பேரிடரில் முதல் நிலை மீட்பாளர்களுக்கான பயிற்சி கையேடு

கோட்ட அளவிலான இரண்டாம் நிலை ஒரு நாள் பயிற்சி

தமிழ்நாடு பேரிடர் அபாய குறைப்பு முகமை

எழிலகம் இணைப்பு கட்டிடம், 5-வது தளம், சேப்பாக்கம்,

சென்னை – 05.

பொருளடக்கம்

வ.எண்	பொருள்	பக்கம்
1.	முதல் நிலை மீட்பாளர்களின் தகுதி மற்றும் பொறுப்புகள்	1 - 2
2.	பேரிடரினால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கான முதலுதவி	3 - 15
3.	பேரிடர்களின் போது கவனம் செலுத்த வேண்டியவை	16 - 26

1. முதல் நிலை மீட்பாளர்களின் தகுதி மற்றும் பொறுப்புகள்

முதல் நிலை மீட்பாளர்களுக்கான தகுதிகள்

1. நோயின் தன்மையை புரிந்து கொள்ளும் சக்தி (Good Observer)
2. உடனடியாக என்ன செய்யவேண்டும் என்று முடிவெடுத்து செயல்படுத்தும் திறமை (Decision, Conclusion and Action)
3. அருகில் உள்ள பொருட்களை வைத்து எவ்வாறு முதலுதவி செய்ய வேண்டும் என்ற திறன் (Presence of Mind for using available resources)
4. சுற்றியுள்ள மக்களை கட்டுப்படுத்தவும், அவர்களிடமிருந்து தேவையான உதவியை பெற்றுகொள்ளும் திறன் தேவை.
5. முதலுதவி வழங்கும் போது பதற்றப்படாமல் இருக்க வேண்டும்.
6. இரத்தம் வருவதை உடனடியாக நிறுத்த வழிமுறைகள் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

முதல் நிலை மீட்பாளர்களின் பொறுப்புகள்

1. முதலுதவி செய்பவர் தன் பாதுகாப்பையும் அவசியம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.
2. அவசர கால தொடர்பை அழைக்க

அவசர கால தொடர்பு எண்	
காவல்துறை	100
மருத்துவ அவசர ஊர்தி	108
அவசரகால தொடர்பு எண்கள் 1070/1077	

3. பாதிக்கப்பட்டவருக்கு சிகிச்சையளிப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் உங்கள் கைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் நன்கு கழுவவும்.
4. கையுறைகளை அணியுங்கள்.
5. முதலுதவியின் போது தண்ணீர் குடிப்பது, சாப்பிடுவது மற்றும் கையால் வாயைத் துடைக்க கூடாது.

6. இரத்தம் அல்லது பிற உடல் திரவங்களால் மாசுபடுத்தப்பட்ட பகுதிகளை கிருமிநாசினி ஊற்றி சுத்தம் செய்யுங்கள்.
7. நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு உதவிய பிறகு மருத்துவருடன் ஆலோசிக்கவும்.
8. கையுறைகளை அகற்றும்போது, வெளிப்புறத்தைக் தொடக்கூடாது என்பதை உறுதிசெய்து கையுறைகளை தொற்று ஏற்படாதவாறு உரைப்பையில் வைக்கவும்.
9. பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவியை செய்த பிறகு, மருத்துவர் வரும் வரை பாதிக்கப்பட்டவர்களுடன் இருக்கவும்.
10. மருத்துவ அவசர ஊர்தியை அழைக்க அருகில் உள்ள ஒரு பார்வையாளர் அல்லது உறவினரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்.
11. பாதிக்கப்பட்டோரை எவ்வாறு நடத்துவது மற்றும் சரிசெய்வது பற்றி முதலில் தீர்மானிக்கவும்.
12. பாதிக்கப்பட்டவர் நல்ல நினைவில் இருக்கிறாரா அல்லது உயிருக்கு ஆபத்தான மோசமான இரத்தப்போக்கு இருக்கிறதா என்று சோதித்து உடனடியாக இரத்தப்போக்கை கட்டுப்படுத்தவும்.

2. பேரிடரினால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கான முதலுதவி

முதலுதவி என்பது என்ன?

ஆபத்தான நிலையில் இருக்கும் ஒரு நபருக்கு அருகில் கிடைக்கக்கூடிய பொருட்களை வைத்து உடனடியாக சிறிய சிகிச்சைகள் அளித்து, பாதிப்பை அதிகரிக்க விடாமல், மருத்துவரிடம் செல்லும் வரை பாதுகாப்பது முதலுதவி ஆகும்.

முதலுதவிக்கான அடிப்படை கொள்கைகள்

1. முதலுதவி வசதிகளுடன் கூடிய முதலுதவிப் பெட்டியை எப்போதும் வீட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். அதில் அவசர தேவைக்கான மருந்துகள் இருக்க வேண்டும்.
2. முதலுதவிப் பெட்டி மற்றும் மருந்துகளை குழந்தைகளின் கைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.
3. பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு முதலுதவி செய்யும் பொழுது, முதலுதவி செய்யும் நபரின் பாதுகாப்பைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.
4. அவசர சூழ்நிலையில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், இயல்பாக மூச்சுவிடுவதற்குத் தேவையான சூழ்நிலையினை ஏற்படுத்தித் தர வேண்டும். இல்லையெனில் செயற்கை சுவாசத்திற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும்.
5. பாதிக்கப்பட்ட நபரின் உடலில் இருந்து இரத்தம் அதிகமாக வெளியேறும் நிலையிலும், பாதிக்கப்பட்ட நபர் விஷம் உட்கொண்ட நிலையிலும், இதய மற்றும் சுவாச இயக்கங்கள் நிற்பது போன்ற நிலையிலும் மிகவும் வேகமாக சிகிச்சையளிப்பது அவசியம். ஒவ்வொரு விநாடியும் மிக மிக முக்கியமானதாகும்.
6. பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கழுத்திலோ அல்லது பின்புறத்திலோ காயம் ஏற்பட்டு இருந்தால் உடனே மருத்துவ வசதி அளிக்க வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவர் வாந்தி எடுத்து ஆபத்துக் கட்டத்தைத் தாண்டி விட்டால், ஒரு சாய்த்துப் படுக்க வைத்து உடலை வெது வெதுப்பாக வைப்பதற்கு போர்வை அல்லது கம்பளியால் போர்த்தி விட வேண்டும்.
7. முதலுதவி அளிக்கும் போதே, மருத்துவரின் உதவி பெறுவதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும்.
8. அமைதியாய் இருந்து, பாதிக்கபட்டவருக்கு மனதைரியத்தை அளிக்க வேண்டும்.

9. பாதிக்கப்பட்ட நபர் மயக்க நிலையில் இருக்கும் போது குடிப்பதற்கு / அருந்துவதற்கு / திரவப்பொருட்களை எதையும் கொடுக்கக்கூடாது.
10. பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு ஏற்றுக்கொள்ளாத எதிர்வினை தரும் மருந்துகளின் விபரங்களை கேட்டு தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். மருத்துவ அடையாள அட்டை இருப்பின் அதிலிருந்தும் விபரங்களை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பேரிடர் அவசரக் கால உதவிப் பொருள்கள் / பெட்டி (Disaster Emergency Kit)

1. இயற்கை பேரிடர்கள் நிகழ்வின்போது, அரசு அலுவலர்கள் மற்றும் காவல் துறையினரின் உதவி உடனடியாக கிடைக்காத சூழ்நிலையில், அதற்கு எதிர்பார்த்திருக்க இயலாது. நாமே அவசரக் கால உதவிப் பொருள்களை அதற்குரிய பெட்டியில் அல்லது பையில் வைத்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது.
2. ஏனெனில், பேரிடரின் போது, அவசரக் கால உதவிப் பொருள்கள் விற்பனை செய்யும் அங்காடிகள் முற்றிலும் சேதமடையலாம்.
3. மிக விரைவில் பொருள்கள் தீர்ந்தும் போகலாம். அங்காடிக்கே சென்றிட இயலாத நிலையும் ஏற்படலாம்.
4. குறிப்பாக, குடிநீர், உணவு, முதலுதவிப் பொருள்கள், உடைகள், படுக்கைகள் மற்றும் சுகாதாரத்திற்கு உதவும் பொருள்கள், கருவிகள், சிறப்புப் பொருட்கள் ஆகியவற்றை தயார் நிலையில் வைத்திருத்தல் மிகவும் நல்லது.

