



අනතුරු වළක්වා ගැනීම සහ ප්‍රථමාධාර

නොසිතූ මොහොතක දී හා තැනක දී අනපේක්ෂිත ලෙස හදිසියේ සිදුවන යම් හානිදයක සිදුවීමක් අනතුරක් ලෙස සැලකිය හැකි ය. මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා ද ස්වාභාවික හේතු නිසා ද අනතුරු සිදුවිය හැකි ය.

නිවෙස් දී, පාසලේ දී, වැඩබිමේ දී, රැකියා ස්ථානවල දී, කර්මාන්ත ශාලාවල දී, මහමග දී, ජලාශවල දී වැනි ඕනෑම ස්ථානයක දී හදිසි අනතුරු සිදුවිය හැකි අතර ඕනෑම අයෙකු හෝ කණ්ඩායමක් ඒවාට ගොදුරුවී ඇත.



8.1 රූපය - හදිසි අනතුරු කිහිපයක්

8.1 ප්‍රථමාධාර

ඔබ සමග නිවෙස් බලා යමින් සිටි ඔබේ මිතුරාගේ පය හදිසියේ ගලක හැපී තුවාල සිදුවුවහොත් ඔබ පහත සඳහන් දේ සිදු කරනු ඇත.

- කැගසමින් අන් අයගෙන් උදව් ඉල්ලා සිටීම
- මිතුරා පහසු ලෙස වාඩි කරවීම
- රුධිරය ගලන ස්ථානයට ඉහළින් පය තදින් අල්ලා සිටීම
- ඔබේ ලේන්සුව කිහිපවරක් නවා තුවාලය මත තබා රුධිරය ගලායාම නැවැත්වීමට උත්සාහ කිරීම
- සන්සුන්වන්න, හය නොවෙන්න ආදී ලෙස ඔහුව සැනසීම
- ප්‍රතිකාර සඳහා වෛද්‍යවරයෙකු වෙත ඔහුව රැගෙන යාම

මෙතෙක් වේලා ඔබ නිරායාසයෙන් ම සිදු කර ඇත්තේ ඔබේ මිතුරාට ප්‍රථමාධාර ලබා දීමයි.

ප්‍රථමාධාර අර්ථ දැක්වීම

කිසිවෙකු යම් හදිසි අනතුරකට හෝ ආපදාවකට ලක්වූ විට ඔහුගේ තත්ත්වය වඩා බරපතල වීම හා ජීවිත අවදානමට ලක්වීම අවම කරමින් සුවය ලැබීමට මග සැලසීම සඳහා නිශ්චිත වෛද්‍ය ආධාර ලබා දෙන තෙක් මූලිකව ම කරනු ලබන ආධාර හෝ සහාය ප්‍රථමාධාර යනුවෙන් හැඳින්වේ.

ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අරමුණු

- 1. ඉක්මන් සුවය ලැබීමට උපකාර වීම
- 2. රෝගියාගේ ජීවිත අවදානම අවම කිරීම
- 3. තත්ත්වය බරපතල වීම අවම කිරීම
- 4. අනතුර පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා දැනුම්වත් කිරීම

ප්‍රථමාධාර ලබා දීම සඳහා මනා දැනුමක් හා පුහුණුවක් ලබා තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වන අතර අවට සිටින අන් අයගේ ද සහයෝගය ලබා ගැනීම වැදගත් ය.

තමාට වඩා වැඩි දැනුමක් හා හැකියාවක් ඇති අය ඔවුන් අතර සිටි නම් ඔවුනට ඔබගේ සහයෝගය ලබා දිය යුතු ය.

ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ නොදන්නා අය විසින් සිදු කරනු ලබන අත්තනෝමතික ක්‍රියා හේතු කොට ගෙන රෝගියාගේ තත්ත්වය වඩාත් බරපතල වීමට හා ජීවිත හානි පවා සිදු වීමට ඉඩ ඇත.

උදාහරණ :- පපුවෙහි උල් ආයුධයක් ඇතීමෙන් අනතුරට පත් රෝගියෙකුගේ එම ආයුධය වහා ගලවා දැමීමේ දී අභ්‍යන්තර අවයවවලට හානි සිදුවිය හැකි අතර රුධිරය ගලා යාමෙන් මරණය සිදු විය හැකි ය.

