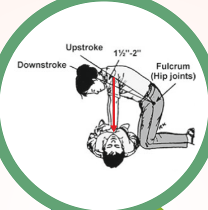
மருத்துவம் மற்றும் மக்கள் நல்வாழ்வுத் துறை

முதலுதவி

— பயிற்சி கையேடு —

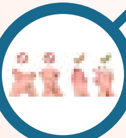
01

02
நெஞ்சழுத்தம்

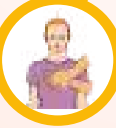


30 : 2
நெஞ்சழுத்தம் : செயற்கை சுவாசம்

கைகளை
சேர்க்கவும்



நிமிடத்திற்கு
120 அழுத்தம்



நெஞ்சின் மைய
பகுதியில் வைக்கவும்

நேராக
நெஞ்சழுத்தம் தரவும்

முழுமையாக
விரிவடைய அனுமதிக்கவும்

உள்ளடக்கம்

1. அவசர மருத்துவ உதவி தேவைப்படும் தருணத்தில் செய்ய வேண்டியவை 01

2. நெஞ்சமுத்த உயிரூட்டல் சிகிச்சை (CPR) 02

   i) கர்ப்பிணிதாய்மார், குழந்தைகள், முதியோர், பெண்களுக்கான நெஞ்சமுத்த உயிரூட்டல் சிகிச்சை வழிமுறைகள் 04

3. அவசர காலங்களில் செய்ய வேண்டிய நிகழ்வுகளின் சுருக்கம் 05

4. விபத்தில் அடிபட்டோருக்கான முதலுதவி 06

   i) இரத்தக்கசிவு கட்டுபடுத்துதல் 07

   ii) எலும்புமுறிவு 08

5. மாரடைப்பு 09

அவசர மருத்துவ உதவி தேவையா ? விபத்தா ?

உடனே அவசர மருத்துவ எண் 108ஐ அழைக்கவும்.

பதற்றம் இல்லாமல் தெளிவாக விபத்து நடந்த இடத்தினை தெரிவிக்கவும்.

அவசர மருத்துவ உதவி தேவைப்படும் தருணத்தில்

108 வரும் வரை பாதிக்கப்பட்டவருக்கு தேவையான முதல் உதவியை பின்வருமாறு தரவேண்டும் (Emergecny Response).

C - A - B

Circulation

இரத்த சுழற்சியை சீராக வைத்திருத்தல்

Airway Patency

சுவாசப் பாதையை சீராக வைத்திருத்தல்

Breathing

சுவாசிக்க உதவுதல்

நெஞ்சமுத்த உயிரூட்டல் (CPR) சிகிச்சை

இரத்தக்கசிவு கட்டுப்படுத்துதல் (Arrest bleeding)

i. நெஞ்சமுத்த உயிரூட்டல் சிகிச்சை
Cardio Pulmonary Resuscitation (CPR)

ஒருவர் மயங்கி அல்லது சுயநினைவு இழந்துவிட்டாலும் நாடித் துடிப்பு இல்லை என்றாலும் நீங்கள் விரைந்து உதவவேண்டும்.

01

உயிரூட்டல் முதலுதவி (CPR) செய்யும் இடம் நோயாளிக்கும் உங்களுக்கும் பாதுகாப்பனதாக உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

நோயாளியின் நிலையை மதிப்பிடுங்கள், அவரை மெதுவாக உலுக்கி அவர் நிலைமையைச் கேளுங்கள் நோயாளியின் நிலை ஆபத்தாக உள்ளதை அறிந்தவுடன் 108ஐ அழைக்கவும். உதவிக்கு அருகிலிருப்பவரை அழைக்க குரல் எழுப்பவும்.

02

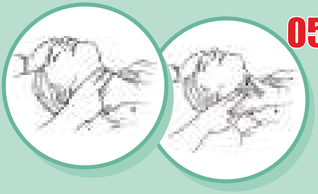
03

அவரை திடமான, சமமான இடத்தில் மல்லாக்கப் படுக்க வையுங்கள். தலையை பின்னோக்கி சரித்து தாடையை மேல் நோக்கி உயர்த்தி சுவாசக் குழாயை திறக்க செய்யுங்கள்.

