



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



කුඩා පරිමාණ දේවරයින් සඳහා මූහුදේ දී ආරක්ෂාව

හඳිසි ප්‍රථමාධාර

දැන විශ්ලේෂණය

දේවරයින්ට මූහුදේ හඳිසි අවස්ථා සමග කටයුතු කිරීමට උපකාර කිරීම සඳහා මෙම සැසිය සංවර්ධනය කර ඇත.

විය වාත්තියමය වශයෙන් සහතික කළ ප්‍රථමාධාර මූහුණුව සඳහා ආදේශකයක් විමර්ශනයක් නොකෙරේ.

මූහුදේ තුවාල ලැබූ පුද්ගලයෙකු සමග ගනුදෙනු කිරීමේදී තව දුරටත් හානි සිදුවීම වැළැක්වීම සඳහා පුද්ගලික විනිශ්චය සහ ප්‍රවේශම්වීම හානි කළ යුතුය.

මූලික ප්‍රථමාධාර ක්‍රියා පටිපාටි හොඳුන් දැනී, තේරුම්ගෙන සිටීම මගින් හඳිසි සේවා වලින් උපකාර ලබා ගැනීම තෙක් අසනීප හෝ තුවාල වූ පුද්ගලයෙකුට සහාය විය හැකිය.

සෑම විටම මූහුදේ දී රෝගාධ හෝ තුවාල විමේ යම් අවදානමක් ඇති නමුත් මූලික ප්‍රථමාධාර ක්‍රියා පටිපාටි පිළිබඳ දැනුම ඒවාන් බේරා ගැනීමට උපකාර වේ.



ප්‍රධාන අන්තර්ගතය

ප්‍රධාන කට්ටල

ප්‍රධාන පොටේකෝල

මුලික ජීවන සහාය

හුස්ම ගැනීම සහ හුස්ම නිර්වීම

ලේ ගැලීම සහ කම්පනය

පිළිස්සුම

දියේ ගිලිම සහ ගිලිමට නිරාවරණය

අස්ථි බිඳීම සහ උලික්කු

හිසේ තුවාල

හඳුසි රෝග

සාගර සත්වයින්ගෙන් සිදුවන තුවාල



ප්‍රධාන කට්ටල



ප්‍රථමාධාර කට්ටල

අත්‍යවශ්‍ය අන්තර්ගතයන් :

- වියලි බැංක, පරු ආරක්ෂිත කට්ටලය, පියනක් සහිත බාල්දය
- ව්‍යව ප්‍රමාණයේ වෙළුම් පටි සහ සැරසුම්
- ගෝස්
- සේලයින් හෝ විෂවිෂනුරාණය කළ ජලය
- පිළිය හෝ කතුර
- ඩික් වේළි
- විෂබිජ නාභක / ප්‍රතිපිළික ආලේපන
- ආරක්ෂිත පින්
- අත්‍යවශ්‍ය ඔෂ්‍යය (වෛද්‍ය) සහත, ඇන්ටිනිස්ට්‍රිත්, ආමාණ ආන්තර්ධීක ඔෂ්‍යය)
- අන්වයුම්

* ප්‍රාදේශීය ව්‍යවස්ථාදායක සීමාවන් තිබේ දැයි පරික්ෂා කරන්න.



සම්පූර්ණයෙන්ම ගබඩා කර ඇති
ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් තබ
ගැනීමට හකියාවක් නැති නම්,
ප්‍රථමාධාර කට්ටලවල පහත
සඳහන් උපකරණ තබා ගැනීම
සඳහා ප්‍රමුඛත්වය ලබා දිය යුතුයි.



ප්‍රථමාධාර කට්ටල

කිරීදේශීන ද්‍රව්‍ය :

- හදිසි බිලැන්ක්වී
- සිරින්පුය
- වෙළඳු වේළි / තුවාල වසා දැමීමේ තීරු
- ස්වයං ඇලෙන වෙළුම් පටි (කෝබන් විතුම)
- විෂබිජ නාභක සවන් තීරු
- සන්ස්ක්‍රිත්
- මාලි කොකු ඉවත් කිරීම සඳහා ජ්ලයර්ස්
- කොඳ අටට පෙළේ පුවරුව
- සිනි කැන්ඩි / රසකැවිලි
- විද්‍යුත් ව්‍යව්දීක හෝ නැවත සපුළුනය කිරීමේ දුවත්තය (ගැටෙරේඩි හොඳින් ක්‍රියා කරයි)
- SAM Splint
- මුහුද අසනීප ඔෂ්‍යය
- විනාකිරී
- විවිස්ථාන
- පිළිස්සුම් ආලේපන හෝ කෝමාරකා පෙළ්



ප්‍රතිකාර අභ්‍යන්තර පොටෝකෝලය

DRSABC

D	අභ්‍යන්තරය	ලදව කිරීමට ඉදිරිපත්වීම ඔබට ආරක්ෂා කළද?
R	ප්‍රතිච්චය	වත්තියා ප්‍රතිච්චය දක්වන්වාද? ඔවුන්ගේ උරුකා නො මුළුන්ගේ ප්‍රපාට තැවුව කරන විට ඔවුන් ප්‍රතිච්චය කරන්වාද අභ්‍යන්තරයට ප්‍රතිච්චය ලදව සඳහා යටින් ග්‍රෑන් මූල්‍ය මෙන්තු ප්‍රශ්න සම්පිළිතය විත්තියා ප්‍රතිච්චය දක්වන්වාද? ඔවුන් අවදියෙන්, කො කරන්වාද, වේදන්වීම ප්‍රතිච්චය දක්වන්වාද?. ප්‍රතිච්චය දක්වන්නේ තෙන් ද?
S	දුළුටි සඳහා යවන්න	වෙනත් කරන මණ්ඩල කාම්පිනයෙහි සිටි තම, මෙම විකල්පය ඔබට ලුබ ගත පැකි තම උපකාර සඳහා අදාළ ප්‍රදේශීයින් ඇතුළුම් වෛද්‍ය හාවතා කිරීමට ඔවුන්ට ගොඳු ගත්ත.
A	ඇවසන මාර්ගය	වත්තියා මණ්ඩලයෙහි ඇවසන මාර්ගය අවකිර ව තිබේද?
B	හුස්ම ගැනීම	වත්තියා තුය්ම ගත්ත්වාද? තුය්ම ගත්ත් දැයි වැඹුම සඳහා බැඳුම, සටන්දම, දැන්ම යන කුම්මෙදය උපයෝගී කරගන්න.
C	සම්පිළිතන	ප්‍රපාට සම්පිළිතය ආරම්භ කරන්න. සම්පිළිත 30 : තුය්ම 2

DRSABC



අන්තරාය



ප්‍රතිවාරය



ලදුවේ සඳහා යටත්න



අවසන මාර්ගය



හුස්ම ගැනීම



සම්පූහන

ඡබට හඳුසි කේවා සම්බන්ධ කර ගැනීමට තුම තිබේ නම්
මෙය විසේ කිරීමට කාලයයි.

හඳුසි අනතුරු එකකයේ පුද්ගලයින් විසින් ඡබට ලබා දී
ඇති උපදෙස් අනුගමනය කරන්න



මුලික ප්‍රතිත සහාය

මුලික පීවිත සහාය

මධ ආරම්භක DRS පියවර සම්පූර්ණ කර ආරක්ෂිත අවස්ථාවක් නමුත් ප්‍රතිචාර තොදක්වන යෝගීයෙකු සමඟ සිටි නම් පීවිත සහාය ලබා දීම ඔබ විසින් කළ යුතු මිශ්‍ර තීරණාත්මක පියවර වනු ඇත.

මුළුක පීවිත සහාය පිළිබඳව ලෙම සඡිය පුරාවටම සඳහන් කරනු ලැබේ.

එයට අනුළත් වන්නේ,

- ග්වසන මාර්ගය
- භුක්ම ගැනීම
- සම්පිළිනය

එයට පහත ඒවායින් සහය ලැබේ

- භුක්ම ගැනීම සහ ප්‍රතිසාධන ඉරුණව්ව



ඁ්වසන මාර්ගය

මුළුන්ගේ ඁ්වසන මාර්ගය අවකිර වී හෝ අවකිර වී තිබේද යන්න තීරණය කිරීමට තුවාලකරුගේ තක්සේර්ටුවක් සිදු කිරීමට අවශ්‍ය වනු ඇත.

වින්දිතයාට කතා කිරීමට හෝ කැස්ස්ට හැකි නම්, විසින් අදහස් වන්නේ මුළුන්ගේ ඁ්වසන මාර්ගය අවම අර්ධ වශයෙන් ව්‍යාත්ව පවතින බවයි.

- බාවාවක් තිබේ නම් ඉවත් කිරීමට, අවශ්‍ය පරිදි කැස්සට ඔවුන්ට ඉඩ දෙන්න.
- වින්දිතයාගේ තත්ත්වය තුමයෙන් තරක අතට හැරේදැයි සම්පාදන තීරණාත්මක සහාය කරන්න.

වින්දිතයා සිහිභාන්ව සිටි නම් :

- ඔබේ ඇඟිල්ල ඉක්මනීන් ඔවුන්ගේ මුඛය ව දමා ව්‍යා මෙහා කර ආගත්තුක දෙයක් සිර්වී ඇත්තම් ඉවත් කිරීමට ඔබේ ඇඟිල්ල භාවිත කරන්න.
- මුළුන්ගේ ඁ්වසන මාර්ග ව්‍යාත්ව කිරීමට හකු තෙරපුම් තුමය භාවිත කරන්න - වින්දිතයාගේ පහළ හකු කොළු ග්‍රහණය කර හකු ඉදිරියට ඔසවන්න. මුළුන්ගේ යටි තොල් ව්‍යාත්ව කිරීමට ඔබේ මාපටිජිල්ල භාවිත කරන්න



සම්පූර්ණයෙන්ම ගබඩා කර ඇති ප්‍රවීමාධාර කට්ටලයක් තබා ගැනීමට හැකියාවක් භැංති නම්, ප්‍රවීමාධාර කට්ටලවල පහත සඳහන් උපකරණ තබා ගැනීම සඳහා ප්‍රමුඛත්වය ලබා දිය යුතුයි.





හුස්ම ගැනීම

තත්පර 10 ක් පමණක් ගත කර ඔවුන්ගේ ඩුස්ම පරික්ෂා කරන්න.

- ඔවුන්ගේ පපුව නැගීම සහ වැටීම බලන්න.
- ඩුස්ම පිටකරන විට වාතය ගෙවා යෑම ඇස්ස්දැයි බලන්න.
- ඔබේ කම්මුල මත වාතය ගෙවාම දැන්දැයි බලන්න.



සාමාන්‍ය ඩුස්ම ගැනීම

- ප්‍රතිසාධන ඉරුයවේ තබන්න.
- වින්දිතය හැකිතාක් ආරක්ෂිත බව සහතික කර ගන්න.
- වින්දිතය නිර්ක්ෂණය කර ඔහු උතුපූජී ව සිටින බව සහතික කරන්න.

හුස්ම නොගන්නේ නම්

- පපුවේ සම්පිළිත ආරම්භ කරන්න .

සම්පිළිත සිදු කිරීම

සම්පිළිත මගින් පටක මරණය වළක්වා හෝ පුමාද කර හදවතට සහ මොළයට ඔක්සිජන් සහිත රැකිර සංසරණය ප්‍රවර්ධනය කරයි.



ගෙවා ගැනීමේ ඩුස්ම ලබා දීමට ඔබට නොහැකි නම් හෝ අකමයි නම්, වනාධියකට 100 - 120 බැඟින් සම්පිළිතය දිගටම කරගෙන යන්න.



වින්දිතය සාමාන්‍ය රෙස ඩුස්ම නොගන්නේ නම් පපුවේ සම්පිළිත වනාම ආරම්භ කරන්න .



සම්පීඩනය සිදු කිරීම

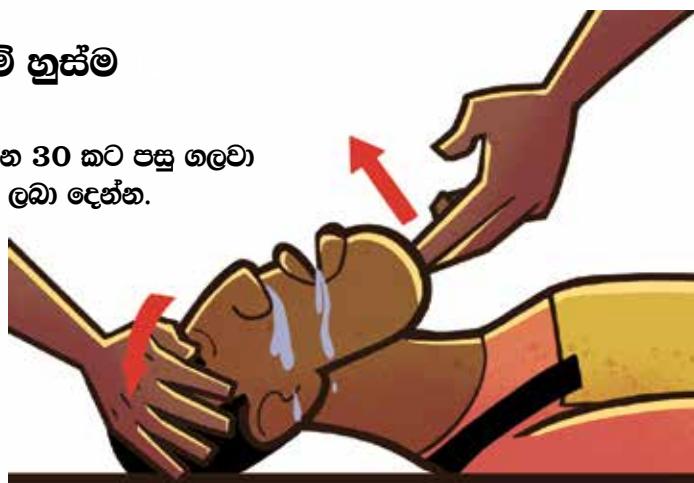


- අත්ල වින්දිනයාගේ පපුව මද තබා අතින් අත එම අත උඩින් තබන්න.
- අත් සාපුච්ච තබාගෙන පපුව 5-6 ජප සම්පීඩනය කර නිදහස් කරන්න.
- විනාඩියකට 100-120 ගුණයින් සම්පීඩනය සිදු කරන්න.
- සම්පීඩන 30 කට පසු, ගලවා ගැනීමේ තුෂ්ම දෙකක් දෙන්න.



