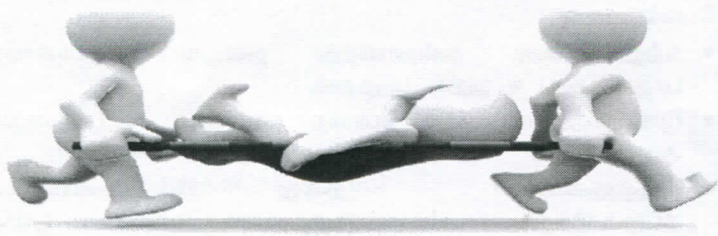
65

முதலுதவி



FIRST AID

வெளியீடு:
கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பலகு
சமுதாய, குடும்ப மருத்துவத்துறை
மருத்துவபீடம், யாழ், பல்கலைக்கழகம்.

தயாரிப்பு ஆலோசனை:
வைத்திய கலாநிதி. தினேஸ் கூஞ்ஜே

தயாரிப்பு உதவி:
லிஜா சுந்தரலிங்கம்(2009/FM/33)
மருத்துவ மாணவி

October 2012

முதலுதவி - எதிர்பாராத விதமாக காயப்பட்ட அல்லது நோய்வாய்ப்பட்ட ஒருவருக்கு உரிய மருத்துவ வசதி கிடைக்கும் வரை சுற்றுச்சூழலில் கிடைத்த வசதிகளைப் பயன்படுத்தி அதன் ஆபத்தைக் குறைத்தல், தடுத்தல் அல்லது அற்றுப்போக வைத்தல்.

முதலுதவியின் குறிக்கோள்கள்

- உயிரைப் பாதுகாத்தல்
- நிலைமை மேலும் மோசமடையாமல் தடுத்தல்
- சீக்கிரத்தில் நோயாளிக்கு குணமளிக்க ஏற்பாடு செய்தல்

முதலுதவியாளர் முதலுதவி அளிக்கமுன்னர் கவனிக்க வேண்டியவை

- சுற்றுச்சூழலை அவதானித்து தனதும் நோயாளியினதும் பாதுகாப்பை உறுதிப் படுத்தல்.
- முகவுறை, கையுறை போன்ற பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணிதல்.
- முதலுதவியாளர் தனது உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துபவராயும் பதற்றமடையாமல் ஒவ்வொரு நடவடிக்கையையும் தொடர்ந்து நடத்துபவராயும் இருக்க வேண்டும்.

✓ செய்ய வேண்டியவை

- ✓ விரைந்து உதவி பெறவும், அமைதி காக்கவும்
- ✓ அடிப்படை உயிர் காக்கும் முறைகளை அறிக
- ✓ ஒவ்வொரு வினாடியும் முக்கியம் என்பதை உணர்ந்து விரைந்து செயற்படுக
- ✓ பாதிக்கப்பட்டவரிடம் பேச்சு கொடுத்து அமைதி நிலைக்கு கொண்டு வரவும்
- ✓ முதலுதவி பெட்டி ஒன்றை வைத்துக் கொள்க
- ✓ அதிகளவு காயப்பட்டவரை உடனடியாக மருத்துவ மனைக்கு எடுத்துச் செல்க

× செய்யக் கூடாதவை

- × விபத்து பகுதியின் ஆபத்தினை அறியாமல் பாதிக்கப்பட்டவரின் அருகில் செல்ல வேண்டாம்
- × பாதுகாப்பு தேவை தவிர வேறு எந்த காரணத்துக்காகவும் பாதிக்கப்பட்டவரை சம்பவ இடத்தை விட்டு நகர்த்திச் செல்லாதீர்
- × பாதிக்கப்பட்டவரைக் கவனிக்க மற்றொருவர் வரும் வரை அவரைத் தனியே விட்டுச் செல்லாதீர்
- × பாதிக்கப்பட்டவருக்கு குடிக்கவும், பருகவும் எதையும் குடுக்காதீர்

முதலுதவிப் பெட்டியில் இருக்கவேண்டிய முக்கிய சாதனங்கள்

- ✓ கட்டுத்துணிகள்
- ✓ கத்தரிக்கோல்
- ✓ பிளாஸ்ரர்
- ✓ கையுறைகள்,masks
- ✓ Dressings, bandages
- ✓ thermometer
- ✓ Torch light
- ✓ ஊசிகள்
- ✓ பஞ்சு
- ✓ தொற்றுநீக்கி
- ✓ மருத்துவ மதுசாரம்
- ✓ சில மருந்துகள் -Panadol