උදාහරණ :- ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු විසින් තමාගේ ආරක්‍ෂාව කෙරෙහි ද වැඩි සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතු ය. විදුලි සැර වැදී සිටින

රෝගියෙකු බේරා ගැනීමට යාමේ දී තමාට ද විදුලි සැර වැදිය හැකි ය. එසේ ම දියේ ගිලෙමින් සිටින අයෙකු බේරා ගැනීමට යාමේ දී තමා ද අනතුරට ලක් විය හැකි ය.

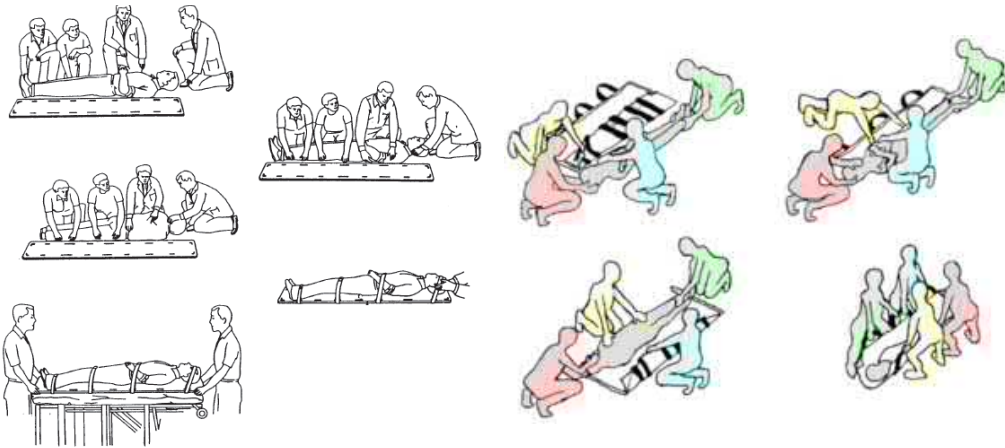
ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග

- ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ මනා දැනුම, පුහුණුව හා නිපුණතාව
- නිවැරදි හා සුදුසුකම තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- අවස්ථාවෝචිත පරිදි නායකත්වය දැරීම
- මැදිහත්කරුවෙකු ලෙස ඉදිරිපත් වීමේ හැකියාව
- කලබල නොවීම හා කාර්යක්ෂම වීම
- නොපසුබට උත්සාහය
- සානුකම්පිත බව හා කාරුණික බව
- ඉවසීමෙන් හා අධිෂ්ඨානයෙන් ක්‍රියා කිරීම
- සුපරීක්ෂාකාරී බව
- රුධිරය, මිනිස් අවයව කොටස් ආදිය දැකීමෙන් කම්පනය නොවීම
- තමා අවදනමෙන් මිදෙමින් ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව
- සැමට එක සේ සැලකීම

ප්‍රථමාධාරකරුවකු ඉහත සඳහන් ගුණාංගවලින් යුක්ත විය යුතු අතර බරපතල අනතුරු අවස්ථාවල දී සහාය පිණිස පැමිණෙන අන් අයගේ ද උපරිම සහයෝගය ලබා ගනිමින් කාර්යක්ෂම ලෙස රෝගීන් කළමනාකරණය කිරීමටත් හැකි ඉක්මනින් ඔවුන් රෝහල් වෙත යොමු කිරීමටත් කටයුතු කළ යුතු ය.

ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- අනතුරට පත් රෝගියා පහසු හා සුදුසු ඉරියව්වක තැබීම
- කොඳු ඇට පෙළ, උකුල් ඇටය හා පර්ශු වැනි ස්ථානවලට හානි සිදු වී ඇතැයි සැක කෙරෙන රෝගියකු වැනිර වීමේ දී හා රෝහලට ගෙන යාමේ දී අනතුරට ලක් වූ කොටස් මත පීඩනයක් හෝ බලපෑමක් ඇති නොවන ලෙස එය සිදු කළ යුතු ය.
- එවැනි විටක දී රෝගියාව කිහිප දෙනෙකු විසින් අල්ලා ලෑල්ලක් මත තබා රෝහලට ගෙන යාම සුදුසු ය (Log Rolling Method).



