வீட்டில் ஏற்படும் விபத்துக்களின் போது செய்ய வேண்டிய முதலுதவி

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

Assisted by:-
S.HARISUTHAN(2009/FM/016)

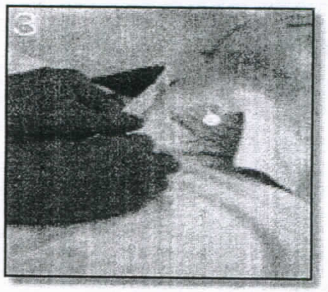
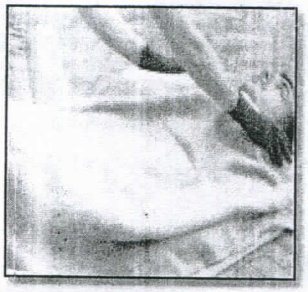
அதிர்ச்சியின் போது செய்ய வேண்டிய முதலுதவி

அதிர்ச்சி ஏற்பட்டதற்கான அறிகுறிகள்

- வேகமான நாடித்துடிப்பு
- உள்ளங்கை வெளிறியிருத்தல், குளிர்மையாக இருத்தல்
- விரைவான ஆழமான சுவாசம்
- நாடித்துடிப்பு இல்லாது இருத்தல்
- கை நகம், உதடுகள்என்பன சாம்பல் கலந்த நீல நிறமாக மாறியிருத்தல்.

முதலுதவி

- அதிர்ச்சிக்கான காரணத்தை நிவர்த்தி செய்தல்.
- பாதிக்கப்பட்டவரை நிமிர்ந்து கம்பளி போர்வை அல்லது சாக்கு ஒன்றின் மீது படுக்க வைத்தல்.
- கால்களை உயர்த்தி வைத்திருத்தல்
- கழுத்து நெஞ்சு என்பவற்றைசுற்றியுள்ள உடைகளை தளர்த்தி விடுதல்.
- பாதிக்கப்பட்டவரை கம்பளி போர்வை அல்லது சாக்கு ஒன்றினால் போர்த்தி விடுதல்.
- வைத்தியசாலைக்கு எடுத்து செல்லுதல்.

தீக்காயத்தின் போது செய்ய வேண்டிய முதலுதவி

- முதலாவதாக செய்ய வேண்டியது பாதிக்கப்பட்டவரின் உடலிலிருந்து தீயை அணைத்தல்.
- பாதிக்கப்பட்டவர் ஓடுவதை நிறுத்தி நிலத்தில் கிடத்தி உருட்டுதல் அல்லது பெரிய போர்வையினால் போர்த்துதல்.
- தீயினால் பாதிக்கப்பட்ட தோல் பகுதியை குளிர் நீரினால்(ஓடும் நீரினால்) 10 நிமிடங்கள் வரைகுளிர்மை படுத்துதல்.பனிக்கட்டிகளை பயன்படுத்தக் கூடாது.
- பாதிக்கப்பட்டவரை உடனடியாக நல்ல காற்றோட்டம் உள்ள இடத்துக்கு மாற்றுதல்.
- பாதிக்கப்பட்டவர் அணிந்துள்ள நகைகள், கைகடிகாரம் மற்றும் பிற ஆபரணங்கள் என்பவற்றை கழற்றி விடுதல்.
- எரிந்த பகுதியை உலர்ந்த சுத்தமான துணியினால் மூடி காற்றில் படுவதை தவிர்த்தல்.
- கை மற்றும் கால் விரல்கள் தீயினால் பாதிக்கப்படிருப்பின் விரல்களுக்கிடையில் உலர்ந்த சுத்தமான துணியை வைத்தல்.

தீக்காயதிற்கான முதலுதவியின் போது செய்ய கூடாதவை

- தீக்காயத்திற்கு பற்பசை வேறு cream என்பவற்றை இடுவதை தவிர்த்தல்.
- தீக்காயத்திற்கு பனிக்கட்டிகள் வைப்பதை தவிர்த்தல்.
- காயத்தின் போது உருவாகும் நீர்க் கட்டிகளை உடைப்பதை தவிர்த்தல்.