ගලවා ගැනීමේ තුෂ්ම

සම පපුවේ සම්පීඩන 30 කට පසු ගලවා ගැනීමේ තුෂ්ම 2 ක් ලබා දෙන්න.



- මිය ඇඟවීමෙන් සහ ගෙ ගෙරපුමකින් ගෙවයන මට්සය තොදින් තබා ගන්න බවට වග බලා ගත්ත.
- ගැඹුරු තුෂ්මක් ගෙන වින්දිනයාගේ මුධය මත ඔවුන් තොල් මුළු තබන්න.
- ඔවුන්ගේ පපුව පුකාරණය වන බව තහවුරු කර ගැනීම සඳහා ඔවුන්ගේ පපුව දෙස බලුමින් ඔවුන්ගේ පෙනෙනාන වූවට තුෂ්ම පිළින්න.
- සම සම්පීඩන 30 කටම ගලවා ගැනීමේ තුෂ්ම දෙකක් බෙවා දෙන්න.



සම්පිළින සහ ගලවා ගැනීමේ නුස්ම

පහත කරණු ඇතර්න් එකක් හෝ සියලුල වන තුරු සම්පිළින සහ ගලවා ගැනීමේ නුස්ම ලබා දීම සිදු කරන්න.

- විෂ්දිතයා නුස්ම ගැනීමට පටන් ගැනීම - එසේ වුවහොත් ඔහු ප්‍රතිසාධන ඉරුයවේ තබන්න.
- ඔබ වෙනෙසට පත් වේ.
- අනෙකුත් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින්ට හෝ යානුවට ආරක්ෂිත අවදානමක් ඇත.
- ප්‍රහුණු වෛද්‍ය ප්‍රතිචාර දක්වන්නෙකුට ඔබට නිදහස් කර අවස්ථාවේ වගකීම හාර ගත හැක.

ගලවා ගැනීමේ නුස්ම ලබා දීමේදී ආසාදනයෙක් හෝ රෝග සම්ප්‍රේෂණයෙන් ආරක්ෂා වීමට ඔබට මුහුණු හෝ මුඛ ආවරණ ලබා ගත හැක.



ප්‍රතිසාධන ඉරුයවිව

මිනින්දොන් නමුත් නුස්ම ගත්තා රෝගීයෙකු ප්‍රතිසාධන ඉරුයවිවහි තබිය යුතුය.

ශේෂන මාරුගය පැහැදිලිව සහ ව්‍යාත්ව පවත්වා ගත්තා ඇතරම ඔවුන් ලබා ගත්තා දද කිසිදු තරගයක් නිසා නුස්ම නිර නොවන බව හෝ වමනය නොවන බව සහතික කිරීමට මෙම ඉරුයවිව ප්‍රයෝගනවත් වේ.

රෝගීයා ඔවුන්ගේ පිටුපසට හෝ ඉදිරිපසට පෙරලීම වැළැක්වීම සඳහා ඉහළ අත සහ පාදය නවා තබිය යුතුය.





හුස්ම ගැනීම

හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා හේතු කිහිපයක් නිසා අදත් විය හැකි අතර ප්‍රතිකාර තුමස හේතුව අනුව තීරණය වේ.

මෙයට ඇතුළත් විය නැක :

- එක් වරුම වැටීම
- අවහිර මූල්‍ය ව්‍යුහ මාර්ග
- පපුවේ තුවාල,
- විෂ සහිත ද්‍රව්‍ය ආශ්‍රාස කිරීම,
- පෙර පැවති පෙනෙහළේ ගැටෙම හෝ විත්තවේගීය පිඩාවන්
- අංගහාරය
- ස්නායු ආබාධ

ප්‍රතිකාර කිරීම

- නැක නම් පේනුව ඉවත් කිරීම
- අවහන නම් මූලික රේඛන සහය
- ඩැයුලුම ගෙන්න නැතුළ සිනිය නොමත් නම් ප්‍රතිකාධින ඉරුදවලි තැබීම.
- නද ඇදුම් මුදුරු කිරීම
- වෙනත් තුවාල හෝ නැත්ත් රේඛන ප්‍රතිකාර කිරීම
- ටෝඩියාලේ විය නැත් කර සැනසීම සහ රෝජියා සුව්‍යාසුව තබ
- ගැනීම (මුළුන් සිනියෙන් සිටින්නේ නම්)



හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව - අනතුරු අගෙවීමේ සංයෝග

- ඩැයුලුම් වෙශය ව්‍යාවියකට ඩැයුලුම 30 කට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක්
- 50 ට අඩු නාද ඇත්තේ වෙශය
- ගරු උෂ්ණත්වය 39°C ට වඩා වැඩිවිම
- ගම්පානය හෝ අධික වෙශය
- සිනිය අඩුවිම

අංගහාර ගොඩිඩීමට යන්න



ଭୁବନେଶ୍ୱର ପାତ୍ର

ଭ୍ରମିତ କେତେମେ ଅପହଞ୍ଚନ୍ତା ହେଉ କିମିଲାଙ୍କରୁ କିମିଲାଙ୍କରୁ
ଏତି ବିଷ କାହିଁ ଅନ୍ତର ପ୍ରତିକାର କୁମଳ ହେବୁଥିବ ଅନ୍ତର
ନିରଣ୍ୟ ବେ.

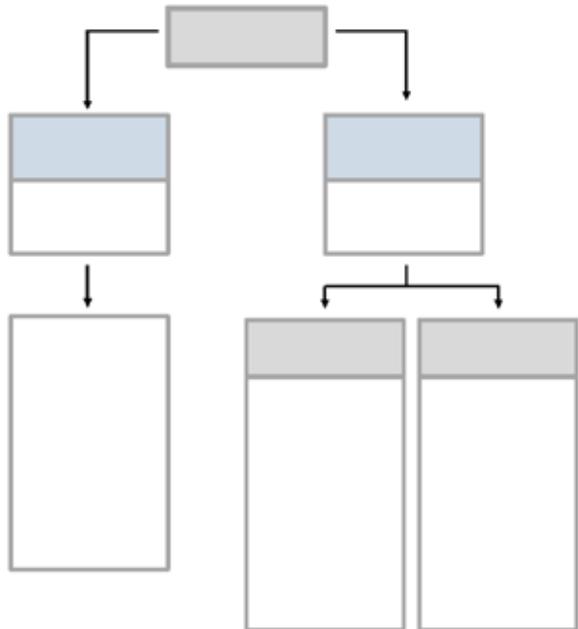
മേയ്‌വാ ആന്തുലൻ വിധ ഹരക് :



ଭାଷିତ ଗୈନିମେ ଅପହଣ୍ଡନୀରୁ - ଅନ୍ତର୍ଭାବ ଆଗେଲିମେ ଦଂଡୁ

- පුද්ගල ගැනීමේ වෙශය විනාශකකට පුද්ගල 30 කට වඩා වැඩිපූරුණයයි
 - 50 ට අඩු තැද ස්ථේතිය වෙශය
 - ගෙරර උග්‍රත්වය 39°C ට වඩාවිටම
 - කම්බනය ගෝ අධික වෙශය
 - සිනිය අධිවිම

ආපසු ගොඩබ්ලෝමට යන්න



ଭୁବନେଶ୍ୱର ପାତ୍ର



හුද්ම ගැනීමේ අපහසුතා හේතු කිහිපයක් නිසා ඇති විය හැකි අතර ප්‍රතිකාර කුමය හේතුව අනුව තිරණය වේ.

මෙයට ඇතුළන් විය හැක :

- එක් වරුම වැටීම
 - අවහිර වූ ශ්වසන මාර්ග

හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා හේතු කිහිපයක් නිසා ඇති විය හැකි අතර ප්‍රතිකාර කුමය හේතුව අනුව තීරණය වේ.

മേഘവ് ആനുലഹ്ന് വിചയ ഹക്ക് :

- එක් වරුම වැටීම
 - අවහිර වූ ශ්වසන මාර්ග

භුක්ම නිරවීම

භුක්ම ගැනීමේ අපහසුතා හේතු කිහිපයක් නිසා ඇති විය හැකි අතර ප්‍රතිකාර ක්‍රමය හේතුව අනුව තීරණය වේ.

මෙයට ඇතුළත් විය හැක :

- එක් වර්ම වැටීම
- අවහිර වූ ශේෂණ මාර්ග
- පපුවේ තුවාල,
- විෂ සහිත ද්‍රව්‍ය ආශ්‍රාස කිරීම,
- පෙර පැවති පෙනෙහළ ගැටළු හෝ විත්තවේගිය පිබාවන්
- අංග්‍රේසිය
- ස්නායු ආබාධ



ලේ ගැලීම සහ කම්පනය



සුළු රුධිර වහනය

- අවශ්‍යය නම්, තිබේ අතින් තුවාලයට සාපුරු පිඩිනය යොදන්න. නමුත් වඩාත්ම සුදුසු වන්නේ පැඩි, සැරපුම්, ගෝස් හෝ ලබා ගත හැකි පිරිසිදුම රෙදී කැඩැල්ලක් භාවිත කිරීමයි.
- තුවාලයේ ගැටෙන ආදේශී ගෙවා හෝ කපා ඉවත් කරන්න.



සුළු රුධිර වහනය

- වනාඩි 10 ක් පිඩිනය යොදීම දිගටම කරගෙන ගොස් හැකි නම් තුවාලය හදවතින් ඉහළට සිටින මෙස ඔසවා තබන්න.
- ලේ ගැලීම නතර වූ පසු තුවාලය පිරිසිදු කර විෂකීර්හරණය කළ ජුරය පිඩිනය යටතේ යොදා තුවාලයේ ඇති අමතර ද්‍රව්‍ය ඉවත් කරන්න. (තිබේ නම් irrigation සිරින්පය)
- තිබේ නම් ප්‍රතිපිළක ආලේපනයක් යොදන්න
- පිරිසිදු ගොස් බැහැළීප් කරන්න

ලේ ගැලීම නතර හොටන්නේ නම් බිරුපතල රුධිර වහනය සහ පාලනය කළ නොහැකි රුධිර වහනය ප්‍රාග්ධීකෝල අනුගමනය කරන්න.





බරපතලු රුධිර වහනය

- මිනින්තු 5 - 10 සාපුෂ්‍ර පීඩනයකින් පසු ලේ ගැලීම පාලනය නොවනු ලැබාත්.
- ගෝස් ඉවත් නොකර විය මත තවත් විකක් විකතු කර වෙතිම් පටියකින් වෙළන්න.
- වෙතිම් පටිය මත අත තබා අමතර පීඩනයක් යොදුන්න.
- තුවාලකරු එහා මෙහා වීම වළකා තුවාල වූ කොටස සේප්පීමට නොහැකි ලෙස සකසන්න.
- ලේ ගැලීම තවමත් නතර නොවන්නේ නම් පාලනයකින් නොරව රුධිර වහනය වීමේ ප්‍රතිකාර වලට යොමුවන්න.
- ලේ ගැලීම පාලනය කළ පසු පිරිසිදු කිරීම සහ ආසාදන වැළැක්වීමේ ක්‍රියාවලිය දිගටම කරගෙන යන්න.



සැදුම්න් පවතින රුධිර කැටි බිඳී රුධිර වහනය වැඩි විය හැකි බැවත් දැනට දමා ඇති සැරඹුම් ඉවත් කිරීමෙන් වළකින්න. මතුවටත් අමතර සැරඹුම් යොදන්න.

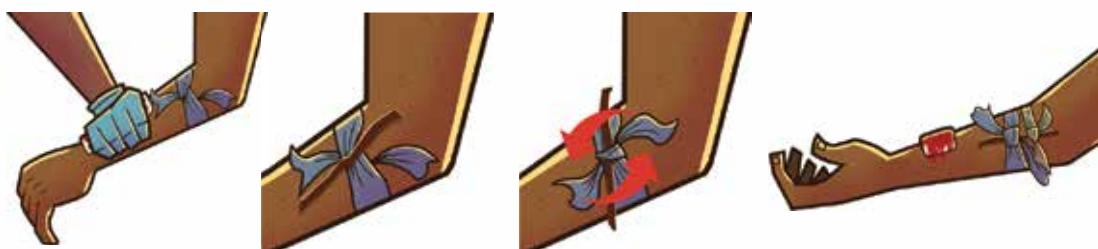


ධෙනි වලන් රුධිර වහනය විම (වේගවත්, දිප්තිමත් රතු සහ විදුමක් වැනි) මිනින්තු කිහිපයකින් මාර්ග්‍රික විය හැකි අතර ඉහළ ප්‍රමුඛතාවයක් බ්‍රා දීම අවශ්‍ය වේ.



