



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

சிறு தொழில் மீனவர்களுக்கு
கடலில் பாதுகாப்பு



அவசர முதலுதவி

பயிற்சிக் குறிப்புகள்

பொருளடக்கம்

முதலுதவி பெட்டிகள்	4
சிகிச்சை வழிமுறைகள்	5
உயிர்வாழ அடிப்படை உதவி	8
சவாசம் மற்றும் மூச்சு திணைறல்	13
இரத்த கசிவு மற்றும் அதிர்ச்சி	16
தீக்காயங்கள்	23
முழுகுதல் மற்றும் வெளிகொண்டதல்	26
முறிவுகள் மற்றும் சுனுக்கு	31
தலையில் ஏற்படும் காயங்கள்	36
தீநிர் உடல்நலக்குறைவு	37
கடல் விலங்குகளினால் ஏற்படும் காயங்கள்	45
அவசரகால தொடர்பு கையேடு	49

பயிற்சியாளருக்கு கூடுதல் தகவல்கள்

இந்த கூடுதல் தகவல்கள் இப்பாடத்திட்டத்தை கற்பிப்பவரை ஊக்கப்படுத்துவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. கூடுதல் தகவல்கள் இந்த பாடத்திட்டத்தின் முழுவதும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன மற்றும் பயிற்சியாளர்கள் இதனை பயன்படுத்தி பாடத்தினை நன்மு புரிந்துக்கொள்ள தவவதால் இது பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது.

இப்பாடத்திட்டத்தின் போது, பயிற்சியாளர்கள் எந்த சூழ்நிலையிலும் CPR, மூச்சத்தினை நூட்பங்கள்; முதுகில் அடித்தல்; அடிவயிற்றில் தள்ளுதல் போன்ற தீங்கு விளைவிக்கும் செய்கைகளில் ஈடுபடமாட்டார்கள். இவை அனைத்தும் அவசரகால சூழ்நிலைகளுக்கு மட்டுமே.

பயிற்சியாளரின் பணி:

பாடம் தொடங்குவதற்கு முன்பில் இருந்து, பயிற்சியாளர்கள் செய்ய வேண்டிய பணிகள் இத்தலைப்பின் கீழ் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

இந்த புத்தகத்தில் கூடுதல் தகவல்கள்; ஆதாரங்கள் மற்றும் மேற்கொண்டு படித்தலுக்கான விபரங்கள் ஆகியவை சேர்க்கப்பட்டுள்ளன பயிற்சியாளர்கள் இவற்றை படிப்பதற்கும் மேலும் அவர்கள் கற்பிக்கும் விஷயங்களை கற்றுக்கொள்ள நேரம் ஒதுக்குவதும் முக்கிய பங்காக திகழ்கிறது.

பங்கேற்பாளரின் பணி:

இப்பாடத்திட்டத்தின் கீழ்; பயிற்சியாளர்களை ஊக்குவிக்கும் செயல்கள்; மற்றும் அவர்களோடு நேரடியாக உரையாடுதல் போன்றவை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இப்பாடத்திட்டத்தில் மற்றும் பல உரையாடும் கருவிகள் பற்றி பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

Slide – 2 கண்ணோட்டம்

இப்பாடத்திட்டத்தில் சிறுதொழில் மீனவர்களுக்கு கடலில் பாதுகாப்பிற்கான முதலுதவிகளை அளிப்பதை கூறப்பட்டுள்ளது. இதில் முதலுதவி செய்முறைகள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. இப்பயிற்சி தரம் வாய்ந்த முதலுதவி சான்றறிக்கப்பட்ட பயிற்சிக்கு மாற்றாக அமையாது.

தனிநபர் நீதி இதில் எப்பொழுதும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

பாகம் – 4–6– முதலுதவி பெட்டிகள்

இப்பகுதியில் உள்ள மீன்பிடி கப்பல்கள் முழுவதும் முதலுதவி பெட்டிகளை வைத்திருக்க வாய்ப்பில்லை என்பதை மையமாக கொண்டு இப்பாடத்திட்டம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் சாத்தியமான இடங்களில் உபயோகப்படுத்தபடும் சிறந்த கருவிகளைப் பற்றியும் மற்றும் பொதுவான சூழ்நிலைகளில் அவைகளுக்கு மாற்றாக பயன்படும் கருவிகள் பற்றி பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

அவசர முதலுதவி பெட்டிக்கான அத்தியாவசிய பொருட்கள்

- கட்டும் துணி
- பல்வேறு அளவினான புண்களுக்கான மருந்துகட்டுகள்
- கட்டு கட்டும் துணி
- உப்பு தண்ணீர் அல்லது சுத்திகரிக்கப்பட்ட தண்ணீர்
- கத்தி அல்லது கத்தரிக்கோல்
- நாடா குழாய்
- கிருமி நாசினி களிம்புகள் (ஆண்டிசெப்டிக் மற்றும் ஆண்டிபயாடிக்)
- பாதுகாப்பு ஊக்குகள்

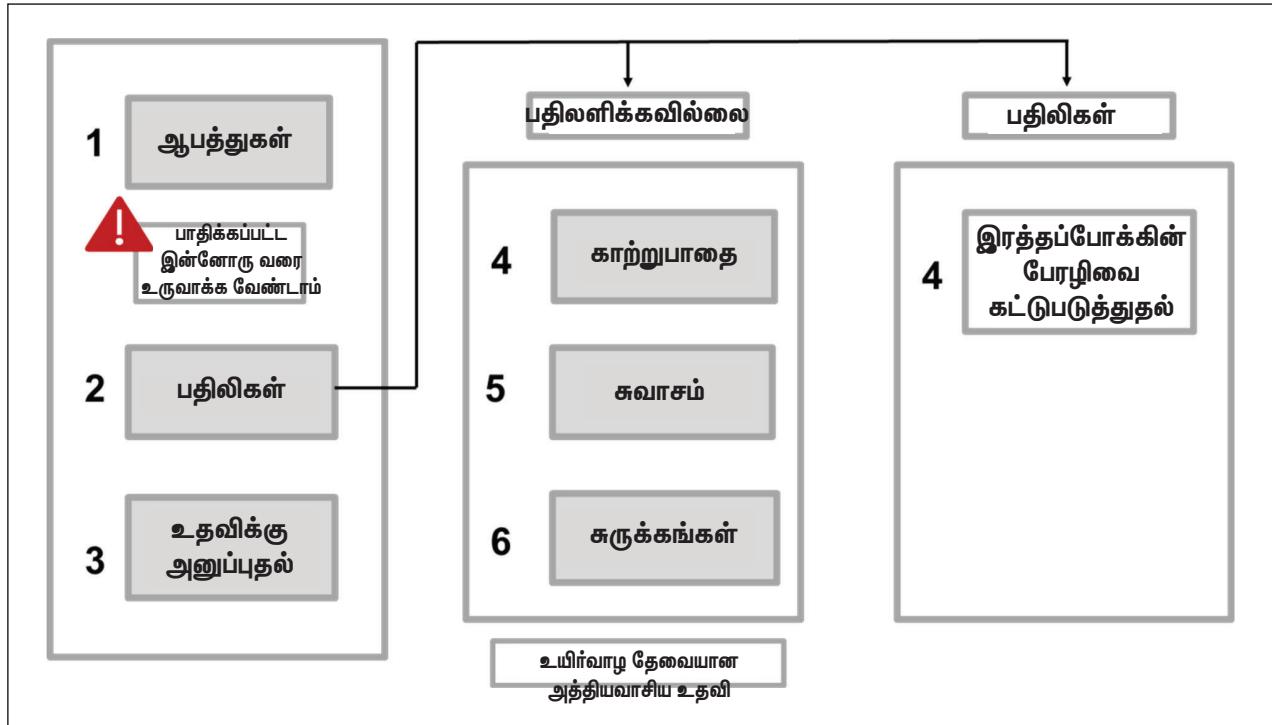
அத்தியாவசிய மருந்துகள்

- வலி நிவாரணி
- ஓவ்வாமை பாதிப்பு நீக்க மருந்து
- அஜீரணம்; வயிற்றுக்கோளாறுக்கான மருந்துகள்

இரண்டாவது குறிக்கோள் மேலும் கப்பலில் கீழ்கண்ட பொருள்களையும் வைத்திருக்க வேண்டும்

- அவசரகால கம்பளி போர்வைகள்
- கையுறைகள்
- ஊசி
- மருத்துவ நாடா/காயத்தை மூட பயன்படும்
- தானாக ஓட்டிக்கொள்ளும் கட்டுகள் (கோபன் உறை)
- கிருமி நாசின சோப்பு
- மின்பகு பொருள் அல்லது மறு நீரேற்றம்
- SAM இணைத்து கட்டும் கட்டுத் துணிகள்
- கப்பல் இயக்கத்தினால் ஏற்படும் நோய் பிளவு தீர்ப்பதற்கான மருந்துகள்
- வினிகர்
- இடுக்கி முள்
- தீக்காயங்களுக்கான பாலேடு அல்லது கற்றாழை கூழ்மம்

Slide 7-9—முதலுதவிக்கான நெறிமுறை



முதலுதவிக்கான நெறிமுறை

முதலுதவியில் DR's ABC என்ற சுருக்கம் பொதுவாக அவசரகால சிகிச்சையை வழங்குவதற்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது எவரும் எளிதில் பின்பற்றும்படியான எளிய செயல்முறைகளை கொண்டுள்ளது.

D - Danger (ஆபத்து)

R - Response (பதில்)

S - Send for help (உதவிக்கு அனுப்புதல்)

A - Airway (காற்றுப்பாதை)

B - Breathing (சுவாசித்தல்)

C - Compressions (அழுத்தங்கள்)

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

https://www.stjohn.org.nz/First-Aid/First-Aid-Library/Resuscitation/?gclid=Cj0KCQjw0oCDBhCPARIaI3C_HkipJifELCWk5vwqstHxTIPJZWVnxv_PU5esm6SaqDPLJQkJMUjl8aApPEEALw_wcB

இவற்றை பற்றிய சுருக்கமான கண்ணோட்டமும் மற்றும் விரிவான வழிமுறைகளும் இதில் வழங்கப்பட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு தலைப்பையும் சரிபார்த்தல் அவசியம் மற்றும் அடுத்ததற்கு செல்வதற்கு முன் குறிப்பிடுதல் வேண்டும்.

D – Danger (ஆபத்து)

முதலுதவி எந்த ஒரு சூழ்நிலைகளிலும்; மற்றவர்களை மேலும் ஆபத்து மற்றும் காயங்கள் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பதே முதன்மையானதாக இருக்க வேண்டும்.

பங்கேற்பாளர்களோடு சில உதாரணங்களை கலாந்தாய்வது அல்லது கடவில் ஏற்படும் ஆபத்துகள் என்ன என்பதை பற்றியும் அவற்றினை எவ்விதம் குறைக்கலாம் என்பதை பற்றி விவாதிக்கலாம்.

பங்கேற்பாளரின் பணி

அவசர சூழ்நிலைகளில் ஏற்படும் ஆபத்துகளுக்கான உதாரணங்களை வழங்கலாம்.

எடுத்துக்காட்டு

- அப்பகுதியை நுட்பமாக விரைவில் ஆராய வேண்டும்
- என்ன ஆபத்துகள் உள்ளன?
- நெருப்பு?
- படகின் திறன் கட்டுபாட்டில் உள்ளதா?
- உங்களிடம் முதலுதவி பெட்டு உள்ளதா?
- கையுறைகள் உள்ளதா? அவற்றை அணிந்து உங்களை பாதுகாத்து கொள்ளுங்கள்.

நோயாளிக்கு சிகிச்சையளிப்பதற்கு முன் இவற்றை கவனித்து கொள்ளுதல் முக்கியம்.

R - Response (மறுமொழி)

நோயாளியின் பதில் / மறுமொழியை பொறுத்தே அவரை எவ்விதம் கவனித்து கொள்ள வேண்டும் அல்லது எந்த சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் என்பது தெரியும்.

நோயாளிகளின் பதிலளிக்கும் தன்மையை, AVPU அளவின் மூலம் வகைப்படுத்தலாம். இதில் நான்கு வகை உள்ளன

A – Alert (எச்சரிக்கை) – அவர்கள் நலம் என்றால் ?, ஒருவேளை சொல்ல முடிந்தால் மற்றும் அவர்களது உடல் காட்டுப்பாட்டில் இருந்தால், இதனை எச்சரிக்கை வகையில் சேர்க்கலாம்

V – Verbal voice (குறல் / வாய்மொழி) - பாதிக்கப்பட்டவர் எச்சரிக்கையாக இல்லை; ஆனால் சூறும் வாய்மொழிகளை பின்பற்றுகிறார் என்றால் வாய்மொழி வகையில் வகைப்படுத்தப்படுகின்றன.

எ.கா. “கண்களை திற போன்ற வாய்மொழிகள்”

P – Pain (வலி) – பாதிக்கப்பட்டவர் எச்சரிக்கையாக இல்லை; மற்றும் எந்தவொரு வாய்மொழி/சொல்லிற்கு பதில் சூறவில்லை என்றால் – கடினமாக அவர்களிடம் பதிலை பெற முயற்சித்து அவர்களது வலிகளை குறைக்க வேண்டும், (அல்லது) உடலில் தூண்டுதல்கள் இருந்தால் பதிலை பெறலாம்.

- தோள்பட்டையை தட்டுதல் அல்லது குலுக்குதல்
- கடுமையாக தேய்த்தல் முஸ்தையை இறுக்கி பயன்படுத்தி, முழங்காலில் பின்பகுதியை செங்குத்தாக மேலேயும் மற்றும் கீழேயும் தேய்க்கவும்.
- நகத்தடி மீது அதிக அழுத்தம் கொடுத்தல்

பங்கேற்பாளரின் பணி

ஒருவருக்கொருவர் வெவ்வேறு பதில் தொழிற்நுட்பங்களை பயிற்சி செய்ய வேண்டும்

கூக்குரலிடுதல், கண் படபடப்பு போன்ற பதில்களை பாதிக்கப்பட்டவர் அளித்தால்; அவர் வலியின் வேதனையில் (Pain) உள்ளதாக வகைப்படுத்தலாம்.

பாதிக்கப்பட்டவர் இவை மூன்றில் ஏதாவது ஒன்றுக்கு பதில் அளித்தால் அவர் ஓரளவு சுயநினைவில் உள்ளார் என்பதை குறிக்கிறது. ஒரு வேலை பாதிக்கப்பட்டவர், நாம் கேட்கும் வாய்மொழி கேள்வி அல்லது வேதனையை தூண்டும் கேள்விகளுக்கு மட்டும் பதிலளித்தால் அவரை மீண்டுமென்றும் வகையில் வைப்பதன் மூலம் அவர் ஒருவேளை வாந்தி எடுத்தால் மூச்சு திணைறலை தவிர்க்கலாம்.

S – unresponsive (பதில் அளிக்கவில்லை) பாதிக்கப்பட்டவர் எச்சரிக்கை செய்யவில்லை, மற்றும் வாய்மொழி அல்லதுவலினாந்தாலும் அளிக்கவில்லைஎன்றால்; அவர்கள் “பதில் அளிக்காதவர்கள்” பட்டியலில் வகைபடுத்தபடுகின்றனர். பதிலளிக்காத நபருக்கு கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டும்; எனவே உதவிக்கு நபர்களை அனுப்ப வேண்டும்.

S – Send for help உதவிக்கு அனுப்புதல்

இது மீன்பிடித்தல் படகுகளுக்கு சில நேரம் செல்லுபடி ஆகாது. மீனவர்கள் அவசர சேவைகள் மூலம் மற்றவர்களோடு தொடர்பு கொள்ளுவதன் மூலம் அவர்களுக்கு உதவி அளிக்கப்படுகிறது. இந்த பாடத்திட்டத்தின் நோக்கமானது, எந்தவொரு உதவியும் இல்லாதபோது உதவுவதற்காக இது உருவாக்கப்பட்டது. மேலும் படகில் பல்வேறு மீனவர்கள் காணப்பட்டால்; ஆபத்தின் போது ஒருவர் சேவைகள் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும் மற்றவர் அங்குள்ளவர்களுக்கு முதலுதவி வழங்க வேண்டும். தொடர்பு கொள்வதற்கு VHF ரேடியோ (சேனல் – 16) அல்லது மொழைபல்களை பயன்படுத்தவும்.

எத்தனை உள்ளூர் சேவை மையங்கள் மற்றும் தொலைபேசி தொடர்புகள் உள்ளன. எப்தனை பட்டியலிட்டு உறுதிபடுத்தவும்.

பயிற்சியாளரின் பணி:

அப்பகுதியில் உள்ள உள்ளூர் அவசர சேவைகளை கண்டெடுத்து அவற்றை பற்றிய விவரங்களை வழங்க வேண்டும். இதில் காவல்துறை, தீயணைப்பு, ஆம்புலன்ஸ், மருத்துவமனைகள் மற்றும் கடலோர காவல்படை ஆகியவை அடங்கும். இவற்றை “அவசரகால தொடர்புகள் கையேடு” என பங்கேற்பாளர்களுக்கு வழங்க வேண்டும்.