நீர்

ஒருவருக்கு ஒரு நாளைக்கு 3-4 லிட்டர் குடிநீர் ஒரு கேலன் (Gallon) நீர் தேவைப்படுகிறது.

ஆகையினால் நமக்கு மூன்று நாட்களுக்குத் தேவையான பாதுகாப்பான குடிநீரைக் கையிருப்பில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சுத்திகரிக்கப்படாத நீராக இருப்பின், அதில் சிறிதளவு வெளுப்புக்காரம் (Bleaching powder) கலந்து சுத்தம் செய்து, அந்நீரைக் குளிர்ந்த இருட்டான அறைகளில் பாதுகாக்க வேண்டும்.

உணவு

மூன்று நாளுக்குத் தேவையான உணவினை கையிருப்பாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அது எளிதில் கெட்டுப் போகாத / குளிரூட்டித் தேவைப்படாத மற்றும் சமைத்திட அவசியமில்லாததாகவும், உப்பு அதிகமில்லாத உணவுப் பொருள்களாகவும் இருத்தல் அவசியம்.

ஏனெனில் உப்பிட்ட பொருள் தாகத்தை அதிகரிக்கும்.

பரிந்துரைக்கப்படும் உணவுப் பொருள்கள் பின்வருமாறு:

மிட்டாய் வகைகளில்

- கேண்டி,
- சாக்லேட்,
- தேநீர்,
- காப்பி,
- சர்க்கரை,
- உப்பு,
- மிளகு கலந்த பழச்சாறு,
- பால்
- மாவு,
- பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட பழச்சாறு,
- காய்கறிகள் மற்றும் இறைச்சி,
- வெண்ணெய்,
- ஜெல்லி,
- குழந்தை உணவு,
- தேவையான வைட்டமின் மாத்திரைகள் மற்றும்
- செல்லப்பிராணிகளுக்குத் தேவையான உணவுப் பொருள்கள்.

முதலுதவிப் பெட்டி

வீட்டிற்கு ஒன்றும் வாகனத்திற்கு ஒன்றுமாக இரு முதலுதவிப் பெட்டிகளைத் தனித்தனியாக தயார் நிலையில் வைத்திருக்கவும், உபயோகப்படுத்திய பொருட்கள் அன்றன்றே மீண்டும் முதலுதவிப் பெட்டியில் திரும்பப் பெற்று வைக்கவும்.

முதலுதவிப் பெட்டியில் அவசியம் இருக்க வேண்டியவை

- காயங்களுக்குக் கட்ட உதவும், ஒட்டக்கூடிய பேண்டேஜ் பல வகைகளில் அளவுகளில்,
- 4 அங்குலம் தொற்று நீக்கிய தூய்மையான வெள்ளைத் துணி, (Sanitized Bandage Cloth)
- முக்கோணப் பேண்டேஜ்,
- 3 அங்குலம் சுற்றக்கூடிய பேண்டேஜ்,
- வெப்பமானி,
- பெட்ரோலியம் ஜெல்லி டியூப் அல்லது பிற உயவுப் பொருள்கள்,
- இரப்பர் கையுரை,
- சூரியத் தடுப்புப் பசை, (Sun Screen Lotion)
- வயிற்றுக்கோளாறுக்கான மாத்திரைகள்,
- 2 அங்குலம் தொற்று நீக்கிய வெள்ளைத் துணி, (Sanitized Bandage Cloth)
- ஒட்ட உதவக்கூடிய டேப்,
- 2 அங்குலம் சுற்றக்கூடிய நீக்கிய வெள்ளைத் துணி, (Sanitized Bandage Cloth)
- கத்தரிக்கோல்,
- ஈரமான துணி,
- அறுக்கக்கூடிய பிளேடு,
- பல்வேறு வகையான காப்பூசி,
- கைகழுவுவதற்கான சோப்பு,
- பொதுவான மாத்திரைகள் மற்றும் (General Medicines)
- வலி நிவாரணிகள் (Pain Killers)

ஆடைகள், படுக்கை மற்றும் சுகாதாரப் பொருள்கள்

பேரிடர் காலங்களில் முதலுதவி பெட்டியில் வைக்கப்படும் உடைகள் குளிரையும், வெப்பத்தையும் தாங்கிடக் கூடியதாக இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அவற்றில், ஒவ்வொருவருக்குமான, மாற்று உடை மற்றும் காலணிகளும்

இருந்திடல் வேண்டும். இவைதவிர, குளிப்பது மற்றும் துவைப்பதற்கான சோப்பு, கழிப்பறைத் துடைப்புத்தாள், பெண்களுக்குத் தேவையான பொருள்கள், குப்பை சேகரிப்புப் பைகள் மூடியுடன் கூடிய வாளி, கிருமிநாசினி மற்றும் வெளுப்புக் காரம் முதலியன இருத்தல் வேண்டும்.

கருவிகள்

- சமைக்க உதவும் பொருள்கள், காகிதத்தலான குவளைகள், சாப்பிடப் பயன்படும் தட்டுகள், நெகிழிப் பாத்திரங்கள,
- உலர் மின்கலத்தினால் இயங்கும் வானொலிப் பெட்டி அல்லது தொலைக்காட்சிப் பெட்டி மற்றும் கூடுதலான உலர் மின்கலன்கள், (Battery)
- தேவையான பணம் அல்லது காசோலை அல்லது சில்லரைக் காசுகள்,
- தீயணைப்பு – ஏ, பி மற்றும் சி வகை சிறியரக உலோகப்புட்டிகள்,
- கட்டுத்துணி,
- வெள்ளைத்தாள், எழுதுகோல்,
- ஊதல்,
- உள்ளூர் வரைப்படம்,
- அவசரக் கால ஆயத்தப் பயன்பாட்டிற்குப் பயன்படுத்தும் கையேடு,
- மின்பொறிக் கைவிளக்கு, தேவைப்படும் உலர் மின்கலம்,
- புட்டிகளைத் திறக்க உதவும் கருவிகள் மற்றும் கத்திகள்,
- கூடாரம் அமைப்பதற்கானப் பொருள்கள்,
- நெகிழிகளலான சேமிப்புக் கலன்,
- ஊசிகள், நூற்கண்டு, நெகிழி விரிப்புகள்

முக்கியப் பொருள்கள்

- பிறப்புச் சான்று / கல்விச்சான்றிதழ் / குடும்ப அட்டை / ஆதார் அட்டை / வாக்காளர் அடையாள அட்டை,
- கடவுச்சீட்டு (Pass Port)
- பத்திரம் மற்றும் உயில் சாசனம்,
- புகைப்படத்துடன் கூடிய அடையாள அட்டை,
- வங்கிக் கணக்குக் புத்தகம், கணக்கு எண் மற்றும் கடன் அட்டை,
- முக்கிய விவரங்கள் அடங்கியப் பட்டியல், புத்தகங்கள், பணம், நகை, கண்கண்ணாடி மற்றும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள் உள்ளிட்ட பொருட்கள் இருத்தல் வேண்டும்.

முதலுதவியின் 4 அம்சங்கள்	
விழிப்புணர்வு	**மதிப்பீடு**
உதவுவதற்கு முன் பாதிப்பிற்கான காரணங்களில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.	நிலைமையை அறிந்த பிறகு அதற்கு உங்களால் தகுந்த முதலுதவி அளிக்க முடியுமா என மதிப்பீடு செய்துகொள்ளுங்கள்.
செயல்	**பிந்தைய பராமரிப்பு**
சுய மதிப்பீட்டிற்கு பின் உங்களால் முடியுமானால் செயல்பட தொடங்கலாம்	பாதிக்கப்பட்டவர் சிறந்த கவனிப்பில் மாற்றப்படும் வரை அவருடன் இருங்கள்
நினைவில் கொள்ளுங்கள் சுய பாதுகாப்பு, பார்வையாளர் பாதுகாப்பு மற்றும் பாதிக்கப்பட்டவர் பாதுகாப்பு என்ற வரிசையில் முதலுதவி செய்ய வேண்டும்	

அடையாளங்கள்: இரத்தபோக்கு, வீக்கம் மற்றும் சிராய்ப்பு போன்றவற்றை முதலுதவியாளர் பார்ப்பது அல்லது உணர்வது முக்கியமான அடையாளமாகும்.

