முதலுதவி

First-Aid

Publish by:-
Health Education Martials Production Unit,
Department of Community & Family Medicine,
Faculty of Medicine,
University of Jaffna.

Assisted by:-
N.Gowcikan (2009/FM/014)
N. Joshua Rajakumaran (2009/FM/020)

Sponsored by:-
Lions club of Mallakam/Thellippalai

A. பாம்புக்கடி

இலங்கையில் 100 வகையான தரைப்பாம்புகள் அறியப்பட்டுள்ளன. அவற்றில் 07 வகையான பாம்புகளே விஷமானவை. கடல் பாம்புகள் அனைத்தும் விஷமானவை.

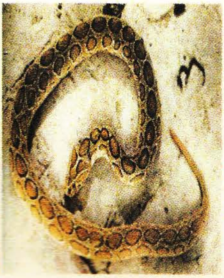
பாம்புக்கடிக்கான முதலுதவி

- நோயாளிக்கு மனதளவில் தெம்பூட்டல்.
- பாம்பு தீண்டிய பகுதியை மெதுவாக சவர்க்காரம் கொண்டு ஓடும் நீரில் கழுவுதல்.
- பாம்பு தீண்டிய பகுதிக்கு அருகிலுள்ள ஆபரணங்களை அகற்றுதல்.
- பாம்பு தீண்டிய பகுதியை இதயமட்டத்திற்கு கீழ் பிடித்தல்.
- பாம்பு தீண்டிய பகுதியை அசையாது வைத்திருத்தல்.
- நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு கொண்டுசெல்லல்.
- தீண்டிய பாம்பை இயலுமெனில் பிடித்து மருத்துவருக்கு காட்டுதல்.
- இயலாதுவிடின் பாம்பின் அடையாளங்களை இனங்கண்டு மருத்துவருக்கு சொல்லுதல்.

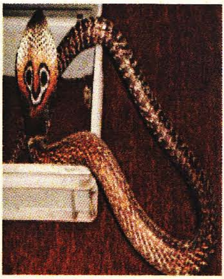
<u>பாம்பு தீண்டியவருக்கு செய்யக்கூடாதவை</u>

- பாம்பு தீண்டிய பகுதியை வெட்டுதல், வாய் வைத்து உறிங்சுதல்.
- பாம்பு தீண்டிய பகுதிக்கு அண்மையில் துணியால் கட்டுதல்.
    - (pressure bandage , tournaque)
- நோயாளிக்கு மதுபானம் கொடுத்தல்.
- பாம்பு தீண்டிய பகுதியில் ice வைத்தல்.

மணல் சுருட்டை



கண்ணாடிவிரியன்



நாகபாம்பு

B. எரிகாயத்திற்கான முதலுதவி

ஏரிகாயம் மேலும் பரவாமல் தடுத்தல்

- மொத்தமான ஈரத்துணியால் சுவாலையை அமுக்கவும்.
- நிலத்தில் விபத்துக்குள்ளாவைரை உருளவைக்கவும்.
- பாதுகாப்பான இடத்திற்கு நபரை அகற்றவும்.
- நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லவும்.

ஏரிகாயங்களிற்கான சிகிச்சை

- சாதாரண கிணற்று நீரை 10 நிமிடங்களிற்கு ஒருதடவை காயத்திலிடவும்.
- காயப்பட்டவரை வழுவழுப்பான இடத்தில் படுக்க வைக்கவும். (eg-: வாழையிலை)
- காயப்பட்ட பகுதிக்கு அண்மையில் உள்ள ஆபரணங்களை அகற்றுதல்
- கொப்பளங்கள் இருப்பின் உடைக்க வேண்டாம்.
- காயப்பட்ட பகுதிக்கு paste (பசை), oil, ice வைப்பதை தவிர்க்கவும்.
- காயப்பட்ட பகுதியில் துணிகள் ஒட்டப்பட்டிருப்பின் கழற்ற வேண்டாம்.
- நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லவும்.

1ம் நிலை

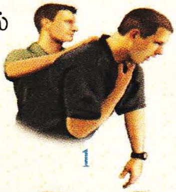
2ம் நிலை

3ம் நிலை

C. குருதியோட்டத்திற்கான முதலுதவி

- காயத்தின் மீது நேரடி அழுத்தம் கொடுத்தல்.
- காயமுற்ற பகுதியை இதயமட்டத்திற்கு மேல் உயர்த்திப்பிடித்தல்.
- காயத்திற்கு மருந்து கட்டுதல்.
- நோயாளியை படுக்க வைத்தல்.

