06 අවශ්‍යතාව අනුව නිවැරදිව ප්‍රථමාධාර ලබා දෙමු

මෙම පාඩමෙන් ඔබට සර්පයෙකු දෂ්ට කිරීම, දියේ ගිලීම, විදුලි සැර වැදීම, කැඩුම් බිඳුම් ආදී හදිසි අනතුරුවල දී ප්‍රථමාධාර දීම පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබෙනු ඇත.

රූපය 6.1 ▸▸ ප්‍රථමාධාර සඳහා අවශ්‍ය ඖෂධ සහ වෙනත් ද්‍රව්‍ය කිහිපයක්

6.1 ප්‍රථමාධාර

හදිසි අනතුරක් සිදු වූ විට රෝගියා වෛද්‍යවරයෙකු වෙත ගෙන යනතෙක් හැකි ඉක්මනින් සුදුසු ප්‍රථමාධාර ලබා දීමෙන් ඇති විය හැකි අවාසනාවන්ත ප්‍රතිඵල බොහෝ දුරට මග හරවා ගත හැකි ය. එබැවින් සෑම අයකු විසින් ම ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ නිසි අවබෝධයක් ලබා තිබීම වැදගත් වේ.

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

ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන පුද්ගලයා තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග

- ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ මනා දැනුම, පුහුණුව හා නිපුණතාවය
- ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව (තැනට සුදුසු නුවණ)
- මැදිහත්කරුවෙකු ලෙස ඉදිරිපත් වීමේ හැකියාව
- නිවැරදි හා සුදුසුත ම තීරණ ගැනීමේ 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 අවදානමෙන් මිදෙමින් ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව
- සැමට එකසේ සැලකීම
- අවස්ථාවෝචිත පරිදි නායකත්වය දැරීම

ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අරමුණු

- ඉක්මන් සුවය ලැබීමට උපකාර වීම
- රෝගියාගේ ජීවිත අවදානම අවම කිරීම
- තත්ත්වය බරපතල වීම අවම කිරීම
- අනතුර පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කිරීම

6.2 ප්‍රථමාධාර දිය යුතු විශේෂ අවස්ථා

ඔබ මේ වනවිටත් ක්ලාන්තය, පිලිස්සීම් වැනි අවස්ථාවක දී ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන ආකාරය පිළිබඳව අවබෝධය ලබා ඇත. නිවසේ දී හෝ පිරිවෙණේ දී සිදුවිය හැකි වෙනත් අනතුරු කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- සර්පයෙකු දෂ්ට කිරීම
- දියේ ගිලීම
- විදුලි සැර වැදීම
- කැඩුම් බිඳුම්

6.2.1 සර්පයෙකු දෂ්ට කිරීම

සර්පයන් දෂ්ට කිරීම් පිළිබඳව ඔබ එදිනෙදා ජීවිතයේ දී බොහෝවිට අසා ඇත. විශේෂයෙන් ම ශ්‍රී ලංකාවේ ගම්බද ප්‍රදේශවල සර්ප දෂ්ට කිරීම් බහුලව සිදුවේ. ඔබ පිරිවෙණ හෝ නිවස අවට ද සර්පයන් සිටිය හැකි නමුත් මරණීය විෂ සහිත වූවන් ලෙස සලකන්නේ ඉතා සීමිත සර්පයන් කොටසකි. **නයා, තිත් පොළඟා, වැලි පොළඟා, මුදු කරවලා, තෙල් කරවලා සහ දෙපත් කලුවා** යන සර්පයන් ඉතා විෂ සහිත වේ.

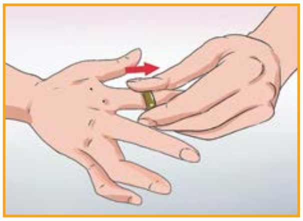
සර්ප දෂ්ට කිරීම්වලට විශාල වශයෙන් ගොදුරුවන්නේ කුඩා දරුවන් හා ගොවිතැන් කටයුතුවල යෙදෙන්නන් ය. කෙසේ වුව ද සර්ප දෂ්ටනවලින් ආරක්‍ෂා වීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීම සියලු දෙනාට ම වැදගත් වේ.

- ආරක්‍ෂිත පාවහන් (බූට්ස්) පැලදීම
- සැරයටියක් භාවිත කිරීම
- රාත්‍රියේ දී විදුලි පන්දමක් රැගෙන යාම
- නිවෙස හෝ පිරිවෙන අවට පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- රාත්‍රියේ දී ගමන් කරන විට පය තදින් තබා ගමන් කිරීම
- පාවිච්චියට පෙර කොට්ට, මෙට්ට, ඇඳ ඇතිරිලි ආදිය පරීක්‍ෂා කිරීම
- සර්පයන් ගැවසෙන ස්ථාන ලෙස අනුමාන කළ හැකි ස්ථානවල (ගස්බෙන, හුඹස්, ලී කඳන්, පඳුරු, කුණු කසල) ගැවසීමේ දී වඩාත් සුපරික්ෂාකාරී වීම

සර්ප දෂ්ට කිරීමක දී ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර

- දෂ්ට කළ ස්ථානය හොඳින් සබන් හෝ විෂබීජ නාශකයකින් සෝදා හැරීම
- රෝගියාගේ බිය අඩු කිරීමට හැකිතාක් හොඳින් කතා කිරීම
- රෝගියාට හැකිතාක් දුරට නොසෙල්වී සිටින ලෙසට උපදෙස් ලබා දීම
- විෂ ඇතුළු වූ ස්ථානය ඉදිමීමට ලක්වීමට හැකි නිසා මුදු, වළලු, නූල් හා පටි ආදිය රෝගියාගෙන් ඉවත් කිරීම
- අවයව පතුරු (Splint) යොදා නිශ්චල කොට හැකිතාක් ඉක්මනින් රෝහලට ගෙන යාම

රූපය 6.2 ▶▶ හොඳින් සෝදා හැරීම


රූපය 6.3 ▶▶ මුදු ආදිය ඉවත් කිරීම

රූපය 6.4 ▶▶ බිය අඩු කිරීම

ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී පහත සඳහන් කරුණු සිහියේ තබාගත යුතු ය.

- දෂ්ටකළ සර්පයා නුදුරේ ගැවසිය හැකි බැවින් ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී වඩාත් සැලකිලිමත් වීම
- සර්පයා දෂ්ට කළ ස්ථානයට ඔබේ මුවතබා විෂ උරවා දැමීමට කිසිවිටෙකත් උත්සාහ නොකළ යුතු ය. එමගින් ඔබට ද සර්ප විෂ ශරීරගත විය හැකි ය.

රූපය 6.5 ▶▶ සර්පයා හඳුනා ගැනීම සඳහා තොරතුරු ලබා ගැනීම

- රෝගියා රැගෙන යන විට දෂ්ට කළ ස්ථානය සෑම විට ම හදවතට පහළ පිහිටීමක තැබීම වැදගත් ය.
- දෂ්ට කළ සර්පයාගේ වර්ණය, හැඩය ආදි තොරතුරු විමසා ඌ හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු ය.
- කිසිවිටෙක තේ, කෝපි වැනි කැෆේන් (Caffeine) අඩංගු පාන බීමට නොදිය යුතු ය.

ඔබේ අමතර දැනුමට

මාරාන්තික විෂ සහිත සර්පයෝ

ස්වාභාවික පරිසරයේ ජෛව විවිධත්වය ආරක්ෂා කිරීමට මහත් දායකත්වයක් සපයන සත්ත්ව කොට්ඨාසයක් ලෙස උරග ගණයට අයත් සර්පයින් හඳුනාගත හැකි ය. සර්පයින්ගේ විසකුරු බව මත පමණක් පදනම්ව මිනිසුන් මොවුන් විනාශ කිරීම නිසා ජීවත් වීමේ වරම නොලද, වඳ වෙමින් යන සත්ත්ව කොට්ඨාසයක් ලෙස සර්පයින් හැඳින්විය හැකි ය.

ලෝකය පුරා සර්ප විශේෂ 2400ක් පමණ වාසය කරන අතර මින් විශේෂ 96ක් පමණ ශ්‍රී ලංකාවේ ජීවත්වන බව වාර්තා වී ඇත. මෙම සර්පයින් අතරින් බොහෝ කොටසක් ජීවත් වනුයේ මුහුදේ වන අතර ඉතිරි කොටස ගොඩබිමට සීමා වී තිබේ. ගොඩබිම ජීවත්වන සර්පයින් අතරින් වැඩි දෙනෙකු විෂ රහිත ය. එමෙන් ම විෂ සහිත ගොඩබිම් සර්පයින් මාරාන්තික විෂ සහ මද විෂ සහිත සර්පයින් ලෙස කොටස් දෙකකින් හඳුනාගත හැකි ය.

සර්පයින් දෂ්ට කිරීම අනුව ලොව ප්‍රමුඛ පෙළේ රටවල් අතරින් ශ්‍රී ලංකාව ද වැඩි අවධානයක් හිමිකර ගත් රටකි. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප මුහුණපාන හදිසි අනතුරු අතර සර්ප දෂ්ටනයට හිමි වන්නේ සුවිශේෂී වූ ස්ථානයකි. නොසැලකිලිමත්කම මෙන් ම නොදැනුවත්කම නිසා අනතුරු වැඩිකර ගත්ත ද සර්ප දෂ්ටනයෙන් සෑම රෝගියෙකු ම මරණයට පත් නොවේ.

පුද්ගලයකුට සර්පයකු දෂ්ට කළ විට එම රෝගියාට ප්‍රතිකාර ලබාදීමේ දී දෂ්ට කළ සර්පයා හඳුනා ගැනීම විශේෂ කරුණකි. මේ නිසා අප ජීවත්වන පරිසරයේ වෙසෙන සර්පයින් පිළිබඳව නිසි අවබෝධයක් ලබා තිබීම ඉතා වැදගත් වේ. එම අවබෝධය "විසඝෝර සර්පයා, දැක නැර මෝඩයා" යන සංකල්පය ක්‍රියාත්මක කිරීමට නොව පරිසරයේ චමත්කාරජනක සර්ප ගහනය ආරක්ෂා කරගැනීමට සහ සර්පයින්ගෙන් ආරක්ෂා වී සර්ප විෂ මිනිස් ජීවිත බිලි ගැනීම අවම කර ගැනීම සඳහා ය.