அறிகுறிகள்: வலி, மங்கலான பார்வை அல்லது குமட்டல் போன்றவற்றை பாதிக்கப்பட்டவர் உணர்வது முக்கிய அறிகுறியாகும்.

பாதிக்கப்பட்டவரின் மதிப்பீட்டிற்குப் பிறகு, குறைபாடுகள், வெளி காயங்கள், மென்மை மற்றும் வீக்கம் ஆகியவற்றைப் பார்த்து உணருவதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவரின் பாதிப்பினை மதிப்பிட வேண்டும்.

முழு உடல் பரிசோதனை

பாதிக்கப்பட்டவரை கீழ்கண்ட முறையில் முழு உடல் பரிசோதனை செய்யலாம்.

- முதலில், ஏதேனும் காயங்கள் இருக்கிறதா என்று சோதிக்கவும்.
- வாய், மூக்கு அல்லது காதுகளில் இருந்து இரத்தம் அல்லது திரவம் வந்தால் மண்டை ஓடு எலும்பு முறிவைக் குறிக்கலாம்.
- கருவிழியின் அளவு மற்றும் ஒளியின் எதிர்வினை ஆகியவற்றை சரிபார்க்கவும்.

- முகம் மற்றும் தாடையில் எதாவது குறைபாடு மற்றும் காயம் உள்ளதா என சரிபார்க்கவும்.
- கண்கள், மூக்கு, வாய் மற்றும் காதுகளுக்கு பின்னால், முகத்தில் வீக்கம் மற்றும் சிராய்ப்புக்கான அறிகுறிகளைப் பாருங்கள்.
- பாதிக்கப்பட்டவரின் தோலின் வெப்பநிலை மற்றும் தோலின் நிறம், அறுவை சிகிச்சை வடுக்கள்.
- கழுத்தின் நரம்புகள் வீங்கியுள்ளனவா, தொண்டை சுற்றி வீக்கம் இருக்கிறதா என்று சோதிக்கவும்.
- அறுவை சிகிச்சை வடுக்கள் உள்ளனவா என சரிபார்க்கவும்.
- அடிவயிற்றில் வீக்கம் அல்லது சிராய்ப்பு இருப்பதைச் சரிபார்க்கவும்
- கடினத்தன்மை அல்லது மென்மைக்கு அடிவயிற்றை மெதுவாக அழுத்தி பரிசோதிக்கவும்.
- பாதிக்கப்பட்டவரை பரிசோதிக்க குறிப்பாக தன்மையான அல்லது மென்மையான இடங்களில் உங்கள் விரல் நுனியால் குத்திப்பார்க்கக் கூடாது.

முக்கிய அறிகுறிகள்	
துடிப்பு	துடிக்கிறது / நிமிடம் *01-11*
சுவாசம்	சுவாசம் / நிமிடம் *00-01*
தோல் நிறம்	சூடான, இளஞ்சிவப்பு மற்றும் உலர்ந்த நிலை
நினைவுகளின் நிலை	விழிப்பு நிலை மற்றும் நிலைகளைச் சார்ந்த நிலை

DRABC

DRABC இன் கொள்கை என்பது ஒரு விபத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவரை எவ்வாறு மதிப்பிடுவது அல்லது அவசரகால சூழ்நிலையில் பாதிக்கப்பட்டவரை எவ்வாறு மதிப்பிடுவது மற்றும் நிர்வகிப்பது என்பதற்கான வழிகாட்டுதல்களை வழங்குகிறது.

டிஆர்ஏபிசி (DRABC) – **க்கான** விளக்கம்:

- டி – ஆபத்து (D - **Danger)**
- ஆர் – பதில்/வினையாற்றுதல் (R – **Response) .**
- ஏ – சுவாசப்பாதை (A – **Airway)**
- பி – சுவாசம் (B – **Breathing)**
- சி – அழுத்தம் (C – **Circulation)**

சுவாசப் பாதை

- பாதிக்கப்பட்டவர் மயக்கமடைந்து சுவாசிக்கவில்லை என்றால் சுவாசப்பாதையில் ஏதாவது தடங்கல் உள்ளதா என சரிபார்க்க வேண்டும்.
- தலையை பின்னால் சாய்த்து கன்னத்தை உயர்த்தவும். கழுத்தில் எந்த காயமும் இல்லை என்றால் பாதிக்கப்பட்டவரின் முகத்தை சற்று கீழ்நோக்கி நகர்த்தவும். சுவாசப்பாதை தெளிவாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்த வாயில் நாக்கு, தொண்டைப்பகுதிக்கு செல்லாததை உறுதி செய்யுங்கள்.
- ஏதாவது வெளிப்பொருள் (Foreign Material) தெரிந்தால், பாதிக்கப்பட்டவரை அவரது பக்கவாட்டில் திருப்பி, அவரை உங்கள் முழங்கால்களில் நிறுத்தி அவருடைய வாயை திறந்து அடைத்திருக்கும் பொருளை கையுறை அணிந்து அதனை வெளியே எடுக்க வேண்டும்.

- பாதிக்கப்பட்டவர் சுவாசித்தால், மயக்கமடைந்து விட்டால், அவரை மீட்பு நிலையில் வைக்கவும். அவர் சுவாசிக்கவில்லை என்றால், இரண்டு விரைவான மீட்பு சுவாசங்களைக் கொடுங்கள்.
- உங்கள் வாயை அகலமாகத் திறந்து, ஆழ்ந்த மூச்சை எடுத்து, பாதிக்கப்பட்டவரின் வாயைத் திறந்து உங்கள் வாயை இறுக்கமாக பொருத்துங்கள்.

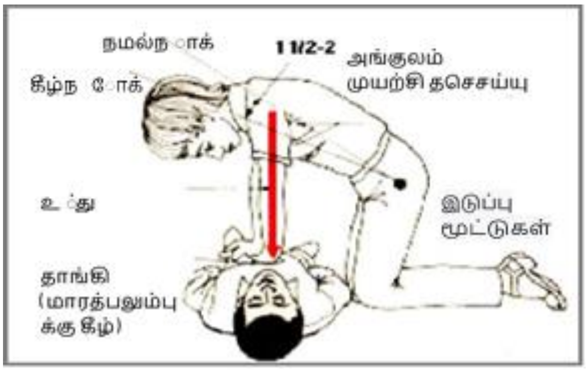
- பாதிக்கப்பட்டவரின் மார்பு உயரும் வரை நீங்கள் ஊதுங்கள்.
- பின் பாதிக்கப்பட்டவரின் வாயிலிருந்து உங்கள் வாயை அகற்றி காற்று நுரையீரலை விட்டு வெளியேற அனுமதிக்கவும்.
- பாதிக்கப்பட்டவரின் வாய்க்கு அருகில் உங்கள் காதை வைத்து, மார்பை இயல்பான நிலைக்குத் தள்ளும்போது காற்று வெளியேறுவதை உணரவும்.

அழுத்தம்

- முதலுதவியாளர் உடலின் அறிகுறியைச் சரிபார்த்து, சுவாசத்தின் அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டால் சிபிஆர் தொடங்க வேண்டும்:

மீள் உயிர்ப்பு சுவாசம் (சி.பி.ஆர்)

- மீள் உயிர்ப்பு சுவாசம் (சிபிஆர்) என்பது நுரையீரலின் செயற்கை காற்றோட்டம் மற்றும் இரத்தத்தின் செயற்கை சுழற்சியை வழங்கும் செயல் முறையாகும்.
- சிபிஆர் ஐ கையாளுவதற்கு முன், பாதிக்கப்பட்டவர் சுவாசிக்கிறாரா இல்லையா என்பதைச் சரிபார்ப்பது மிக முக்கியம். எனவே, டி. ஆர்.எ.பி.சி. இன் செயல்முறை கவனமாக பின்பற்றப்பட வேண்டும்.



அழுத்தத்தின் செய்முறை

குழந்தைகளுக்கான மீள் உயிர்ப்பு சுவாசம்

12 மாதங்களுக்கும் குறைவான குழந்தை சுவாசிக்கவில்லை என்றால், அவசர மருத்துவ உதவிக்கு அழைக்கவும்.

