

# பாடசாலை மட்ட வளர்ச்சி குறைய்புச் செயற்றிட்டம் 2008 - 2009



அகதிகள் புனர்வாழ்வு நிறுவனம்  
සරණගායන පුනරුත්ථාපන සංවිධානය  
The Refugees Rehabilitation Organization

## அனர்த்தம் என்றால் என்ன?

- அனர்த்தம் என்பது பாரிய அளவில் மனித உயிரிழப்புகள் மற்றும் பெளதீக சொத்துக்கள் சேதமடைதல், காணாமல்போதல் என்பவற்றை ஏற்படுத்தும் ஓர் நிகழ்வாகும். இதனால் பெருமளவில் ஆண்கள், பெண்கள், சிறுவர்கள் முதியோர்கள் கைவிடப்பட்டவர்களாகப்படுகின்றனர்.
- ஓர் அனர்த்தமானது தற்காலிகமான ஆபத்தான விளைவுகளை நலிவடைந்த அல்லது பாதிக்கப்பட்ட பகுதி மீது ஏற்படுத்தும்.

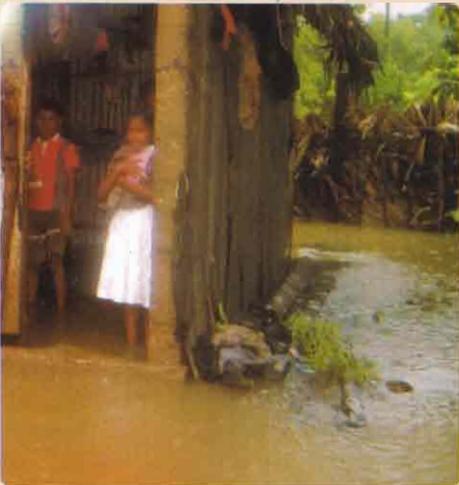
## அனர்த்தங்களின் வகை

### இயற்கை

புயல்  
சுனாமி  
வெள்ளம்  
பூமி அதிர்ச்சி  
தொற்று நோய்  
தொழிற்சாலைத் தீ  
மண்சரிவு  
வறட்சி  
பஞ்சம்  
சுற்றாடல் தொற்று

### மனிதன்

விபத்து  
போர்  
இடம்பெயர்வு  
பஞ்சம்  
தொற்று நோய்  
சமூகக் குழப்பங்கள்  
வெள்ளம்  
தொழிற்சாலைத் தீ  
வறட்சி



இயற்கையால் ஏற்பட்ட அனர்த்தம்



மனிதனால் ஏற்பட்ட அனர்த்தம்

# வெள்ள அனர்த்தத்திலிருந்து இழப்புக்களைக் குறைக்க...

## அவதானிய்ப்பது

- அதிகமாக மழைவீழ்ச்சி இடம்பெறல்.
- வருடா வருடம் வெள்ள அனர்த்தம் ஏற்படும்.
- குளங்களின் அணைக்கட்டுகள், கால்வாய்கள் உடையும் நிலையில் காணப்படும்.

## பாதுகாப்பது

- உடனடியாக வெளியேறி உயர்ந்த பிரதேசத்திற்கு செல்ல வேண்டும்.
- முன்கூட்டியே பாவனையிலுள்ள வீதியால் வெளியேற வேண்டும்.
- ஆற்றங்கரையிலுள்ள மக்கள் உடனடியாக வெளியேற வேண்டும்.
- தண்ணீர் பாயும் வீதியால் வெளியேறக்கூடாது.
- மின்சாரம் தாக்கத்திலிருந்து பாதுகாக்கவேண்டும்.
- பாழடைந்த கட்டடங்கள் எல்லைக்கவர்களுக்கு அண்மையில் செல்லக்கூடாது.
- ஊர்வனவுகளிலிருந்து பாதுகாக்க வேண்டும்.



## பூமி அதிர்ச்சியிலிருந்து இழப்புகளைக் குறைக்க...

### வெதாளிப்பது

- தளபாடங்களில் அசைவுகள் ஏற்படின்.
- மிருகங்களின் வழமையான செயற்பாட்டு மாற்றங்கள்.



### பாதுகாப்பது

- தலைப் பகுதியினைப் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.
- பூமி அதிர்ச்சி நிகழும் போது ஓடக்கூடாது.
- யடக்கட்டுகளின் கீழ் இருப்பது ஆபத்தானது.
- மின் சாதனங்களை இணையில் வைத்திருப்பது ஆபத்தானது.

