

முதலுதவி

First aid

Chankanaï Sivapiragasa Maha Vidyalayam

15th, 16th & 23rd March 2008

Health Education Materials Production Unit
Department of Community Medicine,
Faculty of Medicine, University of Jaffna



Sponsor : Computer World, 7th Mile post, Chankanaï. 021 4591761



Community Medicine, Department of Community Medicine, Faculty of Medicine, University of Tripoli
Date: / /

1- The following are the main objectives of the course:
a) To provide the student with a general knowledge of the community medicine field.
b) To provide the student with the necessary skills to work in the community medicine field.

2- The following are the main objectives of the course:

- 1- To provide the student with a general knowledge of the community medicine field.
- 2- To provide the student with the necessary skills to work in the community medicine field.
- 3- To provide the student with the necessary skills to work in the community medicine field.

Signature:

Date:

3- The following are the main objectives of the course:

- 1- To provide the student with a general knowledge of the community medicine field.
- 2- To provide the student with the necessary skills to work in the community medicine field.
- 3- To provide the student with the necessary skills to work in the community medicine field.
- 4- To provide the student with the necessary skills to work in the community medicine field.
- 5- To provide the student with the necessary skills to work in the community medicine field.
- 6- To provide the student with the necessary skills to work in the community medicine field.
- 7- To provide the student with the necessary skills to work in the community medicine field.

Signature:

முதல்தவி

விபத்தின்போது அல்லது நோயுற்றுள்ளபோது, ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விதிகளுக்கும் முறைகளுக்கும் ஏற்ப, பயிற்றப்பட்ட முதல்தவியாளரால், குழலிலுள்ள பொருட்களைப் பயன்படுத்தி, மருத்துவ உதவி வழங்குவதற்கு முன்பாக, தற்காலிகமாக வழங்கப்படும் உதவி முதல்தவி எனப்படும்.

1.1. முதல்தவி வழங்குவதன் நோக்கம்

1. உயிரைக் காப்பாற்றுதல்
2. நிலைமை மேலும் மோசமடைவதைக் கட்டுப்படுத்தல்
3. விரைவாகக் குணமடைவதற்கு உதவுதல்

1.2. முதல்தவியாளரின் பண்புகள்

1. அவதானம் (Observation)

விபத்து அல்லது காயம் ஏற்பட்ட காரணத்தையும் அதன் அடையாளங்களையும் அவதானித்தல் வேண்டும்.

2. சாமர்த்தியம் (Tact)

அனாவசியமான கேள்விகளைக் கேட்காது நோயின் அறிகுறிகளையும், அதன் காரணிகளையும் அறிந்துகொண்டு நோயாளியினதும் அருகில் இருப்பவரினதும் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரவாளியாக வேண்டும்.

3. முலசாதனம் (Resource)

மிகவும் சிரமமான நிலையிலும் சமாளிக்கத்தக்கதும், மேலும் ஆபத்து நேராவண்ணம் கையிற்கிடைக்கும் பொருட்களைச் சாகுரியமாகவும், விரைவாகவும் உபயோகித்துப் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

4. முளைத்திறன் (Dexterity)

நோயாளிக்குத் தேவையற்ற வலியைக் கொடுக்காமலும், பிரயோகிக்கும் உபகரணங்களைச் சுத்தமாகவும், திறமையாகவும், விரைவாகவும் உபயோகித்தல் வேண்டும்.

5. தெளிவு (Explicitness)

நோயாளிக்கோ அல்லது அவருடன் வந்தவருக்கோ அல்லது பக்கத்தில் நிற்பவருக்கோ என்ன செய்யவேண்டும் என்பதை தெளிவாகவும் விபரமாகவும் கூறுதல் வேண்டும்.

6. வேறுபடுத்தி உணர்தல் (Discrimination)

பல காயங்கள் இருப்பின் எக்காயத்திற்கு முதலில் சிகிச்சையளிக்க வேண்டும் என்பதையும், பல நோயாளிகள் இருப்பின் யாருக்கு முதலில் முதல்தவி செய்ய வேண்டும் என்பதையும் பகுத்தறிதல் வேண்டும்.

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ "ΠΡΟΤΕΚΝΟΝ" - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ (ΑΕΔ) - ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ "ΠΡΟΤΕΚΝΟΝ"

ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ (ΑΕΔ) - ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ "ΠΡΟΤΕΚΝΟΝ"

ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ (ΑΕΔ)

- 1. ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΔΡΑΣΗ
- 2. ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΔΡΑΣΗ
- 3. ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΔΡΑΣΗ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΔΡΑΣΗ

- ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΔΡΑΣΗ
- ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΔΡΑΣΗ
- ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΔΡΑΣΗ
- ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΔΡΑΣΗ
- ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΔΡΑΣΗ
- ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΔΡΑΣΗ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗ ΔΡΑΣΗ

7. விடாமுயற்சி (Perseverance)

முதலில் தனது முயற்சி வெற்றியளிக்காவிடினும் மனச்சோர்வடையாது தனது முயற்சியைத் தொடர்ந்து தீருப்தீகரமான நிலைமை ஏற்படும்வரை முதலுதவி செய்தல் வேண்டும்.

8. அனுதாபம் (Sympathy)

நோயாளிக்கு மனச்சாந்தியையும், உக்கத்தையும், உண்மையான வசதியையும் கொடுத்தல் வேண்டும். கிதுவே முதலுதவியின் முலாதார சேவையாகும்.

1.3. முதலுதவிப் பயிற்சி வழங்கும் சர்வதேச அங்கீகாரம் பெற்ற நிறுவனங்கள்

புனித. ஜோன் அம்பியூலன்ஸ்

(St. John Ambulance)

சர்வதேச செஞ்சீலுவைச் சங்கம்

(International Committee of Red Cross)

புனித அன்றால் அம்பியூலன்ஸ் சங்கம்

(St. Andrew's Ambulance Association)

சம்பவம் ஒன்றின்போதான முகாமைத்துவம்

(Managing an incidence)

ஒரு விபத்து அல்லது அனர்த்தம் இடம்பெற்றவுடன் முதலுதவிப் பணியில் கிறங்கும் முதலுதவியாளர் அவ்விபத்துத் தொடர்பாக விபத்தின் தன்மை, அப்பிரதேசத்தில் முதலுதவி செய்ய முற்படும்போது ஏற்படக்கூடிய ஆபத்து, அவசரதேவையுள்ளவர்களை அறிந்து செயற்படல், பிறர் உதவியைப் பெறுதல், அறிக்கையில் போன்ற பல்வேறு பணிகளைச் செய்யவேண்டி இருக்கும். இச்செயற்பாடுகளின் தொகுப்பே சம்பவம் ஒன்றின்போதான முகாமைத்துவமாகும்.

நிலைமையை மதிப்பிடல்

(Assess the situation)

விபத்து அல்லது அனர்த்தம் நடந்த இடம் பற்றிய ஓர் முன்னறிவைப் பெறுதல் நிலைமையை மதிப்பிடல் எனப்படும்.

• இங்கே என்ன நடந்தது?

• ஏதும் ஆபத்து உண்டா?

• பெரியளவான காயப்பட்டவர்கள் உள்ளனரா?

Faculty of Health Sciences
Department of Community Medicine
Health Education and Behavior Modification Unit

University
of Lagos



Department of Health, Behavior and Society, Johns Hopkins University

and associated with the program

1. The first step in the process of behavior change is to identify the behavior that is to be changed. This is often done by conducting a needs assessment or a baseline survey to determine the current level of behavior and the reasons for it.

2. The second step is to identify the determinants of the behavior. These are the factors that influence whether or not a person will engage in the behavior. These can be divided into individual, social, and environmental determinants.

