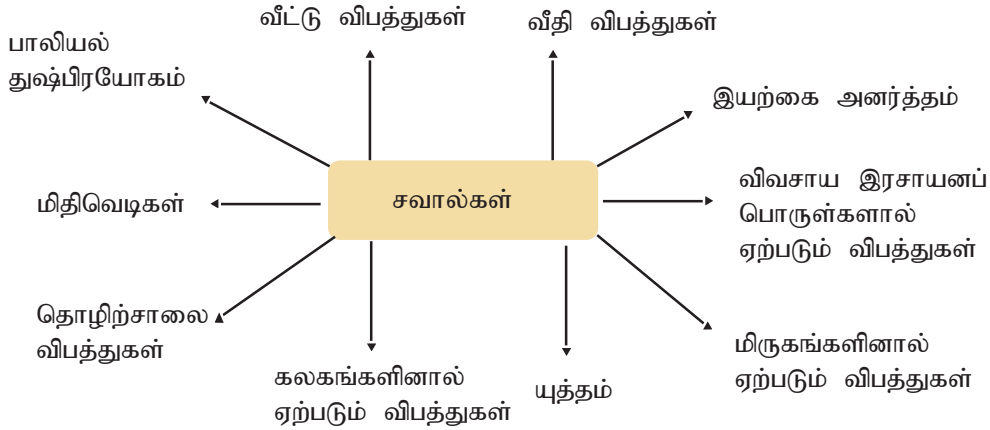


13. சவால்களை வெற்றிகொள்வோம்

சவால்கள் என்பது எதிர்பார்க்காத நேரங்களில் நாம் முகங்கொடுக்க வேண்டிய நிலைப்பாடுகள் ஆகும். சவால்கள் எமது உடல், உளம், சமூகம் என்பவற்றில் பாதிப்பான விளைவுகளைத் தரும். அண்மையில் ஏற்பட்ட சுனாமியும் எமது மக்கள் முகங்கொடுத்த இப்படியான ஒரு சவாலாகும். இதே போன்று நாம் ஒவ்வொருவரும் இப்படியான சவால்கள் ஒன்றிற்கோ பலவற்றிற்கோ எமது வாழ்வில் என்றோ ஒரு நாள் முகங் கொடுக்க வேண்டி வரலாம்.

செயற்பாடு

உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட சவால்களைப் பட்டியற்படுத்துங்கள். நீங்கள் முகங்கொடுத்தசவால்களுக்கும் கீழே பட்டியலில் உள்ளவற்றிற்கும் ஒற்றுமை உண்டா என ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்.



விபத்துகள்

விபத்துகள் எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சவால்களாகும். சுகாதார அமைச்சின் 2005 ஆம் வருட புள்ளிவிபரங்களின்படி வைத்தியசாலைகளுக்குச் சிகிச்சை பெற வரும் நோயாளிகளில் பலர் விபத்துகளுக்கு உள்ளானவர்கள் ஆவர். உலகில் விபத்துக்குள்ளாகி மரணமானவர்கள் 35 இலட்சம் பேர் ஆவர். அதிலும் 1 இலட்சம் பேர் ஊனமாக்கப்பட்டுள்ளனர். இதில் பாதிக்கப்பட்டோரில் 30 % பாடசாலைப் பிள்ளைகள் ஆவர்.

செயற்பாடு

விபத்துகளையும், விபத்துகளுக்கான காரணிகளையும் அவற்றைக் குறைப்பதற்கு நீங்கள் செய்யக்கூடியவற்றையும் குழுக்களாகப் பிரிந்து பட்டியற்படுத்துங்கள்.

வீட்டு விபத்துகள்

எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் நாம் வீட்டு விபத்துகள் பலவற்றுக்கு முகங்கொடுக்கின்றோம். வீட்டில் நடைபெறக்கூடிய விபத்துகளையும் அதற்கான காரணிகளையும், அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் கீழேயுள்ள அட்டவணை காட்டுகின்றது.

விபத்துகளின் வகைகள்	காரணிகள்	விளைவுகள்
எரிவு	நெருப்பு, சுடுநீர், நீராவி, இரசாயனப் பொருள்கள்.	உடனடி அதிர்ச்சி, கொப்பளம், நீர்ப்பாயத்தினளவு குறைதல்
நஞ்சு	விவசாய இரசாயனப் பொருள்கள், கிருமிநாசினிகள், போதைப் பொருள்கள், குடிவகைகள், மருந்து வகைகள்	மரணம், அதிர்ச்சி, எரிவு
உணவில் நஞ்சு	காலாவதியான உணவு, பழைய உணவு, நஞ்சுப் பொருள்கள் கலந்த உணவு	ஒவ்வாமை (allergy), வாந்தி
உயரத்தில் இருந்து வழக்கி விழுதல்	பாதுகாப்பற்ற கிணறுகள், கிடங்குகள்	உராய்வுகள், வெட்டுகள், சுளுக்கு, முறிவு, கண்டற்காயம், கிழிவுகள், மூழ்குதல், துளைக்காயம், வெடிப்புகள்
மின் தாக்கு	பாதுகாப்பற்ற மின்சார உபகரணங்கள், கம்பிகள்	எரிவு, அதிர்ச்சி, மரணம்.
வித்துகள், சிறிய பொருள்கள், உணவு தொண்டையில் சிக்குதல்	உணவு உண்பதில் கவனமின்மை, உணவின் கடினத் தன்மை, கவனயீனம்	தொண்டை அடைப்பு, மூச்சுக் குழல் பகுதியில் அடைப்பு
பட்டாசு வெடித்தல்	பட்டாசுகளைக் கவனயீனமாகப் பாவித்தல், தரமற்ற பட்டாசுகளைப் பயன்படுத்தல்.	காயங்கள், எரிவுகள்

