CFM/L/93 (93)

# முன்பள்ளி ஆசிரியர்களுக்கான முதலுதவி

## முன்பள்ளி சிறார்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடிய உபாதைகள்

வெளியீடு :

கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பலகு

சமுதாய, குடும்ப மருத்துவ துறை

மருத்துவ பீடம், யாழ் பல்கலைக்கழகம்

தயாரிப்பு உதவி :

அ.மு. ஒமர் மொகம்மட் ஒஸால்(2008/FM/106)

மருத்துவ மாணவன்

தயாரிப்பு ஆலோசனை :

வைத்திய கலாநிதி. பே.அ. டினேஸ் கூஞ்ஞ

3ம் மருத்துவமானி பகுதி II சமுதாய, குடும்ப மருத்துவ பரீட்சைக்கான களச் சுகாதார செயற்பாடு 2012

## ➢ முதலுதவி என்றால் என்ன?

திடீரென நோய்வாய்ப்பட்ட/உபாதைக்குள்ளான ஒருவருக்கு வைத்திய உதவி கிடைக்குமுன் வழங்கப்படும் சிகிச்சை

## ➢ முதலுதவி அளித்தலின் நோக்கம் யாது?

நோயிலிருந்து மீளுதலை மேம்படுத்தல்.

உயிரை காத்தல்.

உபாதை மேலும் மோசமடைவதை தடுத்தல்

## ➢ முதலுதவியாளரின் செயற்பாடுகள்

நிலைமையை கணித்தல்

சுய பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தல்

வெளித் தொற்றுகளை தடுத்தல்

நம்பிக்கையளித்தல், தேற்றல்

உபாதைக்குள்ளானவரின் நிலைமையை கணித்தல்

ஆரம்ப சிகிச்சையை அளித்தல்

பொருத்தமான வைத்திய உதவிக்கு ஏற்பாடு செய்தல்

## ➢ உபாதை ஏற்பட்ட ஒரு மாணவனின் நிலைமையை கணித்தல்

முக்கிய அறிகுறிகளான, சுவாசம், நாடித் துடிப்பு என்பவற்றை கண்காணித்தல்

## ➢ முதலுதவிப் பெட்டியில் இருக்கவேண்டியவை

ஆகக் குறைந்தது,

துணிக்கட்டுகள், **Plasters, Bandage,** கத்தரிக்கோல், இடுக்கி மற்றும் கையுறைகளை கொண்டிருக்க வேண்டும்.

இதைவிட Spirit, காய்ச்சிவடித்த நீர், Paracetamol பாணி/மாத்திரை என்பவற்றை கொண்டிருக்கலாம்.

## சில பொதுவான உபாதைகளுக்கான முதலுதவிச் செயன்முறைகள்

### ⊙ மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடிதல்

1. நிதானப்படுத்தி நம்பிக்கையளிக்கவும்
2. முன்புறமாக குனியச்செய்து மூக்கை கிள்ளிப்பிடிக்கவும்: குவளையொன்றுள் இரத்தத்தை வடியவிடவும்.
3. 10 நிமிடங்களின் பின், இரத்தம் நின்றுவிடின், சுத்தமான துணியால் துடைக்கவும்.
4. ஓய்வில் இருக்கச்செய்யவும்
5. 30 நிமிடங்களின் பின்னும் இரத்தம் நிற்காதுவிடின் வைத்திய உதவியை நாடவும்

### ⊙ கண்ணுள் பிற பொருள்/ தூசு விழல்

1. கண்ணை கசக்குவதை தவிர்க்கவும்
2. இமைகளை விரல்களால் பிரித்து பிறபொருளை தேடவும்
3. அது தெரியுமிடத்து சுத்தமான நீரை குவளையிலிருந்து மெதுவாக ஊற்றி கழுவவும்
4. முடியாதுவிடின், ஈர சுத்தமான துணியின் ஓரத்தால் பிறபொருளை அகற்றவும்
5. இதுவும் முடியாவிடின் வைத்திய உதவியை நாடவும்

### ⊙ காயங்கள், இரத்தப் போக்கு

1. சுத்தமான துணியால் விரல்களை வைத்து காயத்தின் மேல் நேரடி அழுத்தம் கொடுக்கவும்
2. இரத்தப் போக்கை குறைக்க உரிய உபாதைக்குள்ளான பகுதியை இதயமட்டத்தின் மேல் உயர்த்தவும்
3. உரியவரை படுக்கவைத்து போர்வையால் போர்த்தவும்
4. உடனடி வைத்திய உதவியை நாடவும்

### ⊙ உளுக்கு, சுளுக்கு

RICE செயன்முறை

R- REST : உபாதைக்குள்ளான பகுதியை ஓய்வாக வைக்கவும்

I- ICE : ஐஸ் ஒத்தடம், அழுத்தம் கொடுக்கவும்

C- COMPRESSION : இலகுவான ஆதாரக் கட்டிடவும்

E- ELEVATE :

உபாதைக்குள்ளான பகுதியை உயர்த்தவும்

## ⊙ மூச்சுத் திணறல்

1 பிள்ளைக்கு சுவாசிக்க முடியின், இருமச் செய்யவும்
2 சுவாசம் இல்லாவிடின், நன்கு குனியவைத்து முதுகெலும்புகளிடையே 5 அடிகள் கொடுக்கவும் : வாயினை பரீட்சிக்கவும்
3 நிலைமை மீளாவிடின், 5 தடவை வயிற்றை பின்புறம் நின்று அழுத்தவும் : வாயினை பரீட்சிக்கவும்
4 நிலை மீளாவிடின், முறை 2,3 களை மீண்டும் 3 தடவை செய்யவும் : வாயினை பரீட்சிக்கவும்
5 நிலைமை மேலும் மீளாவிடின், உடனடி வைத்திய உதவியை நாடவும்

