

# එදිනෙදා මුහුණ දෙන අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර දැන ගනිමු

ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට නො සිතූ අවස්ථාවක ඕනෑම ස්ථානයක දී හදිසි අනතුරකට හෝ හදිසි ආපදාවකට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි ය. එවැනි අවස්ථාවක පුද්ගලයාගේ ජීවිත අවදානම අඩු කිරීමට සරල උපකාර ලබා දීමට හැකි වීම ඉතා වැදගත් වේ. යම් හදිසි අනතුරක් හෝ ආපදාවක් සිදු වූ විට නිශ්චිත වෛද්‍යාධාර ලබා දෙන තෙක් හෝ රෝහලක් වෙත යොමු කරන තෙක් ප්‍රථමාධාරයක් ලබා දීම සුදුසු ය. ඒ මගින් ආපදාවට හෝ අනතුරට ලක් වූ පුද්ගලයා එම ආපදාව නිසා සිදු විය හැකි මරණයෙන් පවා ගලවා ගත හැකි වේ.

මීට පෙර ඔබ ඉගෙන ගත් 17 වෙනි පාඩමේ දී, අනතුරු හා ආපදා සිදු විය හැකි අවස්ථා, අනතුරු හා ආපදා නිසා ඇති වන හානිදායක තත්ව, ඒවා වළක්වා ගැනීමට හා හානිය අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග ද, ඒ සඳහා ඔබ තුළ වර්ධනය කළ යුතු නිපුණතා ද ඉගෙන ගන්නට ඇත.

මෙම පාඩමෙන් අපි ප්‍රථමාධාරවල අවශ්‍යතාව, ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලික සිද්ධාන්ත, ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නා තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග සහ ප්‍රථමාධාර ලබා දීම සිදු වන සුලබ අවස්ථා කිහිපයක් පිළිබඳ හදාරමු.

## ප්‍රථමාධාරයක් යනු කුමක් ද?

### ක්‍රියාකාරකම

ප්‍රථමාධාර යනු කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීමට මාරු කර ඇති වචන එක් කර නිවැරදි වාක්‍යයක් ගොඩනැගීමට උත්සාහ කරන්න. ආපදාවක්, නිශ්චිත, ලබා දෙන, යම් හදිසි, හෝ, තෙක්, ලබා දෙන්නා වූ, සිදු වූ විට, අනතුරක්, වෛද්‍යාධාර, මූලික, ප්‍රථමාධාරය, ආධාරය හෝ සහාය හඳුන්වයි, ලෙස, ප්‍රථමාධාරය.

## ප්‍රථමාධාරයක් යනු

යම් හදිසි අනතුරක් හෝ ආපදාවක් සිදු වූ විට නිශ්චිත වෛද්‍යාධාර ලබා දෙන තෙක්, ලබා දෙන මූලික ආධාරය හෝ සහාය ප්‍රථමාධාරය ලෙස හඳුන්වයි.



