

## அன்றாடம் எதிர்கொள்ளும் விபத்துக்களுக்கான முதலுதவிகளை அறிந்து கொள்வோம்

நாம் எதிர்பாராத சந்தர்ப்பத்தில் யாதேனுமொரு இடத்தில் திடீர் விபத்துக்கு அல்லது அனர்த்தத்திற்கு முகங்கொடுக்க வேண்டி ஏற்படலாம். அவ்வாறான சந்தர்ப்ப மென் றீன் யே நு ஒருவரது உயிரைத் தக் குறைத்து கெள் வதற்கான எளிய உதவிகளைச் செய்ய அறிந்திருப்பது மிகவும் பெறுமதியான விடயமாகும். யாதேனுமொரு விபத்தோ அனர்த்தமோ ஏற்படும் போது உரிய வைத்திய உதவியைப் பெற்றுக்கொடுக்கும்வரை அல்லது வைத்தியசாலைக்கு அவரை அழைத்துச் செல்லும்வரை முதலுதவி அளிப்பது பொருத்தமானதாகும் இதன்மூலம் விபத்து அல்லது அனர்த்தத்துக்குட்பட்டவருக்கு ஏற்படக்கூடிய பெரும் ஆபத்தைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

17 ஆவது அத்தியாயத்தில் நீங்கள் விபத்துக்களும் ஆபத்துக்களும் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள், அவற்றினால் ஏற்படக் கூடிய தீங்குபயக்கும் நிலைமைகள், அவற்றைத் தவிர்த்துக்கொள்வதற்கும் பாதிப்புகளைக் குறைத்துக் கொள்வதற்குமான நடவடிக்கைகள், அதற்காக நீங்கள் உங்களுக்குள் விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டிய தேர்ச்சிகள் என்பன பற்றிக் கற்றுக்கொண்டீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் நாம் முதலுதவியின் அவசியம், அதனை வழங்குவது தொடர்பான அடிப்படைத் தத்துவங்கள், முதலுதவி வழங்குபவரிடம் காணப்பட வேண்டிய பண்புகள் மற்றும் முதலுதவி பெற்றுக்கொடுக்கக் கூடிய சில அரிய சந்தர்ப்பங்கள் என்பன பற்றிக் கற்போம்.

**முதலுதவி என்றால் என்ன?**

### செயற்பாடு 18.1

முதலுதவி என்றால் என்ன என்பதை இனங்காண்பதற்காக ஒழுங்கின்றிக் காணப்படும் சொற்களை ஒன்றிணைத்துச் சரியான வாக்கியமொன்றைக் கட்டியெழுப்ப முயற்சி செய்யுங்கள்.

விபத்தொன்று / உரிய / வழங்கப்படும் / யாதேனும் திடீர் / அல்லது / வரை / பெற்றுக்கொடுக்கப்படும் / ஏற்படும் போது / அனர்த்தமொன்று / வைத்திய உதவி / அடிப்படை / ஆதாரம் அல்லது உதவி / எனப்படும் / முதலுதவி

யாதேனும் திடீர் விபத்தொன்று அல்லது அனர்த்த மொன்று ஏற்படும் போது உரிய வைத்திய உதவியைப் பெற்றுக்கொடுக்கப்படும் வரை வழங்கப்படும் அடிப்படை உதவி முதலுதவி எனப்படும்.



