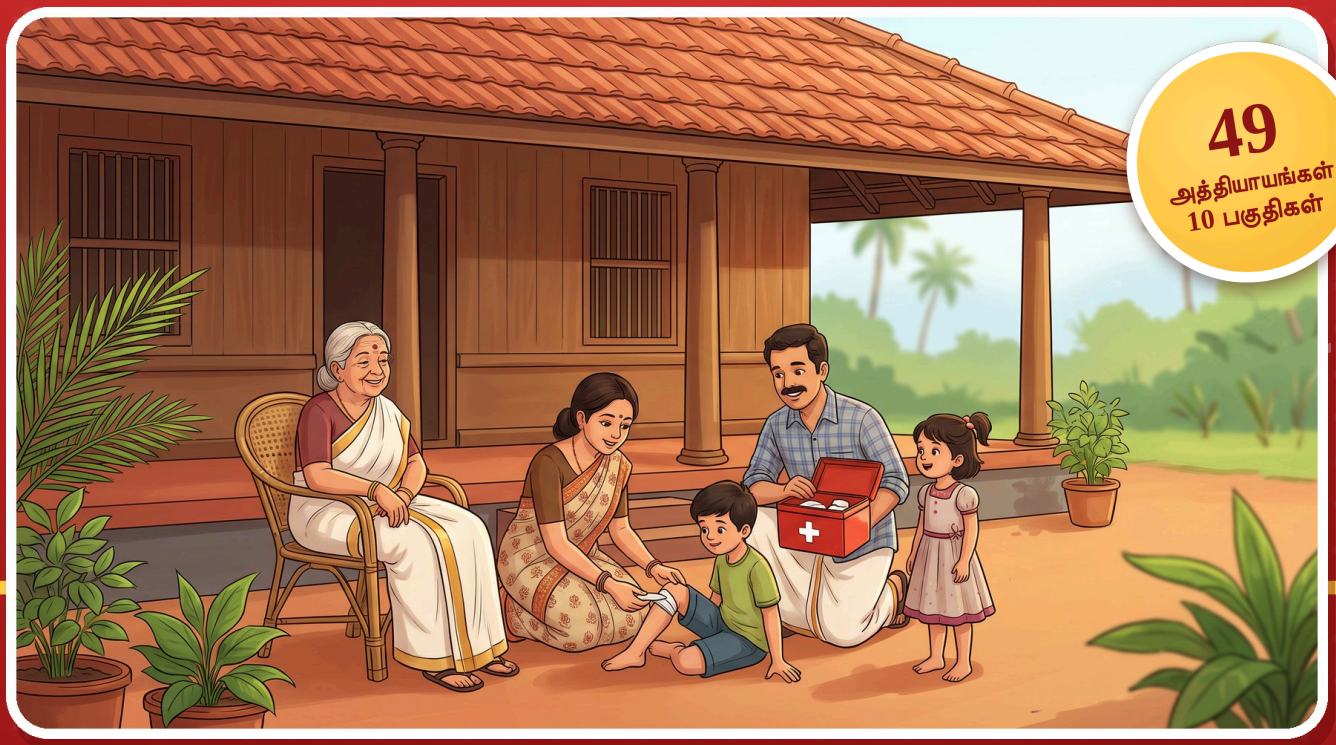
குடும்ப நலத் தொடர்

வீட்டு விபத்துகளும் முதலுதவியும்

ஒவ்வொரு தமிழ்க் குடும்பத்திற்குமான கையேடு

Household Emergencies and First Aid — A Tamil Handbook for Tamil Nadu Families



விழுதல் · தீக்காயம் · காயம் · பாம்புக்கடி · நீரில் மூழ்குதல் · மின் அதிர்ச்சி · நச்சு · மாரடைப்பு · வெள்ளம்



டாக்டர் கிரீஷ் குமார் கே.பி. MBBS, MD

கல்லூரி முதல்வர், அம்ரிதா ஸ்கூல் ஆஃப் மெடிசின், கொச்சி

இயக்குநர், AETCM

டாக்டர் அருண் விவேக் கொச்சன் • டாக்டர் அனகானி ஹ்ருஷிகேஷ் யாதவ், PhD • ஹம்சவேணி எம்.

AETCM வெளியீடு

AMRITA VISHWA VIDYAPEETHAM

அம்ரிதா ஸ்கூல் ஆஃப் மெடிசின், கொச்சி

Amrita School of Medicine, Kochi

நூலாசிரியர்கள்



டாக்டர் கிரீஷ் குமார் கே.பி.
கல்லூரி முதல்வர், அம்ரிதா ஸ்கூல் ஆஃப் மெடிசின்
இயக்குநர், AETCM



டாக்டர் அருண் விவேக் கொச்சன்
யூட்டிலைசேஷன் ரிவ்யூ மெடிக்கல் ஆபீசர் & அகாடமிக் குவாலிட்டி, AIMS கொச்சி



டாக்டர் அனகானி ஹ்ருஷிகேஷ் யாதவ், PhD
AHA பயிற்சி மைய ஆசிரியர், அவசர மருத்துவம், AIMS கொச்சி



ஹம்சவேணி எம்.
உதவிப் பேராசிரியர், அலைடு ஹெல்த் சயின்சஸ், அம்ரிதா

குடும்ப நலத் தொடர்

வீட்டு விபத்துகளும் முதலுதவியும்

ஒவ்வொரு தமிழ்க் குடும்பத்திற்குமான கையேடு

Household Emergencies and First Aid — A Tamil Handbook for Tamil Nadu Families

கீழே விழுதல் · தீக்காயம் · வெட்டுக்காயம் · பாம்புக் கடி · நீரில் மூழ்குதல் · மின் அதிர்ச்சி · விஷப் பாதிப்பு · மாரடைப்பு · வெள்ளம்

Free download and more resources: www.aetcm.com

டாக்டர் கிரீஷ் குமார் கே.பி. · டாக்டர் அருண் விவேக் கொச்சன் · டாக்டர் அனகானி ஹ்ருஷிகேஷ் யாதவ் · ஹம்சவேணி எம்.

AETCM வெளியீடு

Free download and more resources: www.aetcm.com

வீட்டு விபத்துகளும் முதலுதவியும்

ஒவ்வொரு தமிழ்க் குடும்பத்திற்குமான கையேடு

Household Emergencies and First Aid — A Tamil Handbook for Tamil Nadu Families

கீழே விழுதல், தீக்காயம், வெட்டுக்காயம், பாம்புக் கடி, நீரில் மூழ்குதல், மின் அதிர்ச்சி, இடி மின்னல், விஷப் பாதிப்பு, மூச்சுத் தடை, மாரடைப்பு, பக்கவாதம் (ஸ்ட்ரோக்), வெள்ளம், நிலச்சரிவு — 10 பகுதிகளில் 49 அத்தியாயங்கள்; ஒவ்வொரு அத்தியாயத்திலும் அடையாளம் காணுதல், செய்ய வேண்டியவை, செய்யக் கூடாதவை, மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டியது எப்போது, தடுக்கும் வழிகள், படக் குறிப்புகள்.

ஆக்கம் / தொகுப்பு: **டாக்டர் கிரீஷ் குமார் கே.பி., டாக்டர் அருண் விவேக் கொச்சன், டாக்டர் அனகானி ஹ்ருஷிகேஷ் யாதவ், ஹம்சவேணி எம்.**

Academy for Emergency, Trauma & Critical Care Medicine (AETCM), கொச்சி

Free download and more resources: www.aetcm.com

நூல் விவரங்கள்

விவரம்	
நூல்	வீட்டு விபத்துகளும் முதலுதவியும்
மொழி	தமிழ்
வகை	சுகாதாரம் / முதலுதவி / பொது விழிப்புணர்வு
ஆக்கம்	டாக்டர் கிரீஷ் குமார் கே.பி., டாக்டர் அருண் விவேக் கொச்சன், டாக்டர் அனகானி ஹ்ருஷிகேஷ் யாதவ், ஹம்சவேணி எம்.
பதிப்பாளர்	AETCM, கொச்சி · www.aetcm.com
பதிப்பு	முதல் பதிப்பு, அக்டோபர் 2026
ISBN	—
ஓவியங்கள்	AETCM
விலை	இலவசம் (விற்பனைக்கு அல்ல)

© **2026 AETCM, கொச்சி.** இந்த நூலில் உள்ள தகவல்களைப் பொது விழிப்புணர்வுக்காக, வணிக நோக்கமற்ற தேவைகளுக்கு, நன்றி குறிப்பிட்டு நகலெடுக்கலாம்.

முக்கிய எச்சரிக்கை

இந்த நூல் முதலுதவி பற்றிய பொதுவான அறிவை வழங்குவதற்காக மட்டுமே. இது மருத்துவரின் பரிசோதனைக்கோ சிகிச்சைக்கோ அங்கீகரிக்கப்பட்ட முதலுதவிப் பயிற்சிக்கோ மாற்று அல்ல.

- எந்தத் தீவிர நிலையிலும் உடனே 112 / 108-ஐ அழையுங்கள், அல்லது அருகிலுள்ள மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள்.
- மருந்துகளின் அளவும் பயன்பாடும் மருத்துவரின் அறிவுறுத்தலின்படி மட்டுமே.
- சிகிச்சை வழிகாட்டுதல்கள் காலப்போக்கில் மாறலாம்; சுகாதாரத் துறை மற்றும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிறுவனங்களின் புதிய வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றுங்கள்.
- தொலைபேசி எண்கள் வெளியீட்டு நேரத்தில் இருந்த தகவல்களின்படி தரப்பட்டுள்ளன; உங்கள் பகுதிக்கான எண்களை நீங்களே உறுதிசெய்து பின்னிணைப்பு 1-இல் எழுதிக்கொள்ளுங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

சமர்ப்பணம்

ஒரு கணநேரத் துணிவாலும் சிறிதளவு அறிவாலும் இன்னொருவரின் உயிரைக் காப்பாற்றிய எல்லா சாதாரண மனிதர்களுக்கும் —

விபத்து நடந்த இடத்துக்கு முதலில் வந்து சேரும் அக்கம்பக்கத்தாருக்கும், ஆம்புலன்ஸ் பணியாளர்களுக்கும், தீயணைப்பு வீரர்களுக்கும், சுகாதாரப் பணியாளர்களுக்கும், 2015 சென்னை வெள்ளத்தின்போது படகுகளுடன் களமிறங்கிய தமிழ்நாட்டின் சொந்தப் படையான மீனவர்களுக்கும் —

இந்த நூல் அன்புடன் சமர்ப்பிக்கப்படுகிறது.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அணிந்துரை

தமிழ்நாடு சுகாதாரத் துறையில் நாட்டிற்கே முன்மாதிரியான மாநிலம். உயர்ந்த எழுத்தறிவு, சிறந்த மருத்துவமனை வலையமைப்பு, இலவச ஆம்புலன்ஸ் சேவை — இவை அனைத்தும் நம்மிடம் உள்ளன. ஆனாலும் ஒரு விபத்து நடக்கும் கணத்திற்கும் ஆம்புலன்ஸ் வந்து சேரும் கணத்திற்கும் இடையிலான அந்த விலைமதிப்பற்ற நிமிடங்களில் நோயாளியின் அருகில் இருப்பவர் ஒரு மருத்துவர் அல்ல — ஓர் அம்மாவோ அப்பாவோ அக்கம்பக்கத்தவரோ உடன் படிப்பவரோதான். அந்த நிமிடங்களில் அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதுதான் பல நேரங்களில் வாழ்வுக்கும் சாவுக்கும் இடையிலான வேறுபாடு.

அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் நாங்கள் தினமும் காணும் ஒரு துயரமான உண்மை உண்டு: அறியாமையால் செய்யும் தவறுகள் காயத்தை விடப் பெரிய தீங்கை ஏற்படுத்துகின்றன. தீக்காயத்தில் பூசிய பற்பசை, பாம்பு கடித்த காலில் இறுக்கிக் கட்டிய கயிறு, முதுகெலும்பில் அடிபட்டவரை ஆட்டோவில் உட்கார வைத்துச் செல்லும் பயணம், வலிப்பு (ஃபிட்ஸ்) வந்த குழந்தையின் கையில் கொடுத்த சாவி, நெஞ்சுவலியை "கேஸ்" (வாயுத் தொல்லை) என்று நினைத்து வீணாக்கிய மணிநேரங்கள் — இவை அனைத்தும் தவிர்க்கக்கூடிய துயரங்கள்.

இந்த நூல் அந்த இடைவெளியை நிரப்புவதற்கான ஒரு நேர்மையான முயற்சி. அறிவியல் அடிப்படையிலான முதலுதவிக் கொள்கைகள் எளிய தமிழில், தமிழ்நாட்டுச் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப — தென்னை மரத்திலிருந்து விழுதல், கட்டு விரியன் கடி, கிணற்றில் உள்ள விஷவாயு, வடகிழக்குப் பருவமழைக் கால இடி மின்னல், மழைக்காலத்தில் அறுந்து விழும் மின்கம்பிகள், வெள்ளமும் நிலச்சரிவும் — இதில் தரப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு அத்தியாயமும் "செய்ய வேண்டியவை", "செய்யக் கூடாதவை" எனத் தெளிவாகப் பிரிக்கப்பட்டிருப்பது அவசர நேரங்களில் விரைவாகப் பார்த்துக்கொள்ள உதவும்.

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இந்த நூலின் ஒரு பிரதி இருக்க வேண்டும்; ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களிலும் குடியிருப்போர் நலச் சங்கங்களிலும் இது விவாதிக்கப்பட வேண்டும். ஆனால் படித்தால் மட்டும் போதாது — ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் குறைந்தது ஒருவராவது நேரடி சிபிஆர் (CPR) பயிற்சி பெற வேண்டும் என்று கேட்டுக்கொள்கிறேன். விழிப்புணர்வுள்ள சமூகமே மிகச் சிறந்த ஆம்புலன்ஸ்.

இந்த முயற்சியின் பின்னணியில் உழைத்த அனைவரையும் மனமார வாழ்த்துகிறேன்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

முன்னுரை

"என்ன செய்வது என்று தெரியவில்லை" — அவசர சிகிச்சைப் பிரிவின் வாசலில் அதிகம் கேட்கும் சொற்கள் இவைதான். அந்தச் சொற்களே இந்த நூல் பிறக்கக் காரணம்.

விபத்துகள் பெரும்பாலும் நடப்பது சாலையில் அல்ல, வீட்டிலும் தோட்டத்திலும்தான். சமையலறையின் சுடுநீர், குளியலறையின் ஈரமான தரை, குழந்தையின் கைக்கு எட்டும் மருந்துப் புட்டி, முற்றத்துக் குளம், தோட்டத்துப் பாம்பு, மழையில் அறுந்து விழும் மின்கம்பி — இவை அனைத்தும் நம் அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதி. இந்த விபத்துகளில் முதலில் உதவிக்கு வருபவர்கள் வீட்டில் உள்ளவர்கள்தான்.

இந்த நூல் மருத்துவர்களுக்கானது அல்ல, சாதாரண மக்களுக்கானது — இல்லத்தரசிகள், மாணவர்கள், விவசாயிகள், தொழிலாளர்கள், முதியோரைப் பராமரிப்பவர்கள், ஆசிரியர்கள் ஆகியோருக்கானது. எனவே தொழில்நுட்பச் சொற்களை இயன்றவரை தவிர்த்து, தேவையான இடங்களில் ஆங்கிலச் சொல்லை அடைப்புக்குறிக்குள் தந்து, எளிய மொழியில் எழுத முயன்றுள்ளோம்.

பொதுவான வீட்டு விபத்துகளின் சர்வதேசப் பட்டியல்களில் தமிழ்நாட்டுக்குப் பொருந்தாதவற்றை (பனிக்காலத்தில் குழாய் வெடித்தல், அடித்தள (பேஸ்மென்ட்) வெள்ளம், துணி உலர்த்தி (ட்ரையர்) தீ போன்றவை) நீக்கிவிட்டு, அதற்குப் பதிலாக நம் ஊரின் யதார்த்தங்களான — பாம்புக் கடி, நீரில் மூழ்கி இறப்பு, கிணற்று விஷவாயு, எலி மருந்து, மீன் முள், குத்துவிளக்கு, புடவைத் தொட்டில், தென்னை மரம் ஏறுதல், இடி மின்னல், வெள்ளம், நிலச்சரிவு, வெப்பத் தாக்கு (ஹீட் ஸ்ட்ரோக்), எலிக்காய்ச்சல் (லெப்டோஸ்பைரோசிஸ்) — ஆகியவற்றைச் சேர்த்துள்ளோம். ஊரில் வழக்கத்தில் உள்ள தவறான முறைகளும் அவற்றுக்குப் பதிலாகச் செய்ய வேண்டியவையும் தனியாக எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளன.

ஒவ்வொரு அத்தியாயத்துடனும் பொருத்தமான வண்ணக் கார்ட்டூன் படம் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. படங்களின் பொருள் விளக்கம் பின்னிணைப்பு 6-இல் தரப்பட்டுள்ளது.

இந்த நூல் ஒருமுறை படித்துவிட்டு அலமாரியில் வைப்பதற்கானது அல்ல. அவசர எண்களையும் குடும்பத் தகவல் அட்டையையும் நிரப்புங்கள், வீட்டுப் பாதுகாப்புச் சரிபார்ப்புப் பட்டியலைக் கொண்டு வீட்டைச் சோதியுங்கள், குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து சிபிஆரையும் தொண்டை அடைப்பு (சோக்கிங்) முதலுதவியையும் பயிற்சி செய்யுங்கள். சந்தேகம் இருக்கும்போது எப்போதும் மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.

திருத்தங்களையும் பரிந்துரைகளையும் மகிழ்ச்சியுடன் வரவேற்கிறோம்.

டாக்டர் கிரீஷ் குமார் கே.பி.
டாக்டர் அருண் விவேக் கொச்சன்
டாக்டர் அனகானி ஹ்ருஷிகேஷ் யாதவ்
ஹம்சவேணி எம்.
கொச்சி, அக்டோபர் 2026

Free download and more resources: www.aetcm.com

நன்றியுரை

இந்த நூலை எழுதுவதில் மதிப்புமிக்க ஆலோசனைகள் வழங்கிய அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு சக ஊழியர்கள், செவிலியர்கள், துணை மருத்துவப் பணியாளர்கள், ஆம்புலன்ஸ் சேவைப் பணியாளர்கள், தீயணைப்பு வீரர்கள் ஆகியோருக்கு மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

மொழிச் சரிபார்ப்பு, படங்கள், வடிவமைப்பு ஆகியவற்றில் உதவிய அனைவருக்கும், வெளியீட்டுக்கு முன்முயற்சி எடுத்த AETCM-க்கும் நன்றி.

தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொண்ட நோயாளிகளுக்கும் குடும்பங்களுக்கும் — அவர்களின் கதைகளே ஒவ்வொரு அத்தியாயத்திற்கும் உந்துதல்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

இந்த நூலைப் பயன்படுத்துவது எப்படி

நூல் 10 பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. **பகுதி 1 (அடிப்படைப் பாடங்கள்)** — இதை அனைவரும் முதலில் படிக்க வேண்டும்; பாதுகாப்பு, உதவிக்கு அழைத்தல், சிபிஆர் ஆகியவை எல்லா விபத்துகளுக்கும் பொருந்தும். மற்ற பகுதிகளைத் தேவைக்கேற்ப பொருளடக்கத்திலிருந்தோ நூலின் இறுதியில் உள்ள பொருள் அட்டவணையிலிருந்தோ கண்டறியலாம்.

ஒவ்வொரு அத்தியாயத்திலும் உள்ள பகுதிகள்

பகுதி	அதில் என்ன உள்ளது
படக் குறிப்பு	அத்தியாயத்திற்குப் பொருத்தமான படத்தின் விளக்கம் (ஓவியருக்கானது)
அடையாளம் காணலாம்	விபத்தின் அறிகுறிகள், ஆபத்து அறிகுறிகள்
✔ செய்ய வேண்டியவை (பச்சைப் பெட்டி)	வரிசைப்படி செய்ய வேண்டிய முதலுதவிப் படிகள்
✘ செய்யக் கூடாதவை (சிவப்புப் பெட்டி)	தவிர்க்க வேண்டிய தவறுகளும் ஊரில் வழக்கத்தில் உள்ள தவறான நம்பிக்கைகளும்
✚ உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டியது எப்போது (மஞ்சள் பெட்டி)	மருத்துவ உதவியைத் தாமதிக்கக் கூடாத சூழ்நிலைகள்
◆ தடுக்கலாம் (நீலப் பெட்டி)	விபத்து நடக்காமல் இருப்பதற்கான முன்னெச்சரிக்கைகள்
ⓘ கவனிக்க (நீலப்பச்சைப் பெட்டி)	தமிழ்நாட்டிற்கே உரிய தகவல்கள், கூடுதல் குறிப்புகள்
நினைவில் கொள்க (சிவப்புப் பட்டை)	அத்தியாயத்தின் சாரம் ஒரே வாக்கியத்தில்

படித்த பின் செய்ய வேண்டியவை

- பின்னிணைப்பு 1-இல் உங்கள் பகுதியின் தொலைபேசி எண்களை எழுதிக்கொள்ளுங்கள்
- பின்னிணைப்பு 2-இல் உள்ள குடும்ப அவசரத் தகவல் அட்டையை நிரப்பி ஃபிரிட்ஜில் ஒட்டுங்கள்
- பின்னிணைப்பு 3-இல் உள்ள சரிபார்ப்புப் பட்டியலைக் கொண்டு வீட்டைச் சோதியுங்கள்
- வீட்டில் முதலுதவிப் பெட்டியையும் (அத்தியாயம் 3) பேரிடர் அவசரப் பெட்டியையும் (பின்னிணைப்பு 4) தயார் செய்யுங்கள்
- குடும்பத்தில் குறைந்தது ஒருவராவது அங்கீகரிக்கப்பட்ட சிபிஆர் / முதலுதவிப் பயிற்சி பெறுங்கள்

Free download and more resources: www.aetcm.com

பொருளடக்கம்

அணிந்துரை 6
முன்னுரை 7
நன்றியுரை 8
இந்த நூலைப் பயன்படுத்துவது எப்படி 9

பகுதி 1 அடிப்படைப் பாடங்கள் 12
1. முதலுதவி — அடிப்படைக் கொள்கைகள் 13
2. அவசர உதவிக்கு அழைக்கும்போது 15
3. வீட்டு முதலுதவிப் பெட்டி 17
4. சிபிஆர் — பெரியவர்களுக்கு 19
5. சிபிஆர் — குழந்தைகளுக்கும் கைக்குழந்தைகளுக்கும் 22

பகுதி 2 கீழே விழுதலும் அடிபடுதலும் 24
6. கீழே விழுதல் — தரையில், படிக்கட்டில், குளியலறையில் 25
7. தலையில் ஏற்படும் காயம் 28
8. தென்னை மரத்திலிருந்தும் ஏணியிலிருந்தும் விழுதல் 30
9. எலும்பு முறிவு, சுளுக்கு, மூட்டு விலகல் 32
10. கனமான பொருட்கள் உடல் மீது விழுதல் 35

பகுதி 3 தீக்காயங்கள் 37
11. நெருப்புக் காயமும் சுடுநீர்க் காயமும் 38
12. சமையலறைத் தீ — எண்ணெய், பிரஷர் குக்கர், கேஸ் அடுப்பு 41
13. ரசாயனங்களால் ஏற்படும் காயம் — தோலிலும் கண்ணிலும் 43
14. ஆடையில் தீப்பிடித்தால் 45

பகுதி 4 காயங்களும் இரத்தப்போக்கும் 47
15. காயங்களும் இரத்தப்போக்கும் 48
16. ஆணி, முள், கண்ணாடித் துண்டு — துளைத்துச் செல்லும் காயங்கள் 51
17. நாய், பூனைக் கடி — வெறிநாய்க்கடி நோய் (ரேபிஸ்) தடுப்பு 53
18. விரல் நசுங்குதல், விரல் துண்டாகுதல் 55

பகுதி 5 இயற்கையிலிருந்து வரும் ஆபத்துகள் 57
19. பாம்புக் கடி 58
20. தேனீ, குளவி, தேள், பூரான் 61
21. நீரில் மூழ்கி இறப்பு — குளம், ஆறு, கடல், வாளி 63
22. கிணறு, செப்டிக் டேங்க், சாக்கடை — விஷவாயு விபத்து 65

பகுதி 6 நச்சுப் பாதிப்பும் தவறுதலாக விழுங்குதலும் 67
23. மருந்துகளைத் தவறுதலாக உட்கொண்டால் 68
24. மண்ணெண்ணெய், சுத்தம் செய்யும் திரவங்கள், அமிலம் 70
25. எலி மருந்தும் பூச்சிக்கொல்லிகளும் 72
26. பொருட்களை விழுங்குதல் — பட்டன் பேட்டரி, காந்தம், நாணயம், மீன் முள் 75
27. உணவு விஷமாதல், வயிற்றுப்போக்கு, நீரிழப்பு 78

Free download and more resources: www.aetcm.com

28. கார்பன் மோனாக்சைடு — அமைதியான கொலையாளி....81

பகுதி 7 **மின்சாரம், இடி மின்னல், எரிவாயு, தீ விபத்து**....83
29. ஷாக் அடித்தல் (மின் அதிர்ச்சி)....84
30. இடி மின்னல்....87
31. எல்பிஜி எரிவாயுக் கசிவு....89
32. வீட்டில் தீ விபத்து....91

பகுதி 8 **மூச்சுத் தடையும் மூச்சுத் திணறலும்**....93
33. மூச்சுக்குழாயில் உணவு சிக்குதல் — பெரியவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும்....94
34. கைக்குழந்தைகளுக்குத் தொண்டை அடைப்பு (சோக்கிங்) (1 வயதுக்குக் கீழ்)....97
35. மூச்சுத் திணறல் விபத்துகள் — பிளாஸ்டிக் பை, படுக்கை, கயிறு, சேலைத் தொட்டில்....99

பகுதி 9 **திடீர் நோய்கள்**....101
36. மாரடைப்பு....102
37. பக்கவாதம் (ஸ்ட்ரோக்)....104
38. வலிப்பு நோய் (ஃபிட்ஸ்) — குழந்தைகளின் காய்ச்சல் வலிப்பு உட்பட....106
39. நீரிழிவு அவசர நிலைகள்....109
40. ஆஸ்துமாவும் திடீர் மூச்சுத் திணறலும்....112
41. தீவிர ஒவ்வாமை (அனாஃபைலாக்ஸிஸ்)....114
42. மயக்கம் (தலைசுற்றி விழுதல்)....116
43. வெப்பத் தாக்கு (ஹீட் ஸ்ட்ரோக்) மற்றும் வெப்பத்தால் வரும் நோய்கள்....118

பகுதி 10 **இயற்கைப் பேரிடர்களும் வீட்டுச் சேதங்களும்**....120
44. வெள்ளம்....121
45. நிலச்சரிவும் மண்சரிவும்....124
46. பலத்த காற்று, மரம் விழுதல், கூரை ஒழுகுதல், சுவர் இடிதல்....126
47. குழாய் உடைதல், கசிவு, கழிப்பறை/செப்டிக் டேங்க் நிரம்பி வழிதல்....128
48. நீண்ட நேர மின்தடை....130
49. எலி, பாம்பு, பூச்சித் தொல்லை....132

பின்னிணைப்புகள்....
பின்னிணைப்பு 1 — அவசரத் தொலைபேசி எண்கள்....134
பின்னிணைப்பு 2 — குடும்ப அவசரத் தகவல் அட்டை....136
பின்னிணைப்பு 3 — வீட்டுப் பாதுகாப்புச் சரிபார்ப்புப் பட்டியல்....137
பின்னிணைப்பு 4 — பேரிடர் அவசரப் பெட்டி....139
பின்னிணைப்பு 5 — தவறான நம்பிக்கைகளும் உண்மைகளும்....140
பின்னிணைப்பு 6 — படங்களின் பட்டியல் (ஓவியருக்கான குறிப்புகள்)....142
பின்னிணைப்பு 7 — கலைச்சொற்கள்....148
பின்னிணைப்பு 8 — மேலும் அறிய....150
பொருள் அட்டவணை....151

Free download and more resources: www.aetcm.com

பகுதி

1

அடிப்படைப் பாடங்கள்

எந்த விபத்திலும் முதலில் தெரிந்திருக்க வேண்டியவை — பாதுகாப்பு, உதவிக்கு அழைத்தல், சிபிஆர், முதலுதவிப் பெட்டி.

- முதலுதவி — அடிப்படைக் கொள்கைகள்
- அவசர உதவிக்கு அழைக்கும்போது
- வீட்டு முதலுதவிப் பெட்டி
- சிபிஆர் — பெரியவர்களுக்கு
- சிபிஆர் — குழந்தைகளுக்கும் கைக்குழந்தைகளுக்கும்

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 1

பகுதி 1 · அடிப்படைப் பாடங்கள்

முதலுதவி — அடிப்படைக் கொள்கைகள்

முதல் சில நிமிடங்கள் ஓர் உயிரைக் காப்பாற்றும்



விபத்தோ திடீர் நோயோ ஏற்படும்போது மருத்துவரிடம் சென்று சேர்வதற்கு முன் அளிக்கப்படும் முதல் உதவியே **முதலுதவி**. சரியான முதலுதவி உயிரைக் காப்பாற்றுகிறது, காயம் மோசமடையாமல் தடுக்கிறது, நோயாளிக்கு ஆறுதல் அளிக்கிறது. இதற்கு மருத்துவப் பட்டம் தேவையில்லை — அமைதியான மனமும் சிறிது அறிவும் போதும்.

மூன்று முக்கிய நோக்கங்கள்

- உயிரைக் காத்தல்
- நிலைமை மோசமாகாமல் தடுத்தல்
- குணமடைய உதவுதல், கூடிய விரைவில் மருத்துவ உதவி கிடைக்கச் செய்தல்

✔ எந்த விபத்திலும் இந்த வரிசையைப் பின்பற்றுங்கள் (DRSABC)

1. **ஆபத்து (Danger):** உங்களுக்கும் நோயாளிக்கும் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும் இனி ஆபத்து இல்லை என்பதை உறுதிசெய்யுங்கள் — மின்சாரம், நெருப்பு, எரிவாயு, வாகனம், நீர்.
2. **பதில் அளிக்கிறாரா (Response):** தோளில் தட்டி உரக்க அழையுங்கள் — "என்ன ஆச்சு? கண்ணைத் திறங்க!"

Free download and more resources: www.aetcm.com

3. **உதவி (Send for help):** பதில் இல்லையென்றால் உடனே உரக்க உதவிக்கு அழையுங்கள்; 112 அல்லது 108-க்குத் தொலைபேசியில் அழையுங்கள்.
4. **மூச்சுக்குழாய் (Airway):** தலையைப் பின்னோக்கிச் சாய்த்து, தாடையை உயர்த்தி மூச்சுப்பாதையைத் திறவுங்கள்.
5. **சுவாசம் (Breathing):** 10 விநாடிகள் பாருங்கள், கேளுங்கள், உணருங்கள் — இயல்பான சுவாசம் இருக்கிறதா?
6. **சிபிஆர் (CPR):** இயல்பான சுவாசம் இல்லையென்றால் உடனே நெஞ்சை அழுத்தத் தொடங்குங்கள் (அத்தியாயம் 4).

✘ தவிர்க்க வேண்டியவை

- பதற்றத்தில் அங்குமிங்கும் ஓடாதீர்கள்; ஒருவர் தலைமைப் பொறுப்பை ஏற்கட்டும்
- சுயநினைவு இல்லாதவரின் வாயில் தண்ணீரோ உணவோ ஊற்றாதீர்கள்
- முதுகெலும்பில் காயம் இருக்கலாம் என்று சந்தேகிக்கும்போது தேவையில்லாமல் தூக்கி நகர்த்தாதீர்கள்
- சுற்றிலும் கூட்டமாக நின்று காற்றோட்டத்தைத் தடுக்காதீர்கள்; காட்சிகளை மொபைலில் படம்பிடிப்பதைத் தவிருங்கள்

ⓘ உங்கள் சொந்தப் பாதுகாப்பு முதலில்

காப்பாற்றச் செல்பவரும் சேர்ந்து விபத்தில் சிக்குவது தமிழ்நாட்டில் அடிக்கடி நடக்கிறது — கிணற்றுக்குள் இறங்குபவர்கள், ஷாக் அடித்தவரைக் கையால் பிடிப்பவர்கள், ஆற்றில் குதிப்பவர்கள். ஒரு மீட்பவரை இழந்தால் இரண்டு உயிர்கள் ஆபத்தில் சிக்கும். கையுறை கிடைத்தால் அணிந்துகொள்ளுங்கள்; இரத்தத்தையும் உடல் திரவங்களையும் நேரடியாகத் தொடாதீர்கள்.

நினைவில் கொள்க: முதலில் பாதுகாப்பு, பிறகு உதவிக்கு அழைத்தல், அதன் பிறகு முதலுதவி.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 2

பகுதி 1 · அடிப்படைப் பாடங்கள்

அவசர உதவிக்கு அழைக்கும்போது

சரியான எண், சரியான தகவல், சரியான நேரம்



இந்தியாவில் எல்லா அவசர சேவைகளுக்குமான ஒரே எண் **112**. தமிழ்நாட்டில் **108 (இலவச அவசர ஆம்புலன்ஸ் சேவை)** எந்த நேரத்திலும் கிடைக்கும். தீயணைப்புத் துறை — **101**, காவல்துறை — **100**, மருத்துவ ஆலோசனைக்கு **104 — மருத்துவ ஆலோசனை உதவி எண்**. இந்த எண்களை வீட்டில் உள்ள அனைவரும் — குழந்தைகள் உட்பட — மனப்பாடம் செய்ய வேண்டும்.

✔ தொலைபேசியில் அழைக்கும்போது சொல்ல வேண்டியவை

1. உங்கள் பெயரும் நீங்கள் அழைக்கும் தொலைபேசி எண்ணும்
2. **சரியான இடம்** — வீட்டு முகவரி (கதவு எண் / வீட்டுப் பெயர்), வார்டு, ஊராட்சி, அருகிலுள்ள அடையாளம் (தேவாலயம் / பள்ளிவாசல், கோவில், பள்ளி, பேருந்து நிறுத்தம்)
3. என்ன நடந்தது — கீழே விழுதல், தீக்காயம், பாம்புக் கடி, ஷாக், மயக்கம்...
4. எத்தனை பேருக்குக் காயம், அவர்களின் தோராயமான வயது
5. நோயாளிக்குச் சுயநினைவு இருக்கிறதா, மூச்சு விடுகிறாரா
6. அறிவுறுத்தல்களைக் கவனமாகக் கேளுங்கள்; அவர்கள் சொல்லும் வரை தொலைபேசியைத் துண்டிக்காதீர்கள்

Free download and more resources: www.aetcm.com

◆ முன்கூட்டியே தயாராகலாம்

- அவசர எண்களைத் தொலைபேசியிலும் ஃபிரிட்ஜிலும் ஒட்டி வையுங்கள்
- கூகுள் மேப்பில் வீட்டின் இருப்பிடத்தை (லொகேஷன்) பகிரக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் — ஆம்புலன்ஸ் வழி கண்டுபிடிக்க எளிதாகும்
- இரவில் வாசல் கேட்டின் விளக்கைப் போடுங்கள்; யாராவது ஒருவர் சாலையில் நின்று வாகனத்திற்கு வழிகாட்டட்டும்
- நோயாளியின் மருந்துகள், பழைய சிகிச்சை ஆவணங்கள், ஆதார்/காப்பீட்டு அட்டை ஆகியவற்றை ஒரு கோப்பில் தயாராக வையுங்கள்
- அருகில் 24 மணி நேர அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு உள்ள மருத்துவமனை எது என்பதை முன்கூட்டியே தெரிந்துகொள்ளுங்கள்

ⓘ ஆம்புலன்ஸ் தாமதமானால்

கிராமப்புறங்களில் ஆம்புலன்ஸ் வந்து சேர நேரமாகலாம். ஆட்டோவிலோ காரிலோ கொண்டு செல்லும்போது முதுகெலும்பில் காயம் இல்லை என்பதை உறுதிசெய்யுங்கள், நோயாளியை ஒருவர் கவனித்தபடி உடன் அமர்ந்திருக்கட்டும், மருத்துவமனைக்கு முன்கூட்டியே தொலைபேசியில் தெரிவியுங்கள்.

நினைவில் கொள்க: 112 — ஒரே எண்; 108 — இலவச அவசர ஆம்புலன்ஸ் சேவை. இடத்தைச் சரியாகச் சொல்லுங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 3

பகுதி 1 · அடிப்படைப் பாடங்கள்

வீட்டு முதலுதவிப் பெட்டி

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒரு பெட்டி



எல்லா வீட்டிலும் குழந்தைகளுக்கு எட்டாத, ஆனால் பெரியவர்கள் உடனே எடுக்கக்கூடிய ஓர் இடத்தில் முதலுதவிப் பெட்டியை வைத்திருக்க வேண்டும். வாகனத்திலும் ஒரு சிறிய கிட் வைத்திருங்கள். மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை சோதித்து, காலாவதியானவற்றை மாற்றுங்கள்.

பெட்டியில் இருக்க வேண்டியவை

- கிருமி நீக்கிய காஸ் பேட்கள், பேண்டேஜ் ரோல்கள், ஒட்டும் பேண்டேஜ்கள் (பேண்ட்-எய்ட்), மைக்ரோபோர் டேப்
- முக்கோண பேண்டேஜ் (கையைத் தொங்கவிட), கிரேப் பேண்டேஜ் (சுளுக்குக்கு)
- கிருமிநாசினி திரவம் (போவிடோன் அயோடின்), சுத்தமான பஞ்சு
- கத்தரிக்கோல், சாமணம் (ட்வீசர்), சேஃப்டி பின்கள், ஒருமுறை பயன்படுத்தும் கையுறைகள்
- டிஜிட்டல் தெர்மாமீட்டர்; முடிந்தால் பல்ஸ் ஆக்ஸிமீட்டரும் பிபி மெஷினும்
- ஓஆர்எஸ் (ORS) பாக்கெட்டுகள், பாராசிட்டமால், மருத்துவர் பரிந்துரைத்த வீட்டாரின் வழக்கமான மருந்துகள்
- டார்ச் லைட்டும் கூடுதல் பேட்டரியும், சிறிய நோட்டுப் புத்தகமும் பேனாவும், அவசர எண்கள் அட்டை
- இன்ஸ்டன்ட் கோல்ட் பேக், கண் கழுவ சிறிய கோப்பை, பிளாஸ்டிக் பைகள்

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ தவிர்க்க வேண்டியவை

- காலாவதியான மருந்துகளை வைத்திருக்காதீர்கள்
- மருத்துவரின் அறிவுறுத்தல் இல்லாமல் ஆன்டிபயாட்டிக்குகளையோ மற்ற மருந்துகளையோ பெட்டியில் வைத்து நீங்களாகப் பயன்படுத்தாதீர்கள்
- பெட்டியைப் பூட்டி, சாவி எங்கே என்று தெரியாமல் வைக்காதீர்கள்

ⓘ வீட்டில் நீரிழிவு நோயாளியோ ஆஸ்துமா நோயாளியோ இருந்தால்

குளுக்கோஸ் பவுடர் அல்லது மிட்டாய், குளுக்கோமீட்டர், இன்ஹேலரும் ஸ்பேசரும், ஒவ்வாமை உள்ளவர்களுக்கு மருத்துவர் பரிந்துரைத்த அட்ரினலின் ஆட்டோ-இன்ஜெக்டர் ஆகியவற்றையும் பெட்டியில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். இவை எங்கே இருக்கின்றன என்பது வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

நினைவில் கொள்க: பெட்டியைத் தயார் செய்யுங்கள், அது இருக்கும் இடத்தை அனைவருக்கும் தெரியப்படுத்துங்கள், மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை சோதியுங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 4

பகுதி 1 · அடிப்படைப் பாடங்கள்

சிபிஆர் — பெரியவர்களுக்கு

இதயம் நின்றால் உங்கள் கைகள் இதயமாகட்டும்



இதயம் திடீரென்று நிற்கும்போது (கார்டியாக் அரெஸ்ட்) மூளைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டம் நின்றுவிடுகிறது. 4–6 நிமிடங்களுக்குள் மூளைக்கு நிரந்தரச் சேதம் ஏற்படலாம். நெஞ்சை அழுத்துவதன் மூலம் செயற்கையாக இரத்த ஓட்டத்தைத் தொடர வைப்பதே **சிபிஆர் (Cardiopulmonary Resuscitation)**. உடனடியாக சிபிஆர் அளிப்பது உயிர் பிழைக்கும் வாய்ப்பை இரண்டு அல்லது மூன்று மடங்காக்குகிறது.