පාලනය කළ නොහැකි රුධිර වහනය

- පාලනය කළ නොහැකි රුධිර වහනය මිනින්තු කිහිපයකින් මාර්ග්‍රික විය හැක
- Tourniquet හාවතා කිරීම නිර්දේශ කරනු ලබන්නේ වෙනත් කිසිදු තුමයක් ලේ ගැලීම පාලනය නොකරන්නේ නම් පමණි.
- ලේ ගැලීම නතර වන තුරු තුවාලයට ඉහළින් වෙතිම් පටි / අඡුම් තීරු අඛරවා ගැට සෙන්න. (සිහින් දිග කුරක් වැනි දෙයක ආධාරයෙන්)



ජාලනය කළ නොහැකි රුධිර වහනය

- Tourniquet යෙදු වේලාව සටහන් කරගත්ත.
 - වහාම ගොඩබීමට ආපසු යත්ත.

ବ୍ରଦ୍ଧିର ପାଦେ ଦେଖ ତୁମ ଲେବେନ୍ଦ୍ରଜ ଆଦ୍ୟର ନୋମଦେତି ନାହିଁ :

- විනාඩි 20-30 කට පසු සෙමින් ඔදෘමරධ්‍යමලේ මත අඟි පිඩිනය මුදු හරින්න. රේ ගැලීම දිගටම පවති දැයි බැලීමට තුවාලය සම්පූර්ණ කරන්න.
 - තුවාලය තවමත් අධික ලෙස රේ ගෙන්නේ නම් නැවත පිඩිනය වැඩි කරන්න. සාපු පිඩිනය යොදු තුවාලය බැඳීමේවිට කරන්න.

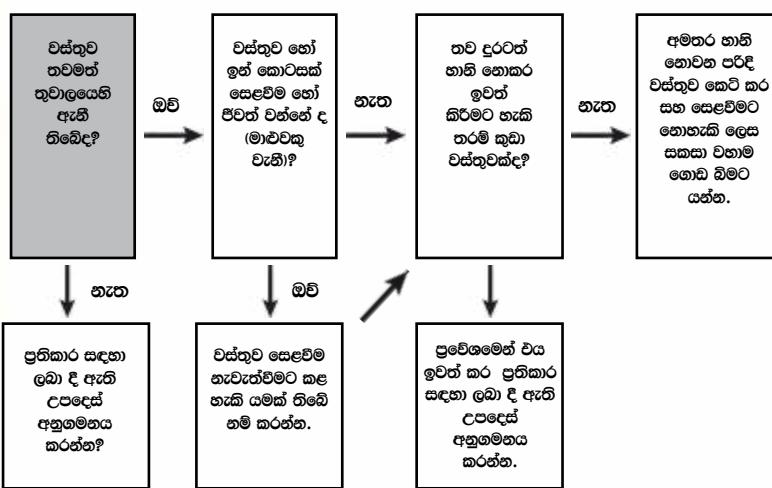


ଦ୍ୱାରା କାଲୁଙ୍କେ Tourniquet କାହିଁକି
କିରିମେଣେ ରେଡ଼ିର ପ୍ରଳାହ୍ୟ ଦିଲା କିରିମ
ହେତୁଲେଖନେ ଜମିପ୍ରର୍ତ୍ତନ ଅନ୍ତରେ ଆଜିମି
ଶିଯ ହାତକ ଅନ୍ତର ଅବିକାଶ ବିକଳ୍ପମ ଲେଙ୍କ
ପାଠନ୍ତିଙ୍କେ ଶିଯ ହାତିକା କଲ ଛୁଟୁଥିଲା.



କିମ୍ବର ନୂଆଳ

ଭୁବନେଶ୍ୱର ପ୍ରତିକାର କିର୍ତ୍ତମାନ ପେର ପହଞ୍ଚ ଲିଖିଲୁଏ କାହାରୁଙ୍କା ବିଭିନ୍ନଙ୍କ:



සිදුරු තුවාල

- ලේ ගැලීම නවත්වන්න, තුවාලයට පීඩනය සහ ගෝස් ගොඳු හැකි නම් හාද මට්ටමට වඩා ඉහළට ඕස්වන්න.
- මතුපිට පීඩනය ප්‍රමාණවත් තොටී නම් ලේ ගෙවන්නේ කුමන ස්ට්‍රීනයෙන්ද යන්න බලා එම නහර හෝ දමනිය වෙත කෙළුන්ම පීඩනය ගොදුන්න.
- ලේ ගැලීම නහර වූ පසු විෂබිජනරණය කර ජලය හාවතයෙන් තුවාලය ග්‍රැෆ් කරන්න.
- ආසාදන සඳහා ඉහළ අවද්‍යනමක් ඇති බැවින් සිදුරු තුවාල වසා තොත්තුවන්න.
- විශාල තුවාල වල ගෝස් පුරවා තුවාලය වියලීම සඳහා තුවාල විනිශ්චයෙන් වෙළන්න.
- ආසාදන සලකුණු සඳහා සම්පූර්ණ තිරික්ෂණය කරන්න.



මාල් කොකු තුවාල

මාල් කොකු තුවාල බහුලව දක්නට ලැබෙන අනර මාල් කොකු ඉවත් කිරීමේ කුමය රුදු පවතින්නේ කාවද්දු කොකු වර්ගය, තුවාල වූ ස්ට්‍රීනය සහ විනිවිද යාමේ ගැහුර මත ය.

වඩාන් බහුලව හාවතා වන ඉවත් කිරීමේ තාක්ෂණය advance and cut technique ලෙස හැඳුන්වේ.

බාර්ඩ් සමෙන් මතු වී ඇත්තැම්, විය කපා දැමීය යුතු අනර, ඉතිර කොක්ක තුවාල ප්‍රතිරේඛයකින් ඉවත් කළ හැකිය.

- බාර්ඩ් තවමත් කාවද් සහ සම මතුපිටට ආසන්නව නම්, ජ්ලයරස් ඉවත් කිරීම හා බාර්ඩ් කැපීමට ඉඩ දීම සඳහා කොක්ක සම හරහා ඉදිරියට (තළ්ල) කළ හැකිය.
 - ඉවත් කළ පසු, සිදුරු තුවාල ප්‍රතිකාර ප්‍රාටෝකොළය අනුගමනය කරන්න.
- කොක්ක මුහුණුව, අස්ථිවලට හෝ බෙල්ලට විනිවිද ගියහොත්, ප්‍රධාන රුධිර භාල අසුර හෝ ගැහුරට පටක තුළට විනිවිද ගියහොත්, කොක්ක කොට් කර නැවත වෙරළට ආපසු යාම කළ යුතුය.



කම්පනය

හානි කර දුවන සහ බිම හෝ නැව් තටුව අතර බාධකයක් සපයා රෝගීයාව එම හානි කර දුවනවලින් ආරක්ෂා කරන්න.

- හිස තුවාලයක් සිදුවී නොමැති නම් ඔවුන්ගේ පාද ඉහළට ඔසවා බිම වැකිරීමට සළස්වන්න
- වලුනයෙන් වළකින්න
- තෙත් ඇඳුම් ඉවත් කර තද ඇඳුම් ලිඛිල් කරන්න
- රෝගී උණුසුම්ව තබා ඔහු ආරක්ෂා බවට සහතිකයක් ලබා දෙන්න
- ස්ථේලින්ටි අස්ට්‍රේ බිඳීම්
- රෝගී වියාකුල බවක් පෙනෙන්නට නැත්තම්, සිහිය අඩු වී නැත්තම් හෝ භූස්ම ගැනීමේ අපහසුවක් නැත්තම් වේදනා හාශක ලබා දෙන්න



කම්පනය

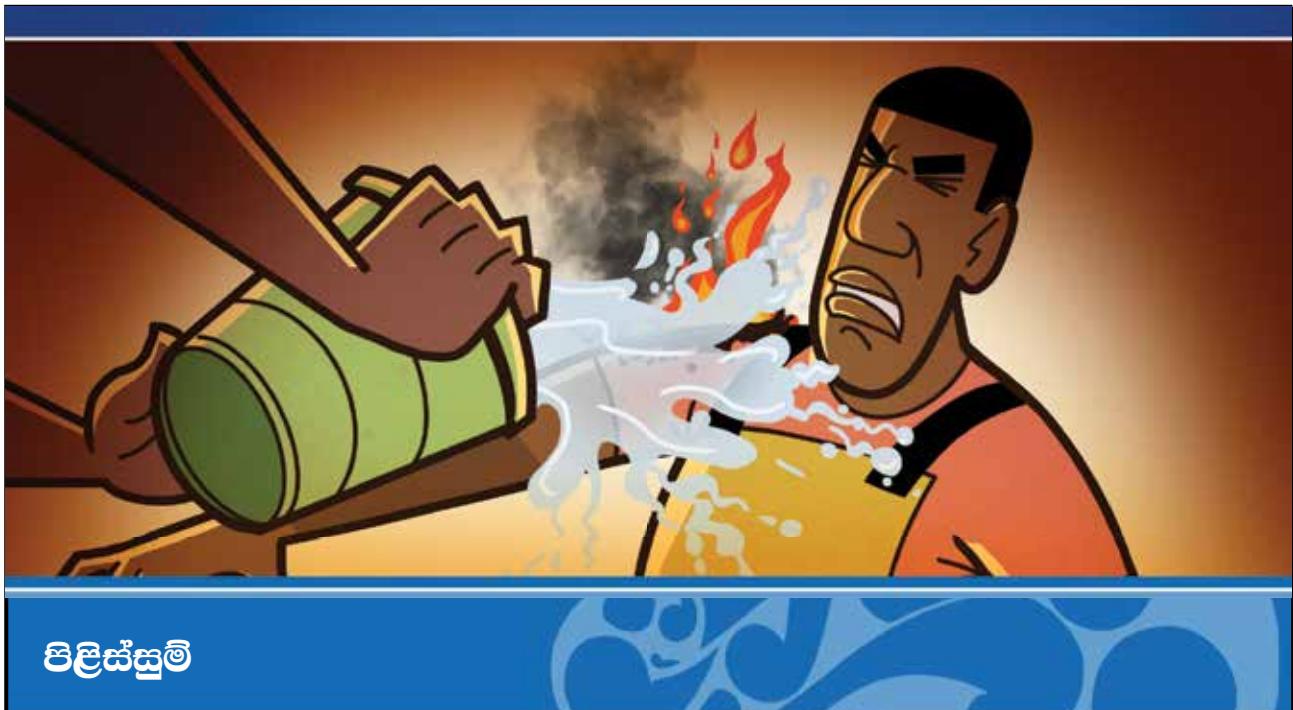


කම්පනයට හේතු ලෙස රැකිරිය අඩුවීම, තරු නැතිවීම, නාදායාබාධ, ආසාදනය, අනෙකුලැක්සිස්, කොඳ ඇට පෙළ තුවාල බලපෑමට ඉඩ ඇති බව සලකන්න.

කම්පන ඉරියවිව හාවතා නොකරන අවස්ථා :

- සිහිය නැතිදි ප්‍රතිසාධන ඉරියවිව හාවතා කරන්න.
- මුබයෙන් හෝ මුහුණෙන් උර්ග්‍රැව් ප්‍රතිසාධන ඉරියවිව හාවතා කරන්න.
- පපුලේ තුවාල හෝ භූස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව තිබේදි? වාසි වී සිටීම වඩාත් කැමති විය හැකිය.





පිළිස්සුම්

සියලු පිළිස්සුම්

- පිළිස්සුම් පළමු, දෙවන හෝ තෙවන ගණයේ පිළිස්සුම් රෙස ගැඹුරුන් ග්‍රෑන්ඩ් කර ඇත.
- සිරුතේ 5% ට වඩා ආවරණය වන පිළිස්සුම් (අත් 5 ක් පමණ) බරපතල රෙස සලකනු ලබන අතර ගෙවීමට වහාම ආපසු යාමක් අවශ්‍ය වේ.



දුම ආභ්‍යාචනය විමේ අන්තරාය පිළිබඳව දැනුවත් ව සිටින්න.

පිළිස්සීම නැවැත්වීම

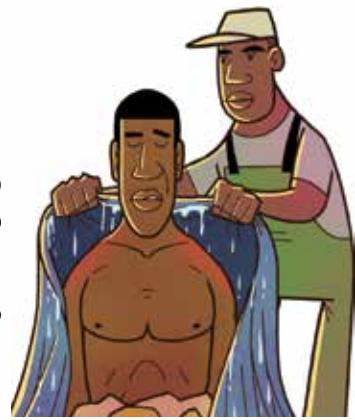
- ගින්තර වතුර හෝ වැඩු ගසීම, බිම හෝ නැවි තවුව මත පෙරලීම, ඇද සිටින ඇඳුම් ඉවත් කිරීම මගින් ගින්ත නැවැත්වය හැක.
- ඇති තරම් මරදිය ඔබ සතුව නැත්තම් මුහුද පෙළය යොදාගත හැක.
- අඛණ්ඩව තාප භානිය නැවැත්වීම සඳහා අවම වශයෙන් වනාඩි 30 ක් සඳහා සිංහල රුමයෙහි ගිල්වන්න (විශාල ප්‍රදේශ පිළිස්සුම් රුමයෙහි ගිල්වමෙන් වළකින්න).