உரு18.1 சர்வதேச முதலுதவிக்கான குறியீடு

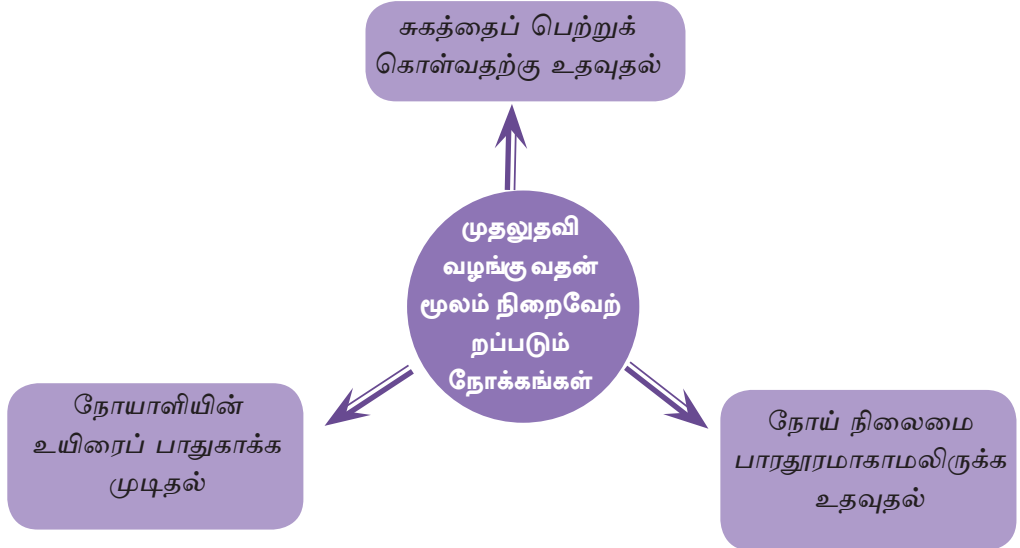
### செயற்பாடு 18.2

நீங்கள் அறிந்து வைத்துள்ளவாறு முதலுதவி தேவையான சந்தர்ப்பங்கள் சிலவற்றைப் பட்டியற்படுத்துங்கள்.

### முதலுதவிக்கான சந்தர்ப்பம்

முதலுதவி வழங்குவதன் மூலம் கீழ்வரும் நோக்கங்கள் நிறைவேற்றப்படுகின்றன.

அட்டவணை 18.1



### செயற்பாடு 18.3

முன்னைய செயற்பாட்டின் போது இனங்கண்ட பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களின் போது ஏற்பட்ட உடலியல் ரீதியான பாதிப்பையும் அதற்காக நீங்கள் செய்யும் முதலுதவிகள் எவை என்பதையும் கீழுள்ள அட்டவணையில் குறிப்பிட்டுக் காட்டுங்கள்.

சந்தர்ப்பம்	ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பு	வழங்கப்படும் முதலுதவி
1		
2		
3		
4		
5		

### முதலுதவியின் அடிப்படைத் தத்துவங்கள்

சிறந்த தேர்ச்சிகளையுடைய ஒரு முதலுதவியாளர், முதன்முதலாக நோயுற்றவரை பரிசோதனை செய்வார். அதன்போது ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்பின் அல்லது நோயின் நிலைமையை ஓரளவுக்கு அறிந்துகொள்ள முடிகிறது.

அடிப்படையான முதலுதவி வழங்கலின் போது பயன்படுத்தப்படும் A, B, C, D, E முறை பற்றிக் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

### சுவாச வழி (A - Airway)

முதலாவதாக சுவாசவழி அதாவது வளி பயணிக்கும் பாதை தடைப்பட்டுள்ளதா எனப் பரீக்ஷித்தல் வேண்டும். அவ்வழியில் யாசி னுமென்று சிறைப்பட்டிருப்பின் அதனை அகற்றுதல் வேண்டும். அதற்காக நோயாளியின் கழுத்து மற்றும் தலைப் பகுதியைப் பரிசோதித்து அப்பிரதேசங்களுக்குப் பாதிப்புகள் இல்லையெனில் மட்டும் தலையைக் கீழ் நோக்கித் திருப்பி சிறைப்பட்டுள்ள பொருளை அகற்ற வேண்டும். வளி செல்லும் பாதை தடைப்பட்டுள்ளதா என்பதைப் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களின் போது பரீட்சித்தல் வேண்டும்.