சிபிஆர் எப்போது தொடங்க வேண்டும்

- அழைத்தாலும் தட்டினாலும் பதில் இல்லை
- இயல்பான சுவாசம் இல்லை, அல்லது இடையிடையே மூச்சை இழுப்பது போல் மட்டும் (gasping) — இதையும் சுவாசம் இல்லாததாகவே கருதுங்கள்

✔ சிபிஆர் செய்வது எப்படி

1. பாதுகாப்பை உறுதிசெய்யுங்கள்; உரக்க அழைத்துப் பதில் இருக்கிறதா என்று பாருங்கள்.
2. உதவிக்கு அழையுங்கள் — 112/108; தொலைபேசியை ஸ்பீக்கரில் போடுங்கள். ஏஇடி (AED) கிடைத்தால் கொண்டுவரச் சொல்லுங்கள்.
3. நோயாளியை உறுதியான தளத்தில் (தரையில்) மல்லாக்கப் படுக்க வையுங்கள்.
4. நெஞ்சின் நடுவில் (முலைக்காம்புகளுக்கு இடையில், மார்பெலும்பின் கீழ்ப் பாதியில்) ஒரு உள்ளங்கையின் அடிப்பகுதியை வைத்து, மற்றொரு கையை

Free download and more resources: www.aetcm.com

அதன் மேல் வைத்து விரல்களைக் கோர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

5. முழங்கைகளை நேராக வைத்து, தோள்கள் நேராக மேலே இருக்கும்படி **5–6 செ.மீ. ஆழத்திற்கு, நிமிடத்திற்கு 100–120 முறை** வலுவாக அழுத்துங்கள். ஒவ்வொரு அழுத்தலுக்குப் பின்னும் நெஞ்சு முழுமையாக மேலே எழ அனுமதியுங்கள்.
6. பயிற்சி இருந்தால் 30 அழுத்தங்களுக்குப் பிறகு 2 மூச்சுகள் கொடுங்கள் (30:2). பயிற்சி இல்லையென்றால் இடைவிடாமல் அழுத்தினாலே போதும் (Hands-only CPR).
7. ஏஇடி (AED) வந்தவுடன் அதை ஆன் செய்து, அது சொல்லும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்.
8. நோயாளி கண் விழிக்கும் வரை, அல்லது இயல்பாக மூச்சு விடும் வரை, அல்லது ஆம்புலன்ஸ் குழுவினர் பொறுப்பேற்கும் வரை நிறுத்தாதீர்கள். இருவர் இருந்தால் ஒவ்வொரு 2 நிமிடத்திற்கும் மாறி மாறிச் செய்யுங்கள்.

✔ ரிக்கவரி பொசிஷன் (மீட்பு நிலை) — சுயநினைவு இல்லை, ஆனால் மூச்சு இருக்கிறது

1. அருகில் உள்ள கையைத் தலையை நோக்கி மடக்கி வையுங்கள்.
2. தொலைவில் உள்ள கையைக் கன்னத்தின் கீழ் வையுங்கள்; தொலைவில் உள்ள முழங்காலை மடக்கி உயர்த்துங்கள்.
3. முழங்காலைப் பிடித்து நோயாளியை உங்கள் பக்கமாகச் சாய்த்துப் படுக்க வையுங்கள்; தலையைச் சற்றுப் பின்னோக்கிச் சாய்த்து மூச்சுப்பாதையைத் திறந்து வையுங்கள்.
4. அவ்வப்போது மூச்சைச் சரிபாருங்கள்; மூச்சு நின்றால் உடனே சிபிஆர் தொடங்குங்கள்.

✘ தவிர்க்க வேண்டியவை

- விலா எலும்பு உடைந்துவிடுமோ என்று பயந்து மெதுவாக அழுத்தாதீர்கள் — உயிரே முக்கியம்
- கட்டிலிலோ மெத்தையிலோ படுக்க வைத்து சிபிஆர் செய்யாதீர்கள்
- நாடித் துடிப்பு பார்க்க நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள்; இடைவேளைகள் 10 விநாடிகளுக்கு மேல் இருக்கக் கூடாது
- முகத்தில் தண்ணீர் தெளித்தும் உலுக்கியும் நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள்

Free download and more resources: www.aetcm.com

ⓘ ஏஇடி (AED)

விமான நிலையம், மால், ரயில் நிலையம், சில வழிபாட்டுத் தலங்கள் ஆகிய இடங்களில் ஏஇடி (ஆட்டோமேட்டட் எக்ஸ்டர்னல் டிஃபிப்ரிலேட்டர்) இருக்கும். இதைப் பயிற்சி இல்லாதவர்களும் பயன்படுத்தலாம் — கருவியே குரல் மூலம் அறிவுறுத்தல்களைத் தரும்; ஷாக் தேவைப்பட்டால் மட்டுமே கொடுக்கும்.

நினைவில் கொள்க: சுயநினைவு இல்லை, மூச்சு இல்லை — பலமாக, வேகமாக, நிறுத்தாமல் அழுத்துங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 5

பகுதி 1 · அடிப்படைப் பாடங்கள்

சிபிஆர் — குழந்தைகளுக்கும் கைக்குழந்தைகளுக்கும்

சிறிய உடல், கவனமான கைகள்



குழந்தைகளில் இதயம் நின்றுபோவது (இதயத் துடிப்பு நிறுத்தம்) பெரும்பாலும் மூச்சுத் தடையால்தான் ஏற்படுகிறது — நீரில் மூழ்குதல், சோக்கிங் (தொண்டையில் பொருள் சிக்குதல்), தீவிர நுரையீரல் தொற்று. எனவே குழந்தைகளில் **மூச்சுக் கொடுப்பது** மிகவும் முக்கியம்.

✔ குழந்தைகளில் (1 வயது முதல் பருவமடையும் வரை)

1. எதிர்வினை (பதில்) இருக்கிறதா என்று சரிபாருங்கள்; உதவிக்கு அழையுங்கள். நீங்கள் தனியாக இருந்தால் முதலில் 2 நிமிடம் சிபிஆர் செய்த பிறகு போன் செய்யுங்கள்.
2. மூச்சுப்பாதையைத் திறந்து 5 தொடக்க மூச்சுகள் கொடுங்கள் (நெஞ்சு உயர்கிறதா என்று பாருங்கள்).
3. ஒரு உள்ளங்கையால் (பெரிய குழந்தைக்கு இரண்டு கைகளால்) நெஞ்சின் ஆழத்தில் மூன்றில் ஒரு பங்கு (ஏறத்தாழ 5 செ.மீ.) அழுத்துங்கள்.
4. நிமிடத்திற்கு 100–120 வேகத்தில் 30 அழுத்தங்கள், 2 மூச்சுகள் — தொடர்ந்து செய்துகொண்டே இருங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✔ கைக்குழந்தைகளில் (1 வயதுக்குக் கீழ்)

1. குழந்தையை உறுதியான தரையில் படுக்க வையுங்கள்; தலையை நேராக (நியூட்ரல்) வையுங்கள் — அளவுக்கு மீறிப் பின்னோக்கிச் சாய்க்காதீர்கள்.
2. குழந்தையின் வாயையும் மூக்கையும் சேர்த்து உங்கள் வாயால் மூடி 5 மென்மையான மூச்சுகள் கொடுங்கள்.
3. இரு மார்புக் காம்புகளையும் இணைக்கும் கோட்டுக்குச் சற்றுக் கீழே, நெஞ்சின் நடுவில் இரண்டு விரல்களால் (அல்லது இரண்டு கட்டைவிரல்களால் நெஞ்சைச் சுற்றிப் பிடித்து) ஏறத்தாழ 4 செ.மீ. அழுத்துங்கள்.
4. 30 அழுத்தங்கள், 2 மூச்சுகள் — உதவி வரும் வரை தொடருங்கள்.

✘ தவிர்க்க வேண்டியவை

- குழந்தையைத் தலைகீழாகப் பிடித்து உலுக்காதீர்கள்
- பலமாக ஊதாதீர்கள் — நெஞ்சு உயரும் அளவுக்கு மட்டும் போதும்
- மூச்சில்லாத குழந்தையைத் தூக்கிக்கொண்டு மருத்துவமனைக்கு ஓடும்போது சிபிஆர்-ஐ நிறுத்தாதீர்கள் — வாகனத்தை வேறொருவர் ஓட்டட்டும், நீங்கள் தொடருங்கள்

◆ கற்கலாம், பயிற்சி பெறலாம்

- தாய்மார்கள், பாட்டிமார்கள், குழந்தைகளைப் பராமரிப்பவர்கள் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பிஎல்எஸ் (BLS) பயிற்சி பெறுங்கள்
- பல மருத்துவக் கல்லூரிகளும் மருத்துவமனைகளும் ரெட் கிராஸ் (செஞ்சிலுவைச் சங்கம்) போன்ற அமைப்புகளும் இலவச சிபிஆர் வகுப்புகளை நடத்துகின்றன

நினைவில் கொள்க: குழந்தைகளில் முதலில் 5 மூச்சுகள், பிறகு 30 அழுத்தங்கள், 2 மூச்சுகள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

பகுதி

2

கீழே விழுதலும் அடிபடுதலும்

ஈரமான தரை, மாடிப்படி, ஏணி, தென்னை மரம் — வீட்டிலும் தோட்டத்திலும் ஏற்படும் காயங்களுக்கு மிகப் பெரிய காரணம் கீழே விழுதல்தான்.

- கீழே விழுதல் — தரையில், படிக்கட்டில், குளியலறையில்
- தலையில் ஏற்படும் காயம்
- தென்னை மரத்திலிருந்தும் ஏணியிலிருந்தும் விழுதல்
- எலும்பு முறிவு, சுளுக்கு, மூட்டு விலகல்
- கனமான பொருட்கள் உடல் மீது விழுதல்

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 6

பகுதி 2 · கீழே விழுதலும் அடிபடுதலும்

கீழே விழுதல் — தரையில், படிக்கட்டில், குளியலறையில்

முதியவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் மிகப் பெரிய எதிரி



தமிழ்நாட்டு வீடுகளில் வழுவழுப்பான டைல்/கிரானைட் தரை, ஈரமான குளியலறை, மழைக்காலத்தில் பாசி படிந்த முற்றம், கைப்பிடி இல்லாத மாடிப்படி ஆகியவை கீழே விழுவதற்கான முக்கியக் காரணங்கள். முதியவர்களில் ஒரு சிறிய விழுதல்கூட இடுப்பு எலும்பு (hip bone) முறியவும் நீண்ட காலம் படுக்கையில் கிடக்கவும் காரணமாகலாம்.

கீழே விழுந்தவரைப் பரிசோதிக்கும்போது

- சுயநினைவு இருக்கிறதா, பேசுகிறாரா, மூச்சு இருக்கிறதா
- தலை, கழுத்து, முதுகு ஆகிய இடங்களில் வலி இருக்கிறதா
- கை கால்களை அசைக்க முடிகிறதா; கூச்சமோ மரத்துப்போதலோ இருக்கிறதா
- ஏதேனும் பகுதி வளைந்தோ வீங்கியோ இருக்கிறதா
- முதியவர்களில்: கால் வெளிப்புறமாகத் திரும்பியும் குட்டையாகியும் இருப்பது இடுப்பு எலும்பு முறிவின் அறிகுறி
- விழுவதற்கு முன் தலைச்சுற்றலோ நெஞ்சுவலியோ மயக்கமோ ஏற்பட்டதா என்று கேளுங்கள்

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. அமைதியாக அருகில் அமருங்கள்; உடனே எழுப்பி நிறுத்த முயலாதீர்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. சுயநினைவு இல்லையென்றாலோ மூச்சு இல்லையென்றாலோ அத்தியாயம் 1, 4-இல் உள்ளபடி செயல்படுங்கள்.
3. கழுத்திலோ முதுகிலோ வலி இருந்தால் அசையாமல் படுத்திருக்கச் சொல்லுங்கள்; 108-ஐ அழையுங்கள் (அத்தியாயம் 8).
4. தீவிரக் காயம் இல்லையென்றால்: முதலில் ஒருக்களித்து, பிறகு மண்டியிட்டு, உறுதியான நாற்காலியைப் பிடித்தபடி மெதுவாக எழுந்திருக்க உதவுங்கள்.
5. சிறிய காயங்களைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்; வீக்கம் உள்ள இடத்தில் துணியில் சுற்றிய ஐஸை 15–20 நிமிடம் வையுங்கள்.
6. அடுத்த 24 மணி நேரம் கவனித்துக்கொள்ளுங்கள் — குறிப்பாகத் தலையில் அடிபட்டு விழுந்தவர்களை (அத்தியாயம் 7).

✘ செய்யக் கூடாதவை

- விழுந்த உடனே இழுத்துத் தூக்கி நிறுத்தாதீர்கள்
- வீக்கம் உள்ள இடத்தில் பலமாக நீவவோ சூடான எண்ணெய் தேய்த்து உருவவோ செய்யாதீர்கள் — வீக்கமும் வலியும் அதிகரிக்கும்
- வளைந்த கை காலை நேராக்க முயலாதீர்கள்
- "சின்ன விழுதல்தானே" என்று நினைத்து முதியவர்களின் வலியை அலட்சியம் செய்யாதீர்கள்

+ உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டியது எப்போது

- மயக்கம் (சுயநினைவு இழப்பு), வாந்தி, கடுமையான தலைவலி, குழப்பம்
- எழுந்து நடக்கவோ உடல் எடையைத் தாங்கவோ முடியாத நிலை
- இரத்தம் உறையாமல் இருப்பதற்கான மருந்து (blood thinner) சாப்பிடுபவர் தலையில் அடிபட்டு விழுந்தால் — அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டாலும்

◆ விழுதலைத் தடுக்கலாம்

- குளியலறையில் வழுக்காத விரிப்பு (மேட்), பிடித்துக்கொள்ள கம்பி, உட்கார்ந்து குளிக்க நாற்காலி
- மாடிப்படியின் இரு பக்கமும் கைப்பிடியும் நல்ல வெளிச்சமும்; இரவில் சிறிய விளக்கு (night lamp)
- தரையில் சிந்தும் தண்ணீரையும் எண்ணெயையும் உடனே துடையுங்கள்; தரை துடைக்கும்போது மற்றவர்களுக்கு எச்சரிக்கை கொடுங்கள்
- நடைபாதையில் கிடக்கும் வயர்கள், சுருண்ட மிதியடி, விளையாட்டுப் பொருட்கள் ஆகியவற்றை அகற்றுங்கள்
- மழைக்காலத்தில் முற்றத்திலும் படிகளிலும் உள்ள பாசியை அகற்றுங்கள்

Free download and more resources: www.aetcm.com

- முதியவர்களுக்குப் பொருத்தமான செருப்பு, தேவைப்பட்டால் கைத்தடி/வாக்கர்; பார்வையையும் மருந்துகளையும் தவறாமல் பரிசோதித்துக்கொள்ளச் செய்யுங்கள்
- கைக்குழந்தைகளைக் கட்டிலிலோ மேசையிலோ தனியாகப் படுக்க வைக்காதீர்கள்; மாடிப்படியின் மேலேயும் கீழேயும் தடுப்புக் கதவு (கேட்) வையுங்கள்

நினைவில் கொள்க: விழுந்த உடனே எழுப்பி நிறுத்தாதீர்கள் — முதலில் காயத்தைப் பரிசோதியுங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 7

பகுதி 2 · கீழே விழுதலும் அடிபடுதலும்

தலையில் ஏற்படும் காயம்

வெளியே சிறியதாகத் தெரிந்தாலும் உள்ளே தீவிரமாக இருக்கலாம்



கட்டிலிலிருந்து விழுதல், மாடிப்படியிலிருந்து விழுதல், தலை மீது பொருட்கள் விழுதல், இருசக்கர வாகன விபத்து ஆகியவை தலையில் காயம் ஏற்படக் காரணமாகும். மண்டை ஓட்டுக்குள் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டால் அறிகுறிகள் சில மணி நேரங்கள் கழித்துத்தான் தெரியவரும் — அதனால் தொடர்ந்து கவனிப்பது மிகவும் அவசியம்.

ஆபத்து அறிகுறிகள்

- சில நொடிகளாவது சுயநினைவு இழந்தது
- திரும்பத் திரும்ப வாந்தி, அதிகரித்துக்கொண்டே போகும் தலைவலி
- அளவுக்கு மீறிய தூக்கக் கலக்கம், எழுப்புவதில் சிரமம், குழப்பம், வழக்கத்திற்கு மாறான நடத்தை
- ஃபிட்ஸ் (வலிப்பு)
- ஒரு பக்கக் கை கால் சோர்ந்து போதல் (பலவீனம்), பேசுவதில் சிரமம், கண்மணிகள் வெவ்வேறு அளவில் இருத்தல்
- காதிலிருந்தோ மூக்கிலிருந்தோ இரத்தமோ தெளிவான திரவமோ வடிதல்; கண்ணைச் சுற்றிக் கருமை

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. சுயநினைவு இல்லையென்றால் கழுத்தை அசைக்காமல் கவனமாக மூச்சைச் சரிபாருங்கள்; 108-ஐ அழையுங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. தலைக் காயத்திலிருந்து இரத்தம் வந்தால் சுத்தமான துணியால் மெதுவாக அழுத்துங்கள் (எலும்பு உடைந்திருப்பதாகத் தோன்றினால் பலமாக அழுத்தாதீர்கள்).
3. புடைப்பின் (வீக்கத்தின்) மீது துணியில் சுற்றிய ஐஸை 15–20 நிமிடம் வையுங்கள்.
4. சிறிய காயமாக இருந்தாலும் 24 மணி நேரம் ஒருவர் கூடவே இருக்க வேண்டும்; தூங்குவதில் தவறில்லை, ஆனால் இடையிடையே எழுப்பி இயல்பாகப் பதில் சொல்கிறாரா என்று பாருங்கள்.
5. வலிக்குப் பாராசிட்டமால் மட்டும்; ஆஸ்பிரின் போன்றவற்றைத் தவிருங்கள்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- காதிலிருந்தோ மூக்கிலிருந்தோ வடியும் திரவத்தைத் தடுக்கப் பஞ்சைத் திணிக்காதீர்கள்
- தலையில் காயம் பட்ட பிறகு மதுவோ தூக்க மாத்திரையோ கொடுக்காதீர்கள்
- ஹெல்மெட் அணிந்திருப்பவரின் ஹெல்மெட்டைப் பயிற்சி இல்லாமல் கழற்றாதீர்கள் (மூச்சுத் தடை இருந்தால் தவிர)

+ உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டியது எப்போது

- மேலே சொன்ன ஆபத்து அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்று
- ஒரு வயதுக்குக் கீழுள்ள குழந்தை விழுந்து தலையில் அடிபட்டால், அல்லது 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்
- உயரத்திலிருந்து விழுதல் (தன் உயரத்தை விட அதிகமான உயரம்) அல்லது வாகன விபத்து

◆ தடுக்கலாம்

- இருசக்கர வாகனத்தில் பயணம் செய்யும் அனைவரும் — குழந்தைகள் உட்பட — ஹெல்மெட் அணியுங்கள்
- கைக்குழந்தைகளை உயரமான கட்டிலில் தனியாகப் படுக்க வைக்காதீர்கள்; பேபி வாக்கரைத் தவிருங்கள்
- ஷெல்ஃபின் (அலமாரித் தட்டின்) மேல் கனமான பொருட்களை வைக்காதீர்கள்

நினைவில் கொள்க: தலையில் அடிபட்டு விழுந்தால் 24 மணி நேரம் கவனியுங்கள்; வாந்தியும் தூக்கக் கலக்கமும் ஆபத்தின் அறிகுறிகள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 8

பகுதி 2 · கீழே விழுதலும் அடிபடுதலும்

தென்னை மரத்திலிருந்தும் ஏணியிலிருந்தும் விழுதல்

முதுகெலும்புக் காயம் — தவறாகத் தூக்குவது வாழ்நாள் முழுவதும் முடக்கிவிடலாம்



தென்னை மரம் ஏறுதல், பாக்கு/மா மரம் ஏறுதல், கூரை பழுது பார்த்தல், ஏணியில் நின்று செய்யும் வேலை ஆகியவற்றில் கீழே விழுவது தமிழ்நாட்டில் முதுகெலும்புக் காயத்திற்கு முக்கியக் காரணம். காயம்பட்டவரைத் தவறான முறையில் தூக்கி ஆட்டோவிலோ தோளிலோ ஏற்றுவது தண்டுவடத்திற்கு நிரந்தரச் சேதத்தையும் பக்கவாத முடக்கத்தையும் ஏற்படுத்தலாம்.

முதுகெலும்புக் காயத்தைச் சந்தேகிக்க வேண்டியது

- உயரத்திலிருந்து விழுதல், தலைகுப்புற விழுதல், ஆழம் குறைந்த நீரில் குதித்தல்
- கழுத்திலோ முதுகிலோ வலி
- கை கால்களில் கூச்சம், மரத்துப்போதல், சோர்வு (பலவீனம்)
- தன்னை அறியாமல் சிறுநீரோ மலமோ வெளியேறுதல்
- சுயநினைவு இல்லாத நிலை — சுயநினைவு இல்லாத நிலையில் விழுந்து கிடக்கும் அனைவருக்கும் முதுகெலும்புக் காயம் இருப்பதாகவே கருதுங்கள்

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. 108-ஐ அழையுங்கள்; முதுகெலும்புக் காயம் இருக்கலாம் என்று சந்தேகிப்பதைச் சொல்லுங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. நோயாளியிடம் அசையக் கூடாது என்று சொல்லுங்கள். தலையின் இரு பக்கமும் கைகளை வைத்து, தலை, கழுத்து, உடல் மூன்றும் ஒரே நேர்கோட்டில் அசையாமல் இருக்கும்படி பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்.
3. மூச்சைச் சரிபாருங்கள். மூச்சு இல்லையென்றால் சிபிஆர் தொடங்குங்கள் — உயிரே முதலில்.
4. வாந்தி எடுத்தால் 3–4 பேர் சேர்ந்து தலையையும் உடலையும் ஒன்றாக ஒரு மரக்கட்டையைப் போல (log roll) ஒரு பக்கமாகத் திருப்புங்கள்.
5. இடம் மாற்ற வேண்டியிருந்தால் நீளமான உறுதியான பலகையில் (கதவுப் பலகை கூட) 4–6 பேர் சேர்ந்து ஒரே நேரத்தில் தூக்குங்கள்; தலையின் இரு பக்கமும் சுருட்டிய துணியை வைத்து அசையாமல் செய்யுங்கள்.
6. போர்வை போர்த்தி உடல் சூட்டைத் தக்கவையுங்கள்; தண்ணீரோ உணவோ கொடுக்காதீர்கள்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- நோயாளியை உட்கார வைக்கவோ நடக்க வைக்கவோ செய்யாதீர்கள்
- கையையும் காலையும் பிடித்துத் தொங்கவிட்டுத் தூக்காதீர்கள்; தோளில் தூக்காதீர்கள்
- ஆட்டோரிக்ஷாவிலோ காரின் இருக்கையிலோ உட்கார வைத்துக் கொண்டு செல்லாதீர்கள் — முடிந்தால் ஆம்புலன்ஸுக்காகக் காத்திருங்கள்
- கழுத்தைத் திருப்பியும் நீவியும் "சுளுக்கு எடுக்க" முயலாதீர்கள்

◆ தடுக்கலாம்

- தென்னை மரம் ஏற பாதுகாப்பு பெல்ட் உள்ள தென்னை ஏறும் கருவியைப் பயன்படுத்துங்கள்; மழையிலும் காற்றிலும் ஏறாதீர்கள்
- ஏணியை உறுதியான சமதளத் தரையில் சரியான சாய்வில் வையுங்கள்; ஒருவர் கீழே பிடித்துக்கொண்டு நிற்கட்டும்
- ஏணியின் மிக உயரமான படியில் நிற்காதீர்கள்; கையில் கனமான பொருளைப் பிடித்தபடி ஏறாதீர்கள்
- கூரையில் வேலை செய்யும்போது பாதுகாப்புக் கயிற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்; மழைக்காலத்தில் தவிருங்கள்
- பழக்கமில்லாத குளத்திலோ ஆற்றிலோ தலைகுப்புறக் குதிக்காதீர்கள்

நினைவில் கொள்க: முதுகெலும்புக் காயம் சந்தேகப்பட்டால் — அசைக்காதீர்கள், உட்கார வைக்காதீர்கள், பலகையில் மட்டுமே தூக்குங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 9

பகுதி 2 · கீழே விழுதலும் அடிபடுதலும்

எலும்பு முறிவு, சுளுக்கு, மூட்டு விலகல்

தற்காலிகமாக அசையாமல் செய்யுங்கள், விரைவில் சிகிச்சை பெறுங்கள்



விழுதலிலோ அடிபடுதலிலோ எலும்பு உடைவதுதான் **எலும்பு முறிவு (fracture)**. மூட்டுகளில் உள்ள இணைப்புத் தசைநார்களுக்கு (ligament) இழுப்போ கிழிவோ ஏற்படுவதுதான் **சுளுக்கு (sprain)**. மூட்டிலிருந்து எலும்பு இடம் பெயர்வதுதான் **மூட்டு விலகல் (dislocation)**. வெளியே பார்த்து இவற்றை வேறுபடுத்துவது கடினம் — சந்தேகம் இருந்தால் எலும்பு முறிவாகவே கருதுங்கள்.

அறிகுறிகள்

- கடுமையான வலி, அசைக்கும்போது அதிகரிக்கும்
- வீக்கம், நீலம் பாரித்த நிறம்
- வளைவு, வடிவ மாற்றம், இயல்புக்கு மாறான அசைவு
- எடையைத் தாங்கவோ பயன்படுத்தவோ முடியாத நிலை
- எலும்பு உடையும் சத்தம் கேட்டதாகச் சொல்லுதல்
- திறந்த எலும்பு முறிவு: காயத்தின் வழியாக எலும்பு வெளியே தெரியும்

✔ எலும்பு முறிவு — செய்ய வேண்டியவை

1. காயம்பட்ட பகுதியைக் கண்ட நிலையிலேயே அசையாமல் செய்யுங்கள் (splint) — முறிவுக்கு மேலும் கீழும் உள்ள மூட்டுகள் உட்பட.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. ஸ்பிளின்டுக்கு மடித்த செய்தித்தாள், பத்திரிகை, அட்டைப்பெட்டி (கார்ட்போர்டு), மரத்துண்டு, ஸ்கேல் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்; இடையில் துணி வைத்துக் கட்டுங்கள்.
3. கைக்கு முக்கோணக் கட்டுத்துணி (பேண்டேஜ்), சால்வை அல்லது துப்பட்டாவால் தோளிலிருந்து தொங்கவிடுங்கள் (sling). காலாக இருந்தால் நல்ல காலோடு சேர்த்துக் கட்டலாம்.
4. திறந்த எலும்பு முறிவில் காயத்தைச் சுத்தமான துணியால் மூடுங்கள்; எலும்பின் மீது அழுத்தாமல் சுற்றிலும் அழுத்தி இரத்தப்போக்கை நிறுத்துங்கள்.
5. கட்டிய பிறகு விரல்களில் நிறமும் சூடும் உணர்வும் இருக்கிறதா என்று பாருங்கள்; மரத்துப்போதலோ நீல நிறமோ இருந்தால் கட்டைத் தளர்த்துங்கள்.
6. துணியில் சுற்றிய ஐஸை வைக்கலாம்; மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள். அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம் என்பதால் உணவு கொடுக்காதீர்கள்.

✔ சுளுக்கு — RICE

1. **ஓய்வு (Rest):** காயம்பட்ட பகுதியைப் பயன்படுத்தாமல் இருங்கள்.
2. **ஐஸ் (Ice):** 15–20 நிமிடம், 2–3 மணி நேர இடைவெளியில், முதல் 48 மணி நேரம்.
3. **கட்டு (Compression):** கிரேப் பேண்டேஜ் — அதிக இறுக்கமாகக் கூடாது.
4. **உயர்த்துதல் (Elevation):** தலையணை மீது இதய மட்டத்திற்கு மேல் வையுங்கள்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- வளைந்த எலும்பை இழுத்து நேராக்கவோ விலகிய மூட்டைத் திரும்ப உள்ளே தள்ளவோ முயலாதீர்கள்
- பரிசோதனையும் எக்ஸ்-ரேயும் இல்லாமல் நாட்டு வைத்திய "எலும்புக் கட்டு" போடாதீர்கள் — எலும்பு தவறாகக் கூடவும் இரத்த ஓட்டம் நின்றுபோகவும் வாய்ப்பு உண்டு
- சுளுக்கில் முதல் 48 மணி நேரம் சூடு வைக்கவோ பலமாக நீவவோ செய்யாதீர்கள்
- திறந்த எலும்பு முறிவில் எலும்பை உள்ளே தள்ளாதீர்கள்

+ உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டியது எப்போது

- எலும்பு முறிவோ மூட்டு விலகலோ சந்தேகப்படும் எல்லாச் சூழ்நிலைகளும்
- திறந்த எலும்பு முறிவு, தொடை எலும்பு முறிவு, இடுப்பு எலும்பு முறிவு — உடனே ஆம்புலன்ஸை அழையுங்கள்
- கையிலோ காலிலோ மரத்துப்போதல், குளிர்ச்சி, நீல நிறம்

Free download and more resources: www.aetcm.com

நினைவில் கொள்க: எலும்பு முறிவு சந்தேகப்பட்டால் — கண்ட நிலையிலேயே அசையாமல் செய்து மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 10

பகுதி 2 · கீழே விழுதலும் அடிபடுதலும்

கனமான பொருட்கள் உடல் மீது விழுதல்

அலமாரி, டிவி, தேங்காய், ஷெல்ஃபில் உள்ள பொருட்கள்



குழந்தைகள் டிராயர்களில் கால் வைத்து ஏறும்போது அலமாரியும் டிரெஸ்ஸிங் டேபிளும் கவிழ்ந்து விழலாம்; உறுதியாகப் பொருத்தப்படாத ஸ்டாண்டிலிருந்து டிவி விழலாம். தோட்டத்தில் விளையாடும் குழந்தைகள், நடந்து செல்பவர்கள் ஆகியோரின் தலையில் தேங்காயோ தென்னை மட்டையோ விழுவதும் தமிழ்நாட்டில் சாதாரணம்.

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. பொருளின் அடியில் சிக்கியவரை உடனே விடுவியுங்கள் — மற்றவர்களின் உதவியுடன் கவனமாகத் தூக்குங்கள்.
2. மூச்சையும் சுயநினைவையும் சரிபாருங்கள்; தேவைப்பட்டால் சிபிஆர்.
3. தலையில் காயம் இருந்தால் அத்தியாயம் 7, எலும்பு முறிவு இருந்தால் அத்தியாயம் 9-இல் உள்ளபடி செயல்படுங்கள்.
4. இரத்தப்போக்கை அழுத்தி நிறுத்துங்கள் (அத்தியாயம் 15).
5. நெஞ்சிலோ வயிற்றிலோ கனமான பொருள் விழுந்திருந்தால், வெளியே காயம் தெரியாவிட்டாலும் மருத்துவமனையில் பரிசோதித்துக்கொள்ளுங்கள் — உள் இரத்தக் கசிவு இருக்கலாம்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✚ உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டியது எப்போது

- நீண்ட நேரம் (பல மணி நேரம்) கனமான பொருளின் அடியில் சிக்கிக் கிடந்தவர்கள் — விடுவித்த பிறகு திடீரென நிலைமை மோசமாகலாம்; 108-ஐ அழையுங்கள்
- மூச்சுத் திணறல், வயிற்றுவலி, வெளிறிப்போதல், தலைச்சுற்றல்

◆ தடுக்கலாம்

- அலமாரி, புத்தக அலமாரி, டிவி ஆகியவற்றைச் சுவரோடு பிராக்கெட் அல்லது ஸ்ட்ராப் மூலம் உறுதியாகப் பொருத்துங்கள்
- கனமான பொருட்களைக் கீழ்த் தட்டுகளில் வையுங்கள்; உயரமான ஷெல்ஃபிலிருந்து எடுக்க உறுதியான ஸ்டூலைப் பயன்படுத்துங்கள்
- குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த பொருட்களை (மிட்டாய், ரிமோட்) உயரத்தில் வைக்காதீர்கள் — அவர்கள் ஏற முயல்வார்கள்
- முற்றிய தேங்காய்களையும் காய்ந்த ஓலைகளையும் உரிய நேரத்தில் வெட்டி இறக்குங்கள்; தென்னை மரத்தடியில் குழந்தைகளை விளையாட விடாதீர்கள், வாகனங்களை நிறுத்தாதீர்கள்

நினைவில் கொள்க: கனமான மரச்சாமான்களைச் சுவரோடு உறுதியாகப் பொருத்துங்கள் — ஒரு ஸ்க்ரூ ஒரு குழந்தையைக் காப்பாற்றும்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

பகுதி

3

தீக்காயங்கள்

சமையலறைத் தீ, வெந்நீர், எண்ணெய், ரசாயனங்கள், குத்துவிளக்கு — தீக்காயத்திற்கு முதல் 20 நிமிடம் தண்ணீரே மருந்து.

- நெருப்புக் காயமும் சுடுநீர்க் காயமும்
- சமையலறைத் தீ — எண்ணெய், பிரஷர் குக்கர், கேஸ் அடுப்பு
- ரசாயனங்களால் ஏற்படும் காயம் — தோலிலும் கண்ணிலும்
- ஆடையில் தீப்பிடித்தால்

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 11

பகுதி 3 · தீக்காயங்கள்

நெருப்புக் காயமும் சுடுநீர்க் காயமும்

20 நிமிடம் ஓடும் குளிர்ந்த நீர்



டீ, பால், கஞ்சி, குக்கரின் ஆவி, குளிப்பதற்கான வெந்நீர் ஆகியவையே குழந்தைகளில் தீக்காயத்திற்கு முக்கியக் காரணங்கள். காயம் பட்ட உடனே குளிர்விப்பது காயத்தின் ஆழத்தைக் குறைக்கிறது, வலியைக் குறைக்கிறது, தழும்பைக் (scar) குறைக்கிறது. மூன்று மணி நேரத்திற்குள் குளிர்வித்தாலும் பலன் உண்டு.

தீக்காயங்களின் வகைகள்

வகை	அறிகுறி
மேலோட்டமானது (முதல் டிகிரி)	சிவப்பு, வலி, கொப்புளம் இல்லை — வெயிலில் சருமம் சுட்டுக்கொண்டது போல
பகுதி ஆழம் (இரண்டாம் டிகிரி)	கொப்புளங்கள், ஈரக்கசிவு, கடுமையான வலி
முழு ஆழம் (மூன்றாம் டிகிரி)	வெள்ளையாகவோ கருப்பாகவோ தோல் போன்று கடினமாகவோ உள்ள சருமம்; நரம்புகள் கருகியிருப்பதால் வலி குறைவாக இருக்கலாம்

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. தீக்காயத்திற்குக் காரணமானதிலிருந்து விலக்குங்கள்; தீயாக இருந்தால் அணையுங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. காயம் பட்ட பகுதியை **20 நிமிடம் ஓடும் சாதாரணக் குளிர்ந்த (குழாய்) நீரில்** காட்டிக்கொண்டிருங்கள்.
3. குளிர்விக்கும்போதே மோதிரம், வளையல், கைக்கடிகாரம், பெல்ட் ஆகியவற்றைக் கழற்றுங்கள் — வீக்கம் வருவதற்கு முன். தோலில் ஒட்டிக்கொண்ட ஆடையை இழுத்துக் கழற்றாதீர்கள்.
4. குளிர்வித்த பிறகு கிளிங் ஃபிலிமை (cling film) தளர்வாக வைத்தோ, சுத்தமான ஈரத் துணியாலோ பிளாஸ்டிக் கவராலோ மூடுங்கள்.
5. மீதமுள்ள உடலைப் போர்வையால் மூடி உடல் சூட்டைத் தக்கவையுங்கள் — குறிப்பாகக் குழந்தைகளில்.
6. வலிக்குப் பாராசிட்டமால் கொடுக்கலாம்.

✘ செய்யக் கூடாதவை — நம் ஊர்களில் பொதுவாக நடக்கும் தவறுகள்

- டூத்பேஸ்ட், மை, வெண்ணெய், நெய், தேங்காய் எண்ணெய், தேன், மஞ்சள், முட்டை, சாணம் ஆகியவற்றைப் பூசாதீர்கள் — சூடு உள்ளேயே தங்கிவிடும், தொற்று ஏற்படும்
- ஐஸையோ ஐஸ் தண்ணீரையோ நேரடியாக வைக்காதீர்கள் — தோலுக்கு மேலும் சேதம் ஏற்படும், குழந்தைகளில் உடல் அதிகமாகக் குளிர்ந்துவிடும்
- கொப்புளங்களை உடைக்காதீர்கள்
- பஞ்சை நேரடியாகக் காயத்தின் மேல் வைக்காதீர்கள் — இழைகள் ஒட்டிக்கொள்ளும்

+ உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டியது எப்போது

- குழந்தையின் உள்ளங்கையை விடப் (உடலின் 1%) பெரிய தீக்காயம், அல்லது ஆழமான எந்தத் தீக்காயமும்
- முகம், கைகள், கால்கள், பிறப்புறுப்பு, மூட்டுகள் ஆகிய இடங்களில் ஏற்படும் தீக்காயம்
- மின்சாரம், ரசாயனப் பொருள் ஆகியவற்றால் ஏற்படும் காயம்
- புகையை சுவாசித்தது, குரல் கரகரப்பு, மூக்கு முடி கருகியது — மூச்சுக்குழாயில் தீக்காயம் இருக்கலாம்
- கைக்குழந்தைகள், முதியவர்கள், நீரிழிவு நோயாளிகள், கர்ப்பிணிகள்

◆ தடுக்கலாம்

- சூடான பாத்திரங்களின் கைப்பிடியை அடுப்பின் உட்புறம் நோக்கித் திருப்பி வையுங்கள்
- குழந்தையை இடுப்பில் தூக்கிக்கொண்டு டீ குடிக்கவோ சமைக்கவோ

Free download and more resources: www.aetcm.com

செய்யாதீர்கள்

- மேசை விரிப்பை இழுத்துச் சூடான பாத்திரம் கவிழாமல் இருக்க, குழந்தைகள் உள்ள வீட்டில் மேசை விரிப்பைத் தவிருங்கள்
- குளிப்பாட்டும் முன் தண்ணீரின் சூட்டை முழங்கையால் சரிபாருங்கள்; முதலில் குளிர்ந்த நீரை ஊற்றி, பிறகு வெந்நீரைச் சேருங்கள்
- கீசரின் வெப்பநிலையை 50°C-க்குக் கீழ் அமையுங்கள்

நினைவில் கொள்க: தீக்காயத்திற்கு மருந்து 20 நிமிடம் ஓடும் தண்ணீர் — பேஸ்ட்டும் எண்ணெயும் வேண்டாம்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 12

பகுதி 3 · தீக்காயங்கள்

சமையலறைத் தீ — எண்ணெய், பிரஷர் குக்கர், கேஸ் அடுப்பு

தண்ணீர் அல்ல, மூடியே பாதுகாப்பு



பொரிக்கும்போது எண்ணெய் அளவுக்கு மீறிச் சூடாகித் தீப்பிடிப்பது, பிரஷர் குக்கரின் ஆவி/வெடிப்பு, கேஸ் அடுப்பின் அருகே ஆடையில் தீ பரவுவது ஆகியவை சமையலறையின் முக்கிய விபத்துகள்.

