

First Aid

Hand Book
(English / Tamil)



‘பாதுகாப்பை பலப்படுத்துவோம் விபத்துக்கு விடை கொடுப்போம்’



Edited By:

DR.A.KALLARPIRAN.BE.,DIS.,DIFS.,

SEED FOR SAFETY

5/414, Ambedkar Street, Ground
Floor, Nanmangalam, Chennai-129.

Ph: 8939865949 - 60,

Web: www.seedforsafety.com,

E mail: training@seedforsafety.com



This Book Dedicated to all Electricity Maintenance Officers and Safety Officers

மனித பாதுகாப்புக்காக தங்களை அற்பணித்த மின்சார பராமரிப்பு நண்பர்களுக்கும் மற்றும் பாதுகாப்பு அதிகாரிகளுக்கும் இந்த புத்தகத்தை சமர்ப்பிக்கிறோம்.



For more info

www.seedforsafety.com

Dedication :

This E-Book is dedicated to my mother, Mrs. Shanmuga Sundari Arumugam who taught me to persevere and prepared me to face the challenges with faith and humility

என்னை சவால்களை எதிர்கொள்ளும் விதமாக நம்பிக்கை அளித்து வழிநடத்திய என் அம்மாவுக்கு இந்த புத்தகத்தை சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

1.WHY SAFETY?

பாதுகாப்பு ஏன்?

Our family is waiting for us back at home..!!

Work and Drive Safely..!

அன்பானவர்கள் உங்களுக்காக வீட்டில் காத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்...!!

அவர்களுக்காக நாம் பாதுகாப்பாக பணி செய்ய வேண்டும்...!

வீட்டை பாதுகாப்பாக வைக்க வேண்டும்...!



முன்னுரை



“அரிது அரிது மானிடராய்பிறத்தல் அரிது
அஃதினும் கூன் குருடு செவிடு. நீக்கி பிறத்தல் அரிது”

என்ற ஔவையின் பொன் மொழிக்கேற்ப எந்த வித குறைபாடுமின்றி இவ்வுகத்தில் பிறந்த நாம், தொழிற்சாலையில் வேலை செய்யும் பொழுது மின்சார விபத்து ஏற்பட்டு ஊனமாகாமல் தவிர்க்க வேண்டி இந்த புத்தகத்தை SEED FOR SAFETY வெளியிடுகின்றன.

We are born in this world without any disablement, so SEED FOR SAFETY publishes this book to avoid an electrical accident in industries.

“Today, Safety is an important component of the factory”.

இன்றைய காலக்கட்டத்தில் பாதுகாப்பு என்பது தொழிற்சாலையின் ஒரு முக்கிய அங்கமாகும். தொழிற்சாலையை வடிவமைப்பதில் ஆரம்பித்து, நிறுவுதல், வடிவமைத்தல், சோதித்தல், நிர்வகித்தல் மற்றும் பராமரித்தல் போன்றவற்றில் பாதுகாப்பை கண்டுபிடிக்க மறந்தால் மிக பெரிய சவாலை அந்த கம்பெனி சந்திக்க நேரிடுகின்றது. அந்தக் கவனக்குறைவால் உயிர் மற்றும் உடமைகளுக்கு சேதாரம் ஏற்படுகிறது. எனவே தான் பாதுகாப்பான வழிமுறைகளில் அனைத்தும் ஏற்படுத்த வேண்டும்.

“The company will face the greatest challenge if they forget to keep the safety in factories while designing, testing, operating and maintaining. The damage of life and property is caused by such carelessness. So everything should be made as per safety standards.

“கற்ககசடற பாதுகாப்பு வழிமுறைகளை கற்றபின்
நிற்க அதற்கு தக”

தொழிலாளர்கள் பாதுகாப்பான முறையில் பொருட்களை கையாளுதல், போர்க்லிப்டை இயக்குதல், மின்சார இயந்திரங்கள் இயக்குதல், உயரமான இடங்களில் பாதுகாப்பாக வேலைப் பார்ப்பது, வெல்டிங், கிரைண்டிங் பிரஷ் போன்ற இயந்திரங்களை பாதுகாப்பாய் இயங்குவது பற்றி முழுமையாக பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.

Workers must be trained in safe material handling, forklift safety operations, handling electrical machinery, height work safety, and working on machines such as welding, grinding and press.

“வருமுன்னர்க் காவாதான் வாழ்கை எரிமுன்னர் வைத்தாறு போலக் கெடும்”.

என்பது வள்ளுவர் வாக்கு எனவே தொழிற்சாலையில் விபத்து நடந்து அதைப்பற்றி வருத்தப்படுவதை விட அந்த விபத்து நிகழாவண்ணம் நம்மால் முடிந்த பாதுகாப்பு நடவடிக்கை எடுத்து தொழிலாளர்களை காப்பாற்றுவது அனைவரது கடமை.