i ආකාරය

ii ආකාරය

8.2 රූපය - ලොග් රෝලින් ක්‍රමය (Log Rolling Method)

- විශේෂයෙන් නොකළ යුතු දේ පිළිබඳ අවබෝධයෙන් සිටීම
- ලියක්, උලක් හෝ උල් ආයුධයක් වැනි යමක් ඇති ඇති විට එය ගැලවීමට උත්සාහ නොකිරීම (එය ගැලවීමේ දී අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන්ට හානි සිදු විය හැකි අතර ගැලවූ පසු රුධිරය වහනය සිදු විය හැකි ය.)
- රෝගියා සිහිසුන්ව ඇති විට හෝ දිව අක්‍රීයව ඇති විට යමක් කැවීමට හෝ පෙවීමට උත්සාහ නොකිරීම (ශ්වසන මාර්ගය අවහිර වී මරණය සිදු වීමට ඉඩ ඇත.)
- වෛද්‍ය උපදෙස් ලැබෙන තෙක් බරපතල රෝගියෙකුට ආහාර පාන ලබා දීම නුසුදුසු ය. (රෝගියාට හදිසි ශල්‍යකර්මයක් සිදු කිරීමට අවශ්‍ය වේ නම් ඔහු නිරාහාරව සිටිය යුතු ය.)
- නැවත බද්ධ කිරීමෙන් ප්‍රකෘතිමත් කළ හැකි වන ශරීරයෙන් වෙන් වූ අවයව කොටස් පිරිසිදු ජලයෙන් සෝදා අයිස් සහිත ජල බඳුනක බහා හැකි ඉක්මනින් රෝහල වෙත රැගෙන යාම (ඇඟිලි, අත්, පාද කොටස්, දත් වැනි)
- ඇසිඬු, කෘමිනාශක වැනි ද්‍රව්‍ය පානය කරන ලද රෝගියෙකුට වමනය කර වීමෙන් වැළකී සිටීම (ආහාර මාර්ගයට නැවතත් හානි සිදු වේ.)

8.2 ප්‍රථමාධාර මූලධර්ම

රෝගියෙකුට ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ක්‍රමවේදය ප්‍රථමාධාර මූලධර්ම ලෙස හැඳින්වේ.

මූලික ජීවිතාධාර සහිත ABCDE සිද්ධාන්තය

- A** • Airway - ශ්වසන මාර්ගය විවෘත කරන්න
- B** • Breathing - ශ්වසන පහසුව සලසන්න
- C** • Circulation - රුධිර සංසරණය සිදු වේ දැයි පිරික්සන්න
- D** • Deformity - ආබාධ පිරික්සීම හා ප්‍රථමාධාර ලබා දීම
- E** • Exposure, Environment - නිරාවරණය සහ පරිසර තත්ත්වය

• A - Airway - ශ්වසන මාර්ගය විවෘත කිරීම

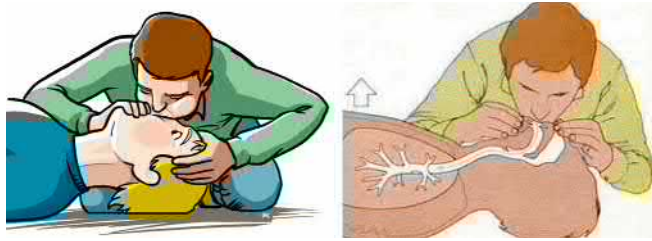
ශ්වසන මාර්ගය අවහිර වූ විට රෝගියාගේ ජීවිත අවදානම ඉහළ යයි. එහෙයින් හැකි ඉක්මනින් ශ්වසන මාර්ග අවහිරතා ඇතොත් ඒවා ඉවත් කළ යුතු ය.



8.3 රූපය - ශ්වසන මාර්ගය විවෘත කිරීම

ඒ සඳහා රෝගියාගේ නාසයක් මුඛය හරහා ගෙලක් පරීක්ෂා කර බාහිර ද්‍රව්‍යයක් හිර වී ඇතොත් එය වහාම ඉවත් කළ යුතු ය. නැතහොත්, රෝගියා බිම දිගා කර ඔහුගේ නිකට නාසයට වඩා ඉහළට එසවෙන සේ හිස පහත් කළ යුතුය (8.3 රූපය පරිදි). එවිට ශ්වසන මාර්ගය විවෘත වේ.