✔ எண்ணெயில் தீப்பிடித்தால்

1. அமைதியாக இருங்கள்; அடுப்பை அணையுங்கள் — பாதுகாப்பாக முடிந்தால் கேஸ் ரெகுலேட்டரையும்.
2. பாத்திரத்தின் மேல் ஒரு மூடி, பெரிய பாத்திரம், பேக்கிங் ட்ரே அல்லது ஈரமான (பிழிந்த) தடிமனான துணியை வைத்து மூடுங்கள்.
3. தீ முழுமையாக அணைந்து பாத்திரம் ஆறும் வரை (குறைந்தது 30 நிமிடம்) மூடியைத் திறக்காதீர்கள்.
4. தீ கட்டுக்கடங்காமல் போனால் அனைவரையும் வெளியேற்றிக் கதவை மூடி 101-ஐ அழையுங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✔ பிரஷர் குக்கர் பாதுகாப்பு

1. விசில்/வால்வு அடைபடவில்லை என்பதை ஒவ்வொரு முறையும் சரிபாருங்கள்; ரப்பர் கேஸ்கெட் சேதமடைந்தால் மாற்றுங்கள்.
2. பாதிக்கு மேல் (பருப்பு, தானியங்கள் என்றால் மூன்றில் ஒரு பங்குக்கு மேல்) நிரப்பக் கூடாது.
3. ஆவி முழுவதும் வெளியேறிய பிறகே திறக்கவும்; திறக்கும்போது முகத்தைத் தள்ளி வைத்துக்கொள்ளவும்.
4. ஐஎஸ்ஐ (ISI) முத்திரையுள்ள குக்கரை மட்டுமே பயன்படுத்தவும்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- எண்ணெயில் பிடித்த தீயில் ஒருபோதும் தண்ணீர் ஊற்றக் கூடாது — கொதிக்கும் எண்ணெய் தெறித்துத் தீப்பந்து உண்டாகும்
- எரியும் பாத்திரத்தை எடுத்துக்கொண்டு வெளியே ஓடக் கூடாது
- அவசரத்தில் குக்கரின் விசிலைத் தூக்கி ஆவியை வெளியேற்றக் கூடாது; தண்ணீர் ஊற்றித் திறக்க முயலக் கூடாது
- சமைக்கும்போது தளர்வான சேலை முந்தானையோ துப்பட்டாவோ நைட்டியின் கையோ அடுப்பருகே தொங்கக் கூடாது

◆ தடுக்கலாம்

- சமைக்கும்போது சமையலறையை விட்டுப் போகக் கூடாது; கைபேசியில் மூழ்கிவிடக் கூடாது
- சமையலறையில் ஒரு சிறிய தீயணைப்புக் கருவியையும் (ABC உலர் தூள்) தீயணைப்புப் போர்வையையும் (ஃபயர் பிளாங்கெட்) வைத்திருக்கவும்
- அடுப்பருகே பிளாஸ்டிக், காகிதம், துணி ஆகியவற்றை வைக்கக் கூடாது
- சமையல் முடிந்ததும் பர்னரையும் ரெகுலேட்டரையும் அணைக்கவும்
- குழந்தைகளைச் சமையலறையிலிருந்து விலக்கி வைக்கவும்

நினைவில் கொள்க: எண்ணெயில் தீப்பிடித்தால் — அடுப்பை அணைத்து, மூடியால் மூடவும்; தண்ணீர் ஊற்றக் கூடாது.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 13

பகுதி 3 · தீக்காயங்கள்

ரசாயனங்களால் ஏற்படும் காயம் — தோலிலும் கண்ணிலும்

கழுவுங்கள், கழுவுங்கள், மீண்டும் கழுவுங்கள்



டாய்லெட் கிளீனர் (அமிலம்), ப்ளீச், டிரெய்ன் கிளீனர், சுண்ணாம்பு (லைம்), சிமெண்ட், பேட்டரி அமிலம், ரப்பர் ஷீட் தயாரிக்கப் பயன்படும் ஃபார்மிக் அமிலம் ஆகியவை தோலிலும் கண்ணிலும் கடுமையான தீக்காயத்தை ஏற்படுத்தும். சுண்ணாம்பு, சிமெண்ட் போன்ற காரங்கள் (alkali) அமிலத்தைவிட ஆழமாகச் சேதம் விளைவிக்கும்.

✔ தோலில் பட்டால்

1. கையுறை அணியவும்; மாசுபட்ட உடையையும் நகைகளையும் அகற்றவும்.
2. தூள் வடிவிலானது என்றால் (சுண்ணாம்பு, சிமெண்ட்) முதலில் உலர்ந்த துணியால் தட்டி அகற்றவும்.
3. **குறைந்தது 20–30 நிமிடம்** ஏராளமான ஓடும் நீரால் கழுவவும் — காரம் என்றால் இன்னும் அதிக நேரம்.
4. சுத்தமான துணியால் மூடி மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லவும்; ரசாயனப் பொருளின் பாட்டிலையும் எடுத்துச் செல்லவும்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✔ கண்ணில் பட்டால்

1. உடனே குறைந்தது 20 நிமிடம் மெதுவாக ஓடும் சுத்தமான நீரால் கண்ணைக் கழுவவும் — இமைகளை விரல்களால் விரித்துப் பிடித்துக்கொள்ளவும்.
2. மூக்குப் பக்கத்திலிருந்து வெளிப்புறமாக நீர் ஓடும்படி தலையைச் சாய்க்கவும் — மற்றொரு கண்ணுக்குள் பாயாமல் இருக்க.
3. கான்டாக்ட் லென்ஸ் இருந்தால் கழுவும்போதே அகற்றவும்.
4. கழுவிய பிறகு உடனே கண் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லவும் — பார்வை சரியாக இருப்பதாகத் தோன்றினாலும்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- அமிலத்தை "நடுநிலையாக்க" சமையல் சோடாவையோ வேறு ரசாயனங்களையோ ஊற்றக் கூடாது — வெப்பம் உண்டாகித் தீக்காயம் அதிகரிக்கும்
- கண்ணைத் தேய்க்கக் கூடாது; தாய்ப்பால், பன்னீர், எண்ணெய் ஆகியவற்றை ஊற்றக் கூடாது
- ப்ளீச்சையும் டாய்லெட் கிளீனரையும் (அல்லது அம்மோனியாவையும்) ஒன்றாகக் கலக்கக் கூடாது — நச்சு வாயு (குளோரின்) உண்டாகும்

◆ தடுக்கலாம்

- சுத்தம் செய்யும் ரசாயனங்களை அவற்றின் அசல் பாட்டிலிலேயே, லேபிளுடன், குழந்தைகள் எட்டாத பூட்டிய அலமாரியில் வைக்கவும்
- ஒருபோதும் தண்ணீர் பாட்டிலிலோ சோடா பாட்டிலிலோ ரசாயனங்களை ஊற்றி வைக்கக் கூடாது
- வெள்ளையடிக்கும்போதும் கழிப்பறையைக் கழுவும்போதும் கையுறையும் கண் பாதுகாப்புக் கண்ணாடியும் அணியவும்; ஜன்னல்களைத் திறந்து வைக்கவும்

நினைவில் கொள்க: ரசாயனம் பட்டால் — 20 நிமிடத்திற்கு மேல் ஓடும் நீர்; கண் என்றால் உடனே கண் மருத்துவமனை.

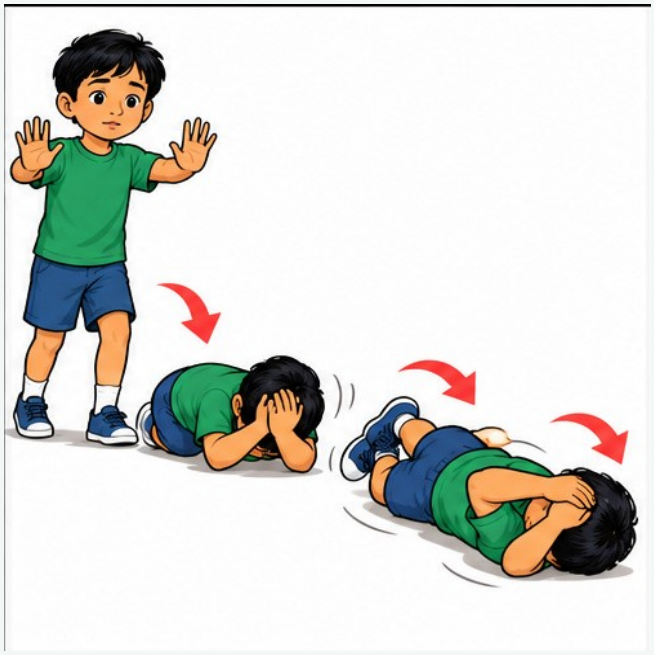
Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 14

பகுதி 3 · தீக்காயங்கள்

ஆடையில் தீப்பிடித்தால்

நில் — விழு — உருள்



குத்துவிளக்கு, மெழுகுவர்த்தி, பட்டாசு, அடுப்பு, குப்பை எரித்தல் ஆகியவற்றின் அருகே சேலை, துப்பட்டா, நைட்டி, குழந்தைகளின் உடை ஆகியவை தீப்பிடிக்கலாம். செயற்கை இழை (சிந்தெடிக்) உடைகள் உருகித் தோலில் ஒட்டிக்கொள்ளும். ஓடினால் காற்றால் தீ மேலும் கொழுந்துவிட்டு எரியும்.

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. **நில்** — ஓடாதீர்கள்.
2. **விழு** — தரையில் படுத்துக்கொள்ளுங்கள்; கைகளால் முகத்தை மூடிக்கொள்ளுங்கள்.
3. **உருள்** — தீ அணையும் வரை முன்னும் பின்னும் உருளுங்கள்.
4. வேறொருவருக்குத் தீப்பிடித்தால் தடிமனான கம்பளி/பருத்திப் போர்வையாலோ சாக்காலோ சுற்றித் தீயை அணைக்கவும் — கழுத்திலிருந்து கீழ்நோக்கி.
5. தீ அணைந்ததும் 20 நிமிடம் குளிர்ந்த நீர் ஊற்றவும் (அத்தியாயம் 11); 108-ஐ அழைக்கவும்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ செய்யக் கூடாதவை

- ஓடக் கூடாது; கையால் தட்டி அணைக்க முயலக் கூடாது
- நைலான்/பாலியெஸ்டர் போர்வையால் சுற்றக் கூடாது — உருகிவிடும்
- தோலில் ஒட்டியுள்ள கருகிய உடையைப் பிடித்து இழுத்துப் பிய்க்கக் கூடாது

◆ தடுக்கலாம்

- குத்துவிளக்கைக் குழந்தைகள் எட்டாத, காற்று வீசாத, திரைச்சீலையிலிருந்து தொலைவில் உள்ள இடத்தில் வைக்கவும்
- விளக்கேற்றும்போதும் பூஜை நேரத்திலும் சேலை முந்தானையைச் செருகி வைத்துக்கொள்ளவும்
- தீபாவளி, கார்த்திகை தீபக் கொண்டாட்டங்களில் குழந்தைகள் பெரியவர்களின் மேற்பார்வையில் மட்டுமே பட்டாசு வெடிக்க வேண்டும்; பருத்தி உடை அணியவும்; ஒரு வாளி தண்ணீர் வைத்திருக்கவும்
- குழந்தைகளுக்கு "நில், விழு, உருள்" என்பதை விளையாட்டாகப் பயிற்றுவிக்கவும்

நினைவில் கொள்க: உடையில் தீ — ஓடாதீர்கள்; நில், விழு, உருள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

பகுதி

4

காயங்களும் இரத்தப்போக்கும்

கத்தி, கண்ணாடித் துண்டு, ஆணி, கதவு, வளர்ப்புப் பிராணிகள் — இரத்தத்தை நிறுத்தவும் தொற்றைத் தடுக்கவும்.

- காயங்களும் இரத்தப்போக்கும்
- ஆணி, முள், கண்ணாடித் துண்டு — துளைத்துச் செல்லும் காயங்கள்
- நாய், பூனைக் கடி — வெறிநாய்க்கடி நோய் (ரேபிஸ்) தடுப்பு
- விரல் நசுங்குதல், விரல் துண்டாகுதல்

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 15

பகுதி 4 · காயங்களும் இரத்தப்போக்கும்

காயங்களும் இரத்தப்போக்கும்

நேரடியாக அழுத்தமாக அழுத்துங்கள்



சமையலறைக் கத்தி, தேங்காய் துருவும் துருவி, மீன் வெட்டும் கத்தி, வெட்டுக்கத்தி, கதிர் அரிவாள், உடைந்த கண்ணாடி ஆகியவை காயங்களுக்குப் பொதுவான காரணங்கள். பெரும்பாலான இரத்தப்போக்கு 10 நிமிடம் தொடர்ந்து அழுத்தினால் நின்றுவிடும்.

✔ இரத்தப்போக்கை நிறுத்த

1. கையுறையோ பிளாஸ்டிக் கவரோ அணியவும்.
2. காயத்தின் மீது சுத்தமான துணியையோ காஸ் துணியையோ வைத்து **10 நிமிடம் தொடர்ந்து அழுத்தமாக அழுத்தவும்** — இடையில் திறந்து பார்க்கக் கூடாது.
3. துணி இரத்தத்தில் நனைந்து ஊறிவிட்டால் அதை எடுக்கக் கூடாது; அதன் மேல் மற்றொன்றை வைத்து அழுத்துவதைத் தொடரவும்.
4. எலும்பு முறிவு இல்லையென்றால் காயம்பட்ட பகுதியை இதய மட்டத்திற்கு மேலே உயர்த்தவும்.
5. இரத்தம் நின்றதும் கட்டுத்துணி (பேண்டேஜ்) சுற்றிக் கட்டவும் — விரல்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் தடைபடும் அளவுக்கு இறுக்கக் கூடாது.
6. பீறிட்டுப் பாயும் இரத்தப்போக்கு கையிலோ காலிலோ அழுத்தியும் நிற்கவில்லையென்றால், காயத்திற்கு 5–7 செ.மீ. மேலே அகலமான துணியால் இறுக்கிக் கட்டி (tourniquet), நேரத்தைக் குறித்து வைத்துக்கொண்டு உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லவும்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✔ சிறு காயங்களைச் சுத்தம் செய்ய

1. சுத்தமான ஓடும் நீராலும் சோப்பாலும் காயத்தைக் கழுவவும்.
2. அழுக்கையும் மணலையும் அகற்றவும்; கிருமிநாசினி (ஆன்டிசெப்டிக்) தடவவும்.
3. சுத்தமான டிரெஸ்ஸிங்கால் மூடவும்; தினமும் மாற்றவும்.

✔ மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வந்தால்

1. நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து **முன்னோக்கிக் குனியவும்**.
2. மூக்கின் மென்மையான பகுதியை (எலும்புக்குக் கீழே) கட்டைவிரலாலும் ஆள்காட்டி விரலாலும் 10–15 நிமிடம் தொடர்ந்து அழுத்திப் பிடிக்கவும்; வாய் வழியாக மூச்சு விடவும்.
3. வாய்க்குள் வரும் இரத்தத்தைத் துப்பிவிடவும்; மூக்கின் பாலத்தின் மீது குளிர்ந்த துணியை வைக்கலாம்.
4. 20 நிமிடத்திற்குப் பிறகும் நிற்கவில்லையென்றால், அல்லது தலையில் அடிபட்ட பிறகு வந்தது என்றால் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லவும்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- காயத்தில் காபித் தூள், மஞ்சள் தூள், சாம்பல், சிலந்தி வலை, புகையிலைத் தூள் ஆகியவற்றைப் போடக் கூடாது — தொற்றும் டெட்டனஸும் ஏற்படலாம்
- மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வரும்போது தலையைப் பின்னோக்கிச் சாய்க்கக் கூடாது — இரத்தத்தை விழுங்கி வாந்தி எடுக்கவும் மூச்சுக்குழாய்க்குள் செல்லவும் வழிவகுக்கும்
- காயத்தில் குத்தியிருக்கும் கத்தியையோ குச்சியையோ பிடுங்கக் கூடாது — சுற்றிலும் துணி வைத்து அசையாமல் பொருத்தி மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லவும்

+ உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டியது எப்போது

- 10 நிமிடம் அழுத்தியும் நிற்காத இரத்தப்போக்கு; பீறிட்டுப் பாயும் இரத்தம்
- ஆழமான அல்லது வாய் பிளந்த காயம் — தையல் தேவைப்படும் (6–8 மணி நேரத்திற்குள்)
- முகத்தில் உள்ள காயங்கள், கை விரல்களை அசைக்க முடியாத நிலை, மரத்துப்போதல்
- வெளிறுதல், குளிர்ந்து வியர்த்த உடல், வேகமான நாடித்துடிப்பு — அதிர்ச்சியின் (ஷாக்) அறிகுறி; கால்களை உயர்த்தி வைத்துப் படுக்க வைக்கவும்

Free download and more resources: www.aetcm.com

- சிவப்பு, வீக்கம், சீழ், காய்ச்சல் — தொற்று

நினைவில் கொள்க: இரத்தப்போக்குக்கு — 10 நிமிடம் நிறுத்தாமல் அழுத்தமாக அழுத்தவும்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 16

பகுதி 4 · காயங்களும் இரத்தப்போக்கும்

ஆணி, முள், கண்ணாடித் துண்டு — துளைத்துச் செல்லும் காயங்கள்

டெட்டனஸை மறக்காதீர்கள்



தோட்டத்திலும் கட்டுமான இடத்திலும் செருப்பில்லாமல் நடக்கும்போது ஆணி, முள், கண்ணாடித் துண்டு குத்துவது சகஜம். சிறியதாகத் தோன்றும் இந்தக் காயங்கள் கிருமிகளை ஆழத்திற்குக் கொண்டு சேர்க்கும் — **டெட்டனஸ்** ஓர் உயிர்க்கொல்லி நோய், ஆனால் தடுப்பூசியால் முழுமையாகத் தடுக்கலாம்.

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. சிறிய முள்ளோ சிராயோ (splinter) என்றால், கழுவிய பிறகு கிருமி நீக்கம் செய்த சாமணத்தால் அது புகுந்த திசையிலேயே வெளியே எடுக்கவும்.
2. சோப்பாலும் ஓடும் நீராலும் 5 நிமிடம் நன்றாகக் கழுவவும்; கிருமிநாசினி தடவி மூடவும்.
3. ஆணி போன்ற பெரிய பொருள் ஆழமாகக் குத்தியிருந்தால் பிடுங்கக் கூடாது — சுற்றிலும் துணி வைத்து அசையாமல் பொருத்தி மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லவும்.
4. கண்ணாடித் துண்டு குத்தினால் சிறு துகள்கள் உள்ளே தங்கியிருக்கலாம் — வலி தொடர்ந்தால் மருத்துவரிடம் காட்டவும்.
5. **டெட்டனஸ் தடுப்பூசி:** கடைசி டோஸ் போட்டு 5 ஆண்டுகளுக்கு மேல் ஆகியிருந்தால் (சுத்தமான சிறு காயம் என்றால் 10 ஆண்டுகள்), அல்லது

Free download and more resources: www.aetcm.com

நினைவில்லையென்றால், 24 மணி நேரத்திற்குள் மருத்துவரைப் பார்த்துத் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளவும்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- ஆழமாகக் குத்தியிருக்கும் பொருளைப் பிடுங்கக் கூடாது
- ஊசியைச் சூடாக்கிக் குத்திக் குடைந்து சிராயை எடுக்க முயலக் கூடாது
- "சின்னக் காயம்தானே" என்று நினைத்துத் தடுப்பூசியைத் தவிர்க்கக் கூடாது

✚ உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டியது எப்போது

- துருப்பிடித்த அல்லது மண்ணும் சாணமும் படிந்த பொருளால் ஏற்பட்ட ஆழமான காயம்
- கண்ணிலோ மூட்டிலோ மார்பிலோ வயிற்றிலோ குத்தி உள்ளே புகுந்த காயம்
- தாடை இறுகுதல், தசைகள் இழுத்துப் பிடித்தல் — டெட்டனஸ் அறிகுறி; உடனே சிகிச்சை தேவை

◆ தடுக்கலாம்

- குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் தடுப்பூசி அட்டவணையைப் பின்பற்றவும்; பெரியவர்கள் 10 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை டிடி (Td) பூஸ்டர் போட்டுக்கொள்ளவும்
- தோட்டத்திலும் மாட்டுத் தொழுவத்திலும் வேலை செய்யும்போது செருப்பும் கையுறையும் அணியவும்
- உடைந்த கண்ணாடியைச் செய்தித்தாளில் சுற்றி "கண்ணாடி" என்று எழுதி அப்புறப்படுத்தவும்; பலகையில் உள்ள ஆணிகளை வளைத்தோ பிடுங்கியோ அகற்றவும்

நினைவில் கொள்க: குத்துக் காயம் — நன்றாகக் கழுவவும், டெட்டனஸ் தடுப்பூசியை உறுதி செய்யவும்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 17

பகுதி 4 · காயங்களும் இரத்தப்போக்கும்

நாய், பூனைக் கடி — வெறிநாய்க்கடி நோய் (ரேபிஸ்) தடுப்பு

வெறிநாய்க்கடி நோய் 100% உயிர்க்கொல்லி, 100% தடுக்கக்கூடியது



தமிழ்நாட்டில் தெருநாய்த் தொல்லை கடுமையாக உள்ளது; வளர்ப்பு நாய்களும் பூனைகளும் கடிப்பதும் பிராண்டுவதும் உண்டு. அறிகுறிகள் தொடங்கிவிட்டால் வெறிநாய்க்கடி நோய்க்குச் சிகிச்சை இல்லை, மரணம் நிச்சயம். ஆனால் கடிபட்டவுடனே காயத்தைக் கழுவி, உரிய நேரத்தில் தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டால் முழுமையாகத் தடுக்கலாம்.

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. **உடனே காயத்தைச் சோப்பாலும் ஏராளமான ஓடும் நீராலும் 15 நிமிடம் நன்றாகக் கழுவவும்** — இதுவே மிக முக்கியமான முதலுதவி.
2. போவிடோன் அயோடின் போன்ற கிருமிநாசினியைத் தடவவும்.
3. காயத்தை இறுக்கக் கட்டி மூடக் கூடாது; தளர்வான டிரெஸ்ஸிங் போதும்.
4. **அன்றே** அருகிலுள்ள அரசு மருத்துவமனைக்கோ மருத்துவரிடமோ செல்லவும் — வெறிநாய்க்கடித் தடுப்பூசி (ARV) தொடங்கவும்; ஆழமான கடி என்றால் இம்யூனோகுளோபுலினும் (RIG) தேவைப்படும்.
5. மருத்துவர் குறிப்பிடும் நாட்களில் **எல்லா டோஸ்களையும்** தவறாமல் போட்டுக்கொள்ளவும்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

6. கடித்த விலங்கை (வளர்ப்பு விலங்கு என்றால்) 10 நாள் கண்காணிக்கவும் — ஆனால் தடுப்பூசி தொடங்கக் காத்திருக்கக் கூடாது.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- மிளகாய், மஞ்சள், சுண்ணாம்பு, எண்ணெய், சாணம், பச்சிலை மருந்து ஆகியவற்றைக் காயத்தில் தடவக் கூடாது
- காயத்தை உடனே தைக்க வேண்டும் என்று வற்புறுத்தக் கூடாது
- "வளர்ப்பு நாய்தானே, தடுப்பூசி போட்டதுதானே" என்று நினைத்து மருத்துவரைப் பார்க்காமல் இருக்கக் கூடாது
- ஒரு டோஸ் போட்ட பிறகு மீதியைத் தவறவிடக் கூடாது
- பிராண்டலையும் சிறு கீறலையும் அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது; காயமுள்ள தோலில் விலங்கு நக்கினாலும் மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்

ⓘ குழந்தைகள் மீது தனிக் கவனம் செலுத்துங்கள்

குழந்தைகள் திட்டு வாங்குவோம் என்று பயந்து கடிபட்டதை மறைப்பதுண்டு. எந்த விலங்காக இருந்தாலும் — நாய், பூனை, குரங்கு, கீரி, வெளவால் — கடித்தாலோ பிராண்டினாலோ உடனே சொல்ல வேண்டும் என்று குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். தலை, முகம், கழுத்தில் ஏற்படும் கடி அதிக ஆபத்தானது.

◆ தடுக்கலாம்

- வளர்ப்பு நாய்களுக்கும் பூனைகளுக்கும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் வெறிநாய்க்கடித் தடுப்பூசி போடவும்; ஊராட்சி / நகராட்சி உரிமம் பெறவும்
- உணவுக் கழிவுகளைச் சாலையில் வீசி எறியக் கூடாது — தெருநாய்கள் பெருகும்
- உணவு உண்ணும், தூங்கும் அல்லது குட்டிகளுடன் இருக்கும் நாயைத் தொந்தரவு செய்யக் கூடாது
- கால்நடை மருத்துவர்கள், வளர்ப்புப் பிராணிப் பராமரிப்பாளர்கள் போன்றோர் முன்கூட்டிய (pre-exposure) தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளவும்

நினைவில் கொள்க: விலங்கு கடித்தால் — 15 நிமிடம் சோப்புப் போட்டுக் கழுவவும், அன்றே தடுப்பூசி தொடங்கவும்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம்
18

பகுதி 4 · காயங்களும் இரத்தப்போக்கும்

விரல் நசுங்குதல், விரல் துண்டாகுதல்

கதவு, டிராயர், இயந்திரங்கள்



காற்றில் வேகமாக மூடும் கதவு, காரின் கதவு, டிராயர், சுத்தியல் ஆகியவற்றால் விரல் நசுங்கலாம். பலாப்பழம் வெட்டுதல், புல்வெட்டும் இயந்திரம், கிரைண்டர், மிக்ஸி ஆகியவற்றால் விரல் துண்டாகலாம். துண்டான பகுதியைச் சரியாகப் பாதுகாத்து 6 மணி நேரத்திற்குள் கொண்டு சென்றால் சில நேரங்களில் மீண்டும் இணைக்க முடியும்.

✔ நசுங்கலுக்கு

1. விரலைக் குளிர்ந்த நீரில் வைக்கவும், அல்லது துணியில் சுற்றிய ஐஸை 15–20 நிமிடம் வைக்கவும்.
2. கையை உயர்த்திப் பிடிக்கவும்; மோதிரம் இருந்தால் வீக்கம் வருவதற்கு முன் கழற்றவும்.
3. நகத்தின் அடியில் இரத்தம் கட்டி கடுமையான வலி இருந்தால், அல்லது விரல் வளைந்திருந்தால் மருத்துவரிடம் காட்டவும்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✔ விரல் துண்டானால்

1. 108-ஐ அழைக்கவும். காயத்தில் அழுத்தமாக அழுத்தி இரத்தத்தை நிறுத்தவும்; கையை உயர்த்திப் பிடிக்கவும்.
2. துண்டான பகுதியைக் கண்டெடுத்து, அழுக்கு இருந்தால் சுத்தமான நீரில் மெதுவாகக் கழுவவும் (தேய்க்கக் கூடாது).
3. ஈரமான காஸ் துணியிலோ சுத்தமான துணியிலோ சுற்றி, பிளாஸ்டிக் கவரில் போட்டுக் கட்டவும்.
4. அந்தக் கவரை ஐஸும் தண்ணீரும் கலந்த வேறொரு பாத்திரத்தில் வைக்கவும்; நோயாளியுடன் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லவும்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- துண்டான பகுதியை நேரடியாக ஐஸில் வைக்கக் கூடாது; தண்ணீரில் மூழ்க வைக்கக் கூடாது
- துண்டான பகுதியை விட்டுவிட்டுச் செல்லக் கூடாது

◆ தடுக்கலாம்

- கதவுகளுக்கு டோர் ஸ்டாப்பர், ஃபிங்கர் கார்டு ஆகியவற்றைப் பொருத்தவும்
- மிக்ஸி, கிரைண்டர், புல்வெட்டும் இயந்திரம் ஆகியவற்றை அணைத்து, பிளக்கை எடுத்த பிறகே சுத்தம் செய்யவும்
- குழந்தைகளை இயந்திரங்களின் அருகிலிருந்து விலக்கி வைக்கவும்

நினைவில் கொள்க: துண்டான விரல் — துணி, கவர், பிறகு ஐஸ் தண்ணீர்; 6 மணி நேரத்திற்குள் மருத்துவமனை.

Free download and more resources: www.aetcm.com

பகுதி

5

இயற்கையிலிருந்து வரும் ஆபத்துகள்

பாம்பு, தேனீ, குளவி, தேள், பூரான், குளமும் கிணறும் — தமிழ்நாட்டு மக்கள் சிறப்பாக அறிந்திருக்க வேண்டியவை.

- பாம்புக் கடி
- தேனீ, குளவி, தேள், பூரான்
- நீரில் மூழ்கி இறப்பு — குளம், ஆறு, கடல், வாளி
- கிணறு, செப்டிக் டேங்க், சாக்கடை — விஷவாயு விபத்து

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 19

பகுதி 5 · இயற்கையிலிருந்து வரும் ஆபத்துகள்

பாம்புக் கடி

பதற்றம் வேண்டாம், விஷமுறிவு மருந்து மருத்துவமனையில்



தமிழ்நாட்டில் மழைக்காலத்திலும் அறுவடைக் காலத்திலும் பாம்புக் கடி அதிகம். எல்லாப் பாம்புகளும் விஷமுள்ளவை அல்ல; விஷப் பாம்புகள் கடித்தாலும் எப்போதும் விஷம் ஏற வேண்டும் என்பதில்லை. ஆனால் எந்தப் பாம்புக் கடியையும் விஷக்கடியாகவே கருதி, கூடிய விரைவில் **விஷமுறிவு மருந்து (Anti Snake Venom — ASV)** கிடைக்கும் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். அறிவியல்பூர்வமான சிகிச்சைக்கு மாற்று வேறு எதுவும் இல்லை.

தமிழ்நாட்டின் முக்கிய விஷப் பாம்புகள்

பாம்பு	சிறப்பு அம்சங்கள்
நல்ல பாம்பு (Cobra)	படம் எடுக்கும்; கடிபட்ட இடத்தில் வலியும் வீக்கமும்; இமை தொங்குதல், மூச்சுத்திணறல்
கட்டு விரியன் (Common Krait)	இரவில் தரையில் தூங்குபவர்களைக் கடிக்கும்; வலி குறைவு, கடித்த தடம்கூடத் தெரியாமல் இருக்கலாம்; பின்னர் வயிற்றுவலி, இமை தொங்குதல், உடல் தளர்ச்சி
கண்ணாடி விரியன் (Russell's Viper)	பெரிய வீக்கம், இரத்தப்போக்கு (ஈறு, சிறுநீர்), சிறுநீரகச் செயலிழப்பு
சுருட்டை விரியன் (Saw-scaled Viper)	சிறிய பாம்பு; இரத்தம் உறையாமை, இரத்தப்போக்கு
திமில் மூக்கு குழி விரியன் (Hump-nosed Pit Viper)	மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைப் பகுதியில்; வீக்கம், சில நேரங்களில் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு

Free download and more resources: www.aetcm.com

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. நோயாளிக்கு ஆறுதல் கூறி அமைதிப்படுத்தவும் — பதற்றம் இதயத் துடிப்பை அதிகரித்து விஷம் வேகமாகப் பரவ வழிவகுக்கும்.
2. பாம்பின் அருகிலிருந்து விலக்கவும்; கடிபட்டவரை நடக்கவோ ஓடவோ விடக் கூடாது.
3. கடிபட்ட கையையோ காலையோ அசையாமல் வைக்கவும் — ஸ்கேல்/பலகை/குச்சி வைத்துத் தளர்வாகக் கட்டி ஸ்பிளின்ட் போடவும்; இதய மட்டத்தில் வைக்கவும்.
4. மோதிரம், வளையல், கொலுசு, கைக்கடிகாரம், இறுக்கமான உடை ஆகியவற்றைக் கழற்றவும் — வீக்கம் வருவதற்கு முன்.
5. இடது பக்கமாகச் சாய்த்துப் படுக்க வைத்து (ரிக்கவரி பொசிஷன்) 108 ஆம்புலன்ஸிலோ வேறு வாகனத்திலோ **கூடிய விரைவில் ASV கிடைக்கும் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லவும்**. முன்கூட்டியே தொலைபேசியில் தெரிவிக்கவும்.
6. கடித்த நேரம், அறிகுறிகள் தொடங்கிய நேரம் ஆகியவற்றைக் குறித்து வைக்கவும். பாதுகாப்பாக முடியும் என்றால் மட்டும் தொலைவிலிருந்து பாம்பைப் புகைப்படம் எடுக்கவும்.
7. மூச்சு நின்றால் உடனே சிபிஆர்/செயற்கை சுவாசம் அளிக்கவும் — நல்ல பாம்பும் கட்டு விரியனும் சுவாசத் தசைகளைச் செயலிழக்கச் செய்யும்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- கடிபட்ட இடத்தை வெட்டவோ பிளேடால் கீறவோ கூடாது
- வாயால் விஷத்தை உறிஞ்சி எடுக்க முயலக் கூடாது
- கயிற்றாலோ நூலாலோ இறுக்கிக் கட்டக் கூடாது (tourniquet) — கை கால்களை இழக்க நேரிடும்
- ஐஸ் வைக்கக் கூடாது; பச்சிலை மருந்து, மந்திரவாதம், நாட்டு வைத்தியம் செய்து நேரத்தை வீணாக்கக் கூடாது
- மது, காபி, வலி நிவாரணிகள் (ஆஸ்பிரின் போன்றவை) கொடுக்கக் கூடாது
- பாம்பைப் பிடிக்கவோ கொல்லவோ நேரத்தை வீணாக்கக் கூடாது — சிகிச்சைக்குப் பாம்பைப் பார்க்க வேண்டியது அவசியமில்லை

Free download and more resources: www.aetcm.com

ⓘ கட்டு விரியனிடம் எச்சரிக்கை

இரவில் தரையில் பாய் விரித்துத் தூங்குபவர்களையே கட்டு விரியன் பொதுவாகக் கடிக்கிறது. கடிபட்டது தெரியாமல் தூங்குபவர் காலையில் வயிற்றுவலி, வாந்தி, இமை தொங்குதல், பேசுவதில் சிரமம் ஆகியவற்றுடன் எழலாம். இத்தகைய அறிகுறிகள் தென்பட்டால், கடித்த தடம் தெரியாவிட்டாலும் பாம்புக் கடி என்று சந்தேகித்து உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லவும்.

◆ தடுக்கலாம்

- இரவில் நடக்கும்போது டார்ச்சும் செருப்பும் கட்டாயம்; கம்பால் தட்டி ஓசை எழுப்பியபடி நடக்கவும்
- தரையில் தூங்காமல், கட்டிலில் கொசுவலை கட்டித் தூங்கவும் — கட்டு விரியனிடமிருந்தும் பாதுகாப்பு
- வீட்டைச் சுற்றியுள்ள புதர், விறகுக் குவியல், குப்பைகள், எலித் தொல்லை ஆகியவற்றை அகற்றவும்
- கையை விடுவதற்கு முன் வளைகள், விறகுக் குவியல், பொந்துகள் ஆகியவற்றில் பார்க்கவும்
- வீட்டிலோ தோட்டத்திலோ பாம்பைக் கண்டால் நீங்களே பிடிக்க முயலாமல், தமிழ்நாடு வனத்துறையின் **நாகம் (Naagam)** செயலி வழியாகப் பயிற்சி பெற்ற தன்னார்வலர்களை அழைக்கவும்

நினைவில் கொள்க: பாம்பு கடித்தால் — அமைதிப்படுத்தவும், அசைக்காமல் வைக்கவும், கூடிய விரைவில் ASV உள்ள மருத்துவமனை.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 20

பகுதி 5 · இயற்கையிலிருந்து வரும் ஆபத்துகள்

தேனீ, குளவி, தேள், பூரான்

கொட்டும் கடியும் — பெரும்பாலானவை சிறியவை, சில ஆபத்தானவை



தென்னை ஏறுதல், மரம் வெட்டுதல், தேன் எடுத்தல், தோட்ட வேலை ஆகியவற்றின்போது தேனீக்களும் குளவிகளும் கூட்டமாகத் தாக்கலாம். விறகுகளுக்கு இடையிலும் ஷூக்களுக்குள்ளும் தேளும் பூரானும் ஒளிந்திருக்கலாம். பெரும்பாலானவை வலியையும் வீக்கத்தையும் மட்டுமே ஏற்படுத்தினாலும், சிலருக்குக் கடுமையான ஒவ்வாமை (அனாஃபைலாக்ஸிஸ்) ஏற்படலாம்.

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. கூட்டமாகத் தாக்கும்போது முகத்தை மூடிக்கொண்டு ஓடி, மூடிய அறைக்குள்ளோ வாகனத்துக்குள்ளோ சென்றுவிடவும்.
2. தேனீயின் கொடுக்கு தோலில் இருந்தால் அட்டையின் விளிம்பாலோ நகத்தாலோ வழித்து எடுக்கவும் — கிள்ளிப் பிடித்து இழுக்கக் கூடாது.
3. சோப்பாலும் நீராலும் கழுவவும்; துணியில் சுற்றிய ஐஸை வைக்கவும்.
4. வலிக்குப் பாராசிட்டமால்; அரிப்புக்கு மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் ஆன்டிஹிஸ்டமின்.
5. தேள் கொட்டினால்: கழுவி ஐஸ் வைக்கவும்; குழந்தைகளையும், கடுமையான வலி, வியர்வை, வாந்தி, நெஞ்சுப் படபடப்பு உள்ளவர்களையும் உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லவும்.
6. பூரான் கடித்தால்: கழுவி, இளஞ்சூடான நீரில் வைப்பது வலியைக் குறைக்கும்;

Free download and more resources: www.aetcm.com

பொதுவாக ஆபத்தானதல்ல.

+ உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டியது எப்போது

- மூச்சுத்திணறல், உதடு, நாக்கு, முகம் வீங்குதல், உடல் முழுவதும் அரிப்புடன் தடிப்பு, தலைச்சுற்றல் — அனாஃபைலாக்ஸிஸ் (அத்தியாயம் 41); 108-ஐ அழைக்கவும்
- வாயிலோ தொண்டையிலோ கொட்டினால்
- பத்துக்கும் மேற்பட்ட கொட்டுகள், அல்லது குழந்தைக்கும் முதியோருக்கும் பல கொட்டுகள்
- தேள் கொட்டிய குழந்தைகள்

◆ தடுக்கலாம்

- வீட்டருகே உள்ள குளவிக் கூட்டையும் தேன்கூட்டையும் நீங்களே அழிக்க முயலாமல், தீயணைப்புத் துறையையோ பயிற்சி பெற்றவர்களையோ அழைக்கவும்
- ஷூக்களையும் உடைகளையும் அணிவதற்கு முன் உதறிப் பார்க்கவும்
- விறகு எடுக்கும்போது கையுறை அணியவும்

நினைவில் கொள்க: கொட்டிய பிறகு மூச்சுத்திணறலோ முகத்தில் வீக்கமோ — உடனே மருத்துவமனை.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 21

பகுதி 5 · இயற்கையிலிருந்து வரும் ஆபத்துகள்

நீரில் மூழ்கி இறப்பு — குளம், ஆறு, கடல், வாளி

மூழ்குபவர்கள் சத்தம் போடுவதில்லை



குளங்களும் ஆறுகளும் ஏரிகளும் கடலும் நிறைந்த தமிழ்நாட்டில் நீரில் மூழ்கி இறப்பு — குறிப்பாகக் குழந்தைகளிடமும் இளைஞர்களிடமும் — ஒரு முக்கிய மரணக் காரணமாகும். கைக்குழந்தைகள் வீட்டில் உள்ள வாளியிலோ தண்ணீர்த் தொட்டியிலோகூட மூழ்கலாம். மூழ்குபவர் சினிமாவில் வருவதுபோல் கூச்சலிட மாட்டார் — சத்தமின்றி கீழே அமிழ்ந்துவிடுவார்.