1. நீரில் மூழ்கிய சந்தர்ப்பத்தில்
2. உணவு புரையேறும் சந்தர்ப்பத்தில்
3. தொண்டையில் யாதேனும் சிறைப்படும் சந்தர்ப்பத்தில்
4. மயக்கமேற்படும் சந்தர்ப்பத்தில்
5. உயரத்திலிருந்து விழுந்த சந்தர்ப்பத்தில்



உரு 18.2 சுவாசப்பாதைப் பரிசோதனை

### சுவாசம் (B - Breathing)

சாதாரண முறையில் சுவாசம் நிகழ்கின்றதா எனப் பரிட்சித்தல் வேண்டும். அதற்காக மூக்கினருகில் புறங்கையை வைத்துப் பார்த்தல், நெஞ்சுப் பகுதி உயர்ந்து பணிகிறதா எனப் பரிட்சித்தல், உங்களது கன்னப் பகுதியை நோயாளியின் மூக்கி னருகில் வைத்து மூச்சுப் படுகின்றதா எனப் பார்த்தல், சுவாசம் நிகழவில்லையெனின் செயற்கைச் சுவாசம் வழங்குதல் வேண்டும். சுவாசத்தைப் பரிட்சிக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் சில கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

1. நீரில் மூழ்கிய சந்தர்ப்பம்
2. தெண்ணையில் யாதினும் ஒன்று சிறைப்படும் சந்தர்ப்பம்
3. மயக்கமேற்படும் சந்தர்ப்பம்
4. உயரத்திலிருந்து விழுந்த சந்தர்ப்பம்
5. தீக்காயத்திற்குட்படும் சந்தர்ப்பம்
6. மின் தாக்குதல் ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பம்

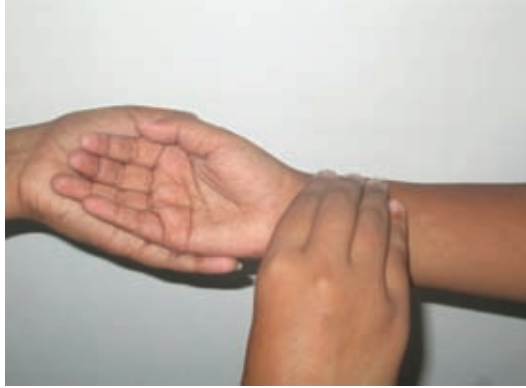


உரு 18.3 சுவாசப் பரிசோதனை

## குருதிச் சுற்றோட்டம் (C - Circulation)

குருதிச் சுற்றோட்டம் அதாவது இதயத்துடிப்பு நிகழ்கிறதா என அவதானித்தல் வேண்டும். கை மணிக்கட்டின் அருகிலோ கழுத்தின் பக்கப் புறத்திலோ அல்லது பாதப் பகுதியிலோ கையை வைத்து நாடித்துடிப்பினை உணர்ந்து கொள்ள முடியும். அதற்கமைய அவசர நிலையையொன்றின் போது குருதிச் சுற்றோட்டம் தடைப்பட்டிருப்பின் மார்புக்கு அழுத்தம் வழங்குவதன் மூலம் இதயத்தை இயங்கச் செய்யலாம். குருதிச் சுற்றோட்டம் தடைப்படக்கூடிய சில சந்தர்ப்பங்கள்

1. நீரில் மூழ்கிய சந்தர்ப்பம்
2. மின் தாக்கத்திற்குட்பட்ட சந்தர்ப்பம்
3. மரத்திலிருந்து விழுந்த சந்தர்ப்பம்
4. வாகனமொன்று உடம்பில் ஏறிய சந்தர்ப்பம்
5. பாம்பு தீண்டிய சந்தர்ப்பம்



உரு 18.4 குருதிச் சுற்றோட்டப் பரிசோதனை

## உபாதைகள் (D - Defomity)

ஏற்பட்டுள்ள உபாதையின் தன்மையை நன்கு பரீட்சித்துப் பார்த்து விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். அந்நிலைமைக்குப் பொருத்தமான வகையில் முதலுதவி வழங்கப்படல் வேண்டும். முள்ளந்தண்டுக்குப் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருப்பதாக அல்லது என்பு முறிவடைந்திருப்பதாக சந்தேகமேற்படின் மிகவும் அவதானத்துடன் அந்த இடங்களை அசைக்காமல் வைத்திருக்க வேண்டும்.

உதாரணம் :

கழுத்துக்கு

- இரண்டு துணித்துண்டுகளைச் சுற்றிக் கழுத்தின் இரு பக்கங்களிலும் அணையாக வைத்தல். அல்லது அதற்குரிய கழுத்துப் பட்டியை அணிதல்.

