பீடை கொல்லித் தாக்கத்திலிருந்து எம்மைப் பாதுகாப்போம்

வெளியீடு:
சுகாதார கல்விசார் பொருட்கள் தயாரிப்பலகு,
சமுதாய மருத்துவத் துறை,
மருத்துவ பீடம்
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

பா. பிரசாந்தன்
4ஆம் வருட மருத்துவபீட மாணவன்

Title : **Peedaikolle Thakkaththillirunthu Emmai Pathukappom**

Author : **B. Prashanthan**
4th year Medical Student (2003/FM/66),
Faculty of Medicine,
University of Jaffna.

Advisors : **Dr. S. Sivansuthan**
Consultant Physician
Teaching Hospital Jaffna.

Dr. G. Mikunthan
Head, Department of AgricultureBiology,
Faculty of Agriculture,
University of Jaffna.

© Copy Right : **Publishers**

First Edition : **2007**

Number of copies : **1000**

Publishers : **Health Education Materials Production Unit,**
Department of Community Medicine,
Faculty of Medicine,
University of Jaffna, Sri Lanka.

Printed by : **Harikanan Printers**
424, K.K.S Road, Jaffna.

Pages : **iv + 12**

பீடை கொல்லி...

விவசாயத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் பீடைநாசினிகள் வெவ்வேறு முறைகளில் எமது உடலுள் உட்சென்று பல்வேறு தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. எனவே பீடைநாசினிகளிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது மிகவும் முக்கியமான விடயமாகும். பொருத்தமான பீடை நாசினிகளைப் பொருத்தமான செறிவிற் சரியான தேவைக்காக பயன்படுத்தல், பீடைநாசினிகளின் தேவையற்ற நஞ்சூட்டலைத் தவிர்க்க உதவும்.

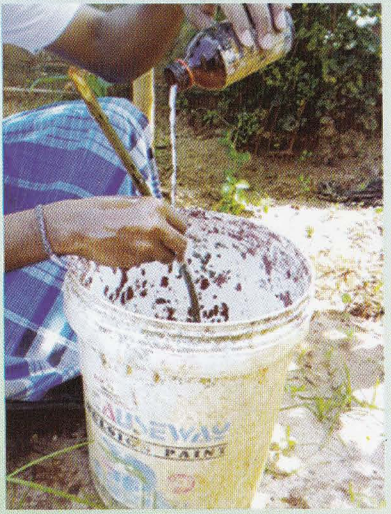
பீடைகொல்லிகள் எவ்வாறு உடலை தாக்கும்?

1. விவசாயத்தின் மூலமாக

* பீடை கொல்லிகளைக் காற்றுவீசும் திசைக்கு எதிர்த்திசையில் நின்று விசிறுவதால்.

* பீடைகொல்லிக் கலவை தயாரிக்கும்போது கூடுதலான நேரம் பீடை கொல்லியுடன் தொடுகையில் இருப்பதால்.

* பீடைகொல்லிகளை விசிறும் விவசாயியின் உடல், துணி, சப்பாத்து மூலமாக வீட்டில் உள்ளோருக்குத் தாக்கம் ஏற்படும்.

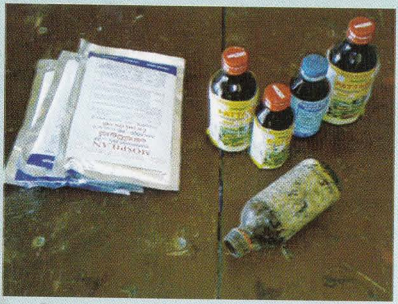


2. ஒரு தாவரத்தொகுதிக்கு அளவுக்கு அதிகமாக விசிறுவதனால் அது காற்றின் மூலமாக அயலிடங்களிற்குச் சென்று தாக்கம் விளைவிக்கும்.

3. வீட்டில் அதனை வைத்திருக்கும்போது

* சரியான முறையில் உபயோகிக்காமை

* சரியான முறையிற் சேமித்து வைக்காமை,தவறுதலாகக் குழந்தைகள் அதனைக் குடிக்கும் அபாயம்.