✔ காப்பாற்றும்போது — முதலில் உங்கள் சொந்தப் பாதுகாப்பு

1. உரக்க உதவிக்குக் கூப்பிடுங்கள்.
2. கரையில் நின்றபடியே **நீட்டுங்கள்** — கம்பு, கயிறு, துண்டு, தென்னை மட்டை.
3. அல்லது **வீசுங்கள்** — மிதக்கக்கூடிய ஏதாவது ஒன்று: காலி கேன், டியூப், தேங்காய், லைஃப் பாய்.
4. நீச்சலும் உயிர்காப்புப் பயிற்சியும் பெற்றவர்கள் மட்டுமே தண்ணீரில் இறங்க வேண்டும் — பின்புறமாக நெருங்க வேண்டும்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✔ கரைக்குக் கொண்டு வந்த பிறகு

1. சுயநினைவையும் சுவாசத்தையும் பரிசோதியுங்கள்; 108-ஐ அழையுங்கள்.
2. இயல்பான சுவாசம் இல்லையென்றால் **5 மீட்பு மூச்சுகள்** கொடுத்து சிபிஆர் தொடங்குங்கள் (30 அழுத்தங்கள் : 2 மூச்சுகள்) — நீரில் மூழ்கும் விபத்துகளில் மூச்சுக் கொடுப்பது மிகவும் முக்கியம்.
3. சுவாசித்தால் ரிக்கவரி பொசிஷனில் படுக்க வையுங்கள்; ஈரமான உடைகளை மாற்றிப் போர்வையால் போர்த்துங்கள்.
4. நலமாகிவிட்டதாகத் தோன்றினாலும் மருத்துவமனையில் பரிசோதனை செய்யுங்கள் — பல மணி நேரத்துக்குப் பிறகு மூச்சுத்திணறல் வரலாம்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- நீச்சல் தெரியாமல் காப்பாற்றக் குதிக்காதீர்கள் — இருவருமே மூழ்கிவிடுவீர்கள்
- தண்ணீரை வெளியேற்ற நோயாளியைத் தலைகீழாகத் தொங்கவிட்டோ வயிற்றை அழுத்தியோ நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள் — நேரடியாகச் சிபிஆர் தொடங்குங்கள்
- சுயநினைவு இல்லாதவரைத் தோளில் போட்டுக்கொண்டு ஓடாதீர்கள்

◆ தடுக்கலாம்

- குழந்தைகளைத் தண்ணீர் அருகே ஒரு கணம்கூடத் தனியாக விடாதீர்கள்; ஒரு பெரியவர் "நீர்க் கண்காணிப்பாளராக" இருக்கட்டும் — கைப்பேசியைப் பார்க்காமல்
- வாளிகளைப் பயன்படுத்திய பின் காலி செய்து கவிழ்த்து வையுங்கள்; தண்ணீர்த் தொட்டியையும் கிணற்றையும் மூடி வையுங்கள்; குளத்தைச் சுற்றி வேலி அமையுங்கள்
- எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் நீச்சல் கற்றுக் கொடுங்கள்
- பழக்கமில்லாத குளம், ஆறு, கடலில் — குறிப்பாக மழைக்காலப் பெருக்கில் — இறங்காதீர்கள்; மது அருந்திவிட்டுத் தண்ணீரில் இறங்காதீர்கள்
- நாட்டுப் படகிலும் விசைப் படகிலும் லைஃப் ஜாக்கெட் அணியுங்கள்; லைஃப் கார்டுகளின் அறிவுறுத்தல்களையும் சிவப்புக் கொடியையும் பின்பற்றுங்கள்

நினைவில் கொள்க: மூழ்குபவரைக் காப்பாற்ற — வீசுங்கள், நீட்டுங்கள்; குதிக்காதீர்கள். கரையில் முதலில் 5 மூச்சுகள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 22

பகுதி 5 · இயற்கையிலிருந்து வரும் ஆபத்துகள்

கிணறு, செப்டிக் டேங்க், சாக்கடை — விஷவாயு விபத்து

இறங்கியவர் விழுகிறார், காப்பாற்ற இறங்கியவரும்



ஆழமான, நீண்ட காலம் பயன்படுத்தப்படாத கிணறுகள், செப்டிக் டேங்குகள், சாக்கடைகள் ஆகியவற்றில் ஆக்ஸிஜன் குறைவாகவும், கார்பன் டை ஆக்சைடு, ஹைட்ரஜன் சல்பைடு போன்ற நச்சு வாயுக்களும் இருக்கும். கிணற்றைச் சுத்தம் செய்யவோ மோட்டாரைப் பழுது பார்க்கவோ இறங்குபவர்கள் சில நொடிகளில் மயங்கி விழுவார்கள்; காப்பாற்ற இறங்குபவர்களும் அதே முறையில் இறக்கும் துயரங்கள் தமிழ்நாட்டில் மீண்டும் மீண்டும் நடக்கின்றன.

✔ யாராவது கிணற்றிலோ தொட்டியிலோ மயங்கி விழுந்தால்

1. **இறங்காதீர்கள்.** உடனே 101 (தீயணைப்பு மற்றும் மீட்புப் பணிகள்), 108 ஆகிய எண்களை அழையுங்கள்.
2. கிணற்றின் மேல்பகுதியைத் திறந்து வைத்துக் காற்றோட்டத்தை அதிகரியுங்கள்; முடிந்தால் மின்விசிறி அல்லது ப்ளோயர் மூலம் சுத்தமான காற்றை உள்ளே செலுத்துங்கள்.
3. விழுந்தவருக்குச் சுயநினைவு இருந்தால் கயிற்றை இறக்கிக் கொடுத்து, அவரே தன்னைக் கட்டிக்கொள்ளச் சொல்லுங்கள்.
4. வெளியே கொண்டு வந்ததும் சுத்தமான காற்றில் படுக்க வையுங்கள்; சுவாசம் இல்லையென்றால் சிபிஆர்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

◆ கிணற்றிலோ தொட்டியிலோ இறங்கும் முன்

- எரியும் மெழுகுவர்த்தியையோ லாந்தர் விளக்கையோ கயிற்றில் கட்டி இறக்கிப் பாருங்கள் — அணைந்துவிட்டால் இறங்காதீர்கள் (இது ஆக்ஸிஜன் குறைவை மட்டுமே காட்டும்; எல்லா நச்சு வாயுக்களையும் கண்டறியாது)
- சில மணி நேரம் மூடியைத் திறந்து வைத்து, ஒரு வாளி தண்ணீரைப் பல முறை ஊற்றியோ ப்ளோயர் பயன்படுத்தியோ காற்றை மாற்றுங்கள்
- இடுப்பில் பாதுகாப்புக் கயிறு (ஹார்னஸ்) கட்டி, மேலே இருவர் கயிற்றைப் பிடித்துக்கொண்டு நிற்கும்போது மட்டுமே இறங்குங்கள்
- கிணற்றுக்குள் பெட்ரோல்/டீசல் மோட்டாரை இயக்காதீர்கள் — கார்பன் மோனாக்சைடு நிறைந்துவிடும்
- செப்டிக் டேங்கைச் சுத்தம் செய்ய ஆட்களை இறக்காதீர்கள் — இயந்திர உதவியுடன் கூடிய அங்கீகரிக்கப்பட்ட சேவையைப் பயன்படுத்துங்கள்

நினைவில் கொள்க: கிணற்றில் விழுந்தவரைக் காப்பாற்றக் குதித்து இறங்காதீர்கள் — 101-ஐ அழையுங்கள், காற்றைச் செலுத்துங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

பகுதி

6

நச்சுப் பாதிப்பும் தவறுதலாக விழுங்குதலும்

மருந்து, மண்ணெண்ணெய், எலி விஷம், பூச்சிக்கொல்லி, பட்டன் பேட்டரி, மீன் முள், கெட்டுப்போன உணவு, அடைத்த அறையின் புகை.

- மருந்துகளைத் தவறுதலாக உட்கொண்டால்
- மண்ணெண்ணெய், சுத்தம் செய்யும் திரவங்கள், அமிலம்
- எலி மருந்தும் பூச்சிக்கொல்லிகளும்
- பொருட்களை விழுங்குதல் — பட்டன் பேட்டரி, காந்தம், நாணயம், மீன் முள்
- உணவு விஷமாதல், வயிற்றுப்போக்கு, நீரிழப்பு
- கார்பன் மோனாக்சைடு — அமைதியான கொலையாளி

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 23

பகுதி 6 · நச்சுப் பாதிப்பும் தவறுதலாக விழுங்குதலும்

மருந்துகளைத் தவறுதலாக உட்கொண்டால்

மிட்டாய் என்று நினைத்துக் குழந்தைகள், மறதியால் முதியவர்கள்



வண்ண மாத்திரைகளும் இனிப்பான சிரப்புகளும் குழந்தைகளுக்கு மிட்டாய் போலத் தெரியும். இரும்புச்சத்து மாத்திரை, நீரிழிவு மருந்து, ரத்த அழுத்த (பிபி) மருந்து, தூக்க மாத்திரை, பாராசிட்டமால் ஆகியவை சிறிய அளவில் கூடக் குழந்தைகளுக்குக் கடுமையான பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். முதியவர்கள் மறதியால் ஒரே மருந்தை இரண்டு முறை உட்கொள்வதும் சாதாரணம்.

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. குழந்தையின் வாயில் மீதமுள்ள மாத்திரைகளை அகற்றுங்கள்.
2. என்ன மருந்து, எத்தனை, எப்போது உட்கொண்டது என்று கண்டறியுங்கள் — குறைந்துபோன மாத்திரைகளை எண்ணிப் பாருங்கள்.
3. அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டாலும் உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள்; அல்லது தேசிய விஷத் தகவல் மையத்தை (1800 116 117) அழைத்து ஆலோசனை பெறுங்கள்.
4. **மருந்தின் பாட்டில், ஸ்ட்ரிப் அல்லது உறையை** மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
5. சுயநினைவு இல்லையென்றால் ரிக்கவரி பொசிஷனில் படுக்க வைத்து 108-ஐ அழையுங்கள்; சுவாசம் இல்லையென்றால் சிபிஆர்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ செய்யக் கூடாதவை

- விரலை விட்டோ உப்புத் தண்ணீர் கொடுத்தோ வாந்தி எடுக்க வைக்காதீர்கள்
- பால், எண்ணெய், முட்டையின் வெள்ளைக்கரு போன்ற "மாற்று மருந்துகளை" கொடுக்காதீர்கள்
- "ஒன்றும் பிரச்சனை தெரியவில்லையே" என்று நினைத்துக் காத்திருக்காதீர்கள் — பல மருந்துகள் பல மணி நேரம் கழித்தே அறிகுறிகளைக் காட்டும்

◆ தடுக்கலாம்

- எல்லா மருந்துகளையும் குழந்தைகளுக்கு எட்டாத, பூட்டக்கூடிய பெட்டியில் வையுங்கள்; பையிலும் மேசை மேலும் வைக்காதீர்கள்
- குழந்தைகளிடம் மருந்தை "மிட்டாய்" என்று சொல்லாதீர்கள்
- முதியவர்களுக்கு வாராந்திர மாத்திரைப் பெட்டியைப் பயன்படுத்துங்கள்; ஒருவர் மேற்பார்வை செய்யட்டும்
- வெளிச்சத்தில் லேபிளைப் படித்த பிறகே மருந்து கொடுங்கள்; காலாவதியானவற்றை அப்புறப்படுத்துங்கள்
- விருந்தினர்களின் பையில் உள்ள மருந்துகளிலும் கவனமாக இருங்கள்

நினைவில் கொள்க: மருந்தை விழுங்கிவிட்டால் — வாந்தி எடுக்க வைக்காதீர்கள்; பாட்டிலுடன் மருத்துவமனைக்கு.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம்
24

பகுதி 6 · நச்சுப் பாதிப்பும் தவறுதலாக விழுங்குதலும்

மண்ணெண்ணெய், சுத்தம் செய்யும் திரவங்கள், அமிலம்

தண்ணீர் பாட்டிலில் உள்ள "தண்ணீர்" விஷமாகும்போது



மண்ணெண்ணெய், டர்பன்டைன், டாய்லெட் கிளீனர் (அமிலம்), ப்ளீச், டிடர்ஜென்ட், பாத்திரம் கழுவும் திரவம் (டிஷ் வாஷ்), கொசுவிரட்டி திரவம், கற்பூரம், ரப்பர் ஷீட்டுக்கான அமிலம் ஆகியவை வீடுகளில் சாதாரணமாகக் காணப்படும் நச்சுப் பொருட்கள். குறிப்பாகத் தண்ணீர் பாட்டிலிலோ சோடா பாட்டிலிலோ ஊற்றி வைக்கும்போது குழந்தைகள் தவறுதலாகக் குடித்துவிடுகிறார்கள்.

அறிகுறிகள்

- மண்ணெண்ணெய்/டர்பன்டைன்: இருமல், மூச்சுத்திணறல், மூச்சில் வாசனை — நுரையீரலுக்குள் சென்றால் நிமோனியா
- அமிலம்/காரம்: வாயிலும் தொண்டையிலும் எரிவுக் காயம், விழுங்கச் சிரமம், உமிழ்நீர் வடிதல், வாந்தி, நெஞ்சுவலி
- கற்பூரம்: வலிப்பு வரலாம் — சிறிய துண்டு கூடக் குழந்தைகளுக்கு ஆபத்தானது
- டிடர்ஜென்ட் பாட்கள்: வாந்தி, மூச்சுத்திணறல், கண்ணில் எரிவுக் காயம்

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. வாயில் மீதமுள்ளதைத் துப்பச் செய்யுங்கள்; உதடுகளையும் முகத்தையும் தண்ணீரால் கழுவுங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. சுயநினைவு இருந்து, விழுங்கவும் முடிந்தால், அமிலம்/காரம் குடித்த உடனே ஒன்றிரண்டு மிடறு தண்ணீர் மட்டும் குடிக்கக் கொடுக்கலாம் — அதற்கு மேல் வேண்டாம்.
3. தோலிலோ கண்ணிலோ பட்டிருந்தால் 20 நிமிடம் கழுவுங்கள் (அத்தியாயம் 13).
4. பாட்டிலையும் லேபிளையும் எடுத்துக்கொண்டு உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- **ஒருபோதும் வாந்தி எடுக்க வைக்காதீர்கள்** — மண்ணெண்ணெய் நுரையீரலுக்குள் செல்லும், அமிலம் உணவுக்குழாயை இரண்டாவது முறையும் எரித்துக் காயப்படுத்தும்
- அமிலத்தை நடுநிலையாக்க சமையல் சோடாவோ வேறு எதுவுமோ கொடுக்காதீர்கள்
- இருமும், மூச்சுத்திணறும் குழந்தையை வற்புறுத்தி எதையும் குடிக்க வைக்காதீர்கள்

◆ தடுக்கலாம்

- வேதிப் பொருட்களை அவற்றின் அசல் பாட்டிலில், லேபிளுடன், பூட்டிய உயரமான அலமாரியில் வையுங்கள்
- உணவு, பானப் பாட்டில்களில் ஒருபோதும் வேதிப் பொருட்களை ஊற்றி வைக்காதீர்கள்
- பயன்படுத்திக்கொண்டிருக்கும்போது போன் அழைப்பு வந்தாலும், பாட்டிலை மூடி எடுத்து வைத்த பிறகே செல்லுங்கள்
- கற்பூரத்தையும் நாப்தலீன் உருண்டைகளையும் குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வையுங்கள்

நினைவில் கொள்க: மண்ணெண்ணெயோ அமிலமோ குடித்தால் வாந்தி எடுக்க வைக்காதீர்கள் — பாட்டிலுடன் மருத்துவமனை.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 25

பகுதி 6 · நச்சுப் பாதிப்பும் தவறுதலாக விழுங்குதலும்

எலி மருந்தும் பூச்சிக்கொல்லிகளும்

"ஒன்றும் ஆகவில்லை" என்ற எண்ணமே மிகப் பெரிய ஆபத்து



தமிழ்நாட்டில் 2022 முதல் தடை செய்யப்பட்டிருந்தாலும் சில வீடுகளிலும் கடைகளிலும் இன்னும் காணப்படும் **எலி விஷப் பேஸ்ட் (மஞ்சள் பாஸ்பரஸ்)** மிகவும் உயிருக்கு ஆபத்தானது. உட்கொண்ட பிறகு ஒன்றிரண்டு நாட்கள் பெரிய அறிகுறிகள் இல்லாமல் இருக்கலாம்; பின்னர் கல்லீரல் திடீரெனச் செயலிழக்கும். எனவே சிறிய அளவு உட்கொண்டதாகச் சந்தேகித்தால் கூட உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். தோட்டத்திலும் வயலிலும் பயன்படுத்தப்படும் பூச்சிக்கொல்லிகள் (ஆர்கனோபாஸ்பேட் முதலியவை) விழுங்குவதன் மூலமும் சுவாசிப்பதன் மூலமும் தோல் வழியாகவும் உடலுக்குள் செல்லும்.

பூச்சிக்கொல்லி நச்சுப் பாதிப்பின் அறிகுறிகள்

- அதிகப்படியான உமிழ்நீர், வியர்வை, கண்ணீர், மூக்கு ஒழுகுதல்
- வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுவலி
- கண்மணி சுருங்குதல், பார்வை மங்குதல்
- தசைத் துடிப்பு, பலவீனம், மூச்சுத்திணறல், சுயநினைவு இழத்தல்
- மூச்சிலும் உடையிலும் வேதிப்பொருளின் வாசனை

Free download and more resources: www.aetcm.com

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. கையுறை அணியுங்கள்; மாசுபட்ட உடைகளை அகற்றி, தோலையும் முடியையும் சோப்பும் தண்ணீரும் கொண்டு கழுவுங்கள்.
2. சுத்தமான காற்றுக்கு மாற்றுங்கள்; சுயநினைவு இல்லையென்றால் ரிக்கவரி பொசிஷன்.
3. 108-ஐ அழைத்து **முடிந்தவரை விரைவாக** மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள் — அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டாலும்.
4. விஷத்தின் பாட்டில், டியூப் அல்லது பாக்கெட்டை (லேபிள்) உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
5. சுவாசம் நின்றுவிட்டால் சிபிஆர் கொடுங்கள் — பூச்சிக்கொல்லி உட்கொண்டவருக்கு வாய் வழியாக மூச்சுக் கொடுப்பதைத் தவிர்த்து, நெஞ்சில் அழுத்துவதை மட்டும் செய்யுங்கள்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- வாந்தி எடுக்க வைக்க முயலாதீர்கள்; பாலோ எண்ணெயோ கொடுக்காதீர்கள்
- எலி விஷம் "சிறிய அளவுதானே" என்று நினைத்து வீட்டிலேயே கவனித்துக்கொண்டிருக்காதீர்கள்
- கையுறை இல்லாமல் நோயாளியின் வாந்தியையும் உடைகளையும் தொடாதீர்கள்

ⓘ மன அழுத்தமும் தற்கொலை எண்ணமும்

விஷம் உட்கொண்டது வேண்டுமென்றே என்று சந்தேகித்தால், குற்றம் சாட்டாமல், உடனிருந்து சிகிச்சையை உறுதி செய்யுங்கள்; பின்னர் மனநல நிபுணரின் உதவியை நாடுங்கள். இத்தகைய எண்ணங்கள் உள்ளவர்கள் பேசுவதற்கு Tele-MANAS 14416 (தேசிய மனநல உதவி எண், 24 மணி நேரமும்) மற்றும் 104 (சுகாதார உதவி எண்) உள்ளன. எலி விஷத்தையும் பூச்சிக்கொல்லிகளையும் வீட்டில் வைக்காமல் இருப்பதே உயிரைக் காப்பாற்றும்.

◆ தடுக்கலாம்

- எலி விஷத்தைத் தேவையான அளவு மட்டும் வாங்கி உடனே பயன்படுத்துங்கள்; மீதியை வைத்திருக்காதீர்கள்; பற்பசைக்கு அருகில் ஒருபோதும் வைக்காதீர்கள்
- எலித் தொல்லைக்கு எலிப்பொறி போன்ற பாதுகாப்பான வழிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்
- பூச்சிக்கொல்லி தெளிக்கும்போது கையுறை, முகக்கவசம், முழுக்கை உடை; காற்றுக்கு எதிராகத் தெளிக்காதீர்கள்; முடிந்ததும் குளியுங்கள்
- பூச்சிக்கொல்லிகளைப் பூட்டிய இடத்தில், வீட்டுக்கு வெளியே, அசல் கொள்கலனில் வையுங்கள்; காலியான கொள்கலன்களைத் தண்ணீர் நிரப்பப்

Free download and more resources: www.aetcm.com

பயன்படுத்தாதீர்கள்

நினைவில் கொள்க: எலி விஷம் — அறிகுறி இல்லாவிட்டாலும் இன்றே மருத்துவமனை; நாளை என்றால் தாமதமாகிவிடும்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 26

பகுதி 6 · நச்சுப் பாதிப்பும் தவறுதலாக விழுங்குதலும்

பொருட்களை விழுங்குதல் — பட்டன் பேட்டரி, காந்தம், நாணயம், மீன் முள்

சிறிய பொருள், பெரிய ஆபத்து



சிறு குழந்தைகள் பார்ப்பதையெல்லாம் வாயில் போடுவார்கள். நாணயங்கள் பொதுவாக மலத்தின் வழியாக வெளியேறிவிடும் என்றாலும், **பட்டன் பேட்டரி** உணவுக்குழாயில் சிக்கினால் இரண்டு மணி நேரத்துக்குள்ளேயே கடுமையான எரிவுக் காயத்தை ஏற்படுத்தும். ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட **காந்தங்களை** விழுங்கினால் குடல்கள் ஒன்றையொன்று ஈர்த்து ஓட்டை ஏற்படலாம். மீன் அதிகம் உண்ணும் தமிழ்நாட்டில் **மீன் முள்** தொண்டையில் சிக்குவதும் சாதாரணம்.

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. குழந்தை சுவாசிக்கச் சிரமப்பட்டால் சோக்கிங் (மூச்சுக்குழாய் அடைப்பு) முதலுதவி கொடுங்கள் (அத்தியாயம் 33, 34).
2. பட்டன் பேட்டரியையோ காந்தத்தையோ விழுங்கியதாகச் சந்தேகித்தால், அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டாலும் **உடனே** மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள் — எக்ஸ்-ரே எடுக்க வேண்டும்.
3. பேட்டரியை விழுங்கி 12 மணி நேரத்துக்குள் என்றால், ஒரு வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைக்கு மருத்துவமனைக்குச் செல்லும் வழியில் 10 மி.லி. (2 டீஸ்பூன்) தேனை 10 நிமிட இடைவெளியில் கொடுப்பது எரிவுக் காயத்தைக் குறைக்க உதவும் — பயணத்தைத் தாமதப்படுத்தாதீர்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

4. பேட்டரியின் பாக்கெட்டையோ அதே வகை பேட்டரியையோ உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
5. நாணயத்தை விழுங்கிய பிறகும் குழந்தை வழக்கம்போல் சாப்பிட்டு, வலி இல்லாமல் இருந்தாலும், மருத்துவரிடம் காட்டி ஆலோசனை பெறுங்கள்.

✔ மீன் முள் தொண்டையில் சிக்கினால்

1. அமைதியாக இருங்கள்; இருமிப் பாருங்கள் — சிறிய முட்கள் பெரும்பாலும் தானாகவே போய்விடும்.
2. வெளிச்சத்தில் வாயைத் திறந்து பாருங்கள்; முள் தெளிவாகத் தெரிந்து, எளிதாக எடுக்க முடிந்தால் மட்டுமே சாமணத்தால் எடுங்கள்.
3. தொண்டை வலியும் குத்தலும் தொடர்ந்தாலோ விழுங்கச் சிரமம் ஏற்பட்டாலோ அன்றே காது-மூக்கு-தொண்டை (ENT) மருத்துவரைப் பாருங்கள்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- சோற்று உருண்டை, வாழைப்பழம், ரொட்டி ஆகியவற்றை விழுங்கி முள்ளை "இறக்க" முயலாதீர்கள் — முள் இன்னும் ஆழமாகக் குத்தி உணவுக்குழாயில் ஓட்டை ஏற்படலாம்
- தொண்டைக்குள் விரலை விட்டுத் தேடாதீர்கள்
- விழுங்கிய பொருளை வெளியே எடுக்க வாந்தி எடுக்க வைக்காதீர்கள்

+ உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டியது எப்போது

- மூச்சுத்திணறல், உமிழ்நீரை விழுங்க முடியாமல் வடிதல், வாந்தி, நெஞ்சுவலி
- பட்டன் பேட்டரி, காந்தம், கூர்மையான பொருள் (சேஃப்டி பின், கண்ணாடித் துண்டு) விழுங்கினால்
- மலத்தில் ரத்தம், வயிற்றுவலி, காய்ச்சல்

◆ தடுக்கலாம்

- ரிமோட், டிஜிட்டல் தெர்மாமீட்டர், பொம்மைகள் ஆகியவற்றின் பேட்டரி அறை ஸ்க்ரூவால் உறுதியாகப் பொருத்தப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதி செய்யுங்கள்; பயன்படுத்திய பேட்டரிகளை உடனே பாதுகாப்பாக அப்புறப்படுத்துங்கள்
- மூன்று வயதுக்குக் குறைவானவர்களுக்குச் சிறிய பாகங்கள் உள்ள பொம்மைகளைக் கொடுக்காதீர்கள்
- குழந்தைகளுக்கும் முதியவர்களுக்கும் முள் நீக்கிய மீனை மட்டுமே கொடுங்கள்; சாப்பிடும்போது பேசிக்கொண்டும் டிவி பார்த்துக்கொண்டும் அவசரமாகச்

Free download and more resources: www.aetcm.com

சாப்பிடாதீர்கள்

நினைவில் கொள்க: பட்டன் பேட்டரியை விழுங்கினால் — ஒவ்வொரு நிமிடமும் முக்கியம்; உடனே மருத்துவமனை.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம்
27

பகுதி 6 · நச்சுப் பாதிப்பும் தவறுதலாக விழுங்குதலும்

உணவு விஷமாதல், வயிற்றுப்போக்கு, நீரிழப்பு

ஓஆர்எஸ் — எளிமையானது, உயிர் காப்பது



கெட்டுப்போன, சரியாக வேகாத அல்லது நீண்ட நேரம் வெளியே வைக்கப்பட்ட உணவு — குறிப்பாக இறைச்சி, மீன், முட்டை, மயோனைஸ், ஷவர்மா, பிரியாணி, பாயசம் — உணவு நச்சுப் பாதிப்புக்குக் காரணமாகும். மாசடைந்த தண்ணீர் காலரா, டைபாய்டு, மஞ்சள் காமாலை ஆகியவற்றைப் பரப்பும். வயிற்றுப்போக்கிலும் வாந்தியிலும் மிகப் பெரிய ஆபத்து **நீரிழப்பு (dehydration)** ஆகும் — குறிப்பாகக் குழந்தைகளிலும் முதியவர்களிலும்.

நீரிழப்பின் அறிகுறிகள்

- அதிக தாகம், வறண்ட வாயும் நாக்கும்
- சிறுநீர் குறைதல், அடர் மஞ்சள் நிறம்
- குழிவிழுந்த கண்கள்; கைக்குழந்தைகளில் உச்சிக்குழி (fontanelle) உள்ளே அமிழ்ந்திருத்தல், அழும்போது கண்ணீர் வராமை
- சோர்வு, தலைச்சுற்றல், தூக்கக் கலக்கம்
- தோலைக் கிள்ளி விட்டால் மெதுவாகவே பழைய நிலைக்குத் திரும்புதல்

Free download and more resources: www.aetcm.com

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. **ஓஆர்எஸ் (ORS)** கரைசலை ஒவ்வொரு முறை வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்போதும் வாந்தி எடுக்கும்போதும் சிறிது சிறிதாகக் குடிக்கக் கொடுங்கள் — குழந்தைகளுக்கு ஸ்பூனால், இடைவெளி விட்டு விட்டு.
2. ஓஆர்எஸ் பாக்கெட்டை ஒரு லிட்டர் காய்ச்சி ஆறவைத்த தண்ணீரில் முழுவதுமாகக் கலக்குங்கள்; 24 மணி நேரத்துக்குள் பயன்படுத்துங்கள்.
3. பாக்கெட் இல்லையென்றால் வீட்டிலேயே தயாரிக்கலாம்: ஒரு லிட்டர் காய்ச்சி ஆறவைத்த தண்ணீர் + 6 சமமட்ட டீஸ்பூன் சர்க்கரை + அரை டீஸ்பூன் உப்பு.
4. உப்புப் போட்ட கஞ்சித் தண்ணீர், இளநீர், மோர் ஆகியவற்றையும் கொடுக்கலாம்.
5. குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலையும் வழக்கமான உணவையும் தொடருங்கள்; மருத்துவரின் அறிவுறுத்தலின்படி துத்தநாக (ஜிங்க்) மாத்திரை 14 நாட்கள்.
6. ஒரே உணவைச் சாப்பிட்ட பலருக்கு ஒரே நேரத்தில் உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டால் சுகாதாரத் துறைக்குத் தெரிவியுங்கள்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- வயிற்றுப்போக்கை "நிறுத்தும்" மாத்திரைகளை மருத்துவரின் அறிவுறுத்தல் இல்லாமல் — குறிப்பாகக் குழந்தைகளுக்கு — கொடுக்காதீர்கள்
- குளிர்பானங்களும் பாக்கெட் ஜூஸ்களும் ஓஆர்எஸ்-க்கு மாற்று அல்ல
- உணவை முழுமையாக நிறுத்தாதீர்கள்

+ உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டியது எப்போது

- மலத்தில் ரத்தம், கடுமையான வயிற்றுவலி, அதிகக் காய்ச்சல்
- எதுவும் வயிற்றில் தங்காத வாந்தி; 6–8 மணி நேரமாகச் சிறுநீர் கழிக்காமை
- அதிகத் தூக்கக் கலக்கம், சுயநினைவுக் குறைவு, கைக்குழந்தைகளில் நீரிழப்பின் ஏதேனும் ஓர் அறிகுறி
- பார்வை மங்குதல், விழுங்கச் சிரமம், கண் இமை தொங்குதல் — டின்னில் அடைத்த/கெட்டுப்போன உணவிலிருந்து வரும் போட்டுலிசம் எனச் சந்தேகிக்கலாம்

◆ தடுக்கலாம்

- காய்ச்சி ஆறவைத்த தண்ணீரை மட்டுமே குடியுங்கள்; கிணற்றைத் தவறாமல் குளோரின் இட்டுச் சுத்திகரியுங்கள்
- சாப்பிடும் முன்பும் கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய பின்பும் சோப்புப் போட்டுக் கை கழுவுங்கள்
- சமைத்த உணவை இரண்டு மணி நேரத்துக்கு மேல் வெளியே வைக்காதீர்கள்;

Free download and more resources: www.aetcm.com

ஃப்ரிட்ஜில் வைத்ததை நன்கு சூடாக்கிய பிறகே சாப்பிடுங்கள்

- பச்சை இறைச்சியையும் சமைத்த உணவையும் தனித்தனியாக வையுங்கள்; தனித்தனிக் கத்தியும் பலகையும்
- பச்சை முட்டை சேர்த்த மயோனைஸையும் சுகாதாரமற்ற கடைகளின் உணவையும் தவிருங்கள்

நினைவில் கொள்க: வயிற்றுப்போக்கில் — ஓஆர்எஸ், ஓஆர்எஸ், ஓஆர்எஸ்; ஆபத்து அறிகுறி தெரிந்தால் மருத்துவமனை.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம்
28

பகுதி 6 · நச்சுப் பாதிப்பும் தவறுதலாக விழுங்குதலும்

கார்பன் மோனாக்சைடு — அமைதியான கொலையாளி

கேஸ் கீசர், ஜெனரேட்டர், அடைத்த அறையில் கரி



கார்பன் மோனாக்சைடு (CO) நிறமும் மணமும் இல்லாத நச்சு வாயு. காற்றோட்டம் இல்லாத குளியலறையில் உள்ள கேஸ் கீசர், அறைக்குள்ளோ கதவருகிலோ இயக்கப்படும் ஜெனரேட்டர், அடைத்த அறையில் எரிக்கப்படும் கரி/விறகு அடுப்பு, அடைத்த கேரேஜில் இயக்கத்தில் விடப்பட்ட வாகனம் ஆகியவை CO நச்சுப் பாதிப்புக்குக் காரணமாகும். தூங்கிக்கொண்டிருப்பவர்கள் எதுவும் தெரியாமலேயே இறக்கலாம்.

அறிகுறிகள்

- தலைவலி, தலைச்சுற்றல், குமட்டல், வாந்தி — "காய்ச்சலோ சோர்வோ" என்று தவறாக நினைக்கக்கூடும்
- குழப்பம், தூக்கக் கலக்கம், பலவீனம், நெஞ்சுவலி
- சுயநினைவு இழத்தல், வலிப்பு
- ஒரே வீட்டில் பலருக்கும் — வளர்ப்புப் பிராணிகளுக்கும் — ஒரே நேரத்தில் அறிகுறிகள்; வெளியே செல்லும்போது குறைகின்றன

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. உடனே கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் திறங்கள்; கீசர்/ஜெனரேட்டர்/அடுப்பை அணையுங்கள் — பாதுகாப்பாகச் செய்ய முடிந்தால்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. அனைவரையும் சுத்தமான காற்றுக்கு மாற்றுங்கள்.
3. 108/112-ஐ அழையுங்கள்; சுயநினைவு இல்லாதவர்களை ரிக்கவரி பொசிஷனில் படுக்க வையுங்கள்; சுவாசம் இல்லையென்றால் சிபிஆர்.
4. அறிகுறிகள் மறைந்தாலும் மருத்துவமனையில் பரிசோதனை செய்யுங்கள் — ஆக்ஸிஜன் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- புகை நிறைந்த அடைத்த அறைக்குள் நீண்ட நேரம் நிற்காதீர்கள் — காப்பாற்றுபவரும் மயங்கிவிடலாம்
- காரணத்தைக் கண்டறிந்து சரிசெய்யும் வரை அந்த அறையை மீண்டும் பயன்படுத்தாதீர்கள்

◆ தடுக்கலாம்

- கேஸ் கீசரைக் குளியலறைக்கு வெளியே, நல்ல காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் மட்டுமே பொருத்துங்கள்; குளியலறையில் எக்ஸாஸ்ட் ஃபேன்; கீசரை இயக்கிக்கொண்டு நீண்ட நேரம் குளிக்காதீர்கள்
- ஜெனரேட்டரை வீட்டுக்கு வெளியே, கதவுகளிலிருந்தும் ஜன்னல்களிலிருந்தும் தொலைவில் மட்டுமே இயக்குங்கள்
- அடைத்த அறையில் கரி அடுப்பையோ கொட்டாங்கச்சித் தணலையோ எரிய வைத்துக்கொண்டு தூங்காதீர்கள்; கொசுவை விரட்டப் புகை போட்ட அறையை அடைத்து வைக்காதீர்கள்
- அடைத்த கேரேஜில் வாகனத்தை இயக்கத்தில் விடாதீர்கள்; ஏசி-யை இயக்கிக்கொண்டு காரில் நீண்ட நேரம் தூங்காதீர்கள்
- முடிந்தால் கார்பன் மோனாக்சைடு அலாரம் பொருத்துங்கள்

நினைவில் கொள்க: ஒரே வீட்டில் பலருக்கு ஒரே நேரத்தில் தலைவலியும் தலைச்சுற்றலும் — ஜன்னலைத் திறங்கள், வெளியே வாருங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

பகுதி

7

மின்சாரம், இடி மின்னல், எரிவாயு, தீ விபத்து

மழைக்காலத்தில் அறுந்து விழும் மின் கம்பிகள், வடகிழக்குப் பருவமழைக் கால மின்னல், எல்பிஜி கசிவு, வீட்டில் தீ.

- ஷாக் அடித்தல் (மின் அதிர்ச்சி)
- இடி மின்னல்
- எல்பிஜி எரிவாயுக் கசிவு
- வீட்டில் தீ விபத்து

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 29

பகுதி 7 · மின்சாரம், இடி மின்னல், எரிவாயு, தீ விபத்து

ஷாக் அடித்தல் (மின் அதிர்ச்சி)

முதலில் மின்சாரத்தைத் துண்டியுங்கள் — பிறகு தொடுங்கள்



ஈரக் கையால் சுவிட்சுகளையும் சாதனங்களையும் தொடுதல், பழுதான வயர், இஸ்திரிப் பெட்டி, மோட்டார், வாட்டர் ஹீட்டர், மொபைல் சார்ஜர், மழைக்காலத்தில் அறுந்து விழும் மின் கம்பிகள், உலோகத் தொரட்டியால் தேங்காய்/மாங்காய் பறிக்கும்போது மின் கம்பியில் படுதல் ஆகியவை தமிழ்நாட்டில் ஷாக் அடிப்பதற்கான முக்கியக் காரணங்கள். மின்சாரம் இதயத் துடிப்பை நிறுத்தவும் உடலுக்குள் ஆழமான தீக்காயங்களை ஏற்படுத்தவும் கூடும்.

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. **ஷாக் அடித்தவரை நேரடியாகத் தொடாதீர்கள்.** முதலில் மெயின் சுவிட்ச் / MCB / ஃப்யூஸை அணையுங்கள் அல்லது பிளக்கைப் பிடுங்குங்கள்.
2. அணைக்க முடியவில்லை என்றால், உலர்ந்த ரப்பர் செருப்பு அணிந்து, உலர்ந்த பலகையிலோ செய்தித்தாள் கட்டின் மேலோ நின்று, உலர்ந்த மரக்கம்பு/பிளாஸ்டிக் நாற்காலி/துடைப்பக் கைப்பிடியால் வயரைத் தள்ளி விலக்குங்கள்.
3. 108-ஐ அழையுங்கள். சுயநினைவையும் சுவாசத்தையும் பரிசோதியுங்கள் — சுவாசம் இல்லையென்றால் உடனே சிபிஆர்.
4. சுவாசித்தால் ரிக்கவரி பொசிஷனில் படுக்க வையுங்கள்; தீக்காயங்களைக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் குளிர்வித்து மூடுங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

5. ஷாக் அடித்த அனைவரையும் — நலமாக இருப்பதாகத் தோன்றினாலும் — மருத்துவமனையில் பரிசோதிக்கச் செய்யுங்கள்; இதயத் துடிப்பில் கோளாறு பின்னர் வெளிப்படலாம்.

