் இறுக்கமாகச் சுற்றுதல்.



உரு 10.33

3. ஒருவருக்கொருவர் நோக்கியவாறு இருபக்கங்களில் முழந்தாளிட்டு, சுருட்டப்பட்ட ஓரங்களை இறுக்கமாகப் பிடித்துக்கொள்ளவும் ஒரு பொதுவான கட்டளையின் போது அனைவரும் மெதுவாக எழும்புதல் வேண்டும்.

மூவர் நோயாளியொருவரை தூக்கிச் செல்லும் முறை

1. அனைவரும் ஒரு அறிவுறுத்தலுக்கமைவாகச் செயற்படவும், ஒவ்வொரு அசைவிற்காகவும் தெளிவான கட்டளைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
2. காயமடைந்தவரைக் கொண்டு செல்வதற்கான இடத்தைத் முன் கூட்டியே தீர்மானித்து அறியப்படுத்தல்.
3. மூவரும் காயமடைந்தவருக்கருகில் ஒரே பக்கத்தில் ஒற்றை முழந்தாளிட்டு அமருங்கள்



4. காயமடைந்தவரின் உடம்பிற்கு கீழாக மறுபக்கத்திற்குக் செல்லும் வகையில் உங்கள் கைகளை அனுப்புதல். ஒரு கையை அவரின் கழுத்திற்கு ஆதாரத் துணையாக வைத்தல் வேண்டும். இலகுவாகவும் மெதுவாகவும் அவரை உங்கள் முழங்கால்கள் வரை உயர்த்துங்கள். மூவரும் ஒரே நேரத்தில் நோயாளியை உயர்த்தவும். அதன் போது உங்கள் உடல் பக்கத்திற்கு அவரை திருப்பவும்.



உரு 10.3b

5. மூவரும் ஒரே நேரத்தில் எழுந்து நிற்கவும், ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட தீர்மானிக் கப்பட்ட இடத்திற்குக் காயமடைந்தவரை தூக்கிக் கொண்டு சென்று அதே முறையில் அவரை வைக்கவும்.

சாராம்சம்

நாங்கள் வாழ்க்கையில் முகம்கொடுக்க நேரிடும் சவால்களுள் விபத்துகள், இயற்கை அனர்த்தங்கள், பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள் மற்றும் துன்புறுத்தல்கள் போன்றன பற்றி அறிந்திருத்தல் முக்கியமானதாகும்.

அன்றாடம் வீடுகளில், வீட்டுத்தோட்டத்தில், வீதிகளில் நாம் முகங்கொடுக்க நேரிடும் விபத்துக்களை விலங்குகள் மூலம் ஏற்படும் விபத்துகள், தொழில் ரீதியாக ஏற்படும் விபத்துகள் எனப் பல வகைப்படுத்தலாம். இந்த விபத்துக்கள் உடலின் உட்புறம் அல்லது வெளிப்புறம் இடம் பெறலாம்.

மேற்குறித்த விபத்துகள் நிகழும் சந்தர்ப்பங்களில் நோயாளிகளை வைத்திய சாலைக்கு கொண்டு செல்வதற்கு முன் வழங்கும் முதலுதவியினால் நிலமை மோசமடையாமல் தவிர்க்கவும் நோயாளியின் உயிரை காப்பாற்றவும் முடியும். முதலுதவி வழங்குபவர் அதுபற்றி சிறந்த அறிவையும் பயிற்சியையும் பெற்றிருத்தல்

வேண்டும். விபத்துக்கள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் நோயாளியைக் கொண்டு செல்ல
புகுபாட்டின் முறைகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.

1. எமது அன்றாடம் வாழ்க்கையில் முகம் கொடுக்க நேரிடும் இயற்கை அனர்த்தங்கள் எவையெனப் பெயரிடுக.
2. உங்கள் பிரதேசத்தில் ஏற்படும் வெள்ளப்பெருக்கு அனர்த்தத்தின் போது நீங்கள் செயற்படும் விதத்தினை விளக்குக.
3. திடீர் விபத்தான மின்சாரத் தாக்குதலால் விபத்துக்குள்ளான ஒருவரைக் காப்பாற்ற நீங்கள் செயற்படும் விதத்தை விளக்குக.
4. விளையாட்டின் போது உடலின் வெளிப்புறத்தில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துகள் 3 ஐத் தருக.
5. விளையாட்டின் போது உடலின் உட்புறம் ஏற்படும் விபத்துக்கள் 5 தருக.
6. விளையாட்டின் போது விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் 5 தருக.