அவசரகால உதவிடை தொடர்பு பட்டியலுடன் வழங்க வேண்டும் – அவர்களை அறிவுறைகளை கட்டியாமாக பின்பற்றப்பட வேண்டும்.

இதனை தொடர்ந்து; பாதிக்கப்பட்டவர் நன்றாக சுவாசிக்கிறாரா என்பதை கண்டறிய வேண்டும் இல்லையென்றால் CPR தொடங்கபட வேண்டும். CPR – இன் செயல்முறைகள் விரிவாக அடுத்த பாடத்திட்டங்களில் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

A – காற்றுப்பாதை

நோயாளி எந்த பதிலும் அளிக்கவில்லை எனில் முன்கூடிய அனைத்தும் செயல்களையும் பின்பற்ற வேண்டும் அடுத்து நோயாளியின் சுவாச பாதையில் ஏதேனும் தடை இருக்கிறதா என்பதை அறிய வேண்டும். எந்த தடையும் இல்லையென்றால்; தாடை உந்துதல் முறையை (Gaw thrust) பயன்படுத்தி சுவாசபாதையை திறக்க வேண்டும்.

வாயில் அடைப்பு / தடை ஏதேனும் காணப்பட்டால் அதை விரல்களால் எடுக்க முயற்சிக்கவும், அது வேலை செய்யவில்லையென்றால் மூச்சுத் திணைறல் நெறிமுறையை பின்பற்றவும்.

B – Breathing (சுவாசித்தல்)

பாதிக்கப்பட்டவரின் சுவாசகுழாய் தெளிவான பிறகு; அடுத்ததாக அவர்கள் சுவாசிக்கிறார்களா என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். இது கீழ்கண்டவற்றை உள்ளடக்கியது. பார்த்தல், கேட்டல், உணருதல்.

நெஞ்சு உயறுகிறதா என்று பாருங்கள்.

மூச்சு வெளியேறுவதை கேளுங்கள்.

உங்கள் கண்ணத்தில் அவரின் மூச்சை உணருங்கள்

C – Compressions (அழுத்தங்கள்)

பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சுவாசிக்கவில்லை என்றால் 30 அழுத்தங்கள் முதல் 2 சுவாசம் அளிக்க வேண்டும்.

அந்த நபர் சுவாசிக்கிறார் என்றால் CPR யை நடத்த தேவையில்லை அடுத்ததாக இரத்தபோக்கை எவ்விதம் கட்டுப்படுத்தலாம் என்பதை நோக்க வேண்டும். ஒரு நபர், கடுமையாக காயப்பட்டால் 5-க்கும் குறைவான நிமிடத்தில் இரத்தம் கசிந்து இறக்கலாம்.

இந்த வரிசையே “உயிர்வாழ அடிப்படை உதவி” என அழைக்கப்படுகிறது. இந்த பாடத்தில் அதை விரிவாக காணலாம்.

Slide 10 – 18 – உயிர்வாழ அடிப்படை உதவி (Basic life support)

உயிர்வாழ அடிப்படை உதவி

இது முதலுதவியின் ஒரு அடிப்படை பகுதியாகும். எனவே இதனை பற்றி பயிற்றுநர் மற்றும் பங்கேற்பாளர்களும் நன்கு அறிந்திருப்பது அவசியம்.

பயிற்சியாளரின் பணி:

முதலுதவியின் அடிப்படையான ABC பற்றி அறிந்துகொள்ளுதல் அவசியம். பயனுள்ள தகவல்கள் அளிக்கப்படுகின்றன. இது மாதிரியான சேவைகளாக்கு அடிக்கடி அவசர சேவைகளை அழைப்பது நடைமுறை படுத்தப்படவில்லை.

காற்றுபாதை (Airway)

ஒரு மனிதன் சுவாசிப்பதை நிறுத்தினால்; ஆக்ஸிஜனை மூலங்கள் வழங்குதல் நிறுத்தப்படும். ஆரம்பத்தில் இது சுயநினைவை இழுக்க செய்தல்; மேலும் மூன்று நிமிடங்களுக்கு தொடர்ந்தால் மூளை பாதிப்பு மற்றும் 5 நிமிடமாக நீண்டால் இறப்புக்கு வழிவகுத்துவிடும். எனவே பாதிக்கப்பட்டவர் நன்றாக சுவாசிக்கிறாரா என்பதை பார்க்க வேண்டும். அவருக்கு போதுமானாவு ஆக்சிஜன் மூளைக்கு செல்கிறதா அல்லது அவருக்கு சுவாசிக்க உதவி தேவையா என பார்க்க வேண்டும். எனவே பாதிக்கப்பட்டவர் நன்றாக சுவாசிக்கிறாரா என்பது CPR ன் செய்முறையில் முதல் படிநிலை.

இதனை செய்ய; சிறிது நேரம் தேவைப்படும்:

- பாதிக்கப்பட்டவரின் அருகில் மண்டியிட்டு; அவரை முதுகில் கிடந்தவாறு கிடக்கவும்.
- அவர்கள் வாயை திறந்து; ஏதாவது அடைப்பு இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். இதில் அவர்களது நாக்கு அல்லது ஏதாவது உணவு பொருட்கள் இருந்தால் அவை அடங்கும்.
- பாதிக்கப்பட்டவரின் வாயை விரலால் துடைத்து; அடைப்பு ஏற்படுத்திய பொருட்களை அகற்றவும்
- நெற்றியில் ஒரு கையை வைத்து, அவர்களின் தலையை மெதுவாக பின்பக்கமாக வைத்து சுவாசபாதையை திறக்க வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவரின் தாடையை ஓவ்வொரு கோணங்களிலும் பிடித்து; மெதுவாக அதனை முன்னோக்கி நகர்த்தனும்.
- பாதிக்கப்பட்டவரின் வாய் மூடியிருந்தால்; உங்கள் கட்டைவிரலைப் பயன்படுத்தி அவர்களின் கீழ் உட்டடை திறக்கவும், இது அவரது சுவாசபாதையை திறக்கும்.
- அவர்களின் சுவாசப்பாதை தொடர்ந்து தடைப்பட்டால் – முச்சுத்திணறுல் நெறிமுறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.stjohn.org.nz/First-Aid/First-Aid-Library/Resuscitation/Adult/>

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.bhf.org.uk/how-you-can-help/how-to-save-a-life/how-to-do-cpr>

சுவாசித்தல்

பாதிக்கப்பட்டவரின் சுவாசபாதை திறக்கப்பட்டின்; உடனடியாக அவர் வழக்கம் போல் சுவாசிக்கிறாரா என்பதை அறிய வேண்டும். இதற்காக அவரின் முகத்தின் மீது சாய்ந்து; நெஞ்சு உயறுகிறதா முச்சினால் என்று பார்த்தல் (LOOK); மூச்சு வெளியேறும் சுத்தத்தை கவனித்தல் (LISTEN) மற்றும் மூச்சு வெளிவருதனை உணருதல் (FEEL); ஆகியவற்றின் மூலம் அறியலாம்.

பாதிக்கப்பட்டவர் நன்றாக சுவாசித்தால்; அவரை மீட்பு நிலையில் (recovery position) வைக்கலாம் இல்லையேனின் நெஞ்சில் அழுத்தங்களை கொடுப்பதை தொடங்கலாம்.

அவ்வப்போது ஏற்படும் வாய்வுதொல்லைகள் மூலம் மூளைக்கு போதுமான காற்றோட்டம் வழங்குவதில்லை எனவே மார்பில் அழுத்தங்களை கொடுக்க வேண்டும்.

அமுத்தங்கள்

அமுத்தங்கள் அல்லது CPR மூன்று இதயத்திற்கு தேவையான ஆக்ஸிஜனேற்றப்பட்ட இரத்தத்தின் சுழற்சியை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் தசை இறப்பைத் தடுக்க அல்லது தாமதபடுத்தலாம். CPR - ஐச் செய்யும் போது பின்பற்ற வேண்டிய சில முக்கிய குறிப்புகள் உள்ளன.

- அமுத்தங்களை தொடங்குவதற்கு முன்; பாதிக்கப்பட்டவரை கடினமான மேற்பார்ப்பில் முதுகு இருக்கும் வண்ணம் அமைய வேண்டும்.
- முதலுதவி செய்யவர் தங்கள் கையின் நடுப்பகுதி கீழ் மார்பு எலும்புகளின் மத்திய பகுதியில் கைக்க வேண்டும். இரண்டு மார்பு காம்புகளுக்கு இடையில் அடுத்த கையை நேரடியாக அடுத்த கையுடன் வைத்து அமுத்த வேண்டும்.
- உறுதியான அமுத்தங்களை வழங்குவதற்காக முதலுதவி செய்யவர்களின் கைகள் பூட்டப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். நல்ல முறையில் CPRயை செய்ய மார்பு 5–6 செமீ நகர வேண்டும்.
- ஒரு நிமிடத்திற்கு 100 – 120 அமுத்தங்கள் என்ற விகிதத்தில் அமுத்தங்கள் செயல்படுத்த வேண்டும். பயிற்றுநர், சுலபமாக இதயதுடிப்பின் வேகத்தை அறிய தூடிப்பு பாடலை அறிந்திருக்க வேண்டும்.



பயிற்சியாளரின் பணி:

நன்கு அறிந்த பாடலைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். அது எந்த விகிதத்தல் உள்ளதோ அதன் விகிதத்தில் அமுத்தங்களை மார்புக்கு செய்ய வேண்டும். இச்செயல்பாட்டின் போது அப்பாடலை பாட வேண்டும்.

30 அமுத்தங்களுக்குப் பிறகு, இரண்டு மீட்டு சுவாசம் கொடுக்க வேண்டும். பின்பு 30 அமுத்தங்கள் 2 சுவாசங்களுக்கு என்ற விகிதத்தில் அமுத்தங்களையும் சுவாசித்தலையும் வழங்க வேண்டும். இச்செயல் பாதிக்கப்பட்டவர் குணமடையும் வரை தொடர வேண்டும்.

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.procpr.org/blog/training/cpr-chest-compression-rate>

பங்கேற்பாளரின் பணி

தேவையான CPR வெப்பநிலையை அறிந்துகொள்ள தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பாடலுக்கான தூடிப்பை எண்ணாங்கள்.

உயிர் மீட்பு சுவாசங்கள் (Resume breathing)

நாம் சுவாசிக்கும்போது; ஆக்ஸிஜனின் ஒரு பகுதியை மட்டுமே நம் உடல் பயன்படுத்துகிறது; மீதமுள்ள ஆக்ஸிஜன் நாம் வெளியேற்றும் காற்றில் உள்ளது. இதனால் தான் முதலுதவி செய்பவர்கள் அளிக்கும் சுவாசத்தின் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவர்க்கு மீட்பு சுவாசம் மூலம் ஆக்ஸிஜனை வழங்கமுடிகிறது.

30 அழுத்தங்களை செய்த பிறகு 2 மீட்பு சுவாசம் தேவைப்படுகிறது.

இவற்றிக்கான குறிப்புகள்:

- திறந்த காற்றுபாதை அமைக்கப்பட்டதா என்பதை உறுதி செய்யவும்; தலையை பின்பாக சாய்த்து, கண்ணத்தை உயர்த்தவும்.
- பாதிக்கப்பட்டவரின் மூக்கை கையினால் கிள்ளவும்.
- ஆழந்த மூச்சு எடுத்து பாதிக்கப்பட்டவரின் வாயை உங்கள் உதடுகளை கொண்டு மூடவும்.
- மார்பு உயரும் வரை அந்த நபரின் வாயில் ஊதவும்.
- பின்பு; உங்கள் வாயை அகற்றி மறுபடியும் புதிய மூச்சு எடுத்து அவரின் வாயில் ஊதவும்.

மூக்கிய விவாத பகுதி

மீட்பவரால் மீட்பு சுவாசத்தை அளிக்க முடியவில்லை அல்லது விரும்பவில்லை என்றால் தொடர்ந்து பாதிக்கப்பட்டவர்க்கு அழுத்தங்களை கொடுக்க வேண்டும்.

இதனை தொடர்ந்து 30 அழுத்தங்கள் மற்றும் 2 சுவாசங்களை வரிசையாக வழங்க வேண்டும்.

மீட்பு நிலை

நோயாளி சுயநினைவில் இல்லை எனினும் நன்றாக சுவாசிக்கிறார் CPR செய்ய தேவையில்லை என்றால்; அவரை முதலாவதாக மீட்கும் நிலையில் வைக்க வேண்டும். மற்ற முதலுதவிகள் தேவையில்லை. என்றபட்சத்தில் அவர்களை மீட்பு நிலையில் வைப்பதன் மூலம் காற்றுபாதை திறந்ததாகவும் தெளிவாகவும் வைக்கிறது. மேலும் வாந்தி மற்றும் திரவத்தின் மூலம் ஏற்படும் மூச்சத்தினாற்றலை குறைக்கிறது.

பங்கேற்பாளரின் பணி

பங்கேற்பாளர்களை மீட்டெடுக்கும் நிலைக்கு மாற்ற பயிற்சி செய்யுங்கள்.

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/r/recovery-position/>

CPR கண்ணோட்டம்

ஒரு பயிற்சியாளராக – DRSABC முழு வரிசையையும் மற்றும் CPR வழிமுறையையும் வசிப்பில் பலமுறை கூறவேண்டும்.

முக்கிய பகுதிகளை வலியுறுத்துங்கள்; அவை யாதெனில்

- முதலுதவி வழங்குவது உங்களுக்கும், மற்றவர்களும் பாதுகாப்பாக இருக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்யுங்கள் – மற்றொரு நோயாளியை உருவாக்காதவாறு முதலுதவி செய்யுங்கள்.
- AUPU அளவை பயன்படுத்தி அதற்கு வரும் பதிலை சரிபாக்கவும்.
- உதவிக்கு மற்றவரை அழைக்க வேண்டும் என்றால் – அழைக்கவும்.
- ஏதேனும் தடைகள் சுவாசபாதையை அடைக்கிறதேன்றால்; நோயாளியின் தலையை சாய்ப்பதன்மூலம் அவரின் சுவாசபாதை திறக்கப்படும்.
- நோயாளியிடம் அவரின் சுவாசத்தை பார்க்கவும்; கவனிக்கவும் மற்றும் அதை உணரவும் செய்ய வேண்டும்.
- அழுத்தங்கள் நிமிடத்திற்கு 100–120 என்ற விகிதத்தில் செய்யப்பட வேண்டும்.
- அழுத்தங்கள் மற்றும் மீட்பு சுவாசம் 30.2 விகிதத்தில் இருக்குமாறு செய்யப்பட வேண்டும்
- மீட்பு சுவாசம் மார்பை உயர்த்தவில்லை என்றால்; நோயாளியின் தலையை சாய்த்து மாற்றியமைத்து மீண்டும் முயற்சிக்கவும்.
- இரண்டிற்கும் மேற்பட்ட குழு உறுப்பினர்கள் இருந்தால்; சோர்வைத் தடுக்க ஓவ்வொரு 2–3 நிமிடங்களுக்கு உறுப்பினர்கள் மாறிமாறி செயல்படலாம்.
- உங்களால் மீட்பு சுவாசம் வழங்க முடியாவிட்டால்; தொடர்ச்சியாக அழுத்தங்களை வழங்குவதே போதுமானதாகும்.

பாகம் 7-9-சவாசித்தல் மற்றும் மூச்சடைத்தல்

சவாசித்தல்

பல காரணங்களுக்காக மூச்சத்தினாறல் ஏற்படலாம் மற்றும் சிகிச்சை முறை என்பது எந்த காரணத்தினால் மூச்சத்தினாறல் ஏற்படுகிறது என்பதை பொறுத்தே நீர்மானிக்கப்படும்.

முதலில்; மூச்சத்தினாறலுக்கான காரணத்தை கண்டறிய வேண்டும் பின் அவற்றை நிறுத்த அல்லது குறைக்க முற்பட வேண்டும்; முக்கிய காரணங்கள் யாதெனில் தடைப்பட்ட காற்றுபாதை சுருக்கம்; மார்பில் காயம்; மன உளச்சல் நஞ்சு தன்மை உடைய பொருட்களை சவாசிப்பது நுரையீரல் பிரச்சனை மற்ற மருத்துவ பிரச்சினைகள், ஆபத்து சமயத்தில் ஏற்படும் உணர்ச்சிகளும் இதில் அடங்கும்.

சில மணி நேரம் அவகாசம் கொடுத்து பிரச்சினைகளின் காரணத்தை கண்டறியவும்.

பங்கேற்பாளரின் பணி

சவாசிப்பதில் சிரமத்திற்கான காரணங்களை பற்றி 5 நிமிடங்கள் யோசிக்கவும்.