முதுகுக்கு

- முள்ளந்தண்டினைப் பலகையொன்றின் மீது வைத்தல்

கை அல்லது காலுக்கு

- பலகைத் துண்டினை இணைத்தல்



உரு 18.5 உடைந்த காலுக்குக் கட்டில்



உரு 18.6 துணியால் கழுத்துப்பட்டி செய்தல்

## திறந்திருத்தல், சூழல் நிலைமை (E - Exposure, Environment)

நோயாளியைப் பரீட்சிப்பதற்காக பாதிக்கப்பட்ட இடத்தை முழுமையாக அவதானிக்கக் கூடிய வகையில் வைத்தல் வேண்டும். இதன்போது நோயாளி பாதிக்கப்படாமல் இருப்பது முக்கியமாகும். நோயாளியைப் பரீட்சிக்கும் சூழல் பாதுகாப்பானதாக இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு இல்லா விட்டால் பாதுகாப்பான ஒரு சூழலுக்கு நோயாளியை எடுத்துச் செல்லல் வேண்டும். அவ்வாறு எடுத்துச் செல்லும்போது நோயாளி அசையாத விதத்தில் வைத்து எடுத்துச் செல்லல் வேண்டும்.

நோயாளி சுவாசிப்பதாக இருப்பின் வெளி உதவிகள் கிட்டும் வரை அவரை இடப்புறமாகத் திருப்பி வைத்தல் (recovery position) வேண்டும்.



உரு 18.7 மீளும் நிலை

நோயாளி சுவாசிக்கவில்லை எனின் மார்பினை அழுத்துவதன் மூலமும் செயற்கைச் சுவாசம்மூலமும் சுவாசத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும்.

### மார்பு அழுத்தம்

இரு கைகளையும் மார்பின் மத்தியில் வைத்து 5cm ஆழத்துக்கு நிமிடத்துக்கு 100 தடவை அளவு வேகத்தில் அழுத்துதல் வேண்டும்.





உரு 18.8 மார்பை அழுத்துதல்

### செயற்கைச் சுவாசம்

மேற்குறிப்பிட்ட முறையில் 30 அழுத்தங்களின் பின்னர் நோயாளியின் வாயைத் திறந்து மூக்கை மூடி வாய்க்கு வாய் வைத்து மார்பு உயரும் வகையில் சுவாசத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும்.



உரு 18.9 செயற்கைச் சுவாசம்

### செயற்பாடு 18.4

ஆசிரியரின் உதவியுடன் வகுப்பறையில் நெஞ்சின் மீது அழுத்துதல் செயன் முறையை செய்து காட்டுக.



## முதலுதவியளிப்பவரிடம் காணப்பட வேண்டிய பண்புகள்

முதலுதவி பற்றிய அறிவு, முறையான பயிற்சி  
மற்றும் தேர்ச்சிகள் காணப்படல்

தடுமாற்றமின்றி அமைதியாக  
செயற்படும் ஆற்றல்

பொறுமை

சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு தொழிற்படும் ஆற்றல்

சந்தர்ப்பத்துக்கேற்ற தலைமைத்துவம்

சரியான, பொருத்தமான முடிவுகளை  
எடுக்கும் ஆற்றல்

அவதானம்

அன்பும், அனுதாபமும்

நோயாளியைக் கேலி செய்யாத தன்மை

தேவையற்ற வகையில் வெட்கப்படுபவராக  
இல்லாதிருத்தல்

எல்லோரையும் சமமாக மதிக்கும் தன்மை

சுய பாதுகாப்பு தொடர்பாகக் கவனமெடுத்தல்

துணிவு

## முதலுதவி வழங்கும் போது விசேடமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்கள்

- உயரத்திலிருந்து கீழே விழுதல், முதுகில் யாதேனுமொரு பொருள் வேகமாக அடிபடல் போன்ற விபத்துக்களினால் முள்ளந்தண்டு பாதிக்கப்பட்டிருப்பின் அல்லது அவ்வாறு சந்தேகிக்கப்படின் நோயாளியைப் பலகை மீது வைத்தே கொண்டு செல்லல் வேண்டும். ஒரு மரக்குற்றியை உருட்டுவதைப்போன்று, நோயாளியை பலகையின் மீது நகர்த்த வேண்டும். இந்த முறையில் செய்யத் தவறினால் நோயாளியின் உபாதை மேலும் மோசமாகலாம் அல்லது சுவாசப் பணியில் அடைப்பை ஏற்படுத்தும் . இது மரக்குற்றி உருட்டல் (log rolling) முறை என அழைக்கப்படும்.



