

விபத்துக்களைத் தவிர்த்தலும் முதலுதவி முறைகளும்



நூத்திலை துறைமுகம் நூத்திலை துறைமுகம்



எழுத்தாளர்:-

எச். எம். ஜெயதிலக

பாடப்பதிப்பாசிரியர்கள்

சிநேகலத்தா, பி. சென்நாயக்க
பி. வி. பிரேமசந்திர,
சந்திரா கெம்மாத்தகம
ஏ. ஜி. டின்கிரி பண்டா
பூர்ணா சில்வா
எம். எச். எம். யாகுத
பி. இராஜரத்தினம்

படங்கள்

பி. எம். எஸ். மகேவேல்கம

தளக்கோவி

ஏ. சிவராஜா

மேற்பார்வை

கே. ஏ. பியதிஸ்ஸ
ஆர். பி. ஏ. ஜயசேகர

பணிப்பு:

கலாநிதி எஸ்.டி. வயனல் அமரகுணசேகர

திருத்து விடும் நிலைமை

R. Reginer

1111	முதலாக்கா விழுதுகளை நடவடிக்கை செய்துகூடப்படி நிறுவுவது நோயாக்கல்
1112	



மத்தீப

நகர்ப்பாளை

6

மக்குடிடி 0.0

8

நகர்ப்பாளவிட்டிடு 0.1

9

நீண்டாகவிட்டிலு 0.2

I இறை

மனுகன்களுக்காக ஊழல்முறை நகர்த்துக்கூடப்படி 0.1
சூப்பிள்ளை நகர்ப்பாளவிட்டிடு நடவடிக்கை நடவடிக்கை

விபத்துக்களைத் தவிர்த்தலும் முதலுதவி முறைகளும்

II இறை

முப்பிரிவை 0.6

நீண்டாகவிட்டில் 0.0

நகர்ப்பாளப்படி 0.1

நகர்ப்பாளி 0.8

தொலைக் கல்வித் துறை
தேசிய கல்வி நிறுவகம்

மக்களுடைய நினைவு மாநாடு 1980
8.1 பப்பிப் பகல்

கால்வை



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	1212
விபத்துக்களைத் தவிர்த்தலும்	
முதலுதவி முறைகளும்	121210

உள்ளடக்கம்

பக்கம்

0.0 அறிமுகம்	3
1.0 குறிக்கோள்கள்	3
2.0 முற்சோதனை	4

பகுதி I

3.0 விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களும் அவற்றை தவிர்க்க வேண்டியதன் முக்கியத் துவமும்.....	5
--	---

பகுதி II

4.0 முதலுதவி முறைகள்	15
5.0 பொழிப்பு	29
6.0 பிற் சோதனை	29
7.0 ஒப்படைகள்	31
8.0 விடைகள்	31

ஏதோ கூடிய கூலோத்து
வ்கமலருடி ரின்க யகிகு

0.0 அறிமுகம்

தீர்மானம் படிக்கவேண்டும் என்றும் பொருள் படிக்கவேண்டும் என்றும் சொல்லப்பட்டு வருகிறது. தீர்மானம் என்றால் வெறுமொத்தமாக நீண்ட பாடங்களைக் கொண்டு வரும் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. தீர்மானம் என்றால் வெறுமொத்தமாக நீண்ட பாடங்களைக் கொண்டு வரும் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. தீர்மானம் என்றால் வெறுமொத்தமாக நீண்ட பாடங்களைக் கொண்டு வரும் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. தீர்மானம் என்றால் வெறுமொத்தமாக நீண்ட பாடங்களைக் கொண்டு வரும் என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

தீர்மானம் என்றால் வெறுமொத்தமாக நீண்ட பாடங்களைக் கொண்டு வரும் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. தீர்மானம் என்றால் வெறுமொத்தமாக நீண்ட பாடங்களைக் கொண்டு வரும் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. தீர்மானம் என்றால் வெறுமொத்தமாக நீண்ட பாடங்களைக் கொண்டு வரும் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. தீர்மானம் என்றால் வெறுமொத்தமாக நீண்ட பாடங்களைக் கொண்டு வரும் என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

விசேடமாகப் பாடசாலையிலும், விளையாட்டுத் திடலிலும் நிகழும் விபத்துக்களுள் பெரும்பாலனவை, மாணவரிடத்தில் அவை தொடர்பான போதிய விளக்கம் இன்மையினாலேயே நிகழ்கின்றன. எனவே விபத்துக்களைத் தவிர்த்தல், முதலுதவி என்பன தொடர்பான தெளிவான அறிவையும் போதிய செயல் முறைப் பயிற்சியையும் ஆசிரியர் பெற்றிருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

இந்த மொடியூலின் முதலாவது பகுதியில் விபத்துக்களைத் தவிர்க்க வேண்டியதன் அவசியமும் அது தொடர்பாக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கை கரும் தரப்பட்டுள்ளன. முதலுதவி வழங்கும் முறைகள். முதலுதவியாளரிடம் காணப்பட வேண்டிய குணுக்கையங்கள் என்பன இரண்டாம் பகுதியில் விளக்கப்படுகின்றன.

1.0 குறிக்கோள்கள்

இந்த மொடியூலிக் கற்பதன் மூலம் நீங்கள் பின்வரும் குறிக்கோள்கள் அடைய முடியும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

★ விபத்துக்கள் நிகழ்வதற்கு ஏதுவாக அமையும் காரணங்களையும் விபத்துக்களைத் தவிர்க்கும் வழி வகைகளையும் அறிந்து கொள்ளல்.

★ முதலுதவி வழங்கப்பட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களையும் வெவ்வேறு முதலுதவிகளையும் அறிந்து கொள்ளல்.

- ★ முதலுதவி வழங்கப்பட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களைத் தீர்மானிக்கக்கூடிய திறமையைப் பெறல்.
- ★ முதலுதவி முறைகள் தொடர்பான திறன்களை மாணவரிடத்தில் ஏற்படுத்தக்கூடிய திறமையைப் பெறல்.
- ★ முதலுதவி வழங்கப்படுவதன் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தல்.
- ★ முதலுதவியாரிடம் காணப்படவேண்டிய குறை சங்களை விருத்தி செய்து கொள்ளல்.

மொடியூலைக் கற்க ஆரம்பிக்க முன்னர் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை அளியுங்கள்.

கல்லூரியின் முறைகளை விடையளிப்பது

2.0 முற்சோதனை

- மிகச் சரியான விடையின் கீழ்க் கோடிடுக.
- i. ஆசிரியர் ஏன் திஹர் விபத்துக்கான காரணங்களை முறைப்படி விடையளிப்பது
- ii. திஹர் விபத்துக்களின்போது மாணவர்க்கு முதலுதவி வழங்குவதற்காக.
- iii. விபத்துக்கள் நிகழக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களை அறிந்து கொள்வதற்காக.
- iv. விபத்துக்கள் நிகழ்வதற்கான வாய்ப்புகளைத் தவிர்த்தலுக்காக.

2 முதலுதவி எப்போது அவசியமாகின்றது.

நோயாளியை வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லும் வரை.

- முறைப்படி நூல்களை விடையளிப்பது
- ii. வைத்தியசாலையில் சேர்க்கும் வரை.
- பக்கராப்படிரை கால முறையை பயிற்சி நூல்களை விடையளிப்பது
- iii. வைத்தியசாலையில் சேர்த்த பின்னர் முறையை பயிற்சி நூல்களை விடையளிப்பது
- iv. உதவி வேண்டி கூச்சல் இடுகையில்.

- 3 திஹர் விபத்துக்குள்ளான ஒருவர் தொடர்பாக பயிற்சி நூல்களை விடையளிப்பது
- முறையை பயிற்சி நூல்களை விடையளிப்பது
- மான கருமம் யாது.

- i முதலுதவி வழங்குதல்
 நூலில் செய்து படித்து விடுவது
 நூலில் படித்து விடுவது
 நூலில் படித்து விடுவது
- ii பாதிப்பை அறிந்து சிகிச்சை வழங்கல்.
 நூலில் படித்து விடுவது
 நூலில் படித்து விடுவது
 நூலில் படித்து விடுவது
- iii நோயாளியைச் சோதித்தல்
 நூலில் படித்து விடுவது
 நூலில் படித்து விடுவது
- iv விபத்தின் தன்மைக்கு ஏற்ப உடனடியாகச்
 சிகிச்சை வழங்கல்.
- 5 முதலுதவி வழங்குதல் தொடர்பான அறிவுறுத்
 தலகளையும் பயிற்சியையும் எவ்வாறு பெறலாம்?
 நூலில் படித்து விடுவது
 நூலில் படித்து விடுவது
- i வைத்தியசாலை அதிகாரிகளிடம்
 நூலில் படித்து விடுவது
 நூலில் படித்து விடுவது
- ii பிரதேசப் பொதுச் சுகாதார பரிசோதகரிடம்
 நூலில் படித்து விடுவது
- iii இலங்கைச் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்திடம்
 நூலில் படித்து விடுவது
- iv இரட்சணய சேணயரிடம்.
- 5 இலங்கையில் முதலுதவி தொடர்பாக ஏற்றுக்
 கொள்ளப்பட்ட சான்றிதழ் வழங்கப்படுவது.
- i கல்வித் திணைக்களத்தினால் ஆகும்.
 நூலில் படித்து விடுவது
- ii செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தினால் ஆகும்.
 நூலில் படித்து விடுவது
- iii சுகாதாரத் திணைக்களத்தினால் ஆகும்.
 நூலில் படித்து விடுவது
- iv பிரதேச சுகாதார அலுவலகத்தினால் ஆகும்.

(முறை) சரியான விடைகள் இறுதியில்
 தரப்பட்டுள்ளன.

பகுதி i

இனி நாம் விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் பற்றியும் அவற்றை தவிர்த்துக் கொள்வதன் முக்கியத்துவம் பற்றியும் கற்றுக்கொள்வோம்.

3.0 விபத்துக்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களும். அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவம்.