மின்சார ஊழியர்களுடன் தொடர்புபட்ட ஆபத்துக்கள்

- மின் தாக்குதல் (Electric shock/Electrocution)
- எரிகாயங்கள் (Burns)
- காயம், முறிவுகள் (Eg :- உயரத்திலிருந்து விழுதல்)
- வெட்டுக்காயங்கள்

மின்சாரத் தாக்குதலுக்கு உள்ளானவருக்கான முதலுதவி

- பாதிக்கப்பட்டவரைத் தொடுவதற்கு முன்னர் மின்சாரத்தினை நிறுத்த வேண்டும் (பிரதான ஆளியை அணைத்து விடவும்) அல்லது உலர்ந்த மரத்தாலான/மின்னைக் கடத்தாத பொருட்களைப் பயன்படுத்தி சுவிட்சுக்கும் கைக்கும் இடையேயான தொடர்பை நீக்கிவிட வேண்டும்.
- பாதிக்கப்பட்டவரின் ஆடைகளைத் தளர்த்தி காற்றோட்டமாக இருக்கவிடவும்
- பாதிக்கப்பட்டவர் சுயநினைவை இழந்திருப்பின் CPR செயன்முறையை செய்யவும்
- அதற்குமுன் அவரை பாதுகாப்பான இடத்திற்கு மாற்ற வேண்டும்

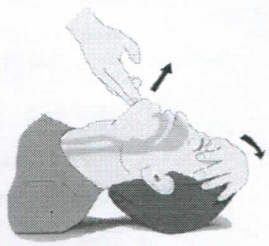
CPR (cardio – pulmonary resuscitation) என்றால் என்ன?

இது மூர்ச்சையடைந்தவரிற்கு செய்யப்படும் முதலுதவி. இது **ABC** என சுருக்கமாகக் குறிக்கப்படும்.

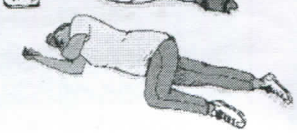
அதாவது **Airway, Breathing, Circulation**

Airway

- முதலில் சுவாசப்பாதை சீராக உள்ளதா என அவதானிக்க வேண்டும்.

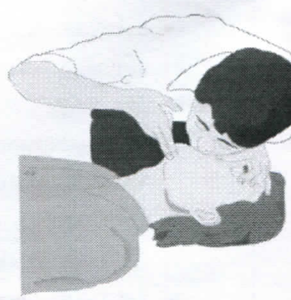


- வாய்க்குழியினுள் ஏதெனும் பிறபொருட்கள் காணப்பட்டால் அவற்றை விரலினால் துழாவி அகற்ற வேண்டும்.
- மூச்சுப்பாதையை சீர்செய்தல் - நபரை சம தரையில் நேராகக் கிடத்தி அவரது முன்னந்தலையையும் (Forehead) தாடையையும் (Jaw) பிடித்து தலையை நிமிர்த்தவேண்டும் சுவாசப்பாதையை நாக்கு அடைத்திருந்தால் இச்செயன்முறையின் போது நாக்கு முன்பக்கமாக விழுந்து பாதை சீராகும்.



- நோயாளி சுவாசிப்பாராயின் அவரை பாதுகாப்பான நிலைக்கு (Recovery position) மாற்றவும். அதாவது நோயாளியை இடப்புறமாக சரித்து வாயில் ஏதும் சுரப்புகள் காணப்படின் வழிந்தோட விடவும்)

Breathing



- சுவாசப்பாதையை சீராக்கிய பின்னும் சுவாசம் இல்லையெனில் பாதிக்கப்பட்ட நபரின் மூக்கினைப் பொத்திப்பிடித்துக்கொண்டு வாயின் வழியாக சுவாசக் காற்றினை ஊத வேண்டும். (இடையே ஒரு சுத்தமான துணியை வைக்கலாம்)
- பாதிக்கப்பட்டவரின் மார்பு விரியும் வண்ணம் போதுமான அளவு ஊத வேண்டும். இவ்வாறு இரண்டு தடவை செய்ய வேண்டும்.