வீட்டில் நடைபெறும் விபத்துகளைத் தவிர்க்கும் முறை

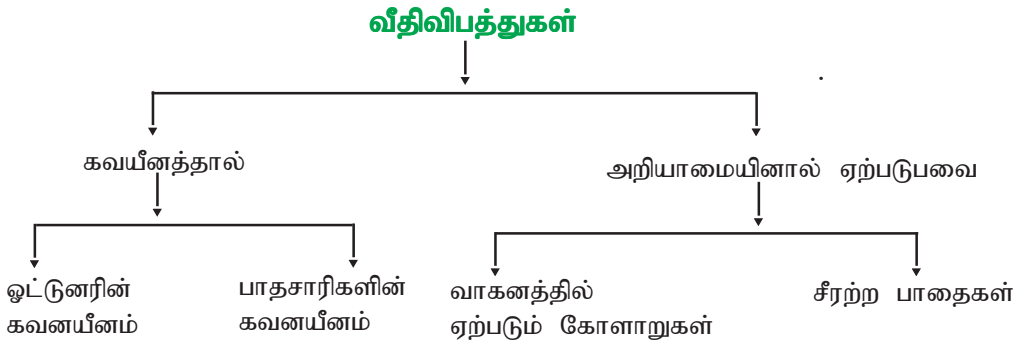
அக்கறையின்மை, கவனயீனம், அறிவுற்ற தன்மை போன்றவையே விபத்துகளுக்கான காரணங்களாகக்கொள்ளப்படுகின்றன. 'விழிப்பாயிருத்தல்' விபத்துகளைத் தடுப்பதற்கு மிக முக்கியமானதொன்றாகக் கருதப்படுகின்றது. இதற்கு எடுக்கப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகளாவன.

- » கூரான கருவிகளைப் பயன்படுத்தும்போது கவனமாக இருத்தல்.
- » கூரான கருவிகளை பிள்ளைகள் எடுக்க முடியாத இடத்தில் வைத்தல்.
- » பாதுகாப்பற்ற மண்ணெண்ணெய் விளக்குகள் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
- » கிருமிகொல்லிகள், அமிலங்கள், குளிகைகள், மருந்துகள் போன்றவற்றை பிள்ளைகள் எடுக்க முடியாத இடத்தில் பாதுகாப்பாக வைத்தல்.
- » உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட முன்னர் உடலை உஷ்ணப்படுத்தும் அப்பியாசங்களில் ஈடுபடல்.

- » பாதுகாக்கப்பட்ட (கவசமிடப்பட்ட) மின்கம்பிகளைப் பயன்படுத்தல்
- » பாரமான பொருள்களைத் தூக்கும் போதும், அசைக்கும் போதும் சரியான கொண்ணிலைகளை மேற்கொள்ளல்.
- » கிணறுகள், கிடங்குகள் போன்ற இடங்களில் விபத்துகள் நடைபெறாமல் இருக்க சுற்றிவர வேலி அடைத்தல்.
- » கிணறுகள், நீர்க்குழாய்கள் போன்ற இடங்களைச் சூப்புவாகக் வைத்திருத்தல்.
- » கடையில் வாங்கும் பொருள்கள், உணவுப் பொதிகள், உணவுக் கொள்கலங்கள் போன்றவற்றில் எழுதப்பட்டுள்ள உற்பத்தித் திகதி, காலாவதியாகும் திகதி போன்றவற்றைக் கவனித்து வாங்குதல்.
- » S.L.S. இலச்சினை கொண்ட பொருள்களை வாங்கல்.
- » பிள்ளைகளைக் கவனமாகப் பராமரிதல், சிறு குழந்தைகளை தனியாக விடாமல் பாதுகாத்தல்.
- » மின்சார உபகரணங்கள், வாயு (காஸ்) அடுப்புகள் போன்றவற்றைப் பாவிக்கும்போது விசேட கவனம் செலுத்துதல்.

வீதிவிபத்துகள்

நீங்கள் வீதி விபத்துகள் பற்றிப் பார்த்தோ, கேட்டோ அல்லது அதைப்பற்றி வாசித்தோ இருப்பீர்கள். அப்படியான விபத்து நேரிட்ட சந்தர்ப்பமும் உங்களுக்கு இருக்கலாம். வீதிவிபத்துகள் மனிதர்களுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதுடன் வாகனங்கள், பொருள்கள், கட்டடங்கள் என்பவற்றிற்குச் சேதத்தையும் ஏற்படுத்தும். இந்த விபத்துக்கள் கவனயீனத்தினாலோ அல்லது அறியாமையினாலோ ஏற்படலாம்.



ஓட்டுனரின் கவனயீனத்திற்கான காரணங்கள்

- » மதுபோதையில் வாகனத்தை ஓட்டுதல்
- » களைப்புடன் இருக்கும்போது வாகனத்தை ஓட்டுதல்
- » வீதி ஒழுங்குகளை மீறல்
- » உடல், உள அழுத்தங்களுடன் வாகனம் ஓட்டல்.
- » தலைக்கவசம் (helmet) பயன்படுத்தாமை.
- » போக்குவரத்துக்குத் தடையேற்படும் விதத்தில் வாகனங்களை நிறுத்துதல்

பாதசாரிகளின் கவனயீனத்திற்கான காரணங்கள்

- » வீதி ஒழுங்குகளைப் பின்பற்றாமை.
- » மஞ்சள் கோட்டுக் கடவையைப் பாவிக்காமை.
- » குழுக்களாகப் பாதையில் நடத்தல்.
- » இடப்பக்கமாக நடத்தல்.
- » வீதிகளில் கழிவுப்பொருள்களை இடல்.