• B - Breathing - ශ්වසන පහසුව සැලසීම



8.4 රූපය - කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දීම

රෝගියා සාමාන්‍ය ආකාරයට ශ්වසනය සිදු කරන්නේ දැයි පරීක්ෂා කිරීම සඳහා පපු පෙදෙස උස් පහත් වීම නිරීක්ෂණය කළ යුතු ය. නැතහොත් රෝගියාගේ නාසය අසලට තම කම්මුල හෝ පිට අත්ල ගෙනයා යුතු ය. වාතයේ ගැටීම සංවේදනය කළ යුතු ය.

රෝගියා ශ්වසනය නොකරන්නේ නම්, වහාම කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දිය යුතු ය. ඒ සඳහා මුවට මුව තබා හෝ නාසයට මුව තබා මිනිත්තුවකට 10 වාරයක් පමණ වේගයෙන් පපුව පිරෙන්න හුස්ම පිඹිය යුතු වේ.

රෝගියා ප්‍රතිචාර දක්වන තෙක් අඛණ්ඩව ශ්වසනය ලබා දිය යුතු ය.

• C - Circulation - රුධිර සංසරණය සිදු වේ දැයි පිරික්සීම

රෝගියාගේ රුධිර සංසරණය පරීක්ෂා කරනු ලබන්නේ හෘද ස්පන්දනය පරීක්ෂා කිරීමෙනි. ඒ සඳහා අතෙහි මැණික් කටුව අසල නාඩිය, බෙල්ල දෙපස ශීර්ෂ පෝෂී ධමනි හෝ පාදයෙහි ධමනි ආශ්‍රයෙන් හෘද ස්පන්දනය සිදු වන්නේදැයි (නාඩි වැටෙන්නේ දැයි) පරීක්ෂා කළ හැකි ය. ඒ අනුව හෘද ස්පන්දනය නැවතී ඇතොත් පපු පීඩනය යෙදීමෙන් වහාම හෘද ස්පන්දනය ලබා දිය යුතු ය.



8.5 රූපය - පපු පීඩනය ලබා දීම

ශ්වසනය හා හෘද ස්පන්දනය යන දෙක ම නැවතී ඇති විට වහාම මාරුවෙන් මාරුවට කෘත්‍රිම ශ්වසනය හා පපු පීඩනය ලබා දිය යුතු ය.

• Deformity - ආබාධ පිරික්සීම හා ප්‍රථමාධාර ලබා දීම

සිදු වී ඇති ආබාධ හොඳින් පරීක්ෂා කළ යුතු ය. ඒ සඳහා සුදුසුතම ප්‍රථමාධාර වහා තීරණය කර ලබා දිය යුතු ය. උකුල් ඇටය බිඳීම, කොඳු ඇට පෙළට හානි සිදුවීම, පර්ශු (ඉළඇට) බිඳීම ආදිය සිදු වී ඇතැයි සැක සහිත විට රෝගියාගේ ඉරියව්ව අත්‍යවශ්‍ය ම වේ නම් පමණක් වෙනස් කළ යුතු ය. එහෙත් රෝගියා ලැල්ලක් වැනි සමතල මතුපිටක හැකිතාක් නොසෙල්වෙන සේ ඔසවා තැබිය යුතු ය. එවැනි එසවීමක දී රෝගියාගේ අභ්‍යන්තර අවයවවලට හානි සිදුවිය හැකි බැවින් සුපරීක්ෂාකාරී විය යුතු ය.



8.6 රූපය - ආබාධ පිරික්සීම

• E - Exposure, Environment - නිරාවරණය සහ පරිසර තත්ත්වය

රෝගියා වැටී සිටින පරිසරය තවදුරටත් අනාරක්ෂිත නම් වහාම ආරක්ෂිත පරිසරයකට රැගෙන යා යුතු ය. ඇඳුම් පැලඳුම්, ඉණපටි හා සිර වී ඇති කරපටි ආදිය ලිහිල් කිරීම අවශ්‍ය වේ. එහෙත් සිදු වී ඇති අනතුර වටහා ගනිමින් අමතර හානි සිදු නොවන සේ රෝගියා පරීක්ෂා කිරීම සඳහා නිරාවරණය කළ යුතු ය.