(சுவாசிக்கிறாரா என்பதை நெஞ்சின் விரிவை வைத்தும், மூக்குத்துவராத்தினருகில் செவியை வைத்தும் உணர்ந்தும் உறுதி செய்யலாம் (look, listen, feel))

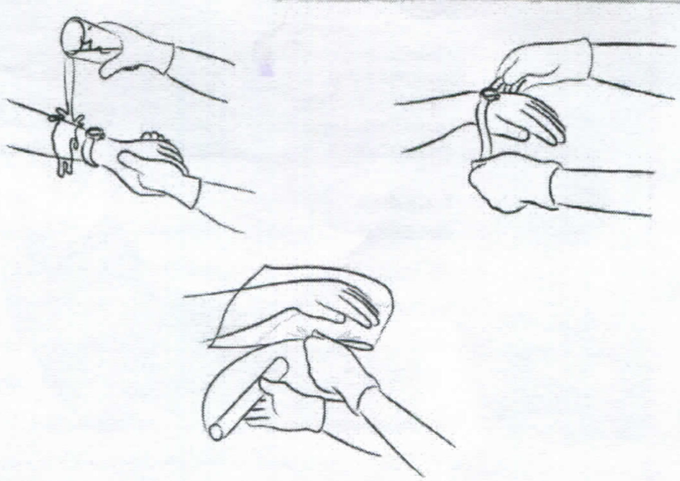
Circulation

1. நாடித்துடிப்பு இல்லையெனில் நெஞ்சின் மீது அழுத்தி(Chest compressions) இரத்த ஓட்டத்தை சீர்செய்யலாம். நோயாளியின் வலதுபுறம் மண்டியிட்டு அமரவும்.
2. நெஞ்சின் மைய எலும்பிற்கு சற்று இடப்புறமாக ஒரு உள்ளங்கையை வைத்து அதன் மேல் அடுத்த கையையும் வைத்து 30 முறை தொடர்ச்சியாக அழுத்த வேண்டும்.
3. நெஞ்சு அழுத்தம் : சுவாசம் = 30:2 என்ற வீதத்தில் சுவாசம் சீராகும்வரை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

எரிகாயங்களுக்கான முதலுதவி

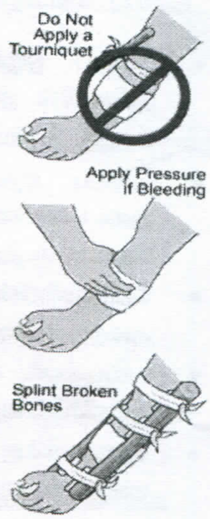
- உம்மில் தீப்பிடித்துவிட்டால் உடனடியாக தீப்பிடிக்காத ஒன்றினால் (ஈரச்சாக்கு, துவாய்) உம்மை மூடிக்கொண்டு நிலத்தில் படுத்து உருள வேண்டும்.
- காயத்திற்குள்ளான இடத்தை உடனடியாக ஓடும் நீரில் நன்கு கழுவவும் (10 நிமிடங்கள்)
- உடனடியாக மருத்துவசாலைக்கு கொண்டு செல்லவும்
- கொப்புளங்களை உடைக்கக்கூடாது
- தீக்காயத்தில் ஒட்டியுள்ள எந்தஒரு பொருளையும் நீக்கக்கூடாது (ஆனால் அணிகலன்கள் காணப்படின் அவ்விடம் வீங்குவதற்கு முன்னர் கழற்றவும்)
- குளிர்ந்த நீரைத் தவிர எந்த ஒரு பதார்த்தத்தையும் தீக்காயத்தின் மேல் போடக்கூடாது.
- தேவையேற்படின் செயற்கைச் சுவாசத்தை வழங்கவும்

Burns and scalds



எலும்பு முறிவிற்கான முதலுதவி

முதுகெலும்பில் முறிவு இருக்குமென சந்தேகப்படுமிடத்து (நிபுணர் வரும்வரை) நோயாளியை அசைக்கக்கூடாது.