3. The third step is to develop a theory of change. This is a model that describes how the determinants of the behavior will be changed in order to bring about the desired behavior change.

4. The fourth step is to develop a behavior change strategy. This is a plan of action that describes how the determinants of the behavior will be changed. This may involve education, social support, and environmental changes.

5. The fifth step is to implement the strategy. This involves putting the plan of action into practice.

6. The sixth step is to evaluate the program. This involves measuring the impact of the program on the behavior and the determinants of the behavior. This can be done through a variety of methods, including surveys, interviews, and focus groups.

Behavior Change Strategy

- 1. Education: Provide information about the benefits of the behavior and the risks of not doing it.
- 2. Social Support: Encourage people to talk to each other about the behavior and to support each other in making changes.
- 3. Environmental Changes: Make it easier for people to engage in the behavior by removing barriers and providing resources.

Appendix
A

1. The first step in the process of behavior change is to identify the behavior that is to be changed. This is often done by conducting a needs assessment or a baseline survey to determine the current level of behavior and the reasons for it.

2. The second step is to identify the determinants of the behavior. These are the factors that influence whether or not a person will engage in the behavior. These can be divided into individual, social, and environmental determinants.

3. The third step is to develop a theory of change. This is a model that describes how the determinants of the behavior will be changed in order to bring about the desired behavior change.

4. The fourth step is to develop a behavior change strategy. This is a plan of action that describes how the determinants of the behavior will be changed. This may involve education, social support, and environmental changes.

5. The fifth step is to implement the strategy. This involves putting the plan of action into practice.

6. The sixth step is to evaluate the program. This involves measuring the impact of the program on the behavior and the determinants of the behavior. This can be done through a variety of methods, including surveys, interviews, and focus groups.

- ஆபத்தான நிலையில் கிடிபாடுகளுக்குள் யாரும் உள்ளனரா? என்றவாறு மிகவிரைவாக அவதானித்தல் வேண்டும்

பிரதேசத்தின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தல்

(Make the area safe)

கிங்கு முதலுதவியாளரின் பாதுகாப்புப் பற்றிக் கவனம் செலுத்தப்படல் வேண்டும். ஏனெனில் ஒவ்வொரு முதலுதவியாளரும் மிகவும் பெறுமதிவாய்ந்த வளமாகும்.

விபத்து நடந்த இடத்தின் நிலைமையை அறிந்து அவ்விடத்தை நெருங்க முன்னர் அவசர உதவியைப்பெற முயற்சிக்கவும். (உ+ம்: தீயணைப்புப்படை)

ஆபத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியவற்றை அகற்றவும் அல்லது குறைக்கவும் (உ+ம்: நெருப்பு எரிதல்)

ஆபத்தைக் குறைக்க முடியாதவிடத்து நோயாளியை ஆபத்தான இடத்திலிருந்து அகற்றவும்.

நோயாளியின் அவசர தேவையான RABC பெற்றுக் கொடுக்கவும்

(Emergency Aid)

பாதிப்புக்குள்ளான ஒருவரின் பிரதிபலிப்பு (Response), சுவாசப்பாதை (Air way), சுவாசம் (Breathing), குருதிச்சுற்றோட்டம் (Circulation) என்பவற்றைப் பரிசோதித்து தேவைக்கேற்ப நடவடிக்கை மேற்கொள்ளுதல் RABC பெற்றுக்கொடுத்தலாகும். அதாவது,

- ஆபத்தைத் தீர்மானித்தல்
- என்ன நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் எனத் தீர்மானித்தல்
- நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல்
 - நோயாளி சுயநினைவுடன் உள்ளாரா? கில்லையா? என அறிய அவரது பிரதிபலிப்பை பரிசோதித்தல்
 - சுவாசப்பாதையைத் திறத்தல்
 - சுவாசத்தைப் பரிசோதித்தல்
 - மயங்கிய நிலையில் சுவாசிப்பாராயின் மயக்க மீள் நிலைக்குத் திருப்புகல்
 - சுவாசம் நடைபெறாவிட்டால் மீள உயிர்ப்பித்தல் செயற்பாட்டைச் செய்யவும். (30 வெளி மார்பழுக்கம் வழங்கவும் பின்னர் 2 உயிர்ச் சுவாசம் வழங்கவும்)

பிறர் உதவியைப் பெறல்

(Get help)

முதலுதவி வழங்கும்போது அல்லது அதன் பின்னர் பலரது உதவிகள் தேவைப்படும். கிவ்வாறு உதவி தேவைப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் முதலுதவியாளர் அருகில் கிருப்பவர்களை அல்லது தூரத்தே கிருப்பவர்களை அழைத்து உதவிகளைப் பெறுதல் அவசியமாகும்.



Madhya Pradesh Health and Family Welfare Department
Bhopal

Madhya Pradesh Health and Family Welfare Department
Bhopal

Madhya Pradesh Health and Family Welfare Department

- 1. Health and Family Welfare Department
- 2. Health and Family Welfare Department
- 3. Health and Family Welfare Department

Madhya Pradesh

Madhya Pradesh

- 1. Health and Family Welfare Department
- 2. Health and Family Welfare Department
- 3. Health and Family Welfare Department
- 4. Health and Family Welfare Department
- 5. Health and Family Welfare Department
- 6. Health and Family Welfare Department
- 7. Health and Family Welfare Department

Madhya Pradesh

- ஆபத்தைக் கட்டுப்படுத்தல்
- நோயாளிகளைத் தூக்குதல்
- அம்பியூலன்ஸ், வாகனம், பொலீஸ் போன்றவற்றை அழைத்தல் (தொலைபேசி அல்லது வேறுவழியில்)
- சனக் கூட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தல்
- வீதிப் போக்குவரத்தை சீராக்கல்
- வெளி மார்புக்கம் செய்தல், உயிர்ச்சுவாசம் வழங்கல், போன்ற பல்வேறு உதவிகளைப் பெறுதல் வேண்டும்.

நிறைவில் செய்யும் பணிகள்

(Deal with the Aftermath)

சம்பவம் ஒன்றில் முதலுதவிப் பணியில் செயற்பட்டு உரிவாறு நோயாளிகளுக்கு முதலுதவி வழங்கி, வைத்தியசாலையில் சேர்த்த பின்னர் ஓர் முதலுதவியாளரின் பணி முழுமையாக நிறைவடைந்துவிட்டதாக எண்ணவிடக்கூடாது. மாறாக அதன் பின்னரும் சில பணிகளை கிறுதியாகச் செய்யவேண்டியுள்ளது. அவ்வாறான பணிகளே நிறைவில் செய்யும் பணிகளாகும். அதாவது,

- நடந்த சம்பவம் பற்றி பெற்றோர், உறவினர்கள், நண்பர்களுக்கு அறிவிக்கவும்.
- உங்களது முதலுதவிப் பெட்டியில் முடிந்த பொருட்களை மீண்டும் நிரப்பிக்கொள்ளவும்.
- உங்களது முதலுதவி நிறுவனத் தலைவருக்கு அல்லது பொறுப்புவாய்ந்த அதிகாரிக்கு அறிக்கை முலம் தெரியப்படுத்தவும்.

கிவ் அனைத்துச் செயற்பாட்டின் ஆங்கிலச் சொற்களின் முதல் எழுத்துக்களின் சேர்க்கையைக் கொண்டு சம்பவம் ஒன்றின்போதான முகாமைத்துவத்தினை சுருக்கமாக AMEGA (அமீகா) என்ற ஆங்கிலப் பதத்தால் அழைப்பர்.