මෙහි දක්වා ඇති සර්ප විශේෂ හයට අමතරව තවත් මුහුදු සර්ප විශේෂ දහතුනක් උග්‍ර විෂ සහිත බව හඳුනා ගෙන ඇත.

නයා

ශ්‍රී ලංකාවේ සර්පයින් අතරින් වඩාත් ප්‍රසිද්ධ මෙන් ම උග්‍ර විෂ සහිත සර්පයින්ගෙන් විශාලත ම සත්ත්වයා ලෙස නාගයා හඳුනාගත හැකි ය. නයකු සාමාන්‍යයෙන් අඩි 6ක් හෝ 8ක් පමණ දිගින් යුක්ත ය. එහෙත් වාර්තා වී ඇති වැඩි ම විශාලත්වය වන්නේ අඩි 7යි අඟල් 4කි. මොවුන්ගේ විශේෂ ලක්ෂණය වන්නේ පෙන ගොබයයි. නයකුගේ ශරීරය තද කළු පැහැයට හුරු දුඹුරු පැහැති ය.

තෙල් කරවලා

තෙල් කරවලා මගමරුවා යනුවෙන් ද හඳුන්වනු ලබන අතර පහතරට වියළි කලාපයේ සහ අතරමැදි කලාපවල බහුලව හමුවේ. මෙම සර්පයාට මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ සිලින්ඩරාකාර ශීර්ෂයක් ඇත. රාත්‍රී කාලයේ ඉතා ක්‍රියාශීලි සර්පයෙකු වන තෙල් කරවලා ඉතා උග්‍ර විෂ සහිත සර්පයෙකු ද වේ.

තිත් පොළඟා

තිත් පොළඟා ද උග්‍ර විෂ සහිත සර්පයෙකි. දෂ්ට කිරීමක දී වකුගඩු අක්‍රිය වීම සහ හෘදය අක්‍රිය වී මරණය ඇති විය හැකි ය. රාත්‍රී කාලයට ක්‍රියාශීලි වුවත් දහවල් කාලයේ ද දැක ගත හැකි ය. තිත් පොළඟා මධ්‍යම කඳුකරයේ තැනිතලාවල මෙන් ම වියළි කලාපයේ ලඳු කැලෑවලදී ද දැක ගත හැකි ය.

මුදු කරවලා

මුදු කරවලා ලංකාවට ආවේණික උග්‍ර විෂ සහිත සර්පයෙකි. මෙම සර්පයා තෙත් හා අතරමැදි කලාපවලින් බොහෝ විට හමු වේ. මුදු කරවලා ද රාත්‍රියේ දී ඉතා ක්‍රියාශීලි ය.

වැලි පොළඟා

වැලි පොළඟා උතුරු නැගෙනහිර සහ වයඹ වෙරළබඩ ප්‍රදේශවල බහුලව හමු වේ. මෙම සර්පයා ද රාත්‍රී කාලයේ ක්‍රියාශීලි සතෙකි. ඉතා උග්‍ර විෂ සහිත සර්පයෙක් වන වැලි පොළඟාගේ දෂ්ටනයකට ලක් වූ විට ප්‍රධාන වශයෙන් හානි සිදුවන්නේ රුධිර සංසරණ පද්ධතියටයි.

දෙපත් කළුවා

දෙපත් කළුවා ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණික සර්පයෙකි. උග්‍ර විෂ සහිත වුව ද මිනිසුන්ට හානිකර නොවේ. කුඩා සතෙකු නිසා මිනිසෙකුට දෂ්ට කළ නොහැකි ය. පහතරට හා මැදරටට අයත් ප්‍රදේශ කිහිපයකින් ද වියළි කලාපීය ප්‍රදේශවලින් ද වාර්තා වී ඇත.

6.2.2 දියේ ගිලීම

රූපය 6.6 ▸▸ දියේ ගිලීම

දියෙහි ගිලුන පුද්ගලයෙකුට කලාතුරකින් හෝ ප්‍රථමාධාර ලබා දීමට ඔබට ද සිදු විය හැකි ය. ශ්‍රී ලංකාවේ හදිසි අනතුරු නිසා සිදුවන මරණවලට දියේ ගිලීම ද ප්‍රධාන සාධකයක් වී ඇති බව පෙනේ.

දියෙහි ගිලුනු පුද්ගලයෙකුගේ පෙණහලු තුළට ජලය ඇතුළුවීම නිසා ශ්වසන අවහිරතා ඇතිවිය හැකි ය. එසේ ම මඩ හා කුණු රොඩු ආදිය මුඛය තුළ සිරවීමෙන් ද ශ්වසන මාර්ගය අවහිර විය හැකි ය. එවිට රෝගියාට ශ්වසනය කිරීමට නොහැකි වීමෙන් ඔහු මරණයට පත්වීමට ඉඩ ඇති බැවින් එවැනි අයෙකු සඳහා හැකිතාක් ඉක්මනින් ප්‍රථමාධාර ලබාදිය යුතු ය.

දියේ ගිලුනු පුද්ගලයෙකු ගලවා ගැනීම

රූපය 6.7 ▸▸ ගිලෙන පුද්ගලයාගේ පිටු පසින් පැමිණ බේරා ගැනීම

දියේ ගිලී ආපදවට පත් වූ තැනැත්තෙකු ගලවා ගැනීමට ඉදිරිපත් විය යුත්තේ දක්ෂ පිහිනුම්කරුවෙකි. එවැනි විටෙක දී නිතර ම ගිලෙන පුද්ගලයාගේ පිටු පසින් ළඟා විය යුතු ය. ඉදිරිපසින් ළඟා වුවහොත් ඔහු ඔබේ සිරුරේ එල්ලීමෙන් දෙදෙනා ම අනතුරට ලක් විය හැකි ය. වඩාත් ම යෝග්‍ය ක්‍රමය නම් දියෙහි පාවෙන ආරක්ෂිත උපකරණයක් ඔහුට ලබා දීම ය. ජලාශයන්හි ස්නානය හෝ පිහිනීම සඳහා යන්නේ නම් සැමවිට ම එවැන්නක් රැගෙන යා යුතු ය. (ඔබේ හිතවතුන්ට ද මෙම වටිනා උපදෙස් ලබා දෙන්න)

දියේ ගිලුනු පුද්ගලයෙකු සඳහා ලබාදිය හැකි ප්‍රථමාධාර

රූපය 6.8 ▸▸ ආරක්ෂිත උපකරණයක් ලබා දීම

දියේ ගිලුනු පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතය ගලවා ගැනීම රඳා පවතින්නේ දිය යට ගිලී සිටි වේලාව, වතුරේ උෂ්ණත්වය හා පුද්ගලයාගේ වයස මතයි.

- රෝගියා ශ්වසන අපහසුතාවකින් පෙළේ නම් හැකි තාක් ඉක්මනින් දියෙහි දී ම මුඛයට මුඛය තබා කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දිය යුතු ය.

- රෝගියාගේ හිස සහිත උඩුකය හැකි තරම් පහතට නැඹුරු කොට ගොඩට ගන්නේ නම් පෙවී ඇති ජලය බැහැරවීමට එය මහත්සේ ඉවහල් වනු ඇත. එසේ ම ගොඩට ගත් පසුව වුව ද උඩුකය පහත් වී සිටින සේ ඇලයක් ඇති තැනක තැබීම හෝ එසේ සිටීමට උපක්‍රමයකින් ඇල කොට තැබීම පෙවුනු ජලය බැහැර වීමට උදව් වේ.

- රෝගියා ගොඩට ගත් වහා ම ශ්වසනය ඇනහිට ඇත්නම් යුහුසුලුව කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දීම ආරම්භ කළයුතු අතර ඒ හේතුව නිසා රෝගියාව රෝහල් ගත කිරීම මොහොතක්වත් පමා නොකළ යුතු ය.

- රෝගියාව රෝහලට රැගෙන යන අතරතුරදී ද අඛණ්ඩව කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දීමට නොපසුබට විය යුතු ය.

- රෝගියාගේ ශරීර උෂ්ණත්වය පහළ යා හැකි බැවින් තෙත ඇඳුම් ඉවත් කොට උණුසුම් කිරීමට වග බලා ගත යුතු ය.

- රෝගියාට සිහිය ලැබීම සුවය ලැබීමේ සලකුණක් නොවන අතර ඔක්සිජන් අඩු වීම නිසා පසුව සංකූලතා ඇතිවිය හැකි බැවින් රෝගියා වෛද්‍යවරයෙකු වෙත රැගෙන යා යුතු ය.

රූපය 6.9 ▸▸ පිහිනීමට යාමේ දී ආරක්ෂිත උපකරණ රැගෙන යාම

6.2.3 විදුලිසැර වැදීම

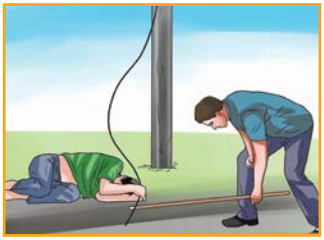
අද අප ජීවත් වන්නේ විදුලි උපකරණ ඉතා විශාල වශයෙන් භාවිත කරන යුගයකයි. එම නිසා ගෙදරදොරේ දී, පිරිවෙන් භූමියේ දී, රැකියා කරන ස්ථානවල දී විදුලි අනතුරු වැඩි වශයෙන් සිදුවෙමින් පවතී.

විදුලිසැර වැදීමේ දී සිදුවන්නේ අප සිරුර තුළින් විදුලි ධාරාව ගමන් කිරීමයි. එහි දී පිලිස්සුම් හෝ අභ්‍යන්තර ශරීර හානි සිදු විය හැකි ය. විදුලි ධාරාවක් ගැලීමේ දී සිදුවන හානියේ බරපතලකම වෝල්ටීයතාව වැඩිවත් ම වැඩි වේ. විදුලි ධාරාව ගමන් කරන මාර්ගය අනුව ද සිදුවන හානියේ බරපතලකම වෙනස් විය හැකි ය. යම් අයෙකුගේ එක් අතකින් ඇතුල් වී අනෙක් අතින් පිටවන විදුලි ධාරාව හා අතකින් ඇතුල් වී පාදයකින්

පිටවන විදුලි ධාරාව අතර විශාල වෙනසක් තිබේ. අතකින් ඇතුල් වී පාදයකින් පිටවන විදුලි ධාරාව හෘදය හරහා ගමන් කරන බැවින් ජීවිත හානි සිදු වීමේ ඉඩකඩ වැඩි ය.