உரு 18.10 நோயாளியை log rolling முறை ப்படி கொண்டு செல்லல்

- ▲ உடலில் யாதேனுமொரு பொருள் உட்புகுந்திருப்பின் அப்பொருளை அகற்றாமல் அவ்வாறே வைத்து வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். உடலில் பதிந்துள்ள குறிப்பிட்ட பொருளை அகற்ற முயற்சித்தால் உள்ளூறுப்புக்கள் பாதிக்கப்பட இடமுண்டு. அவ்வாறே அவ்விடத்தில் அதிக குருதி வெளியேறி நோயாளி மரணிக்கக்கூடும்.
- ▲ நோயாளி மயக்கமுற்று இருக்கும்போது எதையும் பருகவோ, உண்ணவோ கொடுக்கக் கூடாது. அவ்வாறு எதையேனும் வழங்கினால் சுவாசப்பாதை தடைப்படக்கூடும்.
- ▲ வைத்தியரொருவரால் நோயாளி பரீட்சிக்கப்படும் வரை உணவோ பானமோ வழங்காதிருத்தலே நல்லது. ஏனெனில், நோயாளியை சத்திரசிகிச்சைக்குட்படுத்த வேண்டியேற்படிபின் 6 மணித்தியாலங்களேனும் உணவுண்ணாது இருப்பது அவசியமாகும்.
- ▲ உடற்பாகமொன்று வெட்டுண்டு வேறாகியிருப்பின் அப்பாகத்தைச் சுத்தமான பொலித்தீன் பையொன்றினுள் இட்டு பனிக்கட்டிகளால் சுற்றி உடனடியாக வைத்தியரிடம் கொண்டுசெல்லல் வேண்டும்.  
உதாரணம் கை, கால், விரல்கள்



பிளாத்திக்குப்பையை ஐஸ்கட்டியைக் கொண்ட இன்னுமொரு பிளாத்திக்குப் பையினுள் இடல் உரு 18.11 வெட்டுண்ட உடற்பாகத்தைப் பையிலிடல்

## முதலுதவி வழங்கப்பட வேண்டிய சில சந்தர்ப்பங்கள்

### 1. மயக்கமேற்படும்போது

மூளைக்குக் கிடைக்கும் ஓட்சிசனின் அளவு குறையும்போதே மயக்கமேற்படுகிறது. மயக்கமேற்படும்போது ஆடைகளைத் தளர்த்துங்கள். கழுத்துப்பட்டியையும் தளர்த்துங்கள். மயக்கம் உணரப்படுமாயின் நோயாளியைக் கதிரையில் அமரச்செய்து தலையைக் கீழே கொண்டு வந்து கால்களுக்கிடையில் வைத்திருக்கச் செய்யுங்கள். நிலத்தில் அல்லது கட்டிலில் நோயாளியை வைப்பதாயின் காற்பகுதியை உயர்த்தி வைக்க வேண்டும். அப்போது மூளைக்குத் தேவையான ஓட்சிசன் குருதியுடன் சென்றடையும். இயற்கையான காற்று நன்கு கிடைக்குக வழிசெய்யுங்கள். எதனையும் பருகக் கொடுத்தலாகாது. முகத்திற்குச் சிறிதளவு நீரைத் தெளிக்கச் செய்யலாம். மயக்கம் தெளிந்த பின்னர் சூடாக எதையும் பருகக் கொடுக்கலாம். அல்லது சிறிதளவு குளுக்கோசைக் கொடுக்கலாம்.