உங்கள் முகத்தை அல்லது கன்னத்தை நோயாளியின் வாய்க்கு அருகில் வைத்து மூச்சு இயல்பாக இருக்கிறதா என்று குறைந்தது 10 வினாடிகள் நோயாளியின் மூச்சை உணரவும், மூச்சு சத்தத்தை கேட்கவும், நெஞ்சின் சுவாச அசைவை கவனிக்கவும்.

04

05



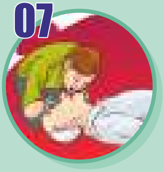
அடுத்து, நாடித் துடிப்பு இருக்கிறதா? என்று 10 வினாடிகள் வரை (கழுத்துப்பகுதியில்) பார்க்கவும். இல்லையெனில், கீழே கூறுமாறு நெஞ்சை அழுத்தவும்.

06

இரு உள்ளங்கைகளையும் ஒன்றின் மேல் ஒன்று வைத்து இணைத்து நெஞ்சுப்பகுதியின் மத்தியில் வைக்கவும். உங்கள் கைகளை நேராக வைத்துக் கொண்டு 4 - 5 சென்டிமீட்டர் அமுங்குமாறு நெஞ்சின் மேல் பகுதியில் 30 முறை வேகமாக அழுத்தவும். ஒவ்வொரு முறை அழுத்தும் போதும், நெஞ்சு பகுதி முழுமையாக விரிவடைய விட்டு பின்னர் அழுத்தவும் (Recoil).

ஒரு நிமிடத்திற்கு 120 அழுத்தங்கள் என்ற விகிதத்தில் 30 முறை அழுத்தம் தரவும், அழுத்தத்தின் இடையில் கையை எடுக்கக் கூடாது

07

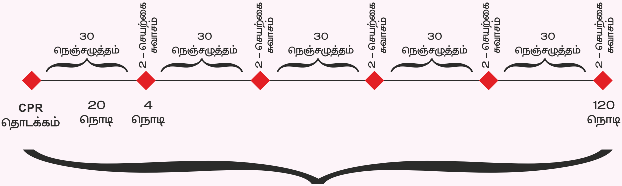


பின்னர் விரைவாக நோயாளியின் மூக்கை பிடித்து 2 முறை வாய்க்கு வாய் வைத்து நன்கு மூச்சை இழுத்து ஊதி **செயற்கை சுவாசம்** கொடுக்கவும்.

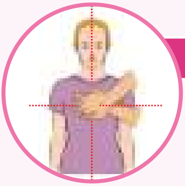
08

பின்னரும் மூச்சு இல்லையெனில், தன்னிச்சையாக மூச்சு விடும் வரை 30 முறை நெஞ்சு அழுத்தத்தையும், 2 முறை செயற்கை சுவாசத்தையும் மாற்றி மாற்றி செய்யவும். நோயாளியிடம் முன்னேற்றம் இல்லையெனில் மருத்துவ உதவி வரும் வரை தொடரவும்.

நெஞ்சழுத்த உயிரூட்டல் சிகிச்சை (CPR) வழிமுறை



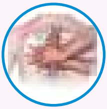
5 சுழற்சிகள் (5 cycles)

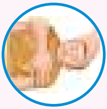


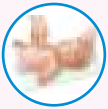
CPR செய்ய வேண்டிய இடம்

CPR ஐ தொடரவும்

30 : 2
நெஞ்சழுத்தம் : செயற்கை சுவாசம்







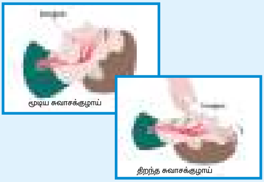
	8 வயது மேல்	1 வயது மேல்	1 வயது கீழ்
அழுத்தம்	2 கைகள்	1 (அ) 2 கை	2 விரல்
ஆழம்	5 செ.மீ +	5 செ.மீ	4 செ.மீ
வேகம்	நிமிடத்திற்கு 120 அழுத்தம்		
செயற்கை மூச்சு	2 ஆழ்ந்த மூச்சு	2 மூச்சு	2 மெல்லிய மூச்சு