18.1 රුපය - ප්‍රථමාධාර ජාත්‍යන්තර සංකේතය



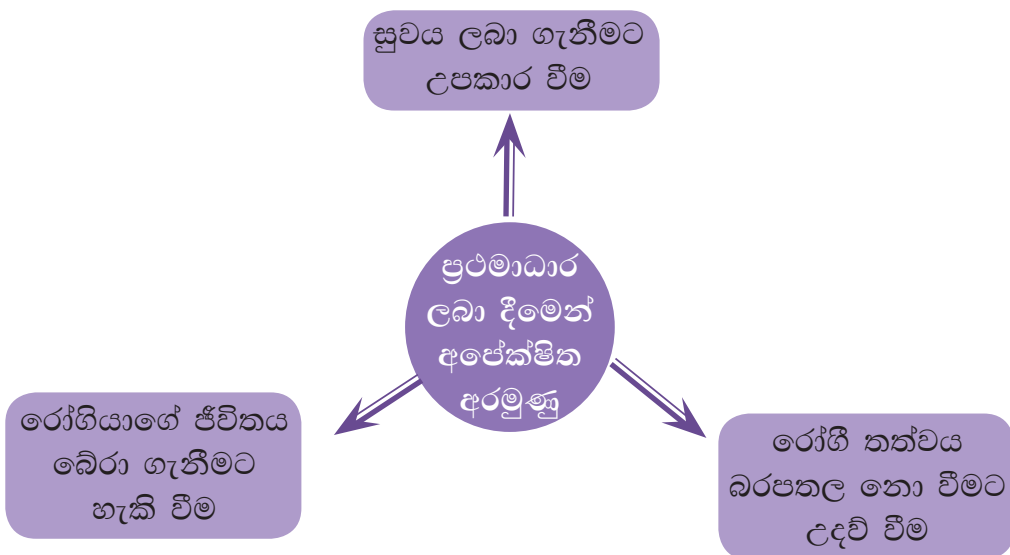
### ක්‍රියාකාරකම

ඔබ දන්නා පරිදි ප්‍රථමාධාර දීමට සිදු වන අවස්ථා මොනවාදැයි ලැයිස්තුගත කරන්න.

## ප්‍රථමාධාරයක අවශ්‍යතාව

ප්‍රථමාධාර ලබා දීම මගින් පහත අරමුණු ඉටු කර ගැනීම අපේක්ෂා කරයි.

18.1 සටහන





### ක්‍රියාකාරකම

කලින් ක්‍රියාකාරකමේ දී හඳුනා ගත් විවිධ අවස්ථාවල දී සිදු වූ ශාරීරික හානිය සහ එයට ඔබ ලබා දෙන ප්‍රථමාධාර මොනවා දැයි පහත වගුවේ සඳහන් කරන්න.

අවස්ථාව	සිදු විය හැකි හානිය	ලබා දෙන ප්‍රථමාධාරය
1		
2		
3		
4		
5		

## ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ මූලික සිද්ධාන්ත

මනා නිපුණත්වයකින් යුත් ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු ප්‍රථමයෙන් රෝගී වූ පුද්ගලයා පිළිබඳව මූලික සොයා බැලීමක් කරයි. එහි දී සිදු වී ඇති ආබාධයේ හෝ රෝගයේ තත්වය දළ වශයෙන් අවබෝධ කර ගත හැකි වේ.

පහත දැක්වෙන්නේ මූලික ජීවිතාධාර ලබා දීම සඳහා භාවිත කරන A,B,C,D,E ක්‍රමය යි.

### A - Airway (ශ්වසන මාර්ගය)

මූලින් ම ශ්වසන මාර්ගය හෙවත් වායු ගමන් කරන මාර්ගය අවහිර වී ඇත්දැයි පරීක්ෂා කළ යුතු අතර, එම මාර්ගයෙහි කිසියම් දෙයක් හිර වී ඇත්නම් එය ඉවත් කළ යුතු වේ. ඒ සඳහා රෝගියාගේ ගෙල හා හිස ප්‍රදේශය පරීක්ෂා කර එම ප්‍රදේශවලට අනතුරක් නොමැති නම් පමණක් හිස පහළට හරවා හිර වී ඇති දෑ ඉවත් කළ හැකි ය. වායු මාර්ගය අවහිර වී ඇත්දැයි පරීක්ෂා කළ යුතු අවස්ථා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- දියේ ගිලුණු අවස්ථාවක
- උගුරේ යමක් සිර වූ විට
- ආහාර පිට උගුරේ යාමක දී
- ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක
- උසකින් වැටුණු අවස්ථාවක