D. மூச்சுத்திணறல்



1

மூச்சுத்திணறல் என்பது சுவாசப்பாதையில் ஏற்படும் அடைப்பால் ஏற்படுவது.

மூச்சுத்திணறலுக்கான அறிகுறி

2

- சாதாரண சுவாசம் கடினமாகுதல்.
- கதைப்பதில் சிரமம்.
- இருமமுடியாத நிலை.
- தோல் , சொண்டு, நகம், நீலநிறமாக மாறுதல்.
- சுயநினைவை இழத்தல்.

மூச்சுத்திணறலிற்கான முதலுதவி

3

- நோயாளி இருமுதலை ஊக்குவித்தல்.
- படம் 1இல் காட்டியவாறு 5 தடவை முதுகில் தட்டுதல்.
- சுவாசப்பாதையை சரிபார்த்தல்.
- பின் படம் 2,3 இல் காட்டியவாறு 5 தடவை மேல் வயிறும் கீழ் நெஞ்சும் சந்திக்கும் இடத்தில் அழுத்துதல்.
- சுவாசப்பாதையை மீண்டும் சரிபார்த்தல்.
- சுவாசம் சீராகும் வரை தொடர்ந்து செய்யவும்.
- நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லல்.

E. நஞ்சாக்கம் (POISONING)

நஞ்சாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய பதார்த்தங்களை சுவாசித்தல், விழுங்குதல், குருதியில் செலுத்துதல் போன்றவற்றால் நஞ்சாக்கம் ஏற்படலாம்.

நஞ்சாக்கத்தை உண்டாக்கக்கூடியவை -
COவாயு, உணவு நஞ்சாகுதல், இரசாயனப்பதார்த்தங்கள், மருந்து வகைகள், நிறப்பூச்சுக்கள், கிருமிநாசினிகள், etc.

நஞ்சை விழுங்கியிருப்பின் முதலுதவி

- நோயாளியின் சுவாசம், நாடித்துடிப்பு என்பவற்றை பரிசோதித்து தேவை ஏற்படின் CPR வழங்கவும்.
- உண்மையாகவே நஞ்சு அருந்தினாரா என உறுதிப்படுத்தல்.
- தகுந்த ஆலோசனை இல்லாமல் வாந்தி எடுப்பதை ஊக்குவிக்க வேண்டாம்.
- நபர் வாந்தி எடுத்தால் சுவாசப்பாதையை சீராக்கி சுவாசிக்க உதவுதல். நஞ்சு ஆடையில், உடம்பில் சிந்தியிருப்பின் அதை அகற்றுதல்.
- வலிப்பு ஏற்பட்டால் வலிப்பிற்கான முதலுதவியை செய்யவும்.
- நபரினை இடது பக்கமாக சரிந்து படுக்கவைத்தல்.
- நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லல்.

நஞ்சை சுவாசித்திருப்பின் முதலுதவி

- முதலுதவி அளிப்பவர் தனது பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தல்.
- நோயாளியை அச்சூழலிலிருந்து அப்புறப்படுத்தல்.
- ஆழமான சுவாசத்தை பலமுறை மேற்கொள்ள உதவுதல். (ஈரமான துணியை மூக்கு, வாயிற்கு மேல் வைத்தல்).
- நோயாளியின் சுவாசம், நாடித்துடிப்பு என்பவற்றை பரிசோதித்து தேவை ஏற்படின் CPR வழங்கவும்.
- நபர் வாந்தி எடுத்தால் சுவாசப்பாதையை சீராக்கி சுவாசிக்க உதவுதல்.
- நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லல்.

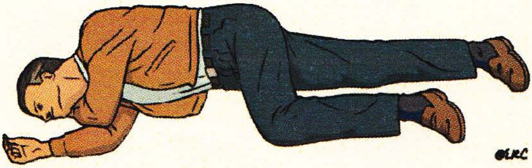
F. பாதுகாப்பான மீட்பு நிலை

1.

2.

3.

4.



தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்கள்:-

- நீரில் மூழ்கியபின்
- வலிப்பின் போது
- அடிப்படை வாழ்க்கை உத்தியின் பின்

அவசர அம்புலன்ஸ்(Ambulance) தேவைகளுக்கு 110 ற்கு அழையுங்கள்