எலும்பு முறிவின் குணம் குறிகளாவன – முறிந்த இடத்தில் நோ, வீக்கம், உருவமாற்றங்கள், தோல் மேற்பரப்பு சிவந்து காணப்படல்

- குருதிப்பெருக்கு இருப்பின் மேற்கூறியபடி குருதிப் பெருக்கைக் கட்டுப்படுத்தவும்.
- முறிந்த உடற்பாகத்தை அசையாதவாறு அப்பகுதியைச்சுற்றி ஏதேனும் நேரான மட்டையை வைத்துக் கட்டவும் (Splint)
- எலும்பு வெளியில் தெரியின் உள்ளே அதை பழைய நிலைக்கு அமத்தவோ அல்லது நேராக்கவோ முயற்சிக்க வேண்டாம்.
- தலை எலும்பில் முறிவு ஏற்பட்டால் உடனடியாக வைத்திய உதவியை நாடவும்.

வெட்டுக்காயங்களுக்கான முதலுதவி

- காயப்பட்ட இடத்தை தண்ணீரினால் சுத்தமாகக் கழுவிவிட வேண்டும்
- இரத்தம் நிற்கும்வரை அந்த இடத்தில் நேரடி அழுத்தம் கொடுக்கலாம் அல்லது சுத்தமான பண்டேஜ் துணியினால் காயத்தைச்சுற்றி அழுத்தம் கொடுக்கலாம்.
- காயப்பட்ட இடத்தை உயர்த்திவைக்கவும்
- ஆழமான காயமாக இருப்பின் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

வலிப்பு நோயிற்கான முதலுதவி

- வலிப்பு ஒருவருக்கு ஏற்படும்போது பயப்படத் தேவையில்லை. (ஏனெனில் இது சுய நினைவிலுள்ள நோயாளியைப் பயமடையச் செய்து வலிப்பைத் தீவிரப்படுத்தலாம்)
- வலிப்பு ஏற்பட்ட நேரத்தைக் குறிக்கவும். வலிப்பின் நேர இடைவெளியை அறியவும், 30 நிமிடங்களுக்கு மேல் வலிப்பு தொடருமிடத்து வைத்திய உதவியை அணுகவும்.
- நோயாளியின் அருகிலுள்ள அபாயகரமான பொருட்களை அகற்றிவிடவும். இது அவர்களுக்கு காயம் ஏற்படாது தடுக்கும்.
- வலிப்பைக் கட்டுப்படுத்த முயல வேண்டாம். அது இயல்பாகவே ஓய்விற்கு வரும்.
- நோயாளிக்கு நீராகாரங்கள், உணவுப் பொருட்கள், வலிப்பு எதிரி மருந்துகளை வலிப்பு நிகழும்போது கொடுக்கவேண்டாம். இது சுவாசப் பாதையினுள் சென்று மூச்சடைப்பு, நுரையீரல் அழற்சி, நிமோனியா போன்ற நோய் நிலைமையை ஏற்படுத்தலாம்.
- திறப்பு போன்ற இரும்புப் பொருட்களை வாயினுள் வைக்க வேண்டாம். இது காயங்கள், பல்லுடைதல் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும்.
- நோயாளியைச் சுற்றி நிற்காது அவர்களுக்குப் போதிய காற்றோட்டத்தை வழங்குங்கள்.
- வலிப்பானது நின்றவுடன் நோயாளியை மெதுவாக பக்கப்பாட்டிற்குத் திருப்பிவிடவும். (Recovery Position) இது வாயிலுள்ள திரவங்கள் சுவாசப் பாதையினுள் செல்லாது வெளியேறுவதற்கு இடமளிக்கும்.