අව්‍යාර්ථික පිළිස්සීම

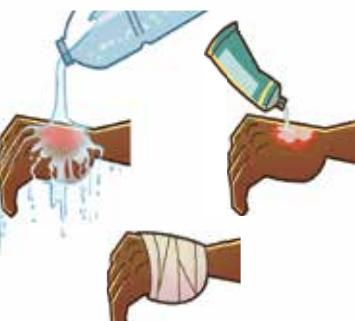
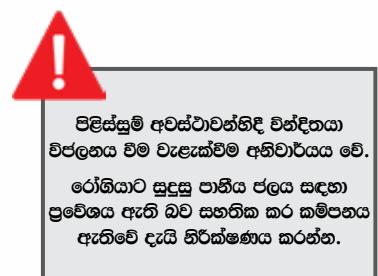
- සුළගේ සිසිලන බලපෑම විසින් සූර්යය විසින් සිදු කරන හානිය අවම බවක් අගවන නමුත් මුහුදේ සිටියදී මුහුණ දෙන හිරි රුශීමය බරපතල අනුතුරකි.
- පිළිස්සීම විවාත නැතිනම් පිළිස්සුණු ජේදේශය ජෞයේ ගිල්වා හෝ තොස් තුවා හෝ ඇඳුම් වලුන් ආවරණය කර සම සිසිල් කිරීම සිදු කරන්න.
- කේමාරකා ගාකයේ ජේද් යෙදීම සහනයක් ලබා දිය හැකිය.
- විරුණය වෙක්වා ගැනීම සඳහා ජෞය පාහය කරන්න.
- බැඩි දිස්වන්නේ නම් ඒවා පිපාලවීමෙන් වළකින්න. ඒවා පිපාල අත්තම් විෂබැඩහරණය කළ ජෞයෙන් පිරිසුදු කර ප්‍රතිචීවක ආලේපන ආලේප කර තොඳුලෙන ගෝස් වලුන් ආවරණය කරන්න.
- අවශ්‍ය නම් වේදනා නාශක ගෙන තව දුරටත් අව්‍යාර්ථික නිරාවරණය විමෙන් වළකින්න.



කුඩා පිළිස්සුම්

- පුදේශය වටා ඇති ඇඳුම් හෝ ස්වර්ණාහරණ ඉවත් කිරීම හෝ කඩා දැමීම සිදු කරන්න.
- තවදුරටත් හානි හා ආසාදන අවදුනමක් ඇති කරන බැවින් තුවාම ඇතුළට ඇති හෝ උනුවී ඇති සිසිවක් ඉවත් තොකරන්න.
- වේදනාව නතර වන තොක් එය සිසිල් ජෞයෙහි ගිල්වා තධීමෙන් පිළිස්සීම සිසිල් කරන්න.
- තුවාලය විවාත නම් :

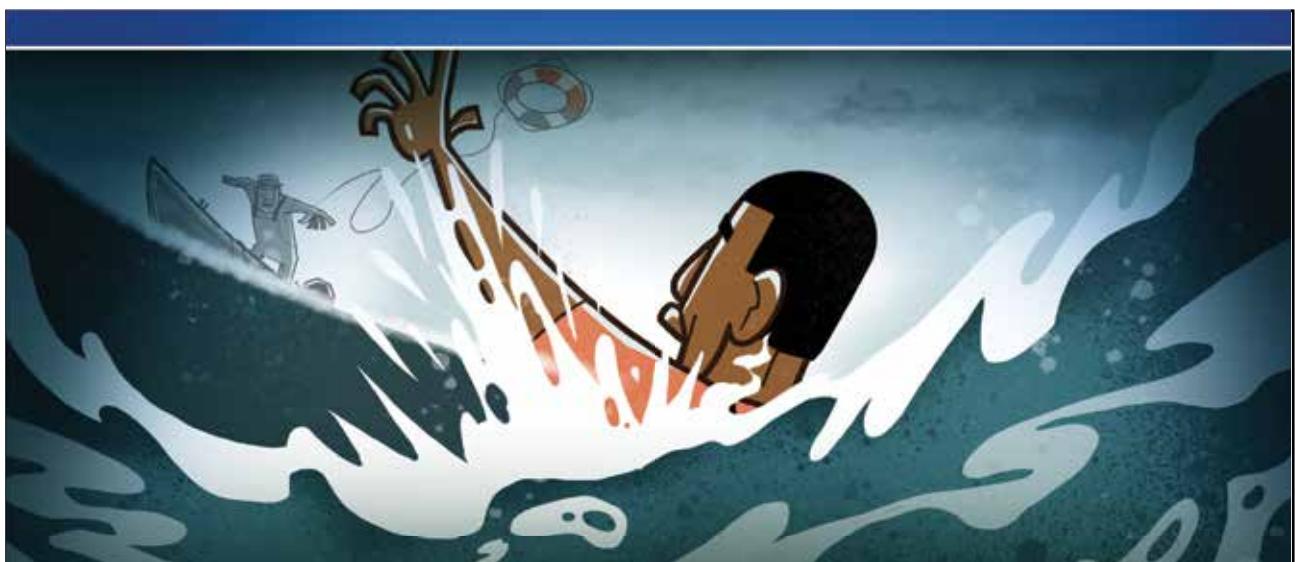
 - විෂබැඩහරණය කළ ජෞය හෝ පානිය ජෞය යොදා එම පුදේශය සේදාන්න.
 - යේදීම සඳහා යොදාගත්තේ මුහුද ජෞය නම් වැඩි දුර ප්‍රතිකාර කිරීමට පෙර විෂබැඩහරණය කළ ජෞයෙන් නැවත සේදන්න.
 - ප්‍රතිචීවක ආලේපන යොදන්න.
 - විෂබැඩහරණය කළ සංරහුමකින් ආවරණය කරන්න.



විගාල පිළිස්සුම්

පිළිස්සීම නවත්වන්න

- අවශ්‍ය තම මූලික ජීවිත ආරක්ෂක උපකාර ලබාදෙන්න.
- විගාල / 3 වන කාණ්ඩයේ පිළිස්සුම් ජලයේ පෙළව්වෙහෙන් වළකින්න. මත්ද මෙය ගෝරුය වේගයෙන් සිසිල් කර කම්පනය ඇති කිරීමට ඉඩ ඇත.
- ඒ වෙනුවට තෙත සැරහුම් හෝ රේදී භාවිතා කරන්න.
- විගාල ජේරදේශ සඳහා ව්‍යුහාවන්හිරුනාය කළ නොඅලෙන බැහැබිල් හෝ අභිජ්‍යාලිකින් ජේරදේශය ලිභිල්ව ආවරණය කරන්න.
- ලින්ට ඉතිරිවන දුව්‍යයක් භාවිතා නොකරන්න.
- කම්පනය සඳහා ප්‍රතිකාර කරන්න.
- වෙළුෂ ප්‍රතිකාර අත්‍යවශ්‍ය තිසා ආපසු ගොඩබිමට යන්න.



දියේ ගිලීම සහ දියේ ගිලීමට නිරාවරණය

දියේ ගිලීම

- වින්දිතයා පළයෙන් බේරාගන්නා වට - ගැලවුම්කරුවා ආරක්ෂා බව සහතික කර ගන්න තවත් වින්දිතයෙහු ඇති නොකරන්න.
- පුද්ගලයා බේරාගන් වහාම ඔහු භූස්ම ගන්නේ දැයි බලන්න.
- ඔවුන් **භූස්ම නොගන්නේ** නම්:
 - මුළුන් ගලවා ගැනීමේ භූස්ම 5 ක් ඉඩා දෙන්න.
 - CPR ආරම්භ කරන්න.
 - වින්දිතයා භූස්ම ගැනීම නැවත ආරම්භ වන තුරු හෝ, ඔබ වෙහෙසට පත් වන තොක් හෝ විනාඩි 30 කට වඩා වයි කාලයක් ගෙ වන තුරු දිගටම කරගෙන යන්න.
- (අනුසුම් පළයේ ගෙවුණු අවස්ථා වලදී)



දියේ ගිලීම

ඔවුන් භූස්ම ගන්නේ නම් / වට :

- වෙනත් තුවාල තිබේදැයි වින්දිතයා පරික්ෂා කරන්න
- භාෂිකර දුව්‍ය වලුන් ඔවුන් ආරක්ෂා කරන්න - තොත් ඇදුම් ඉවත් කර උනුසුම් ඇදුම් හෝ බිලැන්කට්ටුවකින් ඔවුන් ආවරණය කරන්න.
- කම්පනිය සඳහා ප්‍රතිකාර කර පාද උස්ව තබන්න. ගිලීමකට පසුව සිදුවන එකවර අධිපත්‍ය විම නිතර ඇතිවන ලක්ෂණයකි.
- ගිලීමකට පසු පැය 72 ක් දක්වා ගැටෙන් වර්ධනය විය හැක.
- ගිලීම හා සම්බන්ධ හයිපෝතර්මියා අවදානම් පිළිබඳව දැනුවත් වන්න.





හයිපෝත්‍රමියා

හයිපෝත්‍රමියාව අනි වන්නේ ගෙරරයේ මුලික උණ්ණත්වය සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වයට සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා අඩු වූ විට

හයිපෝත්‍රමියා ලක්ෂණ :

- වෙවැළුම - සාමාන්‍යයෙන් හයිපෝත්‍රමියා තත්වය වැකිවන විට වෙවැළුම හතර වේ
- තෙහෙරිටුව
- වෙශයෙන් භ්‍රස්ම ගැනීම
- සිතල / සුදුමලු සම
- අවධානය යොමු කිරීමේ සහ තිරණ ගැනීමේ හැකියාව දුර්වල වීම
- තුරුස්කීනා සහගත බව

විජ්‍යනය සහ ආහාර නොගෙන සිටීම ඔබව
පහසුවෙන්ම
හයිපෝත්‍රමියාවට
අනාවරණය කළ හැකිය.



හයිපෝත්‍රමියා ප්‍රතිකාර

- රෝගා ජලයේ ඉවත් කරන්න.
- මුලික පිවිත සහාය බ්‍රා දීම.
- රෝගා සිතලෙන් මුදවා භානිකර ද්‍රව්‍යවලින් ආරක්ෂා කරන්න.
- ලේ ගෙන තුවලයක් හෝ ප්‍රතිකාර කළ යුතු තත්වයන් තිබේ නම් ප්‍රතිකාර කරන්න.
- සියලු තොත් ඇශ්‍රම් ඉවත් කර වින්දිනයාට උණුසුම් සහ වියලු ඇශ්‍රම් බ්‍රා දෙන්න.
- හැකියාව තිබේ නම් රෝගාට දීමට පෙර මෙම ඇශ්‍රම් සහ පොරේත අගෙක් පුද්ගලයකුගේ ගෙරරය වටා ද්‍රව්‍ය හෝ උණුසුම් කරන්න.
- රෝගා සිහියෙන් සහ හයිපෝත්‍රමියාව මාදු නම්, වින්දිනයාට උණුසුම් සහ / හෝ පැණිරස වීම සහ ආහාර බ්‍රා දෙන්න.
- හයිපෝත්‍රමියාව දරුණු නම් හදිසි බිලුන්කට්ටුවක් සහ උණුසුම් ජල බෝතල් ඉගරිය මත සහ කිහිප්ල යට තබා රෝගා කුමයෙන් තැවත උණුසුම් කරන්න.
- උණුසුම් ජලය සපය ගත තොහඳි නම් පරවරණය කළ පරිසරයකදී තවත් අයකුගේ ගෙරර උණ්ණත්වය (Body Heat) බ්‍රා දීම ප්‍රයෝගනවත් වේ. සමට සම ගැවෙන පරදි තාප අභ්‍යරුදුමක හෝ බිලුන්කට්ටුවක ඔතා වැනි,
- පළමුව කද පුද්ගල උණුසුම් කිරීම කෙරෙනි අවධානය යොමු කරන්න.



හයිපෝත්‍රමියා අවස්ථා සඳහා CPR අවශ්‍ය නම් විය සාමාන්‍ය අනුපාතයෙන් අඩින් සිදු කළ යුතුයි.