## மண் சரிவிலிருந்து இழப்புகளைக் குறைக்க...

### வெதாளிப்பது

- முற்றங்களில் திடீரென வெடிப்புகள் ஏற்பட்டால்.
- சுவர்ப் பகுதிகளில் வெடிப்புகள் காணப்படின்
- மரங்கள் யாவும் ஒரே பகுதிக்கு சரிந்து காணப்பட்டால்.
- புதிதாக நிலங்களில் நீர் ஊற்றுக்கள் காணப்படின்.
- 3 நாட்கள் தொடர்ச்சியாக 200 மில்லிமீற்றருக்கு அதிகமான மழைவீழ்ச்சி கிடைக்கும் போது மண்சரிவு ஏற்படலாம்.

### பாதுகாப்பது

- மலைப் பிரதேசங்களிலிருந்து உடனடியாக வெளியேறல்.
- பாரிய மரங்கள் உள்ள இடங்களிலிருந்து விலகியிருத்தல்.



# சுளாமியிலிருந்து இழப்புக்களைக் குறைக்க...

## வெதாவிப்பது

- கடல் நீர் வற்றிக் காணப்படல்.
- கடல் நீர் நிறம் மாறிக் காணப்படும்.
- கடல் வாழ் உயிரினங்கள் அதிகமாக இறந்து காணப்படும்.
- பாரியளவில் அலைகள் பொங்கியெழுதல்

## பாதுகாப்பது

- உயரமான பிரதேசத்திற்கு செல்லவேண்டும்.
- கடற்கரையிலிருந்து உடனடியாக வெளியேற வேண்டும்.



## மின்னல் தாக்கத்திலிருந்து பாதுகாக்கும் முறைகள்...

- மைதானம், கடற்கரை அகன்ற தெருக்கள் கூரை மேற்பரப்பு போன்ற இடங்களில் இருப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- முற்று முழுதாக மூடப்பட்ட வாகனத்தினுள் இருங்கள்.
- மரங்களின் கீழ் நிற்பதைத் தவிருங்கள்.
- மின்கம்பங்கள், தொலைபேசிக் கம்பங்கள் போன்றவற்றிக்கு அருகில் நிற்காதீர்கள்.
- கத்தி, மண்வெட்டி, கோடாரி, தூண்டில் தடி போன்றவற்றை பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- தொலைபேசி (கையடக்கத் தொலைபேசி) மின்சார உபகரணங்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிருங்கள்.
- மின்சாதனங்களின் செருகிகளை குதகளிலிருந்து(பிளக்) கழற்றி விடுங்கள்.
- மரத்தில் ஏறுதல், கொழுக்கித் தடியால் பழங்கள் பிடுங்குதலைத் தவிர்த்தல்.
- ஒருபோதும் தரையில் நீட்டி நிமிர்ந்து படுத்திருத்தல் கூடாது. மாறாக இருத்தல் சிறந்தது.
- குளிரேற்றி, மின்அடுப்பு, வாயு அடுப்பு போன்ற உலோகத்திலான சாதனங்களிலிருந்து விலகி நில்லுங்கள்.
- நீச்சல் தடாகத்தில் நீராடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- தூறல் குளியல் குழாய் வழியில் நீராடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- கண்ணாடி யன்னல்களுக்கருகே நிற்காதீர்கள்.
- மின்னல் காரணமாக இடறு ஆழியினால் (றிப் சவிச்) உடனடியாக மின்விநியோகம் துண்டிக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் உடனடியாக மீண்டும் மின்விநியோகத்தை வழங்க முனையாதீர்கள்.

## அனர்த்தத்தால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகள்

- இறப்புகள், காயங்கள்.
- மக்களின் இடம்பெயர்வு.
- உட்கட்டமைப்பு வசதிகள் சேதமடைதல்.
- சேவைகளின் சீர்குலைவு.
- தொற்றுநோய்களின் பரம்பல்.
- வீடுகள் உடைமைகள், சொத்துக்களின் இழப்பு.
- வேலை இழப்பு, இயல்பு வாழ்க்கை பாதிப்படைதல்.
- தேசிய பொருளாதார இழப்பு.
- மன உளைச்சல்.