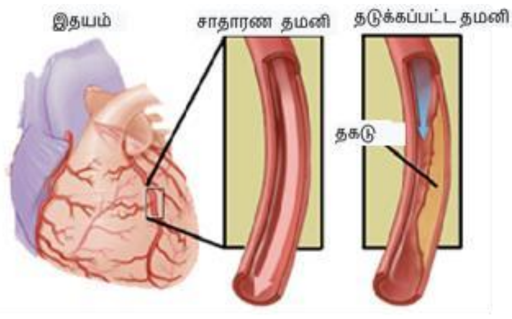
- சுவாசப் பாதை தடங்களை சீரமைக்கவும்.
- குழந்தையை முதுகில் ஒரு உறுதியான, தட்டையான மேற்பரப்பில் அல்லது உங்கள் நீட்டிய கையில் வைக்கவும்.
- நடுத்தர மற்றும் ஆள்காட்டி விரலை மைய எலும்பில் வைக்கவும், மார்பு ஆழத்தில் 1/3 வரை 30 முறை அழுத்தவும். நிமிடத்திற்கு 2 சுவாசம் மற்றும் 30 அழுத்தங்கள் கொண்ட 3 சுழற்சிகளை மீண்டும் செய்யவும்.
- உதவி வரும் வரை அல்லது குழந்தை மீண்டும் சுவாசிக்கத் தொடங்கும் வரை சிபிஆர் ஐ தொடரவும்

சிபிஆர் விகிதங்கள்					
உடல் அமைப்பு	**அழுத்தம் மூச்சு மீட்பு**	**சிபிஆர் சுழற்சிகள் 100 சிபிஆர் / 1நிமிடம்=1சுழற்சி**	**அழுத்தத்தின் ஆழம்**	**பயன்படுத்த வேண்டியவை**	**அழுத்தத்தின் இடம்**
பெரியவர்	30:2	**5 சுழற்சிகள்**	மார்பின் அழுத்தம்	கைகள்	மார்பின் மையம்
குழந்தை	30:2	**3 சுழற்சிகள்**	மார்பின் அழுத்தம்	கைகள்	மார்பின் மையம்
சிசு	15:2	3 **சுழற்சிகள்**	மார்பின் அழுத்தம்	விரல்கள்	மார்பின் மையம்

சிபிஆருக்குப் பிறகு காப்பாற்றும் நிலையின் செயல்

ஒரு தகுதிவாய்ந்த முதலுதவி நபர்கள் நோயாளிக்கு மூச்சு அதிர்வு கருவி (Defibrillation) கவனித்து பயன்படுத்த வேண்டும். அதை குறிப்பில் எழுதி வைத்திட வேண்டும். மூச்சு சீராகி காப்பாற்றப்பட்ட அனைத்து நோயாளிகளும் மருத்துவமனைக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும்.

ஆஞ்சினா (இதயவலி)



கரோனரி தமனிகள் என்று அழைக்கப்படுகின்ற இதயத்தினுடைய தமனிகளில் கொழுப்பு சேமிக்கப்படும் போது ஆஞ்சினா ஏற்படுகிறது. இதன் காரணமாக தமனிகள் சுருக்கமடைகின்றன.

இதனால் அது கொண்டு செல்லும் இரத்தத்தின் அளவு குறைந்து இதய

தசைகளுக்கு செல்லும் ஆக்ஸிஜனின் அளவு குறைகிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மேல் சேகரிக்கப்பட்ட கொழுப்புகள் தமனியை முழுமையாக அடைக்கிறது. இது மாரடைப்பு அல்லது இதய செயல்படாமைக்கு வழிவகுக்கிறது.

இதயவலியின் அறிகுறிகள்

- கழுத்து, தோள் மற்றும் கைகளுக்கு பரவும் மார்பு வலி,
- மூச்சுவிடுதல் சிரமம்,
- வாந்தி,
- பலவீனம் ,
- குறைவான தலைபாரம்,
- விரைவான துடிப்பு,
- பதட்டம்,

முதலுதவி:

- உடனடியாக அவசர கால அழைப்பை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- பாதிக்கப்பட்டவரை ஓய்வில் வைக்கவேண்டும்.
- பாதிக்கப்பட்டவரை ஏற்கனவே ஆஞ்சினாவின் பாதிப்புக்கு உள்ளாகி இருந்தால், மருந்து எடுக்க அவருக்கு உதவுங்கள்.
- நினைவில் இருக்கும் போது, அவரது முக்கிய அறிகுறிகளைக் கவனித்து, குறித்து வைத்திருங்கள்.
- அவர் நினைவை இழந்தால், சிபிஆரைத் தொடங்குங்கள்.

காயங்கள் மற்றும் இரத்தப்போக்குகள்

அறிகுறிகள்

- சிவந்த மற்றும் சிராய்ப்பு தோல்,
- இரத்தம் வெளியேறுதல்,
- பாதிக்கப்பட்ட பகுதியை சுற்றி வீக்கம்,

- காயத்திலிருந்து திரவம் வெளியேறுவது,
- கடுமையான வலி,
- பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் சூடான மற்றும் எரியும் உணர்வு,
- சுத்தமாக வெட்டப்பட்ட தோல்,
- தோல் சிவந்திருத்தல்,
- அதிகப்படியாக விரைவாக இரத்தம் வெளியேறுதல்,
- பாதிக்கப்பட்ட பகுதியைச் சுற்றி வீக்கம்,

முதலுதவி:

- உடனடியாக அவசர உதவிக்கு அழைப்பை அனுப்பவும். காயத்தின் தாக்கம் அதிகமாக தென்பட்டால் உடினடியாக மருத்துவரை அணுகவும்.
- கைகளை கழுவி, கையுறைகள் பயன்படுத்தவும்
- காயத்தை நன்கு கவனமாக கழுவவும்.
- காயத்தை உலர வைக்கவும்.
- சிவப்புக்கோடுகள், சீழ், அதிக வலி அல்லது காய்ச்சல் இருந்தால் மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.
- பாதிக்கப்பட்டவரை கவனித்தபின், துண்டிக்கப்பட்ட பகுதியை சுத்தமான பிளாஸ்டிக் பையில் வைத்து பனிக்கட்டியின் மேல் வைக்கவும்.
- விபத்துக்குள்ளானவர் எதையும் சாப்பிடவோ, குடிக்கவோ கூடாது

நரம்பு மண்டலக் கோளாறுகள்

அறிகுறிகள்:

- லேசான தலைசுற்றல்,
- குமட்டல்,
- மெதுவான, மிக மெதுவான இதயத்துடிப்பு,
- மங்கலான பார்வை,
- குழப்பம்,
- சோர்வு,
- தெளிவின்மை,

- தெளிவற்ற பேச்சு,
- தசைகள் தளர்தல்,
- வாய் கோணலாதல்,
- எச்சில் வடிதல்,
- முடக்கு வாதம்,
- உடல் தசைகள் இறுகுதல்,
- விரிவடைந்த மற்றும் மெதுவாக செயல்படும் கருவிழிகள்,

முதலுதவி:

- அவர் நினைவை இழந்தால், அறிகுறிகளைச் சரிபார்க்கவும்.
- உடனடியாக மருத்துவ உதவிக்கு அழைப்பு விடுங்கள்.
- மூச்சில்லை என்றால், சிபிஆர்-ஐ தொடங்குங்கள். மருத்துவர்கள் பொறுப்பேற்கும் வரை தொடரவும்.
- பாதிக்கப்பட்டவருக்கு வலிப்பு வருவதை உணர்ந்தால், சுத்தமான இடத்தில், தரையில் படுக்கவைத்து அவருக்கு உதவுங்கள்.
- வாந்தி அல்லது பிற திரவங்களை வெளியேற்ற அனுமதிக்கும் வகையில், ஒருபக்கம் சாய்த்துப் படுக்க வைக்கவும்.
- அவரை சுற்றியுள்ள கூர்மையான பொருள்களை அகற்றுதல்.
- உதவி வரும் வரை சி.பி.ஆர்- ஐ தொடரவும்.

நீரில் மூழ்கியவர்களுக்கான முதலுதவி

- உடனடியாக அவசர கால உதவிக்கு அழைத்துப் பேசவும்.
- ஒரு கயிற்றை எறிந்து நீரில் மூழ்கும் நபரிடம் காட்ட வேண்டும்.
- நீச்சல் மூலம் கயிற்றில் இழுக்க முயற்சி செய்யுங்கள். நீச்சல்பயிற்சி பெற்றிருந்தால் மட்டும் பாதிக்கப்பட்டவரை தண்ணீரிலிருந்து வெளியேற உதவுங்கள்.
- பாதிக்கப்பட்டவரை தண்ணீரிலிருந்து வெளியே கொண்டு வந்த பிறகு
- தெளிவான காற்றோட்டமுள்ள சூழலில் படுக்கவைக்கவும்.
- ஒரு நபர் வாயிலிருந்து மற்ற நபருக்கு வாய்வழியாக மூச்சு அளிக்கலாம்.