It's our duty to take necessary actions to avoid accidents rather than worrying about them. Prevention is better than cure.

ஒரு தொழிற்சாலையில் விபத்து அதிகம் இருந்தால் அந்த தொழிற்சாலையின் நற்பெயருக்கு களங்கம் ஏற்படும். அவ்வாறே ஒரு மாநிலம் அல்லது நாட்டின் தொழிற்சாலைகளில் விபத்து ஏற்பட்டு இறப்பு அதிகமாக இருந்தால் அந்த நாட்டின் நன்மதிப்பு குறையும் எனவே பாதுகாப்பை கடைப்பிடிப்போம்.

If more accident happened in a factory, the factory's reputation may be stigmatized. Like wise if fatal accident in a state or country is high, then the country's on state reputation will decrease, therefore everyone should follow safety as a priority.

“வரப்பு உயர நீர் உயரும்
நீர் உயர நெல் உயரும்
நெல் உயர குடி உயரம்
குடி உயர கோன் உயரம்”

உற்பத்தி திறனின் விபத்துகளை தவிர்த்தல், சேதாரம் தவிர்த்தல், பாதுகாத்தல், திறமையாக செயல்படுதல், தரமான கட்டுப்பாடு, நோயற்ற வாழ்வு, குறைவற்ற பாதுகாப்பு போன்றவையே தொழிற்சாலையின் நிலையான செல்வங்கள்.

In factories, the following will be the priorities

- Accident reduction
- Increase productivity
- Quality Control

“சுற்றுப்புற சூழலின் பாதுகாப்பு மனிதவள ஆற்றலுக்கு பாதுகாப்பு”

“கவனமான வேலைச்செய்வோம் புன்னகையுடன் வெளியேறுவோம்”

SEED FOR SAFETY

மனிதப் பாதுகாப்புக்காக இந்த புத்தகத்தை மின்சார பாதுகாப்பு கையேடாக வெளியிடுகின்றது.

“Caring the environment will be the care of human”. “Work safety to leave the company with smile”.
SEED FOR SAFETY release this book as a electrical safety to save human lives.

CONTENTS

FIRST AID

1.	FIRST AID	-----	08
2.	BLEEDING	-----	08
3.	BURNS	-----	10
4.	FRACTURE	-----	11
5.	ELECTRIC SHOCK	-----	11
6.	CARDIO PULMONARY RESUSCITATION (CPR)	-----	12
7.	CPR FOR KIDS	-----	13
8.	CHOKING	-----	14

உள்ளடக்கம்

முதலுதவி

1.	முதலுதவி	08
2.	இரத்தக் கசிவு	08
3.	தீக்காயம்	10
4.	எலும்பு முறிவு	11
5.	மினசார அதிர்ச்சி	11
6.	ஒருதய மூச்சுத்திணறல் நோயாளிக்கு உயிருபடல்	12
7.	குழந்தைகளுக்கான CPR முறை	13
8.	தொண்டையில் விக்கிக் கொள்ளல்	14

1. FIRST AID

முதலுதவி

First aid is the immediate aid given to the victim of an accident or sudden illness before the arrival of a qualified medical expert.

காயம் பட்டவருக்கு அல்லது திடீரென்று உடல் நலக்குறைவு ஏற்பட்டவருக்கோ மருத்துவம் கிடைக்கும் வரை, அங்குள்ள சாதனங்களையும், பொருட்களையும் உபயோகித்து செய்கின்ற உதவிக்கு முதலுதவி என்று பெயர்.

First Aid Objectives:

1. To preserve life.
2. Assist recovery.
3. Prevent aggravation and minimize complications at a later date.

முதலுதவியின் குறிக்கோள்:

1. உயிரை காப்பாற்றவும்.
2. நோயாளியின் நிலை மோசமாகாமல் தடுக்கவும்.
3. நோய் நீங்குதலை விரைவுபடுத்தவும்.



2. BLEEDING

இரத்தக் கசிவு

How to Stop Bleeding :

1. Bleeding or hemorrhaging is simply blood escaping from its vessels.
2. There are varying degrees of seriousness.
3. The main method of arresting the blood flow is by applying direct pressure.