✔ அறுந்து விழுந்த மின் கம்பியைக் கண்டால்

1. குறைந்தது 10 மீட்டர் தொலைவில் நில்லுங்கள்; மற்றவர்களையும் — குறிப்பாகக் குழந்தைகளையும் கால்நடைகளையும் — விலக்கி வையுங்கள்.
2. கம்பி கிடக்கும் தேங்கிய நீரில் இறங்காதீர்கள்.
3. உடனே மின்வாரியம் (TNPDCL) — மின்னகம் 94987 94987 அல்லது 1912 — அல்லது அருகிலுள்ள மின்வாரியப் பிரிவு அலுவலகத்தை (AE அலுவலகம்) அழையுங்கள்.
4. கம்பியில் பட்டு விழுந்து கிடப்பவரை மின்சாரம் துண்டிக்கப்படும் வரை நெருங்காதீர்கள்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- ஈரமான கையாலோ ஈரமான கம்பாலோ உலோகப் பொருளாலோ காப்பாற்ற முயலக் கூடாது
- மின்சாரம் தாக்கியவரை மண்ணில் புதைப்பது போன்ற மூடநம்பிக்கைகளைச் செய்யக் கூடாது
- உயர் மின்னழுத்தக் கம்பிக்கு அருகில் ஒருபோதும் செல்லக் கூடாது

◆ தடுக்கலாம்

- வீட்டில் இஎல்சிபி/ஆர்சிசிபி (ELCB/RCCB) பொருத்துங்கள் — மின்சாரம் தாக்குவதிலிருந்து உயிரைக் காக்கும் கருவி இது; மாதம் ஒருமுறை டெஸ்ட் பொத்தானை அழுத்திச் சோதியுங்கள்
- உரிமம் பெற்ற மின் பணியாளரைக் கொண்டு மட்டுமே வயரிங் செய்யுங்கள்; எர்த்திங்கை (நில இணைப்பு) தவறாமல் சோதியுங்கள்
- ஐஎஸ்ஐ முத்திரை உள்ள சாதனங்களையும் வயர்களையும் பயன்படுத்துங்கள்; ஒரே சாக்கெட்டில் பல பிளக்குகளை (ஓவர்லோடு) செருகக் கூடாது
- குழந்தைகள் உள்ள வீட்டில் சாக்கெட் மூடிகள் பொருத்துங்கள்; சார்ஜரைச் சாக்கெட்டில் செருகியபடியே விட்டுச் செல்லக் கூடாது
- உலோகத் துரட்டி/இரும்பு ஏணி ஆகியவற்றை மின் கம்பிக்கு அருகில் பயன்படுத்தக் கூடாது; கம்பியில் உரசும் மரக்கிளைகளைப் பற்றி மின்வாரியத்திற்கு (TNPDCL) தெரிவித்து வெட்டச் செய்யுங்கள்
- துணி காயவைக்கக் கம்பி கட்டும்போது, அது மின் கம்பியிலிருந்தும் சர்வீஸ் வயரிலிருந்தும் தொலைவில் உள்ளதா என்பதை உறுதிசெய்யுங்கள்

Free download and more resources: www.aetcm.com

நினைவில் கொள்க: மின்சாரம் தாக்கினால் — முதலில் சுவிட்ச் ஆஃப், பிறகு சிபிஆர்; அறுந்த கம்பி — தொலைவில் நில்லுங்கள், 1912.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 30

பகுதி 7 · மின்சாரம், இடி மின்னல், எரிவாயு, தீ விபத்து

இடி மின்னல்

இடிச் சத்தம் கேட்டால் உள்ளே செல்லுங்கள்



தமிழ்நாட்டில், குறிப்பாக ஏப்ரல்–மே மாதங்களிலும் வடகிழக்குப் பருவமழைக் காலத்திலும் (அக்டோபர்–டிசம்பர்), மதியம் 2 மணி முதல் இரவு 10 மணி வரை இடி மின்னல் சாதாரணமாக ஏற்படும். திறந்த வெளியில் இருப்பவர்கள், மரத்தடியில் நிற்பவர்கள், தண்ணீரில் இருப்பவர்கள், மொட்டை மாடியில் இருப்பவர்கள் ஆகியோரே அதிக ஆபத்துக்கு உள்ளாகிறார்கள். மின்னல் தாக்கியவரைத் தொடுவது பாதுகாப்பானது — அவர்களின் உடலில் மின்சாரம் தங்கியிருக்காது.

✔ மின்னல் தாக்கியவருக்கு

1. உடனே உதவிக்கு அழையுங்கள் (108); இடி மின்னல் தொடர்ந்தால் பாதுகாப்பான இடத்திற்கு மாற்றுங்கள்.
2. மூச்சு இல்லையென்றால் உடனே சிபிஆர் தொடங்குங்கள் — மின்னல் தாக்கியவர்களுக்கு உடனடியாகச் செய்யும் சிபிஆர் உயிரைக் காப்பாற்ற அதிக வாய்ப்பு உண்டு.
3. ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்களை மின்னல் தாக்கினால், அசைவின்றி, மூச்சின்றிக் கிடப்பவர்களை முதலில் கவனியுங்கள்.
4. தீக்காயங்களைக் குளிரவைத்து மூடுங்கள்; எலும்பு முறிவுகளை அசையாமல் வையுங்கள்; மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

◆ மின்னலின்போது பாதுகாப்பாக இருக்க

- கருமேகம் தெரிந்தாலோ இடிச் சத்தம் கேட்டாலோ உடனே கட்டடத்திற்குள்ளோ மூடிய வாகனத்திற்குள்ளோ செல்லுங்கள்; கடைசி இடிச் சத்தம் கேட்டு 30 நிமிடங்கள் கழித்த பின்பே வெளியே வாருங்கள்
- மொட்டை மாடியில், திறந்த மைதானத்தில், மரத்தடியில், குளத்திலும் ஆற்றிலும் படகிலும் நிற்கக் கூடாது; துணி எடுப்பதற்காகக்கூட மொட்டை மாடிக்குச் செல்லக் கூடாது
- ஜன்னலுக்கும் கதவுக்கும் அருகில் நிற்கக் கூடாது; வயர் உள்ள தொலைபேசி, குழாய்த் தண்ணீர், குளியல் ஆகியவற்றைத் தவிருங்கள்
- டிவி, கணினி போன்ற சாதனங்களின் பிளக்கைக் கழற்றி வையுங்கள்; ஆன்டெனா/கேபிள் இணைப்பைத் துண்டியுங்கள்
- இருசக்கர வாகனம், சைக்கிள், டிராக்டர் ஆகியவற்றில் பயணம் செய்யக் கூடாது; உலோக வேலிகளிலிருந்து விலகி இருங்கள்
- திறந்த வெளியில் சிக்கிக்கொண்டால்: கால்களைச் சேர்த்து வைத்து, தலையைத் தாழ்த்தி, காதுகளை மூடிக்கொண்டு குனிந்து உட்காருங்கள் — தரையில் படுக்கக் கூடாது
- வீட்டிற்கு அங்கீகரிக்கப்பட்ட மின்னல் தாங்கி (இடிதாங்கி) பொருத்துங்கள்; கால்நடைகளை மரத்தடியில் கட்டக் கூடாது

✘ செய்யக் கூடாதவை

- மின்னல் தாக்கியவரைத் தொட அஞ்ச வேண்டாம் — மின்சாரம் உடலில் தங்கியிருக்காது
- மழை நின்றுவிட்டது என்று நினைத்து உடனே வெளியே செல்லக் கூடாது — மழைக்கு முன்பும் பின்பும் மின்னல் தாக்கலாம்

நினைவில் கொள்க: இடி முழங்கினால் உள்ளே செல்லுங்கள்; மின்னல் தாக்கியவருக்குத் தயங்காமல் சிபிஆர்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 31

பகுதி 7 · மின்சாரம், இடி மின்னல், எரிவாயு, தீ விபத்து

எல்பிஜி எரிவாயுக் கசிவு

ஒரு தீப்பொறி போதும் — சுவிட்சுகளைத் தொடாதீர்கள்



எல்பிஜி (சமையல் எரிவாயு) காற்றைவிடக் கனமானது என்பதால் தரையை ஒட்டித் தேங்கி நிற்கும். அதைக் கண்டறிவதற்காக அதில் வாசனை (அழுகிய முட்டை போன்றது) சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. கசிந்த எரிவாயுவில் ஒரு சிறிய தீப்பொறி — சுவிட்சை ஆன் செய்வதால் வரும் பொறிகூட — பெரிய வெடிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

✔ எரிவாயு வாசனை வந்தால்

1. அமைதியாக இருங்கள்; அடுப்புகள் அணைக்கப்பட்டுள்ளனவா என்பதை உறுதிசெய்யுங்கள்.
2. **சிலிண்டரின் ரெகுலேட்டரை ஆஃப் செய்யுங்கள்**; சேஃப்டி கேப்பைப் போடுங்கள்.
3. எல்லாக் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் திறந்து வையுங்கள்.
4. விளக்கு, ஊதுபத்தி, கொசுவர்த்தி, அடுப்பிலுள்ள கனல் ஆகியவற்றை (பாதுகாப்பாகச் செய்ய முடிந்தால்) அணையுங்கள்.
5. எல்லோரையும் வீட்டிற்கு வெளியே அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
6. வெளியே இருந்தபடி எரிவாயு ஏஜென்சியையோ தேசிய எல்பிஜி அவசர எண்ணான **1906**-ஐயோ அழையுங்கள்; தீப்பிடித்திருந்தால் 101.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ செய்யக் கூடாதவை

- லைட், மின்விசிறி, எக்சாஸ்ட் ஃபேன், மிக்ஸி ஆகியவற்றின் சுவிட்சை ஆன் செய்யவோ ஆஃப் செய்யவோ கூடாது
- வீட்டிற்குள் இருந்தபடி கைப்பேசியைப் பயன்படுத்தக் கூடாது; அழைப்பு மணியை (காலிங் பெல்) அடிக்கக் கூடாது
- தீப்பெட்டியையோ லைட்டரையோ பற்றவைக்கக் கூடாது; கசிவைக் கண்டறிய நெருப்பைப் பயன்படுத்தக் கூடாது — சோப்புத் தண்ணீர் தடவி குமிழ்கள் வருகிறதா என்று பார்க்கலாம்
- சிலிண்டரைச் சாய்த்தோ தலைகீழாகவோ வைக்கக் கூடாது; நீங்களே பழுதுபார்க்க முயலக் கூடாது

✔ சிலிண்டரில் தீப்பிடித்தால்

1. ஈரமான சாக்கு அல்லது தடிமனான துணியால் சிலிண்டரையும் ரெகுலேட்டரையும் மூடி, முடிந்தால் ரெகுலேட்டரை ஆஃப் செய்யுங்கள்.
2. தீயைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை என்றால் எல்லோரையும் வெளியேற்றி, தொலைவில் விலகி நின்று 101-ஐ அழையுங்கள்.

◆ தடுக்கலாம்

- ஐஎஸ்ஐ முத்திரை உள்ள ரெகுலேட்டரையும் பாதுகாப்பு ஹோஸையும் மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள்; ஹோஸ் விரிசல் விட்டாலோ இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறையோ மாற்றுங்கள்
- சிலிண்டரை நேராக நிறுத்தி, அடுப்பைவிடத் தாழ்வாக, காற்றோட்டம் உள்ள இடத்தில் வையுங்கள்; மூடிய அலமாரிக்குள் வைக்கக் கூடாது
- இரவு தூங்கும் முன்பும், வீட்டைப் பூட்டிவிட்டு வெளியே செல்லும் முன்பும் ரெகுலேட்டரை ஆஃப் செய்யுங்கள்
- பால் பொங்கி வழிந்து தீ அணைந்தால் எரிவாயு வெளியேறலாம் — சமைக்கும்போது சமையலறையை விட்டுச் செல்லக் கூடாது
- எரிவாயு ஏஜென்சியின் கட்டாயப் பாதுகாப்புப் பரிசோதனையைத் தவறாமல் செய்துகொள்ளுங்கள்

நினைவில் கொள்க: எரிவாயு வாசனை — ரெகுலேட்டர் ஆஃப், ஜன்னலைத் திறங்கள், சுவிட்சைத் தொடாதீர்கள், வெளியே சென்று அழையுங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 32

பகுதி 7 · மின்சாரம், இடி மின்னல், எரிவாயு, தீ விபத்து

வீட்டில் தீ விபத்து

புகையில் குனிந்தபடி வெளியே — பொருட்களுக்காகத் திரும்ப உள்ளே செல்லாதீர்கள்



ஷார்ட் சர்க்யூட், அளவுக்கு மீறிச் சுமை ஏற்றப்பட்ட பிளக் பாயிண்டுகள், இன்வெர்ட்டர் பேட்டரி, கைப்பேசி சார்ஜிங், சமையலறை, குத்துவிளக்கு, கொசுவர்த்தி, குப்பை எரித்தல் ஆகியவை வீட்டில் தீ விபத்து ஏற்படக் காரணமாகலாம். தீ விபத்தில் இறப்பவர்களில் பெரும்பாலோர் தீக்காயத்தால் அல்ல, **புகையைச் சுவாசித்தே** இறக்கிறார்கள்.

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. "தீ! தீ!" என்று உரக்கக் கத்தி எல்லோரையும் எழுப்புங்கள்.
2. தீ சிறியதாக இருந்தால் மட்டும் — வெளியேறும் வழி உங்களுக்குப் பின்னால் இருக்கும்படி நின்று — தீயணைப்புக் கருவியைப் பயன்படுத்துங்கள்: **பின்னை இழுங்கள், தீயின் அடிப்பகுதியை நோக்கிக் குறிவையுங்கள், லீவரை அழுத்துங்கள், இருபுறமும் வீசுங்கள் (PASS)**.
3. மின்சாரத்தால் ஏற்பட்ட தீயில் முதலில் மெயின் சுவிட்சை ஆஃப் செய்யுங்கள்; தண்ணீர் ஊற்றக் கூடாது.
4. தீ பரவினால் உடனே எல்லோரையும் வெளியேற்றுங்கள்; புகை இருந்தால் தரையை ஒட்டிக் குனிந்தோ தவழ்ந்தோ செல்லுங்கள்.
5. மூடிய கதவைத் திறக்கும் முன் புறங்கையால் தொட்டுப் பாருங்கள் — சூடாக இருந்தால் திறக்கக் கூடாது, வேறு வழியைப் பாருங்கள்.
6. வெளியே வந்த பிறகு 101-ஐ அழையுங்கள்; முன்கூட்டியே தீர்மானித்த இடத்தில்

Free download and more resources: www.aetcm.com

ஒன்றுகூடி எல்லோரும் இருக்கிறார்களா என்று எண்ணிப் பாருங்கள்.

7. சிக்கிக்கொண்டால் கதவின் இடைவெளிகளை ஈரத் துணியால் அடைத்து, ஜன்னலுக்கு அருகில் நின்று துணியை அசைத்தோ தொலைபேசியில் அழைத்தோ உதவி கேளுங்கள்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- பொருட்கள், பணம், ஆவணங்கள் எதையும் எடுப்பதற்காக எரியும் வீட்டிற்குள் திரும்பச் செல்லக் கூடாது
- அடுக்குமாடிக் கட்டடத்தில் தீ விபத்தின்போது லிஃப்டைப் பயன்படுத்தக் கூடாது
- கட்டிலுக்கு அடியிலோ அலமாரிக்குள்ளோ ஒளிந்துகொள்ளக் கூடாது (குழந்தைகளுக்குத் தனியாகக் கற்றுக்கொடுங்கள்)

◆ தடுக்கலாம்

- சமையலறையிலும் நடைபாதையிலும் புகை கண்டறியும் கருவி (ஸ்மோக் டிடெக்டர்), ஒரு சிறிய ABC தீயணைப்புக் கருவி
- பழைய வயரிங்கைச் சோதிக்கச் செய்யுங்கள்; இரவு முழுவதும் கைப்பேசியை சார்ஜில் போட்டு வைக்கக் கூடாது, படுக்கையில் வைத்து சார்ஜ் செய்யக் கூடாது
- ஜன்னல் கிரில்களில் குறைந்தது ஒன்றையாவது உள்ளிருந்து திறக்கக்கூடியதாக அமையுங்கள்; அதன் சாவியை எல்லோருக்கும் தெரிந்த இடத்தில் வையுங்கள்
- வீட்டிலிருந்து தப்பிக்க இரண்டு வழிகளையும், வெளியே ஒன்றுகூட வேண்டிய இடத்தையும் குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்து தீர்மானித்து, ஆண்டுக்கு ஒருமுறை பயிற்சி செய்யுங்கள்
- குப்பை எரிப்பதைத் தவிருங்கள்; எரிக்க வேண்டியிருந்தால் வீட்டிலிருந்தும் ஓலைக் குடிசைகளிலிருந்தும் தொலைவில், கண்காணிப்புடன் எரியுங்கள்

நினைவில் கொள்க: தீப்பிடித்தால் — குனிந்தபடி வெளியேறுங்கள், வெளியிலிருந்து 101-ஐ அழையுங்கள், திரும்ப உள்ளே செல்லாதீர்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

பகுதி

8

மூச்சுத் தடையும் மூச்சுத் திணறலும்

உணவு சிக்குதல், கைக்குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் மூச்சுத் திணறல் (சோக்கிங்), பிளாஸ்டிக் பை, சேலைத் தொட்டில், மூடிய வாகனம்.

- மூச்சுக்குழாயில் உணவு சிக்குதல் — பெரியவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும்
- கைக்குழந்தைகளுக்குத் தொண்டை அடைப்பு (சோக்கிங்) (1 வயதுக்குக் கீழ்)
- மூச்சுத் திணறல் விபத்துகள் — பிளாஸ்டிக் பை, படுக்கை, கயிறு, சேலைத் தொட்டில்

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம்
33

பகுதி 8 · மூச்சுத் தடையும் மூச்சுத் திணறலும்

மூச்சுக்குழாயில் உணவு சிக்குதல் — பெரியவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும்

முதுகில் 5 அடி, வயிற்றில் 5 தள்ளுதல்



சோற்று உருண்டை, இறைச்சித் துண்டு, புட்டு, மரவள்ளிக் கிழங்கு, வேர்க்கடலை, திராட்சை, மிட்டாய், நாணயம், விளையாட்டுப் பொருட்களின் பாகங்கள் ஆகியவை மூச்சுக்குழாயில் சிக்கலாம். சிறு குழந்தைகளும், பற்கள் இல்லாத முதியவர்களும், பக்கவாதம் (ஸ்ட்ரோக்) வந்தவர்களும் அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர். மூச்சுக்குழாய் முழுமையாக அடைபட்டால் சில நிமிடங்களுக்குள் சுயநினைவு போய்விடும்.

அடையாளம் காணலாம்

- பகுதியான அடைப்பு: பலமாக இருமலாம், பேசலாம், மூச்சு விடலாம்
- கடுமையான அடைப்பு: இருமவோ பேசவோ மூச்சு விடவோ முடியாது; தொண்டையைப் பிடித்துக்கொள்வார்; முகம் நீலமாகும்; மூச்சு விடும்போது விசில் போன்ற சத்தம்

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. "மூச்சு விட முடியவில்லையா?" என்று கேளுங்கள். பலமாக இருமிக்கொண்டிருந்தால் இருமும்படி ஊக்கப்படுத்துங்கள் — தலையிட வேண்டாம், அருகிலேயே இருங்கள்.
2. இரும முடியவில்லை என்றால்: பக்கவாட்டில் நின்று அவரை முன்னோக்கிக்

Free download and more resources: www.aetcm.com

குனியவைத்து, தோள்பட்டை எலும்புகளுக்கு இடையில் உள்ளங்கையின் அடிப்பகுதியால் **பலமாக 5 முறை அடியுங்கள்**.

3. சரியாகவில்லை என்றால் பின்னால் நின்று இரு கைகளையும் வயிற்றைச் சுற்றிக் கோர்த்துக்கொள்ளுங்கள்; தொப்புளுக்குச் சற்று மேலே ஒரு கை முஷ்டியை வைத்து மற்றொரு கையால் அதைப் பிடித்துக்கொண்டு **உள்நோக்கியும் மேல்நோக்கியும் 5 முறை பலமாகத் தள்ளுங்கள்** (ஹெம்லிக் / abdominal thrust).
4. பொருள் வெளியே வரும் வரை 5 அடி, 5 தள்ளுதல் — மாறி மாறித் தொடருங்கள்; யாரையாவது 108-ஐ அழைக்கச் சொல்லுங்கள்.
5. கர்ப்பிணிகளுக்கும் மிகவும் பருமனானவர்களுக்கும் வயிற்றுக்குப் பதிலாக நெஞ்சின் நடுப்பகுதியில் தள்ளுங்கள் (chest thrust).
6. சுயநினைவு போனால் கவனமாகத் தரையில் படுக்கவைத்து உடனே சிபிஆர் தொடங்குங்கள்; மூச்சுக் கொடுக்கும் முன் வாயில் பொருள் கண்ணுக்குத் தெரிந்தால் மட்டுமே எடுங்கள்.
7. வயிற்றில் தள்ளுதல் கொடுக்கப்பட்ட அனைவரையும் பின்னர் மருத்துவரிடம் காட்டுங்கள் — உள்காயம் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

✔ தனியாக இருந்தால் உங்களை நீங்களே காப்பாற்ற

1. தொப்புளுக்கு மேலே உங்கள் முஷ்டியை வைத்து, மற்றொரு கையால் உள்நோக்கியும் மேல்நோக்கியும் தள்ளுங்கள்.
2. அல்லது நாற்காலியின் சாய்வுப் பகுதியிலோ மேசையின் விளிம்பிலோ வயிற்றை வைத்துப் பலமாக அழுத்துங்கள்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- பலமாக இருமிக்கொண்டிருப்பவரின் முதுகில் அடிக்கவோ தண்ணீர் குடிக்கவைக்கவோ கூடாது
- கண்ணுக்குத் தெரியாத பொருளைத் தேடித் தொண்டைக்குள் விரலை விடக் கூடாது — அது இன்னும் உள்ளே போய்விடும்
- குழந்தைகளைக் காலைப் பிடித்துத் தலைகீழாகத் தூக்கி உலுக்கக் கூடாது
- சோற்று உருண்டையோ பழமோ கொடுத்து "விழுங்கவைக்க" முயலக் கூடாது

◆ தடுக்கலாம்

- ஐந்து வயதுக்குக் கீழ் உள்ளவர்களுக்கு முழு வேர்க்கடலை, திராட்சை, பாப்கார்ன், கடினமான மிட்டாய் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கக் கூடாது; திராட்சையை நீளவாக்கில் நான்காக வெட்டிக் கொடுங்கள்
- உட்கார்ந்து மட்டுமே சாப்பிடப் பழக்குங்கள்; ஓடி விளையாடும்போதும், அழும்போதும், சிரிக்கும்போதும் வாயில் உணவு இருக்கக் கூடாது

Free download and more resources: www.aetcm.com

- முதியவர்களுக்கும் பக்கவாதம் வந்தவர்களுக்கும் மென்மையான உணவைச் சிறு துண்டுகளாகக் கொடுங்கள்; நிமிர்ந்து உட்காரவைத்து உணவு கொடுங்கள்
- கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வாயில் எடுத்து நன்றாக மென்று சாப்பிடுங்கள்; மது அருந்திவிட்டுச் சாப்பிடும்போது கவனமாக இருங்கள்

நினைவில் கொள்க: இரும முடியவில்லை என்றால் — 5 அடி, 5 தள்ளுதல்; சுயநினைவு போனால் சிபிஆர்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 34

பகுதி 8 · மூச்சுத் தடையும் மூச்சுத் திணறலும்

கைக்குழந்தைகளுக்குத் தொண்டை அடைப்பு (சோக்கிங்) (1 வயதுக்குக் கீழ்)

5 முதுகு அடி, 5 நெஞ்சு அழுத்தல்



பால், வாந்தி, சிறிய விளையாட்டுப் பொருள் பாகங்கள், மணி, பொத்தான், நாணயம் ஆகியவை கைக்குழந்தைகளின் மூச்சுக்குழாயில் சிக்கலாம். கைக்குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் தள்ளுதல் (ஹைம்லிக்) செய்யக் கூடாது — கல்லீரலுக்கும் மற்ற உறுப்புகளுக்கும் காயம் ஏற்படும்.

அடையாளம் காணலாம்

- திடீரென்று அழவோ சத்தம் எழுப்பவோ முடியாமல் போகும்
- மூச்சு விடச் சிரமப்படும், இருமு முடியாது
- உதடுகளும் முகமும் நீலமாகும்; சோர்ந்து துவண்டுவிடும்

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. குழந்தையை முகம் கீழ்நோக்கி இருக்கும்படி உங்கள் முன்கையின் மீது படுக்கவையுங்கள் — கையைத் தொடையின் மீது தாங்கி, தலையை உடலைவிடத் தாழ்வாக வைத்து, தாடையை விரல்களால் தாங்கிப் பிடியுங்கள் (தொண்டையில் அழுத்தக் கூடாது).
2. தோள்பட்டை எலும்புகளுக்கு இடையில் உள்ளங்கையின் அடிப்பகுதியால் **5**

Free download and more resources: www.aetcm.com

உறுதியான அடிகள் கொடுங்கள்.

3. பொருள் வெளியே வரவில்லை என்றால் குழந்தையை மல்லாக்கத் திருப்பி மற்றொரு முன்கையின் மீது, தலை தாழ்வாக இருக்கும்படி படுக்கவையுங்கள்.
4. முலைக்காம்புகளுக்குச் சற்றுக் கீழே நெஞ்சின் நடுவில் இரண்டு விரல்களால் **5 நெஞ்சு அழுத்தல்கள்** கொடுங்கள்.
5. வாயில் பொருள் தெரிகிறதா என்று பாருங்கள் — தெரிந்தால் மட்டுமே சுண்டுவிரலால் எடுங்கள்.
6. 5 அடி, 5 அழுத்தல் — மாறி மாறித் தொடருங்கள்; யாரையாவது 108-ஐ அழைக்கச் சொல்லுங்கள்.
7. குழந்தை எதிர்வினையாற்றாமல் போனால் உடனே கைக்குழந்தை சிபிஆர் தொடங்குங்கள் (அத்தியாயம் 5).

✘ செய்யக் கூடாதவை

- காலைப் பிடித்துத் தலைகீழாகத் தூக்கி உலுக்கக் கூடாது
- வாய்க்குள் விரலை விட்டுக் கண்மூடித்தனமாகத் தேடக் கூடாது
- வயிற்றில் அழுத்தக் கூடாது

◆ தடுக்கலாம்

- பால் கொடுக்கும்போது குழந்தையைச் சற்று உயர்த்திப் பிடியுங்கள்; பாட்டிலைச் சாய்த்து வைத்துவிட்டுக் குழந்தையைத் தனியாகக் குடிக்க விடக் கூடாது; பால் கொடுத்த பின் ஏப்பம் விடச் செய்யுங்கள்
- சிறிய மணிகள், பொத்தான்கள், நாணயங்கள், பேட்டரிகள், சேஃப்டி பின்கள் ஆகியவற்றைக் குழந்தைக்கு எட்டாத இடத்தில் வையுங்கள்
- குழந்தையின் கழுத்திலும் கையிலும் மணிமாலை, கருப்புக் கயிறு, தாயத்து ஆகியவற்றைக் கட்டுவதைத் தவிருங்கள் — விழுங்கவும் கழுத்தில் இறுகவும் வாய்ப்பு உண்டு
- மூத்த சகோதர சகோதரிகளின் சிறிய விளையாட்டுப் பொருட்களைக் குழந்தைக்கு எட்டாமல் வையுங்கள்

நினைவில் கொள்க: குழந்தைக்கு மூச்சுத் திணறினால் — முன்கையில் குப்புறப் படுக்கவைத்து 5 அடி, மல்லாக்கப் படுக்கவைத்து 5 அழுத்தல்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம்
35

பகுதி 8 · மூச்சுத் தடையும் மூச்சுத் திணறலும்

மூச்சுத் திணறல் விபத்துகள் — பிளாஸ்டிக் பை, படுக்கை, கயிறு, சேலைத் தொட்டில்

குழந்தையின் உறக்கத்தைப் பாதுகாப்பானதாக்கலாம்



தலையில் பிளாஸ்டிக் பை மாட்டிக்கொள்வது, மென்மையான படுக்கையிலும் தலையணையிலும் குழந்தையின் முகம் அழுந்துவது, பெரியவர்களுடன் தூங்கும்போது அவர்கள் குழந்தையின் மீது புரள்வது, திரைச்சீலைக் கயிறோ ஊஞ்சல் கயிறோ கழுத்தில் இறுகுவது, சேலையால் கட்டிய தொட்டிலில் குழந்தை சிக்கிக்கொள்வது, விளையாடும்போது பழைய ஃபிரிட்ஜ், பெட்டி அல்லது பூட்டிய காருக்குள் சிக்கிக்கொள்வது ஆகியவை குழந்தைகளின் உயிரைப் பறிக்கும் சத்தமில்லாத விபத்துகள்.

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. முகத்திலோ கழுத்திலோ உள்ள தடையை — பை, துணி, கயிறு — உடனே அகற்றுங்கள்; சுருக்கு என்றால் உயர்த்திப் பிடித்துக்கொண்டு சுருக்கை வெட்டுங்கள்.
2. உரக்க உதவிக்குக் கூப்பிடுங்கள்; 108-ஐ அழையுங்கள்.
3. சுயநினைவையும் மூச்சையும் சோதியுங்கள்; மூச்சு இல்லையென்றால் உடனே சிபிஆர் (கைக்குழந்தைகளுக்கு அத்தியாயம் 5).
4. சுருக்கிலிருந்து மீட்கப்பட்டவர்கள் நலமாக இருப்பதாகத் தோன்றினாலும்

Free download and more resources: www.aetcm.com

மருத்துவமனையில் பரிசோதிக்கச் செய்யுங்கள்.

5. மூடிய காரில் சிக்கிய குழந்தையை உடனே வெளியே எடுத்து நிழலில் படுக்கவைத்துக் குளிர்வியுங்கள் (அத்தியாயம் 43); தேவைப்பட்டால் கண்ணாடியை உடைக்கத் தயங்காதீர்கள்.

◆ பாதுகாப்பான உறக்கம் — கைக்குழந்தைகளுக்கு

- குழந்தையை எப்போதும் **மல்லாக்கப் படுக்கவைத்து** தூங்கவையுங்கள் — குப்புறப் படுக்கவைத்து அல்ல
- உறுதியான, சமதளமான மெத்தை; தலையணை, தடிமனான போர்வை, பொம்மைகள் ஆகியவை குழந்தையின் அருகில் வேண்டாம்
- குழந்தையை அம்மாவின் அறையிலேயே, ஆனால் அதற்கென்று தனித் தொட்டிலிலோ கட்டிலிலோ தூங்கவைப்பதே பாதுகாப்பானது; மது அருந்தியவர்களோ தூக்க மாத்திரை சாப்பிட்டவர்களோ குழந்தையுடன் தூங்கக் கூடாது
- சேலைத் தொட்டில் பயன்படுத்தினால், குழந்தை புரளவும் எழுந்திருக்கவும் தொடங்கும்போது அதை நிறுத்துங்கள்; குழந்தை தூங்கும்போது ஒருவர் கவனித்துக்கொள்ளுங்கள்; முடிச்சுகளைத் தினமும் சோதியுங்கள்

◆ மற்ற முன்னெச்சரிக்கைகள்

- பிளாஸ்டிக் பைகளை முடிச்சுப் போட்டுக் குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் அப்புறப்படுத்துங்கள்
- திரைச்சீலை/பிளைண்ட் கயிறுகளை உயரத்தில் கட்டி வையுங்கள்; கட்டிலை ஜன்னலுக்கு அருகில் போடக் கூடாது
- கழித்துக்கட்டும் ஃபிரிட்ஜ், பெட்டிகளின் கதவைக் கழற்றி அகற்றுங்கள்
- குழந்தைகளை ஒருபோதும் — ஒரு நிமிடம்கூட — மூடிய காரில் தனியாக விட்டுச் செல்லக் கூடாது; காரை எப்போதும் பூட்டி வையுங்கள், சாவியைக் குழந்தைகளிடம் கொடுக்கக் கூடாது
- கயிறு, துப்பட்டா ஆகியவற்றை வைத்து விளையாடுவது ஆபத்தானது என்று குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள்; ஆன்லைன் "சேலஞ்சுகள்" குறித்து கவனமாக இருங்கள்

நினைவில் கொள்க: குழந்தையை மல்லாக்கப் படுக்கவைத்து, வேறு பொருட்கள் இல்லாத உறுதியான படுக்கையில் தூங்கவையுங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

பகுதி

9

திடீர் நோய்கள்

மாரடைப்பு, பக்கவாதம், வலிப்பு நோய், நீரிழிவு, ஆஸ்துமா, ஒவ்வாமை, மயக்கம், வெப்பத் தாக்கு — நேரமே சிகிச்சை.

- மாரடைப்பு
- பக்கவாதம் (ஸ்ட்ரோக்)
- வலிப்பு நோய் (ஃபிட்ஸ்) — குழந்தைகளின் காய்ச்சல் வலிப்பு உட்பட
- நீரிழிவு அவசர நிலைகள்
- ஆஸ்துமாவும் திடீர் மூச்சுத் திணறலும்
- தீவிர ஒவ்வாமை (அனாஃபைலாக்ஸிஸ்)
- மயக்கம் (தலைசுற்றி விழுதல்)
- வெப்பத் தாக்கு (ஹீட் ஸ்ட்ரோக்) மற்றும் வெப்பத்தால் வரும் நோய்கள்

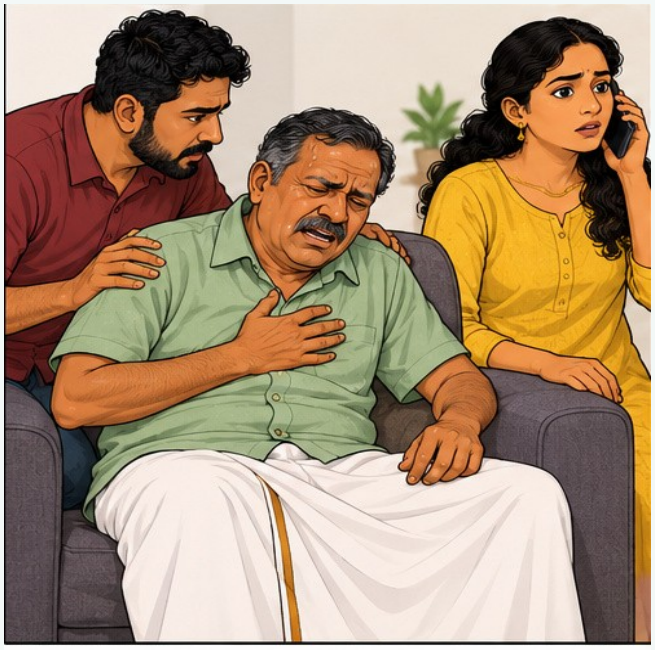
Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 36

பகுதி 9 · திடீர் நோய்கள்

மாரடைப்பு

நெஞ்சு வலியை "கேஸ்" (வாயுத் தொல்லை) என்று நினைக்காதீர்கள்



இதயத்திற்கு இரத்தம் கொண்டு செல்லும் தமனி திடீரென்று அடைபடுவதே **மாரடைப்பு (Heart attack)**. நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால், புகைபிடித்தல் ஆகியவை அதிகமாக உள்ள தமிழ்நாட்டில் இளைஞர்களிடையேகூட மாரடைப்பு அதிகரித்து வருகிறது. அடைபட்ட தமனியை எவ்வளவு விரைவில் முடியுமோ (முதல் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரத்திற்குள்) திறப்பதே பயனுள்ள சிகிச்சை — "நேரமே தசை".

அறிகுறிகள்

- நெஞ்சின் நடுவில் பாரம், இறுக்கம், எரிச்சல் — 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடிப்பது
- வலி இடது கைக்கோ, இரண்டு கைகளுக்கோ, தாடை, கழுத்து, முதுகு, மேல் வயிறு ஆகிய இடங்களுக்கோ பரவுதல்
- வியர்வை, மூச்சுத் திணறல், குமட்டல், வாந்தி, தலைசுற்றல், ஏதோ ஆபத்து நெருங்குவது போன்ற உணர்வு
- பெண்கள், நீரிழிவு நோயாளிகள், முதியவர்கள் ஆகியோருக்கு வலி இல்லாமல் சோர்வு, மூச்சுத் திணறல், "கேஸ்" போன்ற அசௌகரியம் மட்டுமே இருக்கலாம்

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. உடனே 108-ஐ அழையுங்கள், அல்லது கேத் லேப் (cath lab) வசதி உள்ள அருகிலுள்ள மருத்துவமனைக்கு உடனே கொண்டு செல்லுங்கள்.
2. நோயாளியைச் சாய்ந்து உட்காரவையுங்கள் — முழு ஓய்வு; நடக்கவோ படி ஏறவோ

Free download and more resources: www.aetcm.com

அனுமதிக்கக் கூடாது.

3. இறுக்கமான உடைகளைத் தளர்த்துங்கள்; அமைதியாக ஆறுதல் கூறுங்கள்.
4. ஒவ்வாமையோ இரத்தக்கசிவுப் பிரச்சினையோ மருத்துவரின் தடையோ இல்லையென்றால் **ஆஸ்பிரின் 300 மி.கி. ஒரு மாத்திரையை மென்று** சாப்பிடக் கொடுக்கலாம்.
5. மருத்துவர் முன்பே பரிந்துரைத்த நாக்கின் அடியில் வைக்கும் மாத்திரை (sorbitrate/NTG) இருந்தால், அந்த அறிவுறுத்தலின்படி மட்டுமே கொடுங்கள்.
6. சுயநினைவு போய் மூச்சு நின்றுவிட்டால் உடனே சிபிஆர் தொடங்குங்கள் (அத்தியாயம் 4).
7. இசிஜி (ECG) எவ்வளவு விரைவில் முடியுமோ எடுங்கள்; பழைய இசிஜியையும் மருந்துச் சீட்டுகளையும் உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- "கேஸ் ட்ரபிள்" என்று நினைத்து சோடாவோ சீரகத் தண்ணீரோ ஆன்டாசிடோ கொடுத்துவிட்டுக் காத்திருக்கக் கூடாது
- நோயாளியைத் தானே வாகனம் ஓட்டிக்கொண்டு மருத்துவமனைக்குச் செல்ல அனுமதிக்கக் கூடாது
- காலை வரை காத்திருக்கக் கூடாது; குடும்ப மருத்துவர் வருவதற்காக நேரத்தை வீணாக்கக் கூடாது

◆ தடுக்கலாம்

- 30 வயதைக் கடந்தால் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, கொலஸ்ட்ரால் ஆகியவற்றைத் தவறாமல் பரிசோதியுங்கள்
- புகைபிடித்தலையும் புகையிலைப் பயன்பாட்டையும் கைவிடுங்கள்; மதுவைத் தவிருங்கள்
- தினமும் 30 நிமிட நடைப்பயிற்சி; எண்ணெய், உப்பு, சர்க்கரையைக் குறையுங்கள்; பழங்களையும் காய்கறிகளையும் அதிகரியுங்கள்
- மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மருந்துகளைத் தவறாமல் சாப்பிடுங்கள்

நினைவில் கொள்க: 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும் நெஞ்சு வலி — கேஸ் அல்ல; உடனே மருத்துவமனை.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 37

பகுதி 9 · திடீர் நோய்கள்

பக்கவாதம் (ஸ்ட்ரோக்)

BE FAST — ஒவ்வொரு நிமிடமும் லட்சக்கணக்கான நரம்பு செல்கள் அழிகின்றன



மூளைக்குச் செல்லும் இரத்தக்குழாய் அடைபடுவதோ வெடிப்பதோதான் **ஸ்ட்ரோக்**. இரத்தக் கட்டியைக் கரைக்கும் மருந்தை (thrombolysis) அறிகுறி தொடங்கி **4.5 மணி நேரத்திற்குள்** கொடுத்தால் உடல் செயலிழப்பைத் தவிர்க்கவோ குறைக்கவோ முடியும். சில நோயாளிகளுக்கு அதற்குப் பிறகும்கூட இரத்தக் கட்டியை அகற்றும் சிகிச்சை கிடைக்கிறது. தமிழ்நாட்டில் பல மருத்துவக் கல்லூரிகளிலும் மாவட்ட மருத்துவமனைகளிலும் தனியார் மருத்துவமனைகளிலும் ஸ்ட்ரோக் சிகிச்சை வசதி உள்ளது.