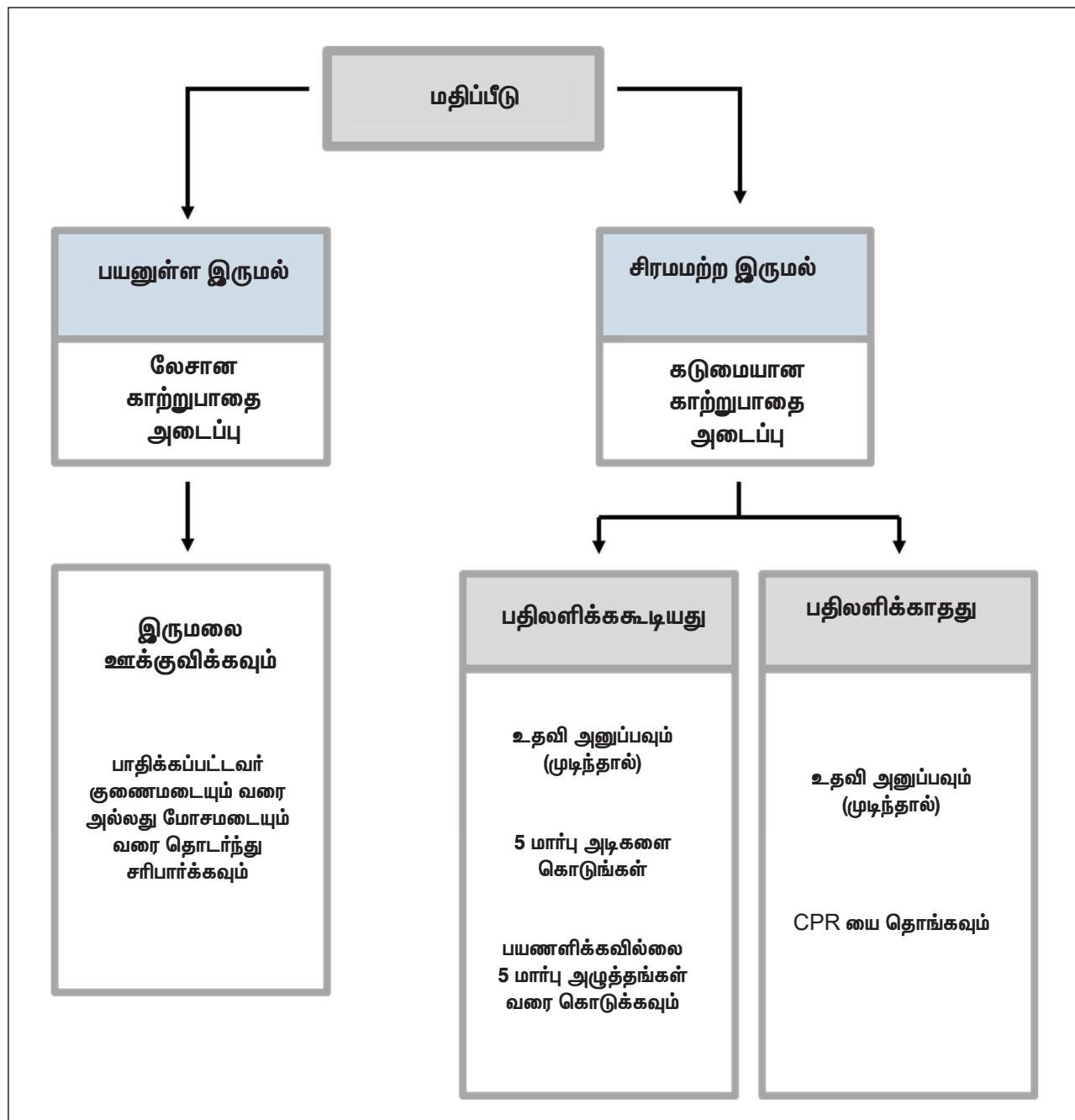
மூச்சத்தினாறலுக்காக காரணத்தை அகற்ற முடிந்தால்; உடனடியாக உங்களையும் மற்றும் குழுவினரையும் பாதுகாக்கவும். ஏதேனும் பொருட்கள் காற்றுபாதையை தடுக்கும் பட்சத்தில் மூச்சத்தினாறல் நெறிமுறையைப் பின்பற்றவும். அவர்கள் சுயநினைவோடு காணப்பட்டால்

- பிரச்சினைகள் இருந்தால் மருந்துகளை (ஆஸ்துமா இன்ஹோர்) வழங்கலாம்.
- மூச்சத்தினாறலை ஏற்படுத்தகூடிய காயங்களை சரிசெய்ய சிகிச்சை செய்தல்
- இறுக்கமான ஆடைகள் அகற்றவும்
- பாதிக்கப்பட்டவரை அவர்களுக்கு மிகவும் வசதியாக இருக்கும் நிலையில் உட்கார வைத்தல்.
- சவாசிப்பதில் சிரமம் மற்ற நோய் அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடனடியாக கரைக்கு திரும்பவும்.
- நோயாளி சவாசிக்கவில்லையென்றால் உயிர்வாழ அடிப்படை தேவையை வழங்கவும்.
- நோயாளி நன்றாக சவாசித்தால்; ஆனால் சுயநினைவில் இல்லை என்றால் அவரின் இறுக்கமான ஆடைகளை அவிழ்த்து அவரை மீட்கும் நிலையில் வைத்து அவரை உன்னிப்பாகக் கவனிக்கவும்.

முச்சடைத்தல்

ஒருவருக்கு அவரின் சுவாசபாதையில் பொருட்கள் மூலம் ஏற்படும் தடை; இவற்றின் மூலம் முச்சடைப்பு ஏற்பட்டு முச்சவிடுதல் நிறுத்தப்படலாம். முச்சடைத்தலை நிர்வகிப்பது; எந்த அளவில் சுவாசபாதை அடைக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதை பொறுத்தே அமைந்திருக்கும்.

காற்றுப் பாதையின் அடைப்பின் அளவே முச்ச திணைறலை நிர்வகிக்கும் மற்றும் பாதிக்கப்பட்டவர் நினைவில் அல்லது சுயநினைவு இழந்து விட்டாரா என சோதித்து பார்க்கவும்.



ஒரு பகுதி அடைப்பு; சுயநினைவுடைய நோயாளி:

நோயாளி பேசினால் அல்லது இருமல் இருந்தால்; அவரின் சுவாசபாதையின் ஒரு பகுதியே அடைப்பு உள்ளது என்பதனை அறியலாம் – அவர்களை இரும தூண்டச்சொல்லுதல் மூலம் அந்த அடைப்பை அகற்றாலம்.

முழு அடைப்பு; சுயநினைவுள்ள நோயாளி:

நோயாளி சுயநினைவில் உள்ளார் ஏனினும் இருமலோ பேசவோ அல்லது சுவாசிக்கவோ முடியாவிட்டால் 5 எண்ணிக்கையிலான உந்துதலை வயிற்றின் பக்கம் அளிக்கவும் மற்றும் முதுகில் 5 அடிகளை வழங்கவும்.

முதுகில் அடித்தல்

முதுகில் அடிப்பதன் மூலம் ஒருவருக்கு ஏற்படும் சுவாசபாதை தடைகளை அகற்றலாம்.

- பாதிக்கப்பட்டவரின் பின்புறமாக நிற்கவும்.
- அவரை முன்னோக்கி சாய்த்து; ஒரு கையால் அவர்களின் மார்புக்கு ஆதரவளிக்கவும். இதன் மூலம் காற்றுபாதையை அடைக்கும் பொருள் அவர்கள் வாய்ப் பழியாக வரும்.
- உங்கள் கையின் உள்ளங்கையை பயன்படுத்தி ஒரு உறுதியான அல்லது வேகமான அடி முதுகில் அல்லது தோள்பட்டையில் கொடுக்கவும். அடைப்பை அகற்றும் நோக்கில் தனித்தனியாக இதனை அளிக்கவும்.
- இதன் பின் முதுகில் 5 அடிகளை கொடுக்கவும்; இது தடையை அகற்றவில்லையென்றால் அடிவயிற்றில் 5 அழுத்தங்களை வழங்கலாம்.



அடிவயிற்றை உந்துதல் / அழுத்துதல்

- நபரின் பின்னால் நின்று உங்கள் கையை கொண்டு அவரது இடுப்பைச் சுற்றி கொண்டு ஒரு கையால் ஒரு முஸ்தியை உருவாக்கி அவரின் தொப்புளிலும் மற்றும் மற்ற கையை விலா எழும்புக்கு இடையில் வைக்கவும்.
- இவ்வாறாக உங்கள் இரண்டு கைகளையும் பூட்டவும்
- அதன்பின் உங்கள் கைகளை உங்கள் பக்கமாக இழுக்கவும். உடனடியாக அடிவாற்றை அழுத்த வேண்டும்.
- இதனை 5 முறை தொடர்ச்சியாக செய்ய வேண்டும். இல்லையெனில் நோயாளி மயக்கம் அடைந்து விடுவார்.



பயிற்சியாளரின் பணி:

இச்செயல்களை செய்யும்போது கப்பலின் உறுதியற்ற தன்மை ஏற்படுத்த கூடிய சிக்கல்களை அவர்களிடம் கூற வேண்டும். மேலும் அதற்கான தீர்வுகளை பெற வேண்டும். அவர்களை ஒருபோதும் அடைப்பு இருக்கம் இடத்தில் அல்லது அடிவாற்றில் அழுத்தம் அவர்களாகவே கொடுக்க அனுமதிக்க கூடாது.

பாதிக்கப்பட்டவர் மயக்கமடைந்தால் அவரை தட்டையான இடத்தில் வைக்கவும் பின் 30 அழுத்தங்களை வழங்க வேண்டும் 100-120 அழுத்தங்கள் ஒரு நிமிடம் என்ற விகிதத்திலும் 30 அழுத்தங்கள் முதல் 2 சுவாசம் வரை வழங்கவேண்டும். இச்செயலின் போது ஏதேனும் பொருட்கள் வெளியேறினால் நோயாளியின்வாயிலிருந்து அதை அகற்றி அவர்க்கு CPR செய்ய வேண்டுமா என்று மதிப்பிட வேண்டும்.

பாதிக்கப்பட்டவரின் சுவாசம் மீட்கப்படாலும் கூட, நிகழ்வுக்கு பிறகு அவர் மோசமடைவது இன்னும் சாத்தியமானதாகும். ஏனவே அவரை உண்ணிப்பாக கவனித்து கொண்டு நிலத்திற்கு / கரைக்கு திரும்ப வேண்டும்.

பாகம் 24–34–இரத்தபோக்கு மற்றும் அதிர்ச்சி

இரத்தபோக்கு

மீனவர்களுக்கு காயங்கள் மூலம் ஏற்படும் இரத்தபோக்கு அடிக்கடி நடைபெறும் ஒரு சம்பவம். இதில் அது சிறிய காயமா அல்லது சிக்கலான காயமா என்பதை கவனமாக நோக்க வேண்டும். எந்த ஒரு பேருமிலு இரத்தபோக்கும் ஒரு நபரை சில நிமிடங்களிலே கொல்லலாம். இதய தமனி அல்லது கடினமான இரத்தப்போக்கு ஆபத்தானது. ஏனவே இதனை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். மிகவும் அபாயமான நேரங்கள் சில நிமிட இரத்தபோக்கு மாரடைப்பை ஏற்படுத்திவிடும்.

ஏனவே ஒருவர்க்கு இரத்தபோக்கிற்கு சிகிச்சையளிப்பது என்பது முதலாவது அதனை கட்டுப்படுத்த / நிறுத்த வேண்டும்.

பின்பற்ற வேண்டிய அடிப்படை சிகிச்சை முறை

- நோயாளியை வசதியான இடத்தில் வைக்கவும் மற்றும் காயம்பட்ட இடத்தை இதயத்திற்கு மேல் உள்ளவாறு உயர்த்தி பிடிக்கவும்.
- நோயாளியின் ஆடையை அகற்றி காயத்தின் சேத அளவை கண்டறியவும்.
- நிலையான அழுத்தத்தை காயத்தில் அளிக்கவும். இதற்கு துணியை பயன்படுத்தலாம்.



இரத்தபோக்கு நின்றால்

- காயத்தின் அழுக்கை தண்ணீரைக் கொண்டு சுத்தம் செப்பவும்
- காணக்கூடிய குப்பைகள் இருந்தால் அகற்றவும்.
- ஆண்டிபயாடிக் களிம்புகளை தடவவும்
- சுத்தமான துணி மற்றும் கட்டுகளை பயன்படுத்தவும்

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/r/recovery-position/>

மீனவர்கள் தங்கள் சுழிலைகளில் சந்திக்கும் பல மாறுபாடுகள் உள்ளன. எனவே இது கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எவ்வாறு சரிசெய்வது என்பதை பற்றி வகுபில் விவாதிப்பது சில சமயம் பயனுள்ளதாக இருக்கும்

உகந்த சிகிச்சைகள்	சாத்தியமான மாற்றுகள்
சுத்தமான துணி	வேறு வழிகள் இல்லை என்றால் சுத்தமான துணி பயன்படுத்தலாம். இல்லையெனில் கைகளை பயன்படுத்தலாம்.
சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீர்	நன்னீர் கிடைக்கவில்லை என்றால் குப்பி தண்ணீர் அல்லது குடிக்க கூடிய குழாய் நீர் போதுமானது. கடல் நீர் தொற்று அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம்.
ஊசி	அழுதத்துடன் தண்ணீரை தெளிப்பதற்காக ஒரு சிறிய துளையுடன் ஒரு நெகிழி பையில் தண்ணீர் நிரம்பி தெளிக்கப்பட்டது. அது கிடைக்கவில்லையென்றால் அதிக அளவு தண்ணீரில் கழுவலாம்.
ஆண்டிபயாடிக் களிம்பு	கட்டுகள் போடுவதற்கு முன்பு சோப்பு இருந்தால், காயத்தை சோப்பு தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும் பிறகு துணிகளை கொண்டு அகற்றி மற்றும் கட்டு கட்டவும்.

தீவிர இரத்தபோக்கு

காயம் பெரியதாக இருந்தால் அல்லது அழுத்தம் காயத்தில் கொடுக்கப்பட்ட பிறகும் இரத்தப்போக்கு நிற்கவில்லை என்றால்.

- காயத்தை சுற்றி கட்டுகளை கொண்டு கட்டவும்
- கட்டுகள் மீது தொடர்ந்து அழுத்தத்தை கொடுக்கவும்
- இரத்தபோக்கு நின்றவுடன் கட்டுகளை அகற்றி அவற்றை சுத்தம் செய்து புது கட்டுகளை மாற்றவும்.

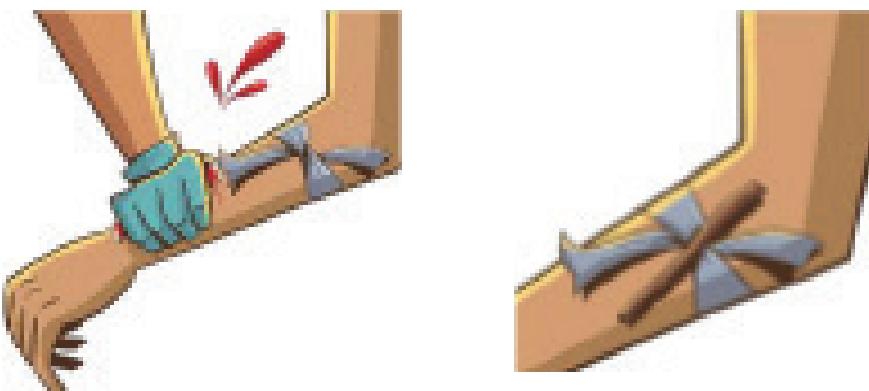
பயிற்சியாளரின் பணி:

துணி-யை விலக்குவதின் மூலம் இரத்த கசிவு அதிகமடைந்து இரத்தப்போக்கை மோசமாக்கிவிடும் அதனால் அதற்குமேல் இன்னொரு துணியை வைத்து அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும்.

கட்டுப்பாடற்ற இரத்தபோக்கு

படங்கள் மூலம் ஒவ்வொரு படிநிலைகளாக கூறவும்

- துணியை அகற்றாமல் விடவும்
- ஒரு கட்டு அல்லது துணிகளை பயன்படுத்தி ஒரு இரத்தம் வழிவதை தடுத்து இறுக்கி கட்ட பயன்படுத்தலாம். இது காயத்தின் மேல் வைக்கப்படவேண்டும்.



- துணியை காயத்தை கற்றி ஒரு முறை கட்டவும்
- முடிச்சின்மேல் ஏதேனும் ஒரு குச்சி அல்லது தடியை வைத்து அதனை மீண்டும் கட்ட வேண்டும்.
- தமனி இரத்தப்போக்கை நிறுத்தும் அளவுக்கு டானிக்கெட்டை இறுக்குவதற்கு குச்சியைத் திருப்பவும்
- அந்த குச்சியை பாதுகாக்க அதன்மேல் இரண்டாவதாக ஏதேனும் பட்டை/ கட்டுத்துணி



இரத்தம் வழிதலை தடுக்க நிரம்பு இறுக்கி கட்டுவது கடைசியாக மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். இந்த கட்டு நீண்ட நேரம் நீட்டத்தால் மூட்டு இழப்பு ஏற்படலாம்.