அன்றை நடவடிக்கைகளின் போது நாம் அனைவரும் எதிர்பாராத விதத்தில் திடீர் விபத்துக்களுக்கு உள்ளாகக் கூடும். எமது நாட்டில் திடீர் விபத்துக்கள் காரணமாகப் பெருந்தொகையினர் பரடை டகின்றனர். மற்றுமொரு பிரிவினர் அங்களீன முறுகின்றனர் மேலும் மறை சூழ்நியை கூரியிடுவது

நிலைக்கும் விதமாக

சிலர் நோய்வாய்ப்படுகின்றனர். எனவே பல்வேறு வகைப்பட்ட செயல்களில் ஈடுபடுகின்ற சிக்கலான சமூக அமைப்பினுள் நிகழும். திமர் விபத்துக்களின் எண்ணிக்கை மிக விரைவாக அதிகரித்துச் செல்வதன் காரணத்தை அறிய முயல்வது மிகப் பொருத்தமான தாகும். இவ்வாறு விபத்துக்களுக்கு நீங்கள் அல்லது நான் கூடக் காரணமாக அமையலாம். இடம், தனி நபர், பட்டம், பதவி, போன்ற எவ்வித வேறுபாடுகளும் இன்றி அனைவற்றுக்கும் பொதுவான விதத்தில் திமர் விபத்துக்கள் நிகழ்வதை நாம் அறிவோம். எனவே நீங்கள் உங்களது பாதுகாப்பைப் பற்றியும் ஏனையோரது பாதுகாப்பைப் பற்றியும் அடிக்கடி சிந்தித்துப் பார்ப்பிர்களாயின் இவ்வாறு திமர் விபத்துக்கள் நிகழ்வதற்கான வாய்ப்பைப் பெருமளவுக்குக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

நிகழும் விபத்துக்களின் தன்மை ஒன்றில் இருந்து ஒன்று வேறுபட்டதாகும் விபத்துக்கள் பெரும்பாலாக நிகழுக்கூடிய இடங்கள் தொடர்பான விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் எமக்குப் பயனுடையதாக அமையும். அவற்றுள் பிரதானமானவை பின்வருமாறு.

- தனது வீடும் சுற்றுடலும்
- பாடசாலை
- வேலை இடம் (தொழிற்சாலைகள் போன்றவை)
- நெடுஞ்சாலைகள், வீதிகள்.

மேற்குறிப்பிட்ட இடங்களில் நிகழுக்கூடிய விபத்துக்கள் பற்றித் தெளிவாக அறிந்திருப்பதன் மூலம் விபத்துக்கள் ஏற்படுவதைப் பெருமளவுக்குத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

1 முதலாவதாக வீட்டிலும் அயற் சூழலிலும் நிகழுக்கூடிய விபத்துக்கள் பற்றிக் கவனிப்போம்.

- கூர்மையான கருவிகளாலும் அலகுகளாலும் ஏற்படும் வெட்டுக்கள், சிராய்ப்புக்கள், பெரிய காயங்கள் போன்றவை.
- நச்சுப் பொருட்கள், போதைப் பொருட்கள், போன்றவை வெவ்வேறு வழிகளில் உடலினுள் சேர்வதன் மூலம் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள்.
- துப்பி விளக்கு, தி, வெந்நா, மன்சாரம் ஆகிய வகைகள் போன்றவற்றுல் ஏற்படும் விபத்துக்கள்.
- ஆறுகள், ஓடைகள், கிணறுகள், குளம், குட்டைகள், கடல் போன்றவற்றில் மூழ்குவதன் மூலம் ஓற்படும் விபத்துக்கள்.

முனையில் கூக்குவது என்று போலி வகுப்பறை, ஆய்கூடம், மனையியற் கூடம், தொழிற் கூடம் போன்ற இடங்களில் பயன் படுத்தப்படும் வெவ்வேறு கருவிகள், உபகரணங்கள் ஆகியவற்றுல் ஏற்படும் விபத்துக்கள்.

● விளையாட்டுத்திடலில் விளையாட்டு உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தும்போது அல்லது செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது உடனல் உடற்றகைமை இன்மை காரணமாக ஏற்படும் விபத்துக்கள்.

● ஆசிரியரின் கவனக்குறைவு காரணமாகவும், தவறான அறிவுறுத்தல்கள் காரணமாகவும் நிகழக்கூடிய விபத்துக்கள்:

● ஆறுகள், ஒடைகள், குளங்கள் போன்றவற்றுக்கு அருகில் சேர்ந்த மாணவர்கள் அவற்றில் குளிப்பதற்காகச் சென்று விபத்துக்குள்ளாவர்.

● 4. அடுத்ததாக வேலையிடங்களில் நிகழும் விபத்துக்களைக் கவனிப்போம்.

அலுவலகங்களில் கூடுதலாக விடத் துக்கள் நிகழ்வதற்கான வாய்ப்புகள் கூடுதலர்க்கானப் படிகளைக்கிடுகின்றன. இரசாயனச் சேர்வைகள், அமிலங்கள், நச்சவாயுக்கள் போன்றவற்றுல் பல வகைப்பட்ட விபத்துக்கள் ஏற்படக்கூடும்.

● விபத்துக்கள் பெரும்பாலாக நிகழக்கூடிய இடங்கள் அவ்விடங்களில் நிகழக்கூடிய விபத்துக்கள் என்பன பற்றிய விளக்கத்தை இதுவரையில் பெற்றுக்கொண்டுள்ளன. இனி இவ்விபத்துக்கள் நிகழ்வதற்கான காரணங்கள் யாவை என அறிய முயல்வோம்.

விபத்துக்கள் நிகழ்வதற்கு ஏதுவாகும் காரணங்கள்

● ஒரு கருமத்தை அல்லது வேலையைச் செய்வதற்காக திறமையின்றி அதனைச் செய்ய முயலுதல் உம்: நீந்தத் தெரியாத ஒருவர் ஆம் நீரினுள் இறங்கி நீந்த முயல்வது மரம் ஏறத் தெரியாத ஒருவரை மரத்தில் ஏற்றுதல் போன்றவை.

● யாதேனும் கருமத்தில் ஈடுபடும்போது கவனத்தை வேறு திசையில் திருப்புதல், பெருந்தெருக்களில் அங்குமிங்கும் பார்த்தபடி பயணஞ் செய்தல்,

நாள்பறி , முப்பிழை , நிலைப்படுதலு
இடுகாலிடுப்பக்கிவை ஒழுங்கொடிதூ
உதையெழுத மூச்சுக் கூக்கிவை
போக நாபர்பாது முப்பதாபா ப
ஷ்ப்பிடிப்பக் குக்குறி ஒயங்களிடுவ
உத்தரி ஒயாபபக்கா

காலிவி பட்படியில் ஒருங்கு நிதி அவை
உத்ரியை மீச்சாது ஒாடுப :ய்-த .கூடுமே அவை
மாகை . உத்த-பட ஒரிக்குறுவதிற்குபி அப
ஏசு உத்தாய்க்குபு நாப-வியங்கு

உத்தநுகி பானாம ப
● விபத்துகள் காரணமாக அன்றாடம் ஏற்படும் இறப்பு

களின் எண்ணிக்கை குறையும்.

● வாகன விபத்துக்காரணமாக உடலூன முறுவோ

ரின் எண்ணிக்கை குறையும்.

● அகால மரணமுறும் உயிர்களைக்காப்பாற்ற முடியும்.

மாகை ஒயங்காப ஒயங்காப ஒயங்காப

படி பானாம ஒதுக்காலி ஒடி ஜாவாக்காம

● விபத்துக்கள் காரணமாக வீணாகும் நேரம் பணம்,
உழைப்பு ஆகியவற்றை நாட்டின் பொருளாதார

க்கீவாடு பட்படியாப்பட ஒக்குவகைடு விருத்திக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

● விபத்துகள் பற்றி மாணுக்கர் பாடசாலையில்
பெறும் சரியான மனப்பாங்கு காரணமாக விபத்து

யனாய்ந்து கீடு மாண்சாவர்தி காகள் குறையும்.

மானாய்ந்து கீடு மாண்சாவர்தி காகள்

விபத்துகளைத் தவிர்க்கும் வழிவகைகளை நடைமுறைப்
படுத்துவது எளிதன்று ஆசிரியர் என்றவகையிலும்,
நாட்டின் பிரசை என்ற வகையிலும் இயலுமான எல்
லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் விபத்துகளைத் தவிர்ப்பதற்
கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல் உங்களது
கடமைகளில் ஒன்றாகும், எனக்கொள்ளுங்கள். ஆசிரியர்
என்ற வகையில் விபத்துகளைத் தவிர்ப்பதில் உங்கள்
பங்களிப்பு அளப்பரியதாகும்

காலி ஒட்டிடு மரிக்கலாடுடு ஸங்கி துப்பாக ராபு

ஷபி முழுராஸ்க்காதுபி ஒர்க்கிக் கீடு, பாடசாலை, அயற்குழல் போன்றவற்றில் நிகழும்
காலதூர மற்றுலாத்துக்கபி. ஒடுங்கிறபடுவிபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்காக மாணவரிடத்தில்
மாணக்கீட்டுப்படி மரிக்கீட்டுக்கால நடத்தை மாற்றத்தை ஏற்படுத்த உதவக்கூடிய சில
காலங்களுபடி சூசப்பட்டு யாவ்வாண மனப்பாங்குகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

ஒட்டிடு மாடு குட்டுமாடு ஸங்கிடுப்பாக கால

பரிசுத் தூக்கீட்டுப்பால் ஏக் குதுபதுடீஞாங்கால
.முடுக்கபவாடு காப்பாது ஒடிப

கீட்டி நாபர்பாது சூக்குத்துப்பால் மாணக்கால பிரமை
காலவிசுதைக்கிரி குழந்தை மானாலை விட்டில் பயன்படுத்தப்படும் வெவ்வேறு கருவி
களையும் உபகரணங்களையும் கவனமாகக் கையாள வேண்டும் என்பதும் அவற்றை மீண்டும் உரிய
ஷ்பிளிட்டிராம பாயெயால் காதாகால பயக்கிழக்குப்பால் இடங்களில் வைக்க வேண்டியதன் அவசியமும்.
கிரைடு காய்க்கால பயக்குப் பாப்பாமை யழுகால

● உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவதில் பரிச்சயமற் றேர் அவற்றைப் பயன்படுத்துவது பொருத்த மற்றும் சீலிகளை ஒரு நடவடிக்கையில் என்பது.

● நச்சுப் பொருட்கள், போதைப் பொருட்கள், மருந்து வகைகள், பூச்சி நாசினி வகைகள் போன்றவற்றை இலகுவாகப் பெற்றுக்கொள்ள முடியாத இடத்தில் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்பது.

● குப்பி விளக்குகளைப் பயன்படுத்துவது ஆபத்தானது என்பது.