வாகனத்தில் ஏற்படும் கோளாறுகளால் ஏற்படும் விபத்துகள்

- » தடுப்பு பிரேக் (Break) சரியாக இயங்காமை.
- » தேய்ந்த ரயர்கள் (tyres) பயன்படுத்தல்.
- » முகப்பு விளக்குகள் தொழிற்படாமை.

சீரற்ற பாதைகளினால் ஏற்படும் விபத்துகள்

- » தவறான வீதி சமிக்ஞைகளும் அடையாளங்களும் முறையாகக் காணப்படாமை.
- » பழுதடைந்த பாதைகள்.
- » உடைந்த கான்கள், முறையாக மூடப்படாத கான்கள்.
- » அங்கீகாரமற்ற பாதையமைப்புகள்.
- » வீதியோரங்களில் காணப்படும் முறையற்ற (அங்கீகாரமற்ற) நிர்மாணங்கள்.

வீதி விபத்துகளைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிவகைகள்

- » வீதி ஒழுங்குகளைக் கடைப்பிடித்தல் (ஓட்டுநர்களும், பாதசாரிகளும்).
- » மோட்டார் வாகனங்களை ஓட்டும்போது தலைக்கவசங்களை உபயோகித்தல்.
- » வீதியைக் கடக்கும்போது கவனமாகக் கடத்தல், மஞ்சள் கோட்டினைப் பயன்படுத்தல்.
- » நிறுத்தி வைக்கப்பட்ட வாகனத்தின் பின்பக்கத்தாலோ, முன்பக்கத்தாலோ வீதியைக் கடப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- » மதுபானம் பாவித்த பின் வாகனம் ஓட்டுதலைத் தவிர்த்தல். பாதசாரிகள் மது, போதைப்பொருள்களைத் தவிர்த்தல்.
- » வாகனச் சமிக்ஞைகளும் வெளிச்சங்களும் ஒழுங்காகப் பராமரிக்கப்படல்.
- » பஸ்வண்டியிலோ, புகைவண்டியிலோ மிதிபலகைகளில் நின்று பிரயாணம் செய்வதைத் தவிர்த்தல்.
- » ஓடிக்கொண்டிருக்கும் வாகனத்தில் இருந்து ஏறுவதையும் இறங்குவதையும் தவிர்த்தல்.
- » மனவழுத்தத்துடன் வாகனம் ஓட்டுவதைத் தவிர்த்தல்.

மிருகங்களினால் ஏற்படும் விபத்துகள்

பாம்புக் கடியினாலோ அல்லது நாய்க்கடியினாலோ தான் இப்படியான விபத்துகள் பொதுவாக ஏற்படும். கரப்பான், எலி போன்றவற்றாலும் அன்பாக வளர்க்கும் பிராணிகளாலும் விபத்துகள் ஏற்பட இடமுண்டு. தேனீ, குளவி, பூனை போன்ற நச்சுத்தன்மையான சிறு பூச்சிகளாலும் விபத்துகள் ஏற்பட இடமுண்டு. விவசாயிகளுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் மத்தியில் இப்படியான விபத்துகள் அதிகம் ஏற்பட இடமுண்டு. இந்தவகையான விபத்துகளால் வலி, ஒவ்வாமை ஏற்படுவதுடன் சிலவேளை மரணமும் ஏற்படலாம்.

தடுக்கும் வழிகள்

- » நச்சுத்தன்மையான விலங்குகள் வசிக்கும் இடங்களில் இரவில் நடமாடும்போது காலை மறைக்கும் உயர்ந்த பாதணிகள் (boots), கைத்தடி (walking stick), டோர்ச்லைற்று போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தல்.
- » காலைத் தூக்கி நடத்தல்.
- » பாம்புகள் வசிக்கும் இடங்கள், எறும்புப் புற்றுகள், மரப்பொந்துகள், பற்றைகள், மரக்குவியல்கள் போன்ற இடங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்த்தல்.
- » வீட்டைச் சுற்றியுள்ள இடங்களைத் துப்புரவாக வைத்திருத்தல்.
- » படுக்கைக்குப் போகுமுன் வீட்டையும் விசேடமாக படுக்கும் இடங்களையும் சோதனையிட்டபின் படுத்தல்.

விவசாய இரசாயனப் பொருள்களால் ஏற்படும் விபத்துகள்

விவசாய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகின்றவர்களே பெரும்பாலும் விவசாய இரசாயனப் பொருள்களால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இவ்விபத்துகள் அவற்றைப் பயன்படுத்துபவரின் அறிவற்றதன்மையை விட கவனயீனத்தினாலேயே ஏற்படுகின்றன. விவசாய இரசாயனப் பொருள்கள் உணவின் மூலமாக மனிதனின் உடலை அடையக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் பல உள்ளன. உடல், உளத் தாக்கங்களின்போது இவை தற்கொலைக்குத் தவறாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கீழ்வரும் தற்காப்பு விதிகளைக் கடைப்பிடித்தல் மிக முக்கிய விடயமாகும்.

- » காட்டப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றல் (கையுறை போடல்).
- » சரியான அளவுத்திட்டத்தில் கலவைகளைக் கலத்தல்
- » பிள்ளைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் இப்பொருள்களை வைத்தல்.
- » அவற்றை விசிறும்போது காற்று வீசும் திசைபற்றிக் கவனமாக இருத்தல்.
- » அவற்றை விசிறும்போது உணவு உண்ணாதிருத்தல்.
- » உடலையும் கைகளையும் நன்கு சுத்தப்படுத்திய பின் உணவுண்ணல்.
- » மனிதர்கள் பயன்படுத்தும் கிணறுகளிலோ, ஆறுகளிலோ அல்லாமல் வேறு இடங்களில் பாவித்த கருவிகளை சுத்தம் செய்தல்.

