

ජීවිතයේ මුහුණ දීමට සිදු වන අභියෝග ජය ගනිමු

අපට ජීවිතයේ විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. නව යොවුන් වියේ ඇති වන වෙනස්කම් නිසා ඇති වන අභියෝග, චිත්තවේග, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා නිසා සිදු වන ගැටුම්, රෝග, අනතුරු, ස්වාභාවික ආපදා, ලිංගික අපවාර, අපයෝජන ඒවා අතරින් සමහරකි. මෙම අභියෝගවලට විශ්වාසයකින් යුතු ව මුහුණ දීමටත්, කල්වේලා ඇතුළු හඳුනා ගෙන වැළැක්වීමට ක්‍රියා කිරීමටත් එවැනි අවස්ථා පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලබා සිටිය යුතු වේ.

මේ වන විට අපි එදිනෙදා ජීවිතයේ හමු වන අභියෝග අතරින් රෝග, නව යොවුන් වියේ වෙනස්කම්, සමාජීය අභියෝග ආදිය පිළිබඳ ව දැනුමක් ලබා ඇත්තෙමු.

මෙම පාඩමෙන් අපි, ක්‍රීඩා අනතුරු, එදිනෙදා ජීවිතයේ මුහුණ දෙන අනතුරු, ආපදා, ලිංගික අපවාර සහ එම අභියෝග වළක්වා ගැනීමට කළ යුතු දේත්, අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාරක් ඉගෙන ගනිමු.

ක්‍රීඩාවේ දී සිදු වන අනතුරු

ක්‍රීඩාවේ දී සිදු වන අනතුරු බාහිර අනතුරු සහ අභ්‍යන්තර අනතුරු ලෙස කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකි ය. මෙසේ බෙදීමට ලක් කළත් එදිනෙදා අනතුරු ඇති වන විට ඒවායේ සංකලනයන් දැකිය හැකි ය. වෙනත් අනතුරු සඳහා ද මෙම වර්ගීකරණය යොදා ගත හැකි වේ.

10.1 වගුව

බාහිර අනතුරු	අභ්‍යන්තර අනතුරු
සිරිම්	අස්ථිවලට සිදු වන අනතුරු
ඉරියාම්	සන්ධිවලට සිදු වන අනතුරු
කැපීම්	මාංශපේශිවලට සිදු වන අනතුරු
සිදුරුවීම්	බන්ධනීවලට සිදු වන අනතුරු
දියපට්ටා දූමීම්	ස්නායු හා අනෙකුත් අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන්වලට සිදු වන අනතුරු

ක්‍රීඩාවේ දී සිදු වන අනතුරු පුද්ගල සාධක සහ බාහිර සාධක මත රඳා පැවතිය හැකි ය.

පුද්ගල සාධක

- අදාළ ක්‍රීඩාව සඳහා නිසි ශාරීරික යෝග්‍යතාව නොතිබීම
- ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාමවලට සහභාගි නොවී ක්‍රීඩා කිරීම
- නිසි පුහුණුව ලබා නොතිබීම
- ක්‍රීඩාවකින් පසු ව නැවත ප්‍රකෘති තත්වයට පත් වීම සඳහා සුදුසු කාලයක් නොගැනීම
- ප්‍රමාණය ඉක්මවා පුහුණු වීම
- වැරදි පුහුණු ක්‍රම හා වැරදි ශීල්පීය ක්‍රම භාවිතය
- වයසට නොගැළපෙන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම
- නිසි ශාරීරික නිරෝගීතාවක් නොතිබීම
- ජලය හා ආහාර නිසි ලෙස නොගැනීම

බාහිර සාධක

- ක්‍රීඩාවට අදාළ ආරක්ෂිත උපකරණ නොපැළඳීම
- නොගැළපෙන ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිතය
- ක්‍රීඩා පිටියේ නිසි ප්‍රමිතියක් නොතිබීම
- ක්‍රීඩාවට අදාළ නීති රීති පිළිනොපැදීම
- පාරිසරික හේතු
උදා: අධික උෂ්ණත්වය, අධික ශීතල



ක්‍රියාකාරකම

පාසලේ වාර්ෂික නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උළෙලක දී ක්‍රීඩා අනතුරු අවම කර ගැනීම සඳහා සිසුන් දැනුවත් කිරීමට පෝස්ටරයක් හෝ උපදෙස් පත්‍රිකාවක් නිර්මාණය කරන්න.

බාහිර අනතුරු

1. සිරිමි

සමෙහි මතුපිටින් සිදු වන පළඳු වීමකි. මෙවැන්නක් සිදු වනුයේ සම පොළොව වැනි රළු පෘෂ්ඨයක් මත හෝ කම්බියක් හෝ කටු පඳුරක් වැනි උල් යමක් මත ඇතිල්ලී යාමෙනි. මෙහි දී විශාල ලේ ගැලීමක් සිදු නොවේ. තුවාලය පිරිසිදු ව තබා සුව ප්‍රතිකාරයක් මගින් සුව කර ගත හැකි ය.

2. ඉරියාම්

සමෙහි සම්පූර්ණ ඝනකමෙහි සිදු වන පළඳු වීමකි. මෙම පළඳු වීම බොහෝ විට පළලට වඩා දිගින් වැඩි ය. බොහෝ අවස්ථාවල දී අස්ථියක් මත තිබෙන සමෙහි සිදු වන තැලීමක් සමග සිදු වේ.

ලේ ගැලීම නැවැත්වීම පිරිසිදු රෙදි කඩකින් තදින් වෙලීමෙන් සිදු කළ හැකි අතර සමහර විට මැහුම් යෙදීමට ද සිදු විය හැකි ය.

3. කැපීම්

කැපීමක් සිදු වනුයේ තියුණු වස්තුවකිනි. කැපීම මතුපිටින් මෙන් ම ගැඹුරින් ද සිදු විය හැකි ය. මෙහි දී අභ්‍යන්තර අවයව ද කැපීමට භාජනය විය හැකි ය. ගැඹුරට කැපී ඇත්නම් ලේ ගැලීම නැවැත්වීමට කැපුණු කොටස නොසෙල්වීම සඳහා ආධාරකයක් යෙදිය යුතු යි.

4. සිදුරු වීම්

මෙවැන්නක් සිදු වනුයේ තියුණු අවියක් හෝ උල් යමකිනි. මෙය මතුපිටින් කුඩා චූවත් ගැඹුරින් වැඩි තුවාලයකි. මෙහි දී බාහිරට ලේ ගැලීමට වඩා අභ්‍යන්තර ලේ ගැලීම් සිදු වීමට ඉඩ තිබේ. එබැවින් වහා ම රෝගියා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම වැදගත් ය. ඇනුණු උල් සහිත දේ අභ්‍යන්තරයේ පවති නම් ඉවත් කිරීමෙන් වළකින්න.

5. හැලීම්

මෙහි දී පෙනෙන සමෙහි තුවාලයට වඩා ශරීර අභ්‍යන්තරයට සිදු වී ඇති හානිය වැඩි විය හැකි ය. ඉදිමීම හා මතු පිට සම රතු වීම දැකිය හැකි ය. අධික වේදනාවක් තිබිය හැකි අතර ශරීරයේ අභ්‍යන්තර ලේ ගැලීමක් හෝ අස්ථි බිඳීමක් ද අපේක්ෂා කළ හැකි ය.

තැලීමක් සිදු වනුයේ මොට අවියකින් පහරක් වැදීමෙන් හෝ වැටීමක දී ය. මෙහි දී PRICES ප්‍රතිකාරය භාවිත කළ හැකි ය.

6. දිය පට්ටා ආමීම

සමෙහි ඇති වන දිය බුබුලු ය. සම මතුපිට පිලිස්සුණු විටෙක හෝ අලුත් සපත්තුවකින් හෝ ක්‍රීඩා උපකරණයකින් මෙවැනි දිය බුබුලු ඇති වීමක් සිදු විය හැකි ය. මේවා ක්‍රමයෙන් නැති වී යන මුත් දිය බුබුලු කැඩුව හොත් ආසාදනය වීමට ඉඩ ඇත. එය තදින් ආවරණය නොකළ යුතු ය. ක්‍රීඩාවේ දී සුදුසු පාවහන් පැළඳීම හා පුහුණුවේ දී භාවිත කළ උපකරණ ම තරගයක දී ද භාවිත කිරීමෙන් මෙය වළක්වා ගත හැකි ය.

පිලිස්සුණු අවස්ථාවක දී වහා ම පිරිසිදු, ගලායන ජලයෙන් සේදිය යුතු ය. එවිට දිය පට්ටා දැමීම අවම කර ගත හැකි ය.

- RICE ප්‍රතිකාරය බොහෝ අභ්‍යන්තර අනතුරුවල දී සුලභ ව භාවිත වන ප්‍රථමාධාර ක්‍රමයකි. මෙය වැඩි දියුණු වී මේ වන විට PRICES ප්‍රතිකාරය බවට පත් වී ඇත.

PRICES ප්‍රතිකාරය	
Protection	- අනතුර සිදු වූ ශරීරයේ කොටස ආරක්ෂා කිරීම
Rest	- විවේක ගැන්වීම
Ice	- අයිස් යෙදීම
Compression	- පීඩනයක් යෙදීම (වෙළුම් පටියක් යෙදීම වැනි)
Elevation	- එම කොටස ඔසවා තැබීම
Support	- ශරීරයේ අදාළ කොටසට බාහිර ආධාරකයක් දීම

අභ්‍යන්තර අනතුරු

1. අස්ථිවලට සිදු වන අනතුරු

අස්ථිවලට සුලභ ව ම සිදු වන අනතුර වන්නේ අස්ථි හරින යයි. අත් පාවල අස්ථි හරින මෙන් ම හිස් කබලෙහි ද හරින සිදු විය හැකි ය. අස්ථි හරිනය පිටතට නිරාවරණය වී හෝ නොවී පැවතිය හැකි ය. අස්ථි හරිනයක් වූ විට එම කොටස නොසොල්වා තබා ගෙන රෝගියාට වහා ම රෝහලකට රැගෙන යා යුතු ය.



10.1 රූපය

2. සන්ධිවලට සිදු වන අනතුරු

අවසන්ධි වීම මෙහි දී සිදු විය හැකි භයානක ම අවස්ථාව යි. එනම් සන්ධිය හා සම්බන්ධ අස්ථි දෙක වෙන් වීම යි. සන්ධියක් අවසන්ධි වන අවස්ථාවක දී අස්ථි හරින සහ බන්ධනිවලට හානි සිදු වීමට ද පුළුවනි. සන්ධිය ප්‍රකෘති තත්වයට පත් කිරීමට උත්සාහ නොගත යුතු අතර නොසොල්වා වහා ම රෝහල වෙතට ගෙන යා යුතු ය.

3. බන්ධනි සම්බන්ධ අනතුරු

බන්ධනියක් යනු අස්ථියක් තවත් අස්ථියකට බැඳ තබන්නා වූ පටක කොටසකි. මේවාට හානි පැමිණිය හැකි අතර එවිට ඉදිමීම, වේදනාව හා සන්ධියෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය අඩපණ වීම සිදු විය හැකි ය. එවැනි අවස්ථාවක දී එම කොටස නොසොල්වා තබා ගැනීම, වෙළුම් පටියක් යෙදීම හා ඔසොවා තබා ගැනීම (PRICES ප්‍රතිකාරය) සිදු කළ හැකි ය.