● உணவு சமைத்தல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் சூடாய் ஏற்படுத்த விரைவில் செயற்கைத்துணிகளாலான உடைகளை அணிதல் இடையில்லை என்றும் ஆபத்தானது என்பது.

● சிறுபிள்ளைகள் நடமாடும் இடங்களில் கிணறுகள், குழுடு மின்சாரங்களைப் படித்து விரைவில் விரைவாக நடந்து வரும்படி நடந்து வரும் அமைத்தல் வேண்டும் என்பது.

● நீந்தத் தெரியாதவர்கள் ஆறு, குளம், கடல் போன்றவற்றில் நீந்துவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும் என்பதும் அவ்வாறு நேர் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளைக் கையாளல்

● மரம் ஏறுவதில் பரிச்சயமற்றேர் மரங்களில் ஏற்றிருத்தல் வேண்டும் என்பது.

● பாதுகாப்பற்ற பள்ளங்கள், பாதாளங்கள், சூழி கள், கிடங்குகள், குளங்கள், ஆறுகள் பெருந்தெருக்கள், போன்றவற்றுக்கு அருகில் விளையாடுவது ஆபத்தானது என்பது.

● பெரும்பாலான விபத்துக்கள் போதை சினம், ஊன நமைச்சல் போன்றன காரணமாக நிகழுகின்றன என்பது.

● செல்லப் பிராணிகள், ஏனைய விலங்குகள் போன்ற வற்றால் ஏற்படக் கூடிய ஆபத்துக்கள் பற்றி நன்கு அறிந்து வைப்பதன் மூலம் விபத்துக்களைப் பெருமளவுக்குக் குறைத்துக்கொள்ளலாம் என்பது

இன்று பாடசாலை மாணுக்கர் எதிர்நோக்கும் பெரும்பாலான விபத்துக்கள் பெருந்தெரு விபத்துக்கள் ஆகும் என்பது பொதுசன தொடர்பு சாதனங்களின் ஊடாக அறிய முடிகின்றது. ஆசிரியர் என்ற வகையில் மாணவர் கூடுதல் விபத்துக்களில் இருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ளுவதற்காகப் பின்வரும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலாம்.

இயல்வெளிப் பகுதியிலும் பாவீஸ் கூட்டுப் பொறுப்பு நிறைவேலி இருப்பதை பார்த்து மூடினால் வாகனங்களில் இருந்து கூடிய வெளியோடு வெளியே நீட்டிந்தல், ஒடும் வாகனங்களில் இருந்து இறங்க முயலுதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் நிகழும் விபத்துக்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ள முடியும் என்பதை உணர்த்துதல்.

● கட்டாக்காலி நாய்கள், மாடுகள் போன்றவற்று லும் ஆபத்துக்கள் ஏற்பாட்லாம் என்பதை உணர்த்துதல்.

● நடந்து செல்வோர் பாதையின் உரிய பக்கத்தில் செல்லல், பாதையைக் கடப்பதற்கென ஒதுக்கப் பட்டுள்ள கட்டாக்காலி நாய்களை மாற்றுவதை உணர்த்துதல். காப்பாக்காப் பாவீஸ் கூட்டுப் பொறுப்பு நிறைவேலியில் வழியே மாத்திரம் பாதை களை கடத்தல் போன்றவற்றின் முக்கியத்து வத்தை உணர்த்துதல். வாகனங்களுக்கும் பொது மக்களுக்கும் இடையூறு ஏற்படாவண்ணம் ஒழுங்காகப் பாதையில் பயணஞ் செய்தல் வேண்டும் என்பதை உணர்த்துதல்.

● வாழைப்பழத்தோல், மாம்பழத்தோல், வழுக்கக் கூடிய பிற பொருள்கள் போன்றவற்றைப் பாதை க்காப்பாக மாற்றுவதை அபாத்தானது என்பதை உணர்த்துதல்.

● போக்குவரத்துச் சமிக்ஞைகள் தொடபான விளக்குதல் கட்டுப்பு நிறைவேலி கடத்துதல் உணர்த்துதல்.

● வேலையிடத்தில் அல்லது அயற் குழவில் நிலவும் அபாய கரமான நிலைமைகள் காரணமாகவும் தனிநபர்களின் உடல், உள் உணர்ச்சி, சமூக காரணங்களாலும் ஆபத்துக்கள் ஏற்பட இடமுண்டு.

● பயிற்சி இன்மை, போதிய விளக்கமின்மை, கவன யீனம் என்பன தொடர்பாக விளையாட்டு மைதானத்தில் நிகழக் கூடிய விபத்துக்கள், தொடர்பான பின் முறைப் பகுதிகளை மாற்றி கூடுதலாக அமைக்க வகுப்பாகப் பாவீஸ் கூட்டுப்பு நிறைவேலிகளை உணர்த்துதல்.

செயற்பாடு i விளையாட்டுத் திடலில் நிகழக் கூடிய விபத்துக்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுவதற்காக நீங்கள் மேற்கொள்ளக் கூடிய பலகருமங்கள் உள்ளன. அவை கீழே தரப்பட்டுள்ளன. அவை தொடர்பாக நீங்கள் அனுபவம் பெற வாய்த் தாமதங்களைப் பற்றி விட வேண்டும். அவைகளை விட வேண்டும். அவைகளை விட வேண்டும்.

● கடத்தாக்காப் பகுதியில் சீர்வாஸ்தவப் பலது பக்கத்தில் உள்ள கூடுகளுள் உங்கள் அனுபவங்களை விட வேண்டும். அவைகளை விட வேண்டும்.

விபத்துக்களைத் தவிர்த்துக்
கொள்ளுவதற்காகக் கையாளக்
கூடிய வழிவகைகள்

அது தொடர்பாக
அனுபவம் இருப்பின்
✓ எனவும் இல்லை
எனில் X எனவும்
குறிக்க,

- 1 விளையாட்டுக்களிலோ செயற்பாடுகளிலோ ஈடு
படுத்த முன்னர் எப்போதும் உபகரணங்களின்
பெருத்தப்பாட்டை எப்பொழுதும் உறுதி செய்து
கொள்ளல்
- 2 போடுகுண்டு, பரிதி வட்டம் ஏறிதல், ஈட்டி ஏறி
தல், ஆகிய நிகழ்ச்சிகளின் போது பார்வையாளர்
கரும் ஏனைய விளையாட்டு வீரர்களும் மைதானத்
தில் நடமாடுவது அபாயகரமானது என்பதை
மாணவர்க்கு விளக்கியிருத்தல்.
- 3 வழுக்குந் தன்மையுடைய விளையாட்டுத் திடல்களை
விளையாட்டுக்காகப் பயன்படுத்துதல் அபாயகரமா
னது என்பதை நீங்கள் அறிந்து வைத்திருத்தல்.
- 4 விளையாட்டில் ஈடுபடமுள்ளர் விளையாட்டுத் திடல்
தடைகள் எதுவுமற்ற பாதுகாப்பான ஓர் இடமா
கக் காணப்பட வேண்டும் என்பதை நீங்கள் அறி
வீர்களா?
- 5 விளையாட்டுக்களின் போது விரைவாகக் களைப்ப
டையும் மாணவர்கள் தொடர்பாகக் கவனம்
செலுத்துவதன் மூலம் அவர்கள் அதிக களைப்புற்று
விபத்துக்குள்ளாவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள முடியும் என்பதை அறிந்திருத்தல்.
- 6 விளையாட்டுக்களின் போது பாதுகாப்புத் தொடர்
பான மனப்பாங்குகளைக் கட்டி எழுப்ப வேண்டும்
என்பதைனையும் பாதுகாப்புத் தொடர்பான உணர்வு
டன் விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட வேண்டும் என்ப
தையும் மாணவர்க்கு விளக்கியிருத்தல்.
- 7 பாடசாலை வேளையில் ஏற்படும் சிறு காயங்கள்,
கோளாறுகள் போன்றவற்றை ஆசிரியர்க்கு அறி
விப்பதிலும் அவற்றுக்குத் தேவையான முதலுதவி
களைப் பெற்றுக் கொள்வதிலும் மாணவர்களை ஊக்குவித்தல் வேண்டும் என்பதை அறிந்திருத்தல்
- 8 விளையாட்டுப் பொறுப்பாசிரியர் எப்போதும் விளை
யாட்டுக்களிலும் உடற்பயிற்சிகளிலும் மாணவர்
களின் பாதுகாப்பைக் கருதி அவர்களைக் கட்டுப்
பாட்டுடன் வைத்திருத்தலும் இறுதி வரையிலும்
விளையாட்டுத்திடல்ல தான் தங்கியிருத்தல் அவசியம் என்பதை அறிந்திருத்தலும்

ஸாப்டாக்ஸில்
உப்பு மூலம்
நீர் மூலம் X
வீட்டு

நிகழ்க்கூடிய விபத்துக்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைத் துக்கொள்ள வேண்டுமெனின் விபத்துக்களுக்கு ஏது வாக அமையும் காரணங்கள் பற்றிய விளக்கத்தை நாம் பெற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும். அக்காரணிகள் அகற்றப்பட்டுவிடின் விபத்துக்கள் நடைபெறுவது எவ்வித சிரமமும் இன்றித் தவிர்க்கப்பட்டுவிடும்.

வீடு, சுற்றுடல், பெருந்தெருக்கள், பாடசாலை வேலை இடம் ஆகியவற்றில் பெருந்தொலையான விபத்துக்கள் இடம்பெறுகின்றன. அவைபற்றிய விளக்கத்தைப் பெற்றிருக்கும் அளவுக்கு அவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடிகின்றது. ஆபத்து ஏதும் நிகழ்க்கூடும் என எதிர்பார்ப்பவர் அதிலிருந்து தப்பித்துக் கொள் வதற்கான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளையும் பல்வேறு உத்திகளையும் தேடி அறிந்து கொள்வர்.

செவ்வைபார்த்தல் 1 (அ) பகுதியில் தரப்பட்டுள்ள விபத்துக்களுக்கு ஏது வாக அமையக்கூடிய காரணத்தை அல்லது காரணங்களை (அ) பகுதியில் இருந்து தெரிவு செய்து அவற்றின் இலக்கங்களை எதிரில் எழுதுக.