SAFETY FIRST

அவசர காலங்களில் செய்ய வேண்டிய நிகழ்வுகளின் சுருக்கம்

1. மயங்கி மூச்சின்றி சுயநினைவின்றி இருந்தால்
2. 108 – ஐ அழைக்கவும், அருகில் உள்ளவர்களை உதவிக்கு அழைக்கவும்
3. 30 – நெஞ்சழுத்தம் கொடுக்கவும்
4. 2 – செயற்கை சுவாசம் கொடுக்கவும்
5. தொடர்ச்சியான நெஞ்சழுத்த உயிரூட்டல் சிகிச்சை (CPR)
6. மருத்துவ உதவி குழுவுடன் அனுப்பி வைத்தல்

ii. விபத்தில் அடிபட்டு சுயநினைவு இழந்தவர்களுக்கான உயிரூட்டல் முதலுதவி



அடிபட்டு மயக்கம் அடைந்தவரை கழுத்துப்பட்டை உபகரணம் இல்லாமல் அசைப்பதோ, நகர்த்துவதோ கூடாது. முதலில் தாடையை மேல்நோக்கி உயர்த்தி நோயாளி சுவாசிப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.

நாடித் துடிப்பும், தன்னிச்சையாக சுவாசமும் வரவில்லை என்றால், நெஞ்சமுத்த உயிரூட்டல் (CPR ஐ) சிகிச்சை செய்யவும்.

ஒரு நிமிடத்திற்கு 120 அழுத்தங்கள் என்ற விகிதத்தில் 30 முறை அழுத்தம் தரவும், அழுத்தத்தின் இடையில் கையை எடுக்கக் கூடாது

இரண்டு நிமிடங்களுக்கு தொடர்ந்து இவ்வாறு 5 முறை செய்யவும். அதன்பிறகு நாடித்துடிப்பை சோதிக்கவும். 10 வினாடிக்கு மறுபடியும் நெஞ்சமுத்ததை தொடரவும்.

நாடித் துடிப்பும், தன்னிச்சையாக சுவாசமும் வரவில்லை என்றால், மருத்துவ உதவி வரும் வரை CPR ஐ தொடரவும்.

நாடித் துடிப்பும், தன்னிச்சையாக சுவாசமும் வந்த பிறகு Recovery position இல் மருத்துவ உதவி வரும் வரை இருக்கச் செய்யவும்

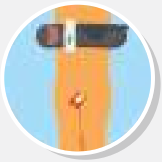
தானியங்கி வெளிப்புற டிஃபிபிரிலேட்டர் (AED) இருந்தால் அதை பயன்படுத்தவும்.

மயக்க நிலையிருந்து மீண்டு சுயநினைவு திரும்பாமல் வாய் வழியாக எதையும் குடிக்கச் செய்யக் கூடாது.

இரத்தக்கசிவு கட்டுப்படுத்துதல்

தூய்மையான மெல்லிய துணியை வைத்து இரத்தம் வடியும் இடத்தில் கைகளை கொண்டு அழுத்தவும்.

உடம்பில் எந்த பாகத்திலும் ஏற்படக்கூடிய கடுமையான இரத்தக்கசிவை நிறுத்த இந்த முறை மிகவும் பயனளிக்கும். சாதாரணமான ரத்தக்கசிவு சிறிது நேரத்தில் நின்றுவிடும்.



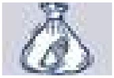
இரத்தம் கசியும் காயத்திற்கு அல்லது இடத்திற்கு மேல் டோர்னிக்கெட்டைப் (Tourniquet) கட்டவும்.

இரத்தக் கசிவைக் குறைக்க, காயமடைந்த பகுதியை உயர்த்திப் பிடிக்கவும்

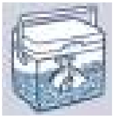
விபத்தில் கை அல்லது கால் முழுவதுமாக துண்டிக்கப்பட்டுவிட்டது என்றால் உடனடியாக செய்ய வேண்டியவை.