18.1 රූපය - වායු මාර්ග පරීක්ෂාව

### B - Breathing (ශ්වසනය)

සාමාන්‍ය ආකාරයට ශ්වසන ක්‍රියාවලිය (හුස්ම ගැනීම) සිදු වේ දැයි පරීක්ෂා කළ යුතු ය. නාසය අසලට අතෙහි පිටි අල්ල ඇල්ලීම, උර ප්‍රදේශය උස් පහත් වේ දැයි පරීක්ෂා කිරීම හෝ තමාගේ කම්මුල් ප්‍රදේශය රෝගියාගේ නාසයට ලං කර සුළං ගැටේදැයි බැලීම කළ හැකි ය. හුස්ම ගැනීම සිදු නොවේ නම් කෘත්‍රීම ශ්වසනය ලබා දිය යුතු ය. මෙය පරීක්ෂා කළ යුතු අවස්ථා කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- දියේ ගිලුණු අවස්ථාවක
- උගුරේ යමක් සිර වූ විට
- ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක
- උසකින් වැටුණු අවස්ථාවක
- පිලිස්සී සිටින අවස්ථාවක
- විදුලිසැර වැදුණු අවස්ථාවක



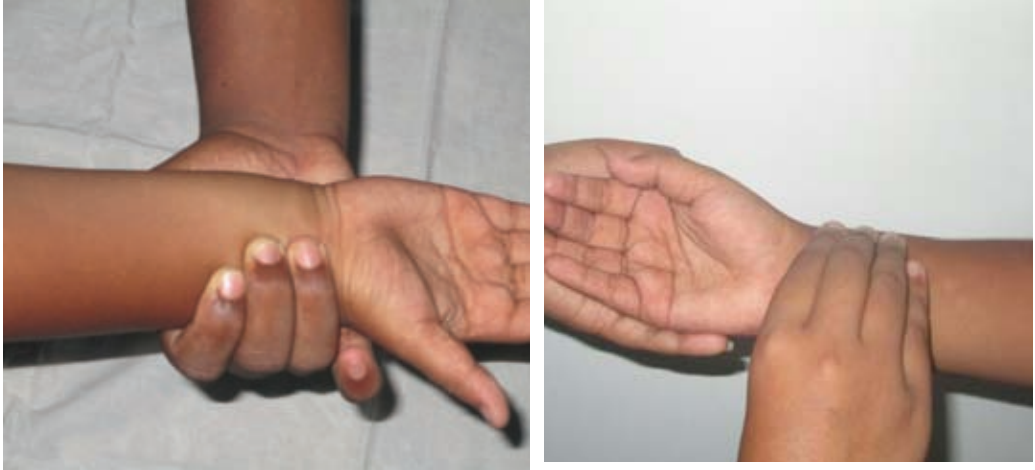
18.2 රූපය - ශ්වසන පරීක්ෂාව

### C - Circulation (රුධිර සංසරණය)

රෝගියාගේ රුධිර සංසරණය එනම් හෘදයේ ගැස්ම පවතී දැයි නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. අතෙහි මැණික් කටුව අසලට හෝ බෙල්ලේ පැත්තෙන් හෝ පාදයට අත තබා නාඩි වැටෙන ආකාරය අනුව එය පරීක්ෂා කළ හැකි ය. ඒ අනුව හදිසි තත්වයක දී රුධිර සංසරණය නැවතී ඇත් නම් පපු පීඩනය ලබා දීමෙන් හෘදය ක්‍රියාත්මක කර විය යුතු ය. රුධිර සංසරණය නැවතිය හැකි අවස්ථා සමහරක් පහත දැක් වේ.

නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි

- දියේ ගිලුණු විට
- විදුලි සැර වැදීමක දී
- උසකින් වැටුණු විට
- වාහනයකට යට වීම සිදු වූ විට
- සර්පයෙක් දෂ්ට කළ විට



18.3 රූපය - රුධිර සංසරණ පරීක්ෂාව

### D - Defomity (ආබාධ)

සිදු වී ඇති ආබාධයේ තත්වය හොඳින් පරීක්ෂා කර බලා අවබෝධයක් ලබා ගත යුතු වේ. එම තත්වයට ගැළපෙන ආකාරයට ප්‍රථමාධාරය ලබා දිය යුතු වේ. කොඳු ඇට පෙළට හානියක් හෝ අස්ථි බිඳීමක් සිදු වී ඇතැයි සැක නම් ඉතා පරීක්ෂාකාරී වෙමින් අදාළ ස්ථාන නොසොල්වා තැබිය යුතු ය.