BE FAST — ஸ்ட்ரோக்கைக் கண்டறியலாம்

எழுத்து	சோதியுங்கள்
B — Balance (சமநிலை)	திடீரென்று நடப்பதில் சிரமம், கீழே விழுதல், தலைசுற்றல்
E — Eyes (கண்)	திடீரென்று ஒரு கண்ணிலோ இரண்டு கண்களிலோ பார்வை இழப்பு, இரட்டைப் பார்வை
F — Face (முகம்)	சிரிக்கச் சொல்லுங்கள் — முகம் ஒரு பக்கமாகக் கோணுகிறதா
A — Arm (கை)	இரண்டு கைகளையும் உயர்த்தச் சொல்லுங்கள் — ஒன்று கீழே இறங்குகிறதா
S — Speech (பேச்சு)	பேச்சு குழறுகிறதா, புரிந்துகொள்வதில் சிரமம் உள்ளதா

Free download and more resources: www.aetcm.com

எழுத்து	சோதியுங்கள்
T — Time (நேரம்)	அறிகுறி தொடங்கிய நேரத்தைக் குறித்துக்கொள்ளுங்கள், உடனே 108

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. அறிகுறி தொடங்கிய சரியான நேரத்தை (அல்லது கடைசியாக இயல்பு நிலையில் பார்த்த நேரத்தை) குறித்து வைத்துக்கொள்ளவும்.
2. 108-க்கு அழைக்கவும்; **சிடி ஸ்கேனும் ஸ்ட்ரோக் சிகிச்சையும் உள்ள** மருத்துவமனைக்கு நேரடியாகக் கொண்டு செல்லவும் — முன்கூட்டியே போன் செய்து தெரிவிக்கவும்.
3. நோயாளியைத் தலையைச் சற்று உயர்த்திப் படுக்க வைக்கவும்; வாந்தி எடுத்தாலோ சுயநினைவு குறைந்தாலோ பக்கவாட்டில் சாய்த்துப் படுக்க வைக்கவும்.
4. பிபி, நீரிழிவு ஆகியவற்றுக்கான மருந்துகளும் இரத்தத்தை நீர்க்கச் செய்யும் மருந்துகளும் எவை என்று மருத்துவரிடம் சொல்லவும்.
5. நீரிழிவு நோயாளி என்றால், முடிந்தால் சுகர் அளவைப் பார்க்கவும் — சுகர் குறைவதும் ஸ்ட்ரோக் போலத் தோன்றலாம்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- தண்ணீர், உணவு, மருந்து எதையும் வாய் வழியாகக் கொடுக்கக் கூடாது — விழுங்க முடியாமல் நுரையீரலுக்குள் சென்றுவிடலாம்
- பிபி-யைக் குறைக்கத் தாங்களாகவே மாத்திரை கொடுக்கக் கூடாது; ஆஸ்பிரின் கொடுக்கக் கூடாது (இரத்தக்கசிவு ஸ்ட்ரோக்காக இருக்கலாம்)
- "தூங்கி எழுந்தால் சரியாகிவிடும்" என்று நினைத்துக் காத்திருக்கக் கூடாது; அறிகுறிகள் தானாகவே மறைந்தாலும் (TIA) உடனே மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும்
- உருவுதல் (மசாஜ்), நாட்டு வைத்தியம் ஆகியவற்றுக்காக முதல் சில மணிநேரங்களை வீணாக்கக் கூடாது

நினைவில் கொள்க: முகம் கோணுதல், கை தளர்வு, பேச்சு குழறுதல் — நேரத்தைக் குறித்துக்கொண்டு, ஸ்ட்ரோக் சிகிச்சை உள்ள மருத்துவமனைக்கு.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம்
38

பகுதி 9 · திடீர் நோய்கள்

வலிப்பு நோய் (ஃபிட்ஸ்) — குழந்தைகளின் காய்ச்சல் வலிப்பு உட்பட

கையில் சாவி அல்ல, சுற்றிலும் பாதுகாப்பு



மூளையின் மின் செயல்பாட்டில் ஏற்படும் திடீர்க் கோளாறே **வலிப்பு நோய்/ஃபிட்ஸ் (seizure)**. சுயநினைவு இழத்தல், உடல் விறைத்தல், கை கால்கள் தாளத்துடன் வெட்டி இழுத்தல், வாயில் நுரை, நாக்கைக் கடித்தல், சிறுநீர் கழிந்துவிடுதல் ஆகியவை ஏற்படலாம். ஆறு மாதம் முதல் ஐந்து வயது வரையிலான குழந்தைகளுக்கு அதிகக் காய்ச்சலுடன் வரும் **காய்ச்சல் வலிப்பு (febrile seizure)** பொதுவானது; இது பெரும்பாலும் ஆபத்தானதல்ல.

✔ வலிப்பு வரும்போது

1. அமைதியாக இருங்கள்; **நேரத்தைக் கவனியுங்கள்**.
2. நோயாளியைப் பாதுகாப்பாகத் தரையில் படுக்க வைக்கவும்; சுற்றியுள்ள கூர்மையான, கடினமான பொருட்களை அகற்றவும்; நெருப்பு, தண்ணீர், சாலை ஆகியவற்றிலிருந்து விலக்கவும்.
3. தலைக்கு அடியில் மடித்த துணி அல்லது தலையணையை வைக்கவும்; மூக்குக் கண்ணாடியை அகற்றவும்; கழுத்தில் உள்ள இறுக்கமான ஆடையைத் தளர்த்தவும்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

4. வெட்டி இழுத்தல் நின்றதும் பக்கவாட்டில் சாய்த்து ரிக்கவரி பொசிஷனில் படுக்க வைக்கவும் — உமிழ்நீரும் வாந்தியும் வெளியே வழிந்தோட.
5. முழுமையாக விழிக்கும் வரை உடனிருக்கவும்; ஆறுதல் கூறவும்.

✔ குழந்தைகளுக்கு வரும் காய்ச்சல் வலிப்பு

1. மேலே கூறியபடி பாதுகாப்பாகப் படுக்க வைத்து நேரத்தைக் கவனிக்கவும்.
2. வலிப்பு நின்றதும் கூடுதல் ஆடைகளை அகற்றி, அறையில் காற்றோட்டம் ஏற்படுத்தவும்; இளஞ்சூடான நீரால் துடைக்கலாம்.
3. குழந்தை முழுமையாக விழித்து விழுங்க முடியும் நிலையில் மட்டுமே மருத்துவர் பரிந்துரைத்த அளவில் பாராசிட்டமால் கொடுக்கவும்.
4. முதல் முறையாக வலிப்பு வந்த எல்லாக் குழந்தைகளையும் மருத்துவரிடம் காட்டவும்.

✘ செய்யக் கூடாதவை — பொதுவான மூடநம்பிக்கைகள்

- கையில் இரும்புச் சாவியையோ கத்தியையோ பிடிக்க வைக்கக் கூடாது — இதனால் எந்தப் பயனும் இல்லை, காயம் ஏற்படலாம்
- வாயில் கரண்டி, விரல், துணி எதையும் திணிக்கக் கூடாது — பல் உடையும், மூச்சுக்குழாய் அடைபடும்
- வெட்டி இழுத்தலை நிறுத்த வலுக்கட்டாயமாகப் பிடித்து அழுத்தக் கூடாது
- வெங்காயம், செருப்பு ஆகியவற்றை முகர வைக்கக் கூடாது; முகத்தில் தண்ணீர் ஊற்றக் கூடாது
- முழு சுயநினைவு திரும்பும் வரை தண்ணீர், உணவு, மருந்து எதையும் வாய் வழியாகக் கொடுக்கக் கூடாது
- காய்ச்சலுள்ள குழந்தையைக் குளிர்ந்த நீரிலோ ஐஸ் நீரிலோ குளிப்பாட்டக் கூடாது

+ உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டியது எப்போது

- வலிப்பு 5 நிமிடத்திற்கு மேல் நீடித்தாலோ ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வந்தாலோ — 108
- முதல் முறை வலிப்பு; கர்ப்பிணி; நீரிழிவு நோயாளி; தண்ணீரில் இருக்கும்போது ஏற்பட்ட வலிப்பு
- தலைக்காயம் அல்லது விஷம் உட்கொண்டதற்குப் பிறகு ஏற்படும் வலிப்பு
- விழிக்காமல் இருத்தல், மூச்சுத் திணறல்; குழந்தைகளுக்குக் கழுத்து விறைப்பு, வாந்தி, மயக்கநிலை (மூளைக்காய்ச்சல் என்று சந்தேகிக்கலாம்)

Free download and more resources: www.aetcm.com

◆ தடுக்கலாம்

- வலிப்பு நோயாளிகள் மருந்தை நிறுத்தக் கூடாது; போதுமான அளவு தூங்கவும்
- தனியாக நீந்தக் கூடாது, குளத்தில் குளிக்கக் கூடாது; உயரமான இடங்களில் வேலை செய்யக் கூடாது; மருத்துவரின் அனுமதியின்றி வாகனம் ஓட்டக் கூடாது
- குளியலறைக் கதவை உள்ளிருந்து பூட்டாமல் இருக்கவும்; ஷவரில் குளிப்பதே பாதுகாப்பானது

நினைவில் கொள்க: வலிப்பு — நேரத்தைக் கவனி, பாதுகாப்பாக்கு, பக்கவாட்டில் சாய்; 5 நிமிடம் கடந்தால் 108.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 39

பகுதி 9 · திடீர் நோய்கள்

நீரிழிவு அவசர நிலைகள்

சுகர் குறைதல் — நிமிடங்களுக்குள் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டியது



தமிழ்நாட்டிலும் நீரிழிவு நோயாளிகள் அதிகம். இன்சுலின் அல்லது நீரிழிவு மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்பவர்களுக்கு, உணவு தாமதமானாலோ குறைந்தாலோ, அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்தாலோ, மது அருந்தினாலோ, மருந்து அளவு கூடிவிட்டாலோ **சுகர் குறைந்துவிடலாம் (ஹைப்போகிளைசீமியா)** — இது விரைவில் மயக்கத்திற்கும் வலிப்புக்கும் வழிவகுக்கும். **சுகர் மிக அதிகமாவது (ஹைப்பர்கிளைசீமியா)** மெதுவாக — மணிநேரங்கள், நாட்கள் கணக்கில் — மோசமடைகிறது.

சுகர் குறைதல் / சுகர் அதிகரித்தல்

சுகர் குறைதல் (70 mg/dL-க்குக் கீழ்)	சுகர் அதிகரித்தல்
திடீரென்று தொடங்கும்	மெதுவாக மோசமடையும்
வியர்வை, நடுக்கம், படபடப்பு, அதிகப் பசி	அதிக தாகம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், வறண்ட வாய்
குழப்பம், எரிச்சல்/கோபம், அசாதாரண நடத்தை (மது அருந்தியவர் போல)	சோர்வு, மயக்கநிலை, கண் பார்வை மங்குதல்
தளர்ச்சி, மயக்கம் (சுயநினைவு இழத்தல்), வலிப்பு	வாந்தி, வயிற்றுவலி, ஆழமான வேகமான மூச்சு, பழ வாசனையுடைய மூச்சு

Free download and more resources: www.aetcm.com

✔ சுகர் குறைந்தால் — 15:15 விதி

1. சுயநினைவு இருந்து, விழுங்கவும் முடிந்தால் உடனே **விரைவாக உறிஞ்சப்படும் 15–20 கிராம் சர்க்கரை** கொடுக்கவும்: 3–4 டீஸ்பூன் சர்க்கரை/குளுக்கோஸ் தண்ணீரில் கலக்கியது, அல்லது அரை டம்ளர் பழச்சாறு, அல்லது 4–5 மிட்டாய்கள்.
2. 15 நிமிடம் கழித்து சுகர் அளவைப் பரிசோதிக்கவும்; இன்னும் 70-க்குக் கீழ் இருந்தாலோ அறிகுறிகள் தொடர்ந்தாலோ மீண்டும் கொடுக்கவும்.
3. சரியானதும் உணவு (சாதம், சப்பாத்தி, பிஸ்கட், பால்) சாப்பிடக் கொடுக்கவும்.
4. சுயநினைவு இல்லையென்றால் வாய் வழியாக எதுவும் கொடுக்கக் கூடாது — ரிக்கவரி பொசிஷனில் படுக்க வைத்து 108-க்கு அழைக்கவும்.
5. சந்தேகம் இருந்தால் (சுகர் கூடியதா குறைந்ததா என்று தெரியாவிட்டால்) சுயநினைவு உள்ளவருக்குச் சர்க்கரை கொடுக்கவும் — சுகர் குறைவதே உடனடி ஆபத்தானது.

✔ சுகர் மிக அதிகமானால்

1. நிறையத் தண்ணீர் குடிக்கக் கொடுக்கவும் (சர்க்கரை இல்லாதது).
2. குளுக்கோமீட்டரில் "HI" அல்லது 300-க்கு மேல் காட்டினாலோ, வாந்தி, மயக்கநிலை, மூச்சுத் திணறல் இருந்தாலோ உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லவும்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- சுயநினைவு இல்லாதவரின் வாயில் சர்க்கரையையோ தண்ணீரையோ ஊற்றக் கூடாது
- சுகர் குறைந்த அறிகுறிகள் உள்ளவருக்கு இன்சுலின் கொடுக்கக் கூடாது
- சாக்லேட் போன்ற கொழுப்புள்ள இனிப்புகள் சுகரை விரைவாக உயர்த்தாது — முதலில் சர்க்கரை, குளுக்கோஸ் அல்லது ஜூஸ்

◆ தடுக்கலாம்

- நீரிழிவு நோயாளிகள் உணவைத் தவிர்க்கக் கூடாது; மருந்தும் உணவும் நேரத்திற்கு
- எப்போதும் கையில் மிட்டாய் அல்லது குளுக்கோஸ் வைத்திருக்கவும்; நீரிழிவு நோயாளி என்று காட்டும் அட்டையைப் பையில் வைத்திருக்கவும்
- வீட்டில் குளுக்கோமீட்டரைப் பயன்படுத்தக் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் கற்றுக்கொடுக்கவும்
- உடல்நலம் சரியில்லாத நாட்களில் (காய்ச்சல், வாந்தி) மருந்தின் அளவு பற்றி மருத்துவரிடம் கேட்கவும்

Free download and more resources: www.aetcm.com

நினைவில் கொள்க: வியர்த்து நடுங்கும் நீரிழிவு நோயாளி — சுயநினைவு இருந்தால் உடனே இனிப்பு; சுயநினைவு இல்லையென்றால் 108.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 40

பகுதி 9 · திடீர் நோய்கள்

ஆஸ்துமாவும் திடீர் மூச்சுத் திணறலும்

இன்ஹேலர் — சரியாக, நேரத்திற்கு



மழைக்காலத்து ஈரப்பதமும் பூஞ்சையும், தூசி, புகை, ஊதுபத்தி, கொசுவர்த்திச் சுருள், வளர்ப்புப் பிராணிகளின் உரோமம், ஜலதோஷம் ஆகியவை ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்குத் திடீரென்று மூச்சுத் திணறலை ஏற்படுத்தலாம். சிஓபிடி (COPD) உள்ள முதியவர்களுக்கும் இதுபோன்ற தாக்குதல்கள் ஏற்படலாம்.

ஆபத்து அறிகுறிகள்

- ஒரு வாக்கியத்தை முழுமையாகப் பேச முடியாத அளவு மூச்சுத் திணறல்
- உதடுகளும் நகங்களும் நீலமாதல்
- மூச்சு இழுக்கும்போது விலா எலும்புகளுக்கு இடையிலும் கழுத்திலும் குழி விழுதல்
- இன்ஹேலர் பயன்படுத்தியும் முன்னேற்றம் இல்லாமை; சோர்வு, மயக்கநிலை
- குழந்தைகளில்: சாப்பிடவோ பேசவோ முடியாத நிலை

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. நிமிர்ந்து உட்கார வைக்கவும் — சற்று முன்னோக்கிச் சாய்ந்தபடி; இறுக்கமான ஆடையைத் தளர்த்தவும்; அமைதியாக, மெதுவாக மூச்சுவிட ஊக்கப்படுத்தவும்.
2. நோயாளியின் **ரிலீவர் இன்ஹேலரை (பொதுவாக நீல நிறம் — சால்பூட்டமால்)** ஸ்பேசர் வழியாகக் கொடுக்கவும்: ஒவ்வொரு 30–60 வினாடிக்கும்

Free download and more resources: www.aetcm.com

ஒரு பஃப், 10 பஃப் வரை — அல்லது மருத்துவரின் ஆக்ஷன் பிளான் (செயல் திட்டம்) படி.

3. 10–20 நிமிடங்களில் முன்னேற்றம் இல்லையென்றால் 108-க்கு அழைக்கவும்; ஆம்புலன்ஸ் வரும் வரை இன்ஹேலரைத் திரும்பத் திரும்பக் கொடுக்கவும்.
4. புகை, தூசி, தூண்டும் காரணிகள் (ட்ரிகர்) ஆகியவற்றிலிருந்து விலக்கவும்.
5. சுயநினைவு இழந்து மூச்சு நின்றால் சிபிஆர் (CPR).

✘ செய்யக் கூடாதவை

- படுக்க வைக்கக் கூடாது — மூச்சுவிடுவது இன்னும் கடினமாகும்
- ஆவி பிடிப்பதற்கும் சுடுநீர் குடிப்பதற்கும் நேரத்தை வீணாக்கக் கூடாது
- "இன்ஹேலர் பழக்கமாகிவிடும்" என்ற பயத்தில் மருந்தை நிறுத்தக் கூடாது

◆ தடுக்கலாம்

- மருத்துவர் பரிந்துரைத்த ப்ரிவென்டர் இன்ஹேலரை (ஸ்டீராய்டு) தினமும் தவறாமல் பயன்படுத்தவும்
- ரிலீவர் இன்ஹேலரையும் ஸ்பேசரையும் எப்போதும் உடன் வைத்திருக்கவும் — பள்ளிப் பையிலும்
- வீட்டிலுள்ள பூஞ்சையையும் தூசியையும் அகற்றவும்; படுக்கை விரிப்பையும் தலையணை உறையையும் வாரந்தோறும் சுடுநீரில் துவைத்து வெயிலில் உலர்த்தவும்
- வீட்டுக்குள் புகைபிடிக்கக் கூடாது; ஊதுபத்தியையும் கொசுவர்த்திச் சுருளையும் தவிர்க்கவும்
- இன்ஹேலரைப் பயன்படுத்தும் சரியான முறையை மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளுநர் முன்னிலையில் பயிற்சி செய்யவும்

நினைவில் கொள்க: ஆஸ்துமா தாக்குதல் — நிமிர்ந்து உட்கார வைத்து, ரிலீவர் இன்ஹேலர் ஸ்பேசர் வழியாக; முன்னேற்றம் இல்லையென்றால் 108.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 41

பகுதி 9 · திடீர் நோய்கள்

தீவிர ஒவ்வாமை (அனாஃபைலாக்ஸிஸ்)

நிமிடங்களில் உயிருக்கு ஆபத்து



இறால், நண்டு, மட்டி போன்ற கடல் உணவுகள், நிலக்கடலை, முட்டை, பால், சில மருந்துகள் (ஆன்டிபயாட்டிக், வலி நிவாரணி), தேனீ/குளவி கொட்டு ஆகியவை சிலருக்கு உடல் முழுவதையும் பாதிக்கும் தீவிர ஒவ்வாமையை — **அனாஃபைலாக்ஸிஸ்** — உண்டாக்கலாம். மூச்சுக்குழாய் வீங்கி அடைபடவும் இரத்த அழுத்தம் திடீரென்று குறையவும் வாய்ப்புண்டு.

அறிகுறிகள்

- உதடு, நாக்கு, முகம், கண், தொண்டை ஆகிய இடங்களில் வீக்கம்
- உடல் முழுவதும் அரிப்பு, சிவந்து தடித்த தடிப்புகள் (urticaria)
- மூச்சுத் திணறல், விசில் போன்ற மூச்சொலி, குரல் கம்மல், விழுங்குவதில் சிரமம்
- தலைச்சுற்றல், வெளிறிப்போதல், மயக்கம்; வாந்தி, வயிற்றுவலி

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. உடனே 108-க்கு அழைக்கவும்; ஒவ்வாமைக்குக் காரணமான பொருளை அகற்றவும் (தேனீயின் கொடுக்கைச் சுரண்டி எடுக்கவும்).
2. மருத்துவர் பரிந்துரைத்த **அட்ரினலின் ஆட்டோ-இன்ஜெக்டர்** இருந்தால் உடனே தொடையின் வெளிப்பக்கத்தில் (ஆடையின் மேலாகக் கூட) குத்தவும்; 5

Free download and more resources: www.aetcm.com

நிமிடத்தில் முன்னேற்றம் இல்லையென்றால் இரண்டாவது ஊசி.

3. மூச்சுத் திணறல் இருந்தால் உட்கார வைக்கவும்; தலைச்சுற்றல் அல்லது வெளிறிப்போதல் இருந்தால் கால்களை உயர்த்தி மல்லாக்கப் படுக்க வைக்கவும்; கர்ப்பிணியை இடது பக்கமாகச் சாய்த்துப் படுக்க வைக்கவும்.
4. திடீரென்று எழுந்து நிற்கவோ நடக்கவோ அனுமதிக்கக் கூடாது.
5. மூச்சு நின்றால் சிபிஆர்.
6. அறிகுறிகள் மறைந்தாலும் மருத்துவமனையில் சில மணிநேரம் கண்காணிப்பில் இருக்க வேண்டும் — மீண்டும் வரலாம்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- ஒவ்வாமை மாத்திரை (ஆன்டிஹிஸ்டமின்) மட்டும் கொடுத்துவிட்டுக் காத்திருக்கக் கூடாது — மூச்சுத் திணறலுக்கு அது போதாது
- மூச்சுத் திணறுபவரைப் படுக்க வைக்கக் கூடாது

◆ தடுக்கலாம்

- ஒவ்வாமை உள்ள உணவும் மருந்தும் எவை என்று குடும்பத்தினர், மருத்துவர், பள்ளி ஆகியோருக்குத் தெரிவிக்கவும்; ஒவ்வாமை அட்டையை உடன் வைத்திருக்கவும்
- ஹோட்டலில் உணவு ஆர்டர் செய்யும்போது அதில் சேர்க்கப்பட்ட பொருட்களைக் கேட்கவும்
- முன்பு தீவிர ஒவ்வாமை வந்தவர்கள் மருத்துவரிடம் கேட்டு அட்ரினலின் இன்ஜெக்டரை வைத்திருக்கவும், அதைப் பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளவும்

நினைவில் கொள்க: முகத்தில் வீக்கமும் மூச்சுத் திணறலும் — உடனே 108; அட்ரினலின் இருந்தால் தயங்காமல் குத்தவும்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 42

பகுதி 9 · திடீர் நோய்கள்

மயக்கம் (தலைசுற்றி விழுதல்)

படுக்க வைக்கவும், கால்களை உயர்த்தவும்



வெப்பம், நீண்ட நேரம் நிற்பது, உணவைத் தவிர்ப்பது, நீரிழப்பு, பயம், இரத்தத்தைப் பார்ப்பது, வலி ஆகியவற்றால் மூளைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டம் தற்காலிகமாகக் குறைந்து சுயநினைவு இழப்பதே **மயக்கம் (fainting/syncope)**. பொதுவாக ஓரிரு நிமிடங்களுக்குள் சுயநினைவு திரும்பிவிடும்.

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. தலைச்சுற்றல் தோன்றியவுடனேயே உட்காரவோ படுக்கவோ சொல்லவும் — கீழே விழுவதைத் தவிர்க்க.
2. சுயநினைவு இழந்தால் மல்லாக்கப் படுக்க வைத்து **கால்களை 30 செ.மீ. உயர்த்தி வைக்கவும்**.
3. இறுக்கமான ஆடையைத் தளர்த்தவும்; சுற்றியுள்ள கூட்டத்தை விலக்கிக் காற்றோட்டம் ஏற்படுத்தவும்.
4. மூச்சைப் பரிசோதிக்கவும்; 1–2 நிமிடங்களுக்குள் விழிக்கவில்லையென்றால் ரிக்கவரி பொசிஷனில் படுக்க வைத்து 108-க்கு அழைக்கவும்.
5. விழித்தவுடனே எழுப்பி நிறுத்தக் கூடாது; சிறிது நேரம் படுத்திருந்த பின் மெதுவாக உட்கார வைக்கவும்; அதன் பிறகு தண்ணீர் அல்லது இனிப்பான பானம் கொடுக்கலாம்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

✘ செய்யக் கூடாதவை

- சுயநினைவு இல்லாதவரை உட்கார வைக்கவோ நிற்க வைக்கவோ முயலக் கூடாது
- முகத்தில் வேகமாகத் தண்ணீர் அடிக்கவோ அறையவோ கூடாது
- சுயநினைவு இல்லாதபோது வாயில் தண்ணீர் ஊற்றக் கூடாது

+ உடனே மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டியது எப்போது

- உடற்பயிற்சியின்போதோ படுத்திருக்கும்போதோ ஏற்படும் மயக்கம்; நெஞ்சுவலி அல்லது படபடப்புடன் சேர்ந்து வருவது
- 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள், இதய நோயாளிகள், கர்ப்பிணிகள், நீரிழிவு நோயாளிகள்
- திரும்பத் திரும்ப வரும் மயக்கம்; விழுந்து காயம் ஏற்பட்டால்; குடும்பத்தில் திடீர் மரணங்கள் நிகழ்ந்த வரலாறு

நினைவில் கொள்க: தலைசுற்றி விழுந்தால் — மல்லாக்கப் படுக்க வைத்துக் கால்களை உயர்த்தவும்; விழிக்கவில்லையென்றால் 108.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 43

பகுதி 9 · திடீர் நோய்கள்

வெப்பத் தாக்கு (ஹீட் ஸ்ட்ரோக்) மற்றும் வெப்பத்தால் வரும் நோய்கள்

குளிர்விப்பதே சிகிச்சை



தமிழ்நாட்டில் கோடைக்காலத்தில் வெப்பநிலையும் ஈரப்பதமும் ஒருசேர உயர்வதால், வியர்வை ஆவியாகாமல் உடல் குளிர்வது கடினமாகிறது. கட்டுமானத் தொழிலாளர்கள், விவசாயிகள், போக்குவரத்துக் காவலர்கள், முதியவர்கள், குழந்தைகள், கர்ப்பிணிகள், நீண்டகால நோயுள்ளவர்கள் ஆகியோர் அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர். **வெப்பத் தாக்கு (Heat stroke)** உயிருக்கு ஆபத்தான அவசர நிலை.

வெப்பத்தால் ஏற்படும் உடல்நலக் கோளாறுகள்

நிலை	அறிகுறிகள்
வேர்க்குரு, தசைப்பிடிப்பு	அரிப்பு, சிறு கொப்புளங்கள்; கால்களிலும் வயிற்றிலும் வலியுடன் தசைப்பிடிப்பு
வெயில் தீக்காயம் (Sunburn)	தோல் சிவத்தல், தீக்காயம் போன்ற எரிவு, கொப்புளங்கள்
வெப்பச் சோர்வு (Heat exhaustion)	அதிக வியர்வை, சோர்வு, தலைவலி, தலைச்சுற்றல், குமட்டல் — உடல் குளிர்ந்து ஈரமாக இருக்கும்
வெப்பத் தாக்கு (Heat stroke)	உடல் வெப்பநிலை மிக அதிகம் (40°C-க்கு மேல்), சூடான தோல், குழப்பம், அசாதாரண நடத்தை, வலிப்பு, மயக்கம்

Free download and more resources: www.aetcm.com

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. உடனே நிழலுக்கோ குளிர்ந்த அறைக்கோ மாற்றவும்; கூடுதல் ஆடைகளை அகற்றவும்.
2. **வெப்பத் தாக்கு என்று சந்தேகித்தால் 108-க்கு அழைத்து உடனே குளிர்விக்கத் தொடங்கவும்** — உடல் முழுவதும் குளிர்ந்த நீரைத் தெளித்தோ ஊற்றியோ வேகமாக விசிறவும்; கழுத்து, அக்குள், தொடையிடுக்கு ஆகிய இடங்களில் ஐஸ் பேக் அல்லது ஈரத் துணியை வைக்கவும்.
3. ஆம்புலன்ஸிலும் குளிர்விப்பதைத் தொடரவும்.
4. சுயநினைவு இருந்தால் ஓஆர்எஸ் (ORS), உப்பு போட்ட கஞ்சித் தண்ணீர், மோர், இளநீர் ஆகியவற்றைச் சிறிது சிறிதாகக் குடிக்கக் கொடுக்கவும்.
5. வெப்பச் சோர்வு என்றால்: ஓய்வு, குளிர்வித்தல், நிறைய பானங்கள்; ஒரு மணிநேரத்திற்குள் முன்னேற்றம் இல்லையென்றால் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லவும்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- சுயநினைவு குறைந்தவர்களுக்கு வாய் வழியாகத் தண்ணீர் கொடுக்கக் கூடாது
- வெப்பத் தாக்கில் காய்ச்சல் மாத்திரையால் (பாராசிட்டமால்) உடல் சூடு குறையாது — குளிர்விப்பதே சிகிச்சை
- மதுவையும் காஃபின் அதிகமுள்ள பானங்களையும் கொடுக்கக் கூடாது

◆ தடுக்கலாம்

- காலை 11 மணி முதல் மதியம் 3 மணி வரை நேரடி வெயிலில் வேலை செய்வதைத் தவிர்க்கவும்; பேரிடர் மேலாண்மை ஆணையத்தின் வெப்ப எச்சரிக்கைகளைக் கவனிக்கவும்
- தாகம் இல்லாவிட்டாலும் அவ்வப்போது தண்ணீர் குடிக்கவும்; தண்ணீர் பாட்டிலை உடன் வைத்திருக்கவும்
- தளர்வான, வெளிர் நிறப் பருத்தி ஆடைகள்; தொப்பி, குடை
- குழந்தைகளையும் வளர்ப்புப் பிராணிகளையும் நிறுத்தப்பட்ட வாகனத்தில் ஒருபோதும் தனியாக விடக் கூடாது
- தனியாக வசிக்கும் முதியவர்களை வெப்பமான நாட்களில் அவ்வப்போது அழைத்து நலம் விசாரிக்கவும்

நினைவில் கொள்க: வெயிலில் குழப்பமும் சுயநினைவுக் குறைவும் — வெப்பத் தாக்கு; உடனே குளிர்விக்கவும், 108.

Free download and more resources: www.aetcm.com

பகுதி

10

இயற்கைப் பேரிடர்களும் வீட்டுச் சேதங்களும்

வெள்ளம், நிலச்சரிவு, சூறைக்காற்றும் மரம் விழுதலும், ஒழுக்கும் கழிவுநீரும், மின்தடை, எலித் தொல்லை.

- வெள்ளம்
- நிலச்சரிவும் மண்சரிவும்
- பலத்த காற்று, மரம் விழுதல், கூரை ஒழுகுதல், சுவர் இடிதல்
- குழாய் உடைதல், கசிவு, கழிப்பறை/செப்டிக் டேங்க் நிரம்பி வழிதல்
- நீண்ட நேர மின்தடை
- எலி, பாம்பு, பூச்சித் தொல்லை

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 44

பகுதி 10 · இயற்கைப் பேரிடர்களும் வீட்டுச் சேதங்களும்

வெள்ளம்

2015 வெள்ளம் கற்றுத்தந்த பாடங்கள்



2015 சென்னை வெள்ளமும் 2023 மிக்ஜாம் புயலும் தென் தமிழக வெள்ளமும் தமிழ்நாட்டை வெள்ளத்திற்கு எப்போதும் தயாராக இருக்கக் கற்றுக்கொடுத்தன. ஆற்றங்கரைகளிலும் தாழ்வான பகுதிகளிலும், சென்னை மற்றும் டெல்டா மாவட்டங்களின் தாழ்வான பகுதிகள் போன்ற இடங்களிலும், நகரங்களில் வடிகால்கள் அடைபட்ட இடங்களிலும் திடீரென்று தண்ணீர் புகலாம். நீரில் மூழ்குதல், மின்சார ஷாக், பாம்புக் கடி, எலிக்காய்ச்சல் (லெப்டோஸ்பைரோசிஸ்), வயிற்றுப்போக்கு நோய்கள் ஆகியவையே முக்கிய ஆபத்துகள்.

✔ எச்சரிக்கை கிடைக்கும்போது

1. பேரிடர் மேலாண்மை ஆணையம், மாவட்ட நிர்வாகம், வானிலை ஆய்வு மையம் ஆகியவற்றின் அதிகாரப்பூர்வ எச்சரிக்கைகளை மட்டுமே கவனிக்கவும்; வதந்திகளைப் பரப்பக் கூடாது.
2. போனையும் பவர் பேங்கையும் சார்ஜ் செய்யவும்; அவசரகாலப் பெட்டியைத் தயார் செய்யவும் (பின்னிணைப்பைப் பார்க்கவும்).
3. ஆவணங்கள், மருந்துகள், மதிப்புமிக்க பொருட்கள் ஆகியவற்றை நீர்புகாத உறையில் வைத்து உயரமான இடத்தில் வைக்கவும்.
4. வெளியேறும்படி அறிவுறுத்தப்பட்டால் தாமதிக்காமல் நிவாரண முகாமுக்கோ உறவினர் வீட்டுக்கோ செல்லவும் — முதியவர்கள், படுக்கையில் உள்ள நோயாளிகள், கர்ப்பிணிகள், குழந்தைகள் ஆகியோரை முதலில்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

5. புறப்படும் முன் மெயின் சுவிட்சையும் கேஸ் ரெகுலேட்டரையும் அணைக்கவும்; வளர்ப்புப் பிராணிகளைக் கட்டி வைக்காமல் அவிழ்த்து விடவும்.

✔ தண்ணீர் தேங்கியிருக்கும்போது

1. ஓடும் வெள்ளநீரில் நடக்கவோ வாகனம் ஓட்டவோ கூடாது — முழங்கால் அளவு ஓடும் நீர் கூட ஆளைக் கீழே தள்ளிவிடும்; 30–60 செ.மீ. தண்ணீர் காரை அடித்துச் சென்றுவிடும்.
2. நடக்க வேண்டியிருந்தால் ஒரு கம்பால் முன்னால் உள்ள ஆழத்தையும் திறந்த மேன்ஹோல்களையும் குழிகளையும் சோதித்துக்கொண்டு செல்லவும்.
3. தண்ணீரில் கிடக்கும் மின்கம்பிகளிலிருந்தும் மின்கம்பங்களிலிருந்தும் விலகி இருக்கவும்.
4. சிக்கிக்கொண்டால் மொட்டைமாடியிலோ உயரமான இடத்திலோ ஏறி, பளிச்சென்ற துணியை அசைத்தோ டார்ச் விளக்கை ஒளிரச் செய்தோ 112/1070/1077-க்கு அழைத்தோ உதவி கேட்கவும்.

✔ வெள்ளம் வடிந்த பிறகு

1. அதிகாரிகள் பாதுகாப்பானது என்று அறிவித்த பிறகே வீட்டுக்குத் திரும்பவும்; பகல் நேரத்தில் மட்டுமே உள்ளே நுழையவும்.
2. சுவரிலும் தரையிலும் விரிசல் உள்ளதா என்று பார்க்கவும்; கேஸ் வாசனை வருகிறதா என்று கவனிக்கவும்.
3. எலக்ட்ரீஷியன் பரிசோதிக்கும் வரை மின்சாரத்தை ஆன் செய்யக் கூடாது; நனைந்த சாதனங்களைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.
4. கையுறையும் ரப்பர் பூட்ஸும் அணிந்துதான் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்; சேற்றில் பாம்பும் தேளும் ஒளிந்திருக்கலாம்.
5. கிணற்றில் குளோரின் கலந்து சுத்திகரித்த பிறகே தண்ணீரைப் பயன்படுத்தவும்; குடிப்பதற்குக் காய்ச்சி ஆறவைத்த தண்ணீர் மட்டுமே.
6. தண்ணீரில் மூழ்கிய உணவுப் பொருட்களையும் மருந்துகளையும் தூக்கி எறியவும்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

ⓘ எலிக்காய்ச்சல் (லெப்டோஸ்பைரோசிஸ்) — வெள்ளத்திற்குப் பிறகான முக்கிய ஆபத்து

எலி மற்றும் கால்நடைகளின் சிறுநீர் கலந்த தண்ணீர், சேறு வழியாக — குறிப்பாகக் காலில் உள்ள காயங்கள் வழியாக — எலிக்காய்ச்சல் பரவுகிறது. தேங்கிய நீரில் இறங்கியவர்களும் சுத்தம் செய்யும் பணியில் ஈடுபடுபவர்களும் சுகாதாரப் பணியாளர்களின் அறிவுரைப்படி தடுப்பு மருந்து (டாக்சிசைக்ளின்) எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். காய்ச்சல், கடுமையான தசைவலி (குறிப்பாகக் கெண்டைக்காலில்), கண் சிவத்தல், மஞ்சள் காமாலை, சிறுநீர் குறைதல் ஆகியவை ஏற்பட்டால் சுயமாகச் சிகிச்சை செய்யாமல் உடனே மருத்துவரைப் பார்க்கவும்; தேங்கிய நீரில் இறங்கியதைச் சொல்லவும்.

நினைவில் கொள்க: ஓடும் வெள்ளநீரில் இறங்கக் கூடாது; வெள்ளத்திற்குப் பின் காய்ச்சல் வந்தால் எலிக்காய்ச்சல் என்று சந்தேகிக்கவும்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 45

பகுதி 10 · இயற்கைப் பேரிடர்களும் வீட்டுச் சேதங்களும்

நிலச்சரிவும் மண்சரிவும்

மலைப்பகுதிகளில் மழையை அலட்சியம் செய்யாதீர்கள்



நீலகிரி, கோயம்புத்தூர், திண்டுக்கல் (கொடைக்கானல்), தேனி, சேலம் (ஏற்காடு), திருநெல்வேலி, கன்னியாகுமரி போன்ற மாவட்டங்களின் மலைப்பகுதிகளில் தொடர்ச்சியான கனமழைக்குப் பிறகு நிலச்சரிவு ஏற்படலாம். 2024-ல் அண்டை மாநிலமான கேரளாவின் வயநாட்டில் (முண்டக்கை–சூரல்மலை) நிகழ்ந்த பேரழிவு இரவில் உறங்கிக்கொண்டிருந்தவர்களையே பலிகொண்டது. எச்சரிக்கைகளைத் தீவிரமாக எடுத்துக்கொண்டு உரிய நேரத்தில் இடம்பெயர்வதே மிகப்பெரிய பாதுகாப்பு.

ஆபத்து அறிகுறிகள்

- நாட்கணக்கில் தொடரும் அதி கனமழை; ஆரஞ்சு/ரெட் அலர்ட்
- நிலத்திலும் சுவர்களிலும் புதிய விரிசல்கள்; கதவும் ஜன்னலும் திடீரென்று சரியாக மூட முடியாமல் போதல்
- சாயும் மரங்கள், மின்கம்பங்கள், வேலிகள்
- ஊற்றுகளில் திடீரென்று கலங்கிய நீர், அல்லது நீரோட்டம் திடீரென்று நின்றுபோதல்
- மலைப் பக்கத்திலிருந்து இரைச்சல் அல்லது பாறைகள் உருளும் சத்தம்

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. ரெட் அலர்ட் சமயத்தில் அதிகாரிகளின் அறிவுரைப்படி — இருட்டுவதற்கு முன்பே — பாதுகாப்பான முகாமுக்குச் செல்லவும்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

2. மண்சரிவு தொடங்கினால், சரிவு வரும் திசையிலிருந்து பக்கவாட்டில், உயரமான உறுதியான இடத்தை நோக்கி ஓடவும்.
3. தப்பிக்க முடியாவிட்டால் சுருண்டு அமர்ந்து கைகளால் தலையைப் பாதுகாக்கவும்.
4. மண்ணுக்கடியில் சிக்கியவர்களைக் கண்டால் உடனே 112/101-க்கு அழைக்கவும்; இடத்தைக் குறித்து வைக்கவும்; மீண்டும் சரியக்கூடும் என்பதால் பயிற்சி இல்லாமல் தோண்ட இறங்கக் கூடாது.
5. வெளியே எடுக்கப்பட்டவர்களிடம் மூச்சு, இரத்தப்போக்கு, எலும்பு முறிவுகள் ஆகியவற்றைக் கவனிக்கவும்; நீண்ட நேரம் சிக்கியிருந்தவர்களை மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லவும்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- ரெட் அலர்ட் (சிவப்பு எச்சரிக்கை) விடுக்கப்பட்டாலும் வீட்டை விட்டு வெளியேற மறுக்காதீர்கள்
- மழைக்காலத்தில் மலைப்பாதைகளிலும் கணவாய்ச் சாலைகளிலும் இரவுப் பயணத்தைத் தவிர்க்கவும்
- நிலச்சரிவைப் "பார்க்க" செல்லாதீர்கள்

◆ தடுக்கலாம்

- மலைச்சரிவுகளை வெட்டி வீடு கட்டுவதையும் அறிவியல்பூர்வமற்ற சுரங்கம் தோண்டுவதையும் தவிர்க்கவும்; நீரோடைகளைத் தடுக்காதீர்கள்
- உங்கள் பகுதி நிலச்சரிவு அபாயமுள்ள பகுதியா என்பதை ஊராட்சியிடம் கேட்டறியுங்கள்; அருகிலுள்ள நிவாரண முகாம் எது என்பதை முன்கூட்டியே தெரிந்துகொள்ளுங்கள்

நினைவில் கொள்க: ரெட் அலர்ட் என்றால் இரவாவதற்கு முன்பே இடம் மாறுங்கள் — வீட்டை விட உயிர் பெரியது.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம்
46

பகுதி 10 · இயற்கைப் பேரிடர்களும் வீட்டுச் சேதங்களும்

பலத்த காற்று, மரம் விழுதல், கூரை ஒழுகுதல், சுவர் இடிதல்

வீட்டின் கட்டமைப்பைக் கவனிப்போம்



தென்மேற்கு மற்றும் வடகிழக்குப் பருவமழைக் காலங்களில் பலத்த காற்றால் மரங்களும் கிளைகளும் மின்கம்பிகளும் வீட்டின் மேலும் சாலையிலும் விழலாம். தொடர் மழையில் செம்புராங்கல்/மண் சுவர்களும் பழைய வீடுகளின் பகுதிகளும் இடிந்து விழலாம். ஒழுகும் கூரை வழியாக வரும் நீர் மின்வயரிங்கை அடைந்து மின்அதிர்ச்சிக்கும் காரணமாகலாம்.