சாதாரண மனிதனின் சுவாசவீதம்

15 – 20/min

சாதாரண மனிதனின் இதயத்துடிப்பு வீதம்

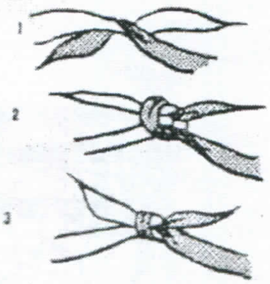
72 – 80/min

அவசர அம்புலன்ஸ் சேவையின் தொலைபேசி இலக்கம்

110

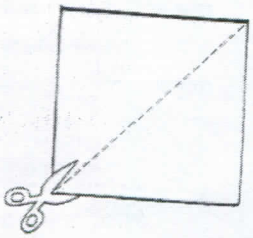
முக்கோண கட்டுத் (தொங்கு கட்டு) துணி

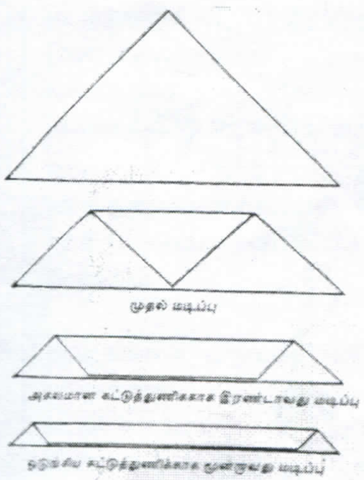
கட்டுத்துணியை சதுர முடிச்சொன்று ஏற்படுமாறு கட்டவும். இது “இலகு கட்டு” எனப்படும். இது கழராது. உடலின் தோலில் அம்முடிச்சு தாக்காதவாறு வைக்கவும். அது கிடையாக இருந்து உடலுக்கு நோவை கொடுக்காமலும் இருத்தல் வேண்டும்.



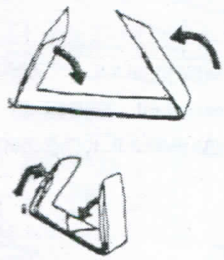
முக்கோண கட்டுத்துணியை செய்யும் முறை:

ஒரு மீற்றர் பக்கம் அளவுடைய மென்மையான ஒரு சதுர பருத்தித் துணியை எடுக்கவும். இதனை மூலைவிட்டமாக வெட்டவும் இதனால் இரண்டு கட்டுக் துணியைப் பெறலாம்.



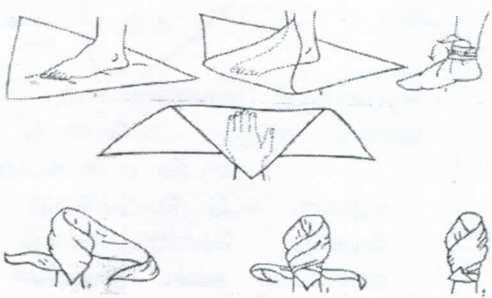


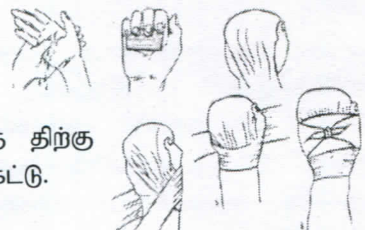
பலவகைகளில் பாவிக்கக் கூடியதாக ஒரு கட்டுதுணியை மடிப்பது பின்வருமாறு



ஒடுங்கிய கட்டுத் துணியை மடித்து சிறுமெத்தை அணியம் தயாரித்தல்.

இத்தகைய கட்டுத்துணிகள் எரிகாயங் களுக்கும் பெரிய நசி காயங்களுக்கும் ஏற்றவை. அவை அமுக்கத்தை ஏற்படுத் தாது காயத்தை மூடுகின்றன.





உள்ளங்கையில் வெட்டுக்காயத் திற்கு கொடுக்கப்படும் ஒரு அமுக்கக்கட்டு.

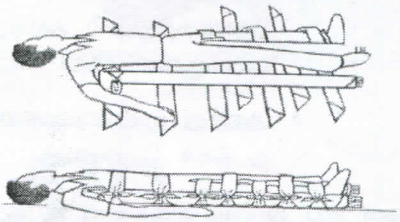
தொற்றுப்பட்ட அல்லது காயப்பட்ட கைகள் அரைக்கு மேல் தூக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

தொங்கு கட்டு போடும்போது கை எந்நேரமும் தாங்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். தொங்கு கட்டின் விளிம்பு எவ்வளவிற்கு எவ்வளவு விரல்களை அண்ட முடியுமோ அவ்வளவிற்கு அவ்வளவு இருத்தல் வேண்டும்.