தொழில் சார்ந்த விபத்துகள்

நிலக்கரிச்சுரங்கம், தொழிற்சாலைகள், கராஜ்கள் போன்ற இடங்களில் வேலை பார்க்கும் மனிதருக்கே மேற்கூறப்பட்ட தொழில் சார்ந்த விபத்துகள் நேரிட இடமுண்டு. பல வகையான தொழில் சார் விபத்துகள் உள்ளன.

- 1 நஞ்சூட்டப்படல் (நஞ்சு உடலினுள் செல்லுதல் - வாயினாலோ சுவாசப் பாதையினூடாகவோ அல்லது தோலின் மூலமாகவோ)
2. இயந்திரங்களின் பிழையான இயக்கம் - அக்கறையின்மையாலும் கவனயீனத்தாலும் இந்த வகையான விபத்துகள் உண்டாகின்றன. உடைந்த இயந்திரங்களாலும் பயிற்சி பெறாத இயக்குனர்களாலும் இக்குறைபாடுகள் உண்டாகின்றன.
3. மின்தாக்கு

தொழில் சார் விபத்துகளைத் தடுப்பதற்கு

தொழிலாளருக்குப் பின்வருவன கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.

- » வாயுக்கள், நெருப்பு, கிருமிகொல்லி, இயந்திரங்கள் போன்றவற்றில் இருந்து காப்பதற்காகத் தேவையான உபகரணங்களை வழங்குதல் வேண்டும்.
- » வாயுக்களின் தீமைகள் பற்றி எச்சரிக்கை செய்தல்.
- » பொருத்தமான இயந்திரங்களைப் உபயோகித்தல்
- » தொழிலாளர்கள் போதிய பயிற்சி பெற்றவர்களாக இருத்தல்.
- » வேலைச்சட்டத்தின் கீழ் வசதிகள் செய்யப்படல்.

பாலியல் துஷ்பிரயோகமும் துன்புறுத்தல்களும்

இன்று சமுதாயத்தில் பாலியல் துஷ்பிரயோகமும் துன்புறுத்தல்களும் ஒரு பொதுவான விபத்தாக அமைந்துள்ளன. பிள்ளைகள் முதல் பெரியோர்கள் வரை பெண்கள், ஆண்கள் என்று பலரும் இவ்வாபத்துக்கு உள்ளாகின்றனர். இத்துஷ்பிரயோகம் வெளிமனிதரால் மட்டுமல்ல உங்கள் சொந்த உறவினர்களால் கூட ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. கீழ்க்காணும் சில நடவடிக்கைகளை நீங்கள் கவனத்தில் எடுத்தல் வேண்டும்.

- » முறையில்லாத தொடுகை » அடிமைத்தனம், வேலைக்கமர்த்தல்
- » முறையில்லாத முத்தங்கள் » கேலி செய்தல்
- » கற்பழிப்பு » உடல் தொந்தரவு
- » தன்னினச் சேர்க்கை » பாலியல் சம்மந்தமான நூல்கள்
- » பயமுறுத்தல் » சஞ்சிகைகள், வீடியோ நாடாக்கள் பார்த்தல் / விற்றல்

பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திலும் துன்புறுத்தல்களிலும் இருந்து பாதுகாத்தல்

- » கல்வியில் இருந்து விலகிக் கொள்ளல்
- » எவரும் உங்கள் உடலைத் தொடவோ உணரவோ அனுமதிக்காதிருத்தல்.
- » இச்சந்தர்ப்பங்களிலிருந்து விலகிக்கொள்ளல்.
- » இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் எதிர்ப்பைக் காட்டல்.
- » பாதுகாப்புத் தேடி ஒருநபரிடமோ அல்லது இடத்திற்கோ ஓடிப் போதல்.
- » பாதுகாப்புத் தேடி உரக்கக் கூக்குரலிடுதல்.
- » வெளியார் எவருக்கும் நீங்கள் வீட்டில் தனியாக இருப்பதைக் கூறாதிருத்தல்.
- » நீங்கள் தனியாக வீட்டில் இருக்கும் போது வீட்டிற்கு உங்கள் உறவினரைத் தவிர எவரையேனும் உள்வருவதற்கு அனுமதிக்கக் கூடாது.
- » பெற்றோரின் அனுமதியின்றி வெளி இடங்களுக்குச் செல்ல யாரும் அழைத்தால் அந்த அழைப்பினை ஏற்கக் கூடாது.
- » யாரையாவது நன்றாக அறிந்து அவரைப்பற்றிச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள முன்னர் அவருடன் ஆழமாகப் பழகக்கூடாது.
- » தெரியாத எவரிடமிருந்தும் அன்பளிப்புகளோ உதவிகளோ பெறக் கூடாது.
- » யாராவது உங்களிடம் பிழையான முறையில் பழகினால் அதைப்பற்றி பெற்றோரிடமோ ஆசிரியரிடமோ அல்லது மூத்தோரிடமோ முறையிடவேண்டும்.
- » எரிச்சலுண்டாக்கும் கோபமுட்டும் அல்லது உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் உடைகளை அணியக்கூடாது.
- » உங்கள் நடைஉடையில் மரியாதைத் தன்மை இருக்க வேண்டும்.
- » வெளியாட்களுடன் பழகும்போது அறிவுடனும் கண்ணியத்துடனும் பழக வேண்டும்.
- » எப்போதும் எவருடனாவது துணையுடன் இருத்தல் வேண்டும். தனியே இருக்கக் கூடாது.