உரு 18.12 மயக்கமேற்படும்போது இருக்க வேண்டிய கொண்ணிலை

## 2. பாம்பினாலோ அல்லது வேறு பிராணிகளாலோ தீண்டப்பட்ட போது

இச்சந்தர்ப்பத்தில் முதன்முதலாக நோயாளிக்கேற்படும் பயத்தைப் போக்குதல் வேண்டும். பாம்பு தீண்டிய இடத்தைச் சுத்தமான ஓடும் நீரினால் 10 - 15 நிமிடம் அளவு கழுவதல் வேண்டும். தீண்டப்பட்ட பகுதியை அசைக்கக் கூடாது. அணிந்திருக்கும் கடிகாரம், மோதிரம் போன்ற இறுக்கக்கூடிய பொருட்களைக் கழற்றி அப்புறப்படுத்தல் வேண்டும். பாம்பை இனங்காணல் அல்லது தீண்டிய பாம்பை வைத்தியரிடம் எடுத்துச் செல்லல் முக்கியமாகும். பாதிப்பேற்பட்ட பகுதியை தலையை விடத் தாழ்வாக அமையுமாறு வைத்திருத்தல் அவசியம்.

காயத்தின் மீது வாயை வைத்து உறிஞ்சுதலோ, கட்டுப் போடுதலோ (காயத்திற்கு அண்மையில் பட்டி ஒன்றினால் சுற்றிக் கட்டுதல்) கூடாது.

## 3. குளவி அல்லது தேனீ கொட்டியபோது

விபத்துக்குட்பட்ட நோயாளியை உடனடியாக அச்சுழலிருந்து அப்புறப்படுத்தல் வேண்டும். அவரது பயத்தைப் போக்குதல் வேண்டும். அணிந்திருக்கும் மோதிரம், வளையல் போன்ற ஆபரணங்களை அகற்றுதல் வேண்டும். அதிகமாக தீண்டப்பட்ட உடற்பகுதிகளை இனங்கண்டு கொள்ளல் வேண்டும். இப்பிராணிகளால் தீண்டப்பட்ட மையின் காரணமாக உடலில் எஞ்சியுள்ள சிறு முள் போன்ற பகுதியை மெல்லிய ஒரு பொருளினால் அல்லது நகத்தினால் அகற்றிவிடல் வேண்டும். அதிக வேதனை ஏற்படின் 'பரசிற்றமோல்' வகை மருந்தினைப் பயன்படுத்தலாம். அதிகமான இடங்கள் தீண்டப்பட்டிருப்பின் உடனடியாக வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லல் வேண்டும்.

## 4. மின்தாக்கத்திற்குட்பட்டபோது

பிரதான மின் வழங்கலின் தொடர்பை துண்டித்து அல்லது பிரதான ஆளியை நிறுத்தி செய்து மின்னை விரைவாகத் தடைசெய்தல் வேண்டும். அவ்வாறு தடைசெய்ய முடியாதுவிடின் மின்தாக்கினை ஏற்படுத்திய வடத்தை அல்லது உபகரணத் தைக் கைகளால் தொடுதல் கூடாது. அவ்வாறு தொடுவதற்காக உலர்ந்த விறகுத் துண்டை அல்லது பலகையை அல்லது தும்புத்தடிக் கம்பைப் பயன்படுத்தலாம். பின்னர் விரைவாக மேலே கற்ற A,B,C,D,E படிமுறைகளைப் பின்பற்றி நிலைமையை இனங்காணுங்கள்.

குருதிச்சுற்றோட்டம் நிகழவில்லையாயின் இதய அழுத்தத்தையும், சுவாசச் செயற்பாடு நிகழவில்லையெனின் செயற்கைச் சுவாசத்தையும் விரைவாகப் பெற்றுக்கொடுத்தல் வேண்டும். தீக்கயூ ஊற்பட்டு இருப்பின் அதற்கு சிகிச்சைகளும் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். இவ்வாறு முதலுதவியளித்தவாறு நோயாளியை வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள்.



உரு 18.13 மின் தொடர்பினை துண்டித்தல்

## 5. தீக்காயத்திற்குட்பட்டபோது

வெப்பத்தினால், தீயினால், இரசாயனப் பொருட்களினால் அல்லது மின்சாரத்தின் காரணமாக தீக்காயங்கள் ஏற்படலாம். தீ ஏற்படும் விதத்திற்கேற்ப அதனை அணைக்கும் முறைகளும் வேறுபடும். தடிப்பான துணியைப் பாவிப்பதாலும் நீர் தெளிப்பதாலும் உடையில் தீப்பிடிக்கும்போது தரையில் புரள்வதாலும் தீயை அணைக்கலாம்.