4. මාංශ පේශිවලට සිදු වන අනතුරු

මාංශ පේශිවලට ඉහත විස්තර කළ සිදුරු විමක දී, තැලීමක දී, කැපීමක දී හෝ අස්ථි හත්නයකදී තුවාල සිදු විය හැකි ය. එමෙන් ම මාංශ පේශි ඇදීමකට (strain) ලක් විමක දී ඉරියාමක් සිදු විය හැකි ය. බොහෝ විට ක්‍රීඩකයන්ගේ මාංශ පේශි මෙසේ ආබාධයට ලක් වේ. මෙවැනි අනතුරු වැළැක්වීමට නිසි පුහුණුවත්, ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාමවල යෙදීමත් ඉතා ම වැදගත් ය. අයිස් තැබීම හා එම පේශි කොටසට විවේකයක් ලබා දීම ප්‍රතිකාරයේ මූලික ව සිදු කරන අංගයන් ය.

5. ස්නායු හා අනෙකුත් අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියවලට සිදුවන අනතුරු

මෙහි දී වැදගත් ම ඉන්ද්‍රිය වන්නේ මොළය යි. රගර්, පාපන්දු, බොක්සිං හා ජීවිතාරක්‍ෂක සටන්වල දී පහසුවෙන් අනතුරට භාජනය විය හැකි ය. ස්නායු කම්පනය (concussion) යනු මෙවැනි හිසට වැදුණු වේගවත් පහරකින් හෝ හිස වෙනත් යමක වැදීමෙන් හෝ ක්‍රීඩකයෙකු ගැටීමෙන් මොළයට සිදු වන අනතුරකි.

බහුල ව හානි සිදු විය හැකි අනෙකුත් අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන් ලෙස අක්මාව, පේශාව, වකුගඩු දැක්විය හැකි ය. ඊට අමතර ව ශරීරයේ ඕනෑ ම අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියකට හානි සිදු විය හැකි අතර, එමගින් සිදු වන ලේ ගැලීම් නිසා රෝගියා සුදුමැලි වීමට හෝ සිහි නැති වීමට භාජනය විය හැකි ය. එවැනි අවස්ථාවක දී වහා ම රෝගියා රෝහලකට රැගෙන යා යුතු ය.

6. ශරීර උෂ්ණත්වය ඉහළ නැගීම නිසා ඇති වන අනතුරු

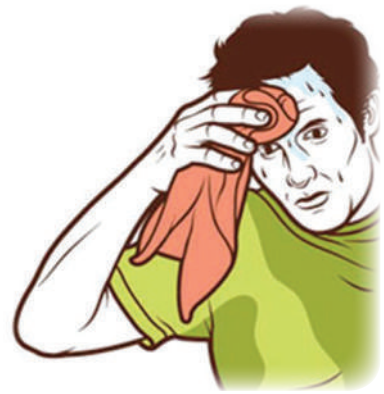
ක්‍රීඩා කිරීමේ දී බොහෝ විට දහවල් කාලය හා එළිමහන යොදා ගනී. තද උණුසුම, සහ දැඩි ක්‍රියාශීලී බව නිසා ක්‍රීඩකයන්ගේ ශරීර උෂ්ණත්වය ඉහළ යා හැකි ය. ක්‍රීඩකයෙකුගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පාලනය කළ නොහැකි අයුරින් ඉහළ ගිය විට ශරීරය විඩාවට පත් වේ.

එවිට, කෙණ්ඩා පෙරළීම සිදු වේ තාප ප්‍රහාරය වැනි කම්පන තත්ව (Heat stroke) ඇති වේ විචලනය ඇති වේ.

තරග සංවිධානය කිරීමේ දී, කාල නිර්ණය, පහසුකම් සැලසීම, පුහුණු කිරීම, ඇඳුම් නිර්ණය කිරීම යනාදී සෑම අංශයක් පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීමෙන් මේ තත්වය වළක්වා ගත හැකි ය.

උදා: මැරතන් වැනි දුර ධාවන තරග සංවිධානයේ දී තරගය හිරු රස්නය අඩු උදෑසන ආරම්භ කිරීම වඩා යෝග්‍ය වේ. තවද පානයට සහ ඇඟ සිසිල් කර ගැනීම සඳහා ජලය නියමිත ස්ථානවල (Feeding point) තබා තිබීම වැදගත් ය.

යම් හෙයකින් උෂ්ණත්වය නිසා රෝගී වූ විටෙක ශරීර උෂ්ණත්වය හැකි ඉක්මනට ප්‍රකෘති තත්වයට පත් කළ යුතු ය. මේ සඳහා ජලය, අයිස් ආදිය බීමට දීමත්, ශරීරයේ තැවරීමත් කළ හැකි ය.



10.2 රූපය



ක්‍රියාකාරකම

1. පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී අභ්‍යන්තර අනතුරු හා බාහිර අනතුරු වෙන වෙන ම ලැයිස්තු ගත කරන්න.
2. ඉන් පසු ඒවා ඇති වීමට හේතු අනතුරු වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග යෝජනා කරන්න.

විදිගොඩ මුහුණ පෑමට සිදු වන වෙනත් අනතුරු

1. ගේ දොර අනතුරු
2. ගෙවත්තේ දී සිදු වන අනතුරු
3. මහාමාර්ග අනතුරු
4. ස්වාභාවික අනතුරු
5. කෘෂි රසායනික අනතුරු හා ආහාර විෂ වීම්
6. සතුන් මගින් සිදු වන අනතුරු
7. යුධමය අනතුරු
8. කලකෝලාහල නිසා සිදු වන අනතුරු
9. වෘත්තීයමය අනතුරු

ගෙදර දොර හා ගෙවත්තේ දී සිදු වන අනතුරු

නිවසේ දී සිදු වන අනතුරු බොහෝ විට සිදු වන්නේ අතපසු වීම්, නොසැලකිලිමත්කම හා නොදැනුවත්කම නිසා ය. එම නිසා දැනුවත්ව හා අවධානයෙන් කටයුතු කිරීමෙන් මෙවැනි බොහෝ අනතුරු වලක්වා ගත හැකි වේ. මේ සඳහා ඔබට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- නියුණු ආයුධ භාවිතයේ දී ප්‍රවේශම් වීම
- කුඩා ළමුන්ට එවැනි ආයුධ ඇල්ලීමට නොදීම
- අනාරක්ෂිත භූමිතෙල් ලාම්පු භාවිතයෙන් වැළකීම
- කෘෂිනාශක, අම්ල වර්ග හා ඖෂධ වර්ග ආරක්ෂිත ව ගබඩා කිරීම
- විදුලි රැහැන්, කෙවෙනි (ප්ලග් පොයින්ට්) ආවරණ සහිත ව භාවිතය
- ළිං වැනි අනතුරු සිදු විය හැකි ස්ථානවල ආරක්ෂිත බැම් හෝ වැටවල් සකස් කිරීම
- ළිං හා වතුර පයිප්ප අවට බිම හොඳින් පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
- ආහාර මිල දී ගැනීමේ දී කල් ඉකුත් වන



10.3 රූපය

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

දිනය, ඇතුරුම් කළ දිනය හා අධිකෘත පුවත පිළිබඳ ව විමසිලිමත් වීම.

- නියමිත ප්‍රමිතියකින් යුත් අගයට පරිච්ඡේදනය කිරීම
- කුඩා දරුවන් හුදකලා විවිධ ආහාර පුරවන වාහන මිලට හැකි
- විදුලි උපකරණ, හැඳුම් ලීට් වැනි උපකරණ භාවිතයේ දී ආරක්ෂිත උපදෙස් පිළිබඳව
- ව්‍යායාම කිරීමට පෙර ඇඟ උණුසුම් කර හැකි
- පිරිස ප්‍රතිලිපි දී නිවැරදි ප්‍රවේශ භාවිතය
- සිනිසෙවුම් ආරක්ෂිත ක්‍රම භාවිතයෙන් සිදු කිරීම

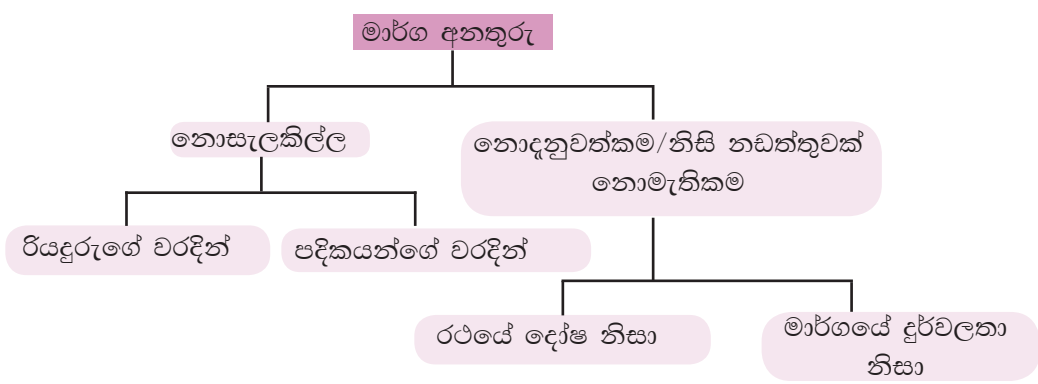
මහා මාර්ග අනතුරු



10.4 රූපය

පිටි වෙහෙරේ විවිධ මාර්ග අනතුරු දැක ඇත. එසේ නොමැති නම් ඒ පිළිබඳ අනතුරු පුවත්පත්වලින්, රූපවාහිනියෙන්, සුවන් විදුලියෙන් අයා, දැක ඇත. මාර්ග අනතුරුවල දී පදිකයන් හා රිය කළ සිටින අය අනතුරුවලට ලක්වන්නා සේ ම අදාළවලට ද හානි සිදු වේ. මාර්ග අනතුරු පෙර විමසිලිමත් ව පිළිබඳව ප්‍රවේශයක් පමණක් වෙහෙරේවෙත ම නොපැලකිල්ල හා නොදැනුවත්කම මෙන් ම අනාප චිම් නිසා ඇති වන පිටි පෙති යයි. විවිධ ආකාරයේ නිසා මාර්ග අනතුරු සිදු වන අතර ඒවා ධාරා දැක්වීමේ පරිදි පහත කළ හැකිය.