විපතට පත් පුද්ගලයා විදුලි ධාරාවට විවෘත වන කාලය අනුව ද සිදුවන හානියේ බරපතලකම වෙනස් විය හැකි ය.

රූපය 6.10 ▸▸ ප්‍රධාන ස්විචය ක්‍රියා විරහිත කිරීම


රූපය 6.11 ▸▸ ස්ථානය තෙතමනය සහිත වේ දැයි විමසිලිමත් වීම

රූපය 6.12 ▸▸ ඇඳුම ලිහිල් කිරීම

විදුලිසැර වැදීමක දී ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර සහ ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග

- අනතුරට පත් වූ පුද්ගලයා විදුලි පරිපථයෙන් වෙන් කිරීමට පෙර එම ස්ථානයේ ප්‍රධාන ස්විචය ක්‍රියා විරහිත කිරීම
- වටපිටාව හොඳින් නිරීක්ෂණය කර හැකි නම් විපතට පත් වූ පුද්ගලයා විදුලි පරිපථයෙන් ඉවත් කිරීම
- අධි වෝල්ටීයතාවයක් (High voltage) සහිත විදුලි රැහැන්වලට රෝගියා ගොදුරුව සිටී නම් අදාළ බලධාරීන්ට වහාම දැනුම් දීම
- PVC බටයක් හෝ වියළි ලීයක් ආධාරයෙන් පුද්ගලයා ඉවත් කිරීම
- විදුලිසැර වැදුන පුද්ගලයාගේ ඇඳුම් ලිහිල් කර තැබීම
- සිහිසුන්ව සිටී නම් කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දීම
- පිළිස්සුම් තුවාල ඇත්නම් අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබා දීම
- එම ස්ථානය තෙතමනය සහිත වේ නම් ප්‍රථමාධාරකරු එහි ඇතුල් වීමට පෙර විදුලිය විසන්ධි කළ යුතු ය.
- රෝගියා අනතුරින් මුදගෙන යථා තත්ත්වයට පත් වූ පසු වෙනත් අනතුරු තිබේ දැයි විමසිලිමත් වීම හා රෝගියා රෝහල වෙත ගෙන යාම

6.2.4 කැඩුම් බිඳුම්

අප රටේ සිදුවන අනතුරු එදිනෙදා මාධ්‍ය මගින් කොතෙකුත් අසන්නට ලැබේ. යම් අනතුරක දී බාහිර තුවාල මෙන් ම අස්ථි කැඩීමකට ලක් විය හැකි ය.

අස්ථි හා සන්ධි අනතුරු ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් තුනකට බෙදිය හැකි ය.

- උළුක්කු වීම - අස්ථි දෙක එකට බැඳ තබන බන්ධනිවලට හානි පැමිණීම
- විසන්ධි වීම - සන්ධිය හා සම්බන්ධ අස්ථි දෙක වෙන් වීම
- භග්න වීම - අස්ථි හෝ හිස් කබල බිඳී යාම

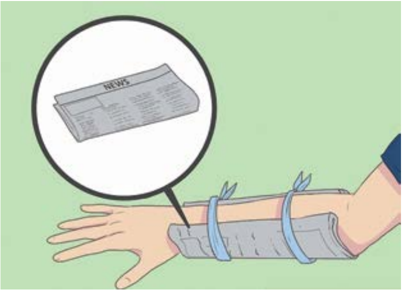
මේ අයුරින් අපට මේවා බෙදා දැක්විය හැකි වුවත් අනතුරක දී මේ සියලු ම අනතුරු කාණ්ඩ එකට ම සිදු විය හැකි ය.

අස්ථි හා සන්ධි අනතුරුවලට ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ දී එම අවයව හැකිතාක් නොසොල්වා තැබීම අත්‍යවශ්‍ය ය. එමගින් රුධිර නාලවලට හා ස්නායුවලට සිදුවිය හැකි හානි අවම කරගත හැකි ය. මේ ආකාරයට රෝගියාගේ අනතුරට ලක් වූ කොටස් නිශ්චලව තබා ගැනීමට ප්‍රථමාධාරවල දී පතුරු (Splint), ආරක්ෂක (Padding) හා වෙළුම් පටි භාවිත කරනු ලබයි.

පතුරු (Splint)

මේවා ප්‍රයෝජනයට ගනු ලබන්නේ අනතුරට භාජනය වූ අස්ථි හෝ සන්ධි නොසොල්වා තැබීමට ආධාරකයන් වශයෙනි. බිඳුණු අස්ථි නොසොල්වා තැබීම මගින් රුධිරවාහිනි හෝ ස්නායුවලට හානියක් සිදු නොවේ.

රූපය 6.13 ▸▸ පතුරු යෙදීම



රූපය 6.14 ▸▸ ආරක්ෂක යෙදීම

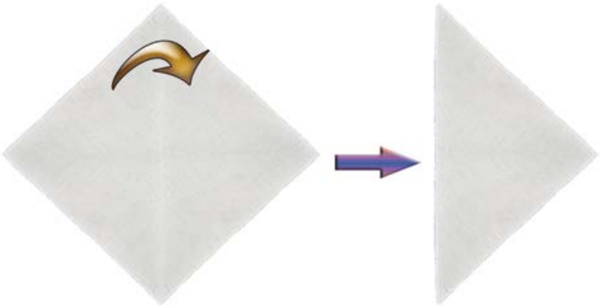
ආරක්ෂක (Padding)

පතුරු තද ද්‍රව්‍යයකි. එය සිරුර හා ගැටීමේ දී රෝගියාට අපහසුවක් දනේ. පතුරු තැබූ පසු අස්ථිය හෝ සන්ධිය එහා මෙහා වීමට ඉඩ ඇත. මේ තත්ත්වය මග හැරවීමට ඔබට ආරක්ෂක යොදා ගත හැකි ය.

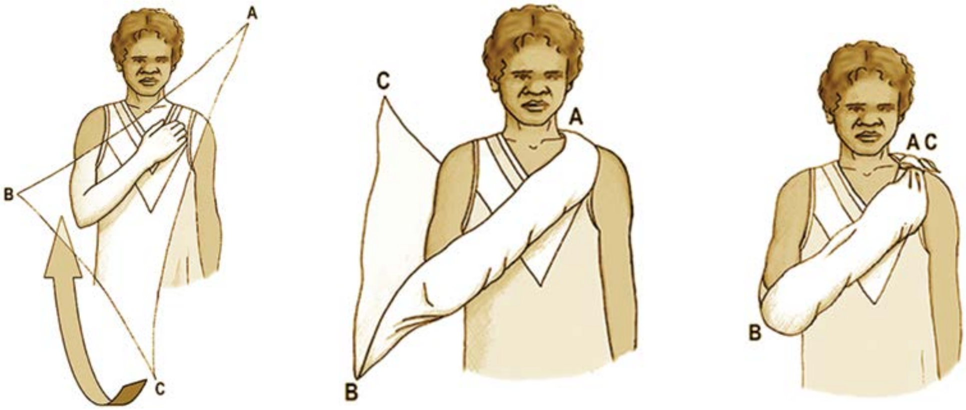
බාහු උරමාව (Arm sling)

අස්ථි හා සන්ධි අනතුරුවල දී ප්‍රථමාධාරයක් ලෙස උරමාවක් යෙදිය හැකි ය. එය යොදන ආකාරය 6.16 රූපයෙහි සඳහන් වේ.

මේ සඳහා **ත්‍රිකෝණාකාර වෙළුම් පටියක්** (Triangular bandage) අවශ්‍ය වේ. සාමාන්‍ය හතරැස් රෙදි කැබැල්ලක් මුල්ලෙන් මුල්ල නැමීමෙන් මෙය සාද ගත හැකි ය



රූපය 6.15 ▸▸ ත්‍රිකෝණාකාර වෙළුම් පටියක් (Triangular bandage) සාද ගැනීම



රූපයේ පරිදි ත්‍රිකෝණාකාර වෙළුම් පටියක් අතට යටින් තබන්න.

(අ)

පහත කෙළවර (C) මේ ආකාරයෙන් කරකවා ඉහළට ගන්න. (අත ආනතව තිබිය යුතු ය.)

(ආ)

ඉන්පසු ඉහළ කෙළවරවල් දෙක (A හා C) බෙල්ල වටා උරහිස මත ගැටයක් දමන්න. මැද ඇති කෙළවර (B) අඟිරා සුදුසු පරිදි පහසුවන ලෙස ගැටයක් දමන්න. නැතිනම් පහසු පරිදි අඟිරා රඳවන්න.

(ඇ)

රූපය 6.16 ▸▸ බාහු උරමාවක් යොදන අයුරු

විසන්ධි වීම

බහුල වශයෙන් විසන්ධි වීම්වලට ලක් වන්නේ උරහිස, වැළමිට, දණහිස, යටි බාහුව හා අත්වල ඇඟිලි ය. සන්ධිය වටා ඇති තන්තුමය කොපුව (capsule) ඉරීයෑමට මෙහි දී ඉඩ ඇත.