- துண்டிக்கப்பட்ட உடல் உருப்பை, சுத்தமான துணி / பாலிதீன் பையில் ஐஸ் கட்டியுடன் வைத்து, காயமடைந்த நபருடன் மருத்துவமனைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்

நல்ல துணியில் மடிக்கவும்



நெகிழி பையில் வைக்கவும்



நெகிழியை ஐஸ் கட்டிகள் நிரப்பப்பட்ட பெட்டியில் நெகிழி பையில் வைக்கவும்

எலும்பு முறிவு

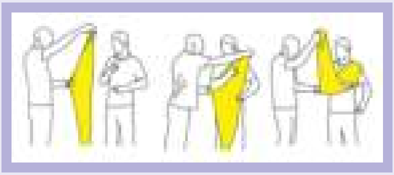
எலும்பு முறிவை கீழ்கண்ட அடையாளங்களை வைத்து அறியலாம்

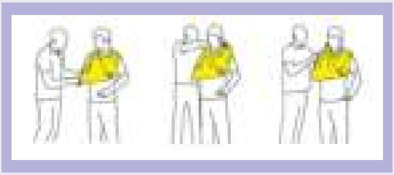
- வலி
- காயம் பட்ட இடத்தை அசைக்க முடியாது
- அடிபட்ட இடம் வீங்கிவிடும்
- வலுவின்மை

தேவையற்ற அசைவை தவிர்க்கவும்

- அடிபட்ட இடத்தை அசைக்க முடியாதவாறு வளையாத பலகை அல்லது கட்டையை கால்/கை பின்புறம் வைத்து கட்டவும்.

- எலும்பு முறிந்த கைகளை அசையாதவாறு கட்டும் விதம்





மாரடைப்பு

மார்பு வலி / நெஞ்சுவலி

◆ **மார்பு வலி ஏற்படும்போது :**

- மார்பை கனமாக அழுத்துவது போன்றோ
- மார்பை பிசைவது போன்றோ
- மார்பில் எரிச்சல் ஏற்படுவது போலவோ
- மூச்சுத் திணறலாகவோ உணரப்படும்.
- நெஞ்சில் ஏற்படும் அசௌகரியம் இடது கைக்கு பரவுகின்ற உணர்வை ஏற்படுத்தும். இடது தோள்பட்டை அல்லது கழுத்துப்பகுதி வலியாகக் கூட உணரப்படலாம்.
- நிமிடம் கூடக் கூட வலி அதிகரிக்கும்.
- வலியானது, ஏதேனும் உடல் வருத்தி செய்யும் வேலைப்பளுவின் போதோ அல்லது ஓய்வாக இருக்கும் போது கூட ஏற்படலாம்.

நெஞ்சுவலி ஏற்பட்ட நிலையில் மேற்குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் உள்ளனவா என்பதை கேட்டறிந்து உயிர்காக்கும் உன்னத மருந்து பெட்டகத்தில் உள்ள மாத்திரைகளை உடனடியாக நோயாளியை உட்கொள்ளச் செய்வது சாலச் சிறந்தது. அப்பெட்டகம் முதலுதவி பெட்டியில் (First AID Box) இருப்பு வைக்கப்பட்டுள்ள விபரம் அறியவும்.

Medicine Name	Qty	Batch No	Exp. Date
T. Aspirin - 150mg	2	AR040	02/2025
T. Clopidogrel-75mg	4	TA22236	08/2025
T. Atorvastatin - 10mg	8	A183	11/2025

முதலுதவி பெட்டி
(First AID Box)

குறிப்பு

1. https://cpr.heart.org/en/resuscitation-science/cpr-and-ecc-guidelines
2. https://www.nhs.uk/conditions/first-aid/cpr/
3. https://www.indianredcross.org/ircs/program/FirstAid
4. https://www.erc.edu/courses/basic-life-support
5. https://www.sja.org.uk/courses/
6. https://www.firstaid.org.uk/courses/emergency-resuscitation-cpr/
7. https://www.jaypeedigital.com/eReader/chapter/9788180610400/ch1
8. https://hsi.com/solutions/cpr-aed-first-aid-training/

சாலைகள் நம் பொதுச் சொத்து ....

பொறுப்போடு பயணிப்போம்
நம்முடைய, யாவருடைய இன்னுயிர் காப்போம் ....

தேசிய நலவாழ்வு குழுமம்
தமிழ் நாடு