என்பு முறிவின் போது செய்யவேண்டிய முதலுதவி

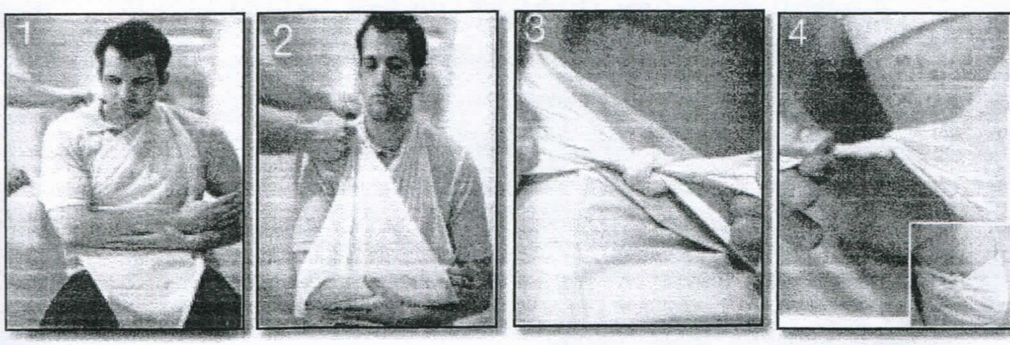
என்பு முறிவை உறுதிப்படுத்தல்

- வீக்கம், கண்டல், உருவமாற்றம்(Deformity) என்பனகாணப்படுதல்.
- வலி அல்லது அசைக்கும் போது வலி காணப்படுதல்.
- முறிந்த அவயவம் நீளத்தில் குறைந்திருத்தல், வளைந்திருத்தல், திரும்பியிருத்தல்(Twisted)

மேல் கையில் ஏற்படும் என்பு முறிவு

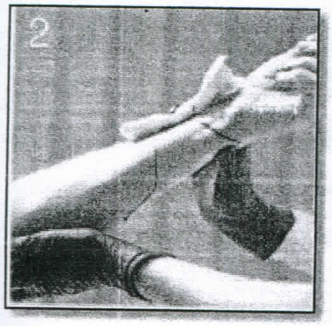
- பாதிக்கப்பட்டவரை கதிரையில் அமரவைத்தல்.
- கையில் உள்ள காப்பு, கைகடிகாரம் என்பவற்றை அகற்றிவிடுதல்.
- கையை கிடையாக, உடம்புக்கு குறுக்காக வைத்து மறு கையால்முழங்கையை பிடிக்க சொல்லுதல்.
- முக்கோண கட்டுத்துணி மூலம்கையை நிலைபடுத்தி வைத்தல்.மேலதிக ஆதாரத்திற்கு கையைநெஞ்சுடன் சேர்த்து கடிவிடுதல்.

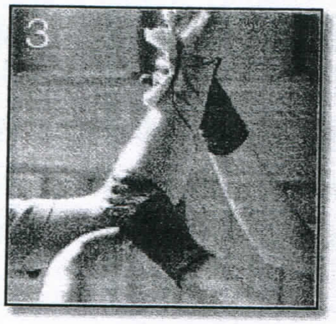
முக்கோண கட்டுத்துணி மூலம் கையை நிலைப்படுத்தல்

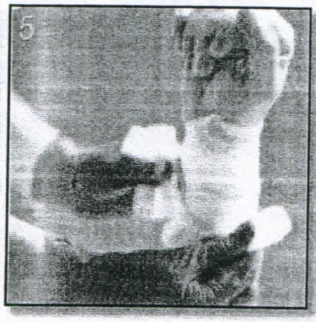


வெட்டுக்காயத்தின் போது செய்ய வேண்டிய முதலுதவி

- பாதிக்கப்பட்ட இடத்தை சுற்றியுள்ள உடைகளைஅகற்றுதல்.
- முதலுதவி செய்பவர் கைகளை நன்றாகசவர்க்காரம் இட்டு கழுவிய பின்னர் சுத்தமானதுணி ஒன்றினை காயத்தின் மேல் வைத்து10 நிமிடங்கள் வரை அழுத்தி பிடித்தல்.
- காயம் ஏற்பட்ட பகுதியை இருதயத்திற்கு மேல் தூக்கி பிடித்தல்.
- காயத்தை சுத்தமான நீரினால் நன்றாக கழுவுதல். சவர்க்காரம் பாவித்து காயத்தை கழுவுவதை தவிர்த்தல் நன்று.
- பின்னர் காயத்தை துணி ஒன்றினால் சுற்றிஇறுக்கமாக கட்டுதல்.
- கட்டிய துணியினுடாக இரத்தபெருக்கு ஏற்படின் அதற்கு மேல் வேறு ஒரு துணியைவைத்து கட்டி விடுதல்.
- கட்டிய இடத்துக்கு அப்பால் உள்ள பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டம் உள்ளதா என்பதை 10 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை பரிசோதித்துக் கொள்ளவும்.
- வைத்தியசாலைக்கு சென்று வைத்திய ஆலோசனையை பெற்றுக்கொள்ளுதல் நன்று.