இயற்கை அனர்த்தங்கள்

இயற்கை அனர்த்தங்கள் எமது வாழ்வில் முக்கியமான இடத்தைப் பெற்றுள்ளன. இவை இயற்கையுடன் சம்பந்தப்பட்ட தற்செயலாக நடைபெறும் நிகழ்வுகளாகும். உலகில் எவ்விடத்தை நோக்கினாலும் இந்த இயற்கை அனர்த்தங்கள் மனிதனின் வாழ்க்கையில் துன்பத்தையே தந்துள்ளன. புயற்காற்று, வெள்ளம், வரட்சி, பூமியதிர்ச்சி, மின்னல், மண்சரிவு, சுனாமி போன்றன நாம் முகங்கொடுக்கும் இயற்கை அனர்த்தங்களாகும். நாம் வாழும் இவ்வுலகம் இப்படியான பல அனர்த்தங்களுக்கு முகங்கொடுத்துள்ளது. இப்படியான அனர்த்தங்களை நாம் கட்டுப்படுத்த முடியாவிட்டாலும் ஒரு சில கட்டங்களில் இவற்றின் விளைவுகளை நாம் சிறிதளவேனும் கட்டுப்படுத்தலாம். உ-ம்: காடுகளை அழிய விடாது பாதுகாத்தல் மூலம் இயற்கை அனர்த்தங்கள் எப்படி, எப்போது, எங்கே, ஏன் நிகழ்கின்றன என்பதை அறிதல் முக்கியமானதாகும்.

புயற்காற்று

புயற்காற்று என்பது பொதுவாக ஏற்படுமொன்று. இவற்றில் சில ஆபத்தற்றவை. சில பெரிய அனர்த்தங்களாகும். சில புயற்காற்றுகள் உலகத்தில் பெரிய அழிவுகளைத் தந்துள்ளன. எமது நாடும் தொடர்ச்சியாக இந்த புயற்காற்றினால் தாக்கப்பட்டுள்ளது. கடுமையான காற்றும், மழையும், கடற் கொந்தளிப்பும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. உயர்வெப்பநிலையும் உயர் ஈரப்பதனும் காரணமாக தாழ்முக்கம் ஏற்படுவதனால் சூறாவளி உண்டாகின்றது. புவியீர்ப்பு விசை காரணமாகவும் காற்றின் விசை காரணமாகவும் இவை நடைபெறுவதனால் இவற்றிற்கு gale hurricane / typhoon என்ற பெயர் உண்டு. இப்படியான அனர்த்தங்கள் எமது சுகவாழ்விற்கு ஆபத்து ஏற்படுத்தக்கூடியவை. ஆதலால் இவற்றின்போது விழிப்பாய் இருக்க வேண்டியது எமது கடமையாகும். வடகீழ் பருவப்பெயர்ச்சிக் காற்றுக் காலமாகிய சித்திரை - வைகாசி, தென்மேல் பருவப்பெயர்ச்சி காற்று காலமாகிய ஐப்பசி - கார்த்திகை மாத காலங்களிலும் கடுமையான காற்றை நாம் எதிர்பார்க்கலாம். மிகவும் கடுமையான சூறாவளி ஒன்று எமது இலங்கையை 1978 ஆம் ஆண்டு கார்த்திகை மாதம் தாக்கியதை இங்கு குறிப்பிடலாம்.

புயற்காற்று அனர்த்தங்களைக் குறைப்பதற்கு நாம் கையாள வேண்டியவை.

- » பலமான கூரைகளுடன் பலமான வீடுகள் அமைத்தல்.
- » வீட்டுக்கு அருகில் இருக்கும் மிகவும் உயரமான மரங்களை வெட்டி அகற்றல்.
- » சூறாவளி, கடுங்காற்று போன்றவற்றை முன்கூட்டியே அறிதல்.
- » பாதுகாப்பான இடங்களுக்கு இடம் பெயர்தல்.

வெள்ளம்

ஒவ்வொரு வருடமும் எமது நாட்டில் வெள்ளப்பெருக்கு ஏற்படுகின்றது. நீர் வழங்கல் வடிகால் அமைப்பில் எவ்வித முன்யோசனையும் இன்றி நிர்மாணங்கள் செய்யப்பட்டதாலேயே நகரங்களில் இவ்விதமான அவல நிலைமை ஏற்படுகிறது. எக் காலத்திலும் வெள்ளப்பெருக்குக்கு உட்படாத பகுதிகள் கூட இப்போது வெள்ளத்துக்கு உட்பட்டுப் பல வசதியீனங்கள் ஏற்படுகின்றன.

வெள்ளம் ஏற்படக் காரணங்கள்

- » ஆறு அணைகடந்து பாய்தல்.
- » ஆற்றின் மேல் கட்டப்பட்ட அணைக்கட்டு உடைதல்
- » மண்ணரிப்பு
- » பள்ளமான நிலங்கள் நிரப்பப்படல்

- » சட்டத்திற்குப் புறம்பான கட்டடங்கள் அமைத்தல்
- » கடல் பெருகுதல், பலத்த காற்று

இவ்வாறான வெள்ளம் காரணமாக பல நோய்கள் ஏற்படுவதனால் மனிதனின் நல்வாழ்வு பாதிக்கப்படுகின்றது. அத்துடன் உணவுப் பற்றாக்குறை, சுத்தமான குடிநீர் இன்மை, போக்குவரத்துப் பிரச்சினைகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

வெள்ளத்தினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளைக் குறைத்துக்கொள்ளல்

- » நீர் வழிந்தோடும் வடிகால்களில் அடைப்புகள் ஏற்படுவதைத் தடுத்தல்
- » பள்ளமான இடங்கள், ஆற்றங்கரை, கடற்கரை என்பவற்றில் வீடுகள் கட்டுவதைத் தவிர்த்தல்.
- » மண்ணரிப்பைக் கட்டுப்படுத்தல்.
- » வெள்ளப்பெருக்கு ஏற்படும்போது பாதுகாப்புக்காகச் செல்லக்கூடிய உயரமான இடங்களை அறிந்து வைத்திருத்தல்.
- » நீர்த்தேக்கங்கள், வாடிகள், ஆறுகள் என்பவற்றின் நீர்மட்டம் தொடர்பாக அவதானமாக இருத்தல்.