## அனர்த்தத்தால் ஏற்படும் சாதகமான விளைவுகள்

- புதிய வீடமைப்புத் திட்டங்கள் உருவாதல்.
- நலிவுற்றோர்களுக்கான வாழ்வாதாரத் திட்டங்கள் ஏற்படுத்தப்படல்.
- சுகாதார வசதிகள் ஏற்படுத்தப்படுதல்.
- உட்கட்டுமான வசதிகள் உருவாக்கப்படுதல்.

## அனர்த்த காலம்

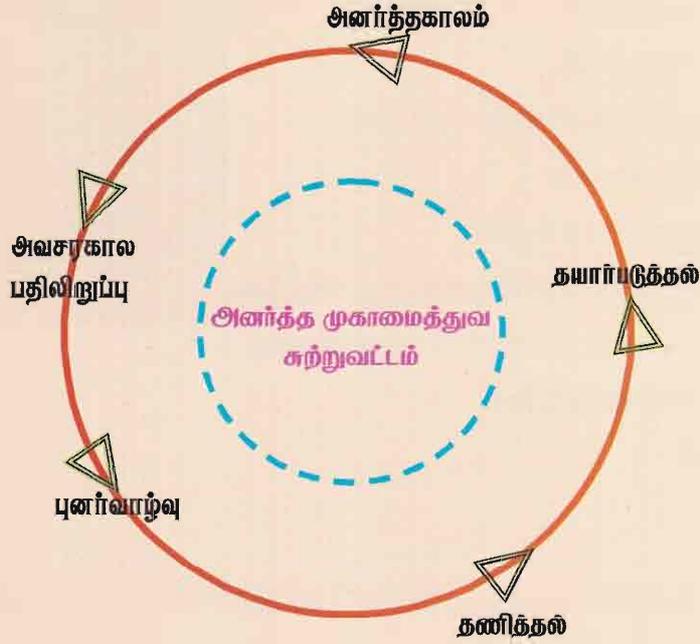
- அவசரகால எச்சரிக்கை.
- அனர்த்த முகாமைத்துவத் திட்டத்தை அமுல்படுத்தல்.



## அனர்த்தத்திற்கு பின்னரான காலம்

- மீளாய்வு செய்தல்.
- அறிக்கை தயாரித்தல்.
- தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளல்.

# அனர்த்த முகாமைத்துவம்



## ஏன் பாடசாலை பாதுகாப்பு அவசியம்?

- அதிகமான பாடசாலை மாணவர்கள் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.
- விழிப்புணர்வு காணப்படின் மாணவர்கள் தமது உயிர்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்வர்.
- சிறுவர்களுக்கடாக தகவல்களை சமூகத்திற்கு கொண்டு செல்ல முடியும்.
- பாடசாலை கட்டடங்களினால் ஏற்படும் அனர்த்தத்திலிருந்து பாதுகாக்க

## பாடசாலைச் சூழலில் ஏற்படக்கூடிய அனர்த்தங்கள்

- விஞ்ஞான ஆய்வுகூடம்.
- சமையலறைப் பகுதி.
- பாழடைந்த கட்டடங்கள்.
- விளையாட்டு மைதானம்.
- பாரிய குழிகள்.
- தளபாடங்கள் அமைந்துள்ள இட அமைவுகள்.
- பாடசாலைச் சூழலிலுள்ள ஆபத்தான பொருட்கள்.
- மின்சாரத்தால் ஏற்படும் பாதிப்பு.
- மாணவர்களிடையே ஏற்படும் முரண்பாடுகள்.



## முதலுதவி First Aid

திடீர் விபத்துக்குள்ளானவர் அல்லது நோய்வாய்ப்பட்ட ஒருவர் உயிராயத்து ஏற்படாமலும், நோய் மேலும் தீவிரமடையாமலும் சூழலினுள்ள பொருட்களைப் பயன்படுத்தி வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லும்வரை பயிற்றப்பட்ட ஒரு முதலுதவியாளனால் செய்யப்படும் சிகிச்சையே முதலுதவி எனப்படும்.

### முதலுதவியின் நோக்கம்

- உயிரைக் காப்பாற்றுவது.
- நிலைமையை மேலும் மோசமடையாமல் தடுப்பது.
- விரைவில் குணமடைவதற்கு உதவுதல்.



### முதலுதவி செய்வோன்

- எந்நேரமும் தயார் நிலையில் இருத்தல்.
- அமைதியாக நிலைமையை முழுமையாக அவதானித்தல் மூலம் சிறந்த உதவியைச் செய்ய ஆயத்தமாக இருத்தல்.
- தற்பாதுகாப்பினை உறுதி செய்தல்.