துணியின் பயன்பாட்டின் நேரத்தை எப்போதும் கவனிக்க வேண்டும்.

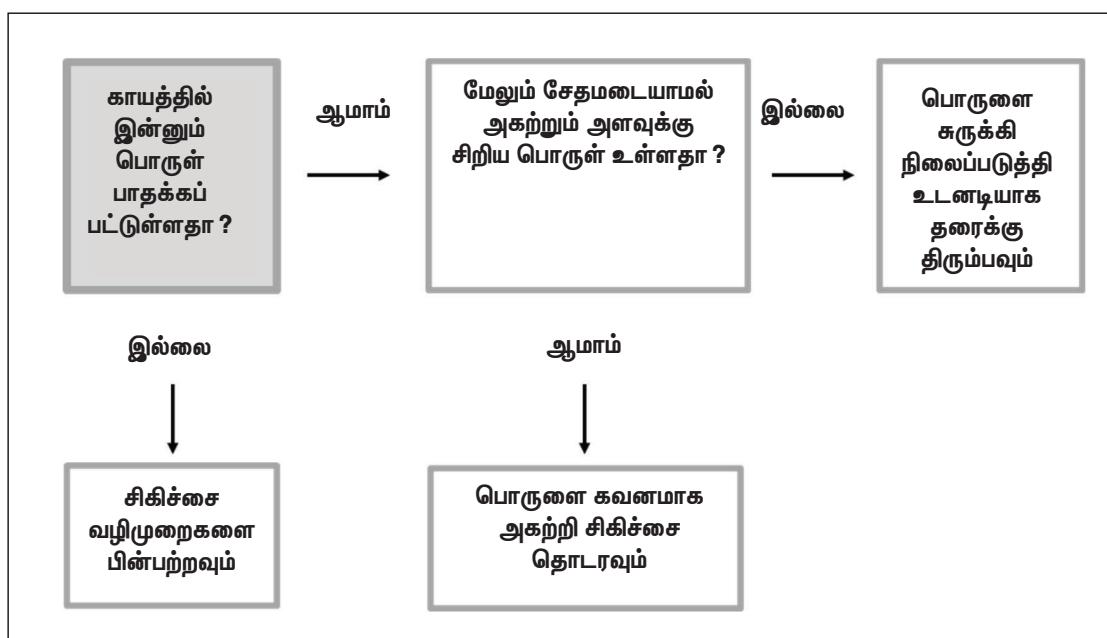
எவ்வாறு இந்த சிகிச்சை தொடர வேண்டும் என்பதை மருத்துவ உதவிக்காக அணுகல் ஆணையிடுகிறது. சிகிச்சை இரண்டு மணி நேரத்தில் கிடைக்கும் எனில்,

- உடனடியாக கரைக்கு திரும்பு
- சிறுதுணிகொண்டு மூட வேண்டாம்
- நோயாளியை கண்காணித்து அதிர்ச்சிக்கு சிகிச்சை அளிக்கவும் இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் சிகிச்சை கிடைக்காது என்றால்,
- உடனடியாக கரைக்கு திரும்புதல்
- காயத்தின் கட்டுகள் ஒழுங்காக உள்ளதா என உறுதி செய்தல்
- இரத்த ஓட்டத்தை மீட்டெடுக்க துணியை இறுக்கவும்

பொத்தல் காயங்கள்

பொத்தல் காயங்கள் கையாள்வதில் முக்கிய பகுதி என்னவென்றால், காயத்தில் ஏதேனும் பொருள் இருந்தால் அதனை நகர்த்த வேண்டாம் சரியான மதிப்பீடு செய்யும் வரை அதனை சேதபடுத்தாமல் இருக்க வேண்டும். இரத்த போக்கு அதிகமாக ஏற்பட்டால் காயத்தை சுற்றி அழுத்தத்தை கொடுக்க வேண்டும். காயபடுத்தும் பொருள் ஏதேனும் காணப்பட்டால் அதற்கு அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம்.

சரியான சிகிச்சையை நிறுவ பின்வரும் வரிசை முறையை பின்பற்ற வேண்டும்.



- பாதிக்கப்பட்டவரின் உடலில் அந்த பொருள் சிக்கவில்லை என்றால், அந்த காயத்தின் இரத்தபோக்கு மற்றும் தொற்றுநோயை தடுப்பதற்கே முன்னுரிமை அளிக்கப்படும்.
- பாதிக்கப்பட்டவரின் உடலில் சிக்கியுள்ள பொருள் மீன் தூண்டில் போன்ற சிறிய பொருட்களாயிருந்தால் அதனை சிகிச்சை செய்வதற்கு முன் கவனமாக தூண்டிலை அகற்ற வேண்டும்.
- அந்த பொருள் பெரியதாக முகத்தை சேதபடுத்துவதாகவோ கவாசப் பாதைக்கு அருகிலோ அல்லது பாதையில் அமைந்தால் அதனை அகற்ற தேவையில்லை.
- அதனை அகற்றுதல் இரத்தப்போக்கு அபாயத்தை இன்னும் அதிகரிக்கும் மேலும் மரணத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.
- அதற்குபதிலாக கட்டு துணிகள் மூலம் பொருட்கள் நகராமல் நிலைப்படுத்த முயற்சிக்கலாம். இப்பொருட்களை சிறிதாக வெட்ட முடியும் என்றால் அதனை வெட்டவும். இது இரத்தபோக்கை தடுக்கவும் நோயாளியை கரை வரும் வரை வசதியாக வைத்து கொள்ளவும் உதவும்.

எதேனும் பொருள் காற்றுப்பாதையை நடுக்கியதென்றால் அது அகற்றப்பட வேண்டும்.

காயத்தில் எந்த பொருளோ தடையோ இல்லையென்றால் காயங்களை கவனிக்க முன்னுரிமை அளிக்க வேண்டும்.

- இரத்தபோக்கை நிறுத்தவும் - இரத்தபோக்கு நெறிமுறையின் வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- சுத்திகரிக்கப்பட்ட தண்ணீர் மூலம் காயத்தை சுத்தம் செய்யவும்.
- பொத்தல் காயங்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதில் உள்ள வேறுபாடு என்ன வென்றால் அவை அதிக ஆபத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. எனவே அவற்றை முடக்கூடாது.
- காயங்கள் பெரிதாக காணப்பட்டால் துணி பயன்படுத்தப்பட்டு பின்னர் காயங்களுக்கு கீற்றுகள், அல்லது கட்டுகளை பயன்படுத்தலாம்.
- காயங்களின் ஓரங்கள் திறந்தாக இருப்பதன் மூலம் தொற்று உள்நோக்கி செல்வதை தடுக்கலாம்.
- சிறிய காயங்கள் காணப்பட்டால் அவைகள் கட்டுகளால் கட்டப்பட்ட பிறகு மீனவர்கள் மீன்பிடித்தலை தொடரலாம். மேலும் தொற்றுநோய் வராதவாறு பராமரிக்க வேண்டும்.
- காயங்கள் பெரிதாக இருந்தால் சிகிச்சைக்காக கரைக்கு மீனவர்கள் திரும்ப வேண்டும்.

ஊடுருவும் மார்புக் காயங்கள்

மார்பகங்களை ஊடுருவி சுவாசபாதையை சேதப்படுத்தும் காயங்களுக்கு முன்னுரிமை வழங்க வேண்டும்.

இதனை அடையாளம் காண

- மார்பில் வெட்டி அதனை திறக்க வேண்டும்.
- நபர் சுவாசிக்கும் போது ஒரு கீறல் அல்லது உறிஞ்சும் ஒலி கேட்கிறதா
- காயத்திலிருந்து அதிக இரத்தபோக்கு
- சிவப்பு அல்லது இளங்சிவப்பு நிற நுரை இரத்தம் காயத்தை சுற்றி காணப்படும்.
- இருமலின் போது இரத்தம்

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.healthline.com/health/sucking-chest-wound#first-aid>

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.will4adventure.com/advice/articles/outdoor-first-aid-chest-injuries/>

இணைப்புகளில் மற்றும் பாடத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களின்படி, ஆடிப்படை சிகிச்சையானது காயத்தை சுற்றி கட்டும்போது காற்றை வெளிச்சுவாசம் மூலம் வெளிவிட வேண்டும், மேலும் உள்வாசம் போது காற்று உள்ளே வருவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

இது காற்றுபுகாதவாறு காயத்தினை சுற்றிகட்டுவதன் மூலம் தடுக்கப்படும். பாதிக்கப்பட்டவரின் காயத்தின் வழியே உட்சுவாசமுறையின் போது காற்று உரிஞ்சப்படுவதை தவிர்க்கவும். வெளிசுவாசத்தின் போது கட்டை கொஞ்சம் தூக்கி காற்றை வெளி விட வேண்டும். அவ்வாறு வெளிசுவாசத்தின் போது காற்று வெளிச்செல்லவில்லை என்றால் கட்டுனை அகற்றி வெளிவிடவும்.

காயம்பட்ட இடத்தை காற்று புகாதவாறு முடி மூன்று பக்கங்களிலும் கட்டுவதன் மூலம் தொற்றுநோயை தவிர்க்கலாம்.

ஒரு பொருள் மார்பினில் ஓட்டப்பட்டிருந்தால், அதனை அகற்ற வேண்டாம். அதனை நீர்ப்புகாத துணிகளால் கற்று பொத்தல் காயங்களுக்குகான சிகிச்சை வழிமுறையை பின்பற்றவும்.

அதிர்ச்சி

கடுமையான காயங்களில் அதிர்ச்சி அடிக்கடி காணப்படுகிறது இது போதுமான ஆக்ஷிலீன் நிறைந்த இரத்தம் உடலின் பாகங்களை அடையாதபோது ஏற்படுகிறது. இது உடல் உறுப்புகளுக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

அதிர்ச்சியின் எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

- எரிச்சல், அமைதியின்மை, குழப்பம் அல்லது பத்டம்
- பலவீணம், விரைவான தூடிப்பு
- விரைவான சவாசம்
- குமட்டல் அல்லது வாந்தி
- லேசான தலைச்சுற்றல் அல்லது மயக்கம்

அதிர்ச்சிக்கான காரணங்கள்

- உட்புற அல்லது வெளிபுற இரத்தபோக்கு மூலம் இரத்த இழப்பு
- வாந்தி, வயிற்றுபோக்கு அல்லது தீக்காயங்கள் மூலம் திரவ இழப்பு
- இதய மாரடைப்பு
- கடுமையான தொற்று
- அனாபிலாக்ஸிஸ்
- முதுகுதண்டு காயம்
- நீர்போக்கு

அதிர்ச்சிக்கான சிகிச்சை

- சிகிச்சையானது அதிர்ச்சி அறிகுறிகளின் தீவிரத்தை சார்ந்தது.
- தேவைப்பட்டால் உயிர்வாழ அடிப்படை உதவியை முதன்மையாக பயன்படுத்தலாம்.
- அவர்கள் சுயநினைவில் இருந்தால் நோயாளி முதுகில் சாய்ந்தவாறு அவர்கள் கால்களை உயர்வாக உள்ளவாறு கொண்டு படுத்துக்கொள்ளலாம்.



- அவர்கள் சுயநினைவை இழந்தாலும் சுவாசித்தால் அவர்களை மீட்கும் நிலையில் வைக்கவும்.
- முகம் அல்லது வாயில் இருந்து இரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டால் மீட்கும் நிலையில் வைத்தல் மார்படைப்பு மற்றும் சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்பட்டால் உட்கார வைத்தல் மற்றும் முதுகெழும்பில் காயம் ஏற்பட்டால் கைகால்களை உயர்த்த வேண்டாம்.
- நோயாளிக்கு உறுதியளித்து அவர்களையும் உங்களோடு வைத்து கொள்ளுங்கள். இது அவர்களின் இதயதுடிப்பைக் குறைக்க உதவும்.
- அதிர்ச்சிக்கான காரணத்தை முதலில் தேர்வு செய்து அதனை எவ்வாறு சிகிச்சை செய்யலாம் என்பதை அறிய வேண்டும்.
- நோயாளிகளின் ஈரமான துணிகளை அகற்றி அவர்களுக்கு தங்குமிடம் மற்றும் சூரியனிடம் இருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கும் வகையில் இருக்க வேண்டும்.
- இறுக்கமான உடைகளை அகற்ற வேண்டும்.
- நோயாளிகள் ஈரமாகப்பட்டால் அவர்களை வெதுவெதுப்பாக வைத்து கொள்ள வேண்டும்.
- வலி நிவாரண மருந்துகளை வழங்கவும்
- நோயாளி சுயநினைவிற்கு வந்தால் சிறிதளவு தண்ணீர் கொடுப்பதன் மூலம் நீரிழப்பை தவிர்க்கலாம்.
- குறைந்தது 24 மணி நேரம் ஓய்வெடுக்க அனுமதிக்க வேண்டும்.

பாகம் 35–39–தீக்காயங்கள்

தீக்காயங்கள் பொதுவாக வெப்பத்தால் ஏற்படுகின்றன. மேலும் இரசாயனங்கள் வாடிக்களால் மற்றும் சூரிய கதிர்வீச்சு, மின்சாரம் மற்றும் அதிகப்படியான குளிர்ச்சியான பணிகள்தோன்றுப்பாக வெதுவெதுவால் சூடு தீக்காயங்கள் ஏற்படும்.

சில சமயங்களில், பாதிக்கப்பட்டவரின் நரம்பு முனைகள் சேதமடைத்திருப்பதால் வலியை உணரமாட்டார்கள்.

தீக்காயங்களின் அளவை மற்றும் ஆழத்தை பொருத்து முதல், இரண்டாம் மற்றும் மூன்றாம் நிலை தீக்காயங்களாக மதிப்பிடப்படுகின்றன.

சிறிய தீக்காயங்களுக்கு சிகிச்சை தேவைப்படாது மேலும், இவை பரிந்துரைக்கப்பட்ட சில உதவிகள் தீக்காயங்களை குணப்படுத்த உதவும்.

- தலை, கைகள், கால்கள், கழுத்து, முகம் அல்லது சுவாசபாதையை பாதிக்கும் தீக்காயங்கள்
- 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் முதல் முதியவர்களை பாதிக்கும் அல்லது மற்ற மருத்துவ நிலைகளும் பாதிக்கும்.
- உள்ளங்கையை விட பெரியதான தீக்காயங்களுக்கு கட்டாயமாக உதவி அல்லது சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

5 உள்ளங்கை சூடிய பெரிய பரப்பளவைக் கொண்ட தீக்காயங்களை அவசியம் சிகிச்சை செய்ய உடனடியாக கரைக்கு திரும்ப வேண்டும்.

எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் எரியும் செயல் முறையை நிறுத்த வேண்டும்.

தண்ணீர் அல்லது மணலால் தீயை அணைப்பதன் மூலம், தரையில் உருளைதல் இவற்றின் மூலம் தீயை அணைக்க முடியும். சிறிது முதல் மிதமான தீக்காயங்களை குளிர்ந்த தண்ணீரை 30 நிமிடம் பயன்படுத்துவதன் மூலம் காயத்தின் சேதத்தை குறைக்கலாம்.

தீக்காயங்களை குளிர்விக்க கடல்நீரை பயன்படுத்துவது குறித்து சில விவாதங்கள் இருந்தாலும் போதுமான தண்ணீர் கிடைக்கவில்லை என்றால் கடல் நீர் போதுமானது என்பது ஒரு பொதுவான கருத்து.

வெயிலால் ஏற்படும் காயம்

மீனவர்கள் தங்கள் மீனவ வாழ்க்கையில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முறையில் வெயில் (அ) அனுபவிக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. கடலில் இருக்கும்போது வெயிலின் தாக்கம் கடுமையானதாக இருந்தாலும் அது காற்றின் குளிர்ச்சியினால் சேதத்தை குறைக்கிறது.

வெயிலால் ஏற்படும் காயம் சிகிச்சை

- சருமத்தை குளிர்விக்கவும் – உடலில் தீக்காயம் உள்ள பகுதியை தண்ணீரில் முழுகடித்தல் மூலம் அக்காயங்களின் சேதத்தை குறைக்கலாம்.
- பாதிக்கப்பட்டவர் நீரேற்றமாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும்
- சூரியனை நேரிடுவதை தவிர்க்கவும்.
- கரையில் ஒரு முறை தீக்காய களிம்பு அல்லது கற்றாழை கூழ்மம் தடவலாம்.
- கொப்புளங்கள் ஏற்பட்டால் அவற்றை உடைக்க கூடாது
- அவற்றை உடைத்தால் அதை சுத்தம் செய்து களிம்புகள் தடவி அதனை கட்டுகளால் மூட வேண்டும்.