தீக்காயத்துக்குட்பட்டவரை உடனடியாக அவ்விடத்திலிருந்து அகற்றி பாதுகாப்பான ஓரிடத்துக்கு எடுத்துச் சென்று தீக்காயத்திற்குட்பட்ட பகுதிகளை விரைவாக 10 நிமிடங்களுக்கு குளிர்நீர் கொண்ட பாத்திரமொன்றில் அமிழ்த்தி வைத்தல் அல்லது ஓடும் நீரில் பிடித்தல் வேண்டும்.

அணிந்திருக்கும் இறுக்கமான ஆடைகள், மோதிரம், கைக்கடிகாரம் போன்றவற்றை அகற்றுவதுடன் கொதிநீர் அல்லது இரசாயனப் பொருட்களால் பாதிப்புற்ற ஆடைகளைக் கவனமாக வெட்டி அகற்றுதல் வேண்டும். ஆடையானது தோலில் ஒட்டிக் காயமேற்பட்டிருப்பின் ஆடையை அகற்றக் கூடாது. நோயாளியின் பயத்தினைப் போக்கி உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் செல்லல் வேண்டும்.



உரு 18.14 தீக்காயமேற்பட்டவுடன் நீரில் பிடித்தல்

## 6. காயம் ஏற்பட்டபோது

காயங்கள் பல்வேறு விதமாக ஏற்படலாம். தீக்காயம், வெட்டுக்காயம் மற்றும் விழுதல், கீறல், குத்துதல் போன்ற பல்வேறு விதங்களில் காயமேற்படும்போது குருதி வெளியேறுதலைத் தடை செய்தல் வேண்டும். இதற்காக குருதி வெளியேற்றம் நிறுத்தப்படும் வரை அவ்விடம் அழுத்தத்திற்குட்படுமாறு துணித்துண்டொன்றினால் சுற்றுவதாலும் காயமேற்பட்ட இடத்தை இதய மட்டத்திற்கு மேலாக வைப்பதனாலும் (கை அல்லது காலில் காயமேற்பட்டிருப்பின் உயர்த்தி வைப்பதனால்) குருதி வெளியேற்றத்தைக் குறைக்கலாம். தேவைப்படின் குருதி வெளியேற்றத்தினைத் தடுப்பதற்காகப் பனிக்கட்டியை வைத்துக் குளிர்ச்சியூட்டலாம். பின்னர் உடனடியாக வைத்திய சிகிச்சைக்கு அழைத்துச் செல்லல் வேண்டும்.



உரு 18.15 காயமேற்பட்ட இடத்தை இதயத்திற்கு மேலாக வைத்தல்

## 7. தொண்டையில் ஏதேனுமொன்று சிறைப்பட்டபோது

முதலில் வாயை நன்கு திறந்து சிறைப்பட்ட பொருளை இனங்காண முடியுமா என அவதானியுங்கள். பிள்ளையொன்று அல்லது வளர்ந்தவராயின் உடலின் மேல் பகுதியை மடித்து, வாயைத் திறந்து முதுகில் தட்டுங்கள். அல்லது பின்புறமாக நின்று இரு கைகளையும் பொத்தி வயிற்றின் மேற்பகுதியை பலமாக அழுத்துங்கள். குழந்தையாயின் ஒரு கையில் குழந்தையைக் கவனமாக துக்கி தலை கீழாக பிடியுங்கள். பின்னர் வயிற்றின் மேற்பகுதியை முழங்காலின் மேல் வைத்துப் பலமாக முதுகின் மீது தட்டுங்கள். சிறைப்பட்ட பொருள் வெளியேறவில்லையாயின் உடனடியாக வைத்தியரிடம் அழைத்துச் செல்லுங்கள்.