උදා: බෙල්ලට - රෙදි කැබලි දෙකක් ඔතා බෙල්ලේ දෙපැත්තට තැබීම  
හෝ කොළරයක් ඇත්නම් එය දැමීම

කොඳු ඇට පෙළ - ලෑල්ලක් උඩ තැබීම

අතට හෝ පාදයට - ලී පතුරක් ආධාරකයක් ලෙස තැබීම



18.5 රූපය - කැඩුණු පාදයක් සඳහා වෙළුමක් යෙදීම



18.6 රූපය - බෙල්ලේ දෙපැත්තට තැබීමට රෙදි කැබැල්ලකින් කොලරයක් සාදා ගැනීම

**E - Exposure, Environment (නිරාවරණය, පරිසර තත්වය)**

රෝගියා පරීක්ෂා කිරීම සඳහා නිරාවරණය කළ යුතු වේ. හානිය අවම වන ආකාරයට රෝගියා පරීක්ෂා කළ යුතු වේ. ඒ සඳහා පවතින පරිසර තත්වය අනාරක්ෂිත නම් ආරක්ෂිත ස්ථානයකට රැගෙන යා යුතු වේ. එසේ රැගෙන යාමේ දී රෝගියා වලනය සහ ප්‍රවාහනය ප්‍රවේශමෙන් කළ යුතු වේ.

රෝගියා හුස්ම ගනී නම් බාහිර ආධාර ලැබෙන තුරු වම් ඇලයට හරවා (recovery position) තබන්න. (18.6 රූපය)



18.6 රූපය - වම් ඇලයට හරවා තැබීම

රෝගියා හුස්ම නොගනී නම් පපු තෙරපුම හා කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දෙන්න.

පපු තෙරපුම - අත් දෙක පපුව මැද තබා 5-6 cm ගැඹුරට මිනිත්තුවට වාර 100 ක පමණ වේගයෙන් සිදු කරන්න. (18.7 රූපය)



18.7 රූපය - පපු තෙරපුම

කෘත්‍රිම ශ්වසනය - ඉහත අකාරයේ තෙරපුම් 30කට පසු රෝගියාගේ මුඛ විවර කර නාසය වසා මුඛට මුඛ තබා පපුව එසවෙන සේ ශ්වසනය ලබා දෙන්න. (18.8 රූපය)



18.8 රූපය - කෘත්‍රිම ශ්වසනය

මෙය 30:2 අනුපාතයට රෝගියා ප්‍රතිචාර දක්වන තුරු සිදු කරන්න.

## 五 五 ක්‍රියාකාරකම

ගුරුතුමියගේ මග පෙන්වීම ඇතිව පංති කාමරය තුළ “පපු තෙරපුම” සිදු කරන ආකාරය දෙදෙනෙකු මගින් ආදර්ශනය කර පෙන්වන්න.

### ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග

ප්‍රථමාධාරය පිළිබඳ දැනුම, නිසි පුහුණුව හා නිපුණතාව තිබීම

කලබලයකින් තොරව කටයුතු කිරීමේ හැකියාව

ඉවසීම

ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව

අවස්ථානුකූල නායකත්වය

නිවැරදි සහ සුදුසු තීරණ ගැනීමේ හැකියාව

පරීක්ෂාකාරී බව

කාරුණික බව සහ අනුකම්පා සහගත බව

රෝගියා පිළිකුල් නොකිරීමේ හැකියාව



අනවශ්‍ය ලැජ්ජාවලින් තොර වීම

සියල්ලන්ට එක සේ සැලකීමේ හැකියාව

තම ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම

බිය නැති බව

**ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී විශේෂ අවධානයට ලක් විය යුතු කරුණු**

- උස් ස්ථානයක සිට පහළට වැටීම, කොන්දේ යමක් වේගයෙන් වැදීම ආදී අනතුරු හේතුවෙන් කොඳුඇට පෙළට හානියක් සිදු වී ඇත් නම් හෝ ඒ පිළිබඳව සැකයක් පවතී නම් රෝගියා එසවීම හෝ ප්‍රවාහනය කළ යුත්තේ ලැල්ලක් මත තබාගෙන ය. එසේ ලැල්ල මතට රෝගියා ගත යුත්තේ කොටයක් සමබරව පෙරළන ආකාරයට ය. මෙය log rolling ක්‍රමය ලෙස හැඳින් වේ. නො එසේ නම් සුෂ්‍රුමිතාවට හානි වීම හෝ හානි වූ ස්ථානයේ ආබාධය තවත් වැඩි වීම විය හැකි බැවිනි.



18.9 රූපය - රෝගියා log rolling ක්‍රමයට හැරවීම

- සිරුරේ යමක් ඇති පවති නම් එම ආගන්තුක ද්‍රව්‍යය ඉවත් නොකොට රෝහල කරා රැගෙන යා යුතු ය. ඇති පවතින ද්‍රව්‍යය ඉවත් කිරීමට තැත් කළහොත් අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන්ට හානි සිදු විය හැකි ය. එ මෙන් ම එම ස්ථානයෙන් රුධිරය පිටතට වහනය වී රෝගියා මරණයට පත් විය හැකි ය.
- සිහිසුන්ව සිටින විට රෝගියාට කිසිවක් පෙවීම සහ කැමට දීම නුසුදුසු ය. සිහිසුන් අවස්ථාවක දී කවන හෝ පොවන ද්‍රව්‍ය මගින් ශ්වසන මාර්ගය අවහිර විය හැකි ය.
- වෛද්‍යවරයෙකු පරීක්ෂා කරන තෙක් ආහාරපාන ලබා නොදීම වැදගත් ය. එසේ කළ යුතු වන්නේ ශල්‍යකර්මයකට භාජනය කිරීමට සිදු වුවහොත් පැය කිහිපයක් නිරාහාරව සිටිය යුතු බැවිනි.
- ශරීර කොටස් කැපී ඉවත් වුවහොත් එම කොටස් පිරිසිදු පොලිතින් ආවරණයක දමා, එය අයිස්වල බහා වෛද්‍යවරයා වෙත වහා ම රැගෙන යා යුතු ය.

උදා: අත්, ඇඟිලි, පාද



18.10 රූපය - කැපී ඉවත් වූ ඇඟිල්ලක් රෝහලට ගෙන යාමට සැකසීම

# ප්‍රථමාධාර ලබා දීමට සිදු වන සුලබ අවස්ථා කිහිපයක්

## 1. ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක දී

ක්ලාන්තය ඇති වන්නේ මොළයට ඔක්සිජන් ලැබීම අඩු වූ විටයි. එවිට ශරීරය අප්‍රාණික වී යයි. ක්ලාන්තය ඇති වූ අවස්ථාවක රෝගියා බිම හෝ ඇඳක දිගා කරවන්න. තද ඇඳුම් බුරුල් කරන්න. (උද; ටයි පටි, හිර ඇඳුම්). ක්ලාන්ත බව දැනෙන අවස්ථාවක නම් රෝගියා පුටුවක වාඩි කරවා ඔපව පහළට නවා කකුල් අතර තබා ගැනීමට සලස්වන්න. බිම හෝ ඇඳක රෝගියා දිගා කරවන්නේ නම් රෝගියාගේ කකුල් ඇති පැත්ත ඉහළට ඔසවන්න. එවිට මොළයට අවශ්‍ය ඔක්සිජන්, රුධිරය සමග ලැබේ. හොඳින් ස්වාභාවික වාතාශ්‍රය ලැබීමට සලස්වන්න. බිමට කිසිවක් නොදිය යුතු අතර ජලය ස්වල්පයක් මුහුණට ඉසීම කළ හැකි ය. සිහිය ලැබූ පසු උණුසුම් යමක් බිමට දීම හෝ ග්ලූකෝස් ස්වල්පයක් ලබා දීම කළ හැකියි.