- ஈரமான துணிகளை முதலில் அகற்ற வேண்டும்.
- நோயாளியை வெதுவெதுப்பாகவும், சூடாகவும் வைத்திருங்கள்.
- தேவைப்படும்போது அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்கு அழைத்து செல்ல வேண்டும்.
- தலை, கழுத்து மற்றும் முதுகெலும்புக்கு காயம் இருக்கிறதா என்று சோதிக்கவும்.
- சுவாசிக்கவில்லை என்றால், சிபிஆரைத் உதவி வரும் வரை தொடருங்கள்.
- 112 மற்றும் 108 ஐ அழைத்துத் தேவையான மருத்துவ வழிமுறைகள் கேட்டு அறிந்துகொள்ளவும்.
- துடிப்பு இல்லை என்றால், சிபிஆர் (CPR)- ஐ உடனே தொடங்குங்கள்
- நிமிடத்திற்கு 100-120 என்ற விகிதத்தில் மார்பு அழுத்தங்களை மட்டும் செய்யுங்கள்.
- முக்கிய அறிகுறிகளைக் கவனித்துப் பதிவு செய்யுங்கள்.

3. பேரிடர்களின் போது கவனம் செலுத்த வேண்டியவை

1. புயல் மற்றும் சூறாவளி

புயலின் போது செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவை:

புயலுக்கு முன்

- வீட்டைச் சரிபார்க்கவும்; தளர்வான ஓடுகளைப் பாதுகாக்கவும் மற்றும் கதவுகள் மற்றும் ஜன்னல்களை சரி பார்க்கவும்.
- வீட்டிற்கு அருகில் உள்ள காய்ந்த கிளைகள் அல்லது காய்ந்த மரங்களை அகற்றவும்; தளர்வான செங்கற்கள், குப்பைத் தொட்டிகள், கண்ணாடி ஜன்னல்களை மூடி வைக்க சில மரப் பலகைகளை தயாராக வைக்கவும்,
- மண்ணெண்ணெய், மின்கலம் மூலம் இயக்கப்படும் ஒளிப்பெருக்கி மற்றும் போதுமானவைகளை தயாராக வைத்திருங்கள்.
- அவசர காலத்தில் பயன்படுத்த பதப்படுத்தப்பட்ட உணவை தயாராக வைத்திருக்கவும். வானொலியைக் கேளுங்கள் (அகில இந்திய வானொலி நிலையங்கள் வானிலை எச்சரிக்கைகளை வழங்குகின்றன).
- எச்சரிக்கைகளை தொடர்ந்து கேட்கவும்.
- கிடைக்கும் தகவலை மற்றவர்களுக்கும் பகிருங்கள்.
- வதந்திகளை நம்ப வேண்டாம். அவற்றை பரப்ப வேண்டாம்; இது பதற்ற சூழ்நிலைகளை தவிர்க்க உதவும்.
- அதிகாரப்பூர்வ தகவலை மட்டுமே நம்புங்கள்
- உங்கள் பகுதிக்கு சூறாவளி எச்சரிக்கை கொடுக்கப்படும்போது, இயல்பான வேலையைத் தொடரவும், ஆனால் வானொலியில் தரப்படும் எச்சரிக்கைகளை முழுவதுமாக பின்பற்றவும்.
- வெள்ளம் வரும் முன் வெள்ள நீர் எட்ட முடியாத உயர்ந்த நிலப்பகுதிக்கு சென்று விடுங்கள்
- உங்கள் வீடு உயரமான இடத்தில் பாதுகாப்பாக கட்டப்பட்டிருந்தால், வீட்டின் பாதுகாப்பான பகுதியில் தஞ்சம் அடையுங்கள். சம்மந்தப்பட்ட அதிகாரி, பாதுகாப்பான இடத்திற்கு வெளியேறும்படி அறிவுறுத்தினால், அந்த இடத்தை விட்டு உடனடியாக வெளியேறுங்கள்.

- உங்களிடம் மரப்பலகைகளால் ஆன கதவுகள் இல்லை என்றால், பிளவுகளைத் தடுக்க கண்ணாடிகளில் காகிதக் கீற்றுகளை ஒட்டவும்.
- சமைக்காமல் உண்ணக்கூடிய கூடுதல் உணவைப் பெறுங்கள். தேவையான குடிநீரை பொருத்தமான மூடப்பட்ட பாத்திரங்களில் சேமிக்கவும்.
- உங்கள் வீட்டில் உள்ள மின் இணைப்புகளை அணைக்கவும்.
- நீங்கள் வீட்டை காலி செய்ய வேண்டியிருந்தால், வெள்ள சேதத்தை குறைக்க தேவையான மதிப்புமிக்க பொருட்களை மேல் தளங்களுக்கு எடுத்துச்செல்லவும். (உம்) முக்கியமான பத்திரங்கள் ஆதார் அடையாள அட்டை, ரேஷன் கார்டுகள், பள்ளி, கல்லூரி சான்றிதழ்கள், பாடப்புத்தகங்கள்)
- சூறாவளியின் போது மின்தடை ஏற்படும். எனவே, தேவையான விளக்கு, டார்ச் அல்லது பிற அவசர விளக்குகள் சரியான நிலையில் இருப்பதை உறுதிசெய்து அவற்றைத் தயராக வைத்திருங்கள்.
- குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்களுக்கு அவர்களின் தேவைக்கேற்ப சிறப்பு உணவு ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.
- புயலின் மையம் உங்கள் வீட்டின் மீது நேரடியாகச் சென்றால், காற்று மற்றும் மழையில் அரை மணி நேரம் நீடிக்கும். இந்த நேரத்தில் வெளியே செல்ல வேண்டாம்; ஏனென்றால் அதற்குப் பிறகும் உடனடியாக புயல் மீண்டும் தொடங்கும். புயல் முழுமையாக கடந்து விட்டது என்ற அறிவிப்பு வரும்வரை வீட்டிற்குள் இருப்பது தான் பாதுகாப்பனது.

புயலுக்கு பின்

- உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் சில நாட்களுக்குத் தேவையான அத்தியாவசியப் பொருட்களை தயார் செய்யவும். இவற்றில் மருந்துகள், குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்களுக்கான சிறப்பு உணவு ஆகியவை இருக்க வேண்டும்.
- உங்கள் பகுதிக்கென குறிப்பிட்டுக் காட்டப்படும் பாதுகாப்பான தங்கும் இடங்களுக்குச் செல்லுங்கள்.
- காப்பகத்தில் இருப்பின் காப்பாளரின் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.
- நீங்கள் வெளியேறும்படி அறிவிக்கப்படும் வரை அங்கேயே தங்குங்கள்.
- நீங்கள் உங்கள் வீட்டிற்குத் திரும்பலாம் என்று அறிவிக்கப்படும் வரை நீங்கள் தங்குமிடத்தில் இருப்பதே பாதுகாப்பானது.