விபத்து முகாமைத்துவம்

Casualty management

விபத்தொன்று நடைபெற்றுள்ளபோது முதலுதவியாளர் முதலில் தான் அச்சுற்றில்லையில் எவ்வாறு செயற்படப்போகிறேன் என்பதை திட்டவாட்டமாகத் தீர்மானித்துக்கொள்ள வேண்டும். இச்சந்தர்ப்பத்தில் பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பாக கவனத்தில் கொள்ளுதல் அவசியமாகும்.

1. உயிர் வாழ்க்கைக்கு ஒட்சிசன் (Oxygen) வாயு அவசியம்
2. ஒட்சிசன் கலந்த குருதி உடல் முழுவதும் குருதிச்சுற்றோட்டம் முலம் செல்கின்றது
3. ஒட்சிசன் கலந்த குருதி ஏறக்குறைய 3-4 நிமிடங்களுக்கு முளைக்குச் செல்லாது கிருப்பின் முளைக் கலங்கள் கிறக்கத் தொடங்கும்
4. கட்டாயம் திறந்த சுவாசப்பாதையை ஏற்படுத்த வேண்டும் (Open air way)
5. உடல் முழுவதும் குருதிச் சுற்றோட்டம் நடைபெறுவதை உறுதி செய்ய வேண்டும் (Circulation) எனவே பின்வரும் செயல்களின் தொகுப்பே விபத்து முகாமைத்துவம் எனப்படும்.



1971-72 (15) 1971-72 (15) 1971-72 (15)

1971-72 (15) 1971-72 (15) 1971-72 (15)

1971-72 (15) 1971-72 (15) 1971-72 (15)

- 1. 1971-72 (15) 1971-72 (15) 1971-72 (15)
- 2. 1971-72 (15) 1971-72 (15) 1971-72 (15)
- 3. 1971-72 (15) 1971-72 (15) 1971-72 (15)

1971-72 (15) 1971-72 (15) 1971-72 (15)

- 1971-72 (15) 1971-72 (15) 1971-72 (15)
- 1971-72 (15) 1971-72 (15) 1971-72 (15)
- 1971-72 (15) 1971-72 (15) 1971-72 (15)
- 1971-72 (15) 1971-72 (15) 1971-72 (15)
- 1971-72 (15) 1971-72 (15) 1971-72 (15)
- 1971-72 (15) 1971-72 (15) 1971-72 (15)

1971-72 (15) 1971-72 (15) 1971-72 (15)

1. அபாயம்

(Danger)

விபத்தொன்றின்போது முதலுதவியாளரின் பாதுகாப்புத் தொடர்பாக பின்வரும் விடயங்களில் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

- கிம்முயற்சியினை மேற்கொள்ளும்போது உங்களுக்கு ஏதும் ஆபத்து ஏற்படுமா? என அறிந்து கொள்ளுதலும் அதனை நீக்குதலும் வேண்டும்.
- உங்களால் முடிந்தால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தை நீக்கி விடவும்
- ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தை உங்களால் தடுக்க முடியாது விட்டால் அதிலிருந்து நோயாளியை வேறு கிடத்திற்கு கிடமாற்றவும்

2. பிரதிபலிப்பு

(Response)

ஓர் விபத்தின் அல்லது சாதாரண நோயின்போது ஒருவர் விழுந்து கிடக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அவர் சுயநினைவுடன் உள்ளாரா? கில்லையா என மிக விரைவாக அறிதல் அவசியமாகும். அதனை அறிய பயன்படுத்தும் முறையே பிரதிபலிப்பு எனப்படும். இதனைப் பின்வருமாறு அறியலாம்.

கேள்வி கேட்டல் :

உ+ம்: உங்கள் பெயர் என்ன?

என்ன நடந்தது?

எங்கிருந்து வந்தீர்கள்?

கட்டளை கிடல் :

உ+ம்: கண்ணைத் திறவுங்கள்

வலது காலை உயர்த்துங்கள்

நாக்கை நீட்டுங்கள்

தோளில் தட்டுதல் : தோள்கள் கிரண்டிலும் மெதுவாகத் தட்டியவாறு கேள்விகளைக் கேட்டல்

3. உதவிக்கு அழைப்பு விடுக்கவும்

(Shout for help)

உங்களால் தனித்து முதலுதவிச் செயற்பாட்டைச் செய்ய முடியாதெனக் கருகும்போது அருகில் இருப்பவர்களில் அல்லது சற்றே தூரத்தில் இருப்பவர்களை உதவிக்கு அழைத்து அவர்களது உதவிகளைப் பெறவும்.

4. திறந்த சுவாசப்பாதை

(Airway)

சுயநினைவை கிழந்த நிலையில் விழுந்த கிடக்கும் ஒருவரின் நாக்கு மடிந்து அவரது சுவாசப்பாதையை அடைப்பதன் காரணமாகவும், அவரது வாயினுள் வரும் வாந்தி, சளி, உமிழ்நீர் போன்றவைகளும்,



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΑΚΙΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΠΡΟΤΙΘΕΙΑΣ

ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΥΠΟΧΡΕΩΣΗΣ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΟΡΕΥΣΗΣ
ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΣΤΡΑΤΕΥΣΗΣ ΤΗΣ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- 1. ΟΝΟΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
- 2. ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
- 3. ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- ΟΝΟΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
- ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
- ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
- ΟΝΟΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
- ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
- ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

கட்டுப்பாடுகள் கழன்று விழுவதனாலும் அவரது சுவாசப்பாதையில் தடையை ஏற்படுத்தலாம். இதனால் நோயாளியின் சுவாசம் தடைப்பட்டு அவர் கிறக்க நேரிடலாம்.

எனவே விரைந்து சுவாசப்பாதையின் தடையை நீக்குவதனால் அவருக்கு சீரான சுவாசத்தினை வழங்க முடியும்.

5. சுவாசம்

(Breathing)

சுவாசப்பாதையில் தடையிருக்குமாயின் சுவாசம் நடைபெறாது சுவாசப்பாதை திறந்திருக்குமாயின் நோயாளி சுவாசிக்கத் தொடங்குவார். எனவே சுவாசப்பாதையைத் திறந்த பின்னர் அவர் சுவாசிக்கின்றாரா கில்லையா என்பதை பரிசோதித்தல் அவசியமாகும். இதனைப் பார்த்தல், கேட்டல், உணர்தல் என்ற முறை முலம் பின்வருமாறு அறியலாம்.

பார்த்தல் : மார்பு மேலெழுந்து கீழ் கிறங்குவதைப் பார்த்தல்

கேட்டல் : முச்சு வீடும் சத்தத்தைக் காதால் கேட்டல்

உணர்தல் : முக்கிலிருந்து வரும் சூடான காற்று கன்னத்தில் படுவதை உணர்தல்

(10 வினாடிகள் சுவாசம் நடைபெறுவதை பரிசோதித்தல் வேண்டும்)

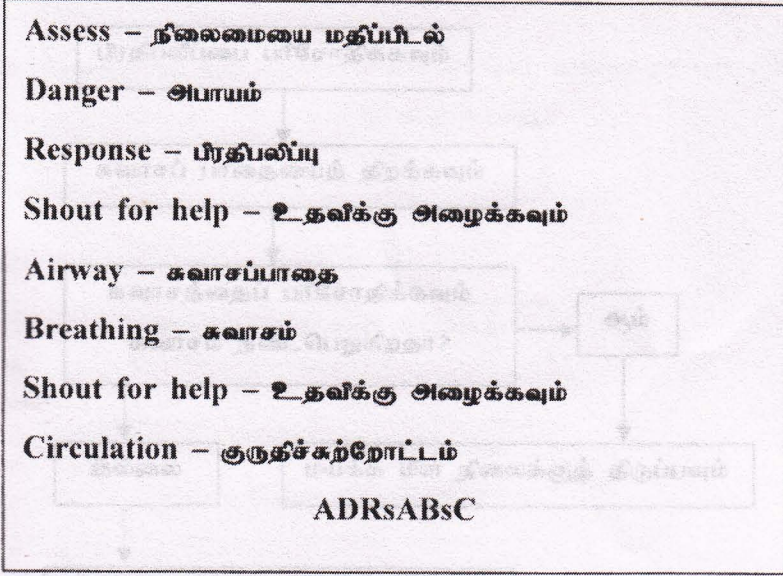
6. குருதிச்சுற்றோட்டம்

(Circulation)

கிதயத் தொழிற்பாட்டின் காரணமாக உடல் முழுவதும் ஒட்சிசன் கலந்த குருதி நாடிமுலம் உடல் முழுவதும் எடுத்துச் செல்லப்பட்டு மீண்டும் ஒட்சிசன் கிழக்கப்பட்ட குருதி நாளம் முலம் கிதயத்திற்கு கொண்டு வரப்படும் தொழிற்பாடே குருதிச்சுற்றோட்டம் எனப்படும்.