විසන්ධි වීමකදී දැකිය හැකි ලක්ෂණ

- අනතුරට භාජනය වූ සන්ධිය අසාමාන්‍ය පෙනුමකින් යුක්ත වීම
- අධික වේදනාව
- ඉදිමීම
- සන්ධිය සෙලවීමට නොහැකි වීම

විසන්දි වීමක දී ලබාදිය හැකි ප්‍රථමාධාර

- රෝගියාව පහසු ඉරියව්වකින් තැබීම
- කුඩා කොට්ටා, ඇද ඇතිරිලි යොදාගෙන උරමා හෝ පතුරු යෙදීම
- වේදනාව හා ඉදිමීම අඩු කිරීමට අයිස් උපයෝගී කරගැනීම
- හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමුවීම

උරහිස විසන්ධි වීම

උරහිස විසන්ධි වීමක දී අත සෙලවීමට හැකි නම්

- සාන්ත ජෝන් උරමාව (St John arm sling) යෙදීම
- අතේ සෙලවීම වැලැක්වීමට පපුව අතර තබන්න
- උරහිසට අයිස් තැබීම

උරහිස විසන්ධි වීමක දී අත නැවිය නොහැකි නම්

- වෙළුම් පටියක් ආධාර කර ගන්න
- වැළමිටට ඉහළින් පළල් ත්‍රිකෝණ වෙළුමක් යොදන්න
- අත හා ශරීරය අතරට ආරක්ෂක (Pad) තබා නිශ්චල කරගන්න
- උරහිසට අයිස් තැබීම

වැළමිට විසන්ධි වීමක දී අත සෙලවීමට හැකි නම්

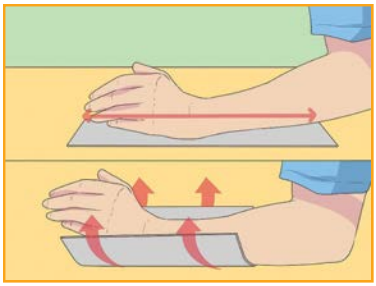
- උරමාවක් යොද අත නිශ්චල කිරීම
- වැළමිට විවෘතව තැබීම
- උරහිසට පහළින් ත්‍රිකෝණ වෙළුමක් යෙදීම
- අවශ්‍ය නම් පමණක් ශරීරය අතරට ආරක්ෂක (Pad) තැබීම

වැළමිට විසන්ධි වීමක දී වැළමිට නැවිය නොහැකි නම්

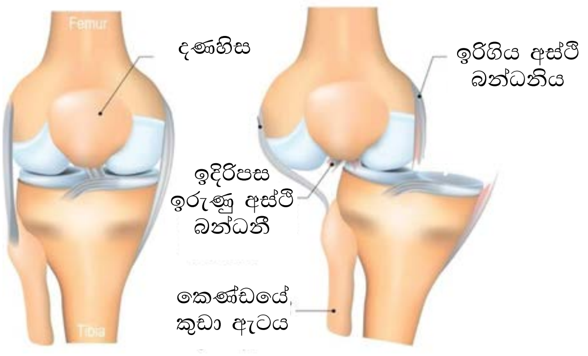
- වෙළුම් පටියක් ආධාරකයක් බවට පත් කරගැනීම
- වැළමිට යටින් ආරක්ෂක (Pad) තැබීම
- අතේ ඉහළ කොටසින් හා වැළමිටට පහළින් පළල් ත්‍රිකෝණ වෙළුමක් යෙදීම

මැණික්කටුව විසන්ධි වීම

- වැළමිටේ සිට ඇඟිලි දක්වා දිගපතුරු (Splint) අනතුර වූ අත මත තැබීම
- අවශ්‍ය නම් රෝගියාට පහසු පරිදි ආරක්ෂක (Pad) තැබීම
- පටු ත්‍රිකෝණ වෙළුම් දෙකකින් අත හා පතුරු ස්ථාවරව තබන්න
- බාහු උරමා (Arm sling) යෙදීම

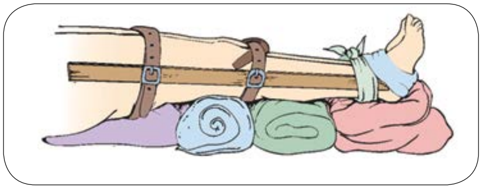

රූපය 6.17 ▸▸ ආරක්ෂක (Pad) තැබීම

දණහිස විසන්ධි වීම



රූපය 6.18 ▶▶ සාමාන්‍ය දණහිස සහ විසන්ධි වූ දණහිස

- අනතුරේ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීම
- දිග පතුරු සුදනම් කර ගැනීම
  පාදය ප්‍රවේසමෙන් ඔසවා ඒ මත තැබීම
- පටු ත්‍රිකෝණ වෙළුම්පටි පහක් යොදගෙන පාදය නොසෙල්වෙන සේ තබා රෝගියාව ඉක්මනින් රෝහලට ගෙන යාම



රූපය 6.19 ▶▶ පාදය නොසෙල්වෙන සේ තැබීම

වළලුකර විසන්ධි වීම

- ත්‍රිකෝණ වෙළුම්පටි දෙකක් ගෙන එක් වෙළුමක් අටේ ස්වරූපයෙන් (Figure of 8) වළලුකරට ඉහළින් ගෙන පාදය තෙක් ගෙන යාම
- රූපයේ පරිදි අනිත් වෙළුම පාදයේ යටින් අඹරා වළලුකරට ඉහළින් අවසන් කිරීම
- අදළ ස්ථානය මත අයිස් තැබීම

රූපය 6.20 ▶▶ අටේ ස්වරූපයෙන් වෙළුම් පටි යෙදීම

අස්ථි අනතුරු / භග්න

අනතුරක් නිසා සිදුවන අස්ථි බිඳීමක් භග්නයක් ලෙස ද හැඳින්වේ. භග්නයක බාහිර පෙනුම අනුව ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදේ.

- සංවෘත භග්න (Closed fractures)
- විවෘත භග්න (Open fractures)

රූපය 6.21

සංවෘත භග්නවල දී අනතුරු වූ ස්ථානයේ තුවාල වීමක් නොවේ. එම නිසා ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට ඇතුල් විය නොහැකි ය.

විවෘත භග්නවල දී එම ස්ථානය තුවාල වීමක් ඇති වේ. සමහර විට අස්ථි පිටට නෙරා තිබිය හැකි ය. තුවාලය ඉතා සුළු වුව ද ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් ඇතුල් වීමෙන් ආසාදන ඇතිවිය හැකි ය. එබැවින් සුදුසු පරිදි පිරිසිදු රෙදි කඩකින් ආවරණය කර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුකළ යුතු වේ.

රූපය 6.22 අස්ථි භග්න

භග්නයක දී දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ

- වේදනාව
- අවයවය ක්‍රියා විරහිත වීම
- විකෘති වීම හා අසාමාන්‍ය ස්වභාවය
- අස්වාභාවිකව චලනය වීම
- ඉදිමීම හා පැහැය වෙනස්වීම
- රෝගියාගේ කම්පනය දැඩි වීම

කපාලයේ (හිස්කබලේ) භග්න

හදිසි අනතුරක දී කපාලයේ අනතුරු වීම් බහුලව දක්නට ලැබේ. මෙහි දී මොළයට අනතුරු ඇති වීම සිදුවිය හැකි ය. හිසට සිදු වූ අනතුරකින් පසුව රෝගියාට සිහිය නොමැති නම් හෝ කනෙන්, නාසයෙන් රුධිරය වහනය වීම දක්නට ලැබේ නම් මොළයට අනතුරක් වී ඇති බව සැක කළ හැකි ය.

කපාලයේ භග්නයක දී ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර

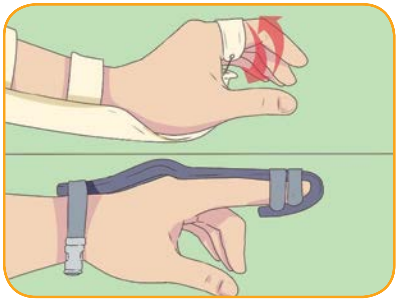
- වහාම රෝගියාගේ හිස සහ බෙල්ල නොසෙල්වෙන සේ ඔබේ දෙඅත් හිස දෙපසින් තබා ගැනීම
- රෝගියාගේ ශ්වසන තත්ත්වය නිරීක්ෂණය කිරීම
- අවශ්‍ය නම් කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දීම
- රුධිර වහනයක් වේ නම් අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබා දීම
- ඉක්මනින් වෛද්‍යාධාර ලබා දීම

පර්ශුවල (ඉළඇටවල) භග්න සඳහා ප්‍රථමාධාර

- ශ්වසනය පහසු කරවීම සඳහා රෝගියාව හාන්සි කර තබා ගැනීම
- තුවාල ඇතොත් අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබා දීම
- තුවාල සහිත කොටසේ අතට සාන්ත ජෝන් නාලාකාර උරමාව යෙදීම (St John tubular sling)
- ශ්වසන අපහසුතා නිරීක්ෂණය කිරීම

පර්ශුවල සිදුවන භග්නයක දී අස්ථි දෙකෙළවරවල් මගින් පෙණහලු හා හෘදයට තුවාල සිදුවිය හැකි බැවින් නොසෙල්වෙන පරිදි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුකළ යුතු ය.

අතෙහි හෝ ඇඟිලිවල භග්න සඳහා ප්‍රථමාධාර



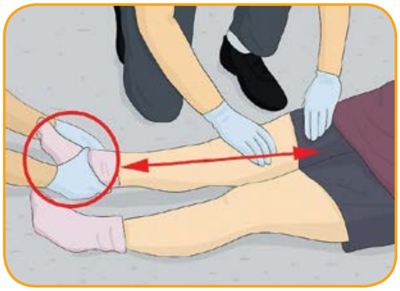
රූපය 6.23 ▸▸ පතුරු යෙදීම

- රුධිර වහනය පාලනය කර තුවාල සඳහා සැරහුම් යෙදීම
- ඇඟිලිවල තුවාල ඇතොත් ඇඟිලි එකිනෙක ඇලීම වැළැක්වීමට ඒ අතරින් ආධාරක (Pad) තැබීම
- සුදුසු ප්‍රමාණයේ පතුරු තෝරා ගෙන අත යටින් තැබීම
- රෝගියාට පහසුවක් දැනෙන පරිදි ඇඟිලි යටින් ආධාරක (Pad) තැබීම
- රෝල් වෙළුම් පටියක් භාවිත කර පතුරු ස්ථාවරව තබා ගැනීම

පාදයේ දණහිසෙන් පහළ භග්න (Lower leg) සඳහා ප්‍රථමාධාර

මෙවන් අනතුරක දී අස්ථි දෙක ම හෝ එකක් බිඳී යා හැකි ය.