- நீங்கள் உடனடியாகத் தொற்று நோய்களுக்கு எதிராகத் தடுப்பூசி போட வேண்டும்.
- விளக்கு கம்பங்களில் இருக்கும் தளர்வான மற்றும் தொங்கும் கம்பிகளை கண்டிப்பாக தொடக்கூடாது.
- உங்கள் வளாகத்தில் உள்ள குப்பைகளை உடனடியாக அகற்றவும்.
- சரியான இழப்புகளை உரிய அதிகாரிகளுக்கு தெரிவிக்கவும்

2. வெள்ளம்

செய்ய வேண்டியவை:

- மின் மற்றும் எரிவாயுப் பொருள்களின் இணைப்பினைத் துண்டிக்கவும். குறிப்பாக, அவற்றின் பிரதான மின் இணைப்பினைத் துண்டிக்கவும்.
- அவசரக் காலப் பெட்டியை (Emergency Kit) எடுத்துக் கொள்ளவும். மேலும், உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்களுக்கு எங்குச் செல்கிறீர்கள் என்பதை அவசியம் தெரியப்படுத்தவும்.
- தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய கழிவு நீர், எண்ணெய், இராசயனங்கள் மற்றும் இதரப் பொருள்கள் வெள்ளநீரில் கலக்கும் அபாயம் இருப்பதால், அதைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- தேங்கிய நீரில் நடக்க நேரிட்டால், நீரின் ஆழம் மற்றும் மறைந்துள்ள சாக்கடைக் குழிகள், (Open manholes or ditches) நீர் வடிகால் அல்லது வாய்க்கால் முதலியவற்றில் விழாமல் இருக்க, ஒரு கம்பு அல்லது குச்சியைப் பயன்படுத்தவும்.
- வெள்ளத்தினால் உயர்மின் அழுத்தக் கம்பிகள் அறுந்து கிடக்கலாம். இதனால், நீரில் மின்சாரம் பாய்வதற்கு வாய்ப்பு உண்டு. எனவே, அதிலிருந்து தள்ளி இருக்கவும். மின்கம்பிகள் அறுந்து விழுந்துள்ளதை, மின்சாரத் துறையினருக்குத் தெரியப்படுத்தவும்.
- வெள்ளத்திற்குப் பிறகு சாலைகள், விளையாட்டுத் திடல்கள் மற்றும் தரைகளில் கட்டடங்களின் இடிபாடுகள், உடைந்த கண்ணாடித் துண்டுகள், கூர்மையான ஆயுதங்கள், ஆணிகள் முதலியன இருக்கலாம். வெள்ளத்தினால் தரை மற்றும் படிக்கட்டுகளில் சேறு மற்றும் சிதைந்த பொருள்கள் இருப்பதால், வழுக்கி விழுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். எனவே, ஆழம் அறிந்த பின்னரே நடக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

செய்யக்கூடாதவை:

- ஓடும் நீரில் நடக்க வேண்டாம். ஏனெனில், நீரோட்டமானது, ஆழமற்றது போல் தோற்றமளிக்கலாம். ஆனால், வேகமாக ஓடுகின்ற நீர் உமது கால்களை இடறி விடலாம்.
- வேகமாக ஓடும் நீரில் நீந்த வேண்டாம். ஏனெனில், அந்நீரால் அடித்துச் செல்லப்படலாம்; அல்லது நீரில் உள்ள பொருளின் மீது மோதிக்கொள்ள நேரிடலாம்.

- வெள்ளம் சூழ்ந்த பகுதிகளில் வாகனத்தை ஓட்டுதல் வேண்டாம்; எதிர்பாராமல் நீரின் ஆழம் அதிகரிக்கலாம். உமது வாகனத்தை அடித்துச் செல்ல, அரை மீட்டர் (1½அடி) உயர வெள்ளமே போதுமானது. வெள்ளத்தில் வாகனத்தை இயக்குவதால், அருகிலுள்ள பொருள்களுக்கும் சேதம் ஏற்படக்கூடும்.
- வெள்ளப்பெருக்கின் அபாயத் தன்மை குறைந்துவிட்டது என்கிற அதிகாரப்பூர்வமான அறிவிப்பு வரும்வரை, உங்களின் இருப்பிடத்திற்கு செல்ல வேண்டாம்.
- தகுதி பெற்ற மின் பொறியாளரைக் கொண்டு சோதிக்காதவரை, வீட்டிற்கு மின் இணைப்பைக் கொடுக்க வேண்டாம். வாயுக்கசிவு குறித்து எச்சரிக்கையாக இருக்கவும் – புகைப்பிடித்தல் கூடாது. மெழுகுவத்தியோ, லாந்தர் விளக்கோ ஏற்ற வேண்டாம். வேறு எந்த வகையிலும் தீ மூட்டவும் வேண்டாம்.
- வெள்ள நீருடன் தொடர்புடைய எந்த உணவுப் பொருள்களையும் உண்ண வேண்டாம்; ஏனெனில், அவை மூலம் தொற்றுநோய் பரவிடும் அபாயம் அதிகமுள்ளது.

நிலநடுக்கம்

நிலநடுக்கத்தின்போது வீடு அல்லது கட்டடத்தின் உள்ளே இருந்தால்

- பதற்றமடையாமல் அமைதியாக இருக்கவும்.
- கண்ணாடியாலான சன்னல்கள், கதவுகள், நிலைப்பேழை (Almirahs), முகம் பார்க்கும் கண்ணாடிகள் ஆகியவற்றிலிருந்து விலகி நிற்கவும்.
- மேற்கூரையிலிருந்து இடிந்து விழுகின்ற பூச்சு (Plaster), செங்கற்கள், கற்கள்ஆகியவற்றிலிருந்து வில நிற்கவும்.
- மேசைக்கு அடியில் அல்லது எளிதில் உடையாத கட்டிலுக்கு அடியில் அமரவும். இதனால், இடிந்து விழுகிற பொருள்களால் காயம் ஏற்படாமல் இருக்கும்.
- கதவினை நோக்கியோ, மாடிப்படியினை நோக்கியோ ஓடாமல் இருக்கவும். ஏனெனில், கதவோ, மாடிப்படிகளோ உடைந்து விழும் நிலை (அ) நெருக்கடி ஏற்படலாம்.
- அறையின் மூலையில் அமர்ந்து, இரு கைகளினாலும் கழுத்தின் பின்பகுதியை இறுக்காமப் பிடித்துக் குனிந்து கொள்ளவும்.

நிலநடுக்கத்தின்போது கட்டடத்தின் வெளியில் இருந்தால்:

- திறந்தவெளி அருகாமையில் இருந்தால், அங்கே விரைந்து செல்வது நல்லது.

- உயரமான புகைப்போக்கிகள் (Chimneys), உயரமான கட்டடங்கள், உப்பரிகைகள், அறிவிப்புப் பலகைகள், மாடி முகப்பு ஆகியவற்றிலிருந்து விலகி நிற்கவும்.
- தெருக்களில் ஓடாமல், ஓரிடத்தில் இருக்கவும்; ஏனெனில் கட்டடங்கள், மின்கம்பங்கள், பாலங்கள், சாலையோரத்தில் உள்ள பெரிய விளம்பரப் பலகைகள் (Hoardings) முதலியன உங்கள் மேல் விழக்கூடும்.

நிலநடுக்கத்திற்குப் பின்னர்:

- தங்களுக்கோ, பிறருக்கோ காயங்கள் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதை உற்றுக் கவனிக்கவும். முதலில் வெட்டுக்காயத்திற்கும், கன்றிப் போன காயத்திற்கும் முதலுதவி செய்யவும்.
- அவசரக் காலச் சேவையைத் துரிதப்படுத்தி, தெருக்களில் உள்ள இடையூறுகளை அகற்றவும்.
- மின் இணைப்புப் பொருள்களான குளிர்சாதனப்பெட்டி, தொலைக்காட்சிப்பெட்டி, வானொலிப்பெட்டி மற்றும் எரிவாயு ஆகியவற்றின் இணைப்புகளைத் துண்டிக்கவும்.
- காலணிகள் அணிவதன் மூலம் இடிபாடுகளிலிருந்து உங்கள் கால்களைப் பாதுகாக்கலாம்.
- உலர் மின்கலம் மூலம் இயங்கக்கூடிய வானொலியை, முக்கியமான தகவல்களைக் கேட்பதற்குப் பயன்படுத்தவும்.
- தொடர் நிலநடுக்கங்களுக்கு உங்களைத் தயார்படுததிக் கொள்ளுங்கள்.

செய்யக் கூடாதவை:

- பாதிப்புக்கு உள்ளான பகுதி (அ) கட்டடங்களுக்கு அருகாமையில் கூட்டமாக இருக்க வேண்டாம்.
- தண்ணீரை வீணாக்க வேண்டாம். ஏனெனில், உடனடித் தேவைகளில் ஒன்றான தண்ணீர், தீயினை அணைப்பதற்கு அவசியமாகும்.
- கடுமையான காயம் அடைந்தோரை இடம் பெயரச் செய்ய வேண்டாம்.
- மருத்துவ உதவி வரும் வரை அமைதி காக்கவும்.
- வதந்திகளைப் பரப்பிட வேண்டாம். அது மக்களிடையே பீதியை ஏற்படுத்தும். பய உணர்வின் காரணமாக, நிலைமை, மேலும் மோசமாகக் கூடும்.