### உடனடி நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள்

- சுவாசமும் இருதய செயற்பாடும் நின்றுவிட்டால்.
- அதிகளவு குருதிப் வரூக்கு ஏற்பட்டால்.
- உடலில் நஞ்சு கலந்தால்.
- அறிவிழந்தால்.

## A M E G A

- **A** :- Assess [நிலைமையை மதிப்பிடல்.]
- **M** :- Make safety [(எமது) பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தல்.]
- **E** :- Emergency aid [அவ்ஈ உதவி.]
- **G** :- Get help from others [மற்றையவர்களின் உதவி பெறல்.]
- **A** :- After math [மீள ஒழுங்கமைத்தல்.]

Eg:- [சிறுகுறிப்பாக நாம் செய்த முதலுதவிகளை எழுதி வைத்தியரிடம் கொடுத்தல்.]

# இதய சுவாச மீளவுயிர்ப்பு [CPR]

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு மூளைக்கு தொடர்ச்சியாக குருதி விநியோகிக்கப்படல் வேண்டும். இதயம் குருதி விநியோகத்தினை சீராகப் பேணுகிறது. இதயம் செயற்படாதபோது அல்லது செயற்பாடு மந்தமடையும்போது இறப்பு ஏற்படுவதை தடுப்பதற்காக இதய சுவாச மீளவுயிர்ப்பு செய்யப்படுகிறது.

**இதய சுவாச மீளவுயிர்ப்பு எனப்படும் போது அதில் பின்வரும் முதல்தர விட்ப்பு படிக்கள் கவனிக்கப்படல் வேண்டும்.**

01. Airway - சுவாசப்பாதை, இதில் சுவாசப்பாதை சீராக்கப்படும்.
02. Breathing - சுவாசமளித்தல். இதில் செயற்கைச் சுவாச முறை அடங்கும்.
03. Circulation - சுற்றோட்டம். இதில் சுற்றோட்டத்தைச் சீராக்க வெளி இதய அழுத்தம் பிரயோகிக்கப்படும்.

## விபத்துக்குள்ளானவரின் நிலையை அறிதல்

விபத்துக்குள்ளானவரிடம் “உமக்கு என்ன நடந்தது?” “கண்களைத் திறவுங்கள்” போன்றவற்றை காதுக்கருகே தெளிவாக உரத்த குரலில் சொல்வதன் மூலமும், தோள்களை மென்மையாக குலுக்குவதன் மூலமும் அவர் சுயநினைவில் உள்ளாரா என அறிய முடியும்.

## சுவாசத்தைச் சோதித்தல்

- முகத்தை யாதிக்கப்பட்டவரின் வாய்க்கு அண்மையாகப் பிடித்து சுவாசத்தைப் பார்த்து கேட்டு உணர வேண்டும்.
- மார்பு அசைவுகளை அவதானித்தல்.
- சுவாசத்தின் ஓசையைக் கேட்டு உணரல்.
- மூச்சு விடுதலை உணர்தல்.
- சுவாசம் நடைபெறவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தவதற்கு 5 செக்கன்கள் மேற்கூறியவற்றை அவதானிக்கவும்.



## இதயத் துடிப்பைச் சோதித்தல்

- இதயம் போதுமானளவு துடிக்குமாயின் அது வொதுச்சிரக நாடிமீலும் ஒரு துடிப்பை ஏற்படுத்தும்.
- வாதனாவியின் ஏதாவது ஒரு புறம் இரு விரல்களால் நாடித்துடிப்பை அவதானிக்கவும்.
- சிரக நாடித்துடிப்பு இல்லையெனத் தீர்மானியதற்கு முன்னர் 5 செக்கன்கள் அவதானிக்கவும்.

## செயற்கைச் சுவாசமளித்தல்

- யாதிக்கப்பட்டவரை நிலத்தில் கிடத்தி என்னாவித தடைகளையும் சுவாசப் பாதையிலிருந்து அகற்றல்.
- யாதிக்கப்பட்டவரின் நாடியின் கீழ் இரண்டு விரலையும், மறு கையை அவரின் நெற்றியின் மீதும் வைத்து அவரின் தலையை நன்றாகப் பின்னோக்கி உயர்த்தவும்.
- நோயாளியின் மூக்கை விரல்களால் கிள்ளிப்பிடித்து உங்கள் உதடுகளால் வாயைச் சுற்றி மூடவும்.
- நோயாளியின் மார்பு உயரும் வரை அவரது சுவாசப் பைகளுக்குள் காற்றை உதவும்.
- உங்கள் வாயை நீக்கி மார்பு முற்றாக தாழ்வதற்கு அனுமதிக்கவும்.
- இது போன்ற சுவாசங்களை தொடர்ந்தும் சில தடவைகள் வழங்கவும்.