10.1 සටහන



රියදුරන් සිදු කරන වැරදි :

- මාර්ග නීති පිළිනොපැදීම
- අධික වේගයෙන් රිය පැදවීම
- බීමත් ව රිය පැදවීම
- වෙහෙසට පත් ව සිටිය දී රිය පැදවීම
- විත්ත පීඩාවෙන් යුතු ව රිය පැදවීම
- ගමනා ගමනයට බාධා වන පරිදි වාහන නවතා තැබීම
- ආරක්ෂිත බඳ පටි, ආරක්ෂක හිස්වැසුම් නොපැළඳීම

පදිකයන් සිදු කරන වැරදි :

- මාර්ග සංඥා පිළිනොපැදීම
- අඳුරේ ගමන් කිරීම
- කණ්ඩායම් ලෙස පාරේ ගමන් කිරීම
- පාරේ වම් පසින් ගමන් කිරීම
- මාර්ගයට නොයෙකුත් අපද්‍රව්‍ය දැමීම

රථයේ දෝෂ :

- තිරිංග ක්‍රියා විරහිත වීම
- විදුලි පහන් නොමැති වීම (ඉදිරිපස හෝ පසුපස)
- ගෙවී ගිය ටයර් භාවිතය

මාර්ගයේ දුර්වලතා :

- මාර්ග සලකුණු හා සංඥා ක්‍රමවත් ව නොතිබීම
- මාර්ගය අබලන් ව තිබීම
- මාර්ගයේ දෙපස ඇති කාණු, නිසි පරිදි වසා නොතිබීම
- අක්‍රමවත් පරිදි මහා මාර්ගයේ විවිධ ඉදිකිරීම් (විදුලිය, ජලය, දුරකථන, ගොඩනැගිලි ආදී) සිදු කිරීම
- මාර්ගවල විදුලිපහන් හෝ ආලෝකය නොමැති වීම



10.5 රූපය

මාර්ග අනතුරු වැළැක්වීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග :

- රියදුරන් සඳහා වන මාර්ග නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම
- පදිකයන් සඳහා වන නීති රීති හා ආචාර ධර්ම පිළිපැදීම
- රියදුරන් මෙන් ම පදිකයන් ද මත්පැන් හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම
- ආරක්ෂිත බඳපටි පැළඳීම
- යතුරු පැදිවල ගමන් කිරීමේ දී කුඩා ළමුන් ඇතුළු සියලු ම දෙනා ආරක්ෂිත හිස්වැසුම් භාවිතය
- ප්‍රමාණයට වඩා මගීන් හෝ භාණ්ඩ පැටවීමෙන් වැළකීම
- නිදිමත ගතිය, අවිචේකය ඇති විට රිය පැදවීමෙන් වැළකීම
- අධික චක්‍ර ජීඩා ඇති අවස්ථාවල රිය පැදවීමෙන් වැළකීම
- වාහනවල ගමන් කරන විට පා පුවරුවේ ගමන් කිරීමෙන් වැළකීම
- වාහනය ධාවනය වන අතරතුර වාහනයට නැගීම හා බැසීමෙන් වැළකීම
- සෑම විට ම කහ ඉරි මතින් ඉක්මනින් මාරු විය යුතු අතර කහ ඉරි සලකුණු කර නොමැති අවස්ථාවල දී පාර මාරු වන විට මාර්ගයේ දෙපස හොඳින් පරීක්ෂා කර ගමන් කිරීම
- මාර්ගය පැහැදිලි ව දර්ශනය නොවන ස්ථානවලින් (වංගු) පාර මාරු වීමෙන් වැළකීම
- නවතා ඇති වාහන ඉදිරියෙන් හෝ පසුපසින් පාර මාරු නොවීම
- රාත්‍රියේ පයින් ගමන් කරන්නන් එළියක් භාවිතය සහ ලා පාට ඇඳුම් ඇඳ සිටීම
- මාර්ගයට අපද්‍රව්‍ය දැමීමෙන් වැළකීම - උදා: කෙසෙල් ලෙලි



10.6 රූපය

සතුන් මගින් සිදු වන අනතුරු

ශ්‍රී ලංකාව තුළ සතුන් මගින් සිදු වන අනතුරු අතර ප්‍රධාන ස්ථානය ගනු ලබන්නේ සර්පයන් දෂට කිරීම නිසා විෂ ශරීරගත වීමෙන් ඇති වන අනතුරු හා බල්ලන්, බළලුන් රිලවුන් වැනි සතුන් සපා කෑමෙන් හා සීරීමෙන් වන අනතුරු ය. මී මැස්සන් හා දෙබරන් ඇතුළු කෘමි සතුන්ගේ දෂට කිරීම් ද ලංකාවේ බහුල ව දක්නට ලැබේ. මෙවැනි අනතුරු සඳහා වඩාත් පහසුවෙන් ගොදුරු වන්නේ කුඩා දරුවන් හා ගොවිතැන් කටයුතුවල යෙදෙන්නන් ය. කෙසේ වුව ද සත්ව සපාකෑම් හෝ දෂට කිරීම් අනතුරුදායක වන අතර මේ නිසා වේදනාව, ආසාදනය, කම්පනය සහ සමහර විට මරණය ද සිදු විය හැකි ය.

සතුන් මගින් සිදු වන අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා කළ යුතු දේ :

- ආරක්ෂිත පාවහන් (බුට්ස්) පැළඳීම
- සැරයටියක් භාවිත කිරීම
- රාත්‍රියේදී විදුලි පන්දමක් රැගෙන යාම
- පය පොළොවේ තදින් තබමින් ගමන් කිරීම
- සර්පයන් ගැවසෙන ස්ථාන ලෙස අනුමාන කළ හැකි ස්ථානවලට (හුඹස්, ගස් බෙන, ලී කඳන්, පඳුරු, කුණු කසල) අත්, පා දෑමීමෙන් වැළකීම
- මියගොස් ඇති සේ පෙනෙනා සර්පයන් වුව ද ඇල්ලීමෙන් වැළකීම
- නිවස අවට පිරිසිදු ව තබා ගැනීම
- සර්පයන් ඇතුළු වීමට නොහැකි වන සේ කවුළු උස් ව සකස් කිරීම
- පාවිච්චියට පෙර කොට්ට, මෙට්ට, ඇඳ ඇතිරිලි ආදිය පරීක්ෂා කිරීම

කෘෂි රසායන අනතුරු



10.7 රූපය

කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය මගින් බොහෝ විට අනතුරු සිදු වන්නේ කෘෂිකාර්මික කටයුතුවල නිරතවන්නන්ට ය. වැරදි ලෙස කෘෂි රසායනික භාවිතය නිසා ද අනතුරු සිදු වේ. කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය ශරීරගත වීම බොහෝ විට නොදැනුවත් ව සිදු වේ. වාතය, ජලය, එළවළු හා පලතුරුවලට රසායන ද්‍රව්‍ය එක් වීමෙන් නොදැනුවත්ව ම ශරීර ගත වන අවස්ථා ද බොහෝ ය.

කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය වැරදි ලෙස භාවිතය :

- ආරක්ෂිත විධිවිධාන අනුගමනය නොකිරීම (අත් වැසුම්, මුඛවාඩම්)
- නියමිත මාත්‍රාවට අනුව භාවිත නොකිරීම
- අස්වනු නෙළීමට ආසන්න ව රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීම
- සුළං හමන දිශාවට ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට රසායන ද්‍රව්‍ය ඉසීම

කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය ආරක්ෂිත ව භාවිත කිරීමට කළ යුතු දේ :

- අත් වැසුම්, මුඛවාඩම්, හිස්වැසුම්, පා ආවරණ ආදී ආරක්ෂිත ඇඳුම් භාවිත කිරීම
- නියමිත මාත්‍රාවට අනුව නියමිත කාල සීමාව තුළ රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම
- රසායනික ද්‍රව්‍ය ඉසින අතර ආහාර නොගැනීම

- අනුමත ප්‍රමිතිය හා සංයෝග සහිත රසායනික ද්‍රව්‍ය පමණක් භාවිතය
- රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොදා ගත් උපකරණ ආරක්ෂිත ව පිරිසිදු කිරීම (දිය පහරවල, පොදු ළිංවල නොසේදීම)
- රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් පසු ව හොඳින් පිරිසිදු වීම
- කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය සහිත බඳුන් අගුලු දමන ලද පෙට්ටියක බහා තැබීම

වෘත්තීමය අනතුරු

එදිනෙදා රැකියාවල නිරත වන අතරතුර විවිධ අනතුරුවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. කෘෂිකාර්මික කටයුතුවල හා පතල් කැණීම්වල යෙදෙන්නන්, කර්මාන්තශාලාවල යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිත කරන්නන් ආදීන් මෙවැනි අනතුරුවලට ලක් වීමේ අවදානම වැඩි ය. ප්‍රධාන වශයෙන් දැකිය හැකි අනතුරු අවස්ථා කිහිපයකි.

i විෂ ශරීරගත වීම

කෘෂි කාර්මික කටයුතුවල නිරත වන්නන් හා පතල් කැණීමේ නියුතු වන්නන් වැඩි වශයෙන් මීට ගොදුරු වේ. මෙහි දී විෂ ශරීරගත වීම ආකාර කිහිපයකට සිදු විය හැකි ය.

- සම තුළින්
- මුඛ මාර්ගයෙන්
- ශ්වසන මාර්ගයෙන්

මෙවැනි අනතුරු සඳහා වැඩි වශයෙන් හේතු වන්නේ නොසැලකිලිමත්කම හා නොදැනුවත්කම ය.

ii යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයේ දී සිදු වන අනතුරු

යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිත කරන රැකියාවල දී නොසැලකිලිමත්කම, නොදැනුවත්කම හා යන්ත්‍ර සූත්‍ර නිසි ලෙස නඩත්තු නොකිරීම ආදී හේතු නිසා අනතුරු සිදු වේ. සිරිම්, කැපීම් වැනි සරල අනතුරු මෙන් ම ජීවිත හානි වැනි බරපතල තත්වයන් ද ඇති විය හැකි ය.

iii විදුලි සැර වැදීම

විදුලිය ආශ්‍රිත රැකියාවල නිරත වන අය මෙන් ම අන් අය ද විදුලි සැරවලට ගොදුරු වීම සිදු විය හැකි ය.