- රුධිර වහනයක් වේ නම් රුධිර වහනය පාලනය කර තුවාලවලට සැරහුම් යෙදීම
- කලවා, දණහිස, අනතුරට ඉහළින් සහ පහළින් සහ වළලුකර යන ස්ථානවල වෙළුම් පටි ඇතිරීම
- තවත් අයෙකුගේ සහායෙන් කර්ෂණය (Traction) යෙදීම
- ගාතයට පිටතින් හා ඇතුළතින් පතුරු තැබීම
- පතුරු ස්ථාවරව තබා ගැනීමට සුදුසු ආකාරයට වෙළුම් ගැට ගසා ආධාරක තැබීම



රූපය 6.24 ▸▸ කර්ෂණය (Traction) යෙදීම

රූපය 6.25 ▸▸ වෙළුම් පටි යෙදීම

ඔබේ අමතර දැනුමට

අස්ථි දෙකක් හෝ වැඩි ගණනක් සම්බන්ධ වී සන්ධියක් සෑදේ. මේ අස්ථි එකට බැඳී පවතින්නේ බන්ධනි මඟිනි. මේ බන්ධනි ඇඹරීමෙන් තුවාල සිදු වේ. වැරදි ඉරියව්වෙන් සිට ශරීරය ක්‍රියා කිරීමේ දී බන්ධනි ඇඹරීම සිදු වේ. උළුක්කු වීම ද බන්ධනි ඇඹරීමේ ප්‍රතිඵලයකි. මෙහි දී වේදනාව, ඉදිමුම, සන්ධිය නිසි අයුරු ක්‍රියා නොකිරීම වැනි ලක්ෂණ ඇති වේ.

හදිසි අනතුරු

හදිසි අනතුරක් යනු බලාපොරොත්තු නොවූ අවස්ථාවක බලාපොරොත්තු නොවූ හේතුවක් මත ඇති වන සිදුවීමකි. වයස අවුරුදු 45ට අඩු බොහෝ අයගේ මරණවලට හේතුවක් වී ඇත්තේ හදිසි අනතුරු ය. නිවසේ, පාසලේ, පිරිවෙණේ, වැඩපලේ, කාර්යාලයේ හෝ මහමග දී යන ඕනෑ ම ස්ථානයක දී හදිසි අනතුරු සිදු විය හැකි ය. එම අනතුරු පිළිබඳ දැනුම්වත්ව සිටීමෙන් හා වලක්වා ගැනීමේ ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කිරීමෙන් අනතුරු අවම කර ගත හැකි ය.

මාර්ග අනතුරු

ඔබ බොහෝ විට මාර්ග අනතුරු දක ඇත. ඒ පිළිබඳ තොරතුරු පුවත්පත්වලින් රූපවාහිනියෙන්, ගුවන් විදුලියෙන් අසා ඇත. පහත සඳහන් හේතු නිසා මාර්ග අනතුරු සිදු විය හැකි ය.

- නොසැලකිල්ල
- නොදැනුවත්කම
- පදිකයන් සිදු කරන වැරදි
- මාර්ගයේ දුර්වලතා නිසා
- රථවාහනවල යාන්ත්‍රික දෝෂ
- රියදුරන් සිදු කරන වැරදි

රූපය 6.26 ▶▶ මාර්ග නීති නොපිළිපැදීම

රියදුරන් සිදු කරන වැරදි

- මාර්ග නීති නොපිළිපැදීම
- අධික වේගයෙන් රිය පැදවීම
- බීමත්ව රිය පැදවීම
- ආරක්ෂිත බඳ පටි හෝ හිස් වැසුම් නොපැලඳීම
- විඩාබරව සිටිය දී හෝ නිදිමත ගතිය ඇති විට වාහන ධාවනය කිරීම

පදිකයන් සිදු කරන වැරදි

- මාර්ග සංඥා භාවිත නොකිරීම
- කණ්ඩායම් ලෙස පාරේ ගමන් කිරීම
- පාරේ වම් පසින් ගමන් කිරීම
- අඳුරේ ගමන් කිරීම
- තද අඳුරු පැහැති වස්ත්‍ර ඇඳ රාත්‍රී කාලයේ දී පාරේ ගමන් කිරීම

රථයේ දෝෂ

- තිරිංග නිසි ලෙස ක්‍රියාත්මක නොවීම
- රථයේ විදුලි පහන් නොමැති වීම
- ගෙවී ගිය ටයර් භාවිතය

මාර්ගයේ දුර්වලතා

- මාර්ගය ඉතා අබලන් වීම
- මාර්ග සංඥා හෝ විවිධ සලකුණු ක්‍රමවත් නොවීම
- කාණු පද්ධති අබලන් වීම
- අක්‍රමවත් ඉදිකිරීම්

මහමග දී අනතුරු වළක්වා ගැනීමට ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග

- පැයට කි.මී. 45ක වේගයෙන් රිය පැදවීමෙන් අනතුරුවලින් 10%ක් පමණ අඩු කර ගත හැකි වීම
- මත්පැන් හෝ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කොට රිය පැදවීමෙන් වැළකී සිටීම
- සෑම විටම මාර්ග නීති පිළිපැදීම
- දරුවන් පසුපස ආසනයේ ගමන් කරවීම
- රථයේ ආසන පටි හෝ ආරක්ෂිත හිස් වැසුම් පැළඳීම
- වාහනවල ගමන් කරන විට පා පුවරුවේ ගමන් කිරීමෙන් වැළකීම
- රිය පදවන විට හෝ පාරේ ගමන් කරන විට ජංගම දුරකථන භාවිත නොකිරීම
- වාහනයක් ධාවනය වන අතරතුර වාහනයට නැගීම හෝ බැසීම නොකිරීම
- පාර මාරුවීමේ දී සුපරීක්ෂාකාරී වීම

වැඩබිමක දී සිදුවන අනතුරු

- විදුලි සැර වැදීම
- යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයේ දී ඇති වන අනතුරු
- විෂ ශරීරගතවීම්
- හදිසි ගිනි ගැනීම්

විදුලිය ආශ්‍රිත රැකියාවල නිරතවන්නන්හට එම කාර්යයන්වල යෙදීමේ දී අනතුරු සිදු විය හැකි ය.

නොසැලකිලිමත්කම, නොදැනුවත්කම යනා දී හේතු නිසා යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයේ දී ජීවිත හානි මෙන් ම තුවාල සිදු වීම්, කැපීම් ඇති විය හැකි ය.

විෂ ශරීරගතවීම මෙන් ම ගිනි ගැනීම් නිසා ද බොහෝ අනතුරු සිදු වේ. කෘෂි කාර්මික කටයුතුවල දී, වස විෂ නිෂ්පාදනාගාරවල දී විෂ ශරීරගත වීම් ඇති විය හැකි ය. හදිසි ගිනි ගැනීම්වලට බොහෝ විට හේතුවන්නේ විවිධ යන්ත්‍රෝපකරණවල දෝෂ, විදුලි පද්ධතිවල දෝෂ විය හැකි ය.

වැඩබිමක දී සිදුවන අනතුරුවලින් වැලකීම

- වැඩ බිමක දී සෑමවිට ම පුද්ගල ආරක්ෂක උපාංග පැලඳීම
- අනතුරු සහිත ක්‍රියාවලි පිළිබඳ දැනුවත් බව
- සෑමවිට ම නිරවුල් මනසකින් වැඩ කටයුතු කිරීම
- යන්ත්‍ර සූත්‍ර නිසි ආකාරයෙන් ක්‍රියාත්මක දැයි නිතර විමසිලිමත් වීම
- නිසි සේවා කාලසීමාව තුළ යන්ත්‍ර සූත්‍ර අලුත් වැඩියා කිරීම
- ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය පිළිබඳ සැවොම දැනුවත් කර කාටත් පෙනෙන ස්ථානයක තැන්පත් කිරීම
- සේවකයන්ට සුදුසු පුහුණුවක් ලබා දීම

ඔබ පිරිවෙණේ, නිවසේ සිදුවන අනතුරු හා ඒවායෙන් වැලකීම

පිරිවෙණ, නිවස, ගෙවත්ත ආදී ස්ථානවල දී ද නොයෙකුත් අනතුරු සිදු වේ. අතපසුවීම්, නොසැලකිලිමත්කම හා නොදැනුවත්කම මීට බලපෑ හැකි ය.

අනතුරු වලක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- පිරිවෙණ ඇතුළත හා ආවාසය ඇතුළත අලෝකය නිරතුරුවම පැවතීමට වග බලා ගැනීම
- පිය ගැට පෙළවල අත්වැල් යොදා ආරක්ෂිත ලෙස ඉදිකර තිබීම
- ළිං, පොකුණු ආදිය ආරක්ෂිත වැටක් සහ දැලකින් වසා තැබීම
- යමක් උඩට නැගීමට පෙර එය ශක්තිමත් දැයි විමසිලිමත් වීම
- බෙහෙත් හා රසායනික ද්‍රව්‍ය ආහාර ද්‍රව්‍යවලින් ඉවත් කර තැබීම හා ඒවා හඳුනා ගැනීමේ සටහන් අලවා තැබීම
- පිගන් ගඩොල් ඇතිරීමේ දී ලිස්සන සුළු ඒවා භාවිත නොකිරීම
- නාන ළිං හෝ නාන කාමර සෑමවිට ම පිරිසිදුව හා ලිස්සන සුළු නොවන සේ නඩත්තු කිරීම
- කැඩුණු හා බිඳුණු නොයෙකුත් ද්‍රව්‍ය පරිසරය පුරා මුදා හැරීමෙන් වැලකීම
- සුරතල් සතුන් සිටී නම් නියමිත කාලසීමාවල දී එන්නත් ලබා දීම

අකුණුවලින් සිදුවන අනතුරු අවම කරගැනීම

''අකුණු'' පහරක් යනු විද්‍යුත් ලෙස ආරෝපණය වූ කැටි වැහි වළාකුළු තුළ හෝ වළාකුළු අතර හෝ වළාකුලක සිට පෘථිවිය වෙත හෝ සිදුවන විද්‍යුත් විසර්ජනයක් හෙවත් විදුලි ධාරාවකි.

ශ්‍රී ලංකාවේ ඕනෑ ම ප්‍රදේශයක අකුණු ඇති විය හැකි ය. විශේෂයෙන් ම වැහි කාලවල දී මාර්තු, අප්‍රේල්, ඔක්තොම්බර් හා නොවැම්බර් යන අන්තර් මෝසම් කාලවල අකුණු ඇති වීම සුලබ ය. අකුණු වැදීමෙන් දරුණු පිලිස්සුම් මෙන් ම මරණය ද සිදු විය හැකි ය.