3. மின்னல்

மின்னலின் போது செய்ய வேண்டியவை

- இருண்ட கரு மேகங்களையும், அதிகப்பட்டியான காற்றினையும் கவனிக்க வேண்டும்
- இடியின் சப்தத்தை நீங்கள் கேட்டால், மின்னல் தாக்கும் இடத்தின் அருகில் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்
- இடி மன்றும் மின்னல் குறித்த முன் எச்சரிக்கை தகவல்களுக்கு ஊடகங்களை தொடர்ந்து கவனிக்கவும்
- வீட்டிற்குள்ளேயே இருக்க வேண்டும், முடிந்தவரை பயணம் செய்வதை தவிர்க்க வேண்டும்
- ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகளை மூடி வைக்கவும் மற்றும் வெளியில் உள்ள பொருட்களை (தளவாடங்கள், தொட்டிகள் முதலியன) பாதுகாப்பாக வைக்கவும்.
- குழந்தைகள் மற்றும் கால்நடைகள் உட்புறம் இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்
- மின்னல் தாக்கத்தின் போது, மின் எழுச்சி ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு, அவசியமற்ற மின் சாதனங்களின் இணைப்பை துண்டிக்க வேண்டும். இடி மற்றும் மின்னல் தாக்கத்தின் போது, பொருட்கள் வீசி எறியப்பட்டு விபத்துக்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளதால், மரக்கட்டைகள், இடிந்த சிதிலங்கள், தேவையற்ற பொருட்கள் இருப்பின் அவற்றை உடனடியாக அகற்ற வேண்டும்

செய்யக் கூடாதவை

- உலோகக் குழாய்களில் மின்னல் பாயும் என்பதால், இடி மற்றும் மின்னல் தாக்கத்தின் போது குளிப்பதை தவிர்க்கவும். மேலும், ஓடும் நீரோடைகளிலிருந்து விலகி இருக்கவும்.
- கதவுகள், ஜன்னல்கள், நெருப்பு மூட்டப்படும் இடங்கள், அடுப்புகள், குளியல் தொட்டிகள் மற்றும் மின்சாரம் பாயும் பொருட்களிலிருந்து விலகி இருக்கவும்.

வெளியில் இருக்கும் போது

செய்யக்கூடியவை

- உடனடியாக பாதுகாப்பான தங்குமிடத்திற்கு செல்ல வேண்டும் - உலோகக் கட்டமைப்புகளையும் கட்டுமானங்களையும், உலோகத் தகடு கொண்ட தங்குமிடங்களையும் தவிர்க்கவும்.
- தாழ்வான பகுதியில் உள்ள தங்குமிடத்தை கண்டறிவதோடு, அந்த இடம் வெள்ள பாதிப்பிற்கு உள்ளாகாத இடம் என்பதை உறுதி செய்து கொண்டு அந்த இடத்தில் தங்க வேண்டும்.

- குதி கால்களை ஒன்று சேர்த்து, தலை குனிந்து, தரையில் பதுங்குவது போல அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும்
- உங்களது கழுத்திற்கு பின்னால் இருக்கும் முடியில் நீங்கள் ஏதேனும் மாற்றத்தை உணர்ந்தால், நீங்கள் இருக்கும் இடத்திற்கு அருகில் மின்னலின் தாக்கம் உடனடியாக நிகழப்போகிறது என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம்.
- மின்னல் தாக்கத்தின் போது தொலைபேசி, மின் சாதனங்கள், கம்பி வேலிகள், மரங்கள், மலைஉச்சி ஆகியவற்றிலிருந்து விலகி இருக்க வேண்டும்.

செய்யக்கூடாதவை

- தரையில் சமமாக படுக்கும் போது மினனலின் தாக்கம் அதிகம் ஏற்பட வாய்புள்ளதால், தரையில் சமமாக படுக்கக் கூடாது.
- இடி மற்றும் மின்னல் தாக்கத்தின் போது மரங்களில் மின்சாரம் பாயும் என்பதால், மரங்களுக்கு அடியில் நிற்கக் கூடாது.
- ரப்பர் செருப்புகள் மற்றும் கார் டயர்கள் மின்னல் தாக்கத்திலிருந்து பாதுகாக்க உதவாது என்பதால் அவற்றை பயன்படுத்த வேண்டாம்.

பயணம் மேற்கொள்ளும் போது

- சைக்கிள், மோட்டார் சைக்கிள் மற்றும் வேளாண் வாகனங்களில் பயணிக்கும் போது உடனடியாக பாதுகாப்பான தங்குமிடத்திற்கு செல் வேண்டும்.
- படகு சவாரி மற்றும் நீச்சல் மேற்கொள்ளும் போது, மின்னல் தாக்கம் ஏற்படின், உடனடியாக கரைக்கு திரும்பி பாதுகாப்பான தங்குமிடத்திற்கு செல்ல வேண்டும்.
- புயலின் தாக்கத்தின் போது, மீட்பு உதவி கிடைக்கும் வரை அல்லது புயல் கடந்து செல்லும் வரை உங்களது வாகனத்திற்குள்ளேயே இருக்க வேண்டும். வாகனத்திற்குள் உள்ள உலோக பாகங்களை நீங்கள் தொடாமல் இருந்தால், உங்கள் வாகனத்தின் உலோக கூரை உங்களுக்கு பாதுகாப்பாக அமையும்.
- வாகனங்களின் ஜன்னல்களை மூடி வைக்கவும், மரங்கள் மற்றும் மின் இணைப்புகளின் அருகில் வாகனங்களை நிறுத்த வேண்டாம்.

சிகிச்சை

- மின்னல் தாக்கத்திற்கு உள்ளான நபரை உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். இயன்றவரை அடிப்படையான முதலுதவி அளிக்க வேண்டும்.

- மின்னல் தாக்கத்திற்கு உள்ளான நபரது உடலில் மின்சாரம் இருக்காது என்பதால், காலம் தாழ்த்தாமல் அவரை உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.
- மின்னல் தாக்கத்திற்கு உள்ளான நபருக்கு எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதையும், செவித்திறன் மற்றும் கண் பார்வையிழப்பு ஏற்பட்டுள்ளனவா என்பதையும் பரிசோதிக்க வேண்டும்.
- மின்னல் தாக்கத்திற்கு உள்ளான நபருக்கு தீக்காயங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. மின்னல் தாக்கத்திற்கு உள்ளான நபரது உடலில் எந்த பகுதியில் மின் தாக்கம் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதையும், காயத்திற்கான அடையாளர்கள் உள்ளனவா என்பதையும் கண்டறிய வேண்டும்.

4. வறட்சி

வறட்சி காலங்களில் மேற்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகள்

- வறட்சியைப் போக்க சிறந்த வழி தண்ணீரைச் சேமிப்பதுதான். எனவே தண்ணீரைப் பாதுகாப்பதை உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாகவும் பொறுப்பாகவும் கருதி செயல்படுங்கள்.
- சொட்டும் குழாய்களை சரிசெய்யவும். நீரில் உள்ள தாதுக்கள் உங்கள் குழாய்களை சேதப்படுத்தும் நீரை மென்மையாக்கும்.
- குறைந்த நீரை உபயோகிக்கிக்கும் ஏதுவான இந்திய முறையிலான கழிப்பறைகளை பயன்படுத்தலாம்.
- உங்கள் வீட்டில் நீர் இறைப்பாணை (மோட்டர் பம்பு) அவ்வப்போது சரிபார்க்கவும். நீர் தொட்டியில் நீர் நிறைந்தவுடன் தானாகவே மோட்டாரை நிறுத்தும் வகையில் அமைக்கவும்.
- பாரம்பரிய விதைகள் / செடிகள் மற்றும்/அல்லது வறட்சியைத் தாங்கும் புற்கள், தரை மூடாக்குகள், புதர்கள் மற்றும் மரங்களை நட வேண்டும். இந்த தாவரங்களுக்கு அதிக நீர்ப்பாசனம் தேவையில்லை.
- நடைமுறையில் இருக்கும் இடங்களில் மழைநீர் சேகரிப்பைப் பராமரிக்க வேண்டும்.
- உங்கள் மரங்கள், புதர்கள் மற்றும் பூக்களுக்கு சொட்டுநீர் பாசனம் போன்ற திறமையான நீர்ப்பாசன முறையைத் தேர்வு செய்யவும்.

