

මෙම ඒකකය හැදෑරීම තුළින් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප මුහුණ දෙන අනතුරු සහ ආපදා අවස්ථාවල දී නිවැරදිව ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන්නේ කෙසේද යන්න අධ්‍යයනය කළ හැකි වේ.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග රැසකි. රෝග, අනතුරු, ස්වාභාවික ආපදා, ලිංගික අපචාර, අපයෝජන, විවිධ ගැටුම්, චිත්ත පීඩා මේ අතරින් සමහරකි. මෙවැනි ඕනෑ ම අභියෝගාත්මක අවස්ථාවක දී ඒ සඳහා මුහුණ දීමට අවශ්‍ය නිපුණතා අප තුළ ගොඩනගාගෙන තිබිය යුතු ය. ඔබ මේ වන විට ඉහත දැක් වූ විවිධ අභියෝගවල දී කටයුතු කළ යුතු අකාරය අධ්‍යයනය කර ඇත.



රූපය 11.1 - අනතුරු කිහිපයක්

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට මුහුණ දීමට සිදුවන අනපේක්ෂිත උපද්‍රව අනතුරු ලෙස හැඳින්වේ. අනතුරු නිසා කායික, මානසික මෙන් ම ජීවිත හානි පවා සිදුවිය හැකි ය.

මෙවැනි අනතුරු නිවසේ දී, මහා මාර්ගයේ දී, පාසලේ දී, පන්සලේ දී, සේවා ස්ථානයේ දී ආදී වශයෙන් මුහුණ දීමට සිදුවන අවස්ථා විවිධ ය.

ස්වභාවධර්මයේ ඇතිවන හදිසි විපර්යාස නිසා හෝ කාලීනව මිනිසා විසින් සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් නිසා හෝ ඇති වන අහිතකර තත්ත්ව ආපදා ලෙස හැඳින්වේ. ගංවතුර, නායයෑම්, නියඟය බොහෝ රටවල සුලභව දැකිය හැකි ආපදා වේ.

අනතුරු සහ ආපදාවලට මුහුණ දීමට සිදුවුවහොත් තමාට, පවුලේ සාමාජිකයන්ට මෙන් ම සමාජයට ද විවිධ මට්ටමින් බලපෑම් ඇති වේ.

වර්තමාන සමාජය තුළ සිදුවන අනතුරු සහ ආපදා ඉතා බහුල ය. මේ නිසා සිදුවන මරණ සංඛ්‍යාව ද වැඩි ය. එමෙන් ම දිනකට රෝහල්ගත වන සංඛ්‍යාවෙන් වැඩි ප්‍රතිශතයක් අනතුරුවල දී සිදුවන කුඩාල නිසා රෝහල්ගත වන්නන් ය. එම නිසා ඕනෑ ම පුද්ගලයකු සතුටිය යුතු ඉතා වැදගත් නිපුණතාවක් ලෙස ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ නිපුණතාව දැක්විය හැකි ය.

## II.1 ප්‍රථමාධාර

හදිසි අනතුරක දී හෝ අසනීපයක දී අවට ඇති දෑ ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් පිළිගත් න්‍යාය හා ක්‍රමවේදවලට එකඟව මනාව පුහුණුව ලැබූ අයෙකු විසින් රෝගියාට, වෛද්‍යාධාර ලැබෙන තෙක් දෙනු ලබන ආධාරය හෝ සහාය ප්‍රථමාධාර යනුවෙන් හැදින්වේ.

### ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අරමුණු

- ජීවිතය බේරා ගැනීම
- සුවය පහසු කර වීම
- රෝගී තත්ත්වය අසාධ්‍ය වීම වලක්වා ලීම
- අනතුර පිළිබඳව වෛද්‍යවරයා දැනුම්වත් කිරීම

ප්‍රථමාධාර ලබා දීමෙන් අපේක්ෂා කරන ප්‍රධාන පරමාර්ථයක් වන්නේ රෝගියාගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමයි. මේ සඳහා කටයුතු කිරීමේ දී පහත සඳහන් පිළිවෙත් අනුගමනය කළයුතු වේ. එනම්,

- ශ්වසන මාර්ගය විවෘත කර ශ්වසනය පහසු කරවීම
- ශ්වසනය සිදු නොවේ නම්, පපු තෙරපුම හා කෘත්‍රිම ශ්වසනය ආරම්භ කිරීම
- එම ක්‍රියාවලිය වෛද්‍යාධාර ලැබෙනතුරු පවත්වා ගෙන යාම
- ලේ ගැලීම පාලනය කිරීම වේ.

ඕනෑ ම අනතුරු අවස්ථාවක දී අප නිවැරදිව ක්‍රියාත්මක නොවූහොත් රෝගියාගේ තත්ත්වය තවදුරටත් ව්‍යාකූල විය හැකි ය. එසේ නැතිනම් අනතුරෙහි තත්ත්වය තවදුරටත් වැඩි වීමට ඉඩ ඇත. මෙහි දී අප රෝගියාගේ අනතුරෙහි ස්වභාවය නිවැරදිව තීරණය කරගත යුතු ය. ඉන් අනතුරුව රෝගී තත්ත්ව අනුව සුදුසු ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට යොමුවිය හැකි ය.

ඕනෑම අනතුරු අවස්ථාවක දී රෝගියාගේ සුවය පහසු කිරීම සඳහා ඔබ නිවැරදිව කටයුතු කළයුතු ආකාරය පහත සඳහන් වේ.

- රෝගියාගේ බිය දුරු කිරීම

අනතුරු අවස්ථාවක දී රෝගය බියට පත්වීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. මෙහි දී ඔබ ඔහු පත්ව ඇති තත්ත්වය පැහැදිලි කරමින් බිය දුරු කිරීමට කටයුතු කළ යුතු ය.

- වේදනාව අඩු කිරීම හා අපහසුතා මග හැරීම

අනතුර නිසා රෝගියාට සිදුවන වේදනා අවම කිරීමට කටයුතු කළ යුතු ය. එනම්,

- » ලේ ගලන තුවාල පවතී නම් සෘජු පීඩන යොදා සැරහුම් යෙදීම
- » හග්න සිදුවී ඇති නම් සෙලවීම් අවම කිරීමට කටයුතු කිරීම
- » රෝගියා සුදුසු ඉරියව්වක තැබීම වේ.

එසේ ම ඔහුට යම් යම් අපහසුතා ඇති නම් ඒවා ඉවත් කිරීමට ද කටයුතු කළ යුතු වේ.