වෘත්තීමය අනතුරු අවම කර ගැනීම සඳහා :

- රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ දී අනුගමනය කළ යුතු උපදෙස් පිළිපැදීම
- වෘත්තීය ආරක්ෂිත විධිවිධාන අනුව සේවකයන්ට පහසුකම් සැපයීම
- යන්ත්‍රෝපකරණ භාවිතයේ දී සැලකිලිමත් වීම
- ප්‍රමිතිකරණයට ලක් කළ යන්ත්‍ර භාවිත කිරීම
- සුදුසු පුහුණුවක් ලබා දීම
- උපකරණ නිසි ලෙස නඩත්තු කිරීම

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

- විදුලි පද්ධති පිළිබඳ අවබෝධය සහ ආපදාවක දී කළ යුතු දේ හෝ දැනුම් දිය යුතු ආයතන පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම
- බීමතින් වෘත්තීයව යෙදීමෙන් වැළකීම

ලිංගික අතවර හා අපයෝජන

වර්තමාන සමාජයේ ලිංගික අතවර හා අපයෝජන පිළිබඳ ව නිතර අසන්නට ලැබේ. මේ සඳහා කුඩා ළමුන් සිට වැඩිහිටියන් දක්වා පිරිස ගොදුරු විය හැකි ය. එසේ ම මෙවැනි අතවර නොහඳුනන පුද්ගලයන්ගෙන් මෙන් ම ඔබගේ ළඟ ම ඥාතීන්ගෙන් ද සිදු විය හැකි ය. ඔබට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි ලිංගික අතවර හා අපයෝජන කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

ලිංගික අතවර

- අනිසි ස්පර්ශය
- අනිසි සිප වැළඳ ගැනීම්
- ස්ත්‍රී දූෂණය
- ළමා ලිංගික හිංසනය

අපයෝජන

- මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම
- අධ්‍යාපන අවස්ථා ලබා නොදීම
- ලජ්ජා කිරීම
- බිය වැද්දීම
- ශාරීරික වදහිංසා කිරීම
- අනිසි පොතපත හා වීඩියෝපට පරිහරණයට පෙලඹවීම

ලිංගික අතවර හා අපයෝජනවලින් වැළකීම සඳහා :-

- ඔබේ ශරීරය පිටස්තර අයට ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න
- තැනට සුදුසු නුවණින් උපක්‍රමශීලී ව කටයුතු කරන්න
- ඔබේ අකමැත්ත නිර්භීත ව හා තීරණාත්මක ව “එපා මං අකමැතියි” ලෙස කෙළින් ම මුහුණ දෙස බලා පවසන්න
- හැකි ඉක්මනින් ආරක්ෂකයෙකු හෝ ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයක් වෙත යන්න
- එසේ නොහැකි නම් හැකි තරම් ඉක්මනින් උදව් ඉල්ලා ශබ්ද නගා කැ ගසන්න
- නිවසේ තනි ව සිටින බව අන් අයට නොහඟවන්න
- හුදකලා නොවන්න, තනි ව නිවසේ සිටින විට නාඳුනන අය නිවස තුළට නොගන්න
- දෙමාපියන්ගේ අනුදැනුමකින් තොර ව වෙනත් අයගේ ආරාධනාවලට කිසි ස්ථානයකට නොයන්න
- පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීමේ දී සැලකිලිමත් වන්න
- නාඳුනන අයගෙන් ලැබෙන ආහාර, මුදල් හා තෑගි ප්‍රතික්ෂේප කරන්න, සමීප පුද්ගලයෙකු වුව ද දෙනු ලබන ත්‍යාග පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වන්න, එවැනි උත්සාහ පිළිබඳ ව දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් දැනුම්වත් කරන්න
- ඔබගේ සියලු ඇසුරු කිරීම් හා ඔබට මුහුණ දීමට සිදු වන සියලු සිදුවීම් දෙමාපිය/භාරකරු/ගුරුවරුන්ට පවසන්න

- සමාජයේ ඔබ දකින හා අසන කරුණු යහළුවන්, දෙමව්පියන්, ගුරුවරුන් සමග සාකච්ඡා කර ඒවායින් වැළකීමට ගත හැකි සුදුසු උපක්‍රම හඳුනා ගන්න
- පාඨ ස්ථානවල ගැවසීම, නොදන්නා ප්‍රදේශවලට තනි ව යාම, අඳුරු වැටුණු පසු තනි ව ගමන් කිරීම ආදියෙන් වළකින්න

ස්වාභාවික අනතුරු හා ආපදා

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට මුහුණ දීමට සිදු වන අභියෝගයක් වන ස්වාභාවික අනතුරු, වර්තමානයේ දී වැඩි අවධානයකට ලක් වී ඇත. ස්වාභාව ධර්මයාගේ හදිසි හා දීර්ඝ කාලීන වෙනස් වීම් නිසා සිදු වන මෙම තත්වයන් මිනිසාගේ අනිසි බලපෑම නිසා බහුල ලෙසත් වඩා හයානක ලෙසත් සිදු වේ. මෙසේ ඇති විය හැකි ස්වාභාවික අනතුරු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- | | | | |
|----------|------------|-------------|-------------|
| • කුණාටු | • ගංවතුර | • අකුණු සැර | • සුනාමි |
| • භූ චලන | • නාය යෑම් | • නියඟ | • ළැව් ගිනි |

මෙම අනතුරු සිදු වන ප්‍රදේශ, කාලයන් මෙන් ම සිදු වන වාර ගණන ද වෙනස් වේ. ස්වාභාවික විපත් වළක්වා ගැනීම අපහසු කාර්යයකි. නමුත් ඒවා සිදු වන ආකාරය, කාල වකවානුව හා ප්‍රදේශ පිළිබඳ ව දැනගෙන සිටීම, අනතුරුදායක තත්ව අවම කර ගැනීමට උපකාරී වේ. තවද, මාධ්‍ය හෝ අනතුරු හැඟවීමේ සංඥා කෙරෙහි සැලකිලිමත් භාවයක් දැක්වීම වැදගත් ය.

1. සුළි සුළංවලින් සිදු වන හානි අවම කර ගැනීම

- ශක්තිමත් වහල සහිත නිවෙස් ඉදි කිරීම
- ගොඩනැගිලි ආශ්‍රිත අනතුරුදායක ගහ කොළ ඉවත් කිරීම
- සුළි සුළං පිළිබඳ දැන ගත් විට ආරක්ෂිත ස්ථාන කරා යෑම
- නිවෙස්වලට හානි ගෙන දිය හැකි උස් ගස්වල අතු කපා දැමීම
- සුළි සුළං ඇති වූ විටෙක බිම දිගා වීම, කොන්ක්‍රීට් එකක් යටට යාම
- කැඩුණු විදුලි රැහැන් ස්පර්ශ නොකිරීම

2. ජල ගැලීමෙන් සිදු විය හැකි විපත් අවම කර ගැනීම

- ජලය පහසුවෙන් බැස යාමට මාර්ග සැකසීම
- පහත් බිම්වල, ගංගාධාර හා මුහුදු වෙරළ ආශ්‍රිත ව නිවෙස් ඉදි කිරීමෙන් වැළකීම
- පස සෝදා යාම පාලනය කිරීම
- ගංවතුර අවස්ථාවක දී ආරක්ෂාව සඳහා ළඟා වීමට උස් බිම් හඳුනා ගෙන තිබීම
- ගංගා ඉවුරු, ජලාශවල බැම් ආදිය පිළිබඳ ව හා ඒවායේ ජලමට්ටම් පිළිබඳ ව අවබෝධයෙන් සිටීම
- නිවේදනවලට අවධානය යොමු කිරීම (ජලාශවල සොරොච්චි විවෘත කරන චේලාවන් පිළිබඳ ව)

3. නාය යෑමවලින් සිදු වන අනතුරු අවම කර ගැනීම

- නාය යාමක දී ඇති විය හැකි පහත දැක්වෙන පූර්ව සලකුණු දැකිය හැකිඅවස්ථාවල දී එම ස්ථානවලින් වහා ම ඉවත් වන්න
 - ➔ බැවුම් පෘෂ්ඨයෙහි අලුතින් ඉරි තැළීම
 - ➔ ගොඩනැගිලිවල අලුතින් ඉරිතැළීම් ඇති වීම හා පැරණි ඉරි තැළීම් වැඩි වීම
 - ➔ ගොඩනැගිලිවල ගෙබිම කිඳා බැසීම
 - ➔ ගසේ කඳ පැත්තකට බර වීම
 - ➔ බැවුම්වලින් හදිසියේ මඩ වතුර කාන්දු වීම
 - ➔ සතුන්ගේ අස්වාභාවික හැසිරීම



10.8 රූපය

- නාය යෑමට හේතු වන මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගෙන පාලනය කිරීම (අක්‍රමවත් වගාව, ගස්වැල් විනාශ කිරීම, පස් කැපීම)
- ගස්වැල් වවා කැලෑ ප්‍රදේශ ඇති කිරීම
- කොන්ක්‍රීට් හෝ දෑල් භාවිත කර ගල්වැටි දැමීම
- ජලය ගලා යන කානු පද්ධති ඇති කිරීම
- නාය යෑම් පෙන්නුම් කරන පරිසර තත්ව හඳුනා ගැනීම
උදා: නිවාසවල බිත්ති ඉරිතැළීම
- පූර්ව ලක්ෂණ හඳුනා ගත් පසු එම ප්‍රදේශයෙන් ඉවත් වීම
- පොළොවේ පිහිටීම අනුව ගොඩනැගිලි ඉදි කිරීම

4. භූමිකම්පාවක දී සිදු වන අනතුරු අවම කර ගැනීම

- ගොඩනැගිලි රහිත විවෘත ප්‍රදේශයකට යාම
- විදුලි සෝපාන භාවිතයෙන් වැළකීම
- විදුලිය හා ගෑස් විසන්ධි කිරීම
- වාහනයක ගමන් කරමින් සිටි නම් නවතා ඉන් පිටතට යාම

5. සුනාමියක දී සිදු වන අනතුරු අවම කර ගැනීම

මුහුදු පතුලේ භූමිකම්පා සිදු වූ විට සමහර අවස්ථාවල දී සුනාමි තත්වයක් (Tsunami) ඇති වේ. එහි දී තරංගාකාර ව මුහුදු රළ භූමිකම්පාව සිදු වූ ස්ථානයෙන් ඉවතට දිවේ. සාගරය මැද මෙම මුහුදු රළ 1m පමණ උස් වන අතර වෙරළාසන්නයේ දී 20m පමණ විය හැකි ය.

- අනතුරු හැඟවීම් සංඥා භාවිත කිරීම
- වෙරළෙන් සැලකිය යුතු තරම් ඇතින් පිහිටි ආරක්ෂිත උස් බිම් ස්ථාන කරා යාම
- ශක්තිමත් ගොඩනැගිල්ලක් අවට තිබේ නම් ඉහළ මහලකට යාම
- පහත් බිමක සිටි නම් ගසකට නැගීම
- රථයක් තුළ සිටි නම් වහා ඉවත් වී ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යාම
- මුහුදේ බෝට්ටුවක් තුළ සිටි නම් වෙරළ දෙසට නොපැමිණ විවෘත මුහුදේ ම පැය කිහිපයක් සිටීම
- සුනාමි ආපදා කළමනාකරණය පිළිබඳ වැඩ සටහන් කල් තියා සැලසුම් කර තිබීම
- සත්ව හැසිරීම් පිළිබඳ ව විමසිලිමත් වීම
- මුහුදේ රළ අසාමාන්‍ය ලෙස උස් වේ නම් හෝ ජල මට්ටම පහළ බසී නම් එයින් ඉවත් වීම



10.9 රූපය

6. අකුණුවලින් සිදු වන අනතුරු අවම කර ගැනීම

ශ්‍රී ලංකාවේ ඕනෑ ම ප්‍රදේශයක අකුණු ඇති විය හැකි ය. විශේෂයෙන් වැහි කාලවල දී මාර්තු, අප්‍රේල්, ඔක්තෝම්බර් හා නොවැම්බර් යන අන්තර් මෝසම් කාලවල අකුණු ඇති වීම අපේ රටේ සුලබ වේ.

අකුණක් අවට ඇත්තේ විශාල උණුසුමකි. එම නිසා අකුණු වැදීමෙන් දරුණු පිලිස්සුම් තුවාල ඇති වේ. එසේ ම බලවත් ලෙස කම්පනයට පත් වීම සහ පිලිස්සුම් තුවාල නිසා මරණය පවා සිදු වීමට ඉඩ ඇත.