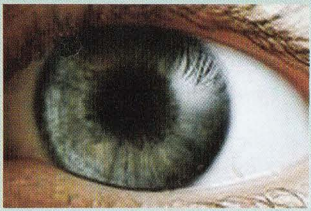
பீடை கொல்லிகள் உடலினுள் உட்புகும் முறைகள்

* வாயினூடாக

* மூக்கினூடாக - சுவாசத்தின் மூலமாக

* தோலினூடாக

* கண்ணினூடாக



பீடை கொல்லிகள் உடலினுள் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்கள் என்ன?

* எரிவுத் தன்மை:- வாய், தொண்டை, நெஞ்சு,வயிறு
* புண் ஏற்படல்:- நாக்கு, வாய்க்குழி, தொண்டை
* வாந்தி/இரத்த வாந்தி
* சுவாசச் சிக்கல்
* சிறுநீரகச் செயலிழப்பு
* மூளை பாதிப்படைதல்
* கருச்சிதைவு
* குறைபாட்டுடனான குழந்தை பிறத்தல்
* இறப்பு
* மேலும் பல....

முதலுதவி

பீடைகொல்லிகளின் நஞ்சூட்டலுக்கு உள்ளாகிய நீங்கள் செய்யவேண்டியவை எவை?

நீங்கள் சுயநினைவில் உள்ளபோது

1. தோலினூடான நஞ்சூட்டலுக்கு

* ஆடைகளை முழுமையாகக் களைந்து உடனடியாகச் சுத்தமான நீரினால் நன்றாகக் குளிக்கவும்.

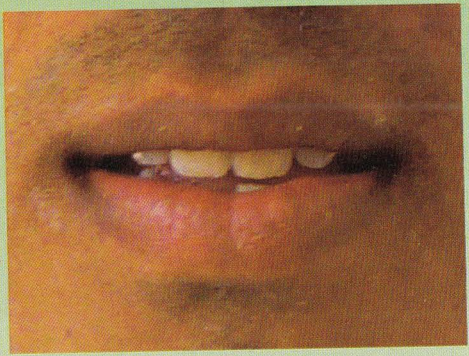
* எரிவு ஏற்படுமாயின் வைத்திய உதவியை நாடவும்.

2. கண்ணினூடான நஞ்சூட்டலுக்கு

* கண்களை ஓடும் நீரில் 15 நிமிடத்திற்கு நன்கு கழுவவும்

* கண்ணில் ஏதும் விளைவுகள் தென்படின் உடனடியாக ஒரு கண் வைத்தியரை நாடவும்

3. வாயினூடான நஞ்சூட்டலுக்கு



* வாயைத் தூய நீர் கொண்டு நன்கு சுத்தம் செய்யவும்

* வாந்தி எடுக்கத் தூண்ட வேண்டுமா என்பதை லேபலை(Lable) வாசித்து அறிந்து கொள்ளவும்.

* எல்லாவிதமான பீடைகொல்லிகளும் வாந்தி எடுக்கத் தூண்டுவதற்கு உகந்தவை அல்ல. ஏனெனில் அவை தொண்டைக் குழியை மேலும் சேதப்படுத்தலாம்.

* முடியுமானவரை மிக விரைவாக வைத்தியசாலைக்குச் செல்லவும்.

4. மூக்கினூடான நஞ்சூட்டலுக்கு

* மருந்து தெளிப்பதைத் தள்ளிப்போடவும்

* உடனடியாகத் தூயகாற்று உள்ள இடத்திற்குச் செல்லவும்

* விரைவாக வைத்திய உதவியை நாடவும்

பீடைகொல்லிகளின் நஞ்சூட்டலுக்கு உள்ளாகிய ஒருவர் சுயநினைவு இல்லாமல் இருப்பாராயின்

* பாதிக்கப்பட்டவரை பாதுகாப்பான, காற்றோட்டமான இடத்திற்கு மாற்றவும்.

* அதன் பின் அவரைப் படுக்கவைத்து மூச்சு விடுதலை அவதானிக்கவும்.