- රෝගියා තුළ විශ්වාසය ගොඩ නැගීම

අනතුරට පත් වූ අය තුළ අනතුර නිසා ඔහුට සිදුව ඇති තත්ත්වය බරපතළ නොවන බවත් ඉක්මනින් සුවය ලබාගත හැකි බවත් ඔහු තුළ විශ්වාසය ගොඩනැගිය යුතු ය.

- රෝගියාට කාරුණික වීම

අනතුරට පත්වන ඕනෑ ම පුද්ගලයෙකු සාමාන්‍ය තත්ත්වයෙන් පසු නොවේ. මේ නිසා ඔහු වේදනාව, කේන්තිය, නොරිස්සුම යනාදී තත්ත්වයන්ගෙන් විවිධ ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකි ය. එවන් ඕනෑ ම අවස්ථාවක දී රෝගියාට කාරුණාවෙන් කටයුතු කළ යුතු ය.

- රෝගීන් උණුසුම, සීතල හා තෙත් බවෙන් ආරක්ෂා කිරීම

අනතුරකට මුහුණ දුන් පුද්ගලයකු එම අවස්ථාව අනුව උණුසුම් තත්ත්වයට හෝ සීතල තත්ත්වයට පත්ව තිබිය හැකි ය. එවන් අවස්ථාවක දී ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නා ඔහු එම තත්ත්වයන්ගෙන් මුදවා ලීමට කටයුතු කළ යුතු ය. එනම් ශරීරයේ උණුසුම ඉහළ ගොස් ඇති නම් සිසිල් කිරීමට ද, සිසිල් බවට පත්ව ඇතිනම් උණුසුම් කිරීමට ද කටයුතු කළ යුතු වේ.

### II.1.1 ප්‍රථමාධාරකරුවෙකුගේ වගකීම සහ කාර්යභාරය

අනතුරු අවස්ථාවක දී ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නකුගෙන් අපේක්ෂිත අරමුණු ඉටු වන සේ කටයුතු කිරීම ඔහුගේ කාර්යභාරය වේ. මෙහි දී ප්‍රථමාධාරකරුවකු වන ඔබ පහත සඳහන් පරිදි ක්‍රියා කළ යුතු ය.

- කලබල නොවිය යුතු ය.
- තමාට අනතුරක් සිදු නොවන අයුරින් ඉක්මනින් හා ආරක්ෂාකාරීව තත්ත්වය වටහා ගත යුතු ය.

- අනතුර අවට සිටින පුද්ගලයන් අනතුරින් ආරක්ෂා කිරීමට ක්‍රියාත්මක විය යුතු ය.
- තුවාලකරුවන් අපහසුතාවට පත් නොවන ලෙස රැස්ව සිටින පුද්ගලයන් ඉවත් කළ යුතු ය.
- අනතුර හා අනතුරට පත් වූ රෝගීන්ගේ තත්ත්වය හොඳින් විනිශ්චය කළ යුතු ය.
- තවදුරටත් රෝගීන්ගේ තත්ත්වය දරුණු වීම, තුවාලවල තත්ත්වය දරුණු වීම වලකාලීමට කටයුතු කළ යුතු ය.
- අනතුරේ හෝ රෝගී තත්ත්වයේ බරපතලකම අනුව ප්‍රමුඛත්වය දී සුදුසු ප්‍රතිකාර ඉක්මනින් ලබා දිය යුතු ය.
  - ★ මෙහි දී ශ්වසනය නොමැති, හෘද අකර්මණය වූ හා අධික ලේ ගලන ආදී ලෙස මුල්තැන දිය යුතු ය.
- අනතුර සිදු වූ ස්ථානය තවදුරටත් අනතුරුදායක නම් එම ස්ථානයෙන් ඉවත්කළ යුතු ය.
- සුදුසු ආධාර ලැබෙන තෙක් රෝගියා ලඟ සිටිය යුතු ය.
- රෝගියා පිළිබඳ වාර්තාවක් සකස් කළ යුතු ය.
- රෝගියා සහ ඔබ අතර ආසාදන හුවමාරු නොවන සේ කටයුතු කළ යුතු ය.

### 11.1.2 ප්‍රථමාධාර ලබා දීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට බහුලව මුහුණදීමට සිදුවන අනතුරු අවස්ථා කිහිපයකදී ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන ආකාරය පිළිබඳ තොරතුරු පහත සඳහන් වේ. එම උපදෙස් පිළිපදිමින්, ඒ පිළිබඳ නිපුණතාවක් ඇති පුද්ගලයකු සමඟ ඒවා ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක කිරීමට පුරුදු පුහුණු වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

## 11.2 ප්‍රථමාධාර ලබා දිය යුතු හදිසි අවස්ථා

### 11.2.1 ශ්වසන අපහසුතා

උගුරේ යමක් සිරවූ විට අනුගමනය කළ යුතු පියවර

» පියවර 1

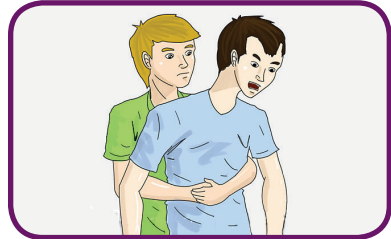
- රෝගියාට කැස්ස ඇති කිරීමට උපදෙස් දෙන්න.
- රෝගියාට එය කිරීමට අපහසු නම් රෝගියා ඉදිරියට නවා උරපතු අතරට පහර පහක් ලබා දෙන්න.
- මුඛය පරීක්ෂා කරන්න.
- එවිට ද සිරවූ දෙය ඉවත් වී නැති නම් පියවර 2 අනුගමනය කරන්න.



11.2 රූපය - රෝගියා ඉදිරියට නවා උරපතු අතරට පහරදීම

» පියවර 2

- රෝගියා පිටුපසින් සිටගෙන, ප්‍රථමාධාරකරුගේ දෙ අත් රෝගියාගේ උදරය වටා යවා නාභියත්, මහා ප්‍රාචීරයක් අතරට 11.3 රූපයේ පෙනෙන පරිදි අත තබන්න.
- උදරය ඇතුළට තෙරපනවාත් සමඟ ම ඉහළට ඔසවන්න. මේ අයුරින් පස් (5) වාරයක් කරන්න. මුඛය පරීක්ෂා කරන්න. ඉවත් නොවේ නම් පළමු පියවරේ සිට නැවත කරන්න.