8.3 හදිසි අවස්ථා සඳහා ප්‍රථමාධාර

එක් එක් හදිසි අවස්ථා සඳහා ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාර විවිධ වේ. සුලබව සිදුවෙන හදිසි අවස්ථා කිහිපයක දී ලබාදිය යුතු ප්‍රථමාධාර ක්‍රම පිළිබඳව පහත සඳහන් වේ.

★ ක්ලාන්තය

ක්ලාන්තය ඇති වන්නේ මොළයට සපයන රුධිර ප්‍රමාණයේ අඩුවීමක් සිදු වූ විටයි (මොළයට ඔක්සිජන් සැපයීම අඩු විට). ක්ලාන්තයේ දී ශරීරය අප්‍රාණික වී බිම ඇද වැටිය හැකි ය. සිහි මද ගතිය, කෙටි කාලයකට සිහි නැති වීම හෝ මූර්ඡාව දිගටම පැවතීම සිදු විය හැකි ය.

අධිකව රුධිරය ගලා යාම, කම්පනය, අස්ථි හඟ්න, විදුලි සැර වැදීම, දියේ ගිලීම, උගුරේ යමක් සිරවීම, විෂ වායු ආප්‍රාණය වැනි අවස්ථාවල දී ක්ලාන්තය ඇති විය හැකි ය.



8.7 a රූපය - ක්ලාන්ත ගතියක් ඇති විට

රෝගියා බිම දිගා කර පා ඉහළට ඔසවා තැබිය යුතු ය (8.7 b රූපය). බෙල්ල වටා තද පටි සහ ඇඳුම් පැලඳුම් හැකිතාක් ලිහිල් කර, පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබීමට සැලැස්විය යුතු ය. සිහිය නැවත ඇතිවූ විට පහසු ඉරියව්වක තැබිය යුතු ය.



8.7 b රූපය - ක්ලාන්තය සිදු වූ විට

ක්ලාන්තය නිසා සිහි නැති වූ විට

දිය බිඳිති කිහිපයක් මුහුණට ඉසීමෙන් මෘදු ලෙස රෝගියාගේ කණ පිරිමැදීමෙන් හෝ කම්මුලට මෘදු ලෙස තට්ටු කිරීමෙන් රෝගියා අවදි කිරීමට උත්සාහ කළ යුතු ය.

සිහි පැමිණි විට රෝගියා සමග සුභදව කතා කොට, සැනසීමට උත්සාහ කළ යුතු ය.

රෝගියා ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ නම් (තවදුරටත් සිහිය නැති විට)

මුඛය විවෘත කොට ශ්වසන මාර්ග අවහිරතා පිරික්සා, යමක් සිර වී ඇතොත් එය ඇඟිලි දෙකකින් වහාම ඉවත් කළ යුතු වේ.

රෝගියා ශ්වසනය නොකරන්නේ නම් කෘත්‍රීම ශ්වසනය ලබා දීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