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.firstaidanywhere.com/burns-first-aid.html>

சிறிய தீக்காயங்கள்

சிறிய தீக்காயங்கள் ஏற்பட்டால்

- எரியும் செயல்முறையை நிறுத்துங்கள் தீயை அணைக்கவும்/ எரிவதற்கான காரணத்தை கண்டறிந்து தவிர்க்கவும்.
- தீக்காயத்தை குளிர்ந்த நீரை ஊற்றி அல்லது குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்கு அல்லது வலி நிற்கும் வரை நீரில் முழுகடித்து குளிர்விக்கவும்/பனிகடிப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- அந்த பகுதியை சுற்றியுள்ள ஆடைகளை அகற்றவும். காயங்களில் உட்பொதிக்கப்பட்ட எதையும் அகற்ற வேண்டாம்; ஏனெனில் அது மேலும் சேதம் மற்றும் தொற்றை ஏற்படுத்திவிடும்.
- திறந்த தோல் இருந்தால் அதனை சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீர் அல்லது குடிநீர் கொண்டு கழுவவும்
- ஆண்டிபயாடிக் களிம்புகளை பயன்படுத்தலாம் அல்லது தீக் காய களிம்பு
- பஞ்ச இல்லாத சுத்திகரிக்கப்பட்ட துணி
- நீரிழப்பைத் தடுக்க பாதிக்கப்பட்டவருக்கு குடிநீர் கிடைப்பதற்கு உறுதி செய்யவும்
- அதிர்ச்சியின் அறிகுறிகளைக் கண்காணிக்கவும்
- தேவைப்பட்டால் வலி நிவாரணம் அளிக்க வேண்டும் பாதிப்பட்டவர் முழு உணர்வுடன் இருக்கும் போது அதனை அளிக்கவும்

பெரிய தீக்காயங்கள்

- அவற்றிற்கு சிகிச்சையளிக்கும் போது
- எரியும் செயல்முறையை நிறுத்தவும்; தீயை அணைக்கவும் செய்ய வேண்டும்.
- தேவைப்பட்டால் உயிர் வாழ அடிப்படை தேவையை வழங்கவும்
- பெரிய தீக்காயங்களில் தண்ணீர் படவிடக் கூடாது ஏனெனில் அது உடலை மிக வேகமாக குளிர்வைத்து அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் இதற்கு பதிலாக காயங்களை ஈரமான துணியினால் மூட வேண்டும்.
- இரசாயனத்தினால் தீக்காயங்கள் ஏற்பட்டால் அதற்கு விதிவிலக்காக வெதுவெதுப்பான நீரை 20 நிமிடங்களுக்கு மேல் காயத்தை வைத்து இரசாயனத்தை அகற்றவும் மேலும் கவனமாக பார்த்துக் கொள்ளவும்.
- அதனை சுற்றியுள்ள ஆடைகள் அல்லது நடைகளை அகற்றவும்.
- கட்டப்பட்ட கட்டுகள் ஈரமானதாக காயத்தை ஓட்டி உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்யுங்கள்
- நோயாளியை வசதியாக அமர்த்த செய்து; தீக்காயங்கள் ஏற்பட்ட இடத்தை சிறிது உயர்த்தி வைக்கவும்.
- நோயாளி அதிர்ச்சி அடைகிறாரா என்பதை உண்ணிப்பாக கவனிக்கவும்; அவசர சூழ்நிலையில் மருத்துவ உதவியை பெற கரைக்கு திரும்பவும்.

மற்ற தீக்காயங்களுக்கான சிகிச்சை பரிசீலனைகள்

- எந்த ஒரு கொழுப்பையோ அல்லது வெண்ணையையோ அல்லது களிம்புகளையோ காயத்தில் தடவ வேண்டாம்.
- ஆண்டிபயாடிக் களிம்புகள் முதலுதவி பெட்டியிலிருந்து எடுத்து பயன்படுத்தி கொள்ளவும்.
- கொப்பளங்களையோ, காயத்தையோ துளைக்கவோ அல்லது சேதபடுத்தவோ வேண்டாம்.
- சுவாசபாதையில் தீயினால் ஏதேனின் காயம் ஏற்பட்டது போல் சந்தேகம் இருந்தால் நோயாளி நன்கு சுவாசிக்கிற இருக்கையில் அமர்த்தவும்.
- காயத்தின் கட்டுகளை மாற்ற வேண்டும் என்றால் முதலில் சுத்தமான நீரை கொண்டு நனைத்து பின் கட்டுகளை மாற்றவும் இதன் மூலம் காயம் கட்டோடு ஓட்டி கொள்ளுவதை தவிர்க்கலாம்.

பாகம் 35–39–நீரில் மூழ்குதல்

நீரில் மூழ்குதல்

நீரில் மூழ்குவது என்பது ஒரு திரவத்தில் மூழ்கியிருக்கும் போது அல்லது நீரில் மூழ்கிய 24 மணி நேரத்திற்குள் மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டு இறக்கலாம். இதனை இரண்டாம் நிலை மரணம் என்று வரையறுக்கப்படுகிறது. கடலில் மூழ்குவது மீனவர்களின் மரணத்திற்கு ஒரு முக்கிய காரணமாகும். இது பொதுவாக கப்பலில் இருந்து கீழே தவறி விழுதல் மற்றும் கப்பல் கவிழும் போது ஏற்படுகிறது. மிதவை உயிர் கவசங்கள் அணிவது இந்த உயிர் இழப்புகளை தடுக்கும். மூழ்குவதற்கான அறிகுறிகள் நீங்கள் எதிர்பார்ப்பது போல் எப்போதும் வியக்கத்தகு முறையில் இருக்காது. வாய் தண்ணீருக்கு மேல் இருக்கும் போது சுவாசத்திற்கு முக்கியத்துவம் அளிப்பதால் அவர்களால் அழித்து உதவி கேட்க முடியாது.

கீழ்கண்ட அறிகுறிகள் ஒருவர் நீரில் மூழும் போது ஏற்படும்

- தலை தண்ணீர் மட்டத்தில் தாழ்ந்து; வாயில் தண்ணீரில் படும்படி இருக்கவும்.
- வாயை திறந்தவாறு தலை பின்னால் சாய்தல்.
- கண்கள் வெறுமையாக கவனம் செலுத்த முடியாததாய்
- கண்கள் மூடப்படும்.
- கால்களை பயன்படுத்தாமல் அவை செங்குத்தாக இருத்தல்.
- வேகமாக சுவாசித்தல்.
- ஒரு திசைநோக்கி நீச்சல் அடிக்க முற்படுதல் ஆனால் முடியாமை.
- பின்னால் திரும்ப முடியாமல் போவது.

ஒருவரை தண்ணீரிலிருந்து காப்பாற்றும் பொழுது காப்பாத்துபவர் பத்திரமாக உள்ளாரா என்பதை கவனிக்க வேண்டும். மேலும் ஒரு நோயாளியை ஏற்படுத்தக்கூடாது.

நோயாளி மீட்கப்பட்ட பிறகு (i) சுவாசம் (ii) தாழ்வெப்பநிலை ஆகியவை பார்க்க வேண்டும்.

நீரில் மூழ்குபவர்களுக்கான சிகிச்சை:

- நோயாளியை கடனாமான மேற்பரப்பு கொண்ட இடத்தில் அவரது முதுகை சாய்த்து நன்கு சுவாசிக்கிறாரா என்று சரிபார்க்கவும்.
- சரியாக சுவாசிக்கவில்லையென்றால்.
- அவரை தலையை திருப்பு 5 முறை சுவாச உயிர்பித்தல் கொடுக்கவும். மேலும் அழுத்தங்களை அளிக்கலாம்.
- அழுத்தங்கள் கொடுக்கும் சுழற்சியை தொடங்கவும் – 30 அழுத்தம் மற்றும் 2 மீட்வு சுவாசம்
- நோயாளி வாந்தி எடுத்தால் அவரை ஓரமாக திருப்பி அவரது முதுகை தடவி விட்டு அவர்வாயை சுத்தம் செய்ய உதவவும் மேலும் சுவாசிக்கவில்லையென்றால் CPR நடைமுறைப்படுத்தவும்.
- நோயாளி சுவாசிக்கும் வரை CPR யை தொடர்ந்து அளிக்கவும். அவர்கள் சுவாசித்தல்.
- நோயாளிக்கு வேறோடு காயம் உள்ளதா என்று பாருங்கள்
- ஈரமான துணிகளை அகற்றி வெதுவெதுப்பான உடைகளை அளிக்கவும். தாழ்வெப்பநிலை குறித்து எச்சரிக்கையாய் இருக்க வேண்டும்.
- அதிர்ச்சி அடைந்திருந்தால் அதற்கு சிகிச்சை அளிக்கவும்
- கவனமாக அவரை கண்ணோக்க வேண்டும். அறிகுறிகள். ஆபத்தானதாக தோன்றினால் கரைக்கு திரும்பவும்.

மற்ற பரிசீலனைகள்

நிகழ்வின் வழிமுறைகளை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் காயம் அல்லது மருத்துவ சிகிச்சையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களா? அவர்களை ஏதாவது தாக்கியதா? அவர்கள் ஆழமற்ற நீரில் மூழ்கினார்களா? ஏதாவது காயம் முதுகு எலும்பில் ஏற்பட்டதா? அவர்கள் ஒரு வேளை சிகிச்சை மூலம் சரிசெய்யவும். மூச்சுத் திணைறல் இல்லை என்றாலும், நீரில் மூழ்கி அவதிப்படுவரை மருத்துவச் சோதனை செய்ய வேண்டும்.

72 மணி நேரம் வரை தொடரலாம். எனவே கரைக்கு அழைத்துச் செல்வது நன்று.

தாழ்வெப்பநிலை

தாழ்வெப்பநிலை என்பது உடலின் வெப்பநிலை குறையும் போது ஏற்படும் மேலும் குளிர்ந்த சூழல் மூலமும் ஏற்படலாம். தாழ்வெப்பநிலை குளிர்ந்த நிரில் மூழ்குதல் மூலம் நடக்கலாம். ஏனெனில் தண்ணீர் உடலில் உள்ள சூட்டை குறைந்துவிடும். ஒரு மனிதனின் வெப்பநிலை 37°C . அது 32°C கீழ் வரும்போது லேசான அல்லது மிதமான தாழ்வெப்பநிலையை குறிக்கும். வெப்பநிலை 28°C கீழே குறைந்தால் இதயதூடிப்பு எரிச்சலைடைந்து ஒழுங்கற்றதாக காணப்படும். தாழ்வெப்பநிலை மூலம் இறப்பு கூட ஏற்படலாம் இறப்பு வெப்பநிலை $24\text{--}27^{\circ}\text{C}$ அடையும்போது ஏற்படலாம்.

தாழ்வெப்பநிலையில் அறிகுறிகள்

- நடுக்கம்
- மந்தமான சிந்தனை
- சோர்வு
- வேகமாக சுவாசித்தல்
- எரிச்சலைடதல்
- பேச்சில் சிரமம்
- குளிர்ந்த தோல் (குளிர்ச்சி அடைந்த தோல்)
- மன குழப்பம்
- மயக்கம்

தாழ்வெப்பநிலைக்கான சிகிச்சை

எந்த சூழ்நிலையில் ஏற்படுகிறது மற்றும் அந்த அறிகுறியின் தீவிரத்தன்மையை பெறுத்து சிகிச்சை அமையும்.

மிதமாக தாழ்வெப்பநிலை

- நோயாளி தண்ணீரிலிருந்து வெளியே எடுக்கப்பட்டாரா என உறுதி செய்துபின் காயங்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கவும்.
- ஈரமான துணிகள் மேலும் உடலின் சூட்டை குறைக்கும். எனவே ஈரமான துணிகளை அகற்றவும்.
- உலர்ந்த, வெதுவெதுப்பான உடைகளை அளிக்கவும்.
- நோயாளி சுயநினைவில் உள்ளார் என்றால் இனிப்பு மற்றும் நீர் பானங்களை வழங்குவதன் மூலம் அவர் உடலுக்கு சக்தி அளிக்கப்படுகிறது.
- நீரேற்றம் குறைவு காணப்படாதவாறு அடிக்கடி தண்ணீர் அளிக்கவும்.
- நோயாளி சுயநினைவில் உள்ளார் மேலும் நடுக்கம் ஏற்பட்டால் கரைக்கு திரும்ப வேண்டிய அவசியம் இல்லை உணவு அல்லது பானங்களை வழங்குவதன் மூலம் நடுக்கத்தை குறைக்கலாம்.

கடுமையான தாழ்வெப்பநிலை

நோயாளி தண்ணீரை விட்டு வெளியேற்றப்பட்டாரா என்று உறுதி செய்த பிறகு உயிர் வாழ உதவி தேவைப்பட்டால் வழங்கலாம்.

- இதயதுடிப்பு இருந்தால் CPRயை முயற்சிக்க வேண்டும் நாடுதுடிப்பு இல்லையெனில் மட்டுமே CPR யை முயற்சிக்கவும்.
- பொறுமையாக நோயாளியை கையாள வேண்டும் கடுமையாக கையாளுதல் இதய பாதிப்பை ஏற்படுத்திவிடும்.
- காயங்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கவும்.
- ஈரமான துணிகளை அகற்றி வெதுவெதுப்பான துணிகளை மாற்றவும்.
- பாதிக்கப்பட்டவருக்கு உலர்ந்த மற்றும் மித வெப்பமான துணியை கொடுக்கவும். தழ் வெப்பநிலை இருந்தால் மிக தீவிரமாக இருக்கும்போது துணி மற்றும் போர்வையை கொடுப்பதிற்கு முன் வெப்பபடுத்தி கொடுக்க வேண்டும்.
- தாழ்வெப்பநிலை கடுமையாக பாதித்தால் சூடுதலாக நோயாளிக்கு சூட்டை அளிக்க வேண்டும். வெப்ப பாட்டில்கள், கழுத்து, மார்பு மற்றும் கைகளில் வைப்பதன் மூலம் சூட்டை அளிக்கலாம்.
- மனநிலை சரியாக இல்லாத நோயாளிக்கு உணவு மற்றும் பானங்களை வழங்குதல் மூச்சுதினையும் ஏற்படும். இவர்களுக்கு உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சையளிக்க கரைக்கு திரும்ப வேண்டும்.
- இவ்வகை நோயாளிகள் உடனடியாக மருத்துவமனை அழைத்து செல்ல வேண்டும்

வெப்பத்தாக்கம்

வெப்பத் தாக்கம் வெப்பமண்டலப் பகுதிகளில் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். உடல் வெப்பம் அதிக அளவில் உயரும் போது மூன்று முக்கியப் உறுப்புகளின் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

வெப்பநிலை 35°C (95°F) க்கு அதிகமாக இருக்கும் போதும், காற்று இல்லாத மற்றும் ஈரப்பதமான சூழலில் வெப்ப நோய்களை அதிகரிக்கும்.

உடலின் மேற்பரப்பில் இருந்து வியர்வை ஆவி வெளியேறுவதே வெப்பத்தின் அளவை குறைக்கும் ஒரே வழிமுறை ஆகும். ஈரப்பதம் 80% க்கு மேல் இருந்தால், வியர்வையின் ஆவியாகும் திறன் வியத்தகு அளவில் குறைகிறது மற்றும் வெப்ப பக்கவாதம் அளவு அதிகரிக்கும் போதுதான் வியர்வை வெளியேறும். உடலில் குளிர்ச்சியான விளைவை ஏற்படுத்தாமல் நீரிழப்புக்கு பங்களிக்கிறது.