சாதாரணமாக ஓய்வு நிலையிலுள்ள வளர்ந்த ஒருவரின் நாடித்துடிப்பு வேகம் 60-80 ஆகும். பின்வரும் கிரண்டு சந்தர்ப்பங்களில் உடல் முழுவதும் ஒட்சிசன் குருதி சுற்றோட்டத்தில் செல்வதில் பாதிப்பு அல்லது தடை ஏற்படலாம்.

1. கிதயம் தொழிற்படாது போதல்
2. அதிகளவான குருதிப்பெருக்கு



**மீள உயிர்ப்பித்தல் செய்முறை
 (Cardiopulmonary Resuscitation (CPR))**

சுயநினைவழிந்த நிலையில் இருக்கும் வளர்ந்த ஒருவருக்கு முதலுதவியாளர் அவருக்கருகில் பொருத்தமான முறையில் உட்கார்ந்து அவரது சுவாசப்பாதையைத் திறந்து, சுவாசத்தைப் பரிசோதித்து, தேவை ஏற்படின் வெளி மார்பு முக்கத்தையும் உயிர்ச்சுவாசத்தையும் வழங்கும் ஒரு தொடர் செயற்பாட்டு நுட்பமே மீள உயிர்ப்பித்தல் செய்முறை (Cardiopulmonary Resuscitation – CPR) எனப்படும். ஆரம்பத்தில் நிலைமையை மதிப்பிடவும், பின்னர் மேலும் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தை தீர்மானித்த பின்னர் கிப்படிமுறைப்படி செயற்படவும்.

- நிலைமையை மதிப்பிடவும்
- ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தைத் தீர்மானித்தல்
- பிரதிபலிப்பை பரிசோதிக்கவும்
- சுவாசப்பாதையைத் திறக்கவும்
- சுவாசத்தைப் பரிசோதிக்கவும்
- வெளிமார்பு அழுக்கம்
- உயிர்ச்சுவாசம் வழங்கவும்

Επισημάνετε με τον αριθμό 1-5
το βαθμό της σημαντικότητας
ανάλογα με την ηλικία σας

υψηλότερη
2005



Υπογράψτε και σφραγίστε προσεκτικά την επιστολή σας
μετά από την ολοκλήρωση της

Επιστολή προς τον Υπουργό Υγείας
και Κοινωνικής Αλληλεγγύης
ΚΑΘΗΜΕΡΑ

ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ ΕΠΙΣΤΟΛΗΣ

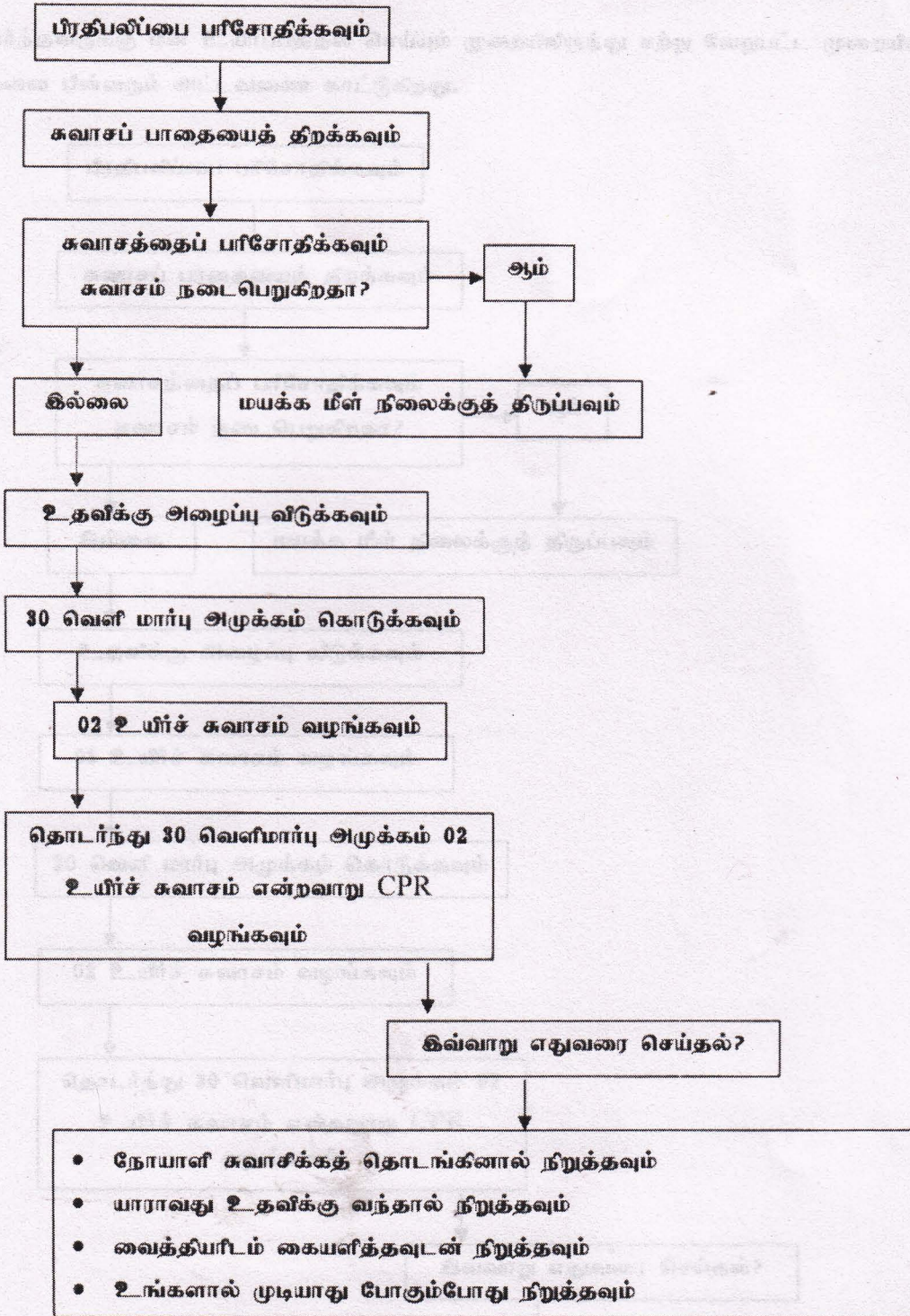
- 1. Σημειώστε τον αριθμό 1-5
- 2. Σημειώστε τον βαθμό της
- 3. Σημειώστε τον βαθμό της

Επώνυμο
Όνομα

- Σημειώστε τον αριθμό 1-5
- Σημειώστε τον βαθμό της
- Σημειώστε τον βαθμό της
- Σημειώστε τον βαθμό της
- Σημειώστε τον βαθμό της
- Σημειώστε τον βαθμό της