அசையும் கொண்ணிலை	Dynamic postures	தனிக ஓரீயலி
அதீயூட்டம்	Macro nutrients	தனா லேர்ஜன
ஆஸ்துமா	Bronchial Asthma	அடூத் லேர்யச
ஆன்மீக நன்நிலை	Spiritual well- being	஁ாடாநீதீக யதலவுதீத்
இரைப்பை	Stomach	
இரட்டை உதவிச் செயற்பாடு	Double-support phase	டீலீநீவ ஁ாடாரக ஁வடீய
இரைப்பை அழற்சி	Gastritis	தூஸ்டீடீலீய
இரும்பு செறிவுட்டப்பட்ட உணவு	Iron fortified food	யகட ஁க கல ஁ாநார
ஈரலரிப்பு	Cirrhosis	஁ீரே஁஁஁
உயர் குருதி அழுக்கம்	Hypertension	஁டிக ருடீர ஁ீடநய
உணவுப் பாதுகாப்பு	Food Safty	஁ா஁ா஁ய
உணவுச் சமிபாடு	Food digestion	஁ாநார ஁ீர்஁ய
உட்பக்க மாற்றம்	Inside change	அதூலந ஁ாரூவ
உடற்பருமன்	Obesity	஁ட்டூலநாவ
உடல் நலம்	Physical well-being	காடிக யதலவுதீத்
உடற்றொழிலியல் -கோட்பாடுகள்	Bio mechanical principales	஁ீவ யாநீதூ ஁ூலடீரத்
உள,சமூக நலம்	Psycho-social well-being	தனேர் ஁஁ா஁ீய யதலவுதீத்
உள நலம்	Mental well-being	஁ாந஁ிக யதலவுதீத்
உலக கிராம எண்ணக்கரு	Concept of global village	லீஸீவ தீ஁஁ாந ஁ங்கலீ஁ய
உடற்றிணிவுச் சுட்டி	Body Mass Index	஁ரீர ஁ீகநீட டீர்஁கய
உடற்றகைமை	Physical fitness	஁ாரீரீக யேர்஁யநாவ
உடல் அமைப்பு (சேர்கை)	Body Composition	஁ாரீரீக ஁யூதீய
உராய்வுக் காயம்	Abrasions	஁ீரீதீ
ஊக்க மருந்து	Doping	தநதீ டீநீதேர்஁க தாவீதயத
ஊட்டக் குறைபாடு	Malnutrition	கூலேர்ஜ஁ய
ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட -விளையாட்டு	Organized games	஁வீடாநாநீதீக க்ரீடா
ஒவ்வாமை	Allergy	஁஁ாநீதீகநா
கற்பிணித்தாய்	Pregnant mothers	஁ர்஁தீ தலீவரூநீ
கத்தரிப்பாய்ச்சல்	Scissor jump	ககூர் ஁தீத
கலப்பு மாற்றம்	Mixed pass	தீதூ ஁ாரூவ
கட்டிளமைப் பருவம்	Adolescence	தவ யோலூநீ டீரூவநீ
காசநோய்	Tuberculosis	க஁ய லேர்யச
காற்றில் நடத்தல் நுட்பம்	Hitch-kickTechnique	஁வதந ஁ீயலர் ஁ாரூ கீரீதீ க்ரூய
கிராமிய விளையாட்டு	Folk games	஁த க்ரீடா
கீறல் காயம்	Laceration	஁ரீயாதீ
கீழேத்தேய புரளுகை	Eastern cut off	஁ேரடீத ஁தீத
குழந்தை நிலை	Neonatal stage	தவ஁ ஁வடீய
குடல்வளரி அழற்சி	Apendicitis	அலேநீ஁ீ஁஁஁஁
குறைபாடு	Deficiency	டூதநாவ
குறையூட்டம்	Under nutrition	தநீடலேர்ஜ஁ய
குறளாதல்	Stunting	தீரீ டவ
குடும்பநலசுகாதார	Public health midwife	஁லூடீ ஁யோ஁ய ஁஁ீவா
-உத்தியோகத்தர்		தீலடாரீதீய
குரல்வளையழற்சி	Inflammation of larynx	஁ீவாரூ ஁டூதய
கூட்டு நிகழ்ச்சி	Combined events	஁யாத கரத
கொனேரியா	Gonorrhoea	஁ாநேர்ரீயா
கொப்புளம்	Blisters	டீய஁லீடா
சப்த நிகழ்ச்சி	Heptathlon	஁஁ீத ஁யாத