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.formulaboats.com/blog/how-to-keep-cool-while-boating/>

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.boatus.com/magazine/2016/august/hyperthermia.asp>

வெப்பத்தாக்க அறிகுறிகள்

- சூடான சிவப்பு, வறண்ட தோல்
- கண்களில் சிவந்த வண்ணம்
- மனாலிலை மாற்றம்
- ஓருங்கிணைப்பு இழப்பு
- தசைப்பிடிப்பு
- தலைவலி
- குமட்டல் மற்றும் வாந்தி
- அதிக வெப்பநிலை
- பாதிக்கப்பட்டவர் வியர்ப்பதை நிறுத்துகின்றன
- விரைவான சுவாசம் மற்றும் தூஷப்பு
- நீல நிறமாக உதடுகள் மற்றும் நகங்கள்
- உடல் சிரிவு அல்லது மயக்கம்

சிகிச்சை

- உயிர் வாழ அத்தியாவசிய உதவி தேவைப்பட்டால் வழங்கவும்
- சூரிய ஓளியில் இருந்து வெளியேற்றவும் அல்லது தங்குமிடம் வழங்கவும்
- பாதிக்கப்பட்டவரை குளிர்விப்பதும் மற்றும் உடல் வெப்பநிலை குறையவும் முன்னுரிமையாக இருக்க வேண்டும்.
- அவரை தண்ணீரில் வைப்பது மற்றும் ஆவியாதல் மூலம் செய்யலாம்.
- பாதிக்கப்படவரின் உச்சந்தலையில், கழுத்தில் ஐஸ் பேக்குகள் பயன்படுத்துங்கள்
- அவர்களுக்கு எல்க்ட்ரோலைட் அல்லது இனிப்பு பானங்களை வழங்கவும்.
- அவர்களின் கால்களை உயர்த்தி அதிர்ச்சி நிலையில் வைத்து, குளிர்விப்பதை தொடரவும்
- மேலும் மோசமடைவதைக் கண்காணிக்கவும்

பாகம் 52–61–எலும்பு முறிவுகள் மற்றும் சுளுக்கு

ஒரு பயிற்றுநராக மனித உடலின் அடிப்படை உடற்கூறியல் பற்றி நீங்கள் நன்கு அறிந்திருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

எலும்பு முறிவு: எலும்பு முறிவுக்கான மற்றொரு சொல் முறிவு

எலும்பு வெளிப்படும் அல்லது காயத்தைத் துளைக்கும் திறந்த இடைவெளிகளுக்கு நீட்டுதல்
சுளுக்கு: தசை நீட்டுதல் அல்லது தசை கிழித்தல்

எலும்பு இடம் பெயர்தல்: மூட்டுகளுக்கு இடையில் ஒரு அசாதாரண பிளவு

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.edthatmatters.com/wilderness-first-aid-broken-bones/>

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.stjohn.org.nz/First-Aid/First-Aid-Library/Fractures-and-Dislocations/>

எலும்பு முறிவுகள் மற்றும் சுளுக்குகள் உடனடியாக தொலைவில்லை. அதிக தாக்கங்களாலும், வீழ்ச்சியும் போன்ற வழிமுறைகள் ஏற்படலாம்.

எலும்பு முறிவின் அறிகுறிகள்:

- காயம்பட்ட இடத்தில் வளி மற்றும் மென்மை
- சிதைவின் நீளம், கோணம் மற்றும் மூட்டு சுழற்சி
- இயக்கம் இழப்பு
- உடைந்த மூட்டுகளைத் தாங்குவதும் போது சில சமயங்களில் அரைப்பது இருக்கலாம்.

எலும்பு முறிவு சிகிச்சை

- உயிர் வாழ அத்தியாவசிய உதவியை வழங்கவும்.
- காயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் ஆடைகளை துண்டிக்கவும், இதனால் காயத்தை அல்லது தோல் சிதைவுகள், சேதம் உள்ளதா என்பதை ஆய்வு செய்யலாம்.
- இரத்தப்போக்கை நேரடி அழுத்தத்துடன் கட்டுப்படுத்தவும். கடுமையான இரத்தப்போக்கு எழும்பு முறிவை விட அதிக ஆபத்தை ஏற்படுத்துகிறது.
- திறந்த காயமாக இருந்தால், காயத்தை சுத்தம் செய்யவும்.
- வீக்கம் அதிகரிக்காமல் இருப்பதற்கு நகைகள் அல்லது ஆடைகளை அகற்றவும்.
- மருந்துவ உதவியானது உள்ளார்ந்த - இணைத்து கட்டுதல் மற்றும் நபர் நகர்த்தப்படுவதற்கு முன்பு அனைத்து எலும்பு முறைகளும் அசையாது. இது எழும்புகளின் இடபக்கத்தைத் தவிர்க்க உதவுகிறது மற்றும் காயத்தைத் தடுக்க உதவுகிறது.
- வீக்கத்தைத் தடுக்க உடைந்த கைகளை இதயத்திற்கு மேலே உயர்த்தவும்.
- எழும்பு முறிவு ஏற்பட்டால், நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் உடனடியாக தேவைப்படும்.
- வலிக்கான மற்றும் சிக்கல்களுக்கான சிகிச்சையை கண்காணிக்கவும்

எலும்பு முறிவுகளில் சிக்கல்கள்

- **இரத்த இழப்பு** – கழுத்து / முதுகு எழும்பு முறிவுகளில், இரத்த இழப்பு மிகப்பெரிய ஆபத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இது புலப்படும் மற்றும் உட்பற இரத்தப்போக்கு இரண்டையும் உள்ளடிக்கிறது. தொடை அல்லது இடுப்பு எழும்பு முறிவுகளில் குறிப்பாக ஆபத்தானது.
- **சுழற்சி தொந்தரவு** – சுழற்சி இல்லாமல் ஒரு மூட்டு சுமார் 6–8 மணி நேரம் மட்டுமே உயிர்வாழ முடியும். சுழற்சி தொந்தரவு ஆரம்ப காயம் அல்லது வீக்கம் காரணமாக இருக்கலாம். ஒரு நாட்குடிப்பை உணர்ந்து, நிறமாற்றம் பரிசோதிப்பதன் மூலம் சுழற்சி தொந்தரவுகள் உள்ளதா என சரிபார்க்கலாம். நீல நிறமாற்றம் மற்றும் குளிர்ச்சியான மூட்டு, இரத்த நாளங்களுக்கு சேதம் ஏற்படுவதைக் குறிக்கலாம்.
- **நரம்பு சேதம்** – இரத்த ஓட்டத்தை மீட்டெடுப்பதில், நரம்பு சேதம் – வலி, சூச்ச உணர்வு அல்லது உணர்வின்மை ஏற்படலாம். இவைகளுக்குச் சிகிச்சையளிப்பது கடினம் மற்றும் இவை நீண்ட நாட்களுக்குத் தொடரும்.

பிளவு முறிவுகள்

மீண்பிடி கம்பங்கள், ஆடைகள் மற்றும் மிதவை உயிர் கவசங்கள் போன்றவை மூலம் பிளவுகளை பராமரிக்கலாம். அவை தசைகளை மீட்டு அசையாமல் இருக்கவும் மற்றும் காயத்தை சுற்றியுள்ள தசைகள் சேதும் ஏற்பாடத்வாறு அவற்றை காயவிடவும் வேண்டும்.

முடிந்தால் உறுப்பு பிளவுபடுவதற்கு முன் அதன் இயல்பான நிலைக்கு திரும்ப வேண்டும். வெளிப்படும் எலும்பு தோலுக்கு கீழே தள்ளப்பட்டால் நன்று. மேலும், காற்றில் படும்படி வைக்கவும்.

பிளவு ஏற்பட்டால் படகில் கிடைக்கும் எந்த ஒரு பொருளையும் கொண்டு அதை சேதமடைந்த பகுதிக்கு மாற்றவும். மற்றும் பாதுகாக்கவும். இது பாதிக்கப்பட்டவருக்கு குறைந்த பட்ச சூடுதல் இயக்கம் மற்றும் வலி ஏற்படுத்துகிறது.

காயம் நிலையானதாக இருந்தால் சுழற்சி மற்றும் தொந்தரவுகள் உள்ளதா என அடிக்கடி சரிபார்க்கவும்

குறிப்பிட்ட எலும்பு முறிவுகளுக்கு

தாடை: முதுகெலும்பு தொடர்புடைய அல்லது மூளைக் காயத்திற்கான சாத்தியக்கூறுகளை கவனியுங்கள். வாயிலுள்ள இரத்தம் மற்றும் பல் துண்டுகளை அகற்றவும். காற்றுப்பாதை பராமரிக்கப்படுவதை உறுதி செய்யவும். கூயில் ஏதேனும் திறந்த காயங்கள் இருந்தால், அவற்றை கிருமி நாசினிகள் அல்லது உப்பு நீர் கொண்டு தொடர்ந்து வாய் கொப்பளிக்கவும்.

ஸூக்கு: ஸூக்குத் திணறல் அல்லது இரத்தப்போக்கு ஏற்படலாம். உடனடியாக சரிசெய்ய முயற்சிக்கவும். இரத்தப் போக்கு இருந்தால் அந்த நபரை நிமிர்த்தி சற்று முன்னோக்கி உட்கார வைத்து ஸூக்கின் பாதை பாலத்திற்கு கீழே உள்ள மென்மையான பகுதியை 10 நிமிடங்களுக்கு மொதுவாக கிள்ளவும்.

இடைப்பு எலும்பு: தோள்பட்டை எலும்பு எனவும் கூறப்படும். மார்பு மீது குறுக்காக கை வைத்து கட்டு கட்டி இயக்கத்தை தனிமைபடுத்தவும்.

தோள் பட்டை: இது திரும்பத் திரும்ப ஏற்படும். பாதிக்கப்பட்டவருக்கு எலும்பு விலகியிருப்பதை சரிசெய்ய வேண்டும். அப்படி இல்லையெனில் இதனை கையில் ஏற்பட்ட காயமாக கருதவும்.

மேல் கை காயம்: கையை ஒரு சுற்றுப்பட்டை மற்றும் காலர் அல்லது பாரம்பரிய கவண் மூலம் முட்டுக் கொடுத்து தாங்கவும் பின்னர் கையை முழுவதுமாக அசையாமல் இருக்க மார்பில் கட்டவும்.

மூழங்கை கீழ்: முடிவு ஏற்பட்ட இடத்தை மதிப்பிட்டு மற்றும் அதனை சற்று உயரமாக இருக்குமாறு சேர்த்து கட்ட வேண்டும்.

பயிற்சியாளரின் பணி:

பல்வேறு கட்டு முறைகள் நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும். பல வகையான கட்டுகள் மற்றும் பொருட்களை படகில் பயன்படுத்த பயிற்சிகள் வழங்கவும்

விரல்கள் மற்றும் கை: விரல்கள் பெரும்பாலும் ஒரு பிளவு இல்லாமல் விடப்படலாம் அல்லது குறைக்க சிறிது வளைந்த நிலையில் அருகில் உள்ள விரலில் கட்டப்படும். கையில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால், எதையாவது வைத்திருப்பது போல் கையால் பிளக்க வேண்டும். காயம் பாதிக்கப்பட்டவர் கட்டு போன்றவற்றை கட்டி பிடித்துக் கொள்வது பயனுள்ளதாக இருக்கும்

விலா எலும்புகள்: இவை மிகவும் வலி மிகுந்தவை. கூலி நிலாரணியுடன் சிகிச்சை அளிக்கப்படலாம். எழுந்து உட்காரல் வைத்து சுவாசத்தை கவனிக்கவும் கட்டு கட்டுவது பயனற்றது. மூச்ச திணறல், சுவாசிப்பதில் சிரமம், தொடர்ச்சியான இருமல், காய்ச்சல், வயிற்று வலி அல்லது லேசான தலைவலி இருந்தால் அவரை மருத்துவ சிகிச்சைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்

இடுப்பு எலும்பு முறிவு: இரத்தப்போக்கு கடுமையாக இருக்கும். வலியானது இடுப்பு, கீழ் முதுகு அல்லது எடை தாங்காமை. இடுப்பு எலும்பு நிலையற்றதாக இருந்தால் உடனடியாக இடுப்பை பரிசோதிப்பதை நிறுத்தவும். ஏனெனில் இயக்கம் ஏதேனும் இரத்த கட்டிகளை அகற்றி, உட்பற இரத்தப் போக்கை மோசமாக்கும். உடனடியாக நிரும்புவது நன்று.

மேல் கால் மற்றும் தொடை எலும்பு: இரத்தப் போக்கு காரணமாக இது மிகவும் தீவிரமானது. கால் வழியாக பெருமளவில் இரத்தம் வெளிப்படும். காலை இணைத்து மற்ற காலுடன் கட்டவும். மிகவும் இறுக்கமாக கட்ட வேண்டும். கீழ் காலில் தூடிப்பு இருக்கிறதா என சோதித்து பார்க்கவும்

முழங்கால்: முழங்கால் எலும்பு முறிவுடன் தொடர்புடைய பல இணைப்பு திசு காயங்கள் இருப்பதால் முழங்கால் காயங்கள் இடுப்பு முதல் கனுக்கால் வரை பிளவுபட்டு அசையாமல் இருக்க வேண்டும்.

மூட்டுக்கு கீழ் பகுதி: இரண்டு கால்களையும் நேராக வைத்து மற்றும் இரண்டு கால்களுக்கு மத்தியில் பட்டை போன்ற அட்டையை வைத்து இணைத்து கட்டி வைப்பதன் மூலம் மேலும் காயம் ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம்.

பாதம் மற்றும் குதிகால்: அசையாமல் வைப்பது, உதவியுடன் சுற்று மேலே உயர்த்தி வைக்கவும்.

பயிற்சியாளரின் பணி:

பல்வேறு எலும்பு முறிவுகளை இணைக்க சரியான நிலை மற்றும் முறைகளை செய்துகாட்டவும் கழுத்து மற்றும் முதுகெலும்பு முறிவுகள்

தலை கழுத்து முதுகுதண்டின் எலும்பு முறிவுகள் கடுமையான வாழ்நாள் குறைபாடுகள் அல்லது மரணத்தை விளைவிக்கும்.

அத்தகைய காயம் ஏற்பட்டுள்ளதா என சந்தேகித்தால் எந்தவொரு சூழ்நிலையிலும், மேலும் காயத்தை கட்டுப்படுத்த முதலுதவியுடன் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

பாதிக்கப்பட்டவரின் அங்கை முடிந்தவரை கட்டுப்படுத்துவது நன்று

முதுகெலும்பு காயத்தின் அறிகுறிகள் பின்வருமாறு

- பலவீனம்
- உணர்வு அல்லது இயக்க இழப்பு
- உணர்வின்மை மற்றும் கூச்ச உணர்வு
- அடங்காமை – இழப்பு அல்லது சீறுநீர்ப்பை அல்லது குடல் கட்டுப்பாடு
- மென்மையான திசு காயம் மற்றும்/அல்லது முதுகெலும்பு மென்மை
- சுவாச மாற்றங்கள்
- துலைவலி குமட்டல் நினைவு நிலை மாற்றம்

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://onlinefirstaid.com/spinal-injury-signs-and-how-to-help/>

சிகிச்சை

உயிர்வாழ தேவைப்பட்டால் ஆடிப்படை உதவிகள் செய்யவும். இது மற்ற காயங்களை விட முன்னுரிமை பெறுகிறது, இருப்பினும் தேவையற்றது

கழுத்து மற்றும் தலைக்கு முட்டு கொடுத்து உதவுவதன் மூலம், பாதிக்கப்பட்டவரை பின்பக்கமாக அல்லது நடுநிலையாக படுக்க வைக்க உதவுகிறது. கழுத்து நிலையாக நிற்கும்வரை தொடர்ச்சியாக உதவியளிக்கவும். துண்டு மிதவை உயிர்கவசம் அல்லது ஏதாவது பொருட்கள் கழுத்தின் இருபக்கங்களில் எதாவது ஒரு பக்கத்தில் வைப்பது கழுத்து பக்கவாட்டில் அசைவதை தவிர்க்கலாம். டக்ட் குழாய், கட்டு துணிகள் அல்லது பட்டைகள் கொண்டு பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ளலாம்.

பாதிக்கப்பட்டவரை அசையாமல் இருக்க உதவி செய்து படகில் வைக்க வேண்டும், அனால் குறைந்த இடப்பகுதியில் அவ்வாறு படகில் வைத்திருப்பது கடினம். பாதிக்கப்பட்டவர் திரும்ப வேண்டுமென்றால், அதுவும் வாந்தி எடுக்க ஆரம்பித்தால் ஒரு திடமான பலகையை பின்பகுதியில் வைத்து எதாவது ஒரு பக்கத்தில் தலைசாய்த்து வாந்தி எடுக்க வைக்க வேண்டும். பக்கங்களில் அசைவதை தவிர்க்கலாம்.

உடனடி மருத்துவ முக்கியத்துவம் தேவை

முக்கியமான அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடனடியாக கரைக்கு திரும்ப வேண்டும்.

பங்கேற்பாளரின் பணி

முக்கிய பங்கு: தலையை அசையாமல் வைப்பது எப்படி என்பதை பயிற்சி செய்ய வேண்டும். மேலும் மற்ற வகுப்பு உறுப்பினர்கள் உருளக் கெய்து பயிற்சி செய்யவும்.

பாகம் 57–60 –தலையில் ஏற்படும் காயங்கள்

தலையில் ஏற்படும் காயங்கள்

தலையில் உள்ள காயங்கள் எப்பொழுதும் தெரிவதில்லை மற்ற காயங்களைப் போல அவை எளிதில் தெரிவதில்லை. துலையில் காயம் ஏற்படும்போது கழுத்து மற்றும் முதுகுதண்டன் அசைவு குறித்து கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

அறிகுறிகள் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன

- பதிலளிக்கும் தன்மையில் மாற்றம்
- தலைவலி
- பார்வை கோளாறு
- சமநிலை இழப்பு
- வலிப்பு
- வாந்தி மற்றும் குமட்டல்
- தலையில் வெளிப்படையான காயம்
- கண்களை சுற்றி அல்லது காதுகளுக்கு பின் ஏற்படும் காயம்
- காது, வாய், மூக்கில் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு
- சீர்று இதய தூடிப்பு உயர் இரத்த அழுத்தம்

தலையில் ஏற்படும் காயங்களுக்கு சிகிச்சை

- தேவைப்பட்டால் அடிப்படை வாழ்க்கை ஆதரவை வழங்கவும்
- முதுகில் காயம் ஏற்பட்டால் கழுத்தை அசையாமல் வைக்க வேண்டும்.
- இரத்தபோக்கை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். உச்சந்தலையில் ஏற்படும் காயங்களில் இரத்தபோக்கு அநிகமான காணப்படும். மென்மையான அழுத்தங்களை கொடுத்து இரத்தபோக்கை நிறுத்த வேண்டும். இதன்பின் செய்யும் சிகிச்சை நோயாளியை பொறுத்து அழையும். ஆரம்ப மயக்கமும் விரைவான மீட்பும்
- மீட்பு நிலையில் வைக்க வேண்டும்

நோயாளியை கவனமாக கண்காணிக்க வேண்டும்.