අකුණු සහිත අවස්ථාවල දී අනුගමනය කළයුතු ආරක්ෂිත පියවර

- නිවසේ ඇති සියලු ම විදුලි උපකරණ විසන්ධි කිරීම
- දුරකථන භාවිතයෙන් වැලකීම
- හැකිතාක් නිවස තුළ රැඳී සිටීම
- පිට්ටනි, වෙල්යාය, මුහුදු වෙරළ ආදී විවෘත ස්ථානවල නොසිටීම
- සරුංගල් යැවීම, බිලී බෑම, කෙක්කකින් පලතුරු කැඩීම, ගස් නැගීම ආදිය නොකිරීම
- අකුණු නිසා පැන්නුම් දඟරය (Trip switch) විවෘත (Off) වූ විට නැවත අවදානම් තත්ත්වය පහව යන තෙක් සංවෘත (On) නොකිරීම
- පුටුවක වාඩි වී සිටී නම් කකුල් දෙක එකට ස්පර්ශ වන පරිදි සමාන්තරව තබා ගැනීම
- අකුණු අවස්ථාවල දී බිම නිදා නොගැනීම

6.3 අනතුරු විරහිත වැඩ පරිසරයක් සකස් කර ගැනීමට ගත හැකි පියවර

මානව කටයුතු සිදුවන ඕනෑම ස්ථානයක් වැඩ පරිසරයක් ලෙස සැලකිය හැකි ය. කර්මාන්තශාලා, වැඩබිම්, ගොවිබිම්, විවිධ රැකියා ස්ථාන, පාසැල්, රෝහල් යන ආදී ඕනෑම ස්ථානයක දී සිදුවන්නේ මිනිසුන් සිය අවශ්‍යතා ඉටුකර ගැනීමට ක්‍රියා කිරීම ය. එහෙයින් එවැනි ඕනෑම ස්ථානයක් වැඩ පරිසරයක් බවට පත්වේ.

වැඩ පරිසරයක දී මිනිසුන් සිය අවධානය යොමුකරනු ලබන්නේ තමා නිරත වන වැඩ කටයුතු හා වගකීම් වෙත වන අතර, එහෙයින් එවැනි වැඩ පරිසරවල දී බොහෝවිට තමාගේ හෝ අන් අයගේ ආරක්ෂාව සලසා ගැනීම කෙරෙහි ඉලක්ක ගත අවධානය අවම විය හැකි ය. බොහෝ විට අනතුරු සිදුවන්නේ එවැනි වැඩ පරිසරවලදී ය. එහෙයින් සිදුවිය හැකි අනතුරු පිළිබඳ දැනුවත්ව සිටීමෙන් හා වඩාත් සුරක්ෂිත ලෙස හා සැලසුම් සහගත ලෙස වැඩ පරිසර නිර්මාණය කර ගැනීමෙන් සිදුවිය හැකි අනතුරු බොහෝ දුරට අවම කරගත හැකි ය.

මේ අනුව මානව වැඩ පරිසරවල දී සිය කාර්ය නිරුපද්‍රිතව හා සුරක්ෂිතව ඉටුකර ගැනීම සඳහා අනතුරු විරහිත හා සුරක්ෂිත වැඩබිම් සංකල්පය කෙරෙහි දැඩිව අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

අනතුරු විරහිත වැඩ පරිසර සංකල්පය යථාර්ථවත්ව ක්‍රියාවට නැගීම සඳහා පහත සඳහන් සේවා තුනක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

- අනතුරු විරහිත වැඩ බිම් සැලසුම් කිරීම
- වැඩ පරිසරය සුරක්ෂිත ලෙස ඉදිකිරීම හා ඉදිකිරිමේ දී සුරක්ෂිතතාව පවත්වා ගැනීම
- සුරක්ෂිතව භාවිත කිරීම

6.3.1 අනතුරු විරහිත වැඩ බිම් සැලසුම් කිරීම

ක්‍රියාකාරකම් සමූහයක් ඇතුළත් සමස්ත ව්‍යාපෘතියක් තුළින් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල හා අරමුණු සාර්ථක ලෙස ඉටුකර ගැනීම සඳහා සමස්ත ක්‍රියාවලිය සැලසුම් ගත කිරීම අතිශයින් ම වැදගත් ය.

එහෙයින් මානව වැඩ පරිසරයක් සැලසුම් කිරීමේ දී එය තුළ සිදුවිය හැකි අනතුරු කල්තියා හඳුනා ගැනීමටත්, එම අනතුරු සිදුවීමෙන් විය හැකි හානි අවම කරගත හැකි වන ලෙස සැලසුම් සකස් කිරීමටත් පියවරගත යුතු ය.

මනාව සැලසුම් කරන ලද වැඩ පරිසරයක් තුළ ස්වාභාවික ආපදාවල දී හැර අන් සෑම විටම හදිසි අනතුරු සිදුවීමට ඇති අවකාශ අවම කරගත හැකි ය.

සුළි සුළං, ගං වතුර, භූමිකම්පා වැනි ස්වාභාවික ආපදා නිසා ඇතිවිය හැකි අනතුරු කෙරෙහි ද වැඩ පරිසර සැලසුම් කිරීමේ දී වැඩි අවධානය යොමු කරනු ලැබේ.

අනතුරු විරහිත වැඩ පරිසරයක් සැලසුම් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු ප්‍රධාන සාධක දෙකකි.

- වැඩ පරිසරය
- බාහිර පරිසරය

වැඩ පරිසරය

සමස්ත වැඩ පරිසරය තුළ දීර්ඝ කාලීනව බල පැවැත්වෙන ලෙස සුරක්ෂිත බව හා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව තහවුරු කිරීම සඳහා සැලසුම් සකස් කළ යුතු අතර, ඒවා අඛණ්ඩව අධීක්ෂණයට හා යාවත්කාලීන කිරීමට ක්‍රමෝපායන්ද සැලසුම්වලට ඇතුළත් විය යුතු ය.

ඉදිකිරීම් වැඩ පරිසරයක ඇති අනතුරුදායක විය හැකි සාධක කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- යන්ත්‍ර සූත්‍ර සහ මෙවලම්
- විදුලි බලය හා විදුලි උපකරණ
- භාවිතයට ගනු ලබන උපකරණ හා ආයුධ
- භූමියෙහි ඉඩකඩ සහ පිහිටීම (තැනිතලා, බෑවුම්, වලවල් සහිත)
- ඉදිකිරීම්වල ස්වභාවය (ඉදිකිරීම්වල ස්ථිර / තාවකාලික බව සහ ආරක්ෂිත / අනාරක්ෂිත බව)
- ගිනි ගැනීම් ඇතිවීමේ හැකියාව හා අකුණු ගැසීම්වලින් අනතුරු ඇතිවීම
- අසංවිධිත වැඩ පරිසරය
- සේවක ඝනත්වය වැඩි වීම
- අධික උෂ්ණත්වය (පරිසරය උණුසුම් වීම හෝ උණුසුම් වූ උපාංග)

වැඩ පරිසරවල ස්වභාවය මත මෙම සාධකවල බලපෑම අඩු වැඩි විය හැකි අතර වෙනත් සාධක ද පැවතිය හැකි ය.

මීට අමතරව ස්වාභාවික ආපදා නිසා ද වැඩ පරිසරය අනතුරුදායක විය හැකිය. එනම් හදිසි සැඩ සුළං, කුණාටු, ජල ගැලීම්, භූකම්පන ආදිය නිසා අනතුරු සිදු වීමට ඉඩ තිබේ. වැඩ පරිසරයක් සැලසුම් කිරීමේ දී සියලු ම අනතුරුදායක සාධක හඳුනාගත යුතු අතර ඒවායේ බලපෑම් අවම කිරීමට සැලසුම් අවධියේ සිට ද උපක්‍රම හෝ ප්‍රතිපත්ති හඳුන්වාදිය යුතු ය.

බාහිර පරිසරය

කිසියම් වැඩ පරිසරයක් හා බැඳුණු බාහිර පරිසර සාධකවල බලපෑම නිසා ද විවිධ අනතුරු සිදුවිය හැකි ය. භූමිය, වාතය, ජලය, වෘක්ෂලතා, හිරු එළිය යනාදිය බාහිර පරිසර සාධක කිහිපයකි.

- ගොවි බිමක් ආසන්නයේ පිහිටි ජලාශයකින් ගොවි බිමට ජලය හැරවීමට උත්සාහ කිරීමේ දී හෝ වැඩ අවසන් කර දිය නෑමට යාමේ දී කිසිවෙකු අනතුරකට ලක්විය හැකි ය.
- පාසැල් නිමවී නිවෙස් බලා යමින් සිටි දරුවන් පිරිසකට, හදිසියේ ඇතිවූ සැඩ සුළං නිසා ගස් හා අතු කඩා වැටීමෙන් අනතුරු සිදුවිය හැකි ය.
- කඳු බෑවුමක පිහිටි කුඩා තේ කර්මාන්ත ශාලාවක් මතට කන්දෙහි ඉහළ සිට පෙරලෙමින් පැමිණි විශාල ගලක් පතිත වීමෙන් එහි සේවක පිරිසක් අනතුරට ලක්විය හැකි ය.

ඉහත සඳහන් අවස්ථා තුන ම වැඩ පරිසරය හා බැඳුණු බාහිර පරිසරය නිසා සිදුවූ හදිසි අනතුරුවලට නිදසුන් ය.

මෙලෙස වැඩ පරිසරයක් සැලසුම් කිරීමේ දී එමගින් අපේක්ෂිත අරමුණු හා බැඳුණු විවිධ හා සෑම බාහිර හා අභ්‍යන්තර සාධක මෙන් ම බාධක කෙරෙහි ද නිසි අවධානය යොමු කරමින් අනතුරු අවම කර ගැනීමට හැකි වන පරිදි සැලසුම් සකස් කළ යුතු ය. එමගින් අනතුරු අවම කරගත් සැලසුම් සහගත වැඩ පරිසරයක් නිර්මාණය කර ගත හැකි ය.