අකුණු සහිත අවස්ථාවලදී;

- නිවෙසක් තුළ සිටීම, පිටිටනි, වෙල්යාය, මුහුදු වෙරළ ආදී විවෘත ස්ථානවල නොසිටීම
- විදුලි හා දුරකථන කුලුණු අසල නොඳිම
- සරුංගල් යැවීම, බිලි බෑම, කෙක්කකින් පළතුරු කැඩීම, ගස් නැගීම ආදිය නොකිරීම
- පොරොව, පිහිය, උදුල්ල වැනි ලෝහමය උපකරණ භාවිතයෙන් වැළකීම
- පිහිනීමෙන්, බෝට්ටු පැදීමෙන් වැළකීම

- විදුලි උපකරණ, දුරකථන වැනි උපකරණ භාවිත නොකිරීම (පේනු ගැළවීම)
- අකුණු නිසා පැන්නුම් දඟරය (Trip switch) විවෘත (Off) වූ විට නැවත අවදානම් තත්වය පහව යන තෙක් සංවෘත (On) නොකිරීම

ඊට අමතරව;

- නිවසේ ඇති පැන්නුම් දඟරය (Trip switch) වරින්වර පරීක්ෂා කිරීම
- උස් ගොඩනැගිලි සහ කුලුණු සඳහා අකුණු සන්නායක සවි කිරීම

ස්වාභාවික අනතුරුවලින් සිදු වන හානි අවම කර ගැනීම සඳහා කළ යුතු දේ :-

- සෑම විට ම කල් ඇති ව එවැනි අවස්ථා හඳුනා ගැනීම
- සෑම විට ම ආරක්ෂාව සහිත ස්ථානවල ජීවත් වීම
- නිතර වියළි ආහාර, ජලය, ඖෂධ, ප්‍රථමාධාර සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සූදානම් ව තබා ගැනීම
- රෝහල්, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාල, විදුලිබල මණ්ඩලයේ ශාඛා, ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය, වාරිමාර්ග දෙපාර්තමේන්තු කාර්යාලය, ජලාපවාහන මණ්ඩලය ආදියෙන් තොරතුරු ලබා ගත හැකි ආකාරය පිළිබඳ ව දැනුම්වත් ව සිටීම
- පරිසර වෙනස්වීම්වලට සංවේදී වීම (සතුන්ගේ හා කුරුල්ලන්ගේ හැසිරීම පිළිබඳ ව විමසිලිමත් වීම)
- හදිසි අවස්ථාවල දී උදව් වීමට කණ්ඩායමක් ලෙස සංවිධානය වීම



10.10 රූපය



ක්‍රියාකාරකම

නිවෙස් දුරකථනය අසල එල්ලා තැබීමට අත්‍යවශ්‍ය දුරකථන අංක ඇතුළත් කාඩ්පතක් සකස් කරන්න.

1	හදිසි අවස්ථාවක දී පොලීසිය	119
2	රෝහල	
3	පොලීසිය	
4	ගිලන්රථ සේවා	
5	ආපදා කළමනාකරණ ඒකකය	
6	ගිනි නිවීමේ හමුදාව	
7	හදිසි බිඳ වැටීම් ඒකකය(ජල/ විදුලි)	
8	අසල්වැසි නිවෙස් කිහිපයක අංක	1.
		2.
		3.
		4.

ප්‍රථමාධාර

යම් හදිසි අනතුරක් හෝ අසනීපයක් සිදු වූ විට නිශ්චිත වෛද්‍ය ප්‍රතිකර්ම ලබා දෙන තෙක් හෝ වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කරන තෙක් පිළිගත් මූලධර්මවලට අනුව මනා පුහුණුවක් හා දැනුමකින් යුතු ව රෝගියාට ප්‍රථමයෙන් ම ලබා දෙන්නා වූ ආධාරය ප්‍රථමාධාරය වේ. ප්‍රථමාධාර, සංකුලතා වැළැක්වීමටත්, රෝගියාගේ ජීවිතයත් බේරීමටත් උපකාර වේ.

නිසි දැනුමකින් හා පුහුණුවකින් තොර ව ප්‍රථමාධාර ලබා දීම අනතුර සිදු වූ පුද්ගලයාගේ තත්වය තවත් අසාධ්‍ය කිරීමට හේතු විය හැකි ය.

ප්‍රථමාධාර ලබා දීමෙන් ඇති වන ප්‍රයෝජන

1. ජීවිත බේරා ගැනීමට හැකි වීම
2. රෝගී තත්වය තව දුරටත් අසාධ්‍ය වීම වළක්වා ගැනීමට හැකි වීම
3. සමහර අවස්ථාවල දී රෝගියාට සම්පූර්ණ සුවය වුව ද ලබා දීමට හැකි වීම

ප්‍රථමාධාරකරු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග

- ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව නිසි දැනුම, පුහුණුව හා නිපුණතාව
- කලබල නොවීම

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

- ඉවසීම
- නායකයෙකු වීම හෝ කණ්ඩායමක සාමාජිකයෙකු ලෙස ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව
- ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව
- රෝගියාට සහ අවස්ථාවට ගැළපෙන පරිදි තීරණ ගැනීමට හැකි වීම
- සුපරික්ෂාකාරී ව කටයුතු කිරීම
- නොපසුබට උත්සාහය
- සානුකම්පිත බව
- පිළිකුල් නොකිරීම
- ලජ්ජාශීලී නොවීම
- යමක් පැහැදිලි කිරීමේ හැකියාව
- ස්වයං ආරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් වීම
- සැමට එක සේ සැලකීම

ප්‍රථමාධාර දෙන සෑම විට ම ප්‍රථමාධාර දීමට පෙර ද, පසුව ද අත් සේදීම කරන්න.

ප්‍රථමාධාර කට්ටලය

පංතියේ, ක්‍රීඩාගාරයේ, සේවා ස්ථානයේ, නිවසේ ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් තිබීම ඉතා වැදගත් ය. මෙය පහසුවෙන් විවෘත කළ හැකි විය යුතු අතර ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් බව දුර සිට හඳුනා ගත හැකි වන පරිදි ලේබල් කරන ලද පෙට්ටියක් හෝ බැගයක් විය යුතු ය.

අඩංගු විය යුතු දෑ:

- ජීවානුහරණය කළ දෑල් රෙදි (Sterile Guaze)
- ජීවාණුහරණය නොකළ දෑල් රෙදි (Ordinary Guaze)
- දෑල් රෙදිවලින් නිම වූ වෙළුම් පටි (Bandage)
- ඇදෙන සුළු වෙළුම් පටි (Crape Bandage)
- ප්ලාස්ටර්
- සබන්
- විෂබීජ නාශක (නියමිත පරිදි තනුක කළ ඩෙටෝල්, සැවිලොන්, 70% මධ්‍යසාර)
- අත් වැසුම් (gloves)
- කතුර
- ගිනි පෙට්ටියක් හා ඉටි පන්දමක්
- විදුලි පන්දම
- පෑනක්
- කඩදාසි
- ජීවනී
- පැරසිටමෝල් පෙති



10.11 රූපය



10.12 රූපය

ප්‍රථමාධාර ලබා දීම

ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු ප්‍රථමයෙන් කළ යුතු වන්නේ රෝගියා පිළිබඳ ව මූලික ව සොයා බැලීම යි. මෙහි දී එම රෝගියාට සිදු වී ඇති ආබාධ තත්වය දළ වශයෙන් අවබෝධ කර ගත යුතු අතර ඒ සඳහා මූලික ජීවිතාධාර ලබා දීමේ (Basic life support) පහත ක්‍රමය යෝජනා කර ඇත. (A, B, C, D, E)

මූලික ජීවිතාධාර ලබා දීම

A-Airway (ශ්වසන මාර්ගය)

ශ්වසන මාර්ගය නිරූපිත ව තිබේදැයි මූලින් ම පරීක්ෂා කර බැලිය යුතු ය. එසේ නොමැති ව යම් දෙයක් සිර වී ඇති නම් හෝ දිව ශ්වසන මාර්ගය අවහිර කරයි නම් එම බාධකය ඉවත් කිරීම හෝ රෝගියාගේ ඉරියව්ව වෙනස් කිරීම කළ යුතු ය. බෙල්ලට තුවාලයක් වී ඇතැයි සැකයක් මතු වුව හොත් ගෙල ප්‍රදේශයට දෘඪ කොලරයක් භාවිත කළ යුතු ය. මෙමගින් සුෂ්‍රුමිතාවට සිදු විය හැකි අනතුරක් වළකා ගත හැකි ය.

B-Breathing (ශ්වසනය)

නිරාසාසයෙන්, සාමාන්‍ය ආකාරයට ශ්වසන ක්‍රියාවලිය සිදු වේදැයි පරීක්ෂා කළ යුතු ය. එසේ නොමැති විටක කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දිය යුතු ය.

C-Circulation (රුධිර සංසරණය)

රුධිර සංසරණය නිසි පරිදි සිදු වේ දැයි මැණික් කටුව ප්‍රදේශයේ හෝ පාදයේ නාඩි පිරික්සීමෙන් දැන ගත හැකි ය.

D-Deformity (ආබාධ)

ස්නායුමය ආබාධයක් හෝ අස්ථි බිඳීමක් නිසා වලනය කළ නොහැකි අතක් හෝ පාදයක් තිබේ දැයි පරීක්ෂා කර බැලිය යුතු ය. ඒ සඳහා විශේෂ අවධානයක් යොමු කොට එම කොටස නොසොල්වා තබා ගැනීමට ආධාරකයක් (Splint) සවි කළ යුතු ය. කාච්චෝචි කැබැල්ලක්, ලී පටියක් හෝ ලෑලි කැබැල්ලක් මේ සඳහා භාවිත කළ හැකි ය. සුෂ්‍රුමිතාවට අනතුරක් සිදු ව ඇත්නම් සුෂ්‍රුමිතා පුවරුවක් (Spinal board) හෝ දිගු ලෑල්ලක් භාවිත කරන්න.

E-Exposure (නිරාවරණය)/Environment (පරිසර තත්වය)

රෝගියා සම්පූර්ණයෙන් පරීක්ෂා කළ යුතු අතර ඒ සඳහා සම්පූර්ණයෙන් ම වුව ද නිරාවරණ කිරීමට සිදු විය හැකි ය.

පරිසර තත්වය රෝගියාට අනතුරුදායක නම් එම ස්ථානයෙන් ඔහු සුරක්ෂිත ස්ථානයකට රැගෙන යා යුතු ය. මෙහි දී සුෂ්‍රුමිතාවට අනතුරු වී ඇත්නම්, කොටයක් පෙරළන ආකාරයට (Log rolling) රෝගියා වලනය කළ යුතු ය. රෝගියා රැගෙන යාම සඳහා ආරක්ෂිත ක්‍රමයක් වනුයේ සිවු දෙනෙකු එක් ව තනි විධානයක් යටතේ වලනය කර වීම ය.