තාප ආකාන් (Heatstroke Symptoms) රෝග ලක්ෂණ

- උතුසුම්, රුදු, වියලු සම
- අයේවල සූද කොටස් රත් පැහැවීම
- වෙනස් වූ මානසික තත්ත්වය (ව්‍යාකුලත්වය, නොගැලපීම)
- සම්බන්ධිකරණය හෝ සම්බුද්ධිතාවය නැතිවීම
- මාංශ පේශී කැක්ඩම
- නිසරදය
- ඕක්කාරය සහ වමනය
- අධික උත්ත්ත්වය
- වින්දිතයාගේ දහවිය දැමීම නතර වීම
- වේශවත් ප්‍රාන්ම ගැනීම සහ ස්පෑන්දනය
- තොල් සහ තිය නිල් පැහැය
- හිටි වික හැදිම, සිනිසුන් වීම, විකවර අභ්‍යන්තර වැට්ටීම පළමුව කළ ප්‍රදේශය උතුසුම් කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.
- නයිලෝනර්මියා අවස්ථා සඳහා CPR අවශ්‍ය නම් විය සාමාන්‍ය අනුපාතයෙන් අඩිත් සිදු කළ යුතුයි.
- (සම්පිළින මිනින්තුවකට සම්පිළින 50-60)

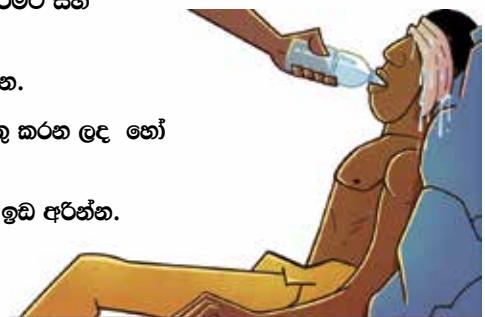


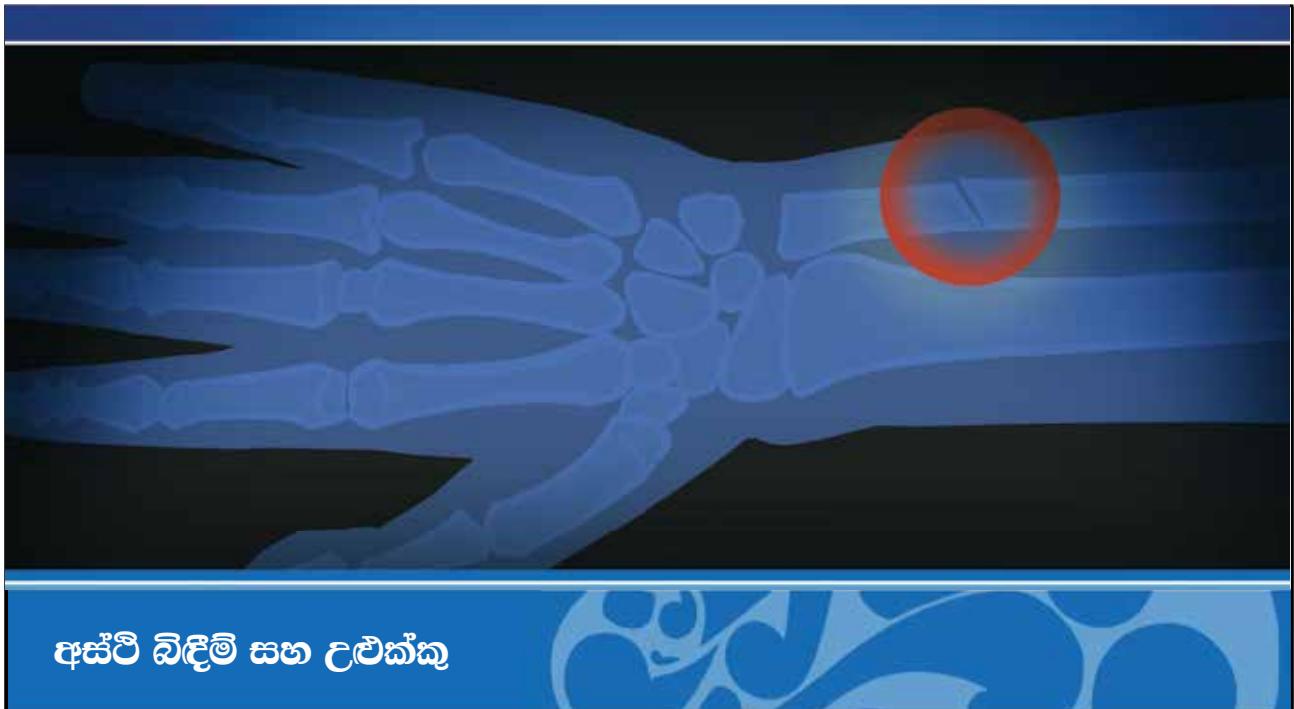
තාප ආකාන් (Heatstroke Symptoms) ප්‍රතිකාර

- වින්දිතයා හිරු එළියෙන් ඉවත් කරන්න.
- වතුර ඉසිමින් වින්දිතයා සිසිල් කරන්න.
- වින්දිතයාට බෝට්ටුවෙන් එළියට ගාමට ඉඩ දිය යුත්තේ ඔහු සම්පූර්ණ සිනියෙන් සිරී නම් , යානුවට සුරක්ෂිත කර ඇත්තාම්, ඔවුන් නරක අතට හැරුණුහොත් බෝට්ටුවට ආපසු ගාමට උපකාර කිරීමට අමතර කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයෙකු සිරී නම් පමණි.
- ඔහුගේ ඇඟුම් බොහෝමයක් ඉවත් කර දිගටම ඔහුව සිසිල් කිරීමට සහ විශේෂයෙන්ම වින්දිතයින්ගේ හිස සිසිල් කිරීමට වග බලා ගෙන්න.
- සන්ධි, බෙල්ල, කිහිලු සහ ඉකිලු සඳහා සිසිල් සම්පිළින යොදන්න.
- වින්දිතයා සිනියෙන් සිවින්නේ නම් ඔවුන්ට ඉලෙක්ට්‍රොලඩිට් විකතු කරන ලද හෝ පැණිරස බීම සමඟ ජ්‍රේය පිරිනමන්න.
- වින්දිතයාගේ පාද උස් කර ක්මිපන ඉරුයිවේ තබා සිසිල් වීමට ඉඩ අරින්න.
- තවදුරටත් පිරිණිම සිදුවන්නේ දැයි නිරක්ෂණය කරන්න.



තවදුරටත් රෝගාධ විළැවා ගැනීම සඳහා ව්‍යාම හිටිස්ටරෝක් රෝග ලක්ෂණ සඳහා ප්‍රතිකාර කළ යුතුයි.





අස්ට්‍රී බිඳීම් සහ උලක්ක

අර්ථ දැක්වීම්

Fractures අස්ට්‍රී බිඳීම : කෘෂිතු අස්ට්‍රී සඳහා තවත් පදනයක්.

Compound fracture සංයෝග අස්ට්‍රී බිඳීම : ව්‍යවහාර බිඳීමක්, අස්ට්‍රීය තිරුවරණය වන හෝ තුවාලය හරහා සිදුරු වන

Compound fracture සංයෝග අස්ට්‍රී බිඳීම : ව්‍යවහාර බිඳීමක්, අස්ට්‍රීය තිරුවරණය වන හෝ තුවාලය හරහා සිදුරු වන

Dislocation විස්ට්‍රාපනය: සන්ධි අතර අසාමාන්‍ය වෙන්මීමක්.

අස්ට්‍රී බිඳීමක සලකුණු:

- වේදනාව • ඉදිමීම
- වලුනය නැතිවීම • අඛුරීම
- විකාරි බව





අස්ට්‍රී බිඳීම් වලට ප්‍රතිකාර කිරීම

- අවශ්‍ය තම් මූලික සීවිත ආධාර සැපයීම.
- පළමුව බරපතල ලේ ගැලීම පාලනය කරන්න.
- තුවාලය පිරිසිදු කර සැරහුම් යොදන්න.
- ඔරලෝසු, ස්වර්ණාහරණ හෝ සංකේතන අදාළම් ඉවත් කරන්න.
- හැකි සෑම විටම අතපය මාදු ලෙස කෙළින් කරන්න.
- ස්ලින්ට යොදා නොසේල්වන සේ තබන්න.
- අදාළ ස්ට්‍රීනය ඉහළට කර තබන්න.
- වේදනාව සහන ලබා දීම රෝගියා සිනියෙන් සීවිතම් සහ ගිලිමට හැකි තම් වේදනාවට සහනය ලබා දීම සඳහා වේදනා නායක ලබා දෙන්න.
- සංකුලතා සඳහා තිරික්ෂණය කරන්න.

අස්ට්‍රී බිඳීම්

අස්ට්‍රී බිඳීම් වල අභි විය හැකි සංකුලතා :

- රුධිරය අනිම් විම - අස්ට්‍රී බිඳීමකදී විශාල රුධිර ප්‍රමාණයක් අනිම් විය හැකි අතර මෙය කළවා හෝ තුළු අස්ට්‍රී බිඳීම් වලදී විශේෂයෙන් අනුරුද්‍යාලයක බව මතක තබා ගන්න.
- සංසිරණ කැළඳීම් - අත්/පා ඉදිමීම හෝ අස්ට්‍රී විකාරි විම නිසා මෙය සිදුවන අතර මෙය ඉතා සංකීර්ණ තත්ත්වයක් සහ මේ නිසා අත්/පා අනිම් විමද සිදු විය හැකිය.
- ස්නායු හානි - වේදනාව හෝ හිරුවැටීම අභි විය හැකිය.

ආකාදනය - විශේෂයෙන් විවෘත අස්ට්‍රී බිඳීම් වලදී



අස්ථි බිඳීම් ස්ථේලින්ට් කිරීම

ස්ථේලින්ට් කිරීම මගින් හඳුනී ආධාර ඉංජිනෙ තුරු, තවදුරටත් තුවාල විම වැළැක්වීම සහ වින්දුතයට සහනය සැබුසීම සඳහා කැඩුණු අස්ථිය ස්ට්‍රෑපර සහ නිශ්ච්වල කිරීමට පහසු වේ.

- ස්ථේලින්ට් මගින් සන්ධිය නිශ්ච්වල කිරීම සහ වියට සහය දීම සිද විය යුතුයි.
- රෝගීයෙන් අපහසුතාවයක් අවම කිරීම සඳහා තුවාල තොටු පාදයේ splint නිර්මාණය කර තුවාල වූ පාදයට මාරු කරන්න.
- මැණික් කුවල, දූෂික් සහ වළුලුකර වැනි අස්ථි වැඩි ස්ට්‍රෑප සඳහා විශාල පැකින්ග් ප්‍රමාණයක් ගොදුන්න.
- ලබා ගත හැකි ඕනෑම හාටිය කර ස්ථේලින්ට් සුරක්ෂිත කරන්න. බෝට්ටුවක් තුළදී මේවාට අඳුම් තිරු, ඉණ පටි, වෙළුම් පටි හෝ බික් වේප් පටා ඇතුළත් විය හැකිය.
- සංසරණ බාධා තිබේදී නිතරම පරික්ෂා කරන්න.

විශේෂයෙන්ම සෞලුවීමෙන් පසු

සංයුත්ත අස්ථි බිඳීම

දේ වහනය පාලනය කරන්න.

විෂබිජහරණය කළ ජලයෙන් සමග පිරිසිදු කර විෂබිජ නාගක ගොදුන්න.

සැරඹුම් හා ස්ථේලින්ට් ගොඳු අදාළ ස්ට්‍රෑප ඔසවා තබන්න.

ආසාදනය විමේ ප්‍රව්‍යතාවය වැඩි බැවෙන් තුවාලය අවට විවිධෙන් වළකින්න.



විශේෂිත අස්ථි බිඳීම්

හකු : හකු ආම්‍රින මොළයේ තුවාල හෝ කොළ ඇට පෙළ ආම්‍රිත තුවාල ඇතිවේම සඳහා ඇති හැකියාව සඟකා බැහුන්න. මුඛයේ ඇති රැඩිරය හෝ දත් කැඩලු ඉවත් කරන්න. ග්වසන මාර්ගය යහපත් ලෙස පවත්වාගෙන යන බවට සහතික වන්න. මුඛයේ යම් විවාහ තුවාල තිබේ නම්, විෂබිජ නාගක හෝ මුණු දැමු ජ්‍යෙෂ්ඨ ජ්‍යෙෂ්ඨ තොටුව ගොඳු තිතර සොදුන්න.

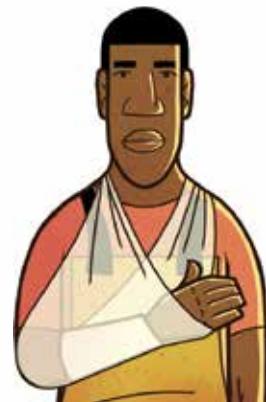
නාසය : නාසය හරහා දේ ගැඹුම හෝ ප්‍රාන්තීමට බාධා ඇති විය හැක. විය වහාම ගෙළුන් කිරීමට උත්සාහ කර නාසයෙන් දේ ගැඹුමට අදාළ ප්‍රාවෝකෝලය පිළිපදින්න.

ක්ලුවිකල් : ස්ථේලින්ග් විකක් හාටියෙන් අත් සෞලුවීම නවතන්න.

ලරනිස් තුවාලය : මෙය නැවත නැවත ඇතිවන තුවාලයක් (dislocation - විස්පාපනය) නම්, විස්පාපනය තිවරදී කිරීමට රෝගීයට ගිවාට සහාය විමට හැකි වන අත. එසේ නොමැතිනම් අත් අස්ථි බිඳීමක් ලෙස සුලකන්න.