மூக்கில் இருந்து இரத்தம் வடிவதற்கு செய்ய வேண்டிய முதலுதவி

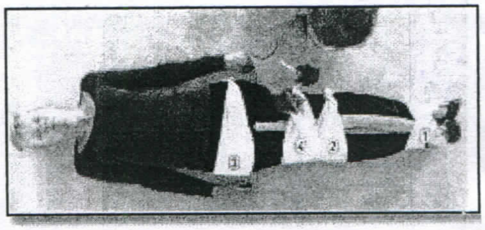
- மூக்கில் உள்ள இரத்தக் குழாய்கள் மிகவும் சிறியவை என்பதால் இலகுவாக பாதிப்பு அடையக்கூடியவை.
- மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடியும் போது பாதிக்கப்பட்டவரை ஒரு போதும் நிமிர்ந்து படுக்க விடக்கூடாது.
- தலையில் ஒரு பாதிப்பை தொடர்ந்து மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடிந்தால் உடனடியாக பாதிக்கப்பட்டவரை வைத்தியசாலைக்கு கொண்டுசெல்லுதல் வேண்டும்.

முதலுதவி

- பிள்ளையை வசதியான இடத்தில் உட்கார வைத்து அமைதி படுத்துதல்.
- பிள்ளையின் தலையை மூன் நோக்கி குனிய வைத்தல். மேலும் பிள்ளையை வாயால் சுவாசிக்க சொல்லுதல்.
- மூக்கின் மென்மையான பகுதியை கைவிரல்களினால் 10 நிமிடங்கள் வரை அழுத்தி பிடித்தல்.
- பிள்ளையை கதைத்தல், விழுங்குதல், இருமுதல் போன்றவற்றை செய்ய வேண்டாம் என கூறுதல்.
- 10 நிமிடங்களின் பின்பும் இரத்தம் வந்தால் மீண்டும் இரண்டு முறை 10 நிமிடங்களிற்கு மூக்கை அழுத்தி பிடித்தல்.
- தொடர்ந்து 30 நிமிடங்களிற்கு மேலாக மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வந்தால் உடனடியாக பாதிக்கப்பட்டவரை வைத்தியசாலைக்கு எடுத்து செல்லவும்.

காலில் ஏற்படும் என்பு முறிவு

- பாதிக்கப்படவரை நிலத்தில் படுக்க நிமிர்ந்து படுக்க வைத்தல்.
- இரண்டு கால்களையும் நேராகவைத்து படத்தில் காட்டியவாறுகட்டு போடுதல்.
- முடிச்சுக்களை பாதிக்கப்படாத கால் பக்கமாக போடுதல்.
- பாதிக்கப்பட்டவரை வைத்தியசாலைக்கு எடுத்து செல்லுதல்.



முள்ளந்தண்டில் ஏற்படும் என்பு முறிவு

முள்ளந்தண்டு முறிவை ஏற்படுத்தக் கூடிய விபத்துக்கள்

- உயரமான இடத்திலிருந்து முதுகு பக்கமாக விழுதல்
- பயணித்துக்கொண்டிருந்த மோட்டார் சைக்கிலில் இருந்து விழுதல்.
- முதுகு பக்கத்தில் பாரமான பொருள் எதாவது விழுதல்.
- விபத்தை தொடர்ந்து தொடுகை உணர்வு குறைவடைதல்

- பாதிக்கப்பட்டவரை நிலத்தில் நிமிர்ந்து படுக்க வைத்து அசைய விடாது வைத்திருத்தல்.
- நிலத்தில் அமர்ந்து கைகள் இரண்டையும் தலையின் இரு பக்கத்திலும் பிடித்து தலையை அசைய விடாது வைத்திருத்தல்.
- பாதிக்கப்பட்டவரை சம தளமான பலகை ஒன்றிற்கு LOG--ROLL முறை மூலம் மாற்றி தாமதியாது வைத்தியசாலைக்கு எடுத்து செல்லுதல்.

LOG-ROLL முறை

- ஒருவர் தலை,கழுத்து ஆகியவற்றை பிடிக்க வேண்டும்.
- மூவர் பாதிக்கப்பட்டவரின் ஒரு பக்கமாக இருந்து தங்களை நோக்கி திருப்ப வேண்டும்.
- வேறு இருவர் மறு பக்கமாக இருந்து மூவர் உள்ள பக்கமாக திருப்பி கொடுக்க வேண்டும்.
- படத்தில் கானப்படுகின்றவாறு பாதிக்கப்பட்டவரை பிடித்து திருப்ப வேண்டும்.
- திருப்பும்போது அனைவரும் ஒரே நேரத்தில் திருப்ப வேண்டும்.
- திருப்பிய பின்னர் மேலுள்ள கால் சற்று உயர்த்தப்பட்ட நிலையில் இருக்க வேண்டும்.