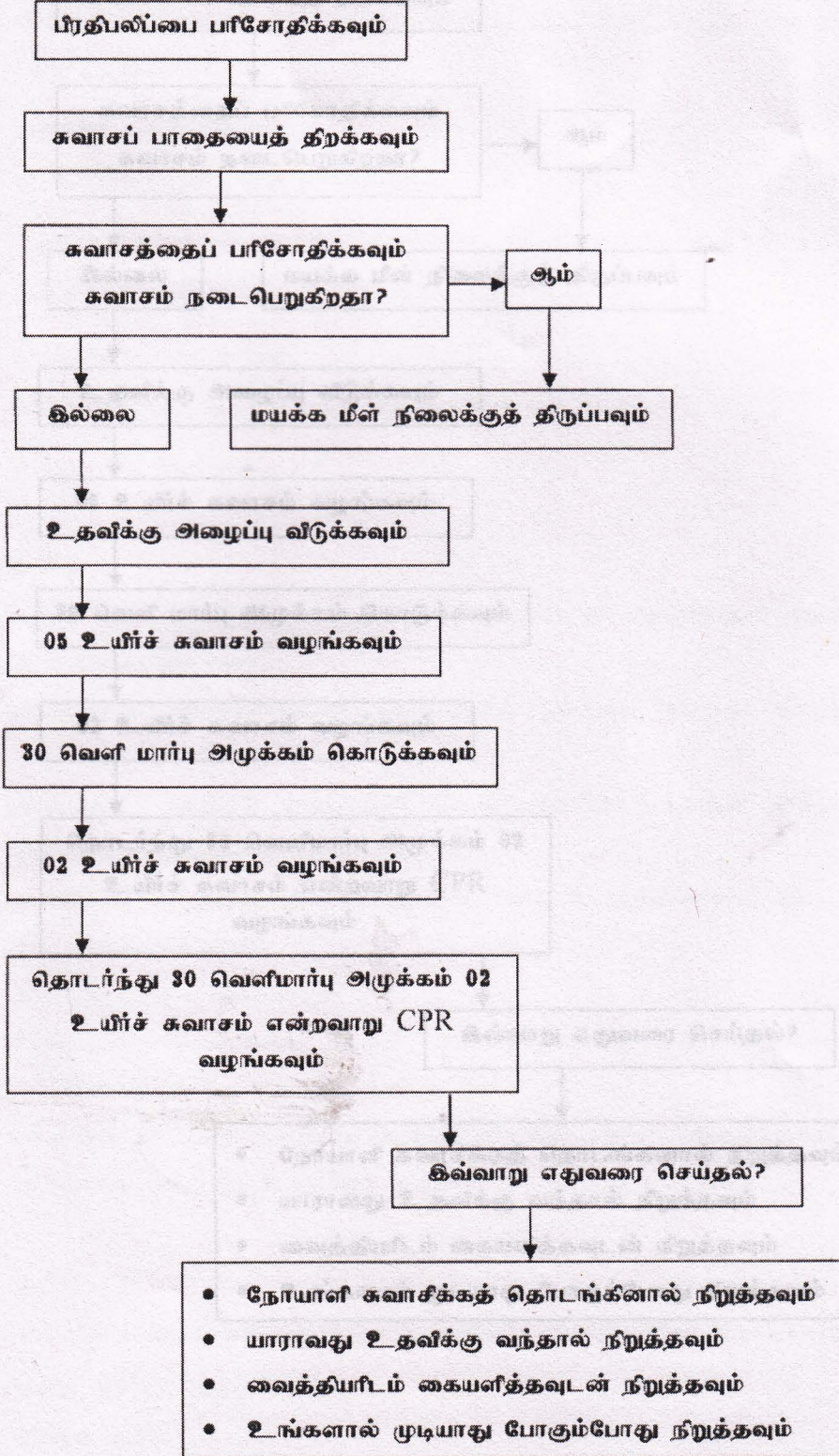
ΕΠΙΣΤΟΛΗ

மீள உயிர்ப்பித்தல் செய்முறை (வளர்ந்தவருக்கு - 8 வயதுக்கு மேல்)



மீள உயிர்ப்பித்தல் செய்முறை (சிறுவர்களுக்கு - 1-7 வயது வரை)

வளர்ந்தவருக்கு மீள உயிர்ப்பித்தல் செய்யும் முறையிலிருந்து சற்று வேறுபட்ட முறையில் வழங்கப்படுகிறது. அதனை பின்வரும் அட்டவணை காட்டுகிறது.



ΕΡΕΥΝΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΙΜΩΝ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ
ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΚΑΙ

ΕΡΕΥΝΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΙΜΩΝ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ
ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΚΑΙ

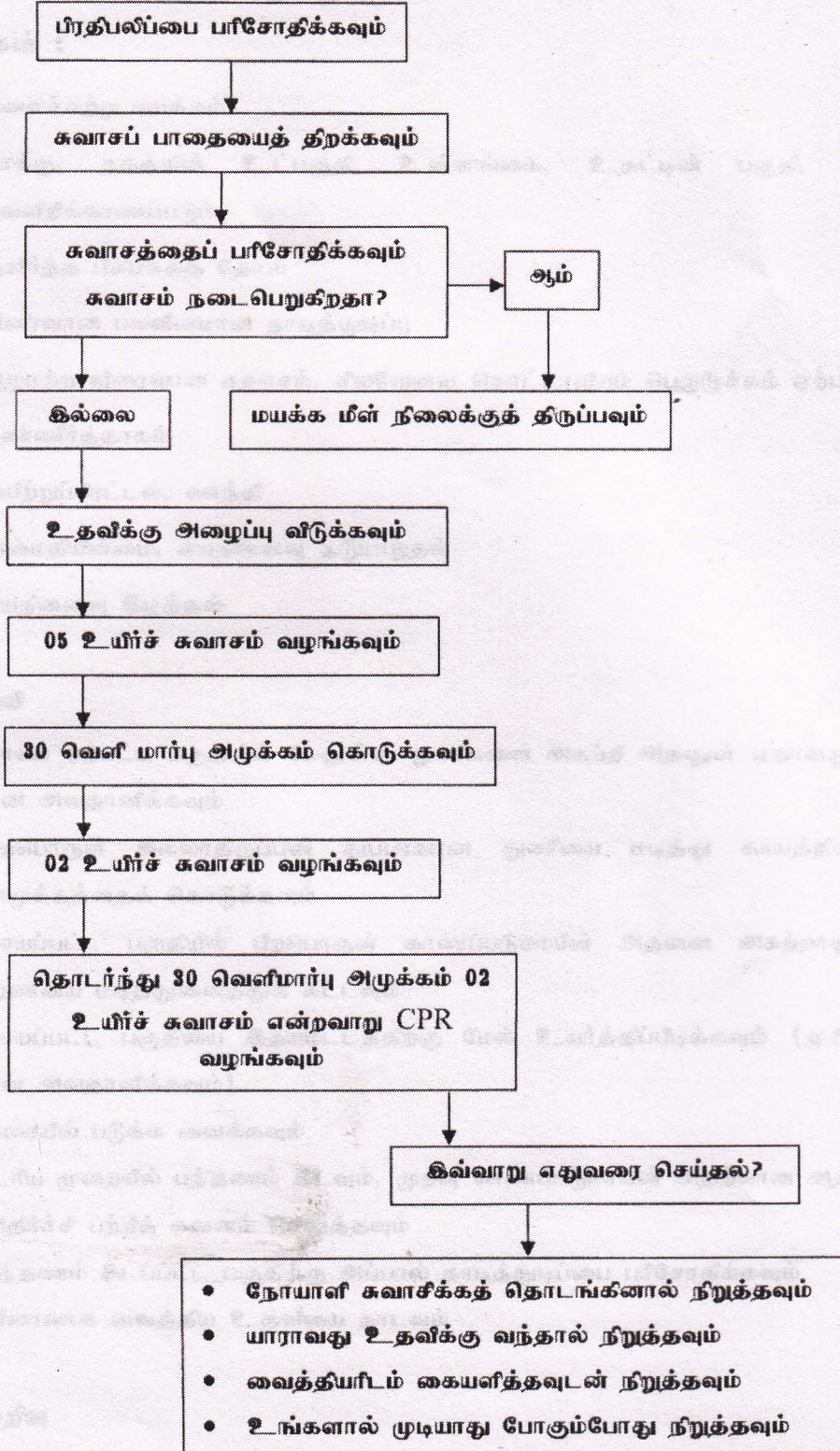
ΕΡΕΥΝΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΙΜΩΝ

- 1. ΕΡΕΥΝΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΙΜΩΝ
- 2. ΕΡΕΥΝΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΚΑΙ
- 3. ΕΡΕΥΝΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΚΑΙ

ΕΡΕΥΝΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΙΜΩΝ

ΕΡΕΥΝΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΙΜΩΝ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ
ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΚΑΙ

மீள உயிர்ப்பித்தல் செய்முறை (குழந்தைகளுக்கு - 0-1 வயது வரை)





This document contains information that is confidential under the Freedom of Information Law and is intended only for the use of the recipient. If you have received this document in error, you should not disseminate, distribute or copy this document. Please notify the sender immediately by e-mail if you have received this document by mistake and delete this document from your system. If you are not the named addressee you should not disseminate, distribute or copy this e-mail. Please notify the sender immediately by e-mail if you have received this document by mistake and delete this document from your system. If you are not the named addressee you should not disseminate, distribute or copy this e-mail.

The information in this document is confidential and is intended only for the individual named. If you are not the named addressee you should not disseminate, distribute or copy this e-mail. Please notify the sender immediately by e-mail if you have received this document by mistake and delete this document from your system. If you are not the named addressee you should not disseminate, distribute or copy this e-mail.

CONFIDENTIAL

Subject: [Illegible]

- 1. [Illegible]
- 2. [Illegible]
- 3. [Illegible]

[Illegible]

[Illegible]

- [Illegible]
- [Illegible]
- [Illegible]
- [Illegible]
- [Illegible]
- [Illegible]

CONFIDENTIAL

காயங்களும் குருதிப்பெருக்கும்

பெரிய அளவான குருதிப்பெருக்கு

அறிகுறிகள் :

- தலைச்சுற்று மயக்கம்
- நாக்கு, நகத்தின் உட்பகுதி, உள்ளங்கை, உதட்டின் பகுதி, கீழ்கண்பகுதி என்பன வெளிறிக்காணப்படும்
- குளிர்ந்த பிசுபிசுத்த தோல்
- விரைவான பலவீனமான நாடித்துடிப்பு
- ஆழமற்ற விரைவான சுவாசம், சிலவேளை கொட்டாவிடும் பெருமூச்சும் ஏற்படலாம்
- தண்ணீர்த்தாகம்
- வயிற்றுப்பிரட்டல், வாந்தி
- அமைதியின்மை, சுயநினைவு தடுமாறுதல்
- சுயநினைவு கிழத்தல்

முதலுதவி

1. காயம் ஏற்பட்ட பகுதியின் மேலுள்ள துணிகளை அகற்றி அதனுள் ஏதாவது பிறப்பொருள் உள்ளதா என அவதானிக்கவும்
2. பிறப்பொருள் கில்லாதிருப்பின் சூப்பரவான துணியை மடித்து காயத்தின்மீது வைத்து நேரடி அழுக்கத்தைக் கொடுக்கவும்
3. காயப்பட்ட பகுதியில் பிறப்பொருள் காணப்படுமாயின் அதனை அகற்றாது அதன் கிருபக்கமும் துணியை மடித்துவைத்துக் கட்டவும்
4. காயப்பட்ட பகுதியை கிதயமட்டத்திற்கு மேல் உயர்த்திப்பிடிக்கவும் (முறிவுகள் கிருக்கின்றனவா என அவதானிக்கவும்)
5. தரையில் படுக்க வைக்கவும்
6. உரிய முறையில் பந்தணம் கிடவும், முறிவு காணப்படுமாயின் அதற்கான ஆதாரம் கிட்டுக் கட்டவும்
7. அதிர்ச்சி பற்றிக் கவனம் செலுத்தவும்
8. பந்தணம் கிடப்பட்ட பகுதிக்கு அப்பால் நாடித்துடிப்பை பரிசோதிக்கவும்
9. விரைவாக வைத்திய உதவியை நாடவும்

என்பு முறிவு

என்பில் ஏற்படும் வெடிப்பு அல்லது உடைவு முறிவு எனப்படும். கிது கிருவகைப்படும்.

1. எளிய முறிவு / முடிய முறிவு
2. தீவிர முறிவு

அறிஞர்கள்

- முறிவு ஏற்பட்ட கிடத்தில் அதிகவலி காணப்படும்
- வீக்கமும் மிருகத்தன்மையும் காணப்படும்
- உடைந்த உறுப்பு செயற்படமாட்டாது
- செயற்கையான அசைவுகளும் மாற்றமான வடிவமைப்பும் காணப்படும்
- திறந்த முறிவாயின் குருதிப்பெருக்கு காணப்படும்

முதல்தவ்

1. திறந்த முறிவாயின் தொற்று நீக்கிய அல்லது தூயதுணியினால் குருதிப்பெருக்கைக் கட்டுப்படுத்தவும்
2. கட்டுப்போடும்போது குருதிச் சுற்றோட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் வகையில் கிறுக்கமாகக் கட்டக்கூடாது
3. முறிவுக்கான ஆதாரத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வகையில் மட்டை அல்லது உடல் உறுப்பினைப் பயன்படுத்தவும்
4. அதிர்ச்சி பற்றிக் கவனம் செலுத்தவும்
5. ஒவ்வொரு 10 நிமிடத்திற்கு ஒரு தடவை முறிவு ஏற்பட்ட கிடத்திற்கு அப்பால் குருதிச் சுற்றோட்டத்தைப் பரிசோதிக்கவும்
6. உடன் வைத்திய உதவியை நாடவும்

செய்யக்கூடாதவைகள்

- முறிவின் மீது நேரடி அழுக்கத்தைப் பிரயோகிக்க வேண்டாம்
- முறிந்த பகுதியை தேவையின்றி அசைக்கக்கூடாது
- நோயாளிக்கு உண்ணவோ, குடிக்கவோ கொடுக்கக்கூடாது

முட்டு விலகல்

முட்டு காணப்படும் கிடங்களில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட என்புகள் கிடம்பெயர்தலாகும். அனேகமாக தோள், முழங்கை, விரல்கள், கீழ்த்தாடை ஆகிய கிடங்களில் ஏற்படலாம்.

அறிஞர்கள்

முறிவுக்குரிய அறிஞர்கள் போன்றே கிங்கும் அறிஞர்கள் காணப்படும்.