* நாடியைப் பின்னோக்கி அழுத்தி, நாக்கு சுவாசப் பாதையை அடைபடாத வண்ணம் செய்யவும்

* சுயநினைவில்லாத ஒருவரை வாந்தி எடுக்கத் தூண்ட வேண்டாம் (ஏனெனில் நஞ்சு நுரையீரலுக்குள் செல்லக்கூடும்)

* சுவாசம் நின்றிருந்தால் செயற்கைச் சுவாசம் செய்ய வேண்டும்

இதனைச் சுவாசம் வரும்வரை அல்லது வைத்தியசாலைக்குச் செல்லும் வரை தொடர்ந்து செய்யவும்.

செயற்கைச் சுவாசமளிப்பது எப்படி?

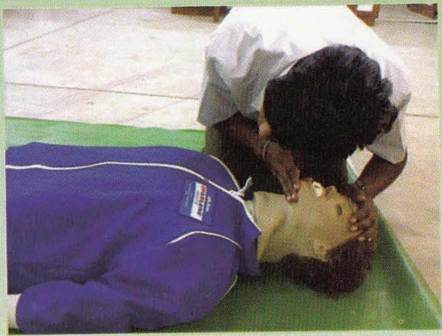
**செயற்கைச் சுவாசமளிக்கும் போது
உங்கள் சுய பாதுகாப்பை உறுதி செய்யவும்**

* பாதிக்கப்பட்டவரை நிலத்திற் படுக்கவைத்து எல்லாவிததடைகளையும் சுவாசப்பாதையில் இருந்து அகற்றவும்

* நாடியின் கீழ் இரண்டு விரலையும், மறுகையை அவரின் நெற்றியின் மீதும் வைத்து அவரின் தலையை நன்றாகப் பின்னோக்கி உயர்த்தவும்

* நோயாளியின் மூக்கை விரல் களாற் கிள்ளிப் பிடித்து உங்கள் உதடுகளால் வாயைச் சுற்றி மூடவும்.

★ பாதிக்கப்பட்டவரின் மார்பு உயரும் வரை அவரின் சுவாசப் பைக்குள் காற்றை ஊதவும்.

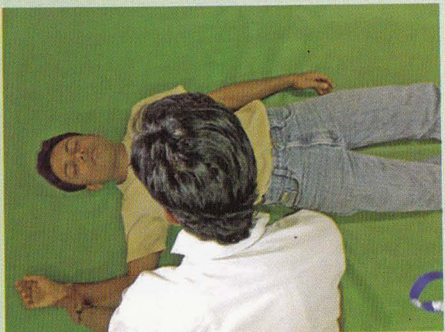


★ உங்கள் வாயை நீக்கி மார்பு முற்றாகத் தாழ்வதற்கு அனுமதிக்கவும்

★ இவ்வாறு தொடர்ந்து செய்தல்

★ சுவாசித்தல் கடினமாக இருப்பின் பாதிக்கப்பட்டவரைச் சுயநினைவு மீளும் நிலையில் வைத்தல்.

சுயநினைவு மீளும் நிலை

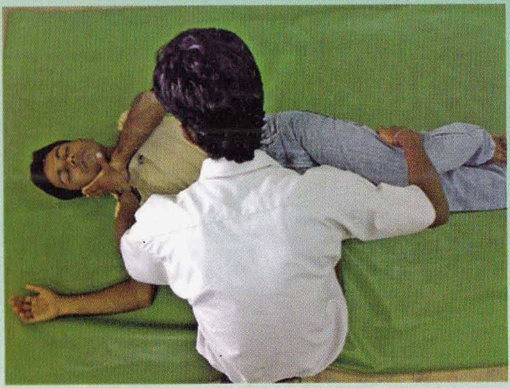


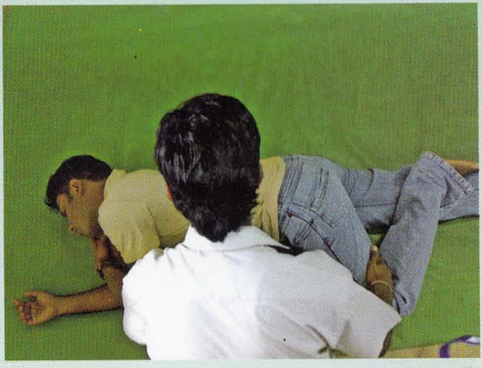
★ விபத்துக்குள்ளானவரின் பக்கவாட்டில் முழந்தாளிட்டு அமரவும்.

