



## SOME ONE IS WAITING FOR YOU BACK AT HOME FIRST AID (முதலுதவி)

### முதலுதவியின் தேவை:-

ஆபத்து நடக்கின்ற இடங்களில் நீங்கள் இருக்கின்றேயானால் நீங்கள் தான் முதல் மற்றும் சரியான தொடர்பாக காயம் அடைந்தவருக்கும், ஆபத்து கால மருத்தவ சேவை மையத்திற்கும்கூட இருக்க முடியும். உங்கள் உடனடியான, துரிதமான செயல் அவருக்க முதலுதவி அளிப்பது மற்றும் மருத்தவ உதவிக்கு தெரிவித்தல் ஆகும். இது காயம் அடைந்தவரின் குணமாக பெரிதும் பயன்படும்.

### BLEEDING (இரத்தம் வெளியேறுதல்):-



- காயத்தை அழுத்தி பிடித்து Bandage-ஐ சுற்ற வேண்டும்.
- காயம் அடைந்த உடல் பாகத்தை மேலே தூக்கி வைக்க வேண்டும்.
- சற்றே அதிகமான அழுத்தம் கொடுத்து இரத்தம் வெளியேறுவதை நிறுத்தலாம்.

### மின்சார அதிர்ச்சி:-

- பாதிக்கப்பட்டவரை கீழே படுக்க வைக்க வேண்டும்.
- எலும்பு முறிவு மற்றும் முதுகு காயங்கள் இல்லை என தெரிந்தால் கால்களை 10-12 inch மேலே உயர்த்த வேண்டும்.
- நல்ல காற்றோட்டத்தை அவருக்கு ஏற்படுத்த வேண்டும்.
- 102-க்கு Call- செய்ய வேண்டும்.

### A.B.C:-



## SOME ONE IS WAITING FOR YOU BACK AT HOME

A-Airway- தடையை மேலே உயர்த்தி சுவாசப்பாதையை திறக்க வேண்டும்.

B-Breath- இரண்டு Breaths கொடுக்க வேண்டும்.

C- இரத்த ஓட்டம் இருக்கிறதா என்பதை சோதிக்க வேண்டும்.

## CARIO PULMONARY RESUSCITATION (CPR):-

- நெஞ்சை அழுத்தி இதைச் செய்ய வேண்டும்.
- 15 முறை நெஞ்சை அழுத்தி இரண்டு முறை சுவாசம் கொடுக்க வேண்டும்.
- 123456.....&15
- 102-க்கு Call- செய்து Ambulance-ஐ மற்றும் மருத்துவ உதவியை



அழைக்க வேண்டும்.



## FIRST AID FOR SPRAINS & STRAINS:-

- I- Ice- Ice கட்டியை வைக்க வேண்டும். இதை நேரிடையாக Skin-ல் வைக்க வேண்டும்.
- C- Compress- துணியைக் கொண்டு கட்ட வேண்டும். அதிகமான இறுக்கமாக கட்ட கூடாது.



## **SOME ONE IS WAITING FOR YOU BACK AT HOME**

- E- Elevate- இதை Level- க்கு மேலே தூக்கி வைப்பதன் மூலம் உள் காயத்தை தவிர்க்கலாம்.

## **SAFETY POCKET CARDS**

**Edited By :**

**A.KALLARPIRAN & K.PRABHAKARAN**

**EDITORIAL COMMITTEE:**

**S.PRABHAKAR  
S.RAJAN  
G.JANAKIRAMAN  
A.MEHABOOB**

**PRIVATE CIRCULATION ONLY:  
PUBLISHED BY:**

**Safety and Environment Education for Development (SEED)**

**4/507, Ambedkar Street, Nanmangalam Chennai -117**

**Ph:044-22681251 Cell : 00-91-9444382134, 00-91-94444 00 108**

**E-Mail: [seedforsafety@gmail.com](mailto:seedforsafety@gmail.com) Web: [www.seedforsafety.in](http://www.seedforsafety.in)**