## ⊙ மயக்கம்

1 படுக்கச் செய்து இரு கால்களையும் இதய மட்டத்தை விட உயர்த்தவும்
2 காற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்தவும் : சனம் குழுமுவதை தவிர்க்கவும்
3 உரிய மாணவனின் நிலைமை மீண்டால், படிப்படியாக எழுந்து உட்காரச் செய்யவும்
4 மீண்டும் மயக்கம் ஏற்படின், மீட்சி நிலை வரும் வரை படுக்கச் செய்யவும்

## ⊙ காய்ச்சல்

1 இலகுவாகவும் குளிர்மையாகவும் வைத்திருக்கவும் : நீரிழப்பை ஈடுசெய்ய பானங்கள் கொடுக்கவும்
2 1kg உடல் நிறைக்கு 10mg-15mg PARACETAMOL பாணி மருந்தினை ஒரு நாளைக்கு 4 தடவை கொடுக்கவும்
3 மீட்சி வரை சுவாசம், நாடித்துடிப்பு, உடல் வெப்பநிலையை பரீட்சிக்க: வைத்திய உதவி நாடுக

## ⊙ எரிகாயங்கள்

1. குளிர் நீரை ஆகக்குறைந்தது 10 நிமிடங்கள் / நோ நீங்கும் வரை ஓட விடவும்
2. இறுக்கும் அணிகலன்களை அகற்றவும்
3. கொப்புளங்களை உடைப்பதை தவிர்க்கவும்
4. Lunch sheet/ Gauze துணியால் சுற்றவும்
5. வைத்திய உதவியை நாடவும்

## ⊙ வலிப்பு

1. சுற்றயல் ஆபத்துகளை அகற்றவும்: மிருதுவான தலையணைகளை சுற்றி வைக்கவும்
2. வலுக்கட்டாயமாக வலிப்பை நிறுத்துவதை தவிர்க்க
3. இறுக்கமான உடைகளை தளர்த்தி காற்றோட்டத்தை அதிகப்படுத்தவும்
4. மீட்பு நிலையில் வைக்கவும்
5. வைத்திய உதவியை நாடவும்: சுவாசம், நாடித்துடிப்பினை பரீட்சிக்கவும்

## ⊙ பாம்பு, விஷ ஜந்துக் கடி

1. உபாதைக்குள்ளானவரை நிதானப்படுத்தவும்
2. தீண்டிய இடத்தை மெதுவாக சவர்க்காரமிட்டு கழுவவும்
3. தீண்டிய இடத்தை கட்டவோ வெட்டவோ கூடாது
4. உடலை அசைக்காது, தலை, தோள்களை உயர்வாக பேணவும்
5. தீண்டிய இடத்திலுள்ள ஆடையை கழற்றுவதை தவிர்க்கவும்
6. முடிந்தால் தீண்டிய உயிரினத்தை அறிய முற்படுக
7. வைத்திய உதவியை நாடவும்: சுவாசம், நாடித்துடிப்பினை பரீட்சிக்கவும்

## ⊙ நஞ்சு உட்கொள்ளல்

1. உட்கொண்ட நஞ்சின் வகையை, அளவை அறிய முற்படவும்
2. வைத்திய உதவியை நாடவும்: அதுவரை சுவாசம், நாடித்துடிப்பினை பரீட்சிக்கவும்
3. உதடுகளை நஞ்சு எரித்திருப்பின் பால்/ நீர் அருந்தக் கொடுக்கவும்

### ⊙ நீரில் மூழ்கல்

1. நீரிலிருந்து காப்பாற்றிய பின், தலையை உடலை விட தாழ்வாக வைத்து உடலை உலர் போர்வையால் மூடவும்
2. ஈர உடைகளை அகற்றவும்
3. வைத்திய உதவியை நாடவும்: அதுவரை சுவாசம், நாடித்துடிப்பினை பரீட்சிக்கவும்
4. சுயநினைவு இல்லாவிடின் **CPR** கொடுக்கவும்

### ⊙ மின் தாக்கு

1. மின் இணைப்பு உள்ளதா என ஆராயவும்
2. மின் இணைப்பை முற்றாக துண்டிக்கவும்
3. வைத்திய உதவியை நாடவும்
4. பின், சுவாசம், நாடித்துடிப்பு என்பவற்றை பரிட்சிக்கவும்

## CPR - செயற்கைச் சுவாச இதய அழுத்தம்

1. ஒரு கையால் நெற்றியை பதித்து மறு கை இரு விரல்களால் நாடியை உயர்த்தவும்
2. இரு விரல்களால் நாடியை பிடித்த வண்ணம் மறு கை இரு விரல்களால் மூக்கை கிள்ளிப்பிடித்து வாயை திறக்கவும்
   மூச்சை உள்ளெடுத்து பிள்ளையின் நெஞ்சு உயர 5 முறை வாயில் வாய் வைத்து ஊதவும்
3. ஒரு கையின் உள்ளங்கைக்கு பின்னுள்ள பகுதியை பிள்ளையின் நடு நெஞ்சின் மேல் வைக்கவும்
   மற்றைய கையால் விரல் கோர்த்து பிள்ளையை நோக்கி வளைந்து 30 அழுத்தம் கொடுக்கவும்
4. மேலும் 2 செயற்கை சுவாசம் கொடுக்கவும்
5. அவசர உதவி கிடைக்கும் வரை, 30 மார்பு அழுத்தம், 2 செயற்கை சுவாசம் என வழங்கவும்