★ மேலுள்ள படத்திற் காட்டிய வாறு ஒரு கையை மடிக்கவும்.

* மற்றைய கையை நெஞ்சுக்குக் குறுக்காக மடித்து எதிர்ப்பக்கக் கன்னத்தைத் தொடுமாறு படத்திற் காட்டியது போல் வைக்கவும்.

* உங்கள் பக்கத்திற்கு எதிராக உள்ள காலை மடக்கி விடவும்.

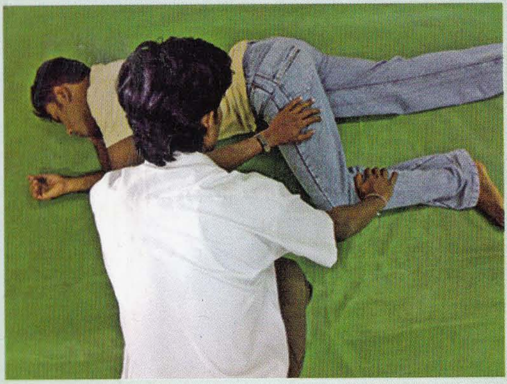


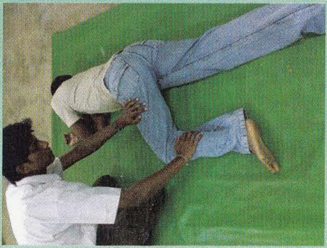


* புயத்தையும் இடுப்பையும் பிடித்து மெதுவாக உங்களை நோக்கிப் பக்கவாட்டில் திருப்பவும்

* சுவாசப்பாதையை சரிப்படுத்தும் முகமாக கழுத்துப் பின்னோக்கி வளைந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்

* கைகளாற் கன்னங்களுக்கு ஆதாரம் கொடுத்து காலைப் படத்திற் காட்டியவாறு செங்குத்தாக வைக்கவும்





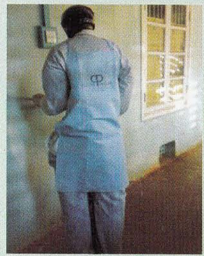
இதயத்துடிப்பு இல்லாமற் போகும் சந்தர்ப்பத்தில் வெளி மார்பமுக்கம் கொடுக்கவேண்டி ஏற்படலாம். இதனைப் பற்றிய அறிவை பெற்றிருத்தல் விரும்பத்தக்கது.

முடியுமானவரை அவரை மிக விரைவாக வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

அவரை அப்பீடைகொல்லியின் போத்தல் பெயர் கடதாசியுடன் (Lable) வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லவேண்டும்.

பீடை கொல்லிகளினால் ஏற்படும் நஞ்சூட்டலைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

* பாதுகாப்பான அங்கிகளை அணிந்து மருந்தினை விசிறல்.



★ விசிறும்போது கண்ணிற்குப் பாதுகாப்புக் கவசமிடல்.

★ ஒரு தெளிகருவியை வெவ்வேறு பீடைகொல்லிகளுக்குப் பாவிக்கவேண்டாம்.

★ பீடைகொல்லிகளை விசிறும்போது குளிர்மையான நேரத்தில் விசிறவும். அதாவது காற்றுக் குறைவான நேரத்தில்.(காலைவேளையில்)

★ 24 மணித்தியாலத்தில் மழை இல்லாமல் இருக்குமாயின் மாத்திரமே பீடைகொல்லிகளை விசிறவும்.

★ தேவையான அளவு பீடை கொல்லிகளை மட்டும் வீட்டில் வாங்கி வைத்திருத்தல்.