# DRSABC

- ◆ **D** :- Danger [அபாயம்]
- ◆ **R** :- Response [பிரதிபலிப்பு]
- ◆ **S** :- Shout for help
- ◆ **A** :- Air way [சுவாசப்பாதை]
- ◆ **B** :- Breathing [சுவாசம்]
- ◆ **C** :- Circulation [சுற்றோட்டம்]  
[Circulation இல்லாவிடின் கண், உதடு, நகம் நிறம் மாறும் ]

## மயக்கம்

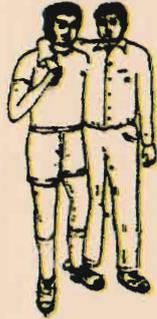
முளைக்குரிய குருதி விநியோகம் தற்காலிகமாக குறையும் போது மயக்கம் ஏற்படுகிறது. திடீர்ப் பயம், தாங்கமுடியாத வலி, கவலை தரும் செய்தி, களைப்பு, நீண்ட நேரம் நின்றல், பல மணிநேரம் உணவின்மை போன்றவை மயக்கத்துக்குரிய காரணங்களாகும்.

## சிகிச்சை

- பாதிக்கப்பட்டவரை நிலத்தில் கிடத்தி கால்களை உயர்த்தி விடவும்.
- அவருக்கும் போதுமானளவு சுத்தமான காற்றைக் கிடைப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- குறுக்கமான ஆடைகளைத் தளர்த்தி விடவும்.
- மெதுவாக குணமடையும் போது எழுந்து உட்கார உதவி புரியவும்.



## காயப்பட்டவரை தூக்கிச் செல்லும் முறைகள்



## எரிகாயம் - முதலுதவி

- ❖ காயப்பட்ட நோயாளியை வழுவழுப்பான நிலத்திற் கிடத்த வேண்டும்.
- ❖ காயப்பட்ட பகுதியில் பிறபொருட்களை அகற்றவேண்டும்.
- ❖ காயப்பட்ட பகுதியை 15நிமிடம் நீரில் நனைக்கவேண்டும்.
- ❖ பொக்குளங்களை உடைக்கவிடாது பாதுகாக்கவேண்டும்.
- ❖ காயப்பட்ட பகுதியை பொலித்தீன் போன்ற ஒட்டாத பேப்பரினால்முடி OR அயலில் துணியைத்து புண்ணிற் படாதவாறு கட்டலாம்.

## காயங்கள் - முதலுதவி

- ❖ காயப்பட்ட பகுதியிலுள்ள அழுக்கையகற்ற நீரினாலோ அல்லது தொற்றுநீக்கியாலோ சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.
- ❖ காயப்பட்ட பகுதியில் பிறபொருட்களில்லாதவிடத்து நேரடியாக அப்பகுதியில் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும்.
- ❖ காயப்பட்ட பகுதியினை இதயத்திற்கு மேலாக உயர்த்திவிடவேண்டும்.



### அனர்த்தம் ஏற்படும்தோது தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி இலக்கங்கள் சில ...

யாழ்.போதனா வைத்தியசாலை	- 021-2222261
அவசர அம்புலன்ஸ் சேவை	- 110
சென்.ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ்	- 021-2223166
மாநகரசபை யாழ்ப்பாணம்	- 021-2222275
தீயணைப்பு பிரிவு	- 021-2228888
இலங்கை மின்சாரசபை	- 021-2223001
ஸ்ரீ லங்கா ரெலிகொம்	- 021-2223061

அனர்த்தத்தைக் குறைப்போம்

உயிர்களைக் காப்போம்

30 ஆண்டு கால மக்கள் சேவையின் நிறைவில்.....

## அகதிகள் புனர்வாழ்வு நிறுவனம்

106, 4ஆம் குறுக்குத்தெரு, யாழ்ப்பாணம்.

தொ.பே.இல : 021-2222416