விரைவான மீட்புடன் ஆரம்ப மயக்கநிலை

- அதிர்ச்சி சிகிச்சை – கால்களை உயர்த்த வேண்டாம், தலையை சிறிது உயர்த்தி வைக்கவும் (கழுத்து மற்றும் முதுகெலும்பு காயங்கள் ஏற்படுவதை தடுக்கும் வரை)
- தேவைப்பட்டால், மீட்புநிலையில் படுக்க வைக்கவும்
- தாமதமாக சிதைவு ஏற்பட்டால் உன்னிப்பாக கவனிக்கவும்

நீண்ட மயக்கமடைதல்

- மீட்கும் நிலையில் வைத்து சுவாசபாதை ஒழுங்காக உள்ளதா என்பதை உறுதிசெய்தல் வேண்டும்.
- தூடிப்பு விகிதம், சுவாச விகிதம் போன்றவை ஒவ்வொரு 20–30 நிமிடங்களுக்கு பதிவு செய்ய வேண்டும்.

தாமதமான சீர்பிவு

- நீண்ட மயக்கமடைதலை போன்றே இதற்கும் சிகிச்சை அளிக்கவும்.
- சுயநினைவின்றி 2–3 நிமிடங்களுக்கு மேலாக சென்றால் மருத்தவர் உதவி பெறப்பட வேண்டும். அதனால் கரைக்கு திரும்ப வேண்டும்.

பாகம் 61–74 – திடீர் உடல் நலமின்மை

வயிற்றுவலி

வெளிப்புற சூழலில் வயிற்றுவழி ஏற்படுவது பொதுவானதாகும். இது லேசானது முதல் உயிருக்கு ஆபத்தானதாகும் தன்மையுடையது. அது வாயுதொற்று உட்புற இரத்தபோக்கு, புண்கள் மற்றும் அடைப்பு போன்ற பல காரணங்களால் ஏற்படும் அறிகுறிகள் லேசான வயிற்றுவலி என்றால் அவற்றை எளிதில் சரிசெய்யலாம் அறிகுறிகள் மோசமானதாக இருந்தால் உடனடியாக கரைக்கு திரும்ப வேண்டும்.

லேசான அறிகுறி சிகிச்சை

- ஓய்வு
- அடிக்கடி தண்ணீர் அருந்துதல்
- அறிகுறிகள் தொடர்ந்து காணப்பட்டால் குளுக்கோஸ் கரைசலை அருந்துதல்
- தங்களால் இயன்ற சூழ்மான உணவுகளை உட்கொள்ள செய்ய வேண்டும் ஏனெனில் கரைக்கு செல்லுதல் தாமதமாகும்.
- குழு சுகாதாரத்தை பராமரிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் வயிற்றுவலி மற்றவர்களுக்கு பரவாமல் பாதுகாக்கலாம்.

லேசான அறிகுறிகள் தொடர்ந்து மற்ற அறிகுறிகளும் காணப்பட்டால் உடனடியாக கரைக்கு திரும்புவது அவசியம்.

அந்த அறிகுறிகள் யாதெனில்

- கடுமையான வலி
- 4 – 6 மணி நேரத்திற்கும் மேலாக நீடிக்கும் வலி
- மலத்த்தில் இரத்தம் அல்லது வாந்தியெடுத்தல்
- வயிறு கடுமையானதுகவோ / மென்மையானதாகவோ மாறுதல்
- காய்ச்சல் (குளிர் அல்லது நடுக்கமும் உட்பட)

இந்த சந்தர்பங்களில்

- அதிர்ச்சியடைந்த நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கவும்
- சிகிச்சை உடனடியாக வழங்கப்படாவிட்டால் அறிகுறிகள் மோசமாகவதற்கு ஆடிக்கடி தண்ணீர் பருகுதல்
- உணவுகளை உண்ண வழங்க கூடாது
- மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்

முதுகுவலி

முதுகுவலி பல காரணங்களுக்காக ஏற்படலாம் மற்றும் மீண்பிடித்தல் போன்ற உடல் ரீதியான தொழிலுக்கு முதுகுவலி பொதுவாக காணப்படும் நோய் சில நேரங்களில் தசைப்பிடிப்பு காரணமாக முதுகுவலி ஏற்படும் அவை தீவிரமானதல்ல.

இது போன்ற முதுகுவலி பொதுவாக ஓய்வு மற்றும் வலி நிவாரண மருந்துகள் மூலம் சிகிச்சையளிக்கலாம். மேலும் கீழே உள்ள அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் மருத்துவ உதவி கேவைப்படும்.

- கால்களில் உணர்வின்மை அல்லது பலவீனம் உள்ளது
- குடல் செயல்பாடு தொந்தரவு
- கடுமையான வலி
- நோயாளி அசைதல் மற்றும் நிலை மாறினாலும் வலி குறையாத தன்மை

நெஞ்சு வலி

நெஞ்சு வலி பல காரணங்களைக் கொண்டிருக்கலாம் சில சிறிய முதல் ஆபத்தான காரணங்களால் ஏற்படும். அவையாதெனில்

- மார்பு தொற்று
- விலா எழும்பு முறிவு
- விலா எழும்புகளைச் சுற்றியுள்ள திசுக்களின் வீக்கம்
- மன அழுத்தம் அல்லது பதட்டம்
- செரிமான பிரச்சனை
- மாரடைப்பு

மார்புவலிகள் குறித்து கவனமாக இருக்க வேண்டும். கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் மருத்துவ உதவி தேவைப்படும்.

- இதய துடிப்பு 50 கீழ் அல்லது 100க்கு மேல்செல்வது
- முச்சத்தினறல்
- ஒழுங்கற்ற இதய துடிப்பு
- சுவாச விகிதம் ஒரு நிமிடத்திற்கு 30-க்கும் மேல்
- குமட்டல்
- தாடை வலி முதுகு அல்லது கை வலி போன்றவை

மாரடைப்பு

மேற்கூறிய அறிகுறிகள் தென்பட்டால் மற்றும் மாரடைப்பு என தீர்மானித்தால் முதலுதவி பெட்டியில் உள்ள ஆஸ்டிரின் மாத்திரையை (300mg) உடனடியாக நகக்கி அல்லது சுவைத்து சாப்பிடும்படி கொடுக்க வேண்டும்.

மேலும் பல ஆபத்தான அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடனடியாக கரைக்கு திரும்ப வேண்டும். எனவே நோயாளியை கவனமாக நோக்க வேண்டும் நிலைமை மோசமானால் அடிப்படை வாழ்க்கை ஆதாரவை வழங்க வேண்டும்.

பயிற்சியாளின் பணி:

உங்கள் பகுதியில் உள்ள ஆஸ்பிரின் பொதுவான பெயர்கள் மற்றும் கொடுக்கும் அளவு (Doses) போஸ்களைக் கண்டறிந்து அவற்றை உங்கள் குழுக்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள்.

காய்ச்சல்

காய்ச்சல் அல்லது உடல் வெப்பநிலை அதிகரிப்பு என்பது பொதுவாக நோய் அல்லது தொற்று போன்ற நிலைகளின் அறிகுறியாகும். காய்ச்சலுக்கு சிகிச்சையளிக்கும்போது அறிகுறிகள் மோசமடையாமல் காணப்பட காய்ச்சலின் காரணத்தை கண்டறிய வேண்டும். அதற்கு ஏற்றவாரு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

காய்ச்சலுக்கான அறிகுறிகள்

- வெப்பநிலை 38°C க்கும் மேல் பசியின்மை
- வியர்வை நீரிழப்பு
- குளிர் அல்லது நடுக்கம்
- பொதுவான உடல் பலவீணம்
- தலைவலி
- தசைவலிகள்
- உடல் எடையிழப்பு
- நீரிழப்பு
- எரிச்சல் தன்மை

அடிப்படை காய்ச்சல் சிகிச்சையில் பின்வருவன அடங்கும்:

- குளிர்ந்த துணியினால் நோயாளியின் வெப்பநிலையை குறைக்கலாம்.
- வெப்ப தாக்கத்தை போலவே நோயாளியின் வெப்பநிலையை குறைக்க குளிர்ந்த தண்ணீரினால் கழுத்து உச்சந்தலை, அக்குள் ஆகிய இடங்களில் துடைத்தல்
- ஏராளமான நீர் பருகுங்கள்
- அவர்களுக்கு வாந்தி அல்லது வயிற்றுபோக்கு காணப்பட்டால் அவர்களுக்கு தண்ணீர் அதிகமாக வழங்குவதன் மூலம் நீரிழைப்பை குறைக்கலாம்.
- பாராசிட்டமால் (Paracetamol) மாத்திரையை மூச்சத்தினாற்றல் போன்ற பிரச்சனை இல்லையெனில் வழங்கலாம்.
- ஏதேனும் தொற்று காணப்பட்டால் ஆண்டிபயாடுக் வழங்கலாம்.

பயிற்சியாளரின் பணி:

உங்கள் பகுதியில் உள்ள பாராசிட்டமால் மாத்திரையின் கம்பெனி பெயர்களை பட்டியலாக தொகுக்கவும்.

கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் மருத்துவ உதவி வழங்க வேண்டும்.

- வெப்பநிலை 2-3 நாட்களுக்கு நீடிப்படி அல்லது 39.5°C மேல் இருக்கும்
- கடுமையான தலைவலி
- தோல் தடுப்புகள்
- கடினமாக கழுத்து வலி
- மனகுழப்பம்
- தொடர்ந்து வாந்தி எடுப்பது
- வலிப்பு

கடற்பயண ஒவ்வாமை

கடற்பயண ஒவ்வாமை என்பது கப்பலில் ஒரு நபர் செல்லும்போது ஏற்படும் வாந்தி அல்லது குமட்டல் ஆகும். மூன்றாணது, உங்கள் உடல், கண்கள் மற்றும் காதுகள் செலுத்தும் முரண்பட்ட செய்திகளை பெறும் பொழுது ஏற்படுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக: ஒரு கப்பல் உருளும் சத்தத்தை உங்கள் காதுகள் மூலம் கேட்டாலும் அதனை உங்கள் கண்களால் காண இயலாது. கடற்பயண ஒவ்வாமை குழு உறுப்பினர்களின் இயலாமைக்கு வழிவகுக்கலாம் நீர்ப்போக்கு மற்றும் மனநலச் சரிவு போன்றவற்றை ஏற்படுத்தலாம்.

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.webmd.com/first-aid/how-to-beat-motion-sickness#1>

கடற்பயண ஓவ்வாமை தடுப்புக்காக முக்கிய குறிப்புகள்

- நன்கு நீர் அருந்தியிருக்க வேண்டும். நீரேற்றமாக இருக்க வேண்டும்.
- மது மற்றும் காரமான உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.
- சிற்றுண்டிகளை உட்கொள்ளலாம்
- கடற்பயண ஓவ்வாமை மருந்துகளை எடுத்து கொள்ளுதல்

கடற்பயண ஓவ்வாமை அறிகுறிகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிவது பாதிக்கப்பட்டவரை மேலும் சீரிமீப்பதை தவிர்க்க உதவுகிறது.

- ஆரம்ப அறிகுறிகள்: வறண்ட வாய் எச்சில் வடிதல், தலைசுற்று மற்றும் சோர்வு
- பின்னர் ஏற்படும் அறிகுறிகள்: வியர்வை, வாந்தி மற்றும் குமட்டல்

நோயாளிக்கு கடற்பயண ஓவ்வாமைக்கு சிகிச்சையளிப்பது போதுவாக நோயாளியை பொறுத்தே அமையும். தண்ணீர் குடித்தல், இஞ்சி சாறு அல்லது நீரேற்றம் செய்யும் திரவங்கள் பயன்படுத்துதல் மூலம் நோயாளி வாந்தி எடுப்பதை தவிர்க்கலாம்.

பயிற்சியாளின் பணி:

கடற்பயண ஓவ்வாமைக்கு உபயோகப்படுத்தும் உள்ளூர் வைத்தியம் என்ன என்று குழுக்களுடன் உரையாடுதல்.

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.westmarine.com/WestAdvisor/Preventing-and-Treating-Seasickness>

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

<https://www.gonefishing-puntacana.com/prevent-motion-sickness-gone-fishing-tips/>

குமட்டல் மற்றும் வாந்தி

குமட்டல் மற்றும் வாந்தி பொதுவாக எல்லா மனிதர்களுக்கும் காணப்படகூடியது ஆனால் வாந்தி நீண்டகாலம் தொடர்ந்தால் அதற்கு சிகிச்சையளிக்க வேண்டும். சிகிச்சை அளிக்கும்போது அதன் காரணத்தை கண்டறிய வேண்டும். வாந்தியெடுத்தல் வயிற்றில் உள்ள வைரஸால் ஏற்பட்டதா அல்லது தொற்று நோயால் ஏற்பட்டதா என அதற்கான காரணத்தை கண்டறிய வேண்டும். நோய் ஒருவரிடம் இருந்து மற்றவர்க்கு பரவாமல் இருக்க கவனமாக இருக்க வேண்டும். சுகாதார நடைமுறைகளை பின்பற்ற வேண்டும்.

அறிகுறிகள் தற்காலிகமானதாக இருந்தால் சிகிச்சை தேவையில்லை இவை உணவு விஷம் அல்லது மது அருந்துதல் போன்றவற்றால் ஏற்படும். இதற்கு நோயாளிகளை நன்கு ஓய்வெடுக்கவும் மற்றும் நன்கு தண்ணீர் அருந்தவும் செய்தால் அறிகுறிகள் குணமாகும்.

இருப்பினும் ஏதேனும் மருத்துவ அல்லது விபத்திற்கு பிறகு வாந்தி அல்லது குமட்டல் ஏற்பட்டால் அது தீவிரமான ஒன்றை குறிக்கும். எனவே உடனடியாக கரைக்கு திரும்ப வேண்டும்.

கீழ்கண்ட சூழ்நிலையில் மருத்துவ உதவி தேவைபடுகிறது.

- தலை அல்லது அடிவயிறு அதிர்ச்சி
- கடுமையாக சோர்வு அல்லது மனகுழப்பம்
- வயிற்றுவலி
- வாந்தியில் இரத்தம் உள்ளது
- அதிக காய்ச்சல் நீண்ட நாட்களுக்கு தொடர்கிறது

குடல் தொந்தரவுகள்

மலச்சிக்கல் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு போன்ற குடல் தொந்தரவுகள் பொதுவாக உண்ணும் உணவு உங்களின் வழக்கமான உணவு பழக்கத்திலிருந்து வேறுபடும் போது ஏற்படும். சிகிச்சை வழங்குவது அறிகுறிகளின் தீவிரத்தை மட்டுமல்லாமல் மீண்பிடி பயணத்தின் நாட்களையும் அடிப்படையாக கொண்டுள்ளது.

மலச்சிக்கல்

மலம் கழப்பதில் சிரமம் மற்றும் வயிற்று போக்கு பல காரணங்களால் ஏற்படலாம். நார்சத்து உடைய பழங்கள் மற்றும் காய்கறி நிறைந்த உணவை உண்ணலாம்.

பங்கேற்பாளரின் பணி

அப்பகுதியிலுள்ள பொதுவான வயிற்றுபோக்குக்கு ஏதிரான மாத்திரைகளின் பெயர்களின் பட்டியலைத் தொகுக்கவும்.

வயிற்றுப்போக்கு

பலமுறை செல்லுதல் மற்றும் மலத்தின் தளர்வு ஆகியவற்றின் மூலம் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும். இது அசுத்தமான உணவு வைரஸ் உள்ள உணவு மற்றும் மன அழுத்தம் ஆகியவற்றால் ஏற்படும். வயிற்றுபோக்கின் மூலம் நீரிழிப்பு ஏற்படுகிறது. எனவே முதலில் சிறிய அளவிலான திரவங்களை உட்கொண்டு அவற்றிற்கு உடல் எவ்வாறு பதிலளிக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும் அதன்பின் அதிக அளவில் திரவங்களை உட்கொள்ளலாம் அதன்பின் சாதம், வாழைப்பழும் மற்றும் உருளைக்கிழங்கு ஆகியவற்றை உண்ணுவதன் மூலம் வயிற்றுபோக்கு குறையும். மேலும் வயிற்றுபோக்கு எதிர்ப்பு மருந்து இருந்தால் அவற்றை உட்கொள்ளலாம்.