6.3.2 සුරක්ෂිත ලෙස ඉදිකිරීම හා ඉදිකිරීමේ දී සුරක්ෂිතතාව

සැලසුම් කරන ලද වැඩ පරිසරයක් සුදුසු භූමියක හා ප්‍රමාණවත් ඉඩ කඩක ඉදිකිරීම හෝ ක්‍රියාවට නැගීම සිදු කළ හැකි ය. එලෙස සැලසුම් ක්‍රියාවට නැගීමේ දී හෝ ඉදිකිරීමේ දී අනතුරු විරහිත පරිසරයක් ගොඩ නැගීම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් පහත සඳහන් අවස්ථා සලකා බැලිය යුතු ය.

- සුරක්ෂිත ලෙස ඉදිකිරීම
- ඉදිකිරීමේ දී සුරක්ෂිත බව

සුරක්ෂිත ලෙස ඉදිකිරීම

වැඩ පරිසරයකින් අපේක්ෂිත අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා එය ඉදිකිරීම හෝ ක්‍රියාවට නැගීම සඳහා ගතවන කාලයත්, ඒවායේ ප්‍රතිඵලදායක කාලයත් මත ඒවා තාවකාලික / ස්ථිර (පැවැත්ම මත) හෝ කෙටිකාලීන /දීර්ඝකාලීන හෝ විය හැකි ය. එහෙයින් ඉදිකිරීමේ දී හෝ ක්‍රියාවට නැගීමේ දී මෙම ප්‍රතිඵලදායක කාලය පිළිබඳව ද සැලකිලිමත්විය යුතු ය.

උදා :-

- යල කන්නයෙහි දී කුඹුරක් අස්වැද්දීම සඳහා සැකසීම - කෙටිකාලීනයි.
- පාසල් ක්‍රීඩාගාරය ඉදිකිරීම - ප්‍රතිඵලදායක කාලය මත දීර්ඝකාලීනයි.
- කමතෙහි පැලක් සෑදීම - පැවැත්ම මත තාවකාලිකයි.
- තෙමහල් පාසල් ගොඩනැගිල්ලෙහි ඉහළ මාලය වටා ආරක්ෂක වැට ඉදිකිරීම - පැවැත්ම මත ස්ථිරයි.

ස්ථිර හා දීර්ඝ කාලීන ලෙස කරන ලද ඉදිකිරීම වැඩි කාලයක් භාවිතයට ගනු ලබන බැවින් ඒවා වඩාත් සුරක්ෂිත හා අනතුරුදායක නොවන ලෙස සිදුකළ යුතු ය.

උදා :-

- ඉහත උදාහරණයෙහි සඳහන් තෙමහල් පාසල් ගොඩනැගිල්ලෙහි ඉහළ මාලය වටා යෙදූ ආරක්ෂක වැට කෙටි කලකින් අබලන්වීම හෝ ශක්තිමත් ලෙස ඉදිකර නොතිබීම අනතුරුදායක විය හැකි ය.

ඉදිකිරීම් සුරක්ෂිතවීම සඳහා පහත සඳහන් කරුණු ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි ය.

- සැලසුම් සකස් කිරීමේ දී විශේෂඥ සහාය ලබා ගැනීම
- සැලසුම් අදාළ ආයතන මගින් අනුමත කර ගැනීම
- උසස් ප්‍රමිතියෙන් යුත් අමුද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම
- ඉදිකිරීම්වලට අදාළ නීති හා උපදෙස් පිළිපැදීම
- ඉදිකිරීම් අධීක්ෂණය හා මෙහෙයවීම සඳහා විශේෂඥ සහාය ලබා ගැනීම
- අදාළ කාර්ය සඳහා පුහුණු හා පළපුරුදු සේවකයින් පත් කිරීම
- උසස් ප්‍රමිතියෙන් යුත් උපකරණ භාවිත කිරීම
- අනුමත ප්‍රමිතිවලට ඉදිකිරීම
- ඉදිකිරීම්වලින් පසු ප්‍රමිතිය තක්සේරු කිරීම හා ප්‍රමිති සහතික ලබා ගැනීම

රූපය 6.27 ▸▸ ඉදිකිරීම් පරිශ්‍රයක්

ඉදිකිරීමේ දී සුරක්ෂිත බව

ඕනෑම මානව වැඩ පරිසරයක පැවතිය හැකි සාධක කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- සේවකයින් (ශ්‍රමිකයින්, නිලධාරින් හා අදාළ පුද්ගලයින්)
- සේවක නොවන වෙනත් පුද්ගලයින්
- උපකරණ හා සම්පත්
- අමුද්‍රව්‍ය සහ අපද්‍රව්‍ය ආදිය

උදා :-

පාසල් ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීම් පරිශ්‍රයක් සලකමු.

- ශ්‍රමිකයින්, නිලධාරින් - (සේවකයින්)
- පාසල් සිසුන්, ගුරුවරුන්, දෙමාපියන් (සේවක නොවන පිරිස්)
- ගොඩනැගිලි ද්‍රව්‍ය සපයන වාහන, කොන්ක්‍රීට් අනන යන්ත්‍ර (උපකරණ හා සම්පත්)
- ගඩොල්, වැලි, ලී ආදිය (අමුද්‍රව්‍ය හා අපද්‍රව්‍ය)

කුඹුරක් වැපිරීමට සූදානම් වන ගොවියෙකු සලකමු.

- ගොවියා ඇතුළු සහායක ගොවීන් (සේවකයින්)
- උදලු, නගුල්, හරක බාන, ට්‍රැක්ටරය (උපකරණ හා සම්පත්)
- පොහොර, බිත්තර වී ආදිය (අමුද්‍රව්‍ය හා අපද්‍රව්‍ය)

මේ අනුව ඕනෑ ම සරල හෝ සංකීර්ණ වැඩ පරිසරයක ප්‍රධාන වශයෙන් ඉහත සඳහන් සාධක හතර දැකිය හැකි ය. එම සමස්ත අංගවල සුරක්ෂිත බව ආරක්ෂා වන පරිදි ඉදිකිරීම් කටයුතු සිදු කිරීම ඉදිකිරීමේ දී සුරක්ෂිත බව යනුවෙන් හැඳින්විය හැකි ය.

ඉදිකිරීමේ දී සුරක්ෂිත බව සඳහා පහත සඳහන් කරුණු වැදගත් විය හැකි ය.

- සිදුවීමට ඉඩ ඇති අනතුරු පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම
- අනතුරක් සිදුවූවිට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම
- සේවකයින්ට ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා දීම
- අවම වශයෙන් ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් හා ඒ සඳහා සුදුසු ස්ථානයක් වෙන්කොට තැබීම
- ස්ථානය භාරව අධීක්ෂණ නිලධාරීන් පත් කිරීම
- ප්‍රථමාධාර පුහුණුව අඛණ්ඩව යාවත්කාලීන කිරීම
- ඉදිකිරීම් පරිශ්‍රයක ඇති අපද්‍රව්‍ය නිසි පරිදි බැහැර කිරීම (කඩා ඉවත් කරන ලද කොන්ක්‍රීට් කැබලි, පස්, ගඩොල්, කළුගල්, ලී කණු ආදිය)
- සියලු දෙනා සඳහා ආරක්ෂිත උපකරණ සැපයීම (හිස් වැසුම්, පාවහන්, ඉණ පටි ආදිය)

- ආරක්ෂිත උපකරණ නිවැරදිව භාවිතයට ගනු ලබන ආකාරය පිළිබඳ අඛණ්ඩව දැනුවත් කිරීම
- ගිනි ආරක්ෂක උපකරණ සවි කිරීම හා භාවිතය පුහුණු කිරීම
- හදිසි ගින්නක් වැනි අනතුරක දී ක්‍රියාත්මක වන නලා (සයිරන්) සවි කිරීම
- හදිසි අනතුරක දී සියලු දෙනාට ම එක් රැස් විය හැකි ආරක්ෂිත ස්ථාන පිහිටුවීම හා ඒ පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම
- හදිසි පිටවීම් දොරටු ස්ථාපිත කිරීම

නොදැනුවත්කම නිසා හෝ නොසැලකිලිමත්කම නිසා හෝ ඕනෑ ම පරිසරයක දී හදිසි අනතුරු සිදුවිය හැකි ය.

එහෙයින් අනතුරු පිළිබඳ දැනුවත්වීමෙන් හා සැලකිලිමත්ව ක්‍රියා කිරීමෙන් සිදුවිය හැකි අනතුරු අවම කර ගැනීමට හැකියාව ඇත. සුරක්ෂිත ලෙස සැලසුම් කරන ලද වැඩ පරිසරයක්, නිසි ප්‍රමිතීන්ට අනුව ඉදිකරනු ලැබීමෙන් වඩාත් සුරක්ෂිත පරිසරයක් නිර්මාණය වනු ඇත.

එවැනි පරිසරයක් භාවිත කිරීමේ දී අනතුරු සිදුවීම වලක්වා ගැනීමට හෝ අවම කරගැනීම සඳහා ඔබට පහත සඳහන් කරුණු වැදගත් විය හැකි ය.

- පරිසරය හොඳින් හඳුනා ගැනීම හා විමසිලිමත් වීම
- යන්ත්‍ර සූත්‍ර හා මෙවලම් භාවිතයේ දී සැලකිලිමත් වීම
- පරිසරය භාවිතයට පනවා ඇති නීතිරීති හා උපදෙස් පිළිපැදීම
- විදුලිය හා විදුලි උපකරණ භාවිතයේ දී ප්‍රවේසම් වීම
- අනාරක්ෂිත විය හැකි යමක් ඇතොත් ඒ පිළිබඳ වහාම දැනුවත් කිරීම
- කලබලකාරී හෝ අසංවිධිත වැඩ පරිසර භාවිතයේ දී වඩාත් සැලකිලිමත් වීම
- අවශ්‍ය වන සෑම විටකම ආරක්ෂිත උපකරණ හා උපක්‍රම භාවිත කිරීම
- අනාරක්ෂිත යැයි ඔබට හැඟෙන ස්ථාන හෝ උපකරණ ආදිය ඇතොත් ඒවා භාවිතයට පෙර උපදෙස් ලබා ගැනීම
- යන්ත්‍රෝපකරණ භාවිතයෙන් ඉදිකිරීම් හෝ කැනීම් සිදුකරන ස්ථාන අසල රැඳී සිටීමේ දී සැලකිලිමත් වීම
- උස් ස්ථානවල ඉදිකිරීම් හෝ වෙනත් මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් සිදු කෙරෙන ස්ථාන අසල රැඳී සිටීමේ දී විමසිලිමත්ව සිටීම

- සෑමවිට ම තමා අවදානමෙන් මිදෙමින්, අන් අයව ද අවදානමෙන් මුදවා ගැනීම
- අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම
- හදිසි තීරණ නොගැනීම හා කලබලකාරී නොවීම

මානව වැඩ පරිසර තුළ අවදානම් සහ අනතුරුදායක විය හැකි අවස්ථා මෙන් ම ස්ථාන ද හඳුනා ගැනීමට ඔබ නිරතුරුවම අවබෝධයෙන් හා අවධියෙන් කටයුතු කිරීමෙන් අනතුරු විරහිත ලෙස ඕනෑ ම වැඩ පරිසරයක් භාවිත කළ හැකි ය.