உரு 18.16 வளர்ந்த ஒருவரின்தெண் டையில் யாதேனுமொன்று சிறைப்பட்டால் அதனை அகற்றும் விதம்



உரு 18.17 குழந்தை ஒன்றின் தொண்டையில் யாதேனுமொன்று சிறைப்பட்டால் அதனை அகற்றும் விதம்

### 8. மூக்கில் யாதேனுமொன்று சிறைப்பட்டபோது

யாதேனுமொரு செயல்மூலம் மூக்கிலிருந்து தும்மல் வரச் செய்யுங்கள். அவ்வாறு முடியாதுவிடின் மூக்கினுள் கருவிகளை நுழைக்காமல் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். அவ்வாறு அழைத்துச் செல்லும் போது நின்றவாறோ, அமர்ந்த வறோ இருக்குமாறு கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். சிறைப்பட்ட பெருள் சுவாசப்பாதையை அடையக் கூடுமாகையால் தூங்க வைத்தல் கூடாது.

### 9. நீரில் மூழ்கியபோது

சிறுவர்களும் வளர்ந்தோரும் திடீரென நீரில் மூழ்கி இறக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி ஊடகங்கள் வாயிலாக நாம் அறிகிறோம். நீரில் மூழ்கும்போது சுவாசித்தலில் சிரமமேற்பட்டு மரணம் ஏற்படுகிறது.

நீரில் மூழ்கிய ஒருவரைக் காப்பாற்றித் தரைக்குக் கொண்டு வந்த பின் முதலில் A, B, C, D, E முறையைப் பின்பற்றி நோயாளியின் நிலையை இனங்கண்டு கொள்ளல் வேண்டும். அவசியப்படி இதய அழுத்தம் அல்லது செயற்கைச் சுவாசம் வழங்கப்படலாம்.

#### செயற்பாடு 18.5

ஆசிரியரின் உதவியின் கீழே காட்டப்பட்ட நிகழ்வுகளுக்கான முதலுதவி முறைகளைச் செய்து பாருங்கள்.

1. மயக்கம்
2. வளர்ந்தோரின் தொண்டையில் யாதேனுமொன்று சிறைப்படல்



## பொழிப்பு

விபத்தொன்றின் போது அல்லது நோயேற்படும் போது உரிய வைத்திய உதவி பெற்றுக்கொடுக்கப்படும் வரை நோயாளிக்கு முதன் முதலாக வழங்கப்படும் உதவி முதலுதவி என அழைக்கப்படும்.

முதலுதவி வழங்குவதால் நோயாளியின் பயத்தைப் போக்குதல், நிலைமை பாரதூரமாவதைத் தவிர்த்தல், சுகத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் போலவே நோயாளியின் உயிரையும் காப்பாற்றிக்கொள்ள முடிகிறது.

முதலுதவியைச் அளிப்பதற்காக A, B, C, D, E முறையில் நோயின் அல்லது பாதிப்பின் நிலைமையை அறிந்து கொள்ளலாம். எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் விபத்துக்குட்பட்டவரை விரைவாக அவ்விடத்திலிருந்து அகற்றிப் பாதுகாப்பான இடத்துக்கு எடுத்துச் செல்வதும், நோயாளியின் பயத்தைப் போக்குவதும் முக்கியமாகும். முதலுதவி வழங்கியவுடன் நோயாளியை வைத்திய சிகிச்சைக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

சரியான பயிற்சி, அறிவு, பொறுமை, அன்பு, பயமின்மை, அவதானம், சரியான தீர்மானமெடுத்தல், சமயோசித புத்தி ஆகியன முதலுதவி வழங்கும் ஒருவரில் காணப்பட வேண்டும்.

## பயிற்சி

1. முதலுதவியின் நோக்கங்களைக் குறிப்பிடுக.
2. முதலுதவியின் A, B, C, D, E முறையின் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தின் போதும் நிறைவேற்றப்படும் செயல்களைச் சுருக்கமாக எழுதிக்காட்டுக.
3. முதலுதவி வழங்குபவரில் காணப்பட வேண்டிய பண்புகளைக் குறிப்பிடுக.
4. பாம்பு சீறய இடத்தில் நாம் செய்யக் கூடாதவை எவை?
5. மின்சாரம் தாக்கியவரை மீட்டெடுத்ததும் பின்பற்ற வேண்டிய முறைகள் யாவை?
6. தீக்காயம் ஏற்பட்டதும் உடனடியாக செய்ய வேண்டியது என்ன?