අසාධ්‍ය රෝගියෙකු හමු වූ විට

(1) රෝගියා, උදව් කරුවන් සහ ඔබ සුරක්ෂිත වටපිටාවකදැයි බලන්න

(2) රෝගියා ප්‍රතිචාර දක්වයි ද බලන්න

- ඔව් නම්
- ඔහුගේ ප්‍රශ්නය හඳුනා ගන්න
 - බිය තුරන් කරන්න
 - අවශ්‍ය ආධාර ලබාගන්න



10.13 රූපය

- නැති නම්
- බාහිර ආධාර ලබා ගන්න
 - උදා: කැගැසීම, දුරකථන ඇමතුමක් දීම
 - රෝගියා උඩුබැලි අතට හරවන්න



10.14 රූපය

(3) එක් අතක් නළල මත තබා අනෙක් අතින් නිකට මෘදු ව ඔසවන්න

- ශ්වසන මාර්ගයේ සිර වූ යමක් පැහැදිලි ව පෙනේ නම් එය ඉවත් කරන්න



10.15 රූපය

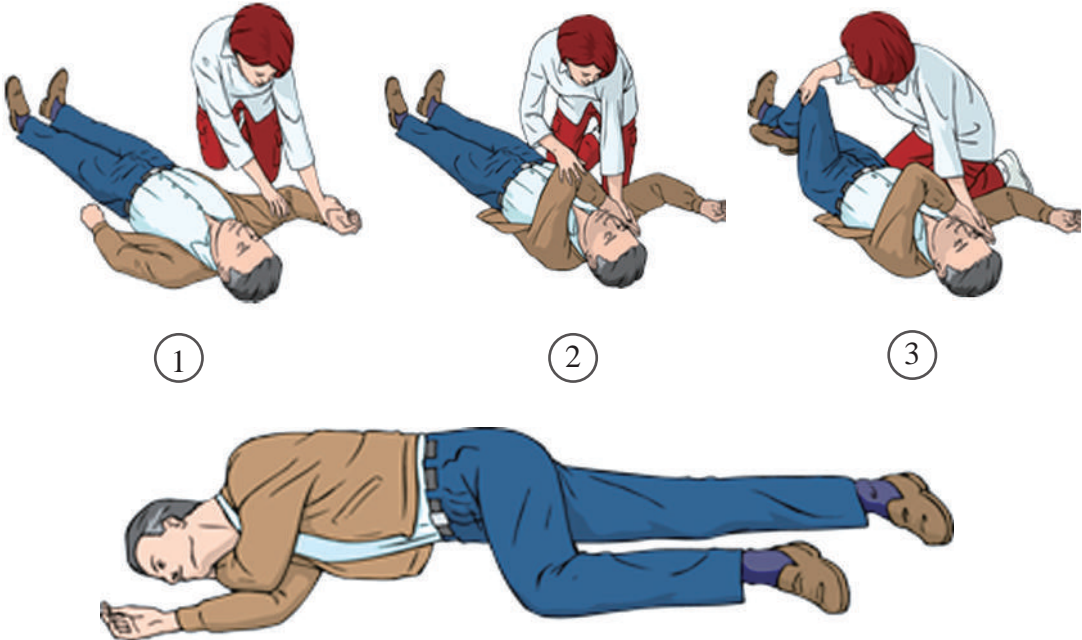
(4) රෝගියා හුස්ම ගන්නවා ද බලන්න මේ සඳහා

- පපුවේ උස් පහත් වීම
- මුව නාසය ආශ්‍රිත ව නැගෙන ශ්වසන ශබ්ද උදව් කර ගන්න
- සැක සහිත නම් තමාගේ කම්මුල් ප්‍රදේශයට සුළං ගැට්ටිය බලා හඳුනා ගන්න



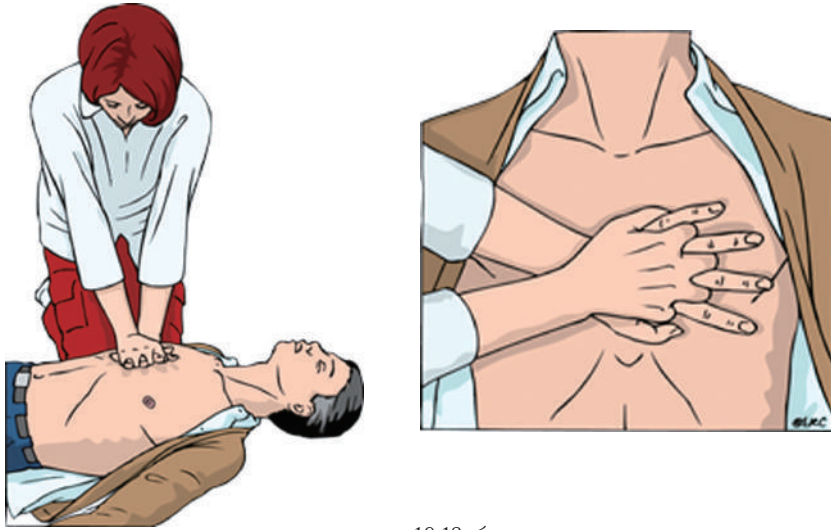
10.16 රූපය

(5) රෝගියා හුස්ම ගනී නම් රූපයේ දැක්වෙන ඉරියව්වට ක්‍රමනුකූල ව හරවන්න. (recovery position) ඒ සඳහා පියවර 1,2,3 අනුගමනය කරන්න. ගිලන් රථය හෝ බාහිර ආධාර ලැබෙන තුරු එම ඉරියව්වේ තබා ගන්න, වරින් වර රෝගියා පරීක්ෂා කරන්න



10.17 රූපය - ආරක්ෂිත ඉරියව්ව (recovery position)

(6) රෝගියා හුස්ම නොගනී නම් රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට අත්දෙක රෝගියාගේ පපුවේ මැද ප්‍රදේශයේ තබා පහතට තෙරපීම අරඹන්න.



10.18 රූපය

මෙම තෙරපුම් සෙන්ටිමීටර 5-6ක් ගැඹුරට සිදු කළ යුතු ය (මිනිත්තුවකට තෙරපුම් 100ක පමණ වේගයෙන් සිදු කරන්න).

(7) තෙරපුම් 30 කට පසු ව රෝගියාගේ මුව විවර කර නාසය වසා මුවට මුව තබා පපුව එසවෙන සේ කෘත්‍රීම ශ්වසනය ලබා දෙන්න, මෙය දෙවරක් සිදු කරන්න



10.19 රූපය

(8) නැවත පපුව මත කෙරෙන තෙරපීම ආරම්භ කරන්න. තෙරපුම් 30කට පසුව දෙවරක් මුවට මුව තබා කෘත්‍රීම ශ්වසනය ලබා දෙන්න (30:2 අනුපාතය)

(9) මෙම ක්‍රියාවලිය බාහිර ආධාර ලබාදෙන තුරු හෝ රෝගියා ප්‍රතිචාර දක්වන තුරු (උද: ඇස් ඇරීම, කැස්ස, කථා කිරීම, අතපය සෙලවීම, සාමාන්‍ය පරිදි ශ්වසනය ඇරඹීම) නොනවත්වා සිදු කරන්න

මෙහි (3) සිට (9) දක්වා පියවර A B C මූලික ජීවිත ආධාරවලට අදාළ වේ.

එක් එක් රෝගී තත්වය අනුව ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාර වෙනස් වේ. එවන් අවස්ථා කිහිපයක් පහත දැක් වේ.

1. ක්ලාන්තයක් ඇති වූ විට

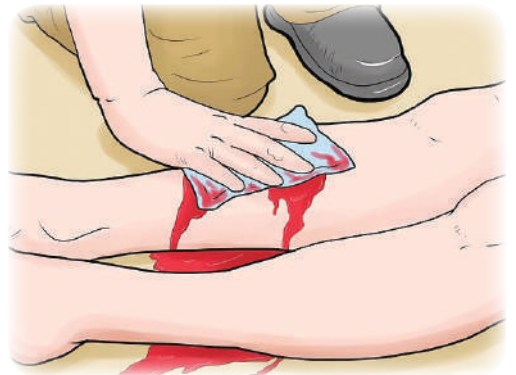
රෝගියා බිම හෝ සුදුසු තැනක දිගා කර කකුල් ඉහළට ඔසවන්න. එමගින් මොළයට අවශ්‍ය රුධිරය (ඔක්සිජන්) ලැබේ. ඇඳුම් බුරුල් කරන්න. හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන්න සලස්වන්න. ඉන් පසු ව වෙනත් අනතුරු ඇද්දැයි විමසිලිමත් වන්න.

2. හද උණ ඇති වූ විට

රෝගියා ඝන රෙදි ඇඳ සිටී නම් ඒවා ඉවත් කර දුහුල් ඇඳුමක් ඇන්දවිය යුතු ය. හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබෙන ස්ථානයකට රෝගියා ගෙන යන්න. කාමර උෂ්ණත්වයේ ඇති ජලය භාවිත කර කිහිලි ඉකිලි වැනි ස්ථාන තෙත් (Sponging) කළ යුතු ය. මෙහි දී ශීත කළ ජලය හෝ උණු ජලය භාවිත නොකළ යුතු ය. දියර වර්ග පානයට දිය යුතු ය.

3. රුධිර වහනයක් සිදු වන අවස්ථාවක

රුධිරය වහනය වන ස්ථානය මත පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලක් තබා රුධිර වහනය නවතින තෙක් එම ස්ථානය මත පීඩනය යෙදීම හෝ වෙළුම් පටියකින් වෙළුම් සිදු කරන්න. රුධිර වහනය වන කොටස හැකි නම් රෝගියාගේ හෘදයට ඉහළින් ඔසවා තබන්න. ශරීරයේ රුධිර වහනය වන කොටස නොසොල්වා තබා නිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර කරා යොමු කරන්න.



10.20 රූපය

4. වලිප්පුව සෑදුණු අවස්ථාවක

මෙවැනි අවස්ථාවක ප්‍රධාන ම අවධානය වන්නේ රෝගියා වැටීමෙන්, දියේ ගිලීමෙන් හෝ ශ්වසන මාර්ග අවහිර වීමෙන් සිදු විය හැකි ජීවිත හානිය යි. වලිප්පුව ඇති වූ විට රෝගියා වම් ඇලයට හරවා තැබිය යුතු ය. (recovery position) එමගින් සෙම, වමනය වැනි ඒවායින් ශ්වසන මාර්ගය අවහිර වීම මග හරවා ගත හැකි ය. රෝගියාගේ මුඛයට කිසිවක් නොදමන්න. අනතුරක් සිදු විය හැකි ද්‍රව්‍ය පරිසරයෙන් ඇත් කර තබන්න.

5. හිසට කම්පනයක් ඇති වූ විට

කලින් විස්තර කළ A,B,C,D,E පියවර අනුගමනය කරමින් රෝගියා අවදානම අඩු ඉරියව්වක පවත්වා ගෙන අවශ්‍ය වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා හැකි ඉක්මනින් යොමු කිරීම වැදගත් ය. මෙහි දී සිහි විසඳූ වූ පුද්ගලයාට ආහාර හෝ පාන වර්ග ලබා නොදිය යුතු ය.

6. අස්ථියක් බිඳුණු අවස්ථාවක

අස්ථියක් බිඳුණු බව දැන ගත් විටෙක හෝ ඒ බව සැක කළ විටෙක වහා ම කළ යුත්තේ ශරීරයේ එම කොටස රෝගියාට වේදනාව අඩු ඉරියව්වක තබා නොසෙල්වෙන සේ තබා ගැනීම සඳහා ආධාරකයක් යෙදීම යි. උදා : ලී පතුරක්, උරමාවක්, කොළරයක්.