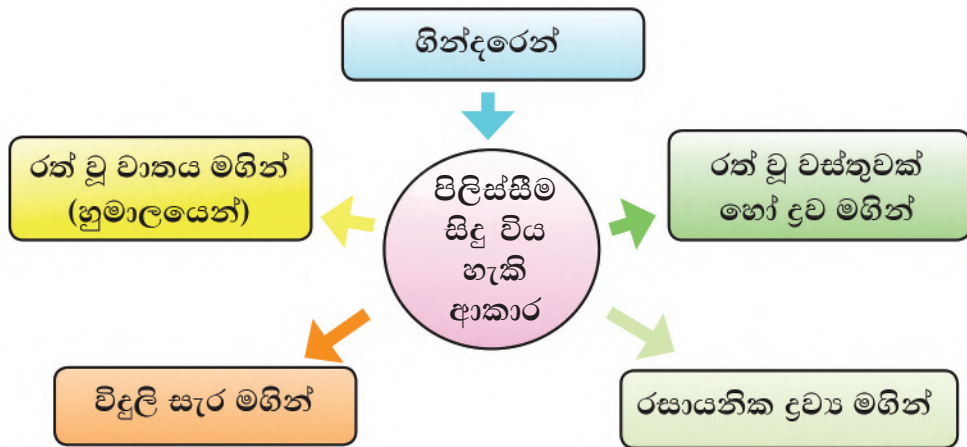


8.8 රූපය - රෝගියා ආරක්ෂිත ඉරියව්වක තබන අයුරු

රෝගියා හුස්ම ගනී නම් ආරක්ෂිත ඉරියව්වක තැබීම සුදුසු වේ. එවිට රෝගියාට වමනය හෝ දියර යමක් මුඛයෙන් පිට වේ නම් එය ශ්වසනයට බාධාවක් සිදු නොවන සේ පිටතට ගලා යයි.

සිහි නැති වූ රෝගියෙකු නැවත සිහිය පැමිණිය ද වෛද්‍යවරයෙකු වෙත රැගෙන යා යුතු ය.

★ පිලිස්සීම



පිලිස්සීම සිදුවී ඇති හානි අනුව ආකාර දෙකකට වෙන්කළ හැකි ය.

- සුළු පිලිස්සීම
- පටක හා අවයවවලට හානි සිදුවන ලෙස ගැඹුරු පිලිස්සීම

පිලිස්සීමක් නිවා දැමීම සඳහා සනකම තෙත රෙදි කැබැල්ලක්, තෙත ගෝනියක් වැනි යමක් හෝ ජලය භාවිත කළ හැකි ය. ඇඳුමකට ගිනි ඇවිළුණු විට රෝගියා බිම පෙරලීමෙන් එය නිවා දැමිය හැකි ය.



8.9 රූපය - ඇඳුමකට ගිනි ඇවිළුණු විට

පිලිස්සුණු රෝගියෙකුට ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර

- රෝගියා වහාම අනතුරුදායක පරිසරයෙන් ඉවත් කළ යුතු ය.
- පිලිස්සුණු කොටස්වල තාපය නිවා දැමීම හා වේදනාව අඩු කිරීම සඳහා ජලයේ ගිල්වා තැබීම, ජලය ඉසීම හෝ ගලා යන ජලයට ඇල්ලීම කළ හැකි ය.
- පිලිස්සුණු ස්ථාන ඉදිමීමට ලක්වන බැවින් වහාම මුදු, අත් ඔරලෝසු, ඉණ පටි ආදිය ඉවත් කළ යුතු ය.
- ඇඟට ඇලී ඇති ඇඳුම් හෝ වෙනත් බාහිර කොටස් ඇදීමෙන් ගැලවීමට උත්සාහ නොකළ යුතු ය. ඒවා කතුරකින් කපා ඉවත් කළ හැකි ය.
- තුවාල සහිත ස්ථානවල ඇලී ඇති ද්‍රව්‍ය ඉවත් නොකිරීමට ප්‍රවේසම් විය යුතු ය.
- රෝගියා හැකි තරම් සැනසීමට උත්සාහ කළ යුතු ය.
- පිලිස්සුණු කොටස් පිරිසිදු සැරසුමකින් (Dressing) ආවරණය කළ යුතුය. (ඒවා තුවාල මත ඇලීමට ඉඩ ඇති බැවින් සැලකිලිමත් විය යුතු ය.)
- සිහිය තිබේ නම් පානය කිරීමට දියර ආහාරයක් ලබා දිය හැකි ය.



8.10 රූපය - ගලා යන ජලයට පිලිස්සුණු ස්ථානය නිරාවරණය කිරීම

බරපතල පිලිස්සීම්වල දී ශරීරය විජලනය වීම, වෙනත් ආසාදන මෙන්ම කම්පනය වැනි තත්ත්ව ඇති විය හැකි බැවින් වහාම රෝහලකට ගෙන යාම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

පිලිස්සීමක දී නොකළ යුතු දේ

- තුවාලවල ඇලී ඇති ද්‍රව්‍ය ගැලවීම
- අත් බෙහෙත් වර්ග හෝ තෙල් වර්ග තුවාල මත යෙදීම
- කපු පුළුන්, ඇලෙන සුළු පටි, සැරසුම් යොදා තුවාල ආවරණය කිරීම
- පිලිස්සීම නිසා ඇති වන දිය බුබුළු පිපිරවීම

ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය

ඕනෑම ආයතනයක, පාසලක හෝ නිවසක හදිසි අවස්ථාවක දී පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි වන සේ ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් සකස් කර තිබීම වැදගත් වේ.

ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක තිබිය යුතු මූලික දෑ

- ජීවාණුහරණය කරන ලද රෙදි පටි කිහිපයක්
- ඇලෙනසුලු තුවාල සැරහුම් (Plaster)
- වෙළුම් පටි, කපු පුළුන්
- සබන් කැල්ලක්
- විෂබීජනාශක දියරයක්
- කතුරක්, අත් වැසුම් කිහිපයක්
- විදුලි පන්දමක්, ගිනි පෙට්ටියක්, ඉටි පන්දමක්
- ජීවනී වැනි ලවණ පැකට් කිහිපයක්



8.11 රූපය - ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය

මේවා හදිසි අවස්ථාවක දී ක්ෂණිකව සපයා ගැනීම දුෂ්කර විය හැකි ය. එවිට අවට පරිසරයේ ඇති දෑ උපයෝගී කර ගැනීමෙන් ප්‍රථමාධාර ලබා දිය යුතු ය.



සාරාංශය

- හදිසි අනතුරකට ලක්වුවකුගේ තත්ත්වය වඩාත් බරපතල වීම හා ජීවිත අවදානම අවම කරමින් සුවය ලැබීමට මග සැලසීම සඳහා වෛද්‍යාධාර ලබා දෙන තෙක් මූලිකව ම කරනු ලබන ආධාර හෝ සහාය ප්‍රථමාධාර නම් වේ.
- ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුම, තැනට සුදුසු නුවණ, නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව, කාර්යක්ෂම බව, නොපසුබට උත්සාහය, සානුකම්පිත බව හා කාරුණික බව, සැමට සම සේ සැලකීම යනාදිය ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග කිහිපයකි.

- ප්‍රථමාධාර මූලධර්මයේ පියවර **A, B, C, D, E** යන අනුපිළිවෙලින් නිරූපණය කළ හැකි ය. එනම් පිළිවෙලින් වායු මාර්ගය විවෘත කිරීම, ශ්වසනය ලබා දීම, රුධිර සංසරණය සිදු කිරීම, ප්‍රථමාධාර ලබා දීම, පරිසරය යහපත් කිරීම වේ.
- ක්ලාන්ත වූවෙකුට ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ දී පහසු ලෙස බිම දිගා කිරීම, සිරව ඇති ඇඳුම් පැලඳුම් ආදිය ලිහිල් කිරීම, පිරිසිදු වාතය ලැබීමට සැලැස්වීම, හිසට රුධිරය සැපයීම පහසු කිරීම සඳහා පාද මඳක් ඉහළට සිටින සේ දිගා කරවීම සිදු කළ යුතු ය.
- සුළු පිලිස්සීමකදී තෙත සනකම් රෙදි කැබැල්ලක් වැනි යමකින් ගින්න නිවා දමමින් අනතුරුදායක පරිසරයෙන් රෝගියා ඉවත් කළ යුතු ය. තවදුරටත් තාපයෙන් පිලිස්සීම හා වේදනාව අවම කිරීම සඳහා ජලය භාවිත කළ හැකි ය.
- හදිසි අවස්ථාවක දී ප්‍රථමාධාර ලබා දී පසුව වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කළ යුතු ය.



අභ්‍යාස

(01) වඩාත් නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

1. රෝගියෙකුට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී ප්‍රථමාධාරකරු විසින් සලකා බැලිය යුතු කරුණු දෙකක් වන්නේ,
 1. රෝගියාගේ රුධිර ගණය සහ කලින් පිළිකා සෑදී තිබේ ද යන්නයි
 2. රෝගියාගේ පෙළපත හා ශ්‍රෝණිත් පිළිබඳවයි
 3. රෝගියාගේ ශ්වසනය හා නාචි වැටීමයි.
 4. පොලිසියට හා අධිකරණයට යාමට සිදු වේද යන්නයි
2. ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංගයක් නොවන්නේ,
 1. කාර්යක්ෂම බව හා නොපසුබට උත්සාහය
 2. ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ මනා දැනුම
 3. සානුකම්පිත බව හා කාරුණික බව
 4. විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් හොඳින් හඳුනන්නෙකු වීම