18.11 රූපය - ක්ලාන්ත බව දැනුනු විට සිටිය යුතු ඉරියව්ව

## 2. සතුන් සපා කෑම හෝ සර්ප දෂ්ට කිරීමක දී

මුලින් ම අනතුරට පත් පුද්ගලයාගේ බිය නැති කළ යුතු ය. සර්පයා දෂ්ට කළ ස්ථානය පිරිසිදු ජලයෙන් මිනිත්තු 10 ක් 15 ක් පමණ සෝදා හැරිය යුතු ය. සපා කෑ ස්ථානය සෙලවෙන සේ ඇවිදීම හා චලනය නොකළ යුතු ය. පැලඳ සිටින ඔරලෝසු, මුදු ආදී හිර වන ද්‍රව්‍ය ගලවා ඉවත් කළ යුතු ය. සර්පයා

හඳුනා ගැනීම හෝ සර්පයා වෛද්‍යවරයා වෙත රැගෙන යාම වැදගත් ය. හානිය සිදු වූ ස්ථානය හිසට වඩා පහළින් සිටින ඉරියව්වක තබන්න.

කුවාල මත මුව තබා ඉරීම හෝ තිරිංගයක් යෙදීම (කුවාලයට ඉහළින් තදින් ගැට ගැසීම) නොකරන්න.

### 3. දෙබර හෝ බඹර දෂ්ට කිරීමක දී

අනතුරට පත් පුද්ගලයා වහා ම එම පරිසරයෙන් ඉවත් කළ යුතු ය. රෝගියාගේ බිය තුරන් කළ යුතු ය. පැලඳ සිටින මුදු වළලු ආදිය ඉවත් කළ යුතු ය. දෂ්ට කිරීම් බහුලව ඇති ශරීරයේ ස්ථාන හඳුනා ගත යුතු ය. දෂ්ට කිරීමෙන් ශරීරයේ ඉතිරි වී ඇති දළ ආදිය සිහින් තලයක් හෝ නිය යොදා ගෙන ඉවත් කළ යුතු ය. වඩා වේදනාකාරී නම් පැරසිටමෝල් වර්ගයේ ඖෂධයක් පාවිච්චි කළ හැකි ය. දෂ්ට කිරීම් කිහිපයක් නම් වහා ම වෛද්‍යවරයා වෙත රැගෙන යා යුතු ය.

### 4. විදුලි සැර වැදීමක දී

ප්‍රධාන විදුලි සැපයුමේ ජේනුව ගලවා හෝ ප්‍රධාන ස්විචය ක්‍රියා විරහිත කර, විදුලි බලය වහා ම විසන්ධි කළ යුතු ය. විසන්ධි කළ නොහැකි විට, විදුලි සැර වැදීම සිදු වූ වයර හෝ උපකරණ අතින් නො ඇල්ලිය යුතු ය. ඒ සඳහා වියළි දර හෝ ලී කොසු මිටක් භාවිත කරන්න. වහා ම ඉහත ඉගෙන ගත් A,B,C,D,E පියවර අනුගමනය කරමින් තත්වය හඳුනාගන්න.

රුධිර සංසරණය සිදු නොවන්නේ නම් හෘදය සම්භාහනය ද, ශ්වසන ක්‍රියාවලිය සිදු නොවන්නේ නම් කෘත්‍රීම ශ්වසනය ලබාදීම ද වහා සිදු කළ යුතු ය. පිලිස්සුම් ඇති නම් ඒ සඳහා ද ප්‍රතිකාරයක් සිදු කළ යුතු වේ. මෙම ප්‍රථමාධාර ලබා දෙමින් රෝගියා රෝහල වෙත රැගෙන යන්න.