மண்சரிவு

புவியீர்ப்பு விசையின் காரணமாக நீரினால் இளக்கமடைந்த மண்ணும் பாறைகளும் மலைப்பிரதேசங்களிலிருந்து கீழ்நோக்கிச் செல்லல் மண்சரிவுக்குக் காரணமாகின்றது. கண்டி, மாத்தளை, பதுளை, இரத்தினபுரி, கேகாலை, களுத்துறை, காலி, மாத்தளை, அம்பாந்தோட்டை போன்ற இடங்கள் மண்சரிவு ஏற்படக்கூடிய இடங்களாக இனங்காணப்பட்டுள்ளன. ஆறுகளுக்கு அண்மையிலும் ஆற்றுச் செங்குத்துகளிலும் மண்சரிவு உண்டாகும். கடற் படுக்கைகளிலும் மண்சரிவு ஏற்படலாம்.

மண்சரிவின் அறிகுறிகள்

- » கட்டடங்களில் வெடிப்புகள் ஏற்படல்
- » மரங்கள் முன்னால் அல்லது பின்னால் வளைதல்
- » விலங்குகளின் வித்தியாசமான நடத்தைகள்
- » சரிவுகளிலிருந்து ஆற்றுநீர் வெளிவருதல்

மண்சரிவைத் தடுப்பதற்கு

- » மண் அகழும் மனித நடவடிக்கைகளைக் கட்டுப்படுத்தல்.
- » காடுகளைப் பாதுகாத்தல்.
- » அணைகளை நிரந்தரமான முறையில் கட்டல்.
- » வடிகாலமைப்பு வசதிகளை ஏற்படுத்தல்
- » இயற்கை அமைவுக்கேற்ப கட்டடங்களை அமைத்தல்

பூமி அதிர்ச்சியும் சுனாமியும்

புவியோடு பல தட்டுகளினால் ஆக்கப்பட்டது. இந்தத் தட்டுக்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று மோதும்போது பூமி அதிர்ச்சி உண்டாகின்றது. ரிக்டர் (rickter) அளவுத்திட்டத்தின் மூலம் பூமி அதிர்ச்சியின் விசையை அல்லது பலத்தை அளவிடமுடியும். 2004 ஆம் ஆண்டு மார்ச்சு மாதம் 26 ஆந்திகதி முதன்முதலாக எமது நாடு சுனாமி என்ற பாரிய அனர்த்தத்துக்கு உள்ளாக்கப்பட்டது. பல உயிர்களை அழித்த இந்த சுனாமியின் ரிக்டர் அளத்திட்டம் 9.0 ஆகும். பொதுமக்கள் இந்த சுனாமியைப் பற்றி அறிந்திருந்தால் பல உயிர்களை காப்பாற்றி இருக்கலாம். பாரிய சுனாமி அலையினால் கடல் நீர் உள்வாங்கப்பட வெறுமையான கடலைப் பார்வையிடச் சென்ற பலர் மரணத்திற்குள்ளாகினர். இப்படியான அழிவு எமக்கு நேரும் எனத் தெரிந்திருந்தால் மக்கள் பாதுகாப்பைத் தேடி ஓடியிருப்பர். எமது வாழ்வைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளவதற்கு அதற்கு எதிராக உள்ள சவால்களை எதிர்கொள்ள நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

சவால்களை எதிர்கொள்ளவும், நிலவரங்களை அறிந்து கொள்ளவும் பின்வரும் படிமுறைகளைக் கையாளலாம்.

- » பூமியதிர்ச்சியின் போது கட்டங்களுக்கு கீழ் நிற்பதையும் வாகனங்களில் செல்வதையும் தவிர்த்தல். உயரமான இடங்களுக்குச் செல்லல்.
- » மின்சாரத்தைத் துண்டித்தல்.
- » பொதுமக்களுக்கு அபாய எச்சரிக்கை வழங்கல்.

சுனாமி

- » வலிமையான கட்டடங்கள் இருப்பின் மேல்மாடிக்குச் செல்லல்.
- » கடற்கரையில் இருந்து மிகத் தூரமான இடத்துக்கு ஓடிப் போதல்.
- » சுனாமி அனர்த்தமுகாமைத்துவம் தொடர்பாக முன்கூட்டியே திட்டமிடல்.
- » விலங்குகளின் நடத்தைகள் தொடர்பாகத் கவனித்தல்.
- » பள்ளமான இடமாயின் மரத்தில் ஏறுதல்.
- » கடலில் இருப்பின் கரைக்கு வராது திறந்த கடற்பரப்பில் தங்கியிருத்தல்.

மின்னல்

மேகங்களிலிருந்து பூமிக்கும் மேகங்களுக்கிடையேயும் மின்னேற்றங்கள் பாய்வதால் மின்னல் உண்டாகின்றது. அப்போது மிகப்பிரகாசத்துடன் கூடிய ஒளி, பூமியை அடைகின்றது. சக்தி பிறப்பிக்கப்படுவதுடன் ஒளியுடன் சேர்த்து ஒலியும் வெளி வரும் இந்த ஒலியை நாம் இடிமுழக்கம் என அழைக்கின்றோம். மின்னலானது மழைக்காலங்களில் மிகப்பொதுவான தோற்றப்பாடாகும். மின்னலில் இருந்து பிறப்பிக்கப்படும். மிகக்கூடிய வெப்பம், தான் தாக்குகின்ற பொருளிற்கு எரிவைக் கொடுப்பதுடன் மரணத்தையும் உண்டாக்கும்.