சமநிலை

சமூக நலம்

சிபிலிஸ்

சிறு விளையாட்டு

சிசு மரண வீதம்

சுழற்சி நுட்பம்

சுவட்டு மற்றும் மைதானம்

சுகாதார எண்ணக்கரு

சுவாசப்பை அழற்சி

சுவாசவளி

சுவாசம்

சுகாதார மேம்பாடு

சுனாமி

டிரான்ஸ் கொழுப்பமிலம்

தசம நிகழ்ச்சி

தனி உதவிச் செயற்பாடு

தசை தாங்குமியல்பு

தசை வலிமை

தடிமன்

தனி உதவிச் -செயற்பாடு

தாங்கும் பாதம்

தாவர உணவுகளை மாத்திரம்

-உட்கொள்பவர்

துஸ்பிரயோகம்

துளைக்காயம்

துள்ளோட்டம்

தேய்வடைதல்

தேசிய நோய் தடுப்பு -நிகழ்ச்சித்

திட்டம்

தொங்குதல் நுட்பம்

தொண்டை வீக்கம்

நாசியழற்சி

நாட்டுக்கு குறுக்காக ஓடுதல்

நிலம்படல்

நிலையான கொண்ணிலை

நின்று புறப்பாடு

நிறை அதிகரிப்பு

நுண் போசணை

நுரையீரல் புற்று நோய்

நெகிழும் தன்மை

நெருப்பு காய்ச்சல்

நேர்கோட்டு முறை

நேர்மையுடனான -விளையாட்டு

நோய் எதிர்ப்பு சக்திக் -குறைபாடுகளின்

-அறிகுறி

நேர்த்தியான இதய மற்றும்

குருதிச்சுற்றோட்டத்தின் -தகைமை

பதுங்கிப் புறப்பாடு

பஞ்ச நிகழ்ச்சி

Balance

Social well-being

Syphilis

Minor games

Infant death rate

Rotational technique

Track and field

Concept of total health

Pneumonia

Airway

Breathing

Health promotion

Tsunami

Trans fatty acid

Decathlon

Double-support phase

Muscular Endurance

Muscular Strength

Common cold

Single-support phase

Supporting base

Vegan

Abuse

Pricking

Jogging

Wasting

Nationalimmunization

programe

Hang technique

Angina

Alergic Rhynitis

Cross-country running

Landing

Static posture

Standing start

Over weight

Micro nutrients

Lung cancer

Flexibility

Typhoid ever

Linear technique

Fair Play

Acquired Immune deficiency syndrome (AIDS)

Cardio Vascular Fitness

Crouch start

Pentathlon

සමබරතාව

සමාජීය යහපැවැත්ම

සිපிலிස්

සුළු ක්ரීඩා

ප්‍රදරු මරණ ප්‍රතිශතය

කරකැවී විසි කිරීමේ ක්‍රමය

(භ්‍රමණ ක්‍රමය)

ජවන හා පිටිය

පූර්ණ සෞඛ්‍ය සංකල්පය

පෙනහළු ප්‍රදාහය

ශ්වසන මාර්ගය

ශ්වසනය

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

සුනාමි

ට්‍රාන්ස් මේද අම්ල

දස ප්‍රයාම

ද්විත්ව ආධාරක අවධිය

පේශිමය දූර්වමේ හැකියාව

පේශිමය ශක්තිය

සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව

තනි ආධාරක අවධිය

ආධාරක පතුල

ශාකමය ආහාර පමණක්

ගන්නාදය

අපයෝජන

සිදුරුවීම

හැල්මේ දිවීම

කෘෂි භාවය

ජාතික ප්‍රතිශක්තිකරණ

වැඩසටහන

එල්ලෙන ක්‍රමය

හෘදයේ රුධිර සැපයුම සීමාවීම

පිනස

රට හරහා දිවීම

පතිත වීම

ස්ථිතික ඉරියව්

ඇරඹුම හිටි

අධි බර

කුණු පෝෂක

පෙනහළු පිලිකා

නම්‍යතාව

උණ සන්නිපාතය

පෙරීමේ ඔයන් ක්‍රමය (රේඛීය ක්‍රමය)

සාධාරණ තරය

ඒඩ්ස් නතුකරගත් ප්‍රතිශක්ති

උගත

හෘද් වාහිනී ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව

කුණු ඇරඹුම

පංච ප්‍රයාමය