18.12 රූපය - විදුලි සම්බන්ධතාවෙන් ඉවත් කර ගැනීම

## 5. පිලිස්සීමක දී

පිලිස්සීමක් ඇති විය හැකි වන්නේ තාපයෙන්, ගින්නෙන්, රසායනික ද්‍රව්‍ය මගින් සහ විදුලි බලය මගිනි. ගින්න ඇති වන ආකාරය අනුව එය නිව්ය යුතු ආකාරය වෙනස් වේ. සනකම් රෙදි භාවිතයෙන් ද, ජලය ඉසීමෙන් ද, ඇඳුමකට ගිනි ඇවිලිණි නම් බිම පෙරළීමෙන් ද ගින්න නිවා දැමිය හැකි ය. පිලිස්සීමෙන් අනතුරට පත් පුද්ගලයා වහා එම ස්ථානයෙන් ඉවත් කොට ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයකට රැගෙන යා යුතු ය. පිලිස්සුණු කොටස් වහා ම මිනිත්තු 10ක් පමණ ඇල් දිය බඳුනක ගිල්වා තැබීම හෝ ගලා යන වතුරට ඇල්ලීම කළ යුතු ය.

තද ඇඳුම්, මුදු, අත් ඔරලෝසු ඉවත් කළ යුතු වේ. උතුරන දියර හෝ රසායනික ද්‍රව්‍යවලින් පෙහි ඇති ඇඳුම් ප්‍රවේශයෙන් කපා ඉවත් කරන්න. ඇඳුම් සමෙහි ඇලී තුවාල සහිත වූ විට ඇඳුම ඉවත් නොකළ යුතු ය. රෝගියාගේ බිය තුරන් කරමින් වහා ම රෝහලකට ගෙන යන්න.



18.13 රූපය - පිලිස්සුණු කොටස ගලා යන ජලයට ඇල්ලීම

## 6. තුවාල වීමක දී

විවිධාකාරයෙන් තුවාල සිදු විය හැකි යි. පිලිස්සුම් තුවාල, කැපුම් තුවාල, වැටීම්, සීරීම්, ඇනීම් ආදී කිනම් ආකාරයකින් තුවාලයක් සිදු වුවත් රුධිරය පිටතට වහනය වීම වැළැක්විය යුතු ය. මේ සඳහා රුධිර වහනය නවතින තෙක් එම ස්ථානය පීඩනයක ලක් වන ලෙස රෙදි කැබැල්ලකින් වෙලීමෙන් හා හෘදයට වඩා ඉහළ මට්ටමකින් තුවාලය සිදු වූ ස්ථානය තබා ගැනීමෙන් (තුවාලය අතෙහි හෝ පාදයෙහි නම් ඔසවා තැබීමෙන්) රුධිර වහනය අඩු කර ගත හැකි ය. වහා ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා රැගෙන යන්න.



18.14 රූපය - තුවාල වීමෙන් පසු තුවාලය සිදු වූ ස්ථානය හෘදයට ඉහළ මට්ටමකින් තැබීම

## 7. උගුරේ යමක් සිර වූ විට

මුලින් ම මුඛය හොඳින් විවර කොට හිර වූ දෑ හඳුනාගත හැකි දෑ යි බලන්න. ළමයෙකු හෝ වැඩිහිටියෙකු නම් උර පෙදෙස ඉදිරියට නවා, මුඛය විවර කර, තෙරපුම ඉදිරියට යොමු වන ලෙස සෙමෙන් පිටට පහර දෙන්න. නැතහොත් පිටුපසින් සිටගෙන අත් දෙක මීට මොළවා උදරයේ ඉහළ කොටස තදින් තෙරපන්න.

කුඩා දරුවෙකු නම් එක් අතකට ප්‍රවේසමෙන් රැගෙන මුනින් හරවා, හිස පහළට සිටින සේ අල්ලාගෙන, උදරයේ ඉහළ කොටස නැමුණු දණහිස මත තබා තදින් පිටට තට්ටු කරන්න. හිර වූ දෑ එළියට නොඑන්නේ නම්, වහා ම වෛද්‍යවරයෙකු වෙත රැගෙන යන්න.