11.3 රූපය - උදරය ඇතුළට තෙරපමින් ඉහළට ඔසවීම

### 11.2.2 දියේ ගිලීම

#### දියේ ගිලෙන්නෙකු බේරා ගැනීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග

- පළමුව ප්‍රථමාධාරකරුගේ ආරක්ෂාව ගැන සිතිය යුතු ය.
- ඔබ පිහිනීමේ හෝ දිය යට කිමිදීමේ නිපුණතාවක් නොමැති නම් දියට බැසීමෙන් වළකින්න.
- දිග ලියක්, දිග කමයක් හෝ සාරි කිහිපයක් එකට ගැට ගසා දියේ ගිලෙන්නා දෙසට විසි කරන්න.
- ලෑල්ලක්, හුලං පිරවූ ටියුබයක් වැනි පාවෙන දෙයක් ආධාරයෙන් ගොඩට ගැනීමට උත්සහ දරන්න.
- මිනිස් දම්වැල උපයෝගී කර ගන්න.
- දියෙන් ගොඩට ගැනීමේ දී රෝගියාගේ හිස සහිත උඩු කය හාදයට (පපුවට) වඩා පහතට නැඹුරු කොට ගොඩට ගන්න (එවිට රෝගියා වමනය කළහොත් ශ්වසන මාර්ගය අවහිර වීම වළකින්නේ ය).



11.4 රූපය - දියේ ගිලෙන්නා දෙසට දිග ලියක් විසි කිරීම



11.5 රූපය - මිනිස් දම්වැල් උපයෝගී කර ගැනීම

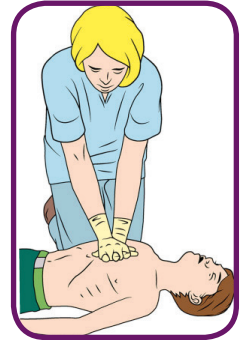
#### දියේ ගිලෙන්නෙකු සඳහා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර

- මුඛය, නාසය පරීක්ෂා කොට ජලයේ පාවෙන රොඩු, ජලජ ශාක ඇත්නම් ඒවා ඉවත් කර ශ්වසන මාර්ගය පිරිසිදු කරන්න.
- රෝගියා පිරිසිදු කරන්න.
- ශ්වසනය සිදු නොවන්නේ නම් කාත්‍රිම ශ්වසන පහක් අරම්භයේ දී ලබා දෙන්න.



11.6 රූපය - කාත්‍රිම ශ්වසනය ලබාදීම

- අනතුරුව පපු තෙරපුම් 30 හා කෘත්‍රිම ශ්වසන වාර 02ක් බැගින් රෝහලක් වෙත රැගෙන යනතුරු යම් තත්ත්වයකට පත්වන තුරු නොකඩවා පවත්වා ගෙන යන්න.
- තෙත ඇඳුම් ඉවත් කරන්න. පොරවනයක් මගින් සිරුරේ උණුසුම ආරක්ෂා කරන්න.
- ශ්වසන මාර්ග පිරිසිදු කර, ශ්වසන මාර්ගය විවෘත කිරීමෙන් අනතුරුව රෝගියා ශ්වසනය කරන්නේ නම්, තෙත ඇඳුම් ඉවත් කර සිසිලසෙන් ආරක්ෂා කර ආරක්ෂිත ඉරියව්වේ තබා වෛද්‍යාධාර සඳහා පමුණුවන්න.



11.7 රූපය - පපු තෙරපුම ලබා දීම

### 11.2.3 තුවාල

#### තුවාලය මතුපිට ආගන්තුක දේ නොමැති විට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට පෙර හැකිනම් අත්මේස් පලඳින්න. ඇඳුම් ඉවත්කර හෝ කපා තුවාලය විවෘත කර ගන්න.
- මෘදු පෑඩයක් හෝ රෝගියාගේ ම අත්ල තුවාලය මත තබා සෘජු පීඩනයක් තුවාලයට යොදන්න.
- තුවාලය සිදු වූ ගාත්‍රය ඔසවා තබා ගැනීමට ආධාර වන්න.
- තුවාලකරු හාන්සි කරවන්න. නැතහොත් වාඩි කරවන්න. බිම දිගා කරවීමේ දී ඝන පොරවනයක් මත දිගා කරවන්න.
- වෙළුම් පටියක් මගින් තුවාලය මත තැබූ පෑඩය තද කර වෙළුන්න (වෙළුම අනවශ්‍ය පරිදි තද නොවිය යුතු ය).
- පළමු වෙළුම මත රුධිරය කාන්දු වේ නම් තවත් පෑඩයක් ඒ මත තබා වෙළුමක් යොදන්න. වෙළුම් දෙක ම රුධිරයෙන් තෙත් වේ නම් පමණක් වෙළුම් පටි දෙක ම ඉවත් කර අලුත් සැරහුමක් තබා වෙළුමක් යොදන්න.
- තුවාලය ඉහළ බාහුවේ නම් උරමාවක් භාවිත කර එම ගාත්‍රය ඔසවා තබන්න.
- රෝහලට රැගෙන යන අතරතුර දී නාඩි වේගය, ශ්වසනය, රුධිර වහනය හා කම්පනයේ ලක්ෂණ පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු ය.




11.8 රූපය - තුවාලය සිදු වූ ගාත්‍රය ඔසවා තැබීම

#### තුවාලය මතුපිට ආගන්තුක දේහයක් ඇති ඇති විට අනුගමනය කළ යුතු පියවර

- අත්මේස් ඇත්නම් පලඳින්න. ආගන්තුක දේහය ගැලවීමෙන් වලකින්න. ආගන්තුක දේහය දෙපසින් සෙමෙන් තෙරපන්න.
- තුවාලකරු ඇතුරුමක් හෝ පොරවනයක් මත හාන්සි කරවන්න. ඔහු සිතලෙන් ආරක්ෂා කර ගන්න.

- ඇති ඇති ආගන්තුක දේහය දෙපස රෝලේ කර ගන්නා ලද සැරහුම් දෙකක් තබා වෙලුමක් යොදන්න. වෙලුමෙන් ආගන්තුක දේහය තදවීම වලක්වා ගන්න.
- ජෛව ලක්ෂණ (ශ්වසනය, නාඩි, සිහි මට්ටම) පරීක්ෂා කරමින් වෛද්‍යාධාර සඳහා යොමු කරවන්න.