பகுதி (அ)

- 1 தேவையான திறன்கள் இன்மை
- 2 ஒழுக்கம் இன்மை
- 3 கீழ்ப்படியாமை
- 4 விளக்கம் இன்மை
- 5 நிம்மதியின்மை
- 6 கவனமின்மை
- 7 தவறு பயிற்சிகள்
- 8 பாதுகாப்பின்மை
- 9 சூழப்பமடைதல்
- 10 சினம்

பகுதி (ஆ)

- 1 கொய்யா மரத்தில் ஏறிய சிறுவன் அம்மரத்தில் இருந்து விழுதல்.
- 2 அசிற்றிக் அமிலம் உடலில் சிந்துதல்.
- 3 நெல்குற்றும் ஆலையின் சூழல் நாடாவில் கை அகப்படல்.
- 4 மருந்து வில்லைக்கு பதிலாக தூக்க மாத்திரை விழுங்குதல்.
- 5 வெந்நீர் உடலில் சிந்துதல்.
- 6 வகுப்பறையில் இரு சிறுவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் பென்சிலால் குத்துதல்.
- 7 பெற்றோரின் அறிவுரைகளால் கோபங்கொண்டு நஞ்சருந்துதல்.

- 8 சிறுபிள்ளை கூர்மையான கத்தினால் கையைக் காய்ப்படுத்திக் கொள்ளல்.
- 9 குளிக்கச் சென்றவர் நீரில் மூழ்குதல்.
- 10 வாகனம் ஒன்றில் இருந்தவாறு நண்பர் ஒருவருக் குச் சபிக்கு வழங்கும்போது ஒடும் வாகனமொன்றில் கை மோதுதல்.
- 11 படிக்கட்டில் இருந்து தடுக்கிப் புரஞ்சுதல்.
- 12 பரிதி வட்டம் தலையில் விழுதல்.
- 13 மாம்பழுத்தோலில் வழுக்கி விழுதல்.
- 14 சுண்ணாம்புக் கற்குழியினுள் விழுதல்.
- 15 மீன் முள் தொண்டையில் சிக்குதல்.
- 16 துப்பாக்கி திடீரென வெடித்தல்.
- 17 உடையில் தீப்பற்றல்.
- 18 கழுத்தில் சுருக்கிட்டுக்கொள்ளல்.
- 19 கிணற்றில் விழுதல்.
- 20 கணைக்கால்மூட்டு விலகுதல்.

சரியான விடைகள்
இறுதியில் தரப்பட்டுள்ளன

பகுதி 11

பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் நிகழக் கூடிய விபத்துக்களின் போது முதலுதவி வழங்குவதற்குத் தேவையான அறிவு, திறன்கள், கட்டியெழுப்பிக்கொள்ள வேண்டிய மனப்பாங்குகள் என்பன பற்றிய விளக்கத்தை இப்பகுதியின் மூலம் நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

4.0 முதலுதவி முறைகள்

ஆசிரியர் என்ற வகையில் நீங்கள் முதலுதவி வழங்குவதற்குத் தேவையான அடிப்படை அறிவையும் செயன் முறைப்பயிற்சியையும் பெற்றிருக்கல் மிக அவசியமாகும். முதலுதவி வழங்கப்பட வேண்டிய சில சந்தர்ப்பங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- 1 அதிக குருதிப் பெருக்கு (சிராய்ப்புக்கள், வெட்டுக்கள், காயங்கள், ஆழமான வெட்டுக்கள். தலையில் ஏற்பட்ட காயங்கள் போன்றவை)
- 2 அதிர்ச்சி
- 3 தாக்கு ஏற்படல்.
- 4 மூர்ச்சையாதல்.
- 5 என்பு முறிவு.
- 6 சுழுக்கு
- 7 மூட்டு விலகுதல்

- கோயில்கள் நினைவுகள் என்பதற்கு 8
 மாண்பாடு கூடிட பாம்பு தீண்டுதல்
 மாதாந்திர நீர்த்தி செய்துகொடு 9 எரிகாயம்
 குழந்தை பைசு யூஷங்காலி செய்துகொடு 10 உடையில் தீப்பற்றுதல்
 கோயில்களை வருட நூபரிப்புதல் குழந்தை பைசு யூஷங்காலி 11 நச்சுப் பொருட்கள் உடலுட சேர்தல்
 மாதாந்திர நீர்த்தி செய்துகொடு 12 நீரில் மூழ்குதல்
- கோயில் செய்துகொடு கூடிடுதல் அவ்வாறு நிலைமைகளின் போது முதலுதவி வழங்கு முன்னர் மேற்கொள்ள வேண்டிய பொதுவான நடவடிக்கைகள் சில உள்ளன.
- கோயில் செய்துகொடு விபத்தின் தன்மையை இனங்கண்டுகொள்ளும் வரை விபத்துக்குள்ளான நபரைத் தரையில் கிடத்துதல்.
- கோயில் செய்துகொடு விபத்தின் தன்மையை இனங்காணல் (சோதிக்க வேண்டிய சில அம்சங்கள் கிழே தரப்பட்டுள்ளன).
- அதிக குருதிப்பெருக்கு ஏற்பட்டுள்ளதா?
 - சுவாசத் தொழிற்பாடு பாதிக்கப்பட்டுள்ளதா?
 - நச்சுப் பாதர்த்தங்கள், போதைப் பொருள்கள் உடலுட சேர்ந்துள்ளனவா?
 - சுய நினைவு இழந்துள்ளாரா?
 - என்பு மறிவு ஏற்பட்டுள்ளதா?
 - மூட்டு விலகியுள்ளதா?
 - எரிகாயமா?

- கோயில் செய்துகொடு விபத்தின் தன்மை வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லும் வரை நோயாளியை வெதுவெதுப்பாகவும் இலகுவாகவும் வைத்திருத்தல், நோயாளிக்குத் தைரியமூட்டல், தேற்றிடல் போன்ற மாதாந்திர நீர்த்திப்பெருமூட்டல் செய்துகொடு விபத்தினைப் பொதுப்பாடு மூட்டுப்படுத்துதல்.
- கோயில் செய்துகொடு விபத்தியரை அழைத்துவர வகைசெய்தல் அல்லது வைத்தியரிடம் நோயாளியைக் கொண்டுசெல்லுதல்.
- கோயில் செய்துகொடு வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் முதலுதவி வழங்கும் போது நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் யாவை எனக் கவனிப்போம்.

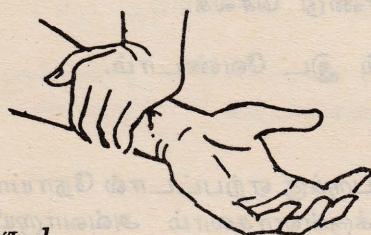
விளையாட்டு மைதானம், பாடசாலை, வீடு அல்லது பிற இடங்கள் ஆகியவற்றில் நிகழக் கூடிய விபத்துகள் பலவகைப்பட்டவையாகும். அவ்வாறு சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படும் அதிக குருதிப் பெருக்கு, சிராய்ப்பு, காயங்கள், வெட்டுக்கள் போன்றவை தொடர்பாக மேற்கொள்ளக் கூடிய முதலுதவி முறைகள் பற்றிக் கற்போம்.

முதலுதவி வழங்குதல்

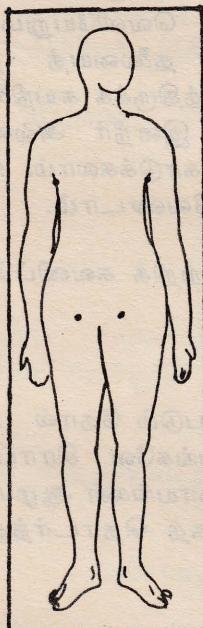
அதிக குருதிப் பெருக்கின் போது மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் யாவை?

அதிக குருதிப் பெருக்கு

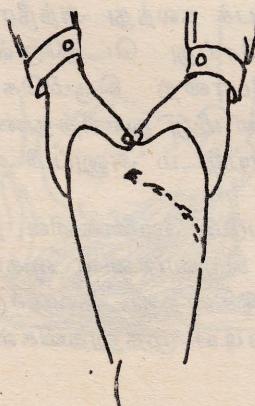
ஆழமான வெட்டொன்றின் மூலம் நாடிக்கலன் ஒன்று சேதமுற்றுல் அக்காயத்தில் இருந்து குருதி வேகமாக வெளியேறும். இவ்வாறு சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்தல் வேண்டும்? குருதிப் பெருக்கை நிறுத்துவதே உங்களது முதலாவது கருமம் ஆகும். பின்வரும் முதலுதவி நடவடிக்கைகள் மூலம் அதனை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ளலாம்.



கு 1



கு 2



கு 3

முதலுதவி

- 1 வெட்டுண்ட இடத்துக்கு மேலே உள்ள அழக்க இடத்தில் கைகளால் அழுத்துக் கூரு 1 பார்க்க. அழக்கம் ஏற்படும் இடத்தை அறிந்து கொள்ள வதற்காக உரு - 2 பார்க்க.
- 2 வெட்டுண்ட இடம் கையில் அல்லது காலில் காணப்படின் காயத்துக்கு அருகில் உள்ள நாடியை அழுத்துக் கூரு 3 பார்க்க.
- 3 வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்க.

அகக் குருதிப் பெருக்கு

இது வெளிக் காயங்கள் எதுவுமின்றி ஏற்படுவதாகும் தலை ஒடு வெடித்தல், மூளைக்குருதிப் பெருக்கு, ஈரல் மண்ணீரல் அல்லது வேறேறும் உள்ளறுப்புக்களில் இருந்து வயிற்றுப் பகுதியினுள் குருதி பெருகுதல் போன்றவை இதில் அடங்குகின்றன. இவ்வாறு சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் யாவை?

மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

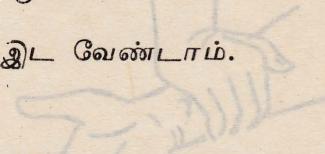
நோயாளியை அசையாது வைத்திருக்க இலகுவாகச் சுவாசிக்க வகை செய்து பயத்தைப் போக்குக் கூரு. நோயாளியைக் கவனமாக மருத்துவரிடம் கொண்டு செல்க.

காதில் இருந்து குருதி வடிதல்



மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

- காதின் மீது துணித்துண்டு வைத்து இலகுவாகச் சுற்றிக் கட்டுக.
- தலையை ஓர் அளவு உயர்த்திக் காயம் உற்ற பக்கம் சிறிது தாழ்ந்திருக்கும் வணனம் சாய்த்துக் கிடத்துக.
- மூர்ச்சை அடைந்திருப்பின் நோயாளியைக்குப் புறக் கிடத்துக.
- வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்க.
- காதினுள் எதனையும் இட வேண்டாம்.