✔ காற்றும் மழையும் பலமாகும்போது

1. வீட்டுக்குள், ஜன்னல்களிலிருந்தும் மரங்களை நோக்கியுள்ள பகுதிகளிலிருந்தும் விலகி இருங்கள்; ஜன்னல்களையும் கதவுகளையும் மூடுங்கள்.
2. வெளியே இருந்தால் மரங்கள், விளம்பரப் பலகைகள், மின்கம்பங்கள், பழைய சுவர்கள் ஆகியவற்றின் அருகில் ஒதுங்காதீர்கள்.
3. வீட்டின் மேல் மரம் விழுந்தால் எல்லோரையும் பாதுகாப்பான பகுதிக்கு மாற்றுங்கள்; மெயின் சுவிட்சை அணையுங்கள்; 101-ஐ அழையுங்கள்.
4. கூரையிலிருந்து நீர் வயரிங்கிலோ சுவிட்ச் போர்டிலோ கசிந்தால் அந்தப் பகுதியின் மின்சாரத்தை அணையுங்கள்; அந்த அறையைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.
5. மேல்தளம்/சீலிங் கீழே தொங்கினாலோ விரிசலிலிருந்து தூசி உதிர்ந்தாலோ அந்த அறையிலிருந்து உடனே எல்லோரையும் வெளியேற்றுங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

கட்டடத்தில் ஆபத்தின் அறிகுறிகள் — நிபுணரிடம் காட்ட வேண்டியவை

- சுவரில் பெரிதாகிக்கொண்டே வரும், சாய்வான (diagonal) விரிசல்கள்; தூண்களிலும் உத்தரங்களிலும் (beam) விரிசல்
- சீலிங்கிலிருந்து கான்கிரீட் பெயர்ந்து துருப்பிடித்த கம்பி வெளியே தெரிதல்
- தரை உள்வாங்குதல், கதவும் ஜன்னலும் சரியாக மூட முடியாமல் போதல்
- சுவர் சாய்தல், அடிப்பகுதியில் நீர் தேங்கி நிற்றல்

◆ தடுக்கலாம்

- மழைக்காலத்திற்கு முன் வீட்டின் மேல் சாய்ந்துள்ள மரக்கிளைகளையும் காய்ந்த தென்னை ஓலைகளையும் தேங்காய்களையும் வெட்டி அகற்றுங்கள்; அண்டை வீட்டிலுள்ள ஆபத்தான மரங்கள் பற்றி ஊராட்சிக்குத் தெரிவியுங்கள்
- கூரையிலுள்ள தகடுகளையும் ஓடுகளையும் உறுதியாகப் பொருத்துங்கள்; கூரை நீர்வடிகால்களையும் (gutter) சாக்கடைகளையும் சுத்தம் செய்யுங்கள்
- பழைய அல்லது விரிசல் விழுந்த சுவர்களின் அருகே குழந்தைகளை விளையாட விடாதீர்கள்
- கட்டடத்தில் கடுமையான விரிசல்கள் தென்பட்டால் பொறியாளரைக் கொண்டு ஆய்வு செய்யுங்கள்; பாரம் தாங்கும் சுவர்களையும் தூண்களையும் அனுமதியின்றி இடிக்காதீர்கள்

நினைவில் கொள்க: மழைக்கு முன் மரக்கிளைகளை வெட்டுங்கள், சுவரைப் பரிசோதியுங்கள்; கசிவு வயரிங்கை அடைந்தால் சுவிட்சை அணையுங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 47

பகுதி 10 · இயற்கைப் பேரிடர்களும் வீட்டுச் சேதங்களும்

குழாய் உடைதல், கசிவு, கழிப்பறை/செப்டிக் டேங்க் நிரம்பி வழிதல்

நீரும் மின்சாரமும் — ஆபத்தான கூட்டணி



தொட்டிக்குச் செல்லும் குழாய் உடைதல், தொட்டி நிரம்பி வழிதல், சிங்க்கின் அடியிலும் சுவருக்குள்ளும் ஏற்படும் கசிவு, மழைக்காலத்தில் கழிப்பறையும் செப்டிக் டேங்கும் நிரம்பி வழிதல் ஆகியவை வீட்டைச் சேதப்படுத்துவதோடு வழுக்கி விழுதல், மின்அதிர்ச்சி, நோய்கள் ஆகியவற்றுக்கும் காரணமாகும்.

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. வீட்டுக்கு வரும் **பிரதான வால்வை** மூடுங்கள் — அல்லது மோட்டாரை அணையுங்கள்; தொட்டியிலிருந்து வரும் வால்வை மூடுங்கள்.
2. நீர் மின் இணைப்புப் புள்ளிகளையோ மின்சாதனங்களையோ அடைந்திருந்தால் மெயின் சுவிட்சை அணையுங்கள் — ஈரமான தரையில் நின்றுகொண்டு சுவிட்ச் போர்டைத் தொடாதீர்கள்.
3. மதிப்புள்ள பொருட்களையும் சாதனங்களையும் அப்புறப்படுத்துங்கள்; நீரைத் துடைத்து தரையை உலர வையுங்கள் — வழுக்கி விழாமல் இருக்க.
4. பிளம்பரை அழையுங்கள்; பொதுக் குடிநீர் விநியோகக் குழாய் என்றால் உள்ளாட்சி குடிநீர் பிரிவுக்கு (சென்னையில் சென்னை குடிநீர் வாரியம் — 1916)

Free download and more resources: www.aetcm.com

தெரிவியுங்கள்.

5. கழிப்பறை/செப்டிக் டேங்க் நிரம்பி வழிந்தால்: கையுறையும் பூட்ஸும் அணியுங்கள்; குழந்தைகளை அப்புறப்படுத்துங்கள்; பிளீச்சிங் பவுடர் கரைசலால் கிருமிநீக்கம் செய்யுங்கள்; பிறகு கைகளைச் சோப்பு போட்டுக் கழுவுங்கள்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- நீர் தேங்கிய அறைக்குள் மின்சாரம் இருக்கும்போது நுழையாதீர்கள்
- செப்டிக் டேங்கையோ மேன்ஹோலையோ சுத்தம் செய்ய ஆட்கள் உள்ளே இறங்கக் கூடாது — நச்சு வாயு (அத்தியாயம் 22)
- பிளீச்சையும் அமில கிளீனரையும் ஒன்றாகப் பயன்படுத்தாதீர்கள்

◆ தடுக்கலாம்

- பிரதான வால்வும் மெயின் சுவிட்சும் எங்கே உள்ளன என்பதை வீட்டிலுள்ள எல்லோருக்கும் கற்றுக்கொடுங்கள்; அவற்றை எளிதில் எட்டும்படி வையுங்கள்
- தொட்டியில் தானியங்கி நீர்மட்டக் கட்டுப்பாட்டுக் கருவியை (automatic level controller) பொருத்துங்கள்
- பழைய குழாய்களையும் குழாய் வால்வுகளையும் (tap) ஹோஸ்களையும் தொடர்ந்து பரிசோதியுங்கள்; சுவரில் ஈரமும் பூஞ்சையும் கசிவின் அறிகுறியாகும்
- மழைக்காலத்திற்கு முன் அங்கீகரிக்கப்பட்ட சேவை மூலம் செப்டிக் டேங்கைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்; சாக்கடைகள் அடைபடாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்

நினைவில் கொள்க: கசிவு ஏற்பட்டால் முதலில் — பிரதான வால்வை மூடுங்கள்; நீர் வயரிங்கை அடைந்தால் மெயின் சுவிட்சை அணையுங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம்
48

பகுதி 10 · இயற்கைப் பேரிடர்களும் வீட்டுச் சேதங்களும்

நீண்ட நேர மின்தடை

ஆக்சிஜன் கான்சன்ட்ரேட்டர், இன்சுலின், ஃப்ரிட்ஜில் உள்ள உணவு



காற்று, மழை, வெள்ளம் ஆகியவற்றின்போது மணிக்கணக்கிலோ நாட்கணக்கிலோ மின்தடை ஏற்படலாம். ஆக்சிஜன் கான்சன்ட்ரேட்டர், பைபாப்/சிபாப் (BiPAP/CPAP), சக்ஷன் மெஷின், ஏர் பெட், நெபுலைசர் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தும் படுக்கையிலுள்ள நோயாளிகளுக்கும், இன்சுலின் போன்ற குளிர்ச்சியில் வைக்க வேண்டிய மருந்துகளைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கும் இது அவசர நிலையாகலாம்.

✔ முன்கூட்டியே தயாராகலாம்

1. மின்சாரத்தில் இயங்கும் மருத்துவக் கருவிகளைப் பயன்படுத்துபவர்களின் விவரத்தை மின்வாரியப் பிரிவு அலுவலகம் (AE அலுவலகம்), அருகிலுள்ள சுகாதார நிலையம், வலி நிவாரண மற்றும் ஆதரவுச் சிகிச்சைப் பிரிவு (பாலியேட்டிவ் கேர் யூனிட்) ஆகியவற்றுக்குத் தெரிவியுங்கள்.
2. ஆக்சிஜன் கான்சன்ட்ரேட்டர் பயன்படுத்துபவர்கள் மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி ஒரு மாற்று (backup) ஆக்சிஜன் சிலிண்டரை வைத்திருங்கள்; இன்வெர்ட்டர்/யுபிஎஸ் திறன் அந்தக் கருவிக்குப் போதுமா என்பதைச் சரிபாருங்கள்.
3. டார்ச், கூடுதல் பேட்டரிகள், சார்ஜ் செய்த பவர்பேங்க், ரேடியோ ஆகியவற்றை வைத்திருங்கள்.
4. மின்தடை நீடித்தால் எங்கே செல்லலாம் (உறவினர் வீடு, மருத்துவமனை)

Free download and more resources: www.aetcm.com

என்பதை முன்கூட்டியே முடிவு செய்யுங்கள்.

✔ மின்சாரம் போனால்

1. ஆக்சிஜன் தேவைப்படும் நோயாளியை உடனே மாற்று சிலிண்டருக்கு மாற்றுங்கள்; மூச்சுத் திணறலோ உதடு நீலமாதலோ இருந்தால் 108-ஐ அழையுங்கள்.
2. ஃப்ரிட்ஜையும் ஃப்ரீசரையும் முடிந்தவரை திறக்காதீர்கள் — மூடியே வைத்திருந்தால் ஃப்ரிட்ஜ் சுமார் 4 மணி நேரமும், நிரம்பிய ஃப்ரீசர் சுமார் 48 மணி நேரமும் குளிர்ச்சியைத் தக்கவைக்கும்.
3. இன்சுலின்: திறந்த பேனாவையும் குப்பியையும் சாதாரண அறை வெப்பநிலையில் (30°C-க்குக் கீழ்) சுமார் 28 நாட்கள் வரை பயன்படுத்தலாம்; நேரடி வெயிலும் சூடும் படாமல், தேவைப்பட்டால் குளிர்ந்த நீர் நிரப்பிய மண்பானையின் அருகில் வையுங்கள்; நேரடியாக ஐஸில் வைக்காதீர்கள்.
4. மெழுகுவர்த்தியை விட டார்ச்சும் எமர்ஜென்சி விளக்கும் பாதுகாப்பானவை; மெழுகுவர்த்தியைப் பயன்படுத்தினால் திரைச்சீலைகளிலிருந்தும் குழந்தைகளிடமிருந்தும் தள்ளி, உறுதியான பாத்திரத்தில் வையுங்கள்.
5. ஜெனரேட்டர் வீட்டுக்கு வெளியே மட்டுமே (அத்தியாயம் 28); மின்சாரம் திரும்ப வரும்போது ஏற்படும் மின்னழுத்த ஏற்றத்தாழ்வைத் தவிர்க்க சாதனங்களின் பிளக்கைக் கழற்றி வையுங்கள்.

✘ செய்யக் கூடாதவை

- 4 மணி நேரத்திற்கும் மேலாக 5°C-க்கு மேல் இருந்த இறைச்சி, மீன், பால், சமைத்த உணவு ஆகியவற்றை "வாசனை எதுவும் இல்லையே" என்று நினைத்துச் சாப்பிடாதீர்கள்
- வீட்டுக்குள் ஜெனரேட்டரையோ கரி அடுப்பையோ இயக்காதீர்கள்

நினைவில் கொள்க: மருத்துவக் கருவி பயன்படுத்துபவர்கள் — மாற்று ஏற்பாடு செய்யுங்கள், மின்வாரியத்துக்கும் சுகாதார நிலையத்துக்கும் தெரிவியுங்கள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம் 49

பகுதி 10 · இயற்கைப் பேரிடர்களும் வீட்டுச் சேதங்களும்

எலி, பாம்பு, பூச்சித் தொல்லை

வயரைக் கடிக்கும் எலி, நோய் பரப்பும் கொசு



எலிகள் மின் வயர்களைக் கடித்து ஷார்ட் சர்க்யூட்டுக்கும் தீ விபத்துக்கும் காரணமாகின்றன; உணவை அசுத்தப்படுத்துகின்றன; எலிக்காய்ச்சலைப் (லெப்டோஸ்பைரோசிஸ்) பரப்புகின்றன; எலிகளைத் தேடிப் பாம்புகள் வீட்டுக்கு வருகின்றன. கரையான் மரச்சாமான்களையும் வயரிங்கையும் அழிக்கிறது. கொசுக்கள் டெங்கு, சிக்குன்குனியா, மலேரியா ஆகியவற்றைப் பரப்புகின்றன.

✔ செய்ய வேண்டியவை

1. கடிக்கப்பட்ட வயரைக் கண்டால் அந்த சர்க்யூட்டை அணைத்து, மின்பணியாளரைக் கொண்டு மாற்றுங்கள்; பிவிசி குழாய்கள் (conduit) வழியாக வயரிங் செய்யுங்கள்.
2. எலியைப் பிடிக்க எலிப்பொறியைப் பயன்படுத்துங்கள்; இறந்த எலியைக் கையுறை அணிந்து மட்டுமே கையாண்டு புதையுங்கள்.
3. எலி சிறுநீர் பட்ட இடங்களை பிளீச்சிங் கரைசலால் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
4. வீட்டுக்குள் பாம்பைக் கண்டால் அறையை மூடி, குழந்தைகளை அப்புறப்படுத்தி, நாகம் (Naagam) செயலி — தமிழ்நாடு வனத்துறை — வழியாகவோ வனத்துறை மூலமாகவோ பயிற்சி பெற்றவர்களை அழையுங்கள்.
5. பூச்சிக்கொல்லி தெளிக்க வேண்டுமென்றால் உரிமம் பெற்ற பூச்சிக் கட்டுப்பாட்டு (pest control) சேவையை மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள்; தெளிக்கும்போது

Free download and more resources: www.aetcm.com

குழந்தைகளையும் வளர்ப்புப் பிராணிகளையும் அப்புறப்படுத்துங்கள்.

◆ தடுக்கலாம்

- உணவுக் கழிவுகள் மூடியுள்ள குப்பைத் தொட்டியில்; தானியங்கள் மூடியுள்ள பாத்திரங்களில்
- சுவரிலும் கதவுக்கு அடியிலும் உள்ள இடைவெளிகளை அடையுங்கள்; விறகையும் தேங்காய் நாரையும் வீட்டை ஒட்டிக் குவித்து வைக்காதீர்கள்
- வாரம் ஒருமுறை "உலர் நாள் (Dry Day)" — சிரட்டை, டயர், பூந்தொட்டியின் அடித்தட்டு, ஃப்ரிட்ஜின் தட்டு ஆகியவற்றில் தேங்கி நிற்கும் நீரை அகற்றுங்கள்
- கொசுவலையைப் பயன்படுத்துங்கள்; ஜன்னல்களில் கொசுவலை பொருத்துங்கள்
- எலி விஷத்துக்குப் பதிலாகப் பொறிகளைப் பயன்படுத்துங்கள் (அத்தியாயம் 25)

நினைவில் கொள்க: சுத்தமான சுற்றுப்புறம் — எலியும் பாம்பும் கொசுவும் விலகும்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

பின்னிணைப்பு 1 — அவசரத் தொலைபேசி எண்கள்

மாநில / தேசிய எண்கள்

சேவை	எண்
அனைத்து அவசரச் சேவைகளுக்கும் (ஒரே எண்)	112
ஆம்புலன்ஸ் (இலவசச் சேவை)	108
தீயணைப்பு மற்றும் மீட்புப் பணிகள் துறை	101
காவல்துறை	100
மருத்துவ ஆலோசனை உதவி எண்	104
தேசிய நச்சுத் தகவல் மையம் (AIIMS, கட்டணமில்லா எண்)	1800 116 117
மின்வாரியம் (TNPDCL) — மின்னகம் — மின் பழுது / அறுந்த மின்கம்பி	94987 94987 / 1912
எல்பிஜி எரிவாயு கசிவு (தேசிய அவசர எண்)	1906
குடிநீர் வாரியம் (சென்னை)	1916
பேரிடர் மேலாண்மை — மாநில / மாவட்ட அவசரக் கட்டுப்பாட்டு அறை	1070 / 1077
குழந்தைகள் உதவி எண் (சைல்டு ஹெல்ப்லைன்)	1098
மகளிர் உதவி எண்	181

என் பகுதியின் எண்கள் (நிரப்பவும்)

நிறுவனம் / நபர்	தொலைபேசி எண்
குடும்ப மருத்துவர்	
அருகிலுள்ள 24 மணி நேர அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு	
ஆரம்ப சுகாதார நிலையம்	
அருகிலுள்ள காவல் நிலையம்	

Free download and more resources: www.aetcm.com

நிறுவனம் / நபர்	தொலைபேசி எண்
அருகிலுள்ள தீயணைப்பு நிலையம்	
மின்வாரியப் பிரிவு அலுவலகம் (AE அலுவலகம்)	
எரிவாயு முகவர் (கேஸ் ஏஜென்சி)	
ஊராட்சி / நகராட்சி அலுவலகம்	
வார்டு உறுப்பினர் / கவுன்சிலர்	
ஆஷா பணியாளர் / கிராம சுகாதாரச் செவிலியர் / சுகாதாரப் பணியாளர்	
வலி நிவாரண மற்றும் ஆதரவுச் சிகிச்சைப் பிரிவு (பாலியேட்டிவ் கேர் யூனிட்)	
ஆட்டோ / டாக்ஸி	
அண்டை வீட்டார் 1	
அண்டை வீட்டார் 2	
உறவினர் (அருகில் வசிப்பவர்)	

Free download and more resources: www.aetcm.com

பின்னிணைப்பு 2 — குடும்ப அவசரத் தகவல் அட்டை

இந்தப் பக்கத்தை நிரப்பி, நகல் எடுத்து ஃப்ரிட்ஜிலும் முதலுதவிப் பெட்டியிலும் வையுங்கள். ஆம்புலன்ஸ் பணியாளர்களுக்கும் மருத்துவர்களுக்கும் இது மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

வீட்டின் விவரங்கள்

விவரம்	
வீட்டின் பெயர் / கதவு எண்	
வார்டு, ஊராட்சி / நகராட்சி	
அருகிலுள்ள அடையாளம் (தேவாலயம்/பள்ளிவாசல், கோயில், பள்ளிக்கூடம்...)	
அஞ்சல் குறியீடு (பின்கோடு) / கூகுள் மேப் இருப்பிடம்	
இரத்த வகைகள் (ஒவ்வொருவருடையதும்)	
மருத்துவக் காப்பீடு / முதலமைச்சரின் விரிவான மருத்துவக் காப்பீட்டுத் திட்ட (CMCHIS) அட்டை எண்	

குடும்ப உறுப்பினர்களின் உடல்நலத் தகவல்கள்

பெயர் / வயது	நோய்கள் · வழக்கமான மருந்துகள் · ஒவ்வாமை
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

அவசர நேரத்தில் தொடர்புகொள்ள வேண்டியவர்கள்

பெயர் / உறவு	தொலைபேசி எண்
1.	
2.	
3.	

Free download and more resources: www.aetcm.com

பின்னிணைப்பு 3 — வீட்டுப் பாதுகாப்புச் சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

ஒவ்வொரு மூன்று மாதத்திற்கும் ஒருமுறை — குறிப்பாக மழைக்காலத்திற்கு முன் — இந்தச் சரிபார்ப்புப் பட்டியலைக் கொண்டு வீட்டைப் பரிசோதியுங்கள். சரியாக உள்ளவற்றுக்குச் சரிக் குறியிடுங்கள்.

சமையலறை

- ☐ கேஸ் ஹோஸ் ISI முத்திரை உள்ளது, சேதமில்லாதது; இரவில் ரெகுலேட்டர் அணைக்கப்படுகிறது
- ☐ சிறிய தீயணைப்புக் கருவி / தீத்தடுப்புப் போர்வை (fire blanket) உள்ளது; அதைப் பயன்படுத்த எல்லோருக்கும் தெரியும்
- ☐ கத்திகளும் தீப்பெட்டியும் லைட்டரும் குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில்
- ☐ பிரஷர் குக்கரின் கேஸ்கெட்டும் வால்வும் சரியான நிலையில்

குளியலறை

- ☐ வழுக்காத மேட், பிடித்துக்கொள்ளும் கம்பி (முதியவர்கள் உள்ள வீட்டில்)
- ☐ கேஸ் கீசர் குளியலறைக்கு வெளியே; எக்ஸாஸ்ட் ஃபேன் இயங்குகிறது
- ☐ கழிப்பறை கிளீனரும் பிளீச்சும் பூட்டிய அலமாரியில்
- ☐ வாளிகளில் நீர் நிரப்பி வைப்பதில்லை / கவிழ்த்து வைக்கப்பட்டுள்ளன

மின்சாரம்

- ☐ ELCB / RCCB உள்ளது; மாதம் ஒருமுறை டெஸ்ட் பொத்தானை அழுத்திச் சரிபார்க்கப்படுகிறது
- ☐ சேதமடைந்த வயர்களும் பிளக்குகளும் இல்லை; அதிகச் சுமை ஏற்றப்பட்ட எக்ஸ்டென்ஷன் போர்டுகள் இல்லை
- ☐ குழந்தைகள் உள்ள வீட்டில் சாக்கெட் மூடிகள்
- ☐ மெயின் சுவிட்ச் எங்கே என்று எல்லோருக்கும் தெரியும்

அறைகளும் படிக்கட்டும்

- ☐ அலமாரி, டிவி, புத்தக அலமாரி சுவருடன் உறுதியாகப் பொருத்தப்பட்டுள்ளன
- ☐ படிக்கட்டுக்குக் கைப்பிடியும் வெளிச்சமும்; சிறு குழந்தைகள் உள்ள வீட்டில் தடுப்புக் கதவு (gate)
- ☐ ஜன்னல்களுக்கு கிரில்/பாதுகாப்புக் கம்பி; கட்டில் ஜன்னலின் அருகில் இல்லை
- ☐ மருந்துகள் பூட்டிய பெட்டியில்; பட்டன் பேட்டரிகள் பாதுகாப்பாக
- ☐ பிளாஸ்டிக் பைகளும் திரைச்சீலைக் கயிறுகளும் குழந்தைகளுக்கு எட்டாமல்

Free download and more resources: www.aetcm.com

வீட்டுக்கு வெளியே

- ☐ கிணறும் தண்ணீர்த் தொட்டியும் மூடப்பட்டுள்ளன; குளத்துக்கு வேலி
- ☐ வீட்டின் மேல் சாய்ந்துள்ள மரக்கிளைகளும் முற்றிய தேங்காய்களும் வெட்டி அகற்றப்பட்டன
- ☐ முற்றத்திலும் படிகளிலும் பாசி இல்லை
- ☐ விறகுக் குவியலும் குப்பைகளும் வீட்டை ஒட்டி இல்லை (பாம்பு, எலி)
- ☐ சிரட்டை, டயர் போன்றவற்றில் நீர் தேங்கி நிற்கவில்லை
- ☐ எலி விஷமும் பூச்சிக்கொல்லியும் வீட்டுக்கு வெளியே, பூட்டிய இடத்தில்

தயார்நிலை

- ☐ முதலுதவிப் பெட்டி முழுமையாக உள்ளது; மருந்துகள் காலாவதி ஆகவில்லை
- ☐ அவசர எண்களும் குடும்பத் தகவல் அட்டையும் ஃப்ரிட்ஜில்
- ☐ தீ விபத்து ஏற்பட்டால் வெளியேற இரண்டு வழிகளும், ஒன்றுகூடும் இடமும் முடிவு செய்யப்பட்டுள்ளன
- ☐ குடும்பத்தில் குறைந்தது ஒருவராவது சிபிஆர் பயிற்சி பெற்றுள்ளார்

Free download and more resources: www.aetcm.com

பின்னிணைப்பு 4 — பேரிடர் அவசரப் பெட்டி

வெள்ளம், நிலச்சரிவு, நீண்ட நேர மின்தடை போன்ற சூழல்களில் வீட்டை விட்டு உடனே வெளியேற வேண்டி வந்தால் எடுத்துச் செல்லும்படி ஒரு பையைத் தயார் செய்து வையுங்கள். தமிழ்நாடு மாநில பேரிடர் மேலாண்மை ஆணையம் (TNSDMA) பரிந்துரைக்கும் பொருட்கள் இதில் அடங்கும்.

பெட்டியில் இருக்க வேண்டியவை

வகை	பொருட்கள்
நீரும் உணவும்	குடிநீர் (ஒருவருக்கு நாளொன்றுக்கு 4 லிட்டர் என்ற கணக்கில் 3 நாட்களுக்கு), பிஸ்கட், அவல், உலர் திராட்சை, பேரீச்சம்பழம், கடலை மிட்டாய், குழந்தைகளுக்கான உணவு
உடல்நலம்	முதலுதவிப் பெட்டி, வழக்கமான மருந்துகள் (ஒரு வாரத்திற்கு), ஓஆர்எஸ், சானிட்டரி நாப்கின், முகக்கவசம், சானிடைசர், சோப்பு
வெளிச்சமும் தகவல் தொடர்பும்	டார்ச், கூடுதல் பேட்டரிகள், சார்ஜ் செய்த பவர்பேங்க், சார்ஜர், சிறிய ரேடியோ, விசில்
ஆவணங்கள்	ஆதார், ரேஷன் அட்டை, வங்கிக் கணக்குப் புத்தகம், சொத்துப் பத்திரம், சான்றிதழ்கள், மருத்துவ ஆவணங்கள் — நீர்புகா உறையில்; தொலைபேசியில் ஸ்கேன் செய்த நகல்
உடையும் பிறவும்	ஒரு ஜோடி உடை, துண்டு, போர்வை, மழைக்கோட்டு/குடை, செருப்பு, கயிறு, கத்தி, தீப்பெட்டி (நீர்புகா உறையில்), கொஞ்சம் பணம்
சிறப்புத் தேவைகள்	மூக்குக்கண்ணாடி, காது கேட்கும் கருவி, இன்ஹேலர், இன்சுலின், முதியவர்களுக்கும் படுக்கையிலுள்ள நோயாளிகளுக்கும் தேவையானவை, வளர்ப்புப் பிராணிகளுக்கான உணவு

Free download and more resources: www.aetcm.com

பின்னிணைப்பு 5 — தவறான நம்பிக்கைகளும் உண்மைகளும்

ஊரில் கேட்பதும் அறிவியல் சொல்வதும்

தவறான நம்பிக்கை	உண்மை
தீக்காயத்தில் பற்பசையோ மையோ எண்ணெயோ தடவ வேண்டும்	20 நிமிடம் ஓடும் சாதாரண நீர் மட்டுமே; பற்பசை சூட்டை உள்ளே அடைத்து வைப்பதோடு தொற்றையும் உண்டாக்கும்
வலிப்பு (fits) வந்தால் கையில் இரும்புச் சாவியைக் கொடுக்க வேண்டும்	சாவியால் எந்தப் பயனும் இல்லை; சுற்றுப்புறத்தைப் பாதுகாப்பாக்கி, நேரத்தைக் குறித்துக்கொண்டு, ஒருபக்கமாகச் சாய்த்துப் படுக்க வையுங்கள்
பாம்பு கடித்தால் கீறி விஷத்தை உறிஞ்சி எடுக்க வேண்டும், இறுக்கிக் கட்ட வேண்டும்	கீறுவதும் உறிஞ்சுவதும் இறுக்கிக் கட்டுவதும் தீங்கு; அசையாமல் வைத்து ASV உள்ள மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லுங்கள்
மூக்கில் இரத்தம் வந்தால் தலையைப் பின்னால் சாய்க்க வேண்டும்	முன்னால் குனிந்து அமர்ந்து மூக்கின் மென்மையான பகுதியை 10–15 நிமிடம் அழுத்திப் பிடியுங்கள்
மீன் முள் சிக்கினால் சோற்று உருண்டையை விழுங்க வேண்டும்	முள் இன்னும் ஆழமாகக் குத்திவிடும்; வலி தொடர்ந்தால் காது-மூக்கு-தொண்டை (ENT) மருத்துவரைப் பாருங்கள்
நாய் கடித்த காயத்தில் மிளகாயோ மஞ்சளோ சுண்ணாம்போ தடவ வேண்டும்	15 நிமிடம் சோப்பு போட்டு ஓடும் நீரில் கழுவி, அன்றே தடுப்பூசியைத் தொடங்குங்கள்
விஷம் குடித்தால் உப்பு நீர் கொடுத்து வாந்தி எடுக்க வைக்க வேண்டும்	வாந்தி எடுக்க வைப்பது தீங்கு விளைவிக்கலாம் — குறிப்பாக மண்ணெண்ணெயும் அமிலமும்; பாட்டிலுடன் மருத்துவமனைக்குச் செல்லுங்கள்
மின்னல் தாக்கியவரைத் தொட்டால் மின்அதிர்ச்சி ஏற்படும்	மின்னல் தாக்கியவரின் உடலில் மின்சாரம் தங்காது; உடனே சிபிஆர் கொடுக்கலாம்
நெஞ்சுவலி வாயுக் கோளாறுதான், சோடா குடித்தால் சரியாகிவிடும்	15 நிமிடத்திற்கு மேல் நீடிக்கும் நெஞ்சுவலி மாரடைப்பாக இருக்கலாம் — உடனே மருத்துவமனை
நீரில் மூழ்கியவரைத் தலைகீழாகத் தொங்கவிட்டு நீரை வெளியேற்ற வேண்டும்	நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள்; மூச்சு இல்லையென்றால் உடனே 5 மூச்சுகள் கொடுத்து சிபிஆர்
சுளுக்கிய இடத்தில் சூடான எண்ணெய் தேய்த்து பலமாக நீவ வேண்டும்	முதல் 48 மணி நேரம் ஐஸ், ஓய்வு, கட்டு, உயர்த்தி வைத்தல்

Free download and more resources: www.aetcm.com

தவறான நம்பிக்கை	உண்மை
பக்கவாதம் (ஸ்ட்ரோக்) வந்தால் தூங்கி எழுந்ததும் சரியாகிவிடும்	முதல் 4.5 மணி நேரம் மிக முக்கியம் — உடனே பக்கவாத சிகிச்சை வசதியுள்ள மருத்துவமனைக்கு
விலா எலும்பு உடைந்துவிடும் என்று பயந்து சிபிஆரை மெதுவாகச் செய்ய வேண்டும்	5–6 செ.மீ. ஆழத்திற்குப் பலமாக அழுத்த வேண்டும்; உயிர்தான் முக்கியம்
மயங்கியவருக்குத் தண்ணீர் கொடுத்து எழுப்ப வேண்டும்	சுயநினைவு இல்லாதவரின் வாயில் எதையும் ஊற்றாதீர்கள் — நுரையீரலுக்குள் சென்றுவிடும்

Free download and more resources: www.aetcm.com

பின்னிணைப்பு 6 — படங்களின் பட்டியல் (ஓவியருக்கான குறிப்புகள்)

ஒவ்வொரு அத்தியாயத்திலும் படத்திற்காக விடப்பட்டுள்ள இடத்தில் கீழே விவரிக்கப்பட்டுள்ள படங்களைச் சேர்க்கலாம். எளிய, வண்ணக் கோட்டோவியங்கள் (line illustrations) — தமிழ்நாட்டு உடை, வீடு, பின்னணியுடன் — பொருத்தமானவை. "செய்யக் கூடாது" என்று காட்டும் படங்களுக்குச் சிவப்புக் குறுக்குக் கோடும், "செய்ய வேண்டியவை" படங்களுக்குப் பச்சைச் சரிக் குறியும் இடுங்கள்.