- යම් පුද්ගලයෙකුගේ සුෂ්‍රමිතාව අනතුරකට ලක්වූයේ යැයි සැක කරන්නේ නම් ආරක්ෂිතව (ලෑල්ලක් මත) ගෙන යායුතු ය.
- අතක් ශරීර අවයවයක් ශරීරයෙන් වෙන් වූ විට අවයවය සිලිබෑගයකින් ආවරණය කර අයිස් සහිත බෑගයක දමා හැකි ඉක්මනින් රෝහලක් වෙත ගෙන යා යුතු ය.

### 11.2.4 විදුලි සැර වැදීම

**විදුලිසැර වැදීමක දී පහත සඳහන් ප්‍රථමාධාර ලබා දිය යුතු පියවර**

- ප්‍රථමාධාරකරුගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කර ගන්න.
- විදුලිය විසන්ධි කළ හැකි නම් පරිපථයෙන් (ස්විචයෙන්) හෝ ප්‍රධාන සැපයුමෙන් විදුලිය විසන්ධි කරන්න.
- රෝගියාගේ සිහි ඇති, නැති තත්ත්වය පරීක්ෂාකර ශ්වසන මාර්ගය විවෘත කරන්න.
- ශ්වසනය නොකරයි නම් බාහිර පපු තෙරපුම් 30ක් ලබා දෙන්න.
- අනතුරුව කෘත්‍රීම ශ්වසන දෙකක් ලබා දෙන්න. 30 : 2 ආකාරයෙන් නොකඩවා කටයුතු කරන්න.
- රෝගියා සිහිය නොමැතිව ශ්වසනය කරයි නම් ආරක්ෂිත ඉරියව්වේ තබා වෛද්‍යාධාර ලබා දෙන්න.
- රෝගියා ප්‍රකෘති සිහියෙන් සිටී නම් පිලිස්සීම් හා අනෙකුත් අනතුරු සඳහා ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්න.



- රෝගියා විදුලිය සමග සම්බන්ධ වී සිටී නම් ඔහු/ඇය ඇල්ලීමෙන් වලකින්න.
- කිසිදු විදුලි සන්නායකයක් භාවිත කර විදුලිය විසන්ධි නොකරන්න.
- සැමවිට ම වියලි දණ්ඩක්, පොත් මිටියක් වැනි දෙයක් විදුලිය විසන්ධි කිරීම සඳහා භාවිත කරන්න.

## 11.2.5 හග්න (අස්ථි කැඩුම් බිඳුම්)

4 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ හග්න පිළිබඳව උගෙන ඇත. එම කරුණු සිහිපත් කර ගන්න.

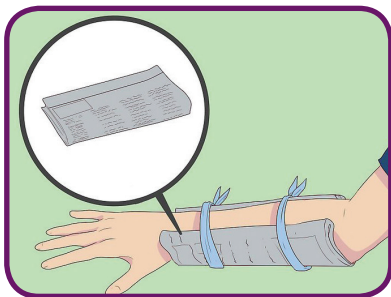
හග්නයක රෝග ලක්ෂණ හා නිමිති කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- හග්නය වූ ස්ථානයේ අධික වේදනාව
- එම ස්ථානය අවට ඉදිමීම
- සෙලවීමේ අපහසුව
- පැහැය වෙනස් වීම
- අස්ථාභාවික වලන ඇති වීම
- උකුල, කලවා අස්ථි හග්නයක දී ඉක්මනින් කම්පන රෝග ලක්ෂණ මතු වීම

### හග්නයක දී ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර

- සංකීර්ණ විවෘත හග්නයක දී රුධිර වහනය වලක්වා ගන්න.
- අනතුර සිදු වූ ස්ථානය ආරක්ෂා සහිත නම් එම ස්ථානයේ සිට ම ප්‍රථමාධාර දීම ආරම්භ කරන්න.
- වෙළුම් පටි හා සැරහුම් උපයෝගී කර ගනිමින් සෙලවීම අවම කරන්න.
- අනවශ්‍ය සෙලවීම් නතර කරන්න.
- සුදුසු ප්‍රවාහන ක්‍රම මගින් වෛද්‍යාධාර සඳහා කඩිනමින් යොමු කරන්න.
- ජෛව ලක්ෂණ (ශ්වසනය, නාඩි) පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.
- ආහාර පාන දීමෙන් වලකින්න.

### අනේ පහල බාහුවේ හග්න සඳහා වෙළුම් යෙදීම



මෘදු පැදියක් භාවිත කරන්න



වෙළුම් ස්ථාවරව තබා ගැනීම සඳහා පළල් වෙළුමක් යොදන්න

### 11.9 රූපය - අනේ පහල බාහුවේ හග්න සඳහා වෙළුම් යොදන අයුරු



අතේ ඉහළ ධාතුව හග්න වූ විටක දී වෙළුම් යෙදීම



11.10 රූපය - අතේ ඉහළ ධාතුවේ හග්න සඳහා වෙළුම් යොදන අයුරු

### 11.2.6 උලක්කු

උලක්කුවල රෝග ලක්ෂණ හා නිමිති කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- සන්ධිය වටා වේදනා ඇති වීම
- සන්ධිය වටා ඉදිමීම
- සන්ධිය සෙලවීමේ අපහසුව හා සෙලවීමේ දී වේදනාව ඇති වීම

උලක්කු විමක දී ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර

- උලක්කුවට ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය **RICE** ක්‍රමය නමින් හැඳින්වේ.

- |   |            |   |                                                 |
|---|------------|---|-------------------------------------------------|
| R | - Rest     | - | එම ස්ථානයේ සෙලවීම වලක්වා විවේකය ලබා දීම         |
| I | - Ice      | - | සිසිල් රඳවනයක් (සීතල පත්තුව) මගින් සිසිල් කිරීම |
| C | - Compress | - | වෙළුමක් මගින් එම ස්ථානයේ පීඩනයක් ඇති කිරීම      |
| E | - Elevate  | - | එම ගාත්‍රය ඔසවා තැබීම                           |

- මේ මගින් රෝගියා යම් සහනයක් ලැබුව ද වෛද්‍යවරයා වෙත යොමු කළ යුතුය.

### 11.2.7 විසන්ධි

විසන්ධි විමක රෝග ලක්ෂණ හා නිමිති කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- විසන්ධි වූ ස්ථානය අවට වේදනාව ඇති වීම
- සන්ධිය වලනය කිරීමට නොහැකි වීම
- ඉදිමීම හා තැලුම් කුචාලයක ස්වරූපය ඇතිවීම



- කිසිවිටෙකත් නැවත තිබූ අයුරින් සකස් කිරීමට උත්සාහ කිරීමෙන් වලකින්න.
- විසන්ධි වූ ස්ථානය වලනය කිරීම හෝ රෝගියාට වලනය කිරීමට උත්සාහ දැරීමට උපදෙස් දීමෙන් වලකින්න.