அதிக அளவில் குருதிப் பெருக்கு ஏற்பட்டால் நோயாளி தாழ் குருதி அழுத்தத்துக்குள்ளாகலாம். அவ்வாரூயின் நாடித்துடிப்பு வேகம் சற்று அதிகரித்துக் காணப்படும். உடல் நலிவடைந்து வியர்வை வெளியேறும் மயக்க நிலை ஏற்படின் நோயாளியின் தலையைத் தாழ்த்தி அவரை மெதுமெதுப்பாக வைத்திருக்க சுயநினைவுடன் காணப்பட்டால் செவ்விளநீர், இளநீர் அல்லது அது போன்ற பானங்களைப் பருக்கொடுக்கலாம். சுறுசுறுப் பூட்டும் பானங்கள் கொடுக்க வேண்டாம்.

அடுத்ததாகச் சிராய்ப்புக்கள் பற்றிக் கவனிப்போம்.

சிராய்ப்புக்கள்

உடலின் மேற்பரப்பில் காணப்படும் தோல் அகற்றப்படுவதன் மூலம் ஏற்படும் காயங்களே சிராய்ப்புக்கள் எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றன. காயங்கள் ஆழமற்றவையாதலால் குருதி மிக மெதுவாகத் தொடர்ந்து வெளியேறும்.



முதலுதவி

சுத்தமான நீரில் உப்பைக் கலந்து அந்நீரால் காயத் தைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்து டெற்றேல்¹ கரைசல் சவ்லோன் கரைசல் போன்ற கிருமிகொல்லியோன் றினைத்தடவிக் காயத்தின் மீது துணித்துண்டோன்றை வைத்துக் கட்டி வைத்தியரிடம் அனுப்பி வைக்க.

விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் வேளைகளில் நிகழும் சில விபத்துக்களின் போது சிறுவர்களின் மூக்கில் இருந்து குருதி வடியும்நிலை ஏற்படுகின்றது. அவ்வாரூன் சந்தர்ப் பங்களில் வழங்க வேண்டிய முதலுதவிகள் யாவை?

முக்கில் இருந்து, குருதி வடிதல்

பிளை எழுப் பூப்புத் தல்லாக மாற இதற்கான காரணங்கள் பின்வருமாறு :-

ஷாராக சூடுப்புத்தாலும் யாயிரிடீடு வலிமையான அடி.

ஷாராக சூடுப்புத்தாலும் யாயிரிடீடு உயர் குருதி அமுக்கம்.

விடப்பணாக சூடுப்புத்தாலும் தலை ஒட்டுடன் தொடர்புடைய என்புகள் வெடித்தல்.

வலிமையான அடி காரணமாகக் குருதிப் பெருக்கு ஏற்படின் யாது செய்தல் வேண்டும்.?

(யு சூங்க கட) முக்குப்பு பதித்து எடுத் ।

முதலுதவி

வூலோடு காங்கிளித்தீடு சூடுப்புத்தாலும் வாயினால் சுவாசிக்கச் செய்க இவ்வாரூக மூக்குத் துப்புமிகு குழியினுள் குருதி பாய்வதைத் தடுத்து வைத்தியரிடம் அனுப்பி வைக்க.

இனித்திமர் விபத்துக்களின் போது அதிக குருதிப் புனும் கூடிக்கொடுக்காரணமாக ஏற்படக் கூடிய அதிர்ச்சிக்காக முதலுதவி வழங்கும் விதத்தைக் கவனிப்போம்.

கூடி முக்குப்பு வீராக்கப்பட்டுத் தருமாலும் அதிர்ச்சி

இது நோயாளியின் உடலில் இருந்து அதிக அளவு குருதி வெளியேறுவதன் காரணமாகத்தாழ் குருதி அமுக்க நிலை தோன்றுவதால் ஏற்படும் ஒரு நிலை நீக்கந்தைப் புதோங்கியாக நூல் கூட்டுக்கும் ஆகும். மீண்டும் சுவாசிக்க ஆரம்பித்து சுயநினைவு விடுவதை முக்குமிகு முறையாக செய்திரும்பிய பின்னர் வாந்தி எடுப்பார். சுவாசம் தடைப் பட்டிருக்கும் போது, குருதியில் நச்சத்தன்மை ஏற்படும். நச்சத்தன்மை ஏற்பட, நோயாளியின் தொண்டையின் பின்புறமாகவுள்ள சுவாசப்பாதை தடைப் பட்டு நோயாளி இறக்கவும் கூடும்.

காங்குநாப ப்பிளையிப்போடு கடுத் ।

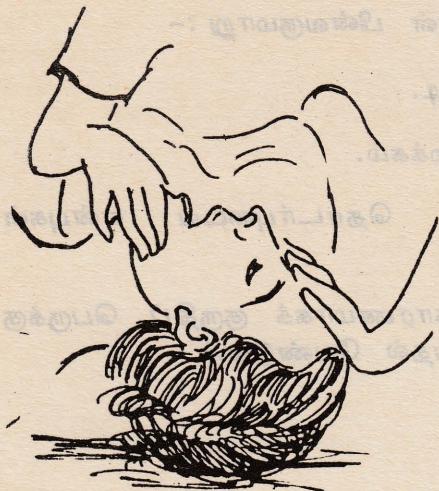
முதலுதவி

அவ்வாரூன் நோயாளிகளின் தடைப்பட்ட சுவாசப் பாதையைத் திறப்பது உங்கள் கடமையாகும். இதற்காகக் கழுத்தைத் தாழ்த்தித் தலையில் உச்சிப் பகுதி பின்னேக்கி வளையக் கூடியவாறு நாடியை மேல் நோக்கித் தள்ளுக. நோயாளி சுவாசிக்கத் தொடங்கினால் அவரைக் குப்புறத் திருப்புக. சுவாசம் ஆரம்பிக்க வில்லையெனின் தலையைப் பின்னேக்கித் திருப்பி வாயின் மீது வாயை வைத்து ஊதுவதன் மூலம் செயற்கைச் சுவாசம் வழங்கு.

உரு 5

உரு 5, 6, 7 பார்ச்ச.

தாக்கு



முர 6

அடுத்ததாக நாம் தாக்கு ஏற்படல் பற்றிக் கவனிப்போம். குருதி விநியோகம் குறைவடைவதன் காரணமாக உடலில் முக்கியமான கருமங்கள் சரியாக ஆற்றப்படாமையால் தோன்றும் நிலையே இதுவாகும். இதன் தாக்கம் மூர்ச்சை தொடக்கம் மரணம் வரையிலானதாகக் காணப்படும்.

இவ்வாறு நிலைமைகள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களைக் கவனிப்போம்.

தாக்கு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

1 அதிக குருதிப் பெருக்கு (அக அல்லது புற)

2 சுற்றேட்டக் குருதியில் அடங்கியுள்ள திரவவிழையத்தின் அளவு குறைவடைதல் : உதாரணம் : எரிகாயங்கள்

3 இதயக் கோளாறுகள்.

4 உடலில் அடங்கியுள்ள திரவத்தின் அளவு குறைவடைதல் உதாரணம் : வாந்தி, வயிற்றேட்டம்.

இவ்வாறு சந்தர்ப்பங்களில் பின்வரும் விதத்தில் முதலுதவி வழங்கலாம்.

முதலுதவி

முர 7



- தலை இயன்ற அளவு தாழ்வாகவும் பாதங்கள் முண்டத்தின் உயர்வாகவும் இருக்கும் வண்ணம் நோயாளியைக் கிடத்துக்.

- கழுத்து, நெஞ்சு, இடுப்பு, ஆகியவற்றில் காணப்படும் உடைகளை நெகிழ்த்துக்.

- உடல் வெப்பநிலையைப் பாதுகாக்க.

- அநாவசியமாக உடலை அசைக்க வேண்டாம்.

- எதனையும் அருந்தக் கொடுக்க வேண்டாம். தாகம் இருப்பின் உதடுகளை மாத்திரம் நனைக்க.

பாடசாலைப் பிள்ளைகள் மூர்ச்சையடையும் சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள், அவ்வாறு வேளைகளில் நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் யாவை?

நிலைப்படி கால்தீரை பாலா
பொதுமாக மிகவுமிகிலை
நோவ் எனவு

நிலைப்படி கால்தீரை பாலா
பொதுமாக மிகவுமிகிலை
மிருப

நிலை கால்தீரை பாலா
பொதுமாக மிகவுமிகிலை
மிருப
நோவ் எனவு

(கால்தீரை பாலா)

காரணமுறையுருவா

நிலைப்படி கால்தீரை பாலா

மூர்ச்சை அடைவதற்க ன அறிகுறிகள் தோன்றும்வேலை
யில் நோயாளியின் பயத்தைப் போக்கி ஆழமாகச்
சுவாசிக்கும் படி அறிவுறுத்துக் கூறுகிறேட்டக் குருதி
யின் அளவை அதிகரிப்பதற்காகக் கால், தொடை,
இடுப்பு பகுதிகளின் தசைகளைப் பிடித்துவிடுவதன்
மூலம் மூர்ச்சையைத் தவிர்க்கலாம்.

மூர்ச்சை அடைந்தவருக்கு முதலுதவி வழங்கும் போது

மீன்வரும் படிமுறைகளைப் பின்பற்றுக.

மூர்ச்சை

மூலைக்கு விநியோகிக்கப்படும் குருதியின் அளவு தற்
காலிகமாகப் போதியதாகக் காணப்படாதவிடத்து
மூர்ச்சை ஏற்படுகின்றமையை நீங்கள் அறிவீர்கள்.
அவ்வாறு மூர்ச்சை ஏற்படுகின்றமைக்கான காரணங்களைக் கவனிப்போம்.

அவை பின்வருமாறு:-

- பயப்படல்.
- பயங்கர சம்பவங்கள்.
- நோவ்
- உடல் நலிவு
- களைப்பு
- காயங்கள் காரணமாக ஏற்படக் கூடிய நோய் நிலைமைகள்.