අත් ඉහළ තුවාලය : කාල විකක්, කරපට හෝ සාම්ලේරුයික අත් ස්ථේලිං විකක් හාටියෙන් අතට සහය ඉඩ දී සෞලුවීම සම්පූර්ණයෙන් වැළැක්වීම සඳහා අත පෙළටට තබා බිඳීන්න.

පහළ අත: ස්ථේලින්ට් ගොඳු, අත ඉහළට ඔසවා ස්ථේලින්ග් විකක් ගොඳු සහය දෙන්න.





විශේෂීත අස්ථි බිඳීම්

- අත් සහ අඟලිලු : ඉහළට විසුවෙන සේ තබා සහය දෙන්න. සාමාන්‍යයෙන් බැහේකීජ් කිරීමකින් තොරව තබිය හැකි අතර යාබදු අඟල්ලකට තබා ස්පේෂ්ලින්ට් කළ හැකිය.
- ඉල අඩට : බොහෝ විට ඉතා වේදනාකාරය. වින්දිතය වාචි කර තුළුම ගැනීම නිර්ක්ෂණය කරන්න. පටි දැමීම බොහෝ විට අකාර්යක්ෂම වේ.
- ග්‍රෑන් අස්ථි බිඳීම : හානි වූ ස්ට්‍රිනය එකිමෙන්, තොරපිමෙන් හෝ වින්දිතයට ප්‍රමාණයට වඩා සෙවීමට තැන් කිරීමෙන්වළකින්න. ග්‍රෑන්ය ස්ට්‍රිනවරව සහ නිශ්ච්වලව තබිම සඳහා ග්‍රෑන් ස්පේෂ්ලින්ග් එකක් (විශාල විදුමරඛසුමැට් විකකට සමාන) සාදා වෙද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා වහාම ගොඩඩීමට යන්න



විශේෂීත අස්ථි බිඳීම්

- ඉහළ පාදය : **රැකිර වහනය පිළිබඳ අවවුතම හේතුවෙන් මෙය ඉතා අන්ත්‍රාභයක වේ.** කකුල අනෙක් කකුලට තබා ස්පේෂ්ලින්ට් යොදා බැඳින්න. ඉතා තදින් වෙළිමෙන් වළකින්න.
- ද්‍රුණුහිස : ද්‍රුණුහිසේ තුවාලයක් බහු තුවාල වීමේ ඉඩ කඩ ඉතා වැඩිය. ස්පේෂ්ලින්ට් යොදා නිශ්ච්වල කර ඕස්වා තබන්න. කකුල පහළට ගේ ගමනාගමනට බාධා දෙන තරම් තදින් බැඳ නොමැති බව තහවුරු කරගන්න.
- පාදය පහළ : ඉතා විශාල පැයින් ප්‍රමාණයක් හාවතා කර ස්පේෂ්ලින්ට් කරන්න. පාද අතර පැයින් තබා එක් පාදයක් අනෙකට තබා වෙළන්න.
- පාද සහ අඟලිලු : තොසෙල්වෙන සේ තබා ඉහළ නැංවීම සිදු කරන්න.



බෙල්ල සහ කොඳ අඹට පෙළේ අස්ථි බිඳීම්

- බෙල්ල හෝ කොඳ අඹට පෙළේ තුවාල අයි රෝගීයකු වුතනය කිරීමේදී ප්‍රවේශම වන්න. හිසට සහ බෙල්ලට මාදු ලෙස ආධාර කරන්න. පුද්ගලයා අස්ථි ඉහළට මූහුණ ලා සිටින සේ සෙමින් නිශ්ච්වලව තබන්න. කිසි විටෙකත් ගෙව කැරකිවීමෙන් හෝ නැවීමෙන් වළකින්න.
- මූලික පිටත සහය බවාදෙන්න.
- හිස දෙපස තදින් සවි කර ඇති රෝල් කරන ලද ඇඳම් හෝ තුව වලුන් හිස සහ බෙල්ල නිශ්ච්වල කරන්න.
- කම්පනය සඳහා ප්‍රතිකාර කරන්න. වැදගත් සලකුණු නිරික්ෂණය කර ඉක්මනින් ගොඩබිමට ආපසු යන්න.
- හිස තුවාලයක් සකු කෙරේ නම්, හිස් කඩලේ පිඩිනය වැඩි කළ හැකි බැවින් පාද ඉහළට නොතබන්න.



කොඳ අඹට පෙළේ අස්ථි බිඳීම් වල සංඛ්‍යා

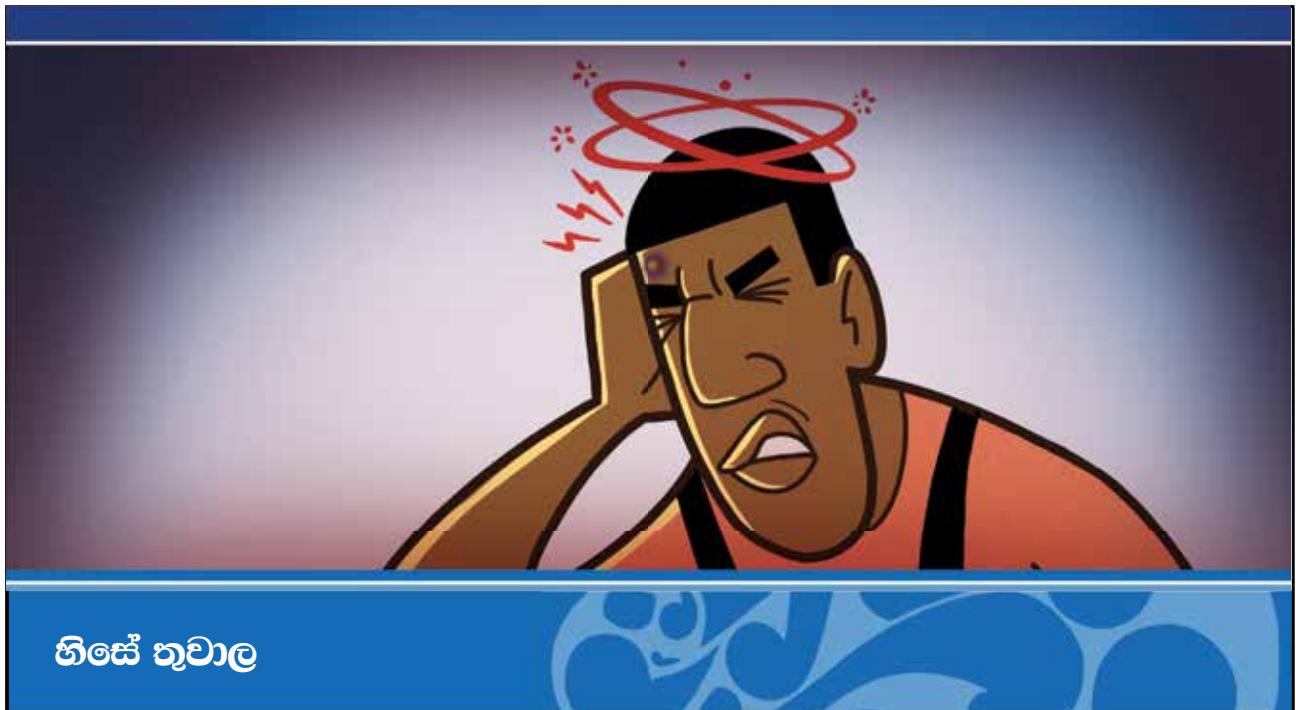
කොඳ අඹට පෙළේ තුවාලයක සලකුණු :

- දුර්වලතාවය
- සංවේදනය හෝ වුතනය නැතිවීම
- නිරවැටීම
- අපහසුතාවයන්
- මාදු පටක තුවාල සහ / හෝ කොඳ අඹට පෙළ දිගේ මුද මොලොක් බව



මධ්‍ය රෝගා ඔවුන්ගේ පැන්තට හරවා ගැනීමට අවශ්‍ය නම්, රෝගා විස් දූඩ කැඩැලුක් ලෙස භරවන්න (ලෙෂ රෝල්) සහ කොඳ අඹට පෙළ අඩංගුමට, වළ්ල වැවීමට හෝ නැමීමට කිසි විටෙකත් ඉඩ නොදෙන්න.





හිසේ තුවාල

හිසේ තුවාල

හිසේ තුවාල ඉතා බරපතල හා බොහෝ විට සැගවී වී තිබිය හකේ, හිස තුවාලයක් සිදුවී ඇත්තේ ඉදිරි පැය කිහිපය තුළ රෝග ලක්ෂණ ක්ෂේත්‍රීකව හෝ බුමයෙන් දිස්විය හැකිය.

හිස තුවාලයක් සිදුවී ඇතැයි මධ්‍ය සැක කළහොත් විය හඳුනී අවස්ථාවක් ලෙස සලකන්න සහ වහාම ගොඩිවිමට ආපසු යන්න.

හිසේ තුවාල රෝග ලක්ෂණ

- ප්‍රතිචාර දැක්වමේ මට්ටම වෙනස් විම
- හිසරදය
- පෙනීම බාධා
- සමඟතාවය නැතිවිම
- ඔක්කාරය සහ වමනය (වශේෂයෙන් ප්‍රක්ෂේපණ වමනය)
- අංශහාරය
- අල්ලා ගැනීම
- පැහැදිලි හිස තුවාල
- තැදුම් , අස්ස වටා හෝ කන් පිටුපස (තුවාලයෙන් පැය කිහිපයකට පසු)
- ගේ ගැලීම හෝ කන්, මුඩයෙන් හෝ නාසයෙන් කාන්ද වන පැහැදිලි තරුයක්
- අසමාන කළු ඉංගිරියාවේ පුමාණය
- මත්දාමී ස්පන්දනය,
- රැකිර පිඩිනය ඉහළ යාම,
- අනුමතන් තුස්ම ගැනීම.



හිස සහ කොඳ ඇට පෙළේ තුවාල බරපතල වේ.
වින්දිකයෙකු මෙම සලකුණ හිසිවක් පුදරුණනය වහාම ගොඩිවිමට ආපසු යන්න.





හිසේ තුවාල

නිස තුවාල වලට ප්‍රතිකාර කිරීම.

- අවශ්‍ය නම් මූලික පිටිත ආධාරක ලබා දීම.
- සිහිසුන්ව නමුත් භූස්ම ගන්නේ නම් ඔවුන්ගේ බෙල්ලට හෝ කොළඹ ආට පෙළට තුවාල තොකිරීමට විශාල සැලක්ක්ලක් දක්වමින් ඔවුන් ප්‍රතිකාදන ඉරියවිවේ තැබේම.
- බෙල්ල නිශ්චල කිරීම.
- ගේ ගැලීම පාලනය - හිස් කඩලේ තුවාල වලින් බොහෝ වට දරණු උයේර වහනයක් සිදු වේ. මාදු පිඩිනයක් යොදුමින් ගේ ගැලීම පාලනය කරන්න.
- පසුකාලීන ප්‍රතිකාර තුවාලයේ තත්වය අනුව නීරණය වේ.



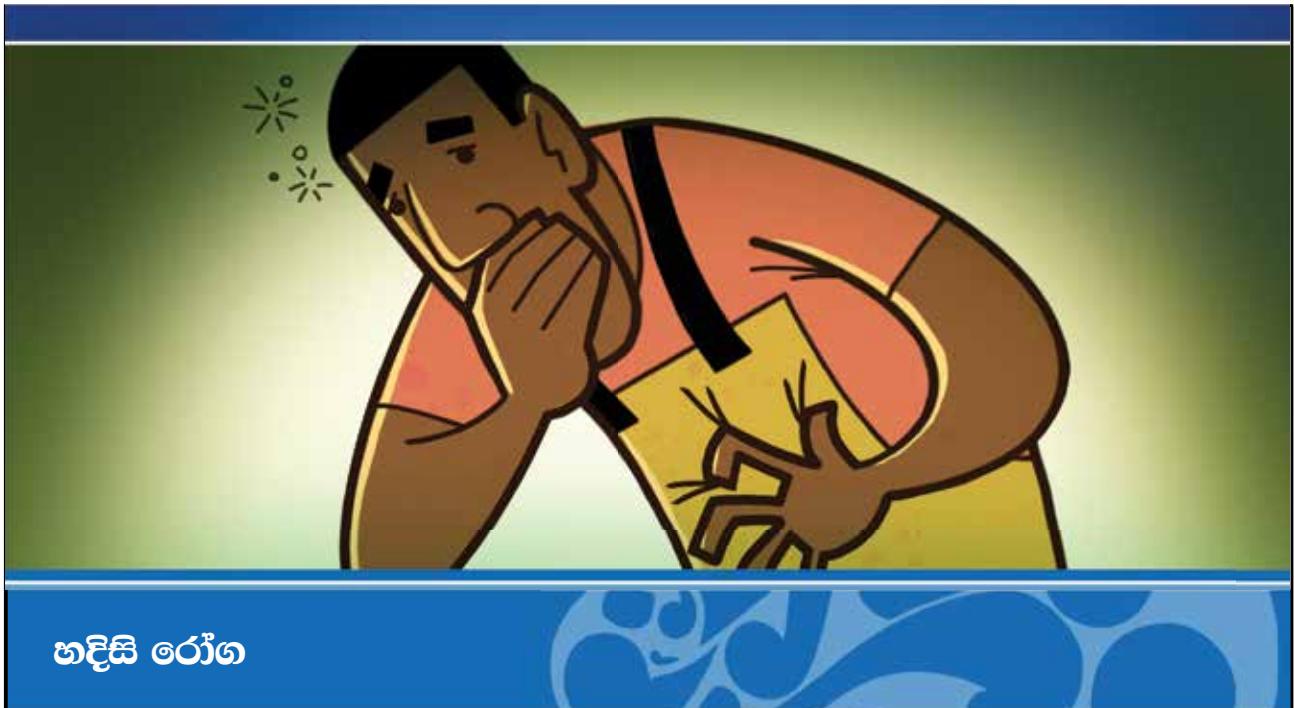
හිසේ තුවාල

ආරම්භක සිහිසුන් බව සමග වේගෙන් සුවය
කම්පනය සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම.
අවශ්‍ය නම් ප්‍රතිකාධන ඉරියවිවේ තබන්න.
ප්‍රමාද වූ පිරිහිමකදී වින්දීනය දෙස සම්පව විමස්ක්ලෙන් සිටින්න.