கீழ்கண்ட அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவ உதவி பெற கரைக்கு திரும்ப வேண்டும்.

- மலத்தில் இரத்தம் அல்லது சளி உள்ளது
- காய்ச்சல்
- நோயாளி கடுமையான வயிற்றுவலி அல்லது வீக்கத்தை அனுபவிக்கிறார்
- மிதமான அல்லது கடுமையாக நீரிழிப்பு உருவாகிறது
- வயிற்றுபோக்கு மூன்று நாட்களுக்கு மேல் நீஷக்கும்

தலைவலி

தலைவலி மனிதர்களுக்கு பொதுவாக ஏற்படும் நோயாகும். இது மன அழுத்தம், அதிக சூரிய ஓளி, ஆல்கஹால், நீரிழிப்பு, ஆல்கஹால், கார்பன் மோனாக்ஷைடு விஷம், உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது மூளை இரத்தப்போக்கு போன்ற காரணத்தால் தலைவலி ஏற்படலாம்.

பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், பாராசிட்டமால் அல்லது இப்யூப்ரூஃபன் போன்ற மருந்துகள் தலைவலியை கட்டுப்படுத்தும் பொதுவாக ஓய்வு மற்றும் வலி நிவாரண மருந்துகள் தலைவலியை குணப்படுத்த உதவும். மேலும் இறுக்கமான தொப்பி மற்றும் உடைகளை சற்று தளர்த்துவதன் மூலம் தலைவலி கட்டுப்படுத்த உதவும்.

தலைவலிக்கான காரணிகள்

- தலை அல்லது கழுத்தில் அடிப்பட்டதை தொடர்ந்து தலைவலி ஏற்படுகிறது.
- உடலின் ஒரு பக்கம் பலவீனமாக அல்லது உணர்வின்மை மற்றும் முகம் வாடுதல்
- தலைவலியுடன் சேர்ந்து காய்ச்சல் மற்றும் சொறி உருவாகுதல்
- வலிப்பு ஏற்படுதல்
- மீண்டும் மீண்டும் வாந்தி உருவாகுதல்
- தலைவலி 24 மணிநேரத்திற்கு மேலாக நீண்டுதல்

மேல் குறிப்பிட்ட காரணங்களால் தலைவலி ஏற்பட்டால் உடனடியாக கரைக்கு அவசர மருத்துவத்தை அடைய வேண்டும்.

பாகம் 75–83–கடல் உயிரினங்களால் ஏற்படும் காயங்கள்

கடல் உயிரினங்களால் ஏற்படும் காயங்கள் பொதுவாக மூன்று வகைகளாக பிரிக்கலாம்.

கொட்டும் உயிரினங்கள்

குத்தும் உயிரினங்கள்

கடக்கும் உயிரினங்கள்

கடலை சுற்றி வேலை செய்பவர்கள் மேற்கூறப்பட்டுள்ள விலங்குகளில் ஏற்படும் ஆபத்துகளைப் பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டும் மற்றும் இந்த உயிரினங்களால் ஏற்படும் காயங்களுக்கு எவ்வாறு சிகிச்சையளிக்க வேண்டும் என்பதை நன்கு அறிய வேண்டும்.

பங்கேற்பாளரின் பணி

உங்கள் பகுதியிலுள்ள வேறு ஏதேனும் பொதுவான கடல் விலங்கு காயங்கள் கொடுக்கப்படவில்லையோ? அவற்றையும் சேர்க்கவும்.

கொட்டும் உயிரினங்கள்

ஜெல்லி மீன்கள்

பல்வேறு வகையான ஜெல்லிமீன்களின் நீட்சிகள் (Tentacles) மனித தோலுடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது தோலை கொட்டி வலி ஏற்படுத்தும். இந்த நீட்சிகளில் மில்லியன் கணக்கான நக்க செல்கள் உள்ளன. இந்த கொட்டுதல் மூலம் லேசான எரியும் வலி, சொறி, சிறிய இரத்தக்கசிவு மற்றும் கொப்புளங்கள் ஏற்படும். மேலும் அதிர்ச்சி, தசைப்பிடிப்பு, குமட்டல், வாந்தி மற்றும் சுவாசக் கோளாறு ஆகியவை நோயின் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் உயிரினத்தை பொறுத்து உடலை பாதிக்கும்.

பங்கேற்பாளரின் பணி

விவாதி: உங்களுடைய மீன்பிடி காலத்தில் எந்த கடல் விலங்குகளினால் நீங்கள் காயப்பட்டார்களா? என்ன நடந்தது? எப்படி அதை கையாண்டார்கள்.

முக்கிய குறிப்புகள்: ஜெல்லி மீன்கள் கொட்டுதலினால் ஏற்படும் விளைவுகளின் சிகிச்சை பற்றிய ஆராய்ச்சி குறிப்புகள் மிக குறைந்த அளவில் உள்ளன. புத்தகத்தில் உள்ள தகவலைவிட உள்ளூர் மக்களின் திறன் மற்றும் அதன் வழிமுறைகள் இதன் சிகிச்சைக்கு மிகவும் பலன் அளிக்கின்றன.

உள்ளூர் மக்களின் சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் எந்தவகையான மீன்களுக்கு எவ்வகை சிகிச்சை என்பதை குழுவினருடன் கலந்தாய்வு செய்வதை ஊக்குவிக்கவும்.

குறிப்புகள் எடுப்பதை ஊக்குவிக்கவும்.

பங்கேற்பாளரின் பணி

விவாதி: ஜெல்லி மீன்கள் கொட்டுதலை மருத்துவம் செய்ய நிறைய சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன. இவற்றில் எந்த முறையை நீங்கள் பயன்படுத்துந்தார்கள் மேலும் எந்த முறை மிகவும் சிறந்ததாக உள்ளது?

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

:<https://www.healthline.com/health/marine-animal-stings-or-bites#risks>

பயனுள்ள குறிப்புகள்:

[https://www.wemjournal.org/article/S1080-6032\(15\)00008-3/fulltext](https://www.wemjournal.org/article/S1080-6032(15)00008-3/fulltext)

சிகிச்சையின் போது செய்ய வேண்டியை

- ஒரு துணியை கொண்டு மீதமுள்ள ஜெல்லிமீன் நீட்சிகளை மெதுவாக அகற்றவும்.
- வினிகரை பயன்படுத்தலாம். இது விஷம் வெளிவருவதை தடுக்கிறது.
- கடல்நீரால் அப்பகுதியை சுத்தம் செய்தல்

சிகிச்சையின் போது செய்ய கூடாதவை

- நல்ல தண்ணீரினால் கழுவுதல் விஷத்தை மேலும் வெளியிட ஊக்குவிக்கும் எனவே அதனால் கழுவ கூடாது.
- பெட்ரோல், பார்பெண்டென் போன்றவை, ஆல்கஹால் அல்லது சிறுநீரை கொண்டுசூத்தம் செய்ய பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- பாதிக்கப்பட்ட இடத்தை / தோலை தேய்க்க வேண்டாம்

கூடுதல் குறிப்புகள்

- கத்தியை பயன்படுத்தி ஜெல்லிமீனின் நீட்சிகளை வெட்ட பயன்படுத்தலாம். உங்கள் பாதிக்கப்பட்ட தோலை வெட்டாதபடி கவனமாயிருக்க வேண்டும்.
- காயம்பட்ட பகுதியை வெந்நீரில் அமிழ்த்துவதில் சில வகை ஜெல்லிமீன் குச்சிகளின் நங்குதன்மையை குறைக்கும் என்று நிருபிக்கப்பட்டுள்ளது. பாதிக்கப்பட்டவர் வெந்துவிடாதவாறு தண்ணீரின் வெப்பநிலை அறிய வேண்டும்.
- அறிகுறிகளைக் குறைக்க வைட்டரோகார்டிசோன் கிரீம்/களிம்புகளை பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் ஒரு நாளுக்கு இரண்டு முறை தடவவும்.
- உடலில் பெரிய பகுதி பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அல்லது நோயாளிக்கு எதேனும் எதிர்வினை அறிகுறிகள். காட்டினால் - மூச்சுத்தினாறல் ஏற்பட்டால் - உடனடியாக கரைக்கு திரும்ப வேண்டும்.

குறிப்பிட்ட உயிரினங்கள்

போர்ச்சுக்கிசிய சொறி மீன் / நீல பாட்டில்

- இதற்கு வினிகரை சிகிச்சைக்காக அளிக்கும்போது அது விஷத்தன்மையை வெளிவர ஊக்குவிக்கிறது.
- இதற்கு பதிலாக மீதமுள்ள கைகளை வெட்டி எடுக்கவும் கடல் நீரினால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும் நல்ல தண்ணீர் பயன்படுத்தக்கூடாது.
- இதனை தொடர்ந்து பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை 30–90 நிமிடம் கடு தண்ணீரில் மூழ்கடிக்க வேண்டும்.
- நோயாளியைத் தொடர்ந்து கண்காணித்து மேலும் மருத்துவ கவனிப்பை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

பயனுள்ள ஆதாரம்:

<https://danboater.org/travel-health-and-safety/first-aid-for-hazardous-marine-lifeinjuries.html>

எரிப்பு / பவளம்

- இவற்றின் காயங்களால் தொற்று ஏற்படுகிறது.
- காயங்களில் பவளத்தின் எந்த ஒரு பகுதியும் இல்லாதவாறு. சுத்தமாக கடல் நீரால் கழுவ வேண்டும். மேலும் வினிகர் பயன்படுத்தலாம்.
- கொப்புளங்கள் ஏற்பட்டால் அதனை உடைக்க கூடாது ஏனைனில் அது நெக்ரோசிஸ் (Necrosis) அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது மற்றும் தோல் தொற்று ஏற்படும்.
- ஆண்டிப்பாடுக் பயன்படுத்தலாம்

பொத்தல் போடும் சில உயிரினங்கள்

- கடல் குச்சிகள்
- மூளை மீன்கள்
- திருக்கை
- சங்குகள்

இந்த உயிரினங்களினால் ஏற்படும் காயங்கள் லேசானது முதல் கடுமையானதாக காணப்படலாம். இது வீக்கம், குமட்டல், வாந்தி, தசை முடக்கம், அதிர்ச்சி, சுவாசிப்பதில் சிரமம் போன்றவை ஏற்படும். தீவிர பாதிப்பை ஏற்படுத்தினால் அடிப்படை உயிர்வாழ உதவி அளித்து உடனே கரைக்கு திரும்ப வேண்டும்.

சிகிச்சை வழிமுறைகள்

- பெரிய மூளைகள் ஏதேனும் இருந்தால் விஷத்தை வெளியேறுவதைத் தடுக்க மூளைகளை எடுக்க வேண்டும்.
- இரத்தப்போக்கை தீவிரம் இல்லையெனில் இரத்தம் வர அனுமதிக்கவும் ஏனைனில் சில நேரம் இந்த காயங்களிலிருந்து விஷம் வெளிவரும்.

- சுத்தமான நல்ல தண்ணீர் மற்றும் சோப்பு கொண்டு இடத்தை சுத்தம் செய்யவும்.
- விஷத்தை செயலிழக்கச் செய்ய, சூடான நீரில் ஊறவைக்கவும்.
- ஆண்டிபயாடிக் / கிருமி நாசினி களிம்புகளை பயன்படுத்துதல்

கடிக்கும் உயிரினங்கள்

மீனவர்கள் முரட்டுதனமான மீன்களுடன் தொடர்புக்கு வரும்போது அந்த மீன்களால் காயங்கள் ஏற்படலாம். இதில் சுறா, ஊளி, விலாங்கு மீன் போன்றவை அடங்கும்.

இதற்கு அடிப்படை முதலுதவி / இரத்தப்போக்கு சிகிச்சை போன்றவை பின்பற்றலாம்.

அவசரகால தொடர்பு கையேடு

சேவை	தொடர்பு கொள்ளும் முறை	தொடர்பு கொள்ளும் அலைவரிசை அல்லது அலை வரிசை எண்	நடவடிக்கையின் நேரம்
அவசரகால சேவைகள்	தொலைபேசி		24/7
கடல் ரோந்துபட்டை	தொலைபேசி		24/7
வானிலை முன்னாறிவிப்பு			24/7
ஆபத்துகால அழைப்பு	VHF	அலைவரிசை 16	24/7
ஆம்புலன்ஸ்			
தீ அனைப்பு			
அருகிலுள்ள மருத்துவமனைகள்			

பகுப்பாய்வு

பின்வரும் கேள்விகளுக்கு சரியான பதிலை வட்டமிட்டு பதிலளிக்கவும்.

உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் புரியவில்லை என்றால், தயவுசெய்து உங்கள் பயிற்றுநரிடம் விளக்கம் கேட்கவும்.

1. DRSBC'S என்றால் என்ன ?

- a) மருத்துவர் எப்போதும் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.
- b) ஆபத்து பதிலளித்தல், உதவிக்கு அனுப்புதல், காற்றுப்பாதை, சுவாசம் அழுத்தங்கள்
- c) ஆபத்து, பதிலளித்தல், சுவாசம் இருக்கிறதா என்று பார், எச்சரியுங்கள் உங்களுடன் இருப்பவரை அழுத்தங்கள்

2.அழுத்தத்தின் வரையறுக்கப்பட்ட நிலை: மீட்பு சுவாச விகிதம் ?

- a) 60:3
- b) 30:4
- c) 30:2
- d) 60:0

3. பின்வருவற்றுள் எது காயத்திற்கு சிகிச்சையளிப்பதற்கான ஒரு பட்டியல்

- a) இரத்தப்போக்கு நிறுத்த அழுத்தம் மற்றும் உயர்த்தவும்
- b) காயத்தை சத்தமாக நீர் அல்லது உமிழ்நீரால் கழுவவும்
- c) ஆண்டிபயாடிக் களிப்பு தடவவும்
- d) காயத்தை மூடி கட்டு

4. பின்வருவற்றில் எது சரியானது? பொருந்தும் அனைத்தையும் தேர்ந்தெடு

- a) வெயிலுக்கு சிகிச்சையளிப்பதைவிட தகிப்பது சிறந்தது
- b) கொப்பளங்கள் தோன்றினால், அவை அடைக்க வேண்டும்
- c) ஆடை எரிக்கப்பட்டால் அல்லது உருகினால், அது காயத்திலிருந்து அகற்றப்பட வேண்டும்.
- d) பாதிக்கப்பட்டவர் முழு உணர்வுடன் இருந்தால் மட்டுமே வாய் வலி நிவாரணம் வழங்க முடியும்.

5. நிலத்திற்கு திரும்பவும் ----- மற்றும் பெருமளவில் எரிந்தால் உடனடியாக தேவைப்படுகிறது.

- a) உடலின் 30%
- b) 10 கைகள்
- c) உண்ணை
- d) 5% உங்கள் உடலில்

6. வெயிலின் தாக்க சிகிச்சையின்போது உடலில் எந்தெந்த பகுதிகளை முதலில் குளிர்விக்க வேண்டும்.
- ஈக, கனுக்கால் முதுகு மற்றும் கழுத்து
 - இணைப்பு, கழுத்து, அக்குள் மற்றும் கவட்டை
 - நெற்றி, பாதம், கழுத்து, முட்டுகள்
 - அக்குள், பாதம், முதுகு மற்றும் கவட்டை
- 7) எலும்புகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கும்போது, பிளவுகளின் நோக்கம் என்ன? பொருந்தும் அனைத்தையும் தேர்ந்தெடு
- எலும்பு குணமடைய தொடங்க அனுமதி
 - முட்டுகள் அசையாமல் வை
 - முட்டுகளுக்கு உதவி செய்
 - மேலும் சேதத்தை தடுக்க உதவவும்
- 8) மார்பு வலியுடன் இருக்கும்போது, பின்வரும் அறிகுறிகளில் எது மருத்துவ கவனிப்பு தேவை என்பதை குறிக்கிறது?
- சுவாச விகிதம் 12 முதல் 25 வரை
 - இதயத்துடிப்பு 50 முதல் 100 வரை
 - ஈக வலி
 - ஓமுங்கற்ற இதயத்துடிப்பு
9. பின்வருவனவற்றில் எது கடற்பயண ஓவ்வாமையை தவிர்க்க அறிவுறுத்தப்படுகிறது
- பயணத்திற்கு முன்பு காரணமான உணவுகளை உண்ணுதல்
 - கப்பலின் பின்புறத்தை பார்த்தல்
 - பயணம் தொடங்கும்போது நீரேற்றமாக இருங்கள்
 - பணியிலிருந்து இடைவேளி எடுத்து ஓய்வு எடுக்கவும்
- 10) எது ஜெல்லி மீன்கள் கொட்டுதலுக்கான சிறந்த சிகிச்சை
- சிறுநீர்
 - மண்ணெண்ணெண்டிப்
 - வினிகர்
 - நன்னீர்