மூர்ச்சை அடைவதற்க ன அறிகுறிகள் தோன்றும்வேலை
யில் நோயாளியின் பயத்தைப் போக்கி ஆழமாகச்
சுவாசிக்கும் படி அறிவுறுத்துக் கூறுகிறேட்டக் குருதி
யின் அளவை அதிகரிப்பதற்காகக் கால், தொடை,
இடுப்பு பகுதிகளின் தசைகளைப் பிடித்துவிடுவதன்
மூலம் மூர்ச்சையைத் தவிர்க்கலாம்.

மூர்ச்சை அடைந்தவருக்கு முதலுதவி வழங்கும் போது
மீன்வரும் படிமுறைகளைப் பின்பற்றுக.

1 மூலைக்குப் போதிய அளவு குருதி கிடைக்கும் வண்ணம் நோயாளியைக் கிடத்துக.

2 சுவாசிப்பது கடினமாக இருப்பின் நோயாளியைக்
குப்புறச் சாய்க்க.

● மூர்ச்சை அதிக நேரம் நீடித்திருப்பின் நோயா

நோயாளியை வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்க.

நோயாளியை வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்க.

என்பு முறிவு

இது பாடசாலையில் சிறுவர்கள் விளையாட்டில் ஈடுபட்டிருக்கும் வேலையில் ஏற்படக் கூடிய திடீர் விபத்துக்களுள் ஒன்றாகும். என்பு முறிவு என்பது உடலில் உள்ள யாதேனும் என்பு உடைதலையோ வெடித்தலையே குறிக்கின்றது. என்பு முறிவு பல காரணங்களால் ஏற்படக்கூடும்.

என்புமுறிவுவகைகள்

1 முடிய முறிவு:

ஒரு நாள் நிலைமீலும் படிப்பதே கிடையவில்லை என்றால் முடிய முறிவு என்று அழைப்பதாக காலத்திலே பாலங்களை சுக்கரித்து சுக்கரி பயிரை உண்டு திறந்த முறிவு: ஆகவே காலத்திலே படிப்பதே என்று அழைப்பதாக முடிய முறிவு என்று அழைப்பதாக கூறுகின்றன.

2 சிக்கலான முறிவு:

நடப்பை சுக்கரிப்பை சுக்கரிப்பை

என்பு முறிந்த இடத்தில் வெளிக்காயம் காணப்பட மாட்டாது.

என்பு முறிந்த இடத்தில் வெளிக்காயம் காணப் படும்.

என்பு முறிந்து குருதிக் கலன்களுக்கும் உள்ளூறுப் புக்களுக்கும் சேதம் ஏற்படல்.

(உம்: நுரையீரல், மூளை)

எபுன் முறிவின் குணங்குறிகள்

● நோ

● வீக்கம்

● என்பு அமைந்துள்ள இடத்தை அசைப்பதில் சிரமம் ஏற்படல்.

● என்பை அசாதாரணமாக அசைக்க முடிகின்றமை.

முதலுதவி

● என்பு முறிவுக்குச் சிகிச்சை அளிக்க முன்னர் குருதிப் பெருக்கு காயங்கள் என்பவற்றிக்கு முதலுதவி அளித்தல் வேண்டும். பின்னர் தேவைப்படின் மட்டை வைத்துக் கட்டி என்பை அசையாது வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

● வைத்திய உதவி பெற்றுக்கொடுக்க.

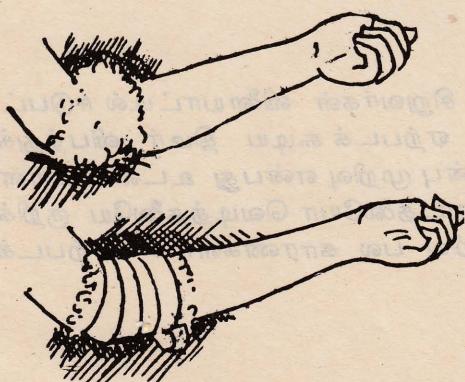
சுளுக்கு

விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடும் போது பாடசாலை மாணவரில் ஏற்படக் கூடிய ஒரு நிலைமையாகும். மூட்டில் இனைந்து காணப்படும் இனையம் கிழிவதால் அல்லது திருக்குப்படுவதால் ஏற்படும் நிலைமையே இதுவாகும்.

முதலுதவி

● நோயாளியை வசதியானவாறு கிடைத்துக்.

● மூட்டைச் சுற்றிப் பருத்திப் பஞ்சப் படை ஒன்றை வைத்துக் கட்டுக. அல்லது மூட்டைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்க.



கிருபா பெயர்தாடி பட்ஜெவாணம் முட்டு விலகுதல்

இது சுஞ்சை விடப் பாரதூரமான ஒரு நிலைமை யாகும். முட்டு விலகல் என்பது முட்டில் உள்ள என்ப கள் இடம் பெயர்வதாகும்.

முதலுதவி

I அப்பகுதியை அசையாது வைக்க.

2 என்புகளை அவற்றிற்குரிய இடங்களில் மீண்டும் இட முயல வேண்டாம்.

3 உடனடியாக வைத்திய சாலைக்குக் கொண்டு செல்க.

விசேடமாகக் கிராமப்புறப் பாடசாலைகளில் கடமை யாற்றும் ஆசிரியர்கள் பாம்பு தீண்டல் தொடர்பான முதலுதவி முறைகளை அறிந்து வைத்திருந்தல் மிகப் பயனுடையதாகும். இப்போது இதுபற்றிக் கவனிப்போம்.

பாம்பு தீண்டல்

பாம்பு தீண்டியதும் அதிக பீதி அடைவதால் தாக்கம் அதிகரித்து நோயாளி இறந்துவிடக் கூடும். எனவே நோயாளியின் பயத்தைப் போக்கித் தேற்றுதல் வேண்டும். இது மிக அவசியமானதொன்றாகும்.

முதலுதவி

- நோயாளியின் பயத்தைப் போக்கிச் சாய்வாகக் கிடத்துக.

- காயத்தைச் சவர்க்காரம் இட்டு நீரால் கழுவுக.

- விரைவாக வைத்தியசாலைக்குள் கொண்டு செல்க.

- சுவாசம் தடைப்பட்டிருப்பின் செயற்கைச் சுவாசம் வழங்குக.

எரிகாயங்களுக்கு முதலுதவி வழங்குவது பற்றியும் நாம் அறிந்திருந்தல் வேண்டும்,

எரிகாயம்:

தோலின் பெரும் பகுதி எரிதலானது, ஆழமான எரிகாயத்தை விட வேதனை மிக்கதும் ஆபத்தானதும் ஆகும். எரிகாயங்கள் பின்வரும் வேளைகளில் ஏற்படலாம்.

1 உலர் வெப்பம் (தி. குடான உலோகங்கள், குரிய வெப்பம்)

2 மின்

3 எரிக்கும் தன்மையுடைய இரசாயனப் பதார்த் தங்கள்.

4 கதிர்ப்பு வெப்பம்.

அடுத்ததாக நாம் உடலில் எரிந்த பிரதேசத்தில் தோலின் தன்மை பற்றிக் கவனிப்போம்.

- செந்நிறம்
- வீக்கம்
- கொப்புளங்கள் தோன்றல்

இவற்றின் காரணமாக அதிக வேதனையும் தாக்கும் ஏற்படலாம்.

உடனடியாக முதலுதவியும் சிகிச்சையும் வழங்க வேண்டியதற்கான காரணங்கள் பின்வருமாறு:-

- வெப்ப நிலைகாரணமாகக் காயமடைந்த பகுதிக்கு ஏற்படும் சேதத்தைக் குறைத்தல்.
- நோவைக்குறைத்தல்.
- தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்தல்
- தாக்கு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைத்தல்
- குறைவடைந்த திரவத்தை உடலுக்கு மீண்டும் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

முதலுதவி.

● எரிந்த பகுதிகளின் மீது தண்ணீரை ஊற்றி வெப்ப நிலை இழையங்களில் பரவுவதைக் குறைத்து நோவைக்குறைத்தல்.

- மோதிரம், வளையல், இடுப்புப்பட்டி போன்ற வற்றைத் தளர்த்துக.
- சர உடை உடலில் ஒட்டி இருப்பின் அவற்றைக் கவனமாக அகற்றி நோயாளியைக் கிடத்துக.
- காயத்தை மூடி வைக்க.

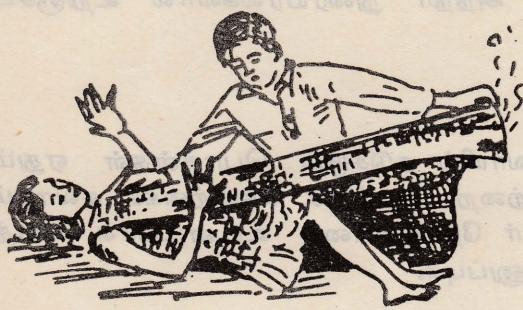
சிர காலாட்சி, குளிமலை இலை விழுவை மந்தாக்கிப்பட மஞ்சள்மீ கீழைவிட சுயநினைவுடன் காணப்படின் அடிக்கடி சிறிதளவு குளிர்ப்பானம் அருந்தச் செய்க.

- நோயாளியின் பயத்தைப் போக்கித் தேற்றுக.
- காயங்களின் மீது எண்ணெய்த் துளிகள் இட வேண்டாம். (பர்னல், ஓலைவ், எண்ணெய், கோழி எண்ணெய் தடவுக.)

நூபவிப்பக்கு தூங்க நூபதி பாடு முறை முறையை வாயில் மாலீசாப வரையில் அறிந்து கொண்டார்கள்.

அனீந்திருக்கும் ஆடைகளில் தீப்பற்றலானது அன்றாடம் வீடுகளில் இடம்பெறக் கூடிய ஒரு விபத்தாகும். அவ்வாறு வேளைகளில் மேற்கொள்ள வேண்டிய முதலுதவி நடவடிக்கைகளைக் கவனிப்போம்.

உடைகளில் தீப்பற்றல்



தடிப்பான விரிப்பொன்றின் முன் நீட்டிக் கொண்டு சென்று நோயாளியின் உடலை அவ்விரிப்பினால் சுற்றி அவரைக் கிடத்தித் தரையில் உருண்டு செல்ல இடமளிக்க. தீ அனைந்த பின்னர் உடலின் மீது குளிர் நீரை ஊற்றி இழையங்களைக் குளிரச்செய்க. நோயாளியை வெளியே கொண்டுசெல்லக் கூடாது.