දිගටම සිහිසුන්ව සිටීම
ප්‍රතිකාධන ඉරියවිවේ තබන්න.
ශ්වසන මාර්ගය යහපත්ව පවතින බව තහවුරු කරගන්න.
නාඩි වැටීමේ වේගය, භූස්ම ගැනීමේ වේගය, ගබිධ වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම, වේදනාවට පිළිබඳ ව දත්ත සටහන් කරගන්න.
සෑම විනාඩි 20 - 30 කට වරක් පරික්ෂා කරන්න.

ප්‍රමාද ව පිරිහිම
ප්‍රතිකාධන ඉරියවිවේ තබන්න.
ශ්වසන මාර්ගය යහපත්ව පවතින බව තහවුරු කරගන්න.
නාඩි වැටීමේ වේගය, භූස්ම ගැනීමේ වේගය, ගබිධ වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම, වේදනාවට පිළිබඳ ව දත්ත සටහන් කරගන්න.
සෑම විනාඩි 20 - 30 කට වරක් පරික්ෂා කරන්න.





උදුර වේදනාව

බඩි වේදනාව මලබද්ධය, වායුව, ආසාදනය, අභ්‍යන්තර රැකිර වහනය, වනු සහ අනෙකුත් අවකිරීමා ඇතුළුව බොහෝ හේතු නිසා අභ්‍යන්තර විය හැක. වෙදනා අභ්‍යන්තර දැයි තීරණය කිරීමට වේදනාවට හේතුව හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම වැදගත් වේ.

වේදනාව දැයාම පවතී නම් හෝ අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ සමඟ එක්ව පවතී නම් නැවත ගොඩබීමට යා යුතුවේ.

තව දුරටත් අවධානය දිය යුතු බවට අභ්‍යන්තර රෝග ලක්ෂණ :

- පැය 4-6 ට වඩා පවතින වේදනාව
- වමනය සමඟ අභ්‍යන්තර වේදනාව
- වමනය හෝ මළපහ සමඟ ලේ පිටවීම හෝ වමනය කොළු පැහැයෙක් ගැනීම
- උදුර මාංශ පේෂී ඉතා මාදු බවට පත්වීම
- උණු (සිතල සහ වෙවිල්ල සමඟ)



ලදුර වේදනාව සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම

- විවේකය.
- විපුලතය වැළැක්වීමට නිතර කුඩා ව්‍යුරු උගුරු පානයට ලබා දිය හැකිය.
- සූල් උදුර අමාරු සහ පාචනය ඇති අවස්ථා වල රෝගියා වමනය කරන්නේ නැතිනම් මාදු ආහාර ලබා දෙන්න.
- කම්පනය රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම් ප්‍රතිකාර කරන්න.
- වෙනත් රෝග ලක්ෂණ සමඟ දරණු හෝ දිගු වේදනාවක් තිබේ නම් පුද්ගලයාට කැමට ඉඩ හොඳෙන්න.
- පැනිරීම වැළැක්වීම සඳහා හොඳ පුද්ගලික සහ කණ්ඩායම් සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගෙන යන බව සහතික කර ගන්න.
- නැවත ගොඩබෑමට යන්න.



කොන්ද වේදනාව

හඳිසි අනතුරක්, බර ඉසිලිමක් හෝ හේතුවක් හොමැතිව කොන්ද වේදනාව ඇති විය හැක:

- වේදනා භාෂක (තිබේ නම්) ජ්වලන් විවේකයන් ලබා දෙන්න.
- පහත රෝග ලක්ෂණ තිබෙනම් හඳිසි උපකාර පතන්න.
- කකුල් වල නිරිවැවීම / දුර්වලතාවයක් තිබේ නම්
- මුත්‍රාගය සහ / හෝ බධිවැල් ක්‍රියාකාරන්වයට බාධා ඇති වේ නම්
- වේදනාව දරණු වේ නම් සහ වලනයෙන් හෝ ඉරියට වෙනස් කිරීමෙන් වේදනාව පහ හොවේ නම්.



පපුලේ වේදනාව

පපුලේ වේදනාව බොහෝ දේ කිසා පැති වය හැකි:

- පපුලේ ආසාදනය
- ඉල අඳට කැඩීම
- ඉල අඳට වටා කණ්ඩරාවන් හෝ මාංග ජේශ්වර දැව්ල්ල
- ආතනිය හෝ කාංසාව
- ආහාර දිරුවීමේ ගැටව්
- හාදයාබාධ

පපුලේ වේදනාව සමඟ පහත ඉක්ෂණ තිබේ නම් වෙද්‍ය සහය අවශ්‍ය වේ :

- හාද ස්පෑන්දනය 100 ට වැඩි හෝ 50 ට පැවු අනුපාතය
- භුස්ම නිර්වීම.
- අනුමතත් හාද ස්පෑන්දනය හෝ හාසි වැට්ටම.
- භුස්ම ගැනීමේ වෙශය විනාශීයකට 30 ට වඩා වැඩි වීම.
- සිනල දහුනිය දැමීම.
- ඔක්කාරය.
- හකු, කොන්ද, අන් පහළට පැතිර යන වේදනාව.

හඳයාභාධ

- බෙල්ලට හෝ අතකට විනිදේන දරුණු පපුලේ වේදනාව.
- දහුනිය දැමීම, භුස්ම නිර්වීම සහ ඇද වැටීම සමඟ පැති වය හැකිය.

වේශවත් ප්‍රතිකාර අත්‍යවශ්‍ය වේ.

- අවශ්‍ය නම් මූලික පීවිත සහාය ලබා දීම.
- සිහිපුන් නම් ප්‍රතිකාධන ඉරියාවේ තැබීම.
- ස්පෑන්දනය සහ භුස්ම ගැනීම නිර්ක්ෂණය කරන්න
- ගොඩබිමට යාම.



අය්ස්පිරින් තිබේ නම්
රෝගීයට වහාම එක් පෙන්ඡක්
(300mg) ලබා දීම



ලිංග

ලනු යනු වෙනත් අසක්‍රීපයක් හෝ ආසාදනයක් නිසා ඔබගේ ගරුර උණ්ණත්වය තාවකාලිකව 37°C (98.6°F) හෝ රෝ වඩා වැඩි විම වේ.

නිවැරදි ප්‍රතිකාර කුමය තීරණය කිරීමට උණුට හේතුව සොයා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය නිසා වියට ප්‍රමුඛත්වය දිය යුතුයි.

රෝග ලක්ෂණ

- දහකිය
- සිතුල හෝ වෙවුලීම
- හිසරදය
- මාංග රේඟ කැක්ඩම
- ආහාර රුවිය නැගීවීම
- නුරුස්නා සහගත බව
- විරුණය
- සාමාන්‍ය දුර්වලතා



ලිංග

මූලික උණු ප්‍රතිකාරයට අනුළත් වන්නේ:

- උණ්ණත්වය අඩු කිරීම සඳහා සිසිල් ජලය ස්පොන්ග් කිරීම.
- පානය සඳහා වශික දුව ප්‍රමාණයක් බඩා දීම.
- පැරසිටමෝල් බඩා දීම.
- ආසාදනයක් සිදු වී ඇති බව තහවුරු නම් ප්‍රතිඵලක බොදීම.



කළබල වය යුතු අවස්ථා :

ගරු උණ්ණත්වය 39.5°C ට වඩා වැඩියෙන් නිවියදී පහත රෝග ලක්ෂණ පැවතීම
තද හිසරදය
ආසාමාන්‍ය සමේ කුළුද
ආලෝකයට සංවේදිතාව
බෙල්ල තද ගිනිය
මානසික ව්‍යුහාලත්වය
නොහැසි පවතින වමනය
අඕ්ල ගැනීම හෝ වලිර්පුව
දෙර වෙදනාව හෝ මුතු කිරීමේද වෙදනාව



මුහුද රෝග

මුහුද රෝග යනු ජලය මත ගානුවේ වලිතයෙන් ඇතිවන ඔක්කාරය හා වමනය වන අතර සම්බුද්ධතාවය පවත්වා ගැනීමට වගකිව යුතු ගෝරයේ පද්ධති ව්‍යාකුල වූ වට එය ඇතිවේ.

එය වළක්වා ගැනීමට

- සංචාරයට පෙර හොඳින් සපුළුනය වන්න.
- මත්පැන් සහ සැර අධික ආහාර වලින් වළකින්න.
- ආහාර ගැනීමට හැකියාව ලැබෙන තුරු කුඩා, මාදු ආහාර අනුහාව කරන්න.
- නිතර කුඩා ජල උගුරක් ගැනීමෙන් සපුළුනය පවත්වා ගන්න.
- ක්ෂේත්‍රයේ ස්ථාවර ලක්ෂණයක් දෙස බැලා සිටින්න.



මුහුද රෝග

මුහුද රෝගාධාධිවල මූල් සලකුණු හඳුනා ගැනීම රෝගය වැළක්වීම සඳහා ඉවහළු වේ.

රෝග ලක්ෂණ වලට අනුළත් වන්නේ :

- අසුම් යාම
- වයලි මුඛය හෝ නිතර කෙළ ඉනීම
- නිසර්දය
- කිරීකිල්ල
- අධික වෙශෙස
- බෙල්වින්
- ඔක්කාරය
- වමනය
- මුහුද රෝගාධාධිවලට වේගවත් මානසික හා ගාර්ඩක පිරිසීම, විශුලනය සහ සම්බන්ධිකරණය නැතිවීම, සම්බරනාවය සහ විනිශ්චය නැතිවීම යන රත්වයන් ඇති කළ හැක.

ප්‍රතිකාර :

වැළක්වීම ප්‍රතිකාරවලට වඩා හොඳයි.

- රෝගිය යම් ආකාරයක මානසික හා ගාර්ඩක ක්‍රියාකාරකම් (බොට්ටුව මෙහෙයුවීම වැනි) අනුළත් කාර්යයකට සම්බන්ධ කර ගැනීම රෝග ලක්ෂණ අඩු කිරීමට ගෝරයට සහාය වීම සහ යට්ටා හත්වයට පත්වීමට උපකාරී වේ.
- රෝගිය වමනය කර ඇත්තේ නිතිපතා කුඩා ජල උගුරක් හෝ නැවත සපුළුනය කිරීමේ විසඳුමක් ලබා දෙන්න
- තිබේ නම් මුහුද රෝග ඔජාධ ලබා දෙන්න





ඡක්කාරය හා වමනය

රෝග ලක්ෂණ සමඟ පහත ඒවාන් ගිවේ නම් වෙදු සහය ඉබාගත්තේ.

- හිස හෝ උදරයෙහි අපහසුතා
- හිස හෝ උදර කම්පනය
- දරුණු උඩීසිනත්වය හෝ ව්‍යාකුලත්වය
- දරුණු උදර වේදනාව හෝ බඩ පිළිම
- වමනය තුළ රැකිරය, හෝ කොපි සහිත වමනය පෙනුම
- අධික උනු
- වමනය දිගු කාලයක් (පැය 24 කට වැඩි)



ප්‍රතිකාර

- හිස හෝ උදරයෙහි අපහසුතා
- හිස හෝ උදර කම්පනය
- දරුණු උඩීසිනත්වය හෝ ව්‍යාකුලත්වය
- දරුණු උදර වේදනාව හෝ බඩ පිළිම
- වමනය තුළ රැකිරය, හෝ කොපි සහිත වමනය පෙනුම
- අධික උනු
- වමනය දිගු කාලයක් (පැය 24 කට වැඩි)



ඡක්කාරය හා වමනය

ඡක්කාරය හා වමනය අභි වූයේ මූහුද රෝග තත්ත්වය නිසා නොවේ නම් හේතුව සොයා ගැනීම සඳහා රෝගියාව සම්පූර්ණ නිර්ක්ෂණය කළ යුතුයි.