### විසන්ධි විමක දී ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර

- විසන්ධි වූ ගාත්‍රය නොසොල්වා, රෝගියාට පහසු අයුරින් එය තබා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- කුඩා ප්‍රමාණයේ පුලුන් කොට්ට, නවා ගත් කුවායක්, රෙදි කැබලි කිහිපයක් වැනි දෑ මෘදු පැඩයක් සේ යොදා ගන්න. වෙළුම් හෝ උරමා යෙදීමේ දී මෙම පැඩ භාවිත කරන්න.
- වෙළුම් යෙදීමෙන් අනතුරුව සෑම විනාඩි 10කට වරක් නාඩි පරීක්ෂා කිරීම මගින් ගාත්‍රයේ පහළට රුධිරය සංසරණය සිදුවන බව තහවුරු කර ගන්න.
- ඉක්මනින් රෝහල් ගත කරන්න.



11.11 රූපය - දණහිස විසන්ධිවිමක දී දැකිය හැකි ලක්ෂණ

### 11.2.8 කම්පනය

කම්පනයක දී දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණ මූලික ලක්ෂණ හා ද්විතියික ලක්ෂණ ලෙස දෙයාකාර වේ.

#### මූලික ලක්ෂණ

- ★ සුදුමැලි බව ඇති වීම
- ★ සමෙහි තෙත් හා සිසිල් බව ඇති වීම
- ★ වේගවත් නාඩි වැටීම
- ★ සිහින් දහඩිය දැමීම

#### ද්විතියික ලක්ෂණ

- ★ සමෙහි අඳුරු නිල් පැහැ ඇති වීම (තොල් පෙති ඇතුළු, කන් පෙති, ඇඟිලි තුඩු)
- ★ වමනය හෝ ඔක්කාරය ඇති වීම
- ★ පිපාසය ඇති වීම
- ★ වේගවත් දුර්වල නාඩි වැටීම
- ★ නොසන්සුන් බව ඇති වීම
- ★ ශ්වසනය අපහසු වීම, ඇනුම් ඇරීම
- ★ සිහි නැති වීම



- රෝගියාට ආහාර හෝ බීම දීමෙන් වලකින්න.
- සිහි ඇති විට පිපාසිත බව හැඟවුවහොත් ජලය ස්වල්පයකින් තොල්පෙනි තෙත් කරන්න.
- අනවශ්‍ය සෙලවීම් නතර කරන්න.
- රෝගියා අසල කවුරුන් හෝ රැඳී සිටින්න.
- හිසට අනතුරක් සිදු වූ විට, සිහිය ලැබුව ද පැය 8 - 10 කට පසුව නැවත පරීක්ෂා කිරීම

**කම්පනයක දී ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර**

- මූලික විනිශ්චය කර (ABCDE) ප්‍රමුඛතාව අනුව ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්න.
- කම්පන හේතුවට අනුව ප්‍රථමාධාර දීම අරඹන්න. (රුධිර වහනය වැලැක්වීම, පිලිස්සීමට ප්‍රථමාධාර ආදිය)
- රෝගියා සනකම් අතුරනයක් මත භාන්සි කරන්න.
- කොඳු ඇට පෙළෙහි ගාත්‍රාවල හග්න නොමැති නම් දෙපා ඔසවා තබන්න.
- ගෙල, පපුව, ඉහටිය වටා ඇති තද ඇඳුම් බුරුල් කරන්න.
- රෝගියාගේ ගෙලෙහි සිට යටි පතුල් දක්වා වැසෙන සේ සන ආවරණයකින් පොරවන්න.
- රෝගියාගේ ජෛව ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කරන්න. (සිහි මට්ටම, ශ්වසනය, නාඩි) සිහි නැති වුවහොත් ශ්වසන මාර්ගය විවෘතව තබන්න. ප්‍රමුඛතා අනුව කටයුතු කරන්න.

**11.2.9 හෘද අකර්මණ්‍යතාව**

හෘද අකර්මණ්‍යතාවක දී දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණ හා නිමිති පහත සඳහන් වේ.

- පපුවේ මැද දැඩි හිරවීමක් සහිත වේදනාවක් ඇති වීම
- මෙම වේදනාව, යටි හනුව, උගුර, දෙ අත් දක්වා පැතිරීම
- මෙම වේදනාව විවේක ගැනීමෙන් පහව නොයෑම
- අධික ලෙස දහදිය දැමීම (ඇඟ තෙත් වී ගලා යන අයුරින්)
- ශ්වසනය කිරීමේ අපහසුව හෝ ශ්වසනය අවම වීම
- අක්‍රමවත් හා වේගවත් දුර්වල නාඩි වැටීම
- හදිසියේ ම සිහි නැති වීම
- තොල් පෙනි, කන් පෙනි නිල් පැහැ වීම



11.12 රූපය - හෘද අකර්මණ්‍යතාව

**හෘද අකර්මණ්‍යතාවක දී ලබා දිය හැකි ප්‍රථමාධාර**

- රෝගියාගේ හෘදය වෙහෙසට පත්වීම වැලැක්වීම සඳහා ඔහු/ඇය දණහිස් නැමෙන සේ සෙමෙන් වාඩි කර උරහිස් හා හිසට ආධාරක තබා හේත්තු කර තබන්න.
- රෝගියාට සිහිය ඇත්නම්, පපුවේ වේදනාව සඳහා ලබාගන්නා ඖෂධ ඔහු/ඇය සතුව ඇත්නම් එහි නිශ්චිත මාත්‍රාව ලබාදීමට උදව් වන්න.
- ගෙල, පපුව, ඉණ වටා ඇති තද ඇඳුම් බුරුල් කරන්න.
- ඇස්ප්‍රිත් පෙත්තක් හපා ගිලීමට රෝගියාට ලබා දෙන්න.
- රෝගියා වෙහෙසට පත් කිරීමෙන් වලක්වා ගන්න
- වෛද්‍යවරයෙකු කැඳවන්න. නැතහොත් ඔහු/ඇයට සිහිය ඇත්නම් මුලින් සිටි ඉරියව්වේ ම තබා රෝහල වෙත රැගෙන යන්න. (ගිලන් ඇඳක්, රෝද පුටුවක් පාවිච්චි කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.)
- සිහි නොමැති තත්ත්වයට පත්වුවහොත් ශ්වසනය සිදු නොවේ නම් පපු තෙරපුම හා කෘත්‍රීම ශ්වසනය ලබා දෙන්න.