நச்சப் பொருள்கள் அருந்தப்படுவதால் அல்லது அறியாமை காரணமாக உடலுள் சேர்கின்றன. இவ்வாறு சந்தர்ப்பங்களில் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை அறிந்துவைத்திருத்தல் பயனுடையதாகும்.

நச்சப் பொருள்கள் உடலினுள் சேர்ந்தல்

நச்சப் பொருட்கள் பல வழிகளில் உடலினுள் சேர்கின்றன.

1 வாயின் ஊடாக

2 நுரையீரல்கள் மூலம் (முக்கின் ஊடாக)

3 தோலின் ஊடாக

இவ்வாறு சந்தர்ப்பங்களில் முதலுதவி வழங்கும் போது,

● நோயாளிக்கு சுய நினைவு உள்ளதா?

● நோயாளியின் வாய் எரிந்துள்ளதா?

என்பதைக் கவனிக்க.

சுயநினைவு இன்றேல் நோயாளியை உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு சென்க.

முதலுதவி

சுயநினைவு காணப்படின் வாயில் எரிவு இன்றேல் தொண்டைவரை விரலை அல்லது வேறு ஒரு பொருளை இட்டு வாந்தி எடுக்கச் செய்க. வாய் எரிந்திருப்பின் வாந்தி எடுக்கச் செய்ய வேண்டாம். அதற்குப் பதிலாக பால் அல்லது பார்லி நீர் அருந்தக் கொடுத்து நச்சப் பொருளை ஐதாக்கி உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பி வைக்க.

நடு ஸ்ரீப் குத்தியே கூடுதலு து அவர் உட்கொண்ட பொருள் அல்லது நச்சப்பொருள் இடப்பட்டிருந்த பாத்திரம் போன்றவற்றையும் வைத் தியரிடம் கொண்டு செல்லவும்.

ஏதாகவும் முழுமூலம் இடப்பட்டிருந்த பாத்திரம் வைத் தியரிடவும் விதத்தைக் கவனிப்போம்.

நீரில் முழுகுதல்

நீரில் முழுகியதன் காரணமாக நுரையீரல்களுள் நீர் சென்றிருப்பின் அந்நீர் நுரையீரல்களால் உறிஞ்சப் படும்.

முதலுதவி

நோயாளியின் வாயில் தடுக்கும் பொருள்கள் ஏதும் இடுப்பின் அவற்றை அகற்றிச் செயற்கைச் சுவாசம் அளிக்க. பின்னர் நோயாளியை உடனடியாக வைத் தியசாலைக்கு அனுப்புக.

நீந்தும் வேளைகளிலோ பிற சந்தர்ப்பங்களின் போதோ தசைப்பிடிப்பு ஏற்படக்கூடும். அவ்வாறு சந்தர்ப்பங்களில் வழங்க வேண்டிய முதலுதவி பற்றிக் கவனிப்போம்.

தசைப்பிடிப்பு

தசைப்பிடிப்பு காரணமாகச் சுருங்கிய தசைகளை விரிப்பதற்காக அப்பகுதியை இழுக்கவும். பின்னர் ஒரு பைந்து நீரில் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி உப்பை இட்டுக் கரைத் துப் பருகக் கொடுக்க.

முதலுதவி வழங்குகையில் காயங்களுக்கு கட்டிடல், பந்தனமிடல் முறைகள் ஆகியன பற்றியும் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். அவற்றைப்பற்றி இப்போது கவனிப்போம்.

முதலாவதாகக், காயங்களுக்கு கட்டிடல் பற்றிக் கவனிப்போம்.

காயங்களுக்கு கட்டு இடல்

காயங்களுக்கு ஏன் கட்டிடல் வேண்டும்?

● தொற்றுக்களைத் தடுப்பதற்கு

● குருதி வடிவதைத் தடுப்பதற்கு

● காயம் மேலும் விசாலமடைவதைத் தடுப்பதற்கு

● குருதி உறையத் துணைவதற்கு

காயத்துச்சு இடப்படும் பாதுகாப்புக் கவசமே இது கூட்டுரை கட்டுப்பாடு செய்ய கூடிய வகுக்காக வாகும். இதற்காக

நிறமாக மாறுகின்றனவா எனக் கவனிக்க. பந்தனம் அளவுக்கு அதிகமாக இறுக்கமாக இடப்பட்டுள்ளதா என்பதை இதன் மூலம் அறிவலாம்.

அடுத்து உங்களுக்குப் பயனுடையதாக அமையக் கூடிய சில பந்தனமிடும் முறைகளைக் கவனிப்போம்.

புயப் பந்தனம்

புயப் பந்தனமிடும் முறை உரு அ. ஆ. இ. ஈ ஆகிய வற்றில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

குருதிப் பாய்ச்சல் தடைப்பட்டுள்ளதா எனச் சோதித் தறியக்கூடியவாறு விரல் நுனிகள் வெளித் தெரியும் வண்ணம் பந்தனத்தின் அடிப்பகுதி சிறுவிரலின் வேர்ப் பகுதிக்கு அருகில் காணப்படுதல் வேண்டும். உரு. அ. ஆ. இ. ஈ பார்க்க.

முக்கோணப்பந்தனம்

என்புகளில் முறிவு ஏற்படின் அவ்வாருன நோயாளிகளை வாகனத்தில் ஏற்றிச் செல்லும் வேளைகளில் கையை அசையாது வைத்திருப்பதற்காக முக்கோணப் பந்தனம் இடப்படுகின்றது. இவ்வாருன சந்தர்ப்பங்களில் கீழ்ப் புயத்தை மேலே உயர்த்தி வைப்பதற்காக முக்கோணப் பந்தனம் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

செவ்வைபார்த்தல் 2 பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க.



1 முதலுதவி வழங்குபவர் ஒருவர் முதன் முதலாகக் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய (சோதிக்க வேண்டிய) விடயங்கள் 6 ஜக் குறிப்பிடுக.

2 தோலில் சிராய்ப்பு ஏற்பட்ட வேளையில் பயன்படுத்துவதற்கு ஏற்ற கிருமி கொல்லிப்பதார்த்தங்கள் 3 தருக

3 (i) தாக்கு என்பதால் கருதப்படுவது யாது? சுருக்கமாக விபரிக்க.

ii இந்நிலைமை ஏற்படுவதற்கு எதுவாக அமையக் கூடிய 4 காரணிகள் தருக.

4. ஏரிகாயமுற்ற ஒருவருக்கு உடனடியாகச் சிகிச்சை அளிப்பதன் நோக்கங்கள் 4 தருக.

5 பந்தனமிடல் தேவைப்படும் 5 சந்தர்ப்பங்கள் தருக

நடவடிக்கையில் வெளியீடுகள் மற்றும் தொடர்புகள் எடுத்து விடப்படுகின்றன. இது ஒரு சிறாசார நடவடிக்கையாகும்.

5.0 பொழிப்பு

திடீர் விபத்துக்களின் போது அல்லது அவசர நிலை மைகளின் போது வைத்திய உதவி பெற்றுக் கொடுக்கும் வரை, நோவைத்தனித்தல், நிலைமை மேலும் பாரதூரமாவதைத் தடுத்தல் என்பவற்றுக்காக முதலுதவி வழங்கப்படுகிறது. இதற்காகச் சுற்றுடலில் உள்ள பொருள்களைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு, முதலுதவி வழங்குவது தொடர்பாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தத்துவங்களுக்கு அமைவாக நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுவதன் மூலம் இக்கருமத்தைச் சிறப்பாக நடத்த முடியும்.

6.0 பிற்சோதனை

1 பின்வரும் வினாக்கள் தொடர்பாக குறிப்பிடப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் முதன் முதலாக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கையைத் தெரிவு செய்து அதன் இலக்கத்தை எதிரே உள்ள வெறுங்கூட்டில் இடுக.

நந்தர்ப்பம்	மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்	முதன்முதலாக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கை
1 முதலுதவி வழங்கும் ஒருவர் திடீர் விபத் தொள்ளில் போது மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கையாது	i நோயாளர் வாசனை மொன்றாத கருவித் துங்கெள்ளல் வேண்டும். ii நோய் நிலைமைக்கு ஏற்ற உடைய முதலுதவி பெற்றுக் கொடுத்தல் iii பொலீச்சுக்காக மருங்கு துங்கன் தெடிப்பெறவல். iv	
2 முதலுதவி வழங்கும் வர் என் நோயாளி யின் நோய் நிலைமை வயதினாலிக்கொள்ள வேண்டியது அல்லியம் ஆகின்றது?	i மிகப் பொருத்தமான முதலுதவியை வழங்குவதற்காக. ii நோயாளி தொடர்பார் தகவல்களை வைத்தியருக்கு அறிவிப்பதற்காக. iii நோயாளி அந்தாவச்சு உள்ளான விதத்தை அறிந்து கொள்ளுவதற்காக. iv நோயாளி தொடர்பாக ஏனையொருக்குக் கருவதற்காக.	
3 குப்பிலைக்கு உடலில் விழுந்து உடலில் தீப் பற்றிய ஒருவர் தொடர்பார்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கையாது?	i தீப்பற்றிய இடங்களில் தண்ணீரை ஊற்றித் தியை அளிக்கத்தல் ii தோலில் ஏரியுண்டை இடங்களில் கொழி ஏட்செய்த தடவதல். iii இயங்கி அளவு விரைவாக உடலில் உள்ள உடைகளை அகற்றுவதன். iv எரிகாயங்களை மூடி விடுதல்.	
4 முதலுதவியாளர் தங்கு அறிந்து கொள்ள வேண்டியது யாது?	i உடலமைப்படும் அதன் தொழிற் பாடும். ii வைத்தியர் கையாளும் சிசிச்சை முறைகள். iii நோய்கள் தொன்றும் முறைகள். iv வெவ்வேறு விபக்குக் கவிஞர் போது வழங்க வேண்டிய முதலுதவி முறைகள்.	

முப்பிபலி - 0.2

வீட்டு மானத் துறை நூபரி கிளைக்குடுப்பில் ராஜி
குடும்ப வழிபாடு மேற்கொள்ள வேண்டிய விடயங்
முதல் வண்டிய விடயங்கள் என்றும் கூடாத விடயங்களையும்
தெரிவி செய்து அவற்றின் இலக்கத்தை எதிரே
கூடும் கட்டில்லூர் எழுதுக.