தொடை முறிவு:

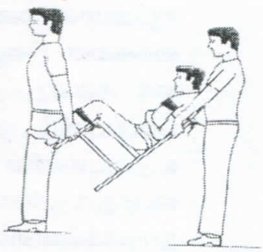
ஒரு முதலுதவியாளர்:

* மட்டைகளில் மொத்தமான பட்டைகளை வைத்துப் பாவிக்கவும். இடுப்பிடையிலும், கமக்கட்டுக்கும் சேதமேற்படாதவாறு மொத்தப் பட்டைகள் வைக்க வேண்டும்.
* கூடியளவு ஆதாரத்தைக் கொடுப்பதற்காக அகலமான கட்டுத்துணிகளை உபயோகிக்கவும்.
* மட்டையைக் கட்டுமுன் விபத்துக்குள்ளானவரின் கீழ் சகல கட்டும் துணிகளையும் அதற்குரிய இடங்களில் வைக்கவும்.
* முறிவுக்கு மேலும் கீழுமுள்ள மூட்டுக்களைத் தாண்டும் விதத்தில் மட்டையைக் கட்டவும்.
* முடிச்சுக்கள் மட்டை மேலேயே போடப்பட வேண்டும்
* கட்டுக்களில் இரண்டை வலுவான ஆதரவைக் கொடுக்குமுகமாகக் காயப்படாத காலையும் இணைத்து போடல் வேண்டும்.
* ஒரு 3 ஆள் தூக்கே விபத்துக்குள்ளானவரைத் தூக்குவதற்குப் பயன்படுத்தல் வேண்டும்



விபத்துக்குள்ளான ஒருவரை ஒரு நாற்காலி மூலம் எவ்வாறு எடுத்துச்செல்வது.

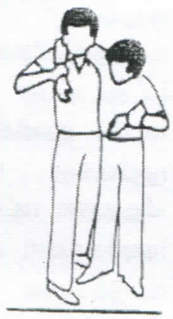
ஒடுக்கமான மேல் வீட்டுப்படிகள் அல்லது ஒடுக்கமான பாதை வழியாக ஒரு விபத்துக்குள்ளானவரை எடுத்துச் செல்வதற்கு இவ்வகையான தூக்கை உபயோகிக்கவும்.



விபத்துக்குள்ளானவர் தன்னைத்தானே தாங்கிக்கொள்ள இயலாவிடின் ஓர் சால்வையையோ, கழுத்துப்பட்டையையோ பாவித்து அவரது நெஞ்சை நாற்காலியின் பின் பக்கத்துடன் கட்டி விடவும்.

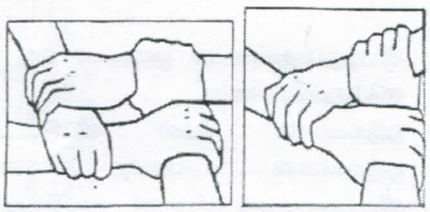
இன்னொரு பட்டியைக்கொண்டு அவரது கால்களை நாற்காலியின் முன்னங்கால்களுடன் கட்டிவிடவும்.

நடக்கக்கூடிய அல்லது கெந்திச் செல்லக்கூடிய ஒரு நபரை எவ்வாறு தாங்குதல் வேண்டும்.



1. விபத்துக்குள்ளானவரின் காயமடைந்த பக்கத்தில் நிற்கவும்.
2. விபத்துக்குள்ளானவரின் ஒரு கையை உமது கழுத்தைச்சுற்றி வளைத்து அவரது மணிக்கட்டை இறுகப் பிடித்துக்கொள்ளவும்.
3. உமது மற்றைய கையை அவரது பிற்பக்கத்திலும் அவரது எதிர்பக்க கைக்குள்ளாகவும் வைக்கவும்.
4. அவரது முன்னங்கையை பிடித்துக்கொண்டு அவரை நடக்கச் செய்யவும்.

ஒரு சுய அறிவுடனிருக்கும் விபத்துக்குள்ளானவரை எவ்வாறு இருவர் எடுத்துச் செல்வது.



1. விபத்துக்குள்ளானவருக்கு ஒரு ஆசனமாக அமையுமாறு உமது கைகளை இணைக்கவும் . 3 கை ஆசனத்திற்கு ஒரு வாய்ப்புண்டு. ஏனெனில் ஒரு உதவியாளரின் ஒரு கை, விபத்துக்குள்ளானவரின் முதுகைத் தாங்கிக்கொள்ளக்கூடியதாயுள்ளது.
2. விபத்துக்குள்ளானவர் உங்கள் கைகள்மேல் அமர்ந்து கொள்வார். அவர் உங்கள் புயங்களை அவரது கைகளால் வளைத்து பிடித்துக்கொள்வார்.

Reference - St. john ambulance first aid manual