**11.2.10 පිලිස්සීම්**

පිලිස්සීම් සිදුවිය හැකි ආකාර සහ පිලිස්සීම් නිසා හානි සිදු වී ඇති ආකාරය පිළිබඳව ඔබ 3 ශ්‍රේණියේ දී උගෙන ඇත. එම කරුණු නැවතත් සිහියට නගා ගන්න.

ඇඳුම්වලට ගිනිගෙන ඇතිවිට පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ යුතු ය.


- Stop - දිවීමෙන් වලක්වා ගන්න.
- Drop - බිම දිගා කරන්න. (මුහුණ හා ශ්වසන මාර්ගය පිලිස්සීමෙන් වලක්වා ගන්න)
- Wrap - සතකම් රෙද්දකින් ඔතා ගින්න නිවා දමන්න.
- Roll - ගින්න නිවා දැමීමට ඔහු පෙරලන්න.

**පිලිස්සීමක දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග**

- රෝගියාගේ පිලිස්සුණු ප්‍රදේශ බිම නොගැවෙන සේ හාන්සි කරවීම
- විනාඩි 20ක පමණ කාලයක් ඇල් දිය වත්කරමින් සිසිල් කිරීම (ගලායන ඇල්දියෙන් වේදනාව අඩු වන නමුත් රෝහල් ගත කිරීම ප්‍රමාද නොකළ යුතු ය).
- ඇඟට ඇලී නොමැති ඇඳුම් කපා ඉවත් කිරීම
- වළලු, මුදු, ඔරලෝසු ගලවා ඉවත් කිරීම
- පිරිසිදු සැරහුම් මගින් පිලිස්සුණු ප්‍රදේශය ආවරණය කිරීම
- ජෛව ලක්ෂණ (ශ්වසනය, නාඩි) පරීක්ෂා කර කම්පනයට ප්‍රථමාධාර කිරීම
- වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම

ඊට අමතරව පිලිස්සීමක දී පහත සඳහන් ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කළ යුතු ය. එනම්,

- දිය බිබිලි කැඩීමෙන් වැලකීම
- කිසිම තෙල් වර්ගයක් හෝ ආලේපනයක් ගැල්වීමෙන් වැලකීම
- ප්ලාස්ටර් වැනි ඇලෙන සුළු පටි පිලිස්සුණු සමෙහි ඇලවීමෙන් වැලකීම
- තුවාලයට ඇලී ඇති ඇඳුම් ගැලවීමෙන් වැලකීම
- පිලිස්සුම් ප්‍රදේශ අනවශ්‍ය පරිදි ඇල්ලීමෙන් වැලකීම



- තුවාලකරු සිහි නැති වුවහොත් ශ්වසන මාර්ගය විවෘත කරන්න.
- ශ්වසනය පරීක්ෂා කර අවශ්‍ය නම් පපු තෙරපුම හා කෘත්‍රිම ශ්වසනය ලබා දෙන්න.

### 11.3 ප්‍රථමාධාර කට්ටලය

නිවස, පාසල, පිරිවෙණ, වැඩබිම ඇතුළු සෑම ස්ථානයක ම ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක අඩංගු විය යුතු ඖෂධ සහ ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.



11.13 රූපය - ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක අඩංගු ද්‍රව්‍ය

- |                                          |                               |
|------------------------------------------|-------------------------------|
| • අත් වැසුම් (Gloves)                    | • ට්‍රිවිසරයක් (Tweezer)      |
| • කුඩා රෝල වෙළුම් පටි (2.5 cm)           | • ප්ලාස්ටර් රෝලක්             |
| • මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ රෝල වෙළුම් පටි (5 cm) | • කුඩා ප්ලාස්ටර් කැබලි        |
| • විශාල ප්‍රමාණයේ රෝල වෙළුම් පටි (6 cm)  | • විදුලි පන්දමක්              |
| • ක්‍රිකෝණ වෙළුම් පටි                    | • මුඛ ආවරණ                    |
| • පුළුන්                                 | • පොලිතින් කවර (කුඩා ප්‍රමාණ) |
| • කටු කැරැල්ලක්                          | • නළාව (Whistle)              |
| • කතුරක්                                 |                               |

### පැවරුම

ඔබගේ පාසලේ හෝ පිරිවෙණෙහි හදිසි අවස්ථාවක දී ප්‍රථමාධාර ලබා දීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය ඇතුළත් කර ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් සකස් කරන්න.

## II.4 දේශීය හා බටහිර ප්‍රථමාධාර අතර වෙනස

අද බොහෝවිට ප්‍රථමාධාර දිය යුතු අවස්ථා ලෙස සැලකෙනුයේ හදිසි අනතුරු නමින් ගැනෙන රිය අනතුරු ආදියෙන් සිදුවන අධික ලේ වහනය, අස්ථි හග්න, දියේ ගිලිම්, පිලිස්සීම්, අකුණුසැර වැදීම්, විදුලිසැර වැදීම්, සර්ප දෂ්ටන හෝ සුනඛ සපා කෑම්, ගොනුන් පහරදීම් ආදිය වේ. මේ හැර ක්ලාන්තය, උගුර හෝ නාසය තුළ යමක් සිරවීම, තද උණ වැනි අවස්ථාවල ද මෙසේ ප්‍රථමාධාර සපයයි. මෙවන් අවස්ථාවල පුහුණුවක් ඇති හෝ නැති තැනැත්තෙකු රෝගියා මුදවනු වස් සිදු කරන කටයුතු (නිසි අවබෝධයකින් හා නිසි ක්‍රමවේදයකට අනුව) දේශීය හා බටහිර ප්‍රථමාධාර වශයෙන් වෙන් කිරීම අපහසු ය.

රෝගියා විපතීන් මුදා ගැනීම, ස්ථානයෙන් බැහැරට ගැනීම, ඔහු ගේ ඉරියව් පහසු කිරීම, හුස්ම ගැනීම පහසු කිරීම, රෝගියාගේ බිය දුරු කිරීම, රෝගියා නිරූපිතව හෝ වේදනාව අවම වන සේ වෛද්‍යවරයෙකු වෙත රැගෙන යාම ආදී කටයුතු අවස්ථානුරූපීව සලසන පහසුකම් මිස පිළියම් හෝ විශේෂ ඖෂධ සංයෝග ආදී භාවිතයෙන් තොර නිසා එහි පෙරදිග හෝ අපරදිග යනුවෙන් විශේෂ අන්‍යෝන්‍යවක් දැක්විය නොහැකි ය.