முதல்தவ்

1. நோயாளியை வசதியான விதத்தில் வைத்து உகந்த ஓர் கட்டைப்போட்டுவிடவும்
2. உண்பதற்கு குடிப்பதற்கு எதுவும் கொடுக்கக்கூடாது

Division of Health Services
Department of Community Medicine
New York University School of Medicine

NYU
10012



10012 NYU School of Medicine
Department of Community Medicine
155 E. 70th St. Box 10012
New York, NY 10021

10012 NYU School of Medicine
Department of Community Medicine
155 E. 70th St. Box 10012
New York, NY 10021

10012 NYU School of Medicine

- 1. 10012 NYU School of Medicine
- 2. 10012 NYU School of Medicine
- 3. 10012 NYU School of Medicine

10012
10012

10012 NYU School of Medicine
Department of Community Medicine
155 E. 70th St. Box 10012
New York, NY 10021

3. கிடம்பெயர்ந்த முட்டை பொருத்த முயற்சிக்கக்கூடாது
4. வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லவும்

கவனிக்க

முறிவா, முட்டுவிலகலா என்று கிணங்காண முடியாதிருப்பின் முறிவுக்கரிய முதலுதவியைச் செய்குகொண்டு வைத்திய உதவியை நாடவும்.

சுளுக்கு

முட்டுகளிலுள்ள கிணையங்களும், கிழையங்களும் சடுதியாக கடுமையான முறுக்குகலுக்கு (Twist) உட்படுவதால் அல்லது கழிபடுவதால் சுளுக்கு ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள்

- அசைக்கும்போது முட்டில் வலி காணப்படும்
- முட்டு வீக்கமடையும்
- பின்பு கண்டற் தன்மை ஏற்படும்

முதலுதவி

“RICE” என்ற படிமுறையினைச் செய்யவும்

1. Rest – பாதிக்கப்பட்ட கிடத்தை அசைக்காது ஓய்வாக வைத்திருக்கவும்
2. Ice – அவ்விடத்தை குளிரப் பண்ணவும்
3. Compression – கட்டுத்துணியினால் அழுக்கிக் கட்டவும்
4. Elevation – பாதிப்புற்ற பாகத்தை உயர்த்தி வைக்கவும்

ளிகாயம்

ஏற்படக்கூடிய வழிகள்

நெருப்பு, கொதிக்கும் திரவம், மின்தாக்கம், கிரசாயன்பொருட்கள், கொதி நீராவி, ஒளிக்கதிர்கள், வெப்பமான உலோகங்கள்.

ளிகாயத்தின் தன்மை

இலேசானது நடுத்தரம் ஆழமானது

முதலுதவி

1. உகந்த முறையில் நோயாளியை ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்றவும்

Excellence in education. Commitment to quality.
Advancement in standards. Achievement in results.
New! Experience the difference.

UNIVERSITY
OF CALIFORNIA



UNIVERSITY OF CALIFORNIA, IRVINE
UNIVERSITY OF CALIFORNIA, IRVINE

UNIVERSITY OF CALIFORNIA, IRVINE
UNIVERSITY OF CALIFORNIA, IRVINE

UNIVERSITY OF CALIFORNIA, IRVINE

- 1. UNIVERSITY OF CALIFORNIA, IRVINE
- 2. UNIVERSITY OF CALIFORNIA, IRVINE
- 3. UNIVERSITY OF CALIFORNIA, IRVINE

UNIVERSITY

UNIVERSITY

- UNIVERSITY OF CALIFORNIA, IRVINE
- UNIVERSITY OF CALIFORNIA, IRVINE
- UNIVERSITY OF CALIFORNIA, IRVINE
- UNIVERSITY OF CALIFORNIA, IRVINE
- UNIVERSITY OF CALIFORNIA, IRVINE
- UNIVERSITY OF CALIFORNIA, IRVINE

UNIVERSITY OF CALIFORNIA, IRVINE

2. ABC பற்றி கவனம் செலுத்தவும்
3. காயத்தின் மீது (சாதாரண நிர்) ஓடும் நிரை 10 நிமிடங்களுக்கு உற்றுவதன் மூலம் காயத்தைக் குளிர்ப்பண்ணவும்
4. காயப்பட்ட பகுதி விரைவாக வீங்குவதால் காயப்பட்ட பகுதியில் உள்ள ஆபரணங்களை அகற்றவும் (காப்பு, மோதிரம்)
5. சுத்தமான துணியினால் காயத்தை நன்கு முடவும்
6. வேறு பாதிப்புகளின்றி சுயநினைவுடன் இருப்பாராயின் உகந்த பானமொன்றை பருகக் கொடுக்கவும்
7. வைத்திய உதவியைப் பெறவும்

செய்யக்கூடாதவைகள்

- எரிகாயத்தின் மீது எதுவும் பூசக்கூடாது
- எரிந்து ஓட்டிக்கொண்டிருக்கும் உடைகளை கிழத்தெடுக்கக்கூடாது
- கொப்புளங்கள் இருப்பின் அவற்றை உடைக்கக்கூடாது

அதிர்ச்சி

காயங்கள் அல்லது மனவெழுச்சி (Stress) ஆகியவற்றின்போது முளைக்குரிய குருதி விநியோகம் போதுமான அளவில் நடைபெறாததால், உடலின் செயற்பாடுகள் குறைக்கப்பட்டு உடலின் உயிர்நாடியான தொழில்கள் (Vital functions) பாதிக்கப்படும் நிலை அதிர்ச்சி எனப்படும்.

அதிர்ச்சிக்கான காரணங்கள்

- அதிகளவான குருதிப்பெருக்கு
- எரிகாயம், இதயநோய்
- மாரடைப்பு
- அதிக வாந்தி
- வயிற்றுப்போக்கு
- நரம்பு தூண்டப்படுதல் (திடீர்ப் பயம்)

அறிகுறிகள்

- வெளிறிய தோல்
- தோல் குளிர்ந்து வியர்த்தல்
- தலைச்சுற்று மயக்கம்



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗΣ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗΣ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗΣ

- 1. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗΣ
- 2. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗΣ
- 3. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗΣ

- ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗΣ
- ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗΣ
- ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗΣ
- ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗΣ
- ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗΣ
- ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗΣ

- முகத்தில் பய உணர்வு தென்படல்
- விரைவான நாடித்துடிப்பு
- தண்ணீர்த்தாகம்
- ஆழமற்றதும் விரைவானதுமான சுவாசம்

முதலுதவி

1. ABC இனைப் பரிசோதித்து சிகிச்சை வழங்கவும்
2. நிலைமை ஏற்றவாறு கிருந்தால் நோயாளியை தரையில் கீழே படுக்கவைத்து கால்களை உயர்த்தி வைக்கவும்
3. கழுத்து கிருப்பைச் சுற்றியுள்ள கிறுக்கமான ஆடைகளைத் தளர்த்தி விடவும்
4. விபத்துக்குள்ளானவரை தொடர்ச்சியாகத் திடப்படுத்தவும் அல்லது தேற்றவும், உடல் குளிர்ந்து காணப்படின் கழுத்திலிருந்து பாதம் வரை தடிப்பான போர்வையால் போர்த்தவும். நாடித்துடிப்பில் எச்சரிக்கையும் அதன் அளவில் உறுதியாகவும் இருக்கவும்.
5. நோயாளியின் நிலைமை மோசமாக கிருப்பின் மிகவிரைவில் வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லவும்.

செய்யக்கூடாதவைகள்

- உணவு, பானம் என்பன கொடுக்கக்கூடாது
- புகைப்பிடித்தலுக்கு இடமளித்தலாகாது
- நோயாளியை தேவையின்றி நகர்த்தல் அமுக்குதல் கூடாது

மயக்கம்

முளைக்கு தற்காலிகமாக குருதி வீறயோகம் குறைவதனால் அல்லது தடைப்படுவதனால் ஏற்படும் நிலைமை மயக்கம் எனப்படும்

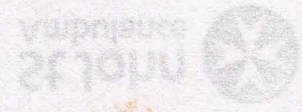
அறிகுறிகள்

- தலைச்சுற்று ஏற்படல்
- உடல் சோர்வடைதல்
- நாடித்துடிப்பு பலவீனமடைதல்
- உடல் வெளிநீர் வியர்த்துக் காணப்படல்

முதலுதவி

1. DRABC இனைப் பரிசோதித்து தேவையான செயற்பாட்டை செய்யவும்
2. நோயாளியைத் தரையில் கிடத்தி கால்களை உயர்த்தி வைக்கவும்
3. காற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்தவும்

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΠΡΟΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ»
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΕΠΕΑΕΚ»



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗ ΔΡΑΣΗ «ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ»
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΡΟΤΥΠΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

ΑΝΤΙΚείμενο της Προκήρυξης

- 1. Εκπαίδευση εκπαιδευτικών σχολικών μονάδων.
- 2. Εφαρμογή της δράσης «Εκπαίδευση και βελτίωση της κατάρτισης της εργασίας».
- 3. Ενίσχυση της ανάπτυξης των σχολικών μονάδων.