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

7. සන්ධියක් අවසන්ධි වූ විට

අවසන්ධි වූ සන්ධියක් කිසි විටෙකත් නුපුහුණු අයෙකු විසින් සකස් නොකළ යුතු ය. තවද ප්‍රථම වතාවට අවසන්ධි වූ සන්ධියක් කෙණ්‍යයේ දී සකස් කිරීමට උත්සාහ නොකළ යුතු ය. එම ස්ථානය නොසොල්වා තැබීම සඳහා අවශ්‍ය පරිදි උරමාවක් හෝ ලී පතුරු භාවිත කළ හැකිය. මෙහි දී රෝගියා ඉතා වේදනාවෙන් පසු වන නිසා වහා ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කළ යුතු ය.



10.21 රූපය

8. උගුරේ යමක් සිර වූ විට

සෙල්ලම් බඩු කොටසක් වැනි කුඩා වස්තුවක් හෝ කෑම කැලි උගුරේ සිර විය හැකි ය. එවිට ශ්වසනයට අවහිර වී ජීවිත හානිය වුවත් ඇති විය හැකි ය. හැකි ඉක්මනින් එය ඉවත් කිරීමට උත්සාහ කළ යුතු වේ. වයස අනුව අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ගය වෙනස් වේ. කුඩා දරුවෙකු මුනින් අතට හරවා උදරයේ ඉහළ කොටස නැමුණු දණහිස මත තබා තදින් පිටට ගසන්න.



10.22 රූපය

වයසින් වැඩි පුද්ගලයෙකුගේ උගුරේ යමක් සිර වූ විට ඔහු/ඇය පිටුපසින් ප්‍රථමාධාර දෙන්නා සිටගෙන අත් දෙක මීට මොළවා උදරයේ ඉහළ කොටස තදින් තෙරපන්න. මෙය හේම්ලිච් උපක්‍රමය (Heimlich) ලෙස හැඳින්වේ.



10.23 රූපය - හේම්ලිව් උපක්‍රමය

9. නාසයේ යමක් සිර වූ විට

නාසයේ යමක් සිර වූ විට නාසය කිහි කැවීම මගින් (උදා: පොල් කෙන්දක් මගින්) කිවිසීමට සැලැස්සූ විට එම කොටස බොහෝ විට පිට වේ. නමුත් එසේ නොවූනු විට එය යම් උපකරණ උපයෝගී කර ගෙන ගැනීමට උත්සාහ නොකරන්න. වහා ම රෝහලකට රැගෙන යන්න.

10. සතුන් සපා කෑමක දී හා සර්ප දෂ්ටයක දී

සත්ව සපා කෑම් හෝ දෂ්ට කිරීමවල දී වේදනාව, ආසාදනය, කම්පනය සහ සමහර විට මරණය ද සිදු වේ. මේ නිසා,

- රෝගියාගේ බිය තුරන් කිරීමට කටයුතු කරන්න
- සපා කෑ ස්ථානය නොසෙල්වෙන සේ තබන්න (ඇවිදීමට ඉඩ නොදෙන්න)
- සපා කෑ හෝ දෂ්ට කළ ස්ථානය සබන් යොදා පිරිසිදු ජලයෙන් (ගලා යන ජලයෙන්) සෝදන්න
- වේදනාව සමනය සඳහා පැරසිටමෝල් පෙති ලබා දෙන්න, වෙනත් වර්ගවල ඖෂධ දීමෙන් වළකින්න
- පලතුරු යුෂ, තැඹිලි, කුරුම්බා වැනි පොටෑසියම් ලවන අඩංගු පාන වර්ග බීමට දීමෙන් වළකින්න
- රෝගියා හැකි ඉක්මනින් රෝහලක් වෙත ගෙන යන්න

සතුන් දෂ්ට කිරීමකට හෝ සපා කෑමකට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී නොකළ යුතු දේ

- කුවාලය මත මුව තබා ඉරීම
- තිරිංගයක් යෙදීම



II. විදුලි සැර වැදීමෙන් සිහි විසඟා විමක දී

අකුණු සැර වැදීම, කඩා වැටුණු ගෙවල් හෝ කඩා වැටුණු විදුලි රැහැන් ස්පර්ශ වීම හෝ වෙනත් කුමන ආකාරයකින් හෝ විදුලි සැරවලට ලක් වීමෙන් මෙම තත්වය ඇති විය හැකි ය.

- ප්‍රථමාධාර ලබා දීමට පෙර පුද්ගලයා තව දුරටත් විදුලි සැපයුම හා සම්බන්ධ ව සිටී දැයි පරීක්ෂා කර බලන්න
- ප්‍රධාන සැපයුමේ ජේනුව ගැලවීමෙන් හෝ ප්‍රධාන ස්විචය මාර්ගයෙන් විදුලිය විසන්ධි කරන්න
- විදුලි සැපයුම විසන්ධි කළ නොහැකි නම් වියළි යමක් යොදා ගෙන (වියළි ලියක් හෝ කොසු මිටක්) අනතුරට ලක් වූ පුද්ගලයා ඉවත් කරන්න
- අනතුරට පත් පුද්ගලයාගේ බිය දුරු කරන්න
- පිලිස්සුම් ඇත්නම් ඒ සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්න
- ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන පුද්ගලයාගේ අත්, පා තෙත් නොවී තිබිය යුතු ය



10.24 රූපය

12. පිලිස්සුම් අවස්ථාවක දී

බරපතල පිලිස්සීමක දී ශරීර දියර ශීඝ්‍රයෙන් නැති වීම, ආසාදනය හා කම්පනය වැනි තත්ව ඇති විය හැකි ය. එයින් මරණය පවා සිදු විය හැකි ය.

- කුලාලකරු ඉක්මනින් අනතුරෙන් බේරා ගන්න
- පිලිස්සුණු කොටස ඉක්මනින් සිසිල් කරන්න මිනිත්තු 10ක් පමණ හෝ වේදනාව නතර වනතුරු හෝ පිලිස්සුණ කොටස ඇල් දිය බඳුනක ගිල්වා තැබීම හෝ ඒ මතට ඇල්දිය වත් කිරීම හෝ ගලායන වතුරට ඇල්ලීම සිදු කරන්න
- පිලිස්සුණු කොටස්වල ඉදිමුම ආරම්භ වීමට පෙර ඉක්මනින් තද ඇඳුම් මුදු හෝ අත්ඔරලෝසු ගලවන්න
- උතුරු දියර හෝ රසායනික ද්‍රව්‍යවලින් පෙඟී ඇති ඇඳුම් ප්‍රවේශයෙන් කපා ඉවත් කරන්න
- පිලිස්සුණු කොටස් පිරිසිදු සැරහුමකින් ආවරණය කරන්න
- කුලාලකරු ගිලන් මැස්සක තබන්න
- හැකි ඉක්මනින් රෝහලක් කරා ගෙන යන්න

ඔබ නොකළ යුතු දේ

- පිලිස්සී ඇති කොටසට ඇලී ඇති දේවල් ගැලවීමෙන් වළකින්න
- තෙල් හෝ මේද වර්ග පිලිස්සුම් කුවාල මත ආලේප නොකරන්න
- ඇලෙන සුලු පටි සැරහුම් (Plaster) භාවිත නොකරන්න
- කපු පුලුන් පිලිස්සුම් කුවාල මත නොදමන්න
- හට ගෙන ඇති දිය බුබුළු පිපිරවීමෙන් වළකින්න



13. විෂ ශරීරගත වීමක දී

විෂ වර්ග ශරීරගත වීම ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් සිදු වේ. එසේ ම සමහර විෂ වර්ග ශරීරගත වීම සෙමින් ද සිදු වේ. අම්ලයක් හෝ හෂ්මයක් වැනි පිලිස්සෙන සුලු වසක් ශරීර ගත වී ඇත්නම්

- උණු වතුර උගුර බැගින් බීමට දෙන්න
- වහා ම රෝහලක් කරා ගෙන යන්න

අම්ල, පිරිසිදු කිරීමට භාවිත කරන ද්‍රව්‍ය (Detergent) හෝ භූමිතෙල්, පෙට්‍රල් වැනි පහසුවෙන් වාෂ්ප වන ද්‍රව්‍ය හෝ ශරීරගත වී ඇති විට වමනය දැමීම නොකරන්න. එවිට මුඛය ගලනාලය, ආමාශය ආදියේ පිලිස්සීම් ඇති විය හැකි ය.

පිලිස්සීමක් සිදු නොකරන වසක් ගිල ඇති විටක දී

(උදා : විෂ සහිත ඇට, අල, හතු ආදිය)

1. අදාළ පුද්ගලයා ලවා වමනය කරවන්න
2. වමනය දැමූ පසු දියර වර්ග වැඩිපුර බීමට දෙන්න
3. රෝහලක් කරා ගෙන යන්න

විෂ ශරීරගත වී ඇති සෑම අවස්ථාවකදී ම,

- විෂ ද්‍රව්‍ය තැවරී ඇති ඇඳුම් ඉවත් කරන්න, ශරීරයේ තැවරී ඇත්නම් සබන් ගා හොඳින් සෝදන්න
- රෝගියා පහසුවෙන් තබන්න, බිය තුරන් කරන්න
- විෂ වීමට හේතු වූ රසායනික ද්‍රව්‍ය, ඖෂධ හෝ පළිබෝධ නාශක බෝතලය හෝ පැකට්ටුව තිබේ නම් වෛද්‍යවරයා වෙත රැගෙන යන්න
- රෝගියා සිහිමඳ ව හෝ සිහි නැති ව සිටී නම් වම් පසට හරවා හිස මඳක් පහක් ව සිටින ඉරියව්වක තබන්න, කිසිවක් බීමට නොදෙන්න
- හැකි ඉක්මනින් රෝහලක් කරා රැගෙන යන්න



ක්‍රියාකාරකම

1. ප්‍රථමාධාර හා අනතුරු වෙන වෙන ම කාඩ්පත්වල ලියා, ඒවා පන්තියේ මිතුරන් අතරේ බෙදා ගන්න. යම් අයකු ඔහුට අදාළ කාඩ් පතේ සඳහන් අනතුර හෝ ප්‍රථමාධාරය නම් කළ විට ඊට ගැලපෙන ප්‍රථමාධාර හෝ අනතුර අදාළ ශිෂ්‍යයා විසින් ඉදිරිපත් කරන්න.
2. ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන අවස්ථාවක් නාට්‍යානුසාරයෙන් ඉදිරිපත් කරන්න.

තුඩාලකරුවෙකු ප්‍රවාහනය කිරීම

ඉහත සඳහන් කළ අනතුරු ඇති වූ අවස්ථාවල දී රෝගීන් ආරක්ෂිත ව ප්‍රවාහනය කළ යුතු වේ. එහි දී තුඩාලකරුවෙකු ඉස්සීමේ දී හෝ වෙනත් තැනකට ගෙන යාමේ දී රෝගී යාට තව දුරටත් වේදනාව ඇති නොවන ලෙසට සහ තුඩාල බරපතල නොවන ලෙසට කළ යුතු ය.