18.15 රූපය - වැඩිහිටියෙකුගේ උගුරේ යමක් සිර වූ විට ඉවත් කරන ආකාරය



18.16 රූපය - කුඩා දරුවකුගේ උගුරේ යමක් සිර වූ විට ඉවත් කරන ආකාරය

## 8. නාසයේ යමක් සිර වූ විට

නාසය කිහි කැවීම මගින් කිවිසීමට සලස්වන්න. එසේ නොහැකි නම් කිසිදු උපකරණයක් නාසය තුළට දැමීම සිදු නොකර වහා ම රෝහලක් වෙත ගෙන යන්න. එසේ ගෙන යාමේ දී සිටගෙන හෝ ඉදගෙන සිටීමට සලස්වන්න. සිර වූ දෙය ශ්වසන මාර්ගයට යාමට ඉඩ ඇති නිසා නිදා ගැනීම නොකළ යුතු ය.

## 9. දියේ ගිලීම

හදිසියේ දරුවන්, වැඩිහිටියන් දියේ ගිලී මිය යන අවස්ථා බොහොමයක් මාධ්‍ය මගින් අපට දැනගන්නට ලැබේ. දියේ ගිලීමක දී ශ්වසනය කිරීම අපහසු වී මරණයට පත් වේ.

දියේ ගිලුණු පුද්ගලයෙකු බේරා ගොඩබිමට ගත් පසු මුලින් ම ABCDE ක්‍රමය අනුගමනය කරමින් රෝගියාගේ තත්වය හඳුනා ගත යුතු වේ. අවශ්‍ය නම් පසු තෙරපුම හෝ කෘත්‍රීම ශ්වසනය ලබා දිය හැකි ය.

### ක්‍රියාකාරකම

පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී ප්‍රථමාධාර ලබා දීම ආදර්ශනය කරන්න.

- I. ක්ලාන්තය සෑදුණු විට
- II. වැඩිහිටියෙකුගේ උගුරේ යමක් සිර වූ විට

### සාරාංශය

අනතුරක දී හෝ ආපදාවක දී නිශ්චිත වෛද්‍යාධාර ලබා දෙන තුරු, රෝගියාට මුලින් ම ලබා දෙන ආධාර ප්‍රථමාධාර ලෙස හැඳින් වේ.

ප්‍රථමාධාර ලබා දීමෙන් රෝගියාගේ තත්වය බරපතල වීම වැළැක්වීමට, සුවය ලබා දීමට මෙන් ම රෝගියාගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමට ද හැකි වේ.

ප්‍රථමාධාර ලබා දීම සඳහා ABCDE ක්‍රමයට රෝගයේ හෝ ආබාධයේ තත්වය අවබෝධ කර ගත හැකි වේ.

ඕනෑ ම අවස්ථාවක දී අනතුරට පත් පුද්ගලයා වහා එම ස්ථානයෙන් ඉවත් කර ආරක්ෂිත ස්ථානයකට ගෙන යාමත්, රෝගියාගේ බිය දුරු කිරීමත් වැදගත් වේ. එසේ ම ප්‍රථමාධාර ලබා දී වහා ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කළ යුතු වේ.

නිසි පුහුණුව, දැනුම, ඉවසීම, කරුණාව, නිර්භීත බව, පරීක්ෂාකාරී බව, නිවැරදි තීරණ ගැනීම, ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව ආදී ගුණාංග ප්‍රථමාධාර දෙන තැනැත්තා තුළ පැවතිය යුතු වේ.



 අභ්‍යාස

1. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අරමුණු තුනක් සඳහන් කරන්න.
2. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ ABCDE ක්‍රමවේදයේ එක් එක් පියවර දී කෙරෙන කාර්යය කෙටියෙන් ලියා දක්වන්න.
3. ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග පහක් ලියා දක්වන්න.
4. සර්පයෙකු දෂ්ට කළ ස්ථානයකට නොකළ යුතු දෙයක් සඳහන් කරන්න.
5. පුද්ගලයෙකු විදුලි අනතුරින් මුදවා ගත් පසු අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රමවේදයක් සඳහන් කරන්න.
6. පිලිස්සීමක් සිදු වූ විට වහා ම කළ යුතු වන්නේ කුමක්ද?