එනමුදු යොදා ගන්නා ඖෂධ සහ පිළියම් කරන ආකාරය අනුව එහි දේශීය හෝ බටහිර යනුවෙන් වෙනසක් දැකිය හැකි ය.

බොහෝ කලක පටන් අප රට තුළ වර්ධනය වෙමින් ආ දේශීය වෛද්‍යමෙහි මෙසේ රෝගියකු වෛද්‍යවරයකු හමු වීමට ප්‍රථම කෙරෙන පිළියම් පිළිබඳ ඉගැන්වීම් ඇත. ප්‍රථමාධාරයක් යනු වෛද්‍යවරයකුගේ නිසි පරීක්ෂාවකින් කෙරෙන ප්‍රථමාධාරයට පෙර කෙරෙන සරල පිළියමකි. ඒ අනුව අපට උරුමව ඇති අත් බෙහෙත් හෙවත් ගෘහ ඖෂධ බොහෝවිට ප්‍රථමාධාර ලෙස සැලකීම වරදක් නැත. එහි දී හදිසි විපත් පමණක් නොව සිරුරෙහි හටගන්නා බොහෝ රෝග සඳහා මෙවන් සරල පිළියම් යොදා ගෙන ඇත.

උණ රෝගය, උදරාබාධ, වමනය, ශරීර වේදනා, ආහාර විෂවීම, සමේ රෝග, සර්ප දෂ්ටන, පිලිස්සීම්, අස්ථි හග්න ආදී විවිධ අවස්ථාවල දී මෙසේ අත්බෙහෙත් යොදා ගනී. ඇතැම් රෝග සුව වීම ද ඉන් අපේක්ෂා කරන අතර ඇතැම් විට වෛද්‍යවරයෙකු වෙත පමුණුවන තෙක් රෝගියාගේ පහසුව, ආරක්ෂාව අපේක්ෂා කෙරේ.

පහසුවෙන් සපයා ගත හැකි හා සකසාගත හැකි ඖෂධ භාවිතයෙන් මෙම අත්බෙහෙත් සිදු කෙරේ. එකල බොහෝ ඖෂධ පරිසරයෙන් සපයා ගැනීමට සෑම කෙනෙකුට ම පාහේ යම් අවබෝධයක් තිබීම පහසුවක් වී ඇත.

සර්ප දෂ්ටන, වමනය හා පිලිස්සීම්වල දී පරිසරය ආශ්‍රයෙන් සපයාගත් ඖෂධ පිළිබඳ ඉදිරියේ දී සාකච්ඡා කෙරේ.

**සර්ප දුෂ්ටනයේ දී**

- කරපිංචා කොළ, පිටවක්කා, කුප්පමේනිය ගස් කොටා යුෂ පානයට දීම
- අළු කෙසෙල් අල යුෂ පානයට දීම
- හාල් පාන වතුර පෙවීම
- රත්මල් ගසේ පස්පංගුව, පිටවක්කා, කරපිංචා ගසේ පස්පංගුව, අමුකහ, දෙහි, දියලුණු සමඟ අඹරා සර්පයා දුෂ්ට කළ තැන තැබීම
- විෂ ගල් තබා විෂ ඉරවීම
- සර්වවිෂාදී තෙල ආලේප කිරීම



11.14 රූපය - කරපිංචා කොළ යුෂ

**වමනයට**

- විලද හෙවත් පොරි මී පැණි සමඟ අඹරා දීම
- කරාඹු නැටි තලා උණු වතුරට දමා පානයට දීම
- සාදික්කා ගලගා දෙහි ඇඹුල් සමඟ දීම



11.15 රූපය - කරාඹු නැටි තලා සකස් කළ උණු වතුර පානය

**පිලිස්සීම්**

- කෝමාරිකා මද ආලේප කිරීම
- පැරණි මී පැණි ආලේප කිරීම
- සිනෝදක තෙල් ආලේපය



11.16 රූපය - කෝමාරිකා මද

ප්‍රථමාධාර කිරීම පිණිස විශේෂයෙන් සකස් කළ ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් සකස් කොට තැබීම අද දක්නට ලැබේ. එහි දී ඒ ඒ අවශ්‍යතාවන්ට ගැලපෙන ඖෂධ හා උපකරණ රැස්කොට ඇත.

දේශීය වෛදකමෙහි ද මෙසේ ගෘහභෞෂධ සඳහා බහුලව යෙදෙන ඖෂධ උපකරණ රැස්කළ මංජුසාවක් තැබීම සුදුසු වේ. එසේ ම අඩුවෙන් යොදා ගැනෙන ඖෂධ වගාකොට තැබීම ද සිදුවේ. ඒ අනුව පහත සඳහන් ඖෂධ එවන් එකතුවකට යෝග්‍යව ව්‍යවහාරයෙන් සම්මත ය.


- ඖෂධ ශාක හා - කෝමාරිකා, ඉඟුරු, කහ, පාවට්ටා, නික, ඉරිවේරිය, අක්කපාන, ශාක කොටස් බෙහෙත් එඬරු, පිටවක්කා, කුප්පමේනිය, සමන්පිච්ච, කොත්තමල්ලි, වියළි ඉඟුරු, සුදුරු, උළුහාල්, සුදුලුනු, ගම්මිරිස්, කරාඹුනැටි, වලඟසහල්, නෙල්ලි, අරළු

- තෙල් - සිඳ්ධාර්ථ තෙලය, සිනෝදක තෙලය, සර්වවිෂාදී තෙලය, නීලයාදී තෙලය
- කල්ක/ගුලි - බුද්ධරාජ කල්කය, සිනාරාම වටී, නවරත්න කල්කය, වර්නිකාම ගුලි

මෙවන් ඖෂධ එකතුවක් තිබීමෙන් විවිධ අවස්ථාවල දී නිසි ලෙස සංයෝජනයෙන් හෝ තනිව භාවිත කිරීමෙන් රෝග සුව කිරීම හෝ උත්සන්න වීම වලක්වා වෛද්‍යවරයා වෙත රැගෙන යාම සිදුකළ හැකිය. එහි දී ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නකු වශයෙන් ඖෂධ හා භාවිතය පිළිබඳ යම් අවබෝධයක් තිබිය යුතුම ය. පැරැන්නෝ එසේ ඔසු ගුණ හා භාවිතය පිළිබඳ දැන සිටියහ. රොබට් නොක්ස් වැනි විදේශිකයන්ගේ ලේඛනවලින් ඒ බව තහවුරු වේ.