அத்தியாயம்	பட விளக்கம்
1. முதலுதவி — அடிப்படைக் கொள்கைகள்	வீட்டு முற்றத்தில் விழுந்து கிடக்கும் ஒருவரை நோக்கி, சுற்றிலும் பார்த்துப் பாதுகாப்பை உறுதிசெய்தபடி செல்லும் இல்லத்தரசி; இன்னொருவர் மொபைலில் 112-ஐ அழைக்கிறார். "பாதுகாப்பு – உதவி – முதலுதவி" என்ற மூன்று ஐகான்கள்.
2. அவசர உதவியை அழைக்கும்போது	ஃப்ரிட்ஜின் கதவில் ஒட்டப்பட்டுள்ள "அவசர எண்கள்" அட்டை (112, 108, 101, 100, 104); ஒரு குழந்தை தொலைபேசியில் அமைதியாக முகவரியைச் சொல்கிறது.
3. வீட்டு முதலுதவிப் பெட்டி	திறந்து வைக்கப்பட்ட ஒரு முதலுதவிப் பெட்டி — கட்டுத்துணி (bandage), காஸ், கிருமிநாசினி, கத்தரிக்கோல், தெர்மாமீட்டர், ஓஆர்எஸ் பாக்கெட், கையுறை, டார்ச் ஆகியவை ஒவ்வொன்றும் பெயர் எழுதி லேபிள் ஒட்டப்பட்டவை.
4. சிபிஆர் — பெரியவர்களுக்கு	தரையில் மல்லாந்து படுத்திருக்கும் ஒருவரின் நெஞ்சின் நடுவில் இரண்டு கைகளையும் கோர்த்து வைத்து, முழங்கையை நேராக்கி அழுத்தும் மீட்பாளர் — உள்ளங்கையின் நிலையைக் காட்டும் நெருக்கமான படமும் (close-up) "நிமிடத்திற்கு 100–120" என்ற லேபிளும். இரண்டாவது படம்: மீட்பு நிலை (recovery position).
5. சிபிஆர் — குழந்தைகளுக்கும் கைக்குழந்தைகளுக்கும்	ஒரு வயதுக்குக் குறைவான கைக்குழந்தையின் நெஞ்சில் இரண்டு விரல்களால் அழுத்தும் படமும், குழந்தையின் நெஞ்சில் ஒரு உள்ளங்கையால் அழுத்தும் படமும் — பக்கவாட்டில் ஒப்பீடு.
6. விழுதல் — தரையிலும் படிக்கட்டிலும் குளியலறையிலும்	ஈரமான டைல்ஸ் தரையில் வழுக்கி விழுந்த ஒரு முதியவரை அவசரப்பட்டு எழுப்பாமல், அருகில் அமர்ந்து காயம் பற்றிக் கேட்டறியும் மகள். பின்னணியில் குளியலறையில் பிடித்துக்கொள்ளும் கம்பியும் (grab bar) வழுக்காத மேட்டும்.
7. தலையில் ஏற்படும் காயம்	தலையில் வீக்கம் உள்ள குழந்தைக்குத் துணியில் சுற்றிய ஐஸை வைத்துவிடும் தாய்; பக்கத்தில் "ஆபத்து அறிகுறிகள்" — வாந்தி, தூக்கக் கலக்கம், வலிப்பு, காதிலிருந்து/மூக்கிலிருந்து திரவம் — ஐகான்களாக.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம்	பட விளக்கம்
8. தென்னை மரத்திலிருந்தும் ஏணியிலிருந்தும் விழுதல்	தென்னை மரத்தடியில் விழுந்து கிடக்கும் ஒருவரின் தலையை இருபுறமும் கைகளால் அசையாமல் பிடித்திருக்கும் மீட்பாளர்; மற்றவர்கள் ஒரு பலகையை (ஸ்பைன் போர்டு) கொண்டு வருகிறார்கள். "லாக் ரோல்" முறை சிறிய படமாக.
9. எலும்பு முறிவு, சுளுக்கு, மூட்டு விலகல்	மணிக்கட்டு முறிந்த குழந்தையின் கையை மடித்த செய்தித்தாள்/அட்டைப்பெட்டி அட்டையால் பலகைக்கட்டு (splint) போட்டு, முக்கோணக் கட்டுத்துணியால் தோளில் தொங்கவிடப்பட்டுள்ளது. பக்கத்தில் கணுக்கால் சுளுக்குக்கு RICE (ஓய்வு, ஐஸ், கட்டு, உயர்த்தி வைத்தல்).
10. கனமான பொருட்கள் உடல்மேல் விழுதல்	சுவருடன் பிராக்கெட்டால் உறுதியாகப் பொருத்தப்பட்ட அலமாரியும் டிவியும்; குழந்தை டிராயரில் கால் வைத்து ஏறுவது "ஆபத்து" என்று சிவப்புக் குறியுடன். பக்கத்தில் தென்னை மரத்தடியில் "தேங்காய் விழலாம் — விலகி நடக்கவும்" என்ற பலகை.
11. தீக்காயமும் வெந்நீர்க் காயமும்	தீக்காயம் பட்ட கையைக் குழாயிலிருந்து ஓடும் நீரின் அடியில் பிடித்திருக்கிறார்கள்; அருகில் கடிகாரத்தில் "20 நிமிடம்". கீழே சிவப்புக் குறுக்குக் கோடுள்ள சிறிய படங்கள்: பற்பசை, மை, வெண்ணெய், ஐஸ், முட்டை.
12. சமையலறைத் தீ — எண்ணெய், பிரஷர் குக்கர், கேஸ் அடுப்பு	தீப்பிடித்த வாணலியின் மேல் ஈரத் துண்டு / மூடியை வைக்கும் கை; கேஸ் ரெகுலேட்டர் அணைக்கப்படுகிறது. பக்கத்தில் "தண்ணீர் ஊற்றாதீர்கள்" என்ற சிவப்புக் குறியும் தீ கொழுந்துவிட்டு எரியும் சிறிய படமும்.
13. ரசாயனப் பொருட்களால் ஏற்படும் தீக்காயம் — தோலிலும் கண்ணிலும்	ப்ளீச்சோ அமிலமோ தெறித்த கண்ணை, குழாயின் மெதுவான நீரோட்டத்தில் கண்ணிமைகளை விரித்துப் பிடித்துக் கழுவும் படம்; பக்கத்தில் டாய்லெட் கிளீனர், ப்ளீச், சுண்ணாம்பு, பேட்டரி அமிலம் ஆகியவற்றின் பாட்டில்கள்.
14. ஆடையில் தீப்பிடித்தால்	"நில், விழு, உருள்" என்பதை மூன்று படிகளாகக் காட்டும் படம் — கைகளால் முகத்தை மூடிக்கொண்டு தரையில் உருளும் குழந்தை. பக்கத்தில் குத்துவிளக்கின் அருகே சேலைத் தலைப்பு — எச்சரிக்கை.
15. காயங்களும் இரத்தப்போக்கும்	வெட்டுப்பட்ட உள்ளங்கையில் சுத்தமான துணியை வைத்து மற்றொரு கையால் அழுத்தமாக அழுத்தி, கையை இதய மட்டத்திற்கு மேலே உயர்த்திப் பிடித்திருக்கும் படம். சிறிய படம்: மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வரும்போது முன்னோக்கிக் குனிந்து அமர்ந்து மூக்கின் மென்மையான பகுதியை அழுத்துவது.
16. ஆணி, முள், கண்ணாடித் துண்டு — குத்தி உள்ளே நுழையும் காயங்கள்	துருப்பிடித்த ஆணி காலில் குத்திய குழந்தையின் காலைச் சோப்புத் தண்ணீரில் கழுவும் படம்; பக்கத்தில் "TT / Td தடுப்பூசி — 10 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை" என்ற நினைவூட்டல் நாள்காட்டி.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம்	பட விளக்கம்
17. நாய், பூனைக் கடி — வெறிநாய்க்கடி நோய் (ரேபிஸ்) தடுப்பு	நாய் கடித்த காயத்தைக் குழாயில் ஓடும் தண்ணீரில் சோப்பு போட்டுக் கழுவும் படம், பக்கத்தில் "15 நிமிடங்கள்" கடிகாரம்; கீழே அரசு மருத்துவமனையின் "ஆன்டி ரேபிஸ் தடுப்பூசி" பலகை.
18. விரல் நசுங்குதல், விரல் துண்டாகுதல்	துண்டான விரலை ஈரமான காஸ் துணியில் சுற்றி, சீல் செய்த பிளாஸ்டிக் பையில் போட்டு, அந்தப் பையை ஐஸும் தண்ணீரும் நிரப்பிய பாத்திரத்தில் வைக்கும் படிகள் — "ஐஸில் நேரடியாகத் தொடக்கூடாது" என்ற குறிப்புடன்.
19. பாம்புக் கடி	காலில் பாம்பு கடித்தவரை அமைதியாகப் படுக்க வைத்து, காலை ஒரு பலகை/ஸ்கேல் கொண்டு ஸ்பிளிண்ட் கட்டி அசையாமல் வைக்கிறார்கள்; மோதிரமும் கொலுசும் கழற்றப்படுகின்றன. கீழே சிவப்புக் குறுக்குக் கோடு: கீறுதல், வாயால் உறிஞ்சி எடுத்தல், இறுக்கிக் கட்டுதல், பச்சிலை மருந்து. பக்கத்தில் தமிழ்நாட்டின் நான்கு முக்கிய விஷப் பாம்புகளின் படங்கள்.
20. தேனீ, குளவி, தேள், பூரான்	கையில் குத்திய தேனீக் கொடுக்கை ஓர் அட்டையின் விளிம்பால் வழித்து எடுக்கும் படம்; பக்கத்தில் முகமும் உதடுகளும் வீங்கி மூச்சுத் திணறும் ஒருவர் — "ஒவ்வாமை (அலர்ஜி) — உடனே மருத்துவமனை" என்ற எச்சரிக்கை.
21. நீரில் மூழ்கி இறப்பு — குளம், ஆறு, கடல், வாளி	குளக்கரையிலிருந்து மூழ்கும் குழந்தையை நோக்கி நீளமான கம்பு/கயிற்றை நீட்டுபவர் — "எறியுங்கள், நீட்டுங்கள் — குதிக்காதீர்கள்" என்ற செய்தி; பக்கத்தில் கரையில் படுக்க வைத்து மீட்பு மூச்சு கொடுக்கும் படம். சிறிய படம்: மூடி வைத்த வாளி.
22. கிணறு, செப்டிக் டேங்க், சாக்கடை — விஷவாயு விபத்து	கிணற்றுக்குள் கயிற்றில் கட்டி இறக்கிய எரியும் மெழுகுவர்த்தி அணைந்துபோவது — "ஆக்சிஜன் இல்லை — இறங்காதீர்கள்" என்ற அடையாளம்; மேலே இருந்து 101-ஐ அழைப்பவர்.
23. மருந்துகளைத் தவறுதலாக உட்கொண்டால்	தரையில் சிதறிக் கிடக்கும் மாத்திரைகளுக்கு இடையே அமர்ந்திருக்கும் குழந்தை; அம்மா மருந்து அட்டையையும் பாட்டிலையும் கையில் எடுத்துக்கொண்டு தொலைபேசியில் அழைக்கிறார். பக்கத்தில் பூட்டிய மருந்துப் பெட்டியும் வாரந்தோறுமான மாத்திரைப் பெட்டியும் (pill organiser).
24. மண்ணெண்ணெய், சுத்தம் செய்யும் திரவங்கள், அமிலம்	சோடா பாட்டிலில் நிரப்பிய மண்ணெண்ணெயும் டாய்லெட் கிளீனரும் குழந்தைக்கு எட்டும் கீழ்த் தட்டில் — சிவப்புக் குறுக்குக் கோடு; மறுபக்கம் லேபிளுடன் உள்ள அசல் பாட்டில்களில், உயரத்திலுள்ள பூட்டிய அலமாரியில் — பச்சை சரிக் குறி.
25. எலி மருந்தும் பூச்சிக்கொல்லிகளும்	எலி மருந்துப் பசையின் டியூப் பற்பசைக்கு அருகில் வைக்கப்பட்டுள்ளது — "ஒருபோதும் அருகருகே வைக்காதீர்கள்" என்ற எச்சரிக்கை; பக்கத்தில் கையுறையும் முகக்கவசமும் அணிந்து பூச்சிக்கொல்லி தெளிக்கும் விவசாயி.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம்	பட விளக்கம்
26. பொருட்களை விழுங்குதல் — பட்டன் பேட்டரி, காந்தம், நாணயம், மீன் முள்	நாணய அளவுள்ள பட்டன் பேட்டரியும் (ரிமோட், கைக்கடிகாரம், பொம்மை) சிறிய காந்தங்களும் — "குழந்தைகளுக்கு எட்டாதபடி" என்ற அடையாளம். பக்கத்தில் மீன் குழம்பும் சாப்பாடும் — "சோற்று உருண்டையை விழுங்கி முள்ளை உள்ளே இறக்காதீர்கள்" என்ற குறிப்பு.
27. உணவு நச்சுத்தன்மை, வயிற்றுப்போக்கு, நீரிழப்பு	ஒரு லிட்டர் பாட்டிலில் காய்ச்சி ஆறிய தண்ணீர், ஒரு பாக்கெட் ஓஆர்எஸ்; அருகில் உப்பு போட்ட கஞ்சித் தண்ணீர். பக்கத்தில் "நீரிழப்பு அறிகுறிகள்" — குழி விழுந்த கண்கள், உலர்ந்த நாக்கு, சிறுநீர் குறைதல், சோர்வு — படக்குறிகளாக.
28. கார்பன் மோனாக்சைடு — சத்தமில்லாத கொலையாளி	ஜன்னல் இல்லாத குளியலறைக்குள் பொருத்தப்பட்ட கேஸ் கீசர் — சிவப்புக் குறுக்குக் கோடு; சரியான முறை: குளியலறைக்கு வெளியே கீசர், எக்ஸாஸ்ட் ஃபேன். பக்கத்தில் மூடிய கேரேஜில் ஓடும் கார், அறைக்குள் இயங்கும் ஜெனரேட்டர் — எச்சரிக்கை.
29. மின்சாரம் தாக்குதல் (மின் அதிர்ச்சி)	மெயின் சுவிட்சை அணைக்கும் கை; ரப்பர் செருப்பு அணிந்து உலர்ந்த பலகையின் மேல் நின்றபடி, உலர்ந்த மரக்குச்சியால் மின்சாரம் தாக்கியவரிடமிருந்து கம்பியைத் தள்ளி அகற்றும் மீட்பவர். பக்கத்தில் மழையில் அறுந்து விழுந்த மின்கம்பி — "அருகில் செல்லாதீர்கள், 1912-ஐ அழைக்கவும்".
30. இடி மின்னல்	இடி மின்னலுடன் கூடிய பிற்பகல் நேரம் — குழந்தைகளை வீட்டுக்குள் அழைக்கும் அம்மா; வீட்டின் மேல் மின்னல் தாங்கி (lightning arrester); திறந்த மைதானத்தில் இருக்க நேர்ந்தால் காதுகளைப் பொத்தி, கால்களைச் சேர்த்து, குனிந்து உட்காரும் முறை சிறிய படமாக.
31. எல்பிஜி எரிவாயு கசிவு	எரிவாயு வாசனையை உணர்ந்து ரெகுலேட்டரை அணைத்து, ஜன்னல்களைத் திறக்கும் இல்லத்தரசி; லைட் சுவிட்ச், மொபைல், தீப்பெட்டி ஆகியவற்றின் மேல் சிவப்புக் குறுக்குக் கோடு; வீட்டுக்கு வெளியே இருந்து 1906-ஐ அழைக்கிறார்.
32. வீட்டில் தீ விபத்து	புகை நிறைந்த அறையில் ஈரத் துணியால் மூக்கையும் வாயையும் மூடிக்கொண்டு, தரையோடு ஒட்டித் தவழ்ந்து வெளியே செல்லும் குடும்பம்; சுவரில் தீயணைப்பானைப் பயன்படுத்தும் PASS முறை (இழு–குறிவை–அழுத்து–வீசு) படமாக.
33. மூச்சுக்குழாயில் உணவு சிக்குதல் — பெரியவர்களிலும் குழந்தைகளிலும்	தொண்டையில் கை வைத்து மூச்சுவிட முடியாமல் நிற்கும் ஒருவரைப் பின்னாலிருந்து முன்னோக்கிக் குனிய வைத்து, தோள்பட்டைகளுக்கு இடையே உள்ளங்கையால் அடிப்பதும், பின்னர் பின்னாலிருந்து வயிற்றில் (தொப்புளுக்கு மேலே) முஷ்டியை வைத்து உள்நோக்கியும் மேல்நோக்கியும் தள்ளுவதும் — இரண்டு படிகளாக.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம்	பட விளக்கம்
34. கைக்குழந்தைகளில் சோக்கிங் (1 வயதுக்குக் கீழ்)	கைக்குழந்தையை முகம் கீழ்நோக்கி இருக்கும்படி முன்கையில் படுக்க வைத்து, தாடையைத் தாங்கி, தலையைத் தாழ்த்திப் பிடித்து, தோள்பட்டைகளுக்கு இடையே அடிக்கும் படம்; பின்னர் மல்லாக்கத் திருப்பி இரண்டு விரல்களால் நெஞ்சில் அழுத்தும் படம்.
35. மூச்சுத் திணறல் விபத்துகள் — பிளாஸ்டிக் பை, படுக்கை, கயிறு, சேலைத் தொட்டில்	பாதுகாப்பான குழந்தை உறக்கம்: தலையணை, போர்வை, பொம்மைகள் இல்லாத உறுதியான மெத்தையில் மல்லாந்து படுத்திருக்கும் குழந்தை. பக்கத்தில் எச்சரிக்கைப் படங்கள்: சேலைத் தொட்டிலில் ஏற்படும் சுருக்கு, ஜன்னல் திரைச்சீலையின் கயிறு, பிளாஸ்டிக் பை, கைவிடப்பட்ட பழைய ஃபிரிட்ஜ், பூட்டிய காருக்குள் குழந்தை.
36. மாரடைப்பு	நெஞ்சில் கை வைத்து வியர்த்திருக்கும் நடுத்தர வயது ஆண்; குடும்ப உறுப்பினர் அவரைச் சாய்ந்து அமர வைத்து 108-ஐ அழைக்கிறார். பக்கத்தில் வலி பரவக்கூடிய பகுதிகள் — நெஞ்சு, இடது கை, தாடை, முதுகு, மேல் வயிறு — சிவப்பு நிறத்தில் குறிக்கப்பட்ட உடல் வரைபடம்.
37. பக்கவாதம் (ஸ்ட்ரோக்)	BE FAST படக்கதை — சமநிலை இழத்தல், பார்வை மங்குதல், முகம் ஒரு பக்கமாகக் கோணுதல், ஒரு கையை உயர்த்த முடியாமல் கீழே இறங்குவது, பேச்சு குழறுதல், கடிகாரம் + ஆம்புலன்ஸ்.
38. வலிப்பு நோய் (ஃபிட்ஸ்) — குழந்தைகளின் காய்ச்சல் வலிப்பு உட்பட	தரையில் வலிப்பால் துடிக்கும் ஒருவரின் தலைக்கடியில் மடித்த துணியை வைத்து, சுற்றியுள்ள நாற்காலிகளை அகற்றும் மீட்பவர்; கைக்கடிகாரத்தில் நேரம் பார்க்கிறார். சிவப்புக் குறுக்குக் கோடு: கையில் இரும்புச் சாவி வைத்தல், வாயில் கரண்டியைத் திணித்தல், பலவந்தமாக அழுத்திப் பிடித்தல். இரண்டாவது படம்: வலிப்பு முடிந்த பின் ரிக்கவரி பொசிஷனில்.
39. நீரிழிவு அவசர நிலைகள்	வியர்த்து நடுங்கும் வயதான ஒருவருக்கு மகன் குளுக்கோஸ் தண்ணீர் குடிக்கக் கொடுக்கிறார்; மேசை மேல் குளுக்கோமீட்டர், சர்க்கரை, மிட்டாய், ஜூஸ் — "15 கிராம், 15 நிமிடம்" என்ற லேபிள்.
40. ஆஸ்துமாவும் திடீர் மூச்சுத் திணறலும்	நிமிர்ந்து அமர்ந்து முன்னோக்கிச் சாய்ந்தபடி, ஸ்பேசர் பொருத்திய இன்ஹேலரைப் பயன்படுத்தும் குழந்தை; அம்மா அமைதியாக எண்ணுகிறார். பக்கத்தில் தூண்டும் காரணிகள் — தூசி, புகை, ஊதுவத்தி, கொசுவர்த்தி, மகரந்தம், குளிர், பூஞ்சை.
41. கடுமையான ஒவ்வாமை (அனாஃபிலாக்சிஸ்)	இறால் குழம்பு சாப்பிட்ட பிறகு முகமும் உதடுகளும் வீங்கி, உடலில் அரிப்புடன் தடிப்புகள் எழுந்து மூச்சுத் திணறும் ஒருவர்; தொடையின் வெளிப்பக்கத்தில் அட்ரினலின் ஆட்டோ-இன்ஜெக்டரைக் குத்தும் படம்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

அத்தியாயம்	பட விளக்கம்
42. மயக்கம் (தலைசுற்றி விழுதல்)	தேவாலயத்திலோ கோயிலிலோ நீண்ட நேரம் நின்று தலைசுற்றி விழுந்த சிறுமியை மல்லாக்கப் படுக்க வைத்து, கால்களை நாற்காலி மேல் உயர்த்தி வைத்திருக்கிறார்கள்; சுற்றிலும் மக்கள் விலகி நின்று காற்று வர வழி விடுகிறார்கள்.
43. வெப்பத் தாக்கு (ஹீட் ஸ்ட்ரோக்) மற்றும் வெப்பத்தால் ஏற்படும் நோய்கள்	கடும் வெயிலில் வேலை செய்து சோர்ந்து விழுந்த தொழிலாளியை மர நிழலில் படுக்க வைத்து, ஆடைகளைத் தளர்த்தி, உடலில் தண்ணீர் தெளித்து விசிறியால் வீசுகிறார்கள்; அக்குளிலும் கழுத்திலும் ஈரத் துணி. பக்கத்தில் "முற்பகல் 11 மணி முதல் பிற்பகல் 3 மணி வரை வெயிலைத் தவிர்க்கவும்" பலகை.
44. வெள்ளம்	தண்ணீர் புகத் தொடங்கிய வீட்டிலிருந்து "எமர்ஜென்சி கிட்" பையுடன் உயரமான இடத்துக்குச் செல்லும் குடும்பம் — மெயின் சுவிட்ச் அணைக்கப்பட்டுள்ளது, ஆவணங்கள் பிளாஸ்டிக் பையில். பக்கத்தில் தண்ணீர் வடிந்த பின் கையுறையும் பூட்ஸும் அணிந்து வீட்டைச் சுத்தம் செய்யும் படம்.
45. நிலச்சரிவும் மண் சரிவும்	மலைச்சரிவில் உள்ள வீடு — சுவரில் புதிய விரிசல்கள், சாய்ந்த மரங்களும் கம்பங்களும், கலங்கிய ஊற்றுகள் — "இவற்றைக் கண்டால் உடனே இடம் மாறுங்கள்" என்ற எச்சரிக்கை; தொலைவில் பாதுகாப்பான முகாமை நோக்கிச் செல்லும் மக்கள்.
46. காற்று, மரம் விழுதல், கூரை ஒழுகுதல், சுவர் இடிதல்	காற்றில் வீட்டின் மேல் சாய்ந்த தென்னை மரமும் பெரிய மரமும்; கூரையில் தளர்ந்த தகடுகள்; மழையில் விரிசல் விழுந்து சாய்ந்த சுவர் — "சுவர் அருகே குழந்தைகளை விளையாட விடாதீர்கள்" என்ற எச்சரிக்கை.
47. குழாய் உடைதல், கசிவு, கழிப்பறை/செப்டிக் டேங்க் நிரம்பி வழிதல்	வீட்டுக்கு வரும் பிரதான வால்வை (main valve) மூடும் கை — வால்வில் "இங்கே" என்ற சிவப்பு அடையாளச் சீட்டு; அருகில் மெயின் சுவிட்சும். பக்கத்தில் நிரம்பி வழியும் கழிப்பறை அருகே கையுறை அணிந்து சுத்தம் செய்பவர்.
48. நீண்ட நேர மின்தடை	இரவில் மின்சாரம் போன வீடு — படுக்கையிலேயே இருக்கும் நோயாளியின் அருகே மாற்று ஆக்சிஜன் சிலிண்டர், டார்ச், சார்ஜ் செய்த பவர் பேங்க்; குளிர்ச்சியைத் தக்கவைக்கும் பாத்திரத்தில் இன்சுலின். மெழுகுவர்த்தி திரைச்சீலையிலிருந்து தொலைவில்.
49. எலி, பாம்பு, பூச்சித் தொல்லை	சுவர் ஓரத்தில் எலி கடித்த மின்கம்பி — தீப்பொறி அடையாளத்துடன்; பக்கத்தில் மூடி வைத்த குப்பைத் தொட்டி, மூடிய உணவுப் பாத்திரங்கள், சுத்தமான சுற்றுப்புறம், கவிழ்த்து வைத்த தேங்காய்ச் சிரட்டைகள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

பின்னிணைப்பு 7 — கலைச்சொற்கள்

இந்நூலில் பயன்படுத்தப்பட்ட சொற்கள்

சொல்	பொருள்
சிபிஆர் (CPR)	இதயம் நின்றுபோனவரின் நெஞ்சில் அழுத்தியும் மூச்சுக் கொடுத்தும் இரத்த ஓட்டத்தைத் தக்கவைக்கும் உயிர்காக்கும் முறை
ஏஇடி (AED)	இதயத் துடிப்பைப் பரிசோதித்து, தேவைப்பட்டால் ஷாக் கொடுக்கும், யார் வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தக்கூடிய கருவி
ரிக்கவரி பொசிஷன்	சுயநினைவு இல்லாத, ஆனால் மூச்சுவிடும் ஒருவரை ஒருக்களித்துப் படுக்க வைக்கும் பாதுகாப்பான முறை
ஸ்பிளின்ட்	உடைந்த பகுதி அசையாமல் இருக்கப் பயன்படுத்தும் தாங்கு கட்டை
ஸ்லிங்	கையைத் தோளிலிருந்து தொங்கவிடுவதற்கான துணிக் கட்டு
டூர்னிக்கே	நிற்காத இரத்தப்போக்கைத் தடுக்கக் கை கால்களில் இறுக்கிக் கட்டப்படும் அகலமான கட்டு — கடைசி வழி
லாக் ரோல்	முதுகெலும்பில் காயமுள்ளவரைத் தலை முதல் கால் வரை ஒரு மரக்கட்டை போல ஒருசேரத் திருப்பும் முறை
ஹைம்லிக் (Abdominal thrust)	மூச்சுக்குழாயில் சிக்கிய பொருளை வெளியேற்ற வயிற்றில் உள்நோக்கியும் மேல்நோக்கியும் கொடுக்கப்படும் தள்ளல்
ஓஆர்எஸ் (ORS)	வயிற்றுப்போக்கில் இழக்கப்படும் தண்ணீரையும் உப்புகளையும் திரும்பக் கொடுக்கும் கரைசல்
ASV (விஷமுறிவு மருந்து)	பாம்பு விஷத்தைச் செயலிழக்கச் செய்யும் ஊசி மருந்து
அனாஃபிலாக்சிஸ்	உடல் முழுவதையும் பாதிக்கும், உயிருக்கு ஆபத்தான கடுமையான ஒவ்வாமை
ஹைப்போகிளைசீமியா	இரத்தத்தில் சர்க்கரை அபாயகரமான அளவுக்குக் குறையும் நிலை
நீரிழப்பு	உடலில் தண்ணீரும் உப்புகளும் குறையும் நிலை
கார்டியாக் அரெஸ்ட்	இதயம் திடீரெனப் பயனுள்ள முறையில் துடிக்காமல் போகும் நிலை
ELCB / RCCB	மின் கசிவு ஏற்படும்போது நொடிகளுக்குள் மின் விநியோகத்தைத் துண்டித்து, மின் அதிர்ச்சியிலிருந்து காப்பாற்றும் கருவி
குளோரினேஷன்	பிளீச்சிங் பவுடர் பயன்படுத்திக் கிணற்றுத் தண்ணீரைக் கிருமிநீக்கம் செய்தல்
டெட்டனஸ் (ஏற்புநோய்)	காயத்தின் வழியாக நுழையும் கிருமிகளால் தசைகள் இறுகிப் பிடித்துக்கொள்ளும் உயிர்க்கொல்லி நோய்; தடுப்பூசியால் தடுக்கலாம்

Free download and more resources: www.aetcm.com

சொல்	பொருள்
எலிக்காய்ச்சல்	எலிச் சிறுநீர் கலந்த தண்ணீர் மூலம் பரவும் பாக்டீரியா நோய் (லெப்டோஸ்பைரோசிஸ்)

Free download and more resources: www.aetcm.com

பின்னிணைப்பு 8 — மேலும் அறிய

- **அங்கீகரிக்கப்பட்ட பயிற்சி:** மருத்துவக் கல்லூரிகள், மாவட்ட மருத்துவமனைகள், இந்தியன் ரெட் கிராஸ் சொசைட்டி, செயின்ட் ஜான் ஆம்புலன்ஸ், சிவில் டிஃபென்ஸ், தீயணைப்பு மற்றும் மீட்புப் பணிகள் துறை ஆகியவை நடத்தும் பிஎல்எஸ் (BLS) / முதலுதவி வகுப்புகள்.
- **தமிழ்நாடு மாநில பேரிடர் மேலாண்மை ஆணையம் (TNSDMA):** TN-ALERT செயலி — வானிலை எச்சரிக்கைகள், மழையளவு, வெள்ளப் பாதுகாப்பு வழிகாட்டுதல்கள்.
- **104 — மருத்துவ ஆலோசனை உதவி எண்:** உடல்நலம் தொடர்பான சந்தேகங்களுக்கும் ஆலோசனைக்கும் மாநில சுகாதாரத் துறையின் உதவி எண்.
- **தேசிய விஷத் தகவல் மையம், எய்ம்ஸ் புது தில்லி:** 1800 116 117 — விஷம் தொடர்பான ஆலோசனை.
- **நாகம் (Naagam) செயலி — தமிழ்நாடு வனத்துறை:** பாம்புகளைப் பாதுகாப்பாக அகற்றப் பயிற்சி பெற்ற தன்னார்வலர்களை அழைக்க.
- **மின்வாரியம் (TNPDCL) — மின்னகம் 94987 94987 அல்லது 1912:** மின் விபத்துகள், அறுந்து விழுந்த மின்கம்பிகள் பற்றித் தெரிவிக்க.
- **பகுதியிலுள்ள ஆரம்ப சுகாதார நிலையம், ஆஷா பணியாளர்கள் / கிராம சுகாதாரச் செவிலியர்கள், மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்கள்:** தடுப்பூசிகள், சுகாதார விழிப்புணர்வு வகுப்புகள்.

Free download and more resources: www.aetcm.com

பொருள் அட்டவணை

அத்தியாயங்கள் தொடங்கும் பக்க எண்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

Free download and more resources: www.aetcm.com

1

101 91
108 இலவச அவசர ஆம்புலன்ஸ் சேவை 15
112 15
1070 / 1077 121
1906 89

A

AED 19
ASV 58

B

BE FAST 104

D

DRSABC 13

E

ELCB 84

P

PASS 91

R

RCCB 84
RICE 32

T

Td தடுப்பூசி 51

அ

அட்ரினலின் 114
அமிலம் 43
அமிலம் குடித்தல் 70
அரிப்புத் தடிப்பு 114
அலமாரி கவிழ்தல் 35
அவசர உதவிக்கு அழைக்கும்போது 15
அவசர எண்கள் 15
அறுந்து விழுந்த மின்கம்பி 84
அனாஃபிலாக்சிஸ் 114

ஆ

ஆக்சிஜன் கான்சன்ட்ரேட்டர் 130
ஆடையில் தீ 45
ஆடையில் தீப்பிடித்தால் 45
ஆணி 51
ஆணி, முள், கண்ணாடித் துண்டு — துளைத்துச் செல்லும் காயங்கள் 51
ஆம்புலன்ஸ் 15
ஆர்கனோபாஸ்பேட் 72
ஆறு 63
ஆஸ்துமா 112
ஆஸ்துமாவும் திடீர் மூச்சுத் திணறலும் 112
ஆஸ்பிரின் 102

இ

இடி மின்னல் 87
இடுப்பு எலும்பு முறிவு 25
இரத்தப்போக்கு 48
இரும்புச்சத்து மாத்திரை 68
இறால் 114
இன்சுலின் 109
இன்சுலின் சேமித்து வைத்தல் 130
இன்ஹேலர் 112

ஈ

ஈசிஜி (ECG) 102

உ

உணவு நச்சுத்தன்மை 78
உணவு விஷமாதல், வயிற்றுப்போக்கு, நீரிழப்பு 78
உலர் நாள் (டிரை டே) 132

எ

எண்ணெய்த் தீ 41
எரிவாயு கசிவு 89
எல்பிஜி 89
எல்பிஜி எரிவாயுக் கசிவு 89
எலி மருந்து 72
எலி மருந்தும் பூச்சிக்கொல்லிகளும் 72
எலி, பாம்பு, பூச்சித் தொல்லை 132
எலிக்காய்ச்சல் 121
எலித் தொல்லை 132
எலும்பு முறிவு 32
எலும்பு முறிவு, சுளுக்கு, மூட்டு விலகல் 32

ஏ

ஏஇடி (AED) 19
ஏணி 30

ஒ

ஒவ்வாமை (அலர்ஜி) 61, 114

ஓ

ஓஆர்எஸ் (ORS) 78

Free download and more resources: www.aetcm.com

ஃ

ஃபிட்ஸ் 106
ஃபிரிட்ஜ் 130

க

கசிவு 128
கஞ்சித் தண்ணீர் 78
கட்டட விரிசல் 126
கட்டு விரியன் 58
கடல் 63
கண்ணாடி விரியன் 58
கண்ணாடித் துண்டு 51
கண்ணில் ரசாயனம் 43
கதவு 55
கரி அடுப்பு 81
கழிப்பறை நிரம்பி வழிதல் 128
கற்பூரம் 70
கனமான பொருட்கள் உடல் மீது விழுதல் 35
காந்தம் 75
காய்ச்சல் வலிப்பு 106
காயங்களும் இரத்தப்போக்கும் 48
காயம் 48
கார்டியாக் அரெஸ்ட் 19
கார்பன் மோனாக்சைடு 81
கார்பன் மோனாக்சைடு — அமைதியான கொலையாளி 81
காற்று 126
கிணறு 65
கிணறு, செப்டிக் டேங்க், சாக்கடை — விஷவாயு விபத்து 65
கீசர் 38
கீழே விழுதல் 25
கீழே விழுதல் — தரையில், படிக்கட்டில், குளியலறையில் 25
குடிநீர் வாரியம் 128
குத்துவிளக்கு 45
குழந்தைகளுக்கான சிபிஆர் 22
குழாய் உடைதல் 128
குழாய் உடைதல், கசிவு, கழிப்பறை/செப்டிக் டேங்க் நிரம்பி வழிதல் 128
குளம் 63
குளவி 61
குளியலறை 25
குளுக்கோமீட்டர் 109
கூரை ஒழுகுதல் 126
கேத் லேப் 102
கேஸ் கீசர் 81
கைக்குழந்தை 97
கைக்குழந்தை சிபிஆர் 22
கைக்குழந்தை சோக்கிங் 97
கைக்குழந்தைகளுக்குத் தொண்டை அடைப்பு (சோக்கிங்) (1 வயதுக்குக் கீழ்) 97
கொசு 132
கொப்புளம் 38

ச

சமையலறைத் தீ — எண்ணெய், பிரஷர் குக்கர், கேஸ் அடுப்பு 41
சர்க்கரை அளவு குறைதல் 109
சாக்கடை 65
சாவி 106
சிஓபிடி (COPD) 112
சிபிஆர் 19
சிபிஆர் — குழந்தைகளுக்கும் கைக்குழந்தைகளுக்கும் 22
சிபிஆர் — பெரியவர்களுக்கு 19
சிலிண்டர் 89
சின்கோப் 116
சுடுதண்ணீர் 38
சுண்ணாம்பு 43
சுருட்டை விரியன் 58
சுவர் இடிதல் 126
சுளுக்கு 32
செப்டிக் டேங்க் 65
சேலைத் தொட்டில் 99
சோக்கிங் 94
சோர்வு 104

ட

டாக்சிசைக்ளின் 121
டாய்லெட் கிளீனர் 70
டிடர்ஜென்ட் 70
டிவி 35
டீர்னிக்கே 48
டெட்டனஸ் (ஏற்புநோய்) 51

த

த்ரோம்போலிசிஸ் 104
தலைக் காயம் 28

Free download and more resources: www.aetcm.com

தலைசுற்றல் 116
தலையில் ஏற்படும் காயம் 28
தற்கொலைத் தடுப்பு 72
தன் பாதுகாப்பு 13
தீ விபத்து 91
தீக்காயங்கள் 38
தீயணைப்பான் 41, 91
தீயணைப்புப் போர்வை (ஃபயர் பிளாங்கெட்) 41
தீவிர ஒவ்வாமை (அனாஃபைலாக்ஸிஸ்) 114
தெர்மாமீட்டர் 17
தெருநாய் 53
தென்னை மரத்திலிருந்தும் ஏணியிலிருந்தும் விழுதல் 30
தென்னை மரம் 30
தேங்காய் விழுதல் 35
தேள் 61
தேனீ, குளவி, தேள், பூரான் 61
தேனீக் கொட்டு 61

ந

நசுக்குக் காயம் 35
நல்ல பாம்பு 58
நாகம் (Naagam) 58
நாணயம் 75
நாய், பூனைக் கடி — வெறிநாய்க்கடி நோய் (ரேபிஸ்) தடுப்பு 53
நாய்க் கடி 53
நில் விழு உருள் 45
நிலச்சரிவு 124
நிலச்சரிவும் மண்சரிவும் 124
நிவாரண முகாம் 121
நீச்சல் 63
நீண்ட நேர மின்தடை 130
நீரில் மூழ்கி இறப்பு — குளம், ஆறு, கடல், வாளி 63
நீரில் மூழ்குதல் 63
நீரிழப்பு 78
நீரிழிவு 109
நீரிழிவு அவசர நிலைகள் 109
நெஞ்சு அழுத்தல் 97
நெஞ்சு வலி 102
நெருப்புக் காயமும் சுடுநீர்க் காயமும் 38

ப

ப்ளீச் 43
பக்கவாதம் 104
பக்கவாதம் (ஸ்ட்ரோக்) 104
பட்டன் பேட்டரி 75
பட்டாசு 45
படிக்கட்டு 25
படுக்கையிலேயே இருக்கும் நோயாளி 130
பலத்த காற்று, மரம் விழுதல், கூரை ஒழுகுதல், சுவர் இடிதல் 126
பழைய ஃபிரிட்ஜ் 99
பற்பசை 38
பாதுகாப்பான உறக்கம் 99
பாம்புக் கடி 58
பால் புரையேறுதல் 97
பிரதான வால்வு 128
பிரஷர் குக்கர் 41
பிளாஸ்டிக் பை 99
புகை 81, 91
புடைப்பு (வீக்கம்) 28
பூச்சிக் கட்டுப்பாடு (பெஸ்ட் கன்ட்ரோல்) 132
பூச்சிக்கொல்லி 72
பூட்டிய கார் 99
பூரான் 61
பூனைக் கடி 53
பெருவெள்ளம் 121
பேண்டேஜ் 17
பொருட்களை விழுங்குதல் — பட்டன் பேட்டரி, காந்தம், நாணயம், மீன் முள் 75

ம

மஞ்சள் பாஸ்பரஸ் 72
மண் சரிவு 124
மண்ணெண்ணெய் 70
மண்ணெண்ணெய், சுத்தம் செய்யும் திரவங்கள், அமிலம் 70
மயக்கம் 28, 116
மயக்கம் (தலைசுற்றி விழுதல்) 116
மரம் விழுதல் 126
மருந்து நச்சு 68
மருந்துகளைத் தவறுதலாக உட்கொண்டால் 68
மலைப்பகுதி 124
மாத்திரை 68
மாரடைப்பு 102

Free download and more resources: www.aetcm.com

மிக்ஸி 55
மின் அதிர்ச்சி 84
மின்கம்பியை எலி கடித்தல் 132
மின்தடை 130
மின்வாரியம் (TNPDCL) 84
மின்னல் தாங்கி 87
மீட்பு மூச்சு 22
மீன் முள் 75
முதலுதவி 13
முதலுதவி — அடிப்படைக் கொள்கைகள் 13
முதலுதவிப் பெட்டி 17
முதியவர்கள் 25
முதுகில் தட்டுதல் (பேக் ப்ளோ) 94
முதுகெலும்புக் காயம் 30
முள் 51
மூக்கில் இரத்தம் வடிதல் 48
மூச்சுக்குழாயில் உணவு 94
மூச்சுக்குழாயில் உணவு சிக்குதல் — பெரியவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் 94
மூச்சுத் திணறல் 99, 112
மூச்சுத் திணறல் விபத்துகள் — பிளாஸ்டிக் பை, படுக்கை, கயிறு, சேலைத் தொட்டில் 99
மூட்டு விலகல் 32
மூடநம்பிக்கை 106
மொட்டை மாடி 87

ர

ரசாயனங்களால் ஏற்படும் காயம் — தோலிலும் கண்ணிலும் 43
ரசாயனத் தீக்காயம் 43
ரிக்கவரி பொசிஷன் 19
ரெகுலேட்டர் 89
ரெட் அலர்ட் 124
ரேபிஸ் தடுப்பூசி 53

ல

லாக் ரோல் 30
லைஃப் ஜாக்கெட் 63

வ

வடகிழக்குப் பருவமழை 87
வயநாடு 124
வயிற்றுப்போக்கு 78
வலிப்பு நோய் 106
வலிப்பு நோய் (ஃபிட்ஸ்) — குழந்தைகளின் காய்ச்சல் வலிப்பு உட்பட 106
வாளி 63
விரல் துண்டாகுதல் 55
விரல் நசுங்குதல் 55
விரல் நசுங்குதல், விரல் துண்டாகுதல் 55
விழுங்குதல் 75
விஷத் தகவல் மையம் 68
விஷமுறிவு மருந்து 58
விஷவாயு 65
வீட்டில் தீ விபத்து 91
வீட்டு முதலுதவிப் பெட்டி 17
வெப்பச் சோர்வு 118
வெப்பத் தாக்கு (ஹீட் ஸ்ட்ரோக்) 118
வெப்பத் தாக்கு (ஹீட் ஸ்ட்ரோக்) மற்றும் வெப்பத்தால் வரும் நோய்கள் 118
வெப்பம் 118
வெயில் தாக்கம் 118
வெள்ளம் 121
வெறிநாய்க்கடி நோய் (ரேபிஸ்) 53

ஜ

ஜெனரேட்டர் 81

ஷ

ஷவர்மா 78
ஷாக் 48, 84
ஷாக் அடித்தல் (மின் அதிர்ச்சி) 84

ஸ

ஸ்ட்ரோக் 104
ஸ்பிளிண்ட் 32
ஸ்பேசர் 112
ஸ்பைன் போர்டு 30
ஸ்மோக் டிடெக்டர் (புகை எச்சரிக்கைக் கருவி) 91
ஸ்லிங் 32

ஹ

ஹீட் ஸ்ட்ரோக் 118
ஹெல்மெட் 28
ஹைட்ரஜன் சல்ஃபைடு 65
ஹைப்போகிளைசீமியா 109
ஹைம்லிக் 94

Free download and more resources: www.aetcm.com

விழிப்புணர்வுள்ள சமூகமே மிகச் சிறந்த ஆம்புலன்ஸ்.

— அணிந்துரையிலிருந்து

விபத்து நடக்கும் நொடிக்கும் ஆம்புலன்ஸ் வந்து சேரும் நொடிக்கும் இடையிலான விலைமதிப்பற்ற நிமிடங்களில் நோயாளியின் அருகில் இருப்பது ஒரு மருத்துவர் அல்ல — ஒரு அம்மா, அப்பா அல்லது அண்டை வீட்டுக்காரர். அந்த நிமிடங்களில் அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதே பல நேரங்களில் வாழ்வுக்கும் சாவுக்கும் இடையிலான வேறுபாடு. தமிழ்நாட்டு வீடுகளில் உண்மையில் நடக்கும் விபத்துகளுக்கான அறிவியல் முதலுதவி —

எளிய தமிழில், படங்களுடன்.

10 பகுதிகள் · 49 அத்தியாயங்கள் · 8 பின்னிணைப்புகள்

1. அடிப்படைகளும் சிபிஆரும்
2. கீழே விழுதலும் அடிபடுதலும்
3. தீக்காயங்கள்
4. காயங்களும் இரத்தப்போக்கும்
5. இயற்கையிலிருந்து வரும் ஆபத்துகள்
6. நச்சுப் பாதிப்பும் தவறுதலாக விழுங்குதலும்
7. மின்சாரம், இடி மின்னல், எரிவாயு, தீ
8. மூச்சுத் தடையும் மூச்சுத் திணறலும்
9. திடீர் நோய்கள்
10. இயற்கைப் பேரிடர்களும் வீட்டுச் சேதங்களும்



டாக்டர் கிரீஷ் குமார் கே.பி.

கல்லூரி முதல்வர், அம்ரிதா ஸ்கூல் ஆஃப் மெடிசின்
இயக்குநர், AETCM

இந்தியாவில் அவசர மருத்துவத்தின் முன்னோடிகளில் ஒருவர்



டாக்டர் அருண் விவேக் கொச்சன்

யூட்டிலைசேஷன் ரிவ்யூ மெடிக்கல் ஆபீசர் & அகாடமிக் குவாலிட்டி, AIMS கொச்சி



டாக்டர் அனகானி ஹ்ருஷிகேஷ் யாதவ், PhD

AHA பயிற்சி மைய ஆசிரியர், அவசர மருத்துவம், AIMS கொச்சி



ஹம்சவேணி எம்.

உதவிப் பேராசிரியர், அலைடு ஹெல்த் சயின்சஸ், அம்ரிதா

அவசர நிலையில் அழையுங்கள்	112	108	101	100
	அவசர உதவி	ஆம்புலன்ஸ்	தீயணைப்பு	காவல்துறை

AMRITA VISHWA VIDYAPEETHAM
அம்ரிதா ஸ்கூல் ஆஃப் மெடிசின், கொச்சி
Amrita School of Medicine, Kochi

AETCM வெளியீடு
கொச்சி, கேரளா · www.aetcm.com
சுகாதாரம் / முதலுதவி / பொது விழிப்புணர்வு

இந்த நூல் மருத்துவரின் பரிசோதனைக்கோ அங்கீகரிக்கப்பட்ட முதலுதவிப் பயிற்சிக்கோ மாற்றாகாது.

இலவச விநியோகம்
www.aetcm.com