3. පහත දක්වා ඇති ප්‍රකාශ අතුරින් නොගැළපෙන ප්‍රකාශය තෝරන්න.
 1. අනතුරට පත් රෝගීන් පහසු හා සුදුසු ඉරියව්වක තැබිය යුතුයි.
 2. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේදී විශේෂයෙන් නොකළ යුතු දේ පිළිබඳ අවබෝධයෙන් කටයුතු කළ යුතු ය.
 3. ශරීරයෙන් වෙන් වූ අවයව කොටස් ඇතොත් ඒවා වහාම විනාශ කළ යුතු ය.
 4. වෛද්‍ය උපදෙස් ලැබෙන තෙක් බරපතල රෝගියෙකුට ආහාර පාන ලබා දීම නුසුදුසු ය.
4. ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක තිබිය යුතු මූලික ද්‍රව්‍ය දෙකක් වන්නේ,
 1. තුවාල මැසීමට අවශ්‍ය නූල් හා ඉඳිකටු
 2. සේලයින් බෝතල් හා වෙද නලාවක්
 3. වෙළුම්පටි කිහිපයක් හා විෂබීජනාශක දියරයක්
 4. ප්‍රතිජීවක ඖෂධ කිහිපයක් හා එන්නත් කටු කිහිපයක්
5. මූලික ජීවිතාධාර සහිත ප්‍රථමාධාර සිද්ධාන්තයට අයත් කරුණක් වන්නේ,
 1. රෝගියා ඔසවාගෙන යාමයි
 2. රෝගියාට මලමුත්‍ර පහ කරවීමයි
 3. තුවාලවලට බෙහෙත් දැමීමයි
 4. වායුමාර්ගය පිරික්සීමයි

(02) වරහන් තුළ දී ඇති වචන/වාක්‍ය කණ්ඩ අතරින් වඩාත් සුදුසුතම වචනය/ වදන යොදා හිස්තැන් පුරවන්න.

(ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව, ශ්වසන මාර්ග අවහිරතා, තමාගේ ආරක්‍ෂාව, බරපතල ලෙස පිලිස්සීම, ක්ලාන්තය)

- (1) ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු විසින් කෙරෙහි වැඩි සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතු ය.
- (2) විදුලිසැර වැදීමෙන් අනතුරට පත් රෝගියෙකු බේරා ගැනීමට යාමේ දී ප්‍රථමාධාරකරුවෙකුට තිබීම වැදගත් ය.
- (3) රෝගියෙකුගේ ශ්වසනය ඇණහිට ඇති විටක දී කාත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දීමට පෙර පරීක්ෂා කළ යුතු ය.
- (4) යමෙකුගේ මොළයට සැපයෙන රුධිර ප්‍රමාණය (ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය) අඩු වූ විට ඔහුට ඇති විය හැකි ය.
- (5) ශරීරය විජලනය වීම, වෙනත් ආසාදනවලට ලක් වීම මෙන්ම කම්පනය වැනි තත්ත්ව නිසා රෝගියෙකුට ඇතිවිය හැකි ය.

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

- (1) ප්‍රථමාධාර යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.
- (2) ප්‍රථමාධාර ලබාදීමෙන් අපේක්ෂිත අරමුණු හතරක් ලියා දක්වන්න.
 - (i) යමෙකු ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු ලෙස ඉදිරිපත් වීමේදී ඔහු ජීවිත අවදානමට ලක්විය හැකි අවස්ථා හතරක් සඳහන් කරන්න.
 - (ii) එම එක් එක් අවස්ථාව සඳහා ප්‍රථමාධාරකරුට යොදාගත හැකි උපක්‍රම කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- (3) මූලික ජීවිතාධාර සහිත ප්‍රථමාධාර මූලධර්මයේ පියවර අනුපිළිවෙලින් සඳහන් කර ඒ එක් එක් පියවර කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
- (4) පහත දක්වා ඇති එක් එක් අවස්ථාවලදී ලබාදිය හැකි ප්‍රථමාධාර කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
 - (i) ක්ලාන්තය ඇති වූ විට
 - (ii) ගින්නෙන් සිදු වූ සුළු පිලිස්සීමක දී