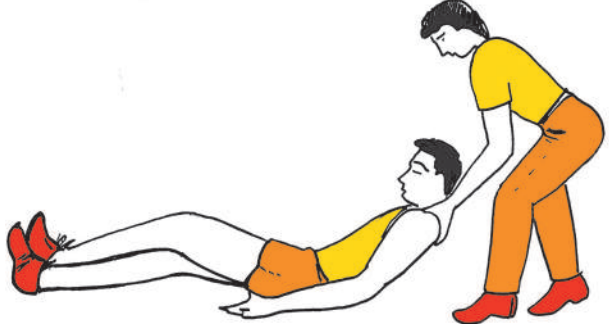
- හදිසි අනතුරකට භාජනය වූවෙකු එසවීමේ දී හෝ ප්‍රවාහනයේ දී සුඤ්චිතාවට හානි වීමට ඉඩ ඇත. එවැනි අවස්ථාවල දී රෝගියාගේ කොන්ද හා බෙල්ල නොනැමෙන පරිදි පැතලි පෘෂ්ඨයක් (ලෑල්ලක්) මත තබා රෝහල වෙත ප්‍රවාහනය කළ යුතු ය.

තුඩාලකරුවෙකු ප්‍රවාහනය කරන ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මෙසේ සිදු කළ යුත්තේ තුඩාලකරුවෙකු වඩා ආරක්ෂාකාරී ස්ථානයකට ගෙන යාම සඳහා ය.
 උදා: ගින්නකින් ඉවතට, වතුර වලකින් ඉවතට

බෙල්ලට හෝ කොඳුඇට පෙළට තුඩාලයක් සිදු වී ඇති විට මෙම ක්‍රම අනුගමනය නොකළ යුතු ය.

ඔබ හිටි ව සිටින විට තුඩාලකරුවෙකු ගෙන යන අයුරු:-

1. පහළට නැමී ඔබේ අත් දෙකින් ම ඔහුගේ උරහිස් අල්ලා ගන්න



10.25 රූපය

2. එක් මෘදු චලනයකින් ඔහු ඉහළට ඔසවා වාඩි වී සිටින ඉරියව්වට ගන්න



10.26 රූපය

3. මේ ඉරියව්වේ සිටින තුවාලකරුට ඔබේ දණහිස්වලින් ආධාරය දෙන්න



10.27 රූපය

4. ඔහුගේ කිහිල්ල යටින් ඔබේ අතක් යවා, ඔහුගේ අතේ යටි බාහු ඔබේ අත් දෙකින් ම තදින් අල්ලා ගන්න, ඔහු ඔසවා අනතුරු රහිත ස්ථානයකට රැගෙන යන්න



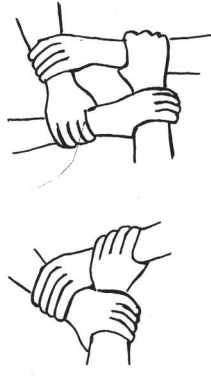
10.28 රූපය

ඇවිදීමට හෝ කොර ගැසීමට හැකි තුවාලකරුවෙකුට ආධාර වන අයුරු :-

1. තුවාලකරුගේ තුවාලය ඇති පැත්තේ සිට ගන්න
2. තුවාලකරුගේ අත ඔබේ කර වටා දමා මැණික් කටුවෙන් හොඳින් අල්ලා ගන්න
3. ඔබේ අත ඔහුගේ පිට දිගේ අතික් අතට යටින් යවන්න
4. එම අතින් තුවාලකරුගේ යටි බාහුව අල්ලා ගෙන ඇවිදීමට උදව් වන්න

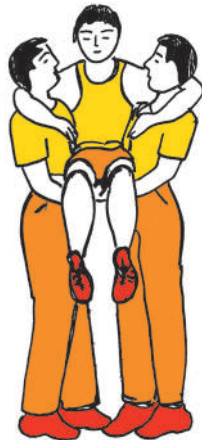
තවත් උදව්කරුවෙකු සමග සිහිය ඇති අයකු ඔසවා ගෙන යන අයුරු :-

1. 10.29 රූපයේ දැක්වෙන අයුරින් අත් අල්ලාගෙන තුවාලකරුට වාඩි වීමට පුටුවක් සාදන්න. අත්තුනකින් සාදන පුටුවේ වැදගත්කම වන්නේ තුවාලකරුගේ පිටට ආධාරය දීමට එක් අතක් නිදහස් ව පැවතීම ය.



10.29 රූපය

2. තුවාලකරු ඔබේ අත් උඩ වාඩි වී ඔහුගේ අත්වලින් ඔබේ උරහිස් අල්ලා සිටී.

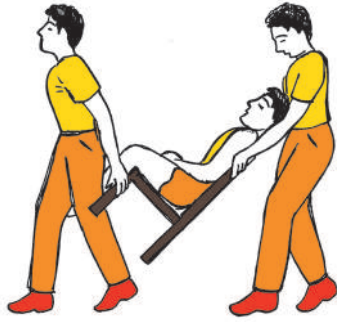


10.30 රූපය

පුටුවක හිඳවා තුවාලකරුවෙකු ඔසවා ගෙන යන අයුරු :-

තුවාලකරුවෙකු අමාරු තත්වයක සිටී නම් ඉක්මනින් ඉවත් කිරීමට මේ එසවීමේ ක්‍රමය යොදා ගත හැකි ය.

උදා: පටු කොර්ඩෝවක් දිගේ හෝ පටු පඩිපෙළක් දිගේ ඉහළට හෝ පහළට ගෙන යාමේ දී



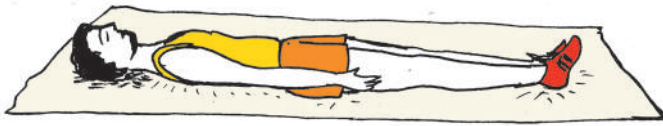
10.31 රූපය

තුඩාලකරුට තනි ව ආධාර වීමට නොහැකි නම් ඔහුගේ පපුව පුටුවේ ඇන්දට තබා තුඩායකින් හෝ පොරවනයකින් බඳින්න. තවත් එකකින් ඔහුගේ දෙපා පුටුවේ ඉදිරිපස කකුල්වලට බඳින්න.

බිලන්කට්ටුවක් (පොරෝනයක්) ගිලන් මැස්සක් ලෙස භාවිත කරන අයුරු :-

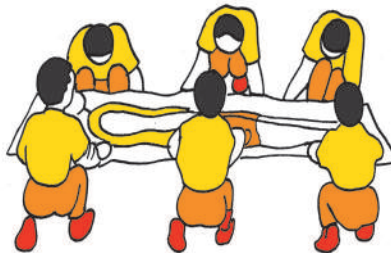
පොරෝනයක් ගිලන් මැස්සක් ලෙස පාවිච්චි කිරීමට නම් උදව්කරුවන් හතරදෙනෙකු හෝ හයදෙනෙකු සිටිය යුතු ය.

1. තුඩාලකරු පොරෝනය මත තබන්න



10.32 රූපය

2. පොරෝනයේ දෙකොන් තදින් රෝල් කරන්න



10.33 රූපය

3. එකිනෙකට මුහුණ ලන සේ දෙපැත්තේ දණ ගසා රෝල් කරන ලද අග තදින් අල්ලා ගන්න.

එක නියෝගයකට අනුව සියලු දෙනා හෙමින් නැගිටිය යුතු ය.

තිදෙනෙකු එක් ව රෝගියෙකු ඔසවා ගෙන යන ආකාරය :-

1. සෑම දෙනා ම එක ම උපදෙස් අනුව කටයුතු කරන්න, සෑම වලනයක් සඳහා ම පැහැදිලි නියෝග භාවිත කරන්න
2. තුවාලකරු ගෙන යාමට අවශ්‍ය වන ස්ථාන පැහැදිලි කරන්න
3. තිදෙනා ම තුවාලකරුගේ එක ම පැත්තේ එක ම දණහිසින් තුවාලකරුට ආසන්නයේ දණගසන්න



10.34 රූපය

4. තුවාලකරුගේ ඇඟට යටින් අනික් පැත්තට යන සේ ඔබේ අත් යවන්න. එක අතක් ඔහුගේ බෙල්ලට ආධාරය දීමට යෙදිය යුතු ය. මෘදු ව, සෙමින් ඔහු ඔබේ දණහිසවලට ඔසවන්න, තිදෙනා ම එක්වර එසවීම කරන්න, දෑත් ඔබේ ඇඟ දෙසට ඔහු හරවන්න



10.35 රූපය

5. තිදෙනා ම එකවර නැගිටින්න, පිළියෙල කළ ස්ථානයට තුවාලකරු ඔසවා ගෙන ගොස් එම ආකාරයට ම ඔහු ව පහත් කරන්න

කාරාංශය

අපට ජීවිතයේ මුහුණ දීමට සිදු වන අභියෝග අතරින් අනතුරු, ස්වාභාවික ආපදා, ලිංගික අතවර හා අපවාර පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම වැදගත් වේ. අනතුරු, ක්‍රීඩා අනතුරු සහ එදිනෙදා ගෙදර දොර දී, ගෙවත්තේ දී, මහා මාර්ගයේ දී, මුහුණ පෑමට සිදු වන අනතුරු, සතුන් මගින් සිදු වන අනතුරු, කෘෂි රසායන අනතුරු සහ වෘත්තීමය අනතුරු ලෙස විවිධ වේ, මෙම අනතුරු ශරීරයේ බාහිර ව හෝ අභ්‍යන්තර ව සිදු විය හැකි ය. ඉහත අනතුරු අවස්ථාවල දී රෝගීන් රෝහලට ගෙන යාමට ප්‍රථමයෙන් ලබා දෙන ප්‍රථමාධාර සංකූලතා වැළැක්වීමටත් රෝගියාගේ ජීවිතය බේරීමටත් උපකාරී වේ. ප්‍රථමාධාර දෙන්නා ඒ පිළිබඳ ව මනා දැනුමක් හා පුහුණුවක් ලබා සිටිය යුතු වේ. අනතුරු අවස්ථාවල දී රෝගීන් ප්‍රවාහනය ආරක්ෂිත ව සිදු කළ යුතු ය.



අභ්‍යාස

1. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබට මුහුණ දීමට සිදු වන ස්වාභාවික අනතුරු මොනවාදැයි නම් කරන්න.
2. ඔබ ප්‍රදේශයේ ඇති වන ගංවතුර ආපදා අවස්ථාවක දී ඔබ කටයුතු කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
3. හදිසි ආපදා අවස්ථාවක දී විදුලි සැර වැදීම නිසා අනතුරට ලක් වූ අයෙකු බේරා ගැනීමට ඔබ කටයුතු කරන ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
4. ක්‍රීඩාවේ දී සිදු විය හැකි බාහිර අනතුරු තුනක් නම් කරන්න.
5. ක්‍රීඩාවේ දී සිදු විය හැකි අභ්‍යන්තර අනතුරු පහක් නම් කරන්න.
6. ක්‍රීඩාවේ දී අනතුරු සිදු වීමට හේතු පහක් නම් කරන්න.