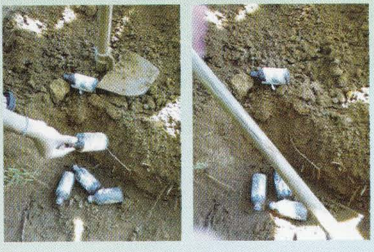
★ பாதுகாப்பான இடத்தில் வைத்திருத்தல்.

* பீடைகொல்லிகளை அதன் போத்தலிலேயே வைத்திருத்தல் (with lable & instruction) சோடா போத்தல் அல்லது வேறு போத்தலிலோ வைக்கவேண்டாம்.

* உளரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இருப்பின் அவர்களைக் கண்காணிக்க வேண்டும்.

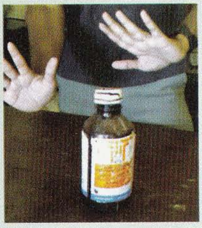
* விவசாயத்திற் பாவிக்கும் வீரியம் கூடிய பீடைகொல்லிகளை வீட்டிற் பாவிக்கவேண்டாம்.

* பாவித்த பீடைநாசினி கொள்கலன் களைக் கவனமாகப் புதைத்தல்.



* எல்லாப் பீடைகொல்லிகளையும் பாவிக்கும் போதோ அல்லது சேமித்து வைக்கும்போதோ குழந்தைகளின் கண்களிற் படாதபடி வைத்திருக்கவேண்டும்.

* வீரியம் கூடிய பீடைகொல்லி போத்தல் களை திறந்து வைக்கவேண்டாம்.



* பொதி உடைந்த பீடைநாசினிகளை வாங்கவேண்டாம்.

ACKNOWLEDGEMENT

Dr. S. Sivansuthan
Consultant Physician
Teaching Hospital, Jaffna

Dr. G. Mikunthan
Head,
Department of Agriculture Biology
Faculty of Agriculture
University of Jaffna

Dr.N.Sivarajah
Visiting Professor
Department of Community Medicine
Faculty of Medicine
University of Jaffna

Mrs.Malaiaracy Sivarajah
Department of Community Medicine
Faculty of Medicine
University of Jaffna

Mr. G.R Rajasingam
Field Team Leader
REPSI/NRP
Germen Development Cooperation
Jaffna

Mr S. Sivakumar
Deputy Director of Agriculture (Ext)
Department of Agriculture (Northern Province)
Jaffna

Dr.A.Ketheswaran,
Regional Director of Health Services
Jaffna

Dr. D. Gunarajasingam
Head,
Department of Physiology
Faculty of Medicine
University of Jaffna

Mr.S.Selvavarathan
Agriculture Instructor
Department of Agriculture
Jaffna

Medical Students
University of Jaffna
Mr.A.Sanjeyan
Mr.S.Sopan
Mr.M.Kokulshanker
Mr.T.Balakumaran
Mr.Y.Prasanthan
Miss.S.Sivatharshana

Mr. Sellaththurai (J.P)
Thirunelveli

Farmers Stores,
Palaly Road,
Thirunelveli, Jaffna

My Colleagues

பீடைநாசினி தெளிக்கப்பட்ட காய்கறிகள்
மருந்து விசிறி 14 நாட்களின் பின்னரே
சந்தைப்படுத்தப்படவேண்டும்.
எனவே காய் கறிகளை வாங்கும் போதும் விற்கும்
போதும் இதனை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
இல்லாவிடின் அதில் உள்ள பீடை நாசினிப் படிமங்கள்
எமது உடலுள் சென்று தாக்கங்களை விளைவிக்கக் கூடும்.

கொள்வனவு செய்யப்பட்ட காய்கறிகளை நன்கு அவித்து
உள்ளெடுக்கும் போது அதில் உள்ள பீடை சாசினிப்
படிமங்கள் அழிக்கப்பட்டிருக்கும்.

gtz
German Technical Cooperation

Supported by:

The German Technical Cooperation (GTZ) on behalf of the German Federal Ministry for Economic Cooperation and Development (BMZ), through the Project Rehabilitation of the Economic Physical and Social Infrastructure (REPSI) in November 2007.