රූපය 2.17 - දේශීය ඖෂධ කොටස් කිහිපයක්

 **සාරාංශය**

- එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපට මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග අතර අනතුරු ප්‍රධාන තැනක් ගනී. එවන් අවස්ථාවක දී අනතුරකට මුහුණ දුන් අයකු බේරා ගැනීමට අප සතුව ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ නිපුණතාව ගොඩ නගා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.
- ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ දී ප්‍රථමාධාරයේ අරමුණු, ප්‍රථමාධාරකරුවකුගේ වගකීම, විවිධ අනතුරු අවස්ථාවල දී නිවැරදිව ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන්නේ කෙසේද යන්න අප දැනුවත් විය යුතු ය. ඒ තුළින් ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අරමුණු අපට සාක්ෂාත් කර ගැනීමට හැකිවනු ඇත.
- එමෙන් ම අනතුරුවලට මුහුණදීමට සිදුවන අවස්ථා විවිධ බැවින් එවන් අවස්ථාවක දී ප්‍රථමාධාර ලබා දීම සඳහා අවශ්‍ය මෙවලම් ඉතා පහසුවෙන් ලබා ගැනීම පාසලේ, පිරිවෙතේ, නිවසේ, කාර්යාලයේ ආදී ඕනෑ ම ස්ථානයක ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක් සූදානම්ව තබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.



**අභ්‍යාස**

(01) නිවැරදි පිළිතුර හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

1. ප්‍රථමාධාරයේ අරමුණු වන්නේ මින් කවරක් ද?

- (1) ජීවිතය බේරා ගැනීම, ස්වසන මාර්ගය විවෘත කිරීම, ලේ ගැලීම් පාලනය කිරීම
- (2) ජීවිතය බේරා ගැනීම, සුවය පහසු කරවීම හා රෝගී තත්ත්වය අසාධ්‍ය වීම වලක්වාලීම
- (3) ජීවිතය බේරා ගැනීම, සුවය පහසු කරවීම හා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා දීම
- (4) ජීවිතය බේරා ගැනීම, රෝගී තත්ත්වය පාලනය හා වෛද්‍යවරයෙකු කරා ගෙන යාම

2. උලුක්කු අවස්ථාවේ දී ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ අනුපිළිවෙළ ආතුළත් පිළිතුර කුමක් ද?

- (1) විවේකීව ගත කිරීම, සිසිල් කිරීම, ඔසවා තැබීම, පීඩනයක් යෙදීම
- (2) විවේකීව ගත කිරීම, සිසිල් කිරීම, පීඩනයක් යෙදීම, ඔසවා තැබීම
- (3) විවේකීව ගත කිරීම, පීඩනයක් යෙදීම, සිසිල් කිරීම, ඔසවා තැබීම
- (4) විවේකීව ගත කිරීම, ඔසවා තැබීම, සිසිල් කිරීම, පීඩනයක් යෙදීම

3. පහත දැක්වෙනුයේ ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ දී ජීවිතය බේරා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු අවස්ථා කිහිපයකි.

- A - ශ්වසන මාර්ගය විවෘත කර ශ්වසනය පහසු කරවීම
- B - ලේ ගැලීම් පාලනය
- C - ශ්වසනය සිදුනොවේ නම් පසු තෙරපුම් හා කෘත්‍රීම ශ්වසනය ලබා දීම
- D - එම ක්‍රියාවලිය වෛද්‍යාධාර ලැබෙන තුරු පවත්වා ගෙන යාම

මින් නිවැරදි අනුපිළිවෙළ දැක්වෙන පිළිතුර කුමක් ද?,

- (1) D, A, B, C    (2) B, C, A, D,    (3) A, C, B, D    (4) B, A, D, C

4. රෝගියෙකුට ලබා දුන් ප්‍රථමාධාර පහත සඳහන් පරිදි වේ.

- කැස්ස ඇති කිරීමට උපදෙස් දීම
- රෝගියා ඉදිරියට තබා උරපතු අතරට පහර දීම
- මුඛය පරීක්ෂා කිරීම

මෙම රෝගියා විය හැක්කේ,

- (1) නාසයේ යමක් සිර වූ අයෙකි.      (2) උගුරේ යමක් සිර වූ අයෙකි.  
 (3) හුස්ම ගැනීමට අපහසු අයෙකි.      (4) දියේ ගිලුණු අයෙකි.

5. හග්නසක් සිදු වූ රෝගී පුද්ගලයෙකුගේ දැකිය නොහැකි රෝග ලක්ෂණයක්/ලක්ෂණ ඇතුළත් පිළිතුර කුමක් ද?

- (1) වේදනාකාරී බව, ඉදිමීම, ඇවිදීමට නොහැකි වීම, නිල් පැහැය ගැනීම  
 (2) වේදනාකාරී බව, ඉදිමීම, ඇවිදීමට නොහැකි වීම, ස්වාභාවික වලන දැක්වීම  
 (3) වේදනාකාරී බව, ඉදිමීම, සෙලවීමේ අපහසුතාව, පැහැය වෙනස් වීම  
 (4) වේදනාකාරී බව, ඉදිමීම, සෙලවීමේ අපහසුතාව, අස්වාභාවික වලන ඇතිවීම

(02) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. ප්‍රථමාධාර යනු කුමක් දැයි ඔබගේ මිතුරෙකුට පැහැදිලි කරදෙන ආකාරය සැකෙවින් ඉදිරිපත් කරන්න.
2. ප්‍රථමාධාර කරන අවස්ථාවක රෝගියාගේ සුවය පහසු කරවීමට ඔබ කටයුතු කරන ආකාරය සැකෙවින් පැහැදිලි කරන්න.
3. විදුලි සැර වැදුණු පුද්ගලයෙකුට ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන ආකාරය සඳහන් කරන්න.
4. යම් පුද්ගලයෙකුට හෘදය ආශ්‍රිත රෝගයක් වැලඳී ඇති බව හඳුනා ගන්නා ලක්ෂණ තුනක් ඉදිරිපත් කරන්න.
5. පිලිස්සීමකදී නොකළ යුතු ක්‍රියා තුනක් සඳහන් කරන්න.