மின்னலின் தாக்கத்தைக் குறைப்பதற்கு

- » திறந்த வெளியில் நடமாடுவதைத் தவிர்த்தல்.
- » மின்சார, தொலைபேசித் தூண்களை அண்மித்து நிற்பதைத் தவிர்த்தல்.
- » மரங்களின் மேல் ஏறவோ, பழங்கள் பறிக்கவோ பட்டம் விடவோ கூடாது. மீன் தூண்டில்களும் பாவிக்கக் கூடாது.
- » கத்தி, கோடரி, மண்வெட்டி போன்ற இரும்புப் பொருள்களின் பயன்பாட்டைத் தவிர்த்தல்.
- » கப்பல், தோணி பிரயாணங்களைத் தவிர்த்தல்.
- » தடுக்கு ஆளி (trip switch) இல்லாதவிடத்து மின்தொடுப்புகளை அகற்றிவிடல்.
- » உலோகப் பொருள்களிலிருந்து விலகியிருத்தல்.
- » மின்சார உபகரணங்களில் மின்தொடுப்பை அகற்றல்.

இயற்கை அனர்த்தங்களால் உண்டாகும் விபத்துகளைத் தடுப்பதற்கு

- » இப்படியான நிலவரங்கள் எப்போ, எங்கே ஏற்படும் என்பதைக் கண்டறிதல்.
- » பாதுகாப்பான இடங்களில் வசித்தல்.
- » அன்றாடத் தேவைகள், உணவுப்பொருள்கள், முதலுதவிப் பொருள்கள் போன்றவற்றை ஆயத்த நிலையில் வைத்திருத்தல்.
- » பொலிஸ் நிலையம், வைத்தியசாலை, பிரதேசச் செயலாளர், மின்சாரசபை போன்றோரின் தொடர்பு தொலைபேசி இலக்கங்களை தெரிந்து வைத்திருத்தல்.
- » சுற்றாடல் காலநிலை மாற்றங்களில் அவதானமாக இருத்தல். பறவைகள், மிருகங்களின் நடத்தைகளைக் கூர்மையாக அவதானித்தல்.
- » அவசரத் தேவைகளில் குழுக்களாகத் தொழிற்பட அமைப்புகளை ஒழுங்கு செய்தல்.

மேற்கூறப்பட்ட அனர்த்தங்களால் உங்களுக்கு உடல், உளச், சமூகச் சவால்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. நீங்கள் முகங்கொடுக்கும் உடற் சவால்களை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. வெளிக்காயங்கள்

உராய்வுகள், எரிவுகள், வெட்டுகள், கிழிவுகள், கொப்பளங்கள் , துளைகாயம் போன்றன.

2. உள்காயங்கள்

தசைக்கிழிவு, சுளுக்கு, மூட்டு விலகல், முறிவு, வெடிப்பு, மயக்கம், போன்றன. இவ்விதமான விபத்துகளின் தாக்கங்களைக் குறைக்க நல்ல அறிவுள்ள முதுலுதவியாளரோ அல்லது முதலுதவியோ தேவை. இந்நிலையைப் பயிற்சி பெறாத ஒருவர் கையாண்டால் நிலைமை மேலும் மோசமாகிவிடும்.

செயற்பாடு

மாணவர்கள் கழுக்களாகப் பிரிந்து பின்வரும் நிலைமைகளில் நீங்கள் என்னென்ன முதலுதவிகளைச் செய்வீர்கள் என்பதை விளக்குங்கள்.

I. எரிவு II. பாம்புக்கடி / பூச்சிக்கடி III. மின்தாக்கு

கீழ்வரும் படிமுறைகளும் நீங்கள் எழுதிய படிமுறைகளும் ஒத்தவையா எனப் பார்க்கவும்.

முதலுதவிக்கு முன்னரும், முதலுதவிக்குப் பின்னரும் கைகளை நன்றாகக் கழுவுதல் வேண்டும்.

பாம்பு, மிருகங்கள், பூச்சிக்கடிகள்

- » கெடுதி விளைவித்த ஊர்வனவற்றையோ, மிருகத்தையோ, பூச்சியையோ கண்டறிய முயற்சிக்க வேண்டும்.
- » நோயாளியுடன் கதைத்து அவரின் பயத்தை நீக்கி, தெம்பை உண்டாக்க எத்தனிக்க வேண்டும்.
- » நோயாளிக்கு அமைதியை ஏற்படுத்தி கடித்த இடத்தை தூய நீரினாலும், சவர்க்காரத்தினாலும் கழுவ வேண்டும்.
- » இறுக்கமான ஆடைகளையும் ஆபரணங்களையும் அகற்ற வேண்டும்.
- » நோவைக் குறைப்பதற்கு பரசிற்றமோல் கொடுக்கலாம்.
- » பழரசம், செவ்விளநீர், இளம் தேங்காய் நீர் என்பவற்றைக் குடிக்கக் கொடுக்கலாம். (இதில் பொற்றாசியம் உப்பு அடங்கி இருக்கின்றது).
- » வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

கடித்த இடத்தை வாயை வைத்து உறிஞ்சவிடக் கூடாது. இது முதலுதவியாளனுக்கு நஞ்சு உட்புக இடமளிக்கக் கூடும். காயத்திற்கு மேலால் இறுக்கிக் கட்டுவதை தவிர்க்க வேண்டும். இது சரியான முறையில் கட்டுப்படாவிடின் தீங்கு ஏற்படும்.

நஞ்சாதல்

நஞ்சாதல் சிலவேளைகளில் விரைவாக ஏற்படலாம். சிலவேளைகளில் மெதுவாகவும் நடைபெறலாம். நச்சப் பொருளைப் பொறுத்தே இது நடைபெறும்.