Ποσό
Διεύθυνση

- Επένδυση στην ανάπτυξη των σχολικών μονάδων.
- Εκπαίδευση εκπαιδευτικών σχολικών μονάδων.
- Εφαρμογή της δράσης «Εκπαίδευση και βελτίωση της κατάρτισης της εργασίας».
- Ενίσχυση της ανάπτυξης των σχολικών μονάδων.
- Εκπαίδευση εκπαιδευτικών σχολικών μονάδων.
- Εφαρμογή της δράσης «Εκπαίδευση και βελτίωση της κατάρτισης της εργασίας».
- Ενίσχυση της ανάπτυξης των σχολικών μονάδων.

4. மயக்க மீள் நிலைக்குத் திரும்பவும்
5. சுயநினைவு அடைந்ததுதம் மெதுவாக எழுந்திருக்கும்படி அறிவுரை கூறவும். உடனடியாக எழுந்திருக்க முயற்சித்தால் மீண்டும் மயக்கம் ஏற்படலாம்.
6. எழுந்திருக்க முயற்சிக்கும்போது மயக்கம் ஏற்படுவதை நோயாளி உணர்ந்தால் நிலத்தில் தொடர்ந்து படுக்கவைக்கவும் நோயாளி பழைய நிலைக்கு உடனடியாகத் திரும்பாதுவிட்டால் RABC இனைப் பரிசோதித்து மயக்க மீள்நிலைக்குத் திரும்பவும்.

➤ மயக்கத்திற்கு காரணமான காரணியை கில்லாது செய்யவும். அல்லாவிடின் மீண்டும் மயக்கநிலை ஏற்படலாம்.

பாம்புக்கடி

அறிகுறிகள்

- கடித்த இடத்தில் கிரண்டு துவாரங்கள் காணப்படும்
- கடிக்கப்பட்ட பகுதியில் அதிக வலி காணப்படும்
- கடிபட்ட இடத்தைச்சுற்றி நிறமாற்றமும், வீக்கமும் காணப்படும்
- ஓங்காளம் வாந்தி காணப்படும்
- வேகமான சுவாசம் ஏற்பட்டு பின்னர் சுவாசம் தடைப்படும்
- மங்கலான பார்வை ஏற்படும்
- உமிழ்நீர் வடியத்தொடங்கும், அத்துடன் வியர்க்கும்

முதலுதவி

1. நோயாளியின் பயத்தைப் போக்கக்கூடியவாறு ஆதரவு வார்த்தைகளைக் கூறவும்
 2. நோயாளியைத் தரையில் படுக்க வைத்து காயப்பட்ட பகுதியை இதயமட்டத்தைவிட தாழ்த்தி வைக்கவும்
 3. காயப்பட்ட பகுதியை ஓடும் நீரினால் (சவர்க்காரம், திருப்பின்) கழுவவும்
 4. காயத்தின் மீது தூய்துணியை வைத்து மெதுவாகக் கட்டவும்
 5. காயப்பட்ட உறுப்பை அசைக்காது வைத்திருப்பதற்காக மற்றைய உறுப்புகள் கட்டவும் (உ+ம் : கால்)
 6. சுவாசம் தடைப்படுமாயின் உயிர்ச்சுவாசம் வழங்கவும்
 7. விரைவாக வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லவும்
- நாளத்தினுடாக நஞ்சு பரவுவதைத் தடுக்க சுருள்பந்தணம் கிடலாம்.
- காயத்தில் ஏற்படும் வலிக்காக கிரண்டு Paracetamol கொடுக்கலாம்.

Adapted with kind permission from

Muthaluthiray Koineel, Senthampillai Thevasakayam, Trincomalee 2007



Νοσοκομείο Γενικής Ιατρικής, Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας
Αρ. Μητρώου: 123456789

Επισημάνετε τα αποτελέσματα της εξέτασης σας.
Αριθμός Ερωτήσεων: 10
Χρόνος: 30 λεπτά

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- 1. Ποια είναι τα βασικά χαρακτηριστικά της νόσου X;
- 2. Πώς διαγιγνώσκεται η νόσος X;
- 3. Ποια είναι η θεραπεία της νόσου X;

Απάντηση
Επίσημο

Απάντηση στην ερώτηση 1: Η νόσος X είναι μια χρόνια ασθένεια που χαρακτηρίζεται από...

Απάντηση στην ερώτηση 2: Η διάγνωση της νόσου X γίνεται με τη βοήθεια...

Απάντηση στην ερώτηση 3: Η θεραπεία της νόσου X περιλαμβάνει...

Συνολικό σκορ: 10/10

செய்யக்கூடாதவை

- காயத்தின் மேல் கட்டுப்போட வேண்டாம்
- காயத்தின்மேல் கத்தியால் வெட்ட வேண்டாம்
- கடிபட்ட இடத்தில் வாயை வைத்து உறிஞ்ச வேண்டாம்
- மதுபானம் கொடுக்க வேண்டாம்
- காயத்தின் மீது கொண்டிஸ் பூச வேண்டாம்
- காயப்பகுதியை அசைக்கக்கூடாது.

நாய்க்கடி

முதல்தவீ

1. காயத்தின் மீது சவற்காரமிட்டு ஓடும் நீரினால் நன்கு கழுவவும்
2. கிரத்தம், எச்சில் பட்டிருக்கும் இடங்களையும் கழுவவும்
3. வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பவும்

➤ Toxoid, ARV போடுவதை வலியுறுத்தவும்

கவனிக்க

நாயை 10 - 14 நாட்களுக்கு கட்டி உணவு, நீர் கொடுத்து பராமரிக்கவும்.
இக்காலப்பகுதிக்குள் நாய் கிறந்தால் வைத்தியருக்குத் தெரியப்படுத்தவும்.

Adapted with kind permission from:

Muthaluthavy Kainool, Santhanpillai Thevasakayam, Trincomalee 2007

Health Education Materials Production Unit
Department of Community Medicine,
Faculty of Medicine, University of Jaffna



Sponsor: Computer World, 7th Mile post, Chankanai. 021 4591761

Հանրային առողջապահության նախարարություն
Հանրային առողջապահության նախարարություն
Հանրային առողջապահության նախարարություն

Հանրային
առողջապահություն



Հանրային առողջապահության նախարարություն
Հանրային առողջապահության նախարարություն

Հանրային առողջապահության նախարարություն
Հանրային առողջապահության նախարարություն

Հանրային առողջապահության նախարարություն

- 1. Հանրային առողջապահության նախարարություն
- 2. Հանրային առողջապահության նախարարություն
- 3. Հանրային առողջապահության նախարարություն

Հանրային
առողջապահություն

- Հանրային առողջապահության նախարարություն
- Հանրային առողջապահության նախարարություն
- Հանրային առողջապահության նախարարություն
- Հանրային առողջապահության նախարարություն
- Հանրային առողջապահության նախարարություն
- Հանրային առողջապահության նախարարություն

Հանրային առողջապահություն