- மண்ணில் ஈரப்பதத்தைத் தக்கவைக்க மரங்கள் மற்றும் செடிகளைச் சுற்றி தழைக்கூளம் பயன்படுத்தவும்.
- தேவையில்லாமல் கழிப்பறையை கழுவுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். திசுக்கள், பூச்சிகள் மற்றும் பிற கழிவுகளை கழிப்பறைக்குள் செலுத்துவதற்கு பதிலாகக் குப்பையில் அப்புறப்படுத்துங்கள்.
- உணவு பாத்திரங்களை இரண்டு வகையில் உபயோகிக்கலாம் - ஒன்று சோப்பு நீர் மற்றும் மற்றொன்று சிறிய அளவு குளோரின் ப்ளீச் கொண்ட நீர்.
- குழாயில் இருந்து நேரடியாக தண்ணீரில் சுத்தம் செய்வதை விட தண்ணீர் நிரம்பிய பாத்திரத்தில் காய்கறிகளை சுத்தம் செய்யலாம்.
- தண்ணீரை மறுசுழற்சி செய்யும் வணிக ரீதியான சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீரைப் பயன்படுத்தலாம்.
- அவ்வபோது, தெளிப்பான்கள் அல்லது தண்ணீர் குழாய்களை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- மோசமான வறட்சியில், புல்வெளிகள் காய்ந்தாலும் பரவாயில்லை மரங்கள் மற்றும் பெரிய புதர்களைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

5. சுனாமி

சுனாமியின் போது செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவை:

சுனாமி எச்சரிக்கை வந்தவுடன் செய்ய வேண்டியவை

- திடமான கான்கிரீட் ஹோட்டல் கட்டமைப்புகளில் நீங்கள் பாதுகாப்பாக மூன்றாவது மாடி மற்றும் அதற்கு மேல் செல்லலாம். சுனாமி எச்சரிக்கை மற்றும் பேரிடர் திட்டங்கள், வெளியேறும் வழிகள் இவற்றை அறிந்துகொள்ள வானொலிகளை கேட்கவும்.
- பள்ளி மீட்புத் திட்டத்தில் உங்கள் குழந்தைகளை பள்ளியிலிருந்து அல்லது வேறு இடத்திலிருந்து அழைத்து வர வேண்டும்.

சுனாமியின் போது செய்ய வேண்டியவை

- அதிகாரிகள் வழங்கிய குறைந்தபட்ச உத்தரவை பின்பற்றி உடனடியாக வெளியேறவும். உங்கள் விலங்குகளை உங்களுடன் அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
- கடல் மட்டத்திலிருந்து 100 அடி (30 மீட்டர்) உயரமுள்ள பகுதிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் அல்லது கடற்கரையிலிருந்து 2 மைல் (3 கிலோமீட்டர்) வரை செல்லவும்.
- சுனாமி வருவதை பார்க்க கடற்கரையில் இறங்காதீர்கள் (உங்களை நீங்களே காப்பாற்றுங்கள் - உங்கள் உடைமைகளை அல்ல).
- சிறப்பு உதவி தேவைப்படும் கைக்குழந்தைகள், முதியவர்கள், கருவுற்ற தாய்மார்கள், மாற்றுத் திறனாளிகள் இவர்களையும் பொருப்புடன் காப்பாற்றுங்கள்.

சுனாமிக்கு பிறகு செய்ய வேண்டியவை

- உள்ளூர் அதிகாரிகள் அறிவுரைக்கு பிறகுதான் வீடு திரும்ப வேண்டும்.
- காயங்களுக்கு உங்களை நீங்களே சரிபார்த்து, தேவைப்பட்டால் முதலுதவி செய்யுங்கள்.
- யாராவது மீட்கப்பட வேண்டும் என்றால், சரியான உபகரணங்களுடன் பயிற்சி பெற்ற நிபுணர்களை உதவிக்கு அழைக்கவும்.
- சிறப்பு உதவி தேவைப்படும் நபர்கள் கைக்குழந்தைகள், முதியவர்கள், போக்குவரத்து வசதி இல்லாதவர்கள், சிறப்புத் தேவைகள் உள்ளவர்கள் மற்றும் அவசர சூழ்நிலைகளில் கூடுதல் உதவி தேவைப்படுவோருக்கு உதவுங்கள்.
- சமீபத்திய அறிவுரைகளுக்கு கடலோர காவல்படை அல்லது உள்ளூர் வானொலி பயன்படுத்துவதைத் தொடரவும்.
- ஒரு கட்டிடத்தை சுற்றி தண்ணீர் இருந்தால் அங்கு செல்ல வேண்டாம்.
- காயத்தைத் தவிர்க்க, பாதுகாப்பு ஆடைகளை அணியுங்கள் மற்றும் காயத்தை சுத்தம் செய்யும் போது கவனமாக இருங்கள். நீளமான பேன்ட், நீளமான சட்டை மற்றும் உறுதியான காலணிகளை அணியுங்கள்.
- சுனாமியால் சாலைகள், பாலங்கள் அல்லது பிற இடங்களை சேதப்படுத்தியிருக்கலாம். எனவே கவனமாக பயணிக்க வேண்டும்.
- பேரிடர் சூழ்நிலைகளில் தொலைபேசி இணைப்புகள் அடிக்கடி பழுதாகும். எனவே அவசர அழைப்புகளுக்கு மட்டும் தொலைபேசியை பயன்படுத்தவும்.

- பூகம்ப நடவடிக்கையால் கீழ் உடைந்த அல்லது சேதமடைந்த பைப்புகளில் வாயுகசிவு இருக்கலாம், மற்றும் சுனாமி வெள்ளம் மின் சுற்றுகள், அல்லது மூழ்கிய உலைகள் அல்லது மின் உபகரணங்கள். எரியக்கூடிய அல்லது வெடிக்கும் சூழ்நிலை ஏற்படலாம்.
- வெள்ளத்தைத் தொடர்ந்து, தீ விபத்து ஏற்படும் ஆபத்தும் வரலாம்.
- விஷவாயு கசிவை சரிபார்க்கவும். நீங்கள் வாயு வாசனை அல்லது வெடிக்கும் சத்தம் கேட்டால், ஜன்னல்களைத் திறந்து அனைவரையும் விரைவாக வெளியேற்றுங்கள்.
- பேட்டரி மூலம் இயங்கும் விளக்குகள் பாதுகாப்பான மற்றும் பயன்படுத்த எளிதானது, மேலும் குடியிருப்பாளர்களுக்கோ அல்லது கட்டிடத்திற்கோ தீ ஆபத்தை அளிக்காது.
- தீப்பொறிகள் அல்லது உடைந்த கம்பிகளைக் கண்டால் அல்லது எரியும் வாசனை வந்தால், முக்கிய மின் இணைப்பை துண்டிக்கவும்.
- முதலில் ஒரு மின்பழுது சரிசெய்பவரை அழைக்கவும். சேவைக்குத் திரும்புவதற்கு முன் மின்சார உபகரணங்கள் சரிபார்க்கப்பட்டு உலர்த்தப்பட வேண்டும்.
- கழிவுநீர் மற்றும் நீர் வழித்தடங்களுக்கு சேதம் உள்ளதா என சரிபார்க்கவும். நிலநடுக்கத்தினால் பூமிக்கு கீழ் கழிவுநீர் குழாய்கள் சேதமடைந்ததாக நீங்கள் சந்தேகித்தால், கழிப்பறைகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்து, பழுதாளரை அழைக்கவும். பெரிய நீர் குழாய்கள் சேதமடைந்தால், குடிநீர் வடிகால் வாரியத்தை தொடர்புகொண்டு பழுதினைசரி செய்யுங்கள்.
- உள்ளூர் சுகாதார அதிகாரிகளால் பாதுகாப்பானது என்று கூறினால் மட்டுமே குழாய் நீரைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- காட்டு விலங்குகள், குறிப்பாக விஷப் பாம்புகள் தண்ணீருடன் கலந்து நீந்தி கட்டிடங்களுக்குள் வந்திருக்கலாம். குப்பைகளை குத்த ஒரு குச்சியைப் பயன்படுத்தவும். காப்பீடு கோரிக்கைகளுக்காக, கட்டிடம் மற்றும் அதன் உள்ளடக்கங்கள் இரண்டையும் சேதப்படுத்தும் படங்களை எடுக்கவும். ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகளைத் திறந்து கட்டிடத்தை உலர வைக்கவும்.