අනතුරු විරහිත වැඩ පරිසරයක පැවැත්ම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- විදුලි පද්ධතිය, ගෑස්, රසායනික ද්‍රව්‍ය කාන්දු වීම ආදිය දැනගත් වහා ම ඒවා ස්ථිර ලෙස විශේෂඥයින් ලවා අලුත්වැඩියා කරවීම
- නිසිකලට ගොඩනැගිලි අලුත්වැඩියා කටයුතු හා උපකරණ නඩත්තු කටයුතු සිදු කිරීම
- සිදුවිය හැකි අනතුරු හා ස්වාභාවික අනතුරු ආදිය පිළිබඳ මැනවින් සන්නිවේදනය කිරීම
- ගිනි නිවීමේ උපකරණ ආදිය සවි කිරීම, යාවත්කාලීන කිරීම හා ඒවා භාවිතය පිළිබඳව සියලු දෙනාට නිසි පුහුණුව ලබා දීම
- පරිශ්‍රය තුළ සම්පූර්ණ විදුලි පරිපථය ම විසන්ධි කළ හැකි යතුරු පුවරු කිහිපයක් වැඩ පරිශ්‍රය පුරා සවි කිරීම හා හදිසි අවස්ථාවක දී ඒවා ක්‍රියාත්මක කරවීමට අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දීම
- ප්‍රථමාධාර පුහුණු සැසි පැවැත්වීම හා ප්‍රථමාධාර කුට්යක් පවත්වාගෙන යාම
- නවීනතම ආරක්ෂක උපකරණ හා උපාංග හඳුන්වා දීම සහ ඒවා භාවිතය අනිවාර්ය කිරීම
- බිම් මට්ටමෙන් අනතුරුදායක ලෙස ඉහළ මට්ටම්වල අනාරක්ෂිත ගැවසෙන්නන් (සේවකයින් හෝ වෙනත් අය) සඳහා නූතන ආරක්ෂක ක්‍රමවේද භාවිත කිරීම (ආරක්ෂක පටි, හෙල්මට්, දැල්, මෙට්ට ආදිය)
- වැඩ පරිසරය තුළ භූමිය හා මාර්ග අවහිර නොවන සේ විධිමත් ලෙස පරිසරය සංවිධානය කිරීම
- උපකරණවල හා පරිශ්‍රය තුළ ඉදිකිරීම්වල ප්‍රමිතිය අඛණ්ඩව පරීක්ෂා කිරීම

මානව වැඩ පරිසරයක සරල බව හෝ සංකීර්ණත්වය මත මෙහි දක්වා ඇති කරුණුවල පැවැත්ම හා අවශ්‍යතාවය ගලපා ගත යුතු අතර එමගින් වඩාත් සුරක්ෂිත හා මානව හිතවාදී වැඩ පරිසරයක් පිළිබඳ සිහිනය සැබෑ කරගත හැකි ය.

පැවරුම

මෑතක දී සිදු වූ අනතුරු පිළිබඳ හැකිතාක් කරුණු රැස්කර පන්තිකාමරයේ දී ඒවා ඉදිරිපත් කරන්න. එම අනතුරු වලක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළයුතුව තිබූ පියවර සාකච්ඡා කරන්න.

සාරාංශය

- අපට ජීවිතයේ දී නොයෙකුත් අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. ඒවායින් ප්‍රධානත ම අභියෝගයක් වන්නේ අනතුරු ය.
- සර්ප දෂ්ටන, දියේ ගිලීම, කැඩුම් බිඳුම්, විදුලි සැර වැදීම බහුලව සිදුවන අනතුරු කිහිපයකි.
- මෙම අනතුරුවල දී ලබාදෙන ප්‍රථමාධාර ක්‍රම හා එම අනතුරුවලින් වැලකෙන අයුරු පිළිබඳව අවබෝධයෙන් සිටිය යුතු ය.
- මානව කටයුතු සිදුවන කර්මාන්තශාලා, වැඩබිම්, ගොවිබිම්, පාසැල්, රෝහල් ආදී ඕනෑ ම ස්ථානයක් වැඩ පරිසරයක් ලෙස නම් කළ හැකි ය.
- ඕනෑ ම වැඩ පරිසරයක් අනතුරු විරහිත ස්ථානයක් බවට පත්කර ගත හැකි වන්නේ ඒවා සැලසුම් සහගත ලෙස ඉදිකිරීම හා භාවිත කිරීම තුළිනි.

අභ්‍යාස

(01) **නිවැරදි පිළිතුර හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.**

1. සර්පයෙකු දෂ්ට කිරීමක දී නොකළ යුතු කාර්යයක් වන්නේ මින් කුමක් ද?
   1. රෝගියා නොසෙල්වීම
   2. රෝගියාගේ බිය නැති කිරීම
   3. රෝගියාගේ දෂ්ට කළ ස්ථානය හොඳින් සබන් යොදා සේදීම
   4. සර්පයා දෂ්ට කළ ස්ථානයට මුව තබා විෂ උරා ඉවත් කිරීම

2. දියේ ගිලීමෙන් හදිසි අනතුරකට ලක් වූ අයෙකුට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී පළමුව කළ යුතු කාර්යය වන්නේ,

   1. රෝගියා රෝහලට ගෙන යන අතතුර දී කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දීම ය.
   2. පෙණහලු හෝ උදරය තුළ ඇති ජලය ඉවත් කිරීමට කටයුතු කිරීම ය.
   3. රෝගියා ශ්වසන අපහසුතාවකින් සිටී නම් දියේදී ම කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දීම ය.
   4. රෝගියා ජලයෙන් ගොඩට ගත් වහාම රෝහල් ගත කිරීමට කටයුතු කිරීම ය.

3. පහත දක්වා ඇති ප්‍රකාශ අතරින් වඩාත් ම වැදගත් ප්‍රකාශය වන්නේ මින් කුමක් ද?

   1. වැඩ බිමේ දී කා සමගත් සුහදව සිටීම
   2. යන්ත්‍ර සූත්‍ර නිසි ආකාරයෙන් ක්‍රියාත්මක දැයි නිරතුරු සොයා බැලීම
   3. ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් සෑම වැඩපලක මෙන්ම සෑම නිවසකම තබා ගැනීම
   4. යන්ත්‍ර සූත්‍ර අබලන් වූ අවස්ථාවල දී ප්‍රතිසංස්කරණය කිරීම

4. පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතරින් **නොගැළපෙන** ප්‍රකාශය තෝරන්න.

   1. අස්ථි දෙකක් හෝ වැඩි ගණනක් සම්බන්ධ වී සන්ධියක් සෑදී ඇත.
   2. පතුරු (Splint) භාවිත කරන්නේ අනතුරට භාජනය වී අස්ථිය හෝ සන්ධිය නොසොල්වා තැබීමටයි.
   3. අස්ථි හා සන්ධි අනතුරුවලට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී අවයව නොසොල්වා තැබීම අවශ්‍ය ය.
   4. අස්ථි හා සන්ධි අනතුරුවල දී ප්‍රථමාධාරයක් ලෙස උරමාවක් යෙදීම අවශ්‍ය නොවේ.

5. ප්‍රථමාධාරකරුවෙකුට තිබිය යුතු අත්‍යවශ්‍ය ම ගුණාංගය මේවායින් කුමක් ද?

   1. ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ මනා දැනුම, පුහුණුව, නිපුණතාවය තිබීම
   2. ඉවසීමෙන් හා අධිෂ්ඨානයෙන් කටයුතු කිරීමේ හැකියාව
   3. අවස්ථාවෝචිත පරිදි නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව
   4. ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන අවස්ථාවක දී තමා අවදානමෙන් මිදෙමින් ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව

(02) වරහන් තුළ දී ඇති වචන අතරින් වඩාත් සුදුසු වචනය තෝරා වාක්‍යය සම්පූර්ණ කරන්න.

(කෘත්‍රිම ශ්වසනය, සංවෘත භග්න, විවෘත භග්න, සන්ධියක්, අස්ථි හා සන්ධි)

1. .... අනතුරුවලට ප්‍රථමාධාර දීමේ දී අවයව නොසොල්වා තැබීම අත්‍යවශ්‍ය ය.
2. අස්ථි දෙකක් හෝ වැඩි ගණනක් සම්බන්ධ වී .... සෑදේ.
3. .... වලදී අනතුරු වූ ස්ථානයේ තුවාල වීමක් සිදු නොවේ.
4. .... වල දී එම ස්ථානය තුවාල වීමක් ඇති වේ.
5. රෝගියා ශ්වසන අපහසුතාවකින් පසුවෙයි නම් .... ලබා දිය යුතු ය.

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. මහාමාර්ග අනතුරුවලට බලපාන කරුණු හතරක් නම් කරන්න.
2. මහමග දී සිදුවන අනතුරු වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පැහැදිලි කරන්න.
3. වැඩබිමක දී සිදුවන අනතුරු වලක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග හතරක් නම් කරන්න.
4. අකුණු සහිත අවස්ථාවල අකුණුවලින් මිදී සිටීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග විස්තර කරන්න.
5. නිවසේ හා පිරිවෙණේ දී සිදුවිය හැකි අනතුරු ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.