සමහර ආමාරු වෛරස් ඉතා ඉක්මණීන් බේ විය හැකි අතර මූල්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයටම බලපෑම් කිරීමේ හැකියාව ඇත.

වෙනත් අවස්ථාවන්හිදී හඳුනී අවධානයක් යොමු කළ යුතු බිරුපතල වෙදු තත්ත්වයක සලකුනු විය හැක.

වමනය අභි විය හැකි හේතු:

- මත්පැන් අධික මානුව
- ආමාරු වෛරසය
- ආතනිය
- වෙනත් වෙදු තත්ත්වයන්
- මූහුද අසනීප
- ආහාර විෂ වීම

විශේෂයෙන්ම දීවර යානු වැනි සීමා සහිත ස්ථානවල රෝග පැනිරීම හැවැන්වීමට මනා සහිපාරක්ෂාව අත්‍යවශ්‍ය වේ.

නිකරදය

නිකරදය බොහෝ හේතුන් නිසා අති වය හැකිය. ආතනිය, ඉරුවාරදය, අධික නිරු වීලියට නිරාවරණය විම, විරුණය, මධ්‍යසාර, කාබන් මොනොක්සිඩ් ව්‍ය විම, අධි රැඳිර පිධිනය සහ මොලයේ ලේ ගැලීම.

- නිතිපතා නිකරදයෙන් පෙළෙන අය තමන්ගේම ඔශ්චය ගෙන ආ යුතුය.
- වෙනත් රෝග ලක්ෂණ නොමැති වට, වේදනා නාගක විවේකය සහ තරඟ සමඟ ප්‍රතිකාර කිරීම.
- වෙනත් රෝග ලක්ෂණ තිබේ නම් වෙළදු ප්‍රතිකාර සඳහා නැවත ගොඩිමට ආපසු යත්තා.

පහත හේතුවක් තිබේ නම් සැලකීමෙන් විම සුදු වේ :

- නිසේ කැක්කුම අති වන්නේ නිසට හෝ බේලුට පහර දීමක් වැනි දැනීමක් පසුවය.
- වය විත්දිනය මෙතෙක් අත්වූ ඇති දරුණුතම නිකරදය වන අතර භාෂ්ධියේම පැමිණේ.
- ගෙරරයෙහි වත් පැන්තක් දුර්වල විම හෝ නිර්වාචිත සහ / හෝ මුහුණ ගිලි යයි.
- උණ, සමඟ තද බේලු සහ තුෂ්ධියක් වර්ධනය වේ.
- නිකරදය සමඟ. අල්ලා ගැනීම හෝ වලුෂ්පුව සිදු වේ.

අල්ලා ගැනීම් හෝ වලුෂ්පුව

අල්ලා ගැනීම් ඕනෑම වයසකදී සිදු වය හැකි අතර මොලයේ අසාමාන්‍ය විද්‍යුත් ක්‍රියාකාරකම් හේතුවෙන් පාලනය කළ නොහැකි මාංග ජේ පේශ ක්‍රියාකාරක්වය සහ සිහිය හැකි විමට හේතු වේ.

කළ යුතු දේ :

- රෝගාව ආරක්ෂා කිරීම - හැකි තාක් දුරට රෝගාව ආරක්ෂා කිරීම, සිද්ධිය හැකි අනතුරු ඉවත් කිරීම සහ ඔවුන්ට බෝරුවාවෙහි තබා ගැනීමට හැකි සියලුම දේ කිරීම.
- රෝගාව වෙනසට පත් කිරීමෙන් වළකින්න - (ඔවුන්ට බෝරුවාවෙහි තබා ගැනීමට උත්සා උත්සා ප්‍රතිකාර අත්‍යවශ්‍ය වේ.
- වලුෂ්පු තත්වයෙන් පසු රෝගාව ඔහුගේ පැත්තට පෙරළා ඔහුගේ ග්‍රෑස්හ මාර්ගය පරික්ෂා කරන්න.
- අවශ්‍ය නම් මූලික ප්‍රතිකාරක සහය ලබා දෙන්න.
- නැවත ගොඩිමට වන අතරතුර රෝගාව විවේක ගැනීමට ඉඩ සළකා ඔහුව නිර්ක්ෂණය කරන්න.



වලුෂ්පු අවස්ථාවකදී මුහුද්ව වැවුණාහොත් බේරුගැනීමේ පහසුව සඳහා ප්‍රතිකාරක්ක අදාළ ඇඳු සිටීම වැදුගත් වේ.





සමුද්‍රය සතුන්ගේ තුවාල

සමුද්‍රය සතුන්ගේ තුවාල

සමුද්‍රය සතුන්ගේ තුවාල වලින් බහුතරයක් සපාකීම, දූෂණ කිරීම හෝ අභිජාත නිසා සිදු වේ.

සාගර වටා වැඩි කරන පුද්ගලයින් ඔවුන් වටා සිටින සතුන්ගේන් විය හැකි අන්තරායන් පිළිබඳව දැනුවත් විය යුතුය.

මෙම පොවීන් හා සම්බන්ධ රෝග හෝ තුවාල වළක්වා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව හුරුපුරුදු වීම වැදගත් වේ.



දැඩ්ට කරන සතුන්

- විවධ වර්ගයේ පෙළුහිණ් මිනිස් සම සමග ස්පර්ශ වන වට වෛද්‍යාකාරී (සහ ඉංජිනීර හා නොජ්‍යකා) දැඩ්ට කිරීමක් කළ හැකිය.
- මෙම දැඩ්ට කිරීම් වලට පෙළුහිණ් විශේෂ මත පදනම්ව ප්‍රතිඵ්‍යා ලෙස, කැසිම සහ මාද දැවෙන වෛද්‍යාව, වෛද්‍යාකාරී දැවෙන වෛද්‍යාව දක්වා, කුණ්ඩා, කුඩා රක්ෂපාත සහ බ්‍රබ්ලි කම්පනිය, මාංඡලෝගි කැක්කුම, ඔක්කාරය, වමනය සහ ග්‍රෑවසන අපහසුතා ඇති විය හැකිය.

සිදු කළ යුතු ප්‍රතිකාර

- තුවායක් හෝ අදුම් භාවිතයෙන් ඉතිරි විෂ දුර මාද ලෙස ඉවත් කරන්න.
- විනාකිරී තිබේ නම් විෂ තවදුරටත් පිටවම වැළැක්වීමට විනාකිරී භාවිතා කළ හැක.
- මූහුද ජලයෙන් සේෂු තර්ග්න.

• පිනියක්, තාක්ෂණක් හෝ කවචයක් වැනි සමේ විෂ දුල සූරා ඉවත් කිරීමට රුමුල බැමට වැනි ' රියුණු වස්තුවක් භාවිත කළ හැක.

- බලපෑමට ලක් වූ සමට දිනකට දෙවරක් හඳුනුවාක්වෙන්න ආලේප කරන්න
- විගාල පුද්ගලයකට බලපෑම ඇති ව්‍යුහාත් හෝ රෝගිය රෝගාධ හෝ අසාන්මිකතා ප්‍රතිඵ්‍යාවක් පෙන්වුම් කරන්නේ නම් - ප්‍රායෝගික වැනි - තැවත ගොඩින්මට සන්න.

දැඩ්ට කරන සතුන්



පන්තිය විශ්වාසය නොතකා පෙළුහිණ් දැඩ්ට කිරීම් මත මුත්‍ර කිරීම නොකරන්න.
විය කිසිදු ප්‍රයෝගනායක් නොවනු ඇති අතර වැඩි හානියක් සිදු කළ හැකිය.

සිදු නොකළ යුතු ප්‍රතිකාර

- විෂ තවදුරටත් මූලා හැරීමට දිරුණ්වන බැවෙන් මිරිදිය ප්‍රශ්නයෙන් සේෂු භර්ග්න් හෝ අයිස් සම මත ඇතිල්ලීමෙන් වළකින්න.
- පුද්ගලය දේශීම සඳහා ප්‍රාව්‍ය (පෙට්‍රූ, විර්පත්වයින්, මධ්‍යසාර හෝ මුත්‍රා) භාවිතා නොකරන්න.
- විෂ දුල හෝ බලපෑමට ලක් වූ සම ඇතිල්ලීමෙන් වළකින්න.





දැංච්ට කරන සතුන්

Portuguese Man O' War

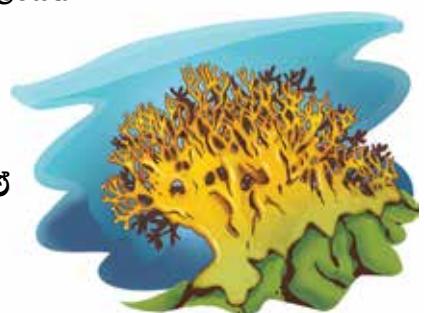
- මෙම පෙළේගිඹ් විශේෂය ඉතා වේදනාකාර, දිගු විෂ දැං සහිත ය.
- මොවුන්ගේ දැංච්ට කිරීම් වලට ප්‍රතිකාර කිරීම අනෙකුත් පෙළේගිඹ් දැංච්ට කිරීම් වලට ප්‍රතිකාර කිරීම් වලට සමාන ව්‍යවත් අදාළ ස්ථ්‍යානය මුහුදු ජලයෙන් සේදා උණු වනුවේ ගිල්ට්ම සාර්පික බව තහවුරු වී ඇත.
- උණු වනුර සපයා ගත නොහැකි හම් මුහුදු ජලයෙන් සේදීම දිගටම සිදු කළ යුතුයි.



දැංච්ට කරන සතුන්

නේ කොරල්

- සහ කොරල් පෙනුමක් නිබුණුද මේවා ඇත්ත වශයෙන්ම කොරල්පරවලට වඩා පෙළේගිඹ් සමග සම්පූර්ණ සම්බන්ධ වන අතර විය ස්පර්ශ කරන හෝ ගැවෙන ආයකුට බරපතල රෝග ලක්ෂණ ඇති කරන දැංච්ට කරන පොලිපස් අඩංගු වේ.
- ප්‍රතිකාර පෙළේගිඹ් දැංච්ට කිරීම් වලට සමාන වේ. මුහුදු ජලයෙන් සහ වනාකිර වලින් සේදාන්න.
- කොරල්පර කැබලි තුවාලයේ රැඳී නොපවතින බවට තහවුරු කරගන්න.
- සම මත බ්බිලි ඇති ව්‍යවහාර්, එවා පිපිරිමෙන් වැළකි ඒ ස්වභාවිකව වියලීමට ඉඩ දෙන්න.



සිදුරු කරන පීවින්

සිදුරු කරන පීවින් :

- මූහුද ඉකිරියන්
- කටු මාල්
- ස්වින්ග් රේස්
- කොළඹපෙළේස්

මෙම සතුන් ඔවුන්ගේ කොඳ අට පෙළෙන් මිනිස් සම සිදුරු කර විෂ විදීම සිද කරයි.

මෙම තුවාල වලින් සාමාන්‍ය ප්‍රතිඵ්‍යා ලෙස ඉදිමිම, ඔක්කාරය, වමනය, මාංශ පේෂි අංගහාරය, කම්පනය, නුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව සහ වික්වර අද වැටීම ඇතුළු මාදු හා දරුණු ප්‍රතිඵ්‍යා විය හැකි.



සිදුරු කරන පීවින්

ප්‍රතිකාර උපදෙස්:

- විශාල හෝ පෙනෙන කොඳ අට පෙළ වහාම ඉවත් කරන්න.
- අදාළ පෙදෙස සබන් සහ වතුර ගොඳ පිරිසිද කර දරා ගෙහැයු තරම් උණු වතුරේ පොගවා විෂ අඩු කරන්න.
- සිදුරු තුවාල උපදෙස් අනුව ප්‍රතිකාර කිරීම කරන්න.
- බැන්ධේල් හෝ මැනුම් දමා තුවාලය වැසිමෙන් වළකින්න.
- ඇතුළෙනි අභි ඇති විෂ දැන නිරාකාශයෙන්ම එළියට ඒම සඳහා තුවාලය ව්‍යවත් තබන්න.
- ආසාදනයට ලක්වන තන්වයක් පෙනෙන තම් (රත් පැහැය, ඉදිමිම, උණුසුම) තුවාලයට ප්‍රතිපිටක ක්‍රිම් යොදන්න.



හපාකන සතුන්

මෝරැන්, බැරක්කුඩා, සමහර රේල්ස් සහ අනෙකුත් ආකුමණයිල් මුදුන් හපාකන සතුන් ගණයට වැට්ටේ.

ප්‍රතිකාර:

- සාපු පීඩනය හාවතා කර ලේ ගැලීම හවතා අනතුරට ලක්වූ අත/පය හදුවතට ඉහළින් සිටින සේ ශිසවා තබන්න.
- ලේ ගැලීමේ ප්‍රතිකාර උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.



සැකියේ අවසානය

කණ්ඩායම් ප්‍රශ්න සහ පිළිතුරු සැකිය