அமிலத்தினாலோ அல்லது மண்ணெண்ணெயினாலோ ஏற்படும் நஞ்சாதலுக்கு உரிய முதலுதவி

- » நீரைக் குடிக்கக் கொடுக்கவும்.
- » வாந்தியெடுக்க ஒரு போதும் அனுமதிக்கக் கூடாது.
- » வைத்தியரிடம் உடனடியாகக் கொண்டு செல்லவும்.

அமிலம் அல்லாத நஞ்சாதல்

நச்சு தன்மையான விதைகள், கிழங்குகள், காளான் ஆகியவற்றை உண்பதால் ஏற்படும். இதன்போது வாந்தி எடுக்கச் செய்து, நீரைப் பருகக் கொடுத்து வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.

வேறு எல்லா வேளைகளிலும்

- » நஞ்சாதலுக்கு உட்பட்டவரின் உடைகளைக் களையவும். உடலின் பாகங்களை சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு கழுவவும்.
- » பயத்தில் இருந்து நீங்க நோயாளிக்கு ஆறுதல் வார்த்தை கூறவும்.

- » நஞ்சு இருந்த வெறும் பேணியையோ, கண்ணாடிப் புட்டியையோ பக்கற்றையோ வைத்தியரிடம் காட்ட எடுத்துச் செல்லவும். இல்லையேல் நஞ்சின் பெயரையாவது வைத்தியருக்குக் கூறவும்.
- » நோயாளி மயக்கநிலையில் இருந்தால் அவரை இடப்பக்கமாகத் திருப்பி தலையை தாழ்வாக வைக்கவும்.
- » மருத்துவ உதவிக்காக நோயாளியை உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பவும்.

மின்தாக்கு

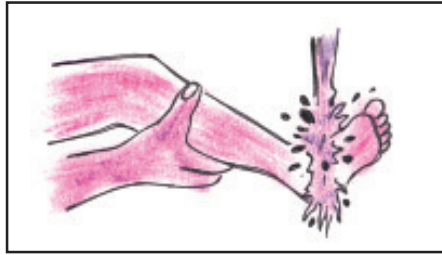
மின்தாக்கு பலவழிகளில் ஏற்படலாம். இதனால் அதிர்ச்சி, எரிவு, மரணம் என்பன சம்பவிக்கும்.

மின்தாக்குக்குரிய முதலுதவி

- » தாக்கப்பட்டவர் மின் இணைப்புடன் தொடுகையில் உள்ளாரா எனப் பார்க்கவும்.
- » மின் இணைப்பைத் துண்டிக்கவும்.
- » மின் இணைப்புடன் தொடுகையில் இருப்பின் தாக்கப்பட்டவரை காலில் இறப்பர் பாதணிகள் அணிந்து அல்லது ஈரலிப்பற்ற இறப்பர் தடுப்பில் நின்றவாறு மரத்தடியினால் இழுத்து அகற்றவும்.
- » பாதிக்கப்பட்டவருக்கு மனத் தைரியத்தை வழங்கவும்.
- » வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.

எரிவு

- » விபத்து ஏற்பட்ட இடத்தில் இருந்து தாக்கப்பட்டவரை அகற்றவும்.
- » எரியுண்ட பகுதிகளைக் குளிரூட்டவும். வசதியாக இருந்தால் எரியுண்ட பகுதிகளுக்கு 10 நிமிடங்களுக்கு நீரை ஊற்றவும் அல்லது எரிவு குறையும் வரை ஊற்றவும் (படம் 13.9).
- » இறுக்கமான ஆடைகளையும் நகைகளையும் அகற்றவும்.
- » உடைகள் உடலோடு ஒட்டியிருந்தால் அவற்றை வெட்டிக் கவனமாக அகற்றவும்.
- » எரியுண்ட பகுதியை மூடவும்.
- » நினைவு இருந்தால் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக நீர் அருந்தக் கொடுக்கவும்.
- » நோயாளியை படுக்கையில் வைத்து விரைவாக வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லவும்.



படம் 13.9

நீங்கள் செய்யக்கூடாதவை

- » உடலோடு ஒட்டியிருக்கும் ஆடைகளை விரைவாக அகற்ற எத்தனிக்கக் கூடாது.
- » எவ்விதமான எண்ணெய்களையோ, கொழுப்புகளையோ எரிவின் மேல் பூசக்கூடாது.
- » காயங்களை மறைக்க பிளாஸ்டர் போடக்கூடாது.
- » பஞ்சைப் பாவிக்கக் கூடாது.
- » கொப்பளங்களை உடைக்கக் கூடாது.

பயிற்சிகள்

1. முதலுதவியாளரின் குணாதிசயங்கள் எவை?
2. விபத்துக்களைக் குறைப்பதற்கு அல்லது தடுப்பதற்கு நீங்கள் ஆற்றும் பங்களிப்பைப் பட்டியற்படுத்துங்கள்.
3. விபத்தின் போது காயமடைந்து, குருதிபெருகும் ஒருவருக்கு நீங்கள் செய்யும் முதலுதவிகளை ஒழுங்குபடுத்திப் பட்டியற்படுத்துங்கள்.

செயற்திட்டம் (Project)

பயிற்சி பெற்ற ஆளணி, வளவாளர்களின் உதவியுடன் முதலுதவிப் பாசறையொன்றை நடத்துங்கள்.

செயற்பாடு

போர், வறட்சி, வெள்ளம், மண்சரிவு போன்ற விபத்துகளின்போது அதைக் குறைப்பதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய வழிவகைகள் பற்றியும் வழங்கப்பட வேண்டிய முதலுதவிகள் பற்றியும் தரவுகளைச் சேகரித்துக் கொள்ளுங்கள். இது தொடர்பாக பத்திரிகையொன்றுக்கு அனுப்புவதற்காக கடிதமொன்றைத் தயார் செய்யுங்கள்.