விபத்து	மேற்கொள்ள வேண்டியவை	முதலில் மேற்கொள்ள வேண்டியது	மேற்கொள்ளக் கூடாதது
1 படிக்கப்பட இருந்து விடுக்கு கால் முறிந்த போது	i. வைத்திய உதவி பெற்றுக் கொள்ளும் வணர நோயாளியைக் கேற்று தல். ii. முறிந்த இடத்தைச் சிர செய்துகொண்டு கட்டுவது வேண்டும். iii. முறிந்த இடத்துக்கூடு கவனமாக மட்டு வைத்துக் கட்டி வைத் தியாடிம் கொள்ளு கொள்ளல். iv. முறிந்த கட்டி நடக்க விடுதல் வேண்டும்.		
2 ஒரு பிள்ளை வாணத்தில் மோதி ஏசப்பட்டு மூச்சை புற்றிருக்கவேண்டும்	i. பொன்னில் வரும்வறை நோயாளியை அவ்விடத்திலேயே மீட்டு வைத்தல். ii. கவாசத்தை ஏற்படுத்துவார்காக உடனடியாக நடவடிக்கை எடுத்தல். iii. பாரதாயும் பாளம் பருகக் கொடுக்க வேண்டும். iv. சத்தமான வளி பெற்று கொடுப்பதற்காகச் சாமரா வீசுதல் வேண்டும்.		
3 பழைய பாடசாலைக் கட்டடமொன்று மாணவரொல்லவரின் உள்ள மிகுந்த போது	i. உடனடியாகச் சிலை ஏக்கூ அப்புறப்படுக்கி நோயாளியை மீட்டு முதலாதவி வழங்குகில் வேண்டும். ii. சம்பவம் பற்றி அதிபருக்கு அறிவித்தல் வேண்டும். iii. உடனடியாக மாணவரை வெளியேடுத் தாறு ஏத்துத்தல் வேண்டும். iv. முதன் முதலாக அவ்விடத்தைச் சுத்தி கரித்தல் வேண்டும்.		
4 மாணவனுக்கள் விளையாட்டுத் திட்டில் மூச்சை புற்றுல்.	i. உடனடியாகச் சூளி பாளம் பருகக் கொடுக்க வேண்டும். ii. கவாபிக்க வழிசெய்து கய நிலை திருப்பு வகை செய்தல் வேண்டும். iii. குடான பாளம் பருக்க கொடுக்க வேண்டும். iv. மூலைக்கு குருதி கிடைக்கப் பெறும் வண்ணம் நோயாளி யைக் கிடைத்தல் வேண்டும்.		
5 அசெந்திக் அபிலம் அருந்திய ஒருவருக்கு	i. வாந்தியெடுக்கச் செய்தல் வேண்டும். ii. உறத்தாழ் 1 மணி நேரம் வணர அசையா திருக்கச் செய்தல் வேண்டும். iii. வைத்தியரிடம் கொள்ளு கொள்ளல் வேண்டும். iv. பால் அல்லது பார்ஸி / தீர் பருகக் கொடுக்க வேண்டும்.		

இப்போது நீங்கள் இம்மொடியிலைக் கற்று முடித்துள்ளீர்கள். இதனை எவ்வளவு தரரம் வெற்றி கர்மாகக் கற்று முடித்துள்ளீர்கள் என்பதைனே நீங்கள் சமர்ப்பிக்கும் ஒப்படை மூலம் அறியப்படும். அவ்வாறான ஒப்படை கீழே தரப்படுகின்றது. இதற்கான விடையை எழுதித் தொலைக்கல்விப் பிரதேச நிலையத்தில் கையளியுங்கள்.

7.0 ஒப்படை

1. (1) பாடசாலை மாணவர்களுக்கு முதலுதவி தொடர்பான பயிற்சிகளைப் பெற்றுத் தர விரும்புகின்றீர். இதற்கு நீங்கள் உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய 3 நிறுவனங்களைப் பெயரிடுக. அவை தொடர்பான தகவல்களை சுருக்கமாக விவரி த்துக்.

(2) இவற்றுள் ஒரு நிறுவனத்தினால் உங்கள் பாடசாலை மாணவருக்கு

(அ) நீரில் மூழ்கிய போது அளிக்கும் முதலுதவி

(ஆ) சாலை விபத்தொன்றின் போது அளிக்கும் முதலுதவி.

எனும் தலைப்புக்களின் கீழ் தரப்படும் செயல் ரீதியானதும் கோட்பாட்டு ரீதியானதுமான அறிவைப் பெற்றுக் கொடுக்க செய்திட்டமொன்றை வடிவமைக்குக்.

முக்கியம்:-

இவ்வேலைத் திட்டத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியும் நிலை களும், தொடர்பாக நேரத்தை பிரித்துக் கொள்ளும் முறைகளை காட்டுதல் அவசியம்.

8.0 விடைகள்

முற்சோதனை

(முடிவு)	கீழேப்பற்றி பலிஞர்	1	11	ii
கீழேகீழே மற்றுமிகுங்கீடு கீட்டிட்டப்படு	3	3	iv	
ஏனும் மாணவ கூடுதல்முறைகளைப் படித்துக் கொடுக்க விரும்புகிறேன்	4	4	iii	
(முடிவு)	கீட்டிட்டம்	5	ii	

முடிவாகவும் கீட்டிட்டு

முற்சோதனை மாணவ கீட்டிட்டம்
(முடிவு) இரண்டு ம-ஏ

செவ்வை பார்த்தல் 1	1	1, 2, 6, 9
	2	6, 9, 8
முடிபய்ச்சி மூதை ஏவப்படி	3	6, 9, 4
நூத்தியப்பாக பூசீ ஏவப்படி	4	6, 4, 9,
பீஷ்கங்கிளி கீழுந ஏவப்படி	5	9, 6, 8,
	6	2, 10,
	7	4, 5, 10, 3,
பாக்கி நோத்துபூ காக்கிமானம் காணி	8	2, 10,
நீங்முயற்சி கூ குருப்பு ப்பாக்கிமானம்	9	1, 8, 6, 9.
காக்கிமான குருப்பு ப்பாக்கிமான கூ	10	6, 9, 8,
மொதை குருப்பு ப்பாக்கிமானம்		
பீஷ்கி காயக்கும காக்கிமான காணி	11	9, 6, 8
	12	8
	13	6, 9
	14	6, 8
	15	8, 9
	16	9
	17	9
	18	19, 4, 3
	20	7, 1

செவ்வைபார்த்தல் 2

- 1 i அதிக குருதிப் பெருக்கு ஏற்பட்டுள்ளதா?
- ii சுவாசத் தொழிற்பாடு தடைப்பட்டுள்ளதா?
- iii நச்சப்பொருள்கள், போதைப்பொருள்கள் உடலினுள் சேர்ந்துள்ளனவா?
- iv நினைவிழந்துள்ளாரா?
- v என்பு முறிவு ஏற்பட்டுள்ளதா?
- vi எரிகாயம் ஏற்பட்டுள்ளதா?
- 2 i உப்பு சேர்க்கப்பட்ட சுத்தமான நீர்
- ii சவ்லோன் iii டெற்ரேஸ்
- 3 i குருதியோட்டம் குறைவடைவதனால் உடலின் முக்கிய தொழிற்பாடுகளின் A செயற்பாடு குறைவடைவதன் காரணமாக ஏற்படும் நிலையாகும்
- ii 1 குருதிப் பெருக்கு (அக புற)
- 2 சுற்றுட்டத்தில் பங்குபெறும் குருதியின் திரவவிழையக்கிணது அளவு குறை வடைதல் (எரிகாயம்)
- 3 இதயக் கோளாறு
- 4 உடலின் திரவ அளவு குறைவடைதல் (ஒ-ம் வாந்தி, வயிற்றேட்டம்)

- 4 i காயமுற்ற பகுதிக்கு வெப்பநிலை காரணமாக
ஏற்படும் சேதத்தைக் குறைத்தல்
ii நோவைக் குறைவத்தல்
iii தொற்றுக்கள் ஏற்படுவதைத் தடுத்தல்
iv தாக்கு ஏற்படுவதைக் குறைத்தல்
v உடலில்/குருதியில் குறைவடைந்த திரவத்தை
மீண்டும் பெற்றுக் கொடுத்தல்
- 5 i குருதிப் பெருக்கின் போது கட்டுத் துண்டின்
மீது அழுக்கத்தை ஏற்படுத்துதல்
ii வீக்கத்தைக் குறைத்தலும், தவிர்த்தலும்
iii மூட்டுக்கு அல்லது அவயத்திற்குத் தாங்கி
யாக அமைதல்
iv காயமடைந்த பகுதி அசைவதைக் கட்டுப்ப
டுத்துவதற்காக
v நோயாளிகளைத் தூக்கிச் செல்லும்போது
உதவுவதற்காக

பரிசோதனை

i 1 ii 2 i 3 iii 4 iv

2	முதன் முதலாக மேற்கொள்ள வேண்டியவை.	மேற்கொள்ளக் கூடாதவை.
1	iii	iv
2	ii	iii
3	i	iv
4	iv	i
5	i	ii

காய்களை கூட வீதிப்பலே துக்கிலுப உரிமூலங் i
 நூத்துறை ஸ்தாக்டாவி யுபர்தா ii
 அதைதெடுது கூங்காவி iii
 நூத்துறை சீதாமூபாதா ஸ்தாக்டாவி iv
 நூத்துறை ஸ்தாமூபாதா தாங்க
 எனத்தாதி குத்தபாதைதை ரமீகிறுது | ஸ்தாக்டா
 நூத்துறை கூட்டுப முதுகை

நூத்துறை குத்தப நூபவி ஸ்தாக்டாபதி புதிலம் i
 நூத்துறை புதில கூங்காவை நூப
 முதுகைத் தாங்க முதுகைத்தாங்க ஸ்தாக்டாக்டி ii
 சினாத குத்துத்தையை நூபால் துக்கிட்டு
 நூத்துறை கூங்காவை நூப துக்கிட்டு
 நூபவிமுதுகை குத்துத் தாங்காவை நூபால் நூத்துறை

vi > iii > ii > i > vii > ii > i = நூத்துறை

காங்காவையில் நூத்துறை	காங்காவையில் நூத்துறை
vi	iii
iii	ii
vi	i
i	vii
ii	ii

குறிப்பு

பதினாற்

குறிப்பு

முப்பட்டு

ஆசிரியர் தொலைக் கல்விப் பாடநெறி

OFFSET BY THE PACIFIC PRESS (PVT) LTD.