இரத்த கசிவை நிறுத்துவது எப்படி:

1. இரத்த கசிவு அல்லது இரத்த போக்கு என்பது இரத்த நாளங்களிலிருந்து இரத்தம் வெளிப்படுவதேயாகும்.
2. இவற்றின் பாதிப்பு வெவ்வேறு வகைப்பட்டிருக்கும்.
3. நேரடி அழுத்தம் கொடுப்பதுதான் இரத்தம் வடிதலை நிறுத்தும் முக்கியமான முறையாகும்



2.1.APPLYING DIRECT PRESSURE :

1. This is one of the most effective ways of stopping severe bleeding in almost any part of the body.
2. Place the palm or fingers over the bleeding point and apply direct pressure.
3. The bleeding will usually stop after a while.
4. Do not use the method if there is a foreign body in the wound or if a fracture is suspected.
5. With this method if there is also a slight risk of introducing germs into the wound. To prevent this, place a clean piece of material like lint or gauze over the wound before applying pressure.



நேரடி அழுத்தம் கொடுத்தல் :

1. உடம்பில் எந்த பாகத்திலும் ஏற்படக்கூடிய கடுமையான இரத்த கசிவை நிறுத்த இந்த முறை மிகவும் பயன் அளிக்கும்.
2. உள்ளங்கையையோ விரல்களையோ இரத்தம் வடியும் இடத்தில் வைத்து நேராக அழுத்தவும்.
3. சாதாரமான இரத்தக் கசிவு சிறிது நேரத்தில் நின்றுவிடும்.
4. எனும்பு முறிவு ஏற்பட்டிருப்பது போல் அறிகுறி இருந்தாலோ காயத்தில் வேற்றுப் பொருள் இருந்தாலோ இந்த முறையைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.
5. இந்த முறையைப் பயன்படுத்துவதால் நுண்ணிய நோய் கிருமிகள் காயத்தில் நுழையும் சின்ன அபாயம் இருக்கிறது. இதை தடுக்க, அழுத்தம் கொடுப்பதற்கு முன்னால் காயம் பட்ட இடத்தில் தூய்மையான மெல்லிய துணி அல்லது மெல்லிழைத் துண்டு வைத்து விட்டு, பிறகு அழுத்தம் கொடுக்கவும்.



3. BURNS / தீக்காயம்



Burns and scalds are injuries to body tissue caused by heat, chemicals or radiation.

Treatment for Fire Sore Blisters :

1. Reduce the spread of heat, pain and swelling by placing the burnt area under cold running water or immersing it in cold water for at least 10 minutes.
2. Gently remove any rings, watches, belts or constricting clothing from the injured area before it starts to swell.
3. Cover the injured area with clean, preferably sterile, non-fluffy material.
4. If face affected by burns, close the face with clean and sterile cloth with opening for respiration.
5. Do not break blisters or remove anything that is sticking to a burn.
6. Do not apply lotions, ointments or fat to the injured area.

சூடு, இரசாயனங்கள், அல்லது ஒளிக்கதிரால் உடலுக்கு ஏற்படும் காயத்தை தீப்புண், கொப்புளம் என்பர்.

தீப்புண் கொப்புளங்களுக்கான சிகிச்சை:

1. தீயக்காயத்தின் சூடு, வலி, மற்றும் வீக்கம் பரவாமல் இருக்க குறைந்தது பத்து நிமிடங்கள் ஓடும் குளிர்ந்த குழாய் நீரின் அடியில் அல்லது குளிர்ந்த நீரின் பாதிக்கப்பட்ட பாகத்தை வைக்கவும்.
2. காயம் பட்ட இடம் வீங்குவதற்கு முன், மோதிரம், கைக்கடிகாரம் அல்லது இறுக்கமான ஆடைகளை மெதுவாக அகற்றவும்.
3. காயம் பட்ட இடத்தை சுத்தமான, முடிந்தால் மருத்துவ முறையில் சுத்தப்படுத்தப்பட்ட பஞ்சு அல்லாத பொருளால் மூடவும்.
4. முகத்தில் நெருப்பு காயம் ஏற்பட்டால், காயம் பட்டவர்கள் மூச்சு விடுவதற்காக மெல்லிய துண்டில் துவாரங்கள் செய்து, முகத்தை மூடி வைக்கவும்.
5. கொப்புளத்தை உடைக்கவும் அல்லது நெருப்புகாயத்தில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் எதையும் அகற்றவோ கூடாது.
6. பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் களிம்பு, மருந்து கலந்த திரவம் அல்லது எண்ணெயை தடவாதீர்கள்.

4. FRACTURE/ எலும்பு முறிவு

4.1.WHAT IS A FRACTURE?

A Fracture is a broken or cracked bone. There are a number of signs and symptoms, which can identify that a person has a fracture

1. Pain.
2. The injured part cannot be moved normally.
3. The injured part may have an unnatural shape or position.
4. There is loss of strength.

முறிவு என்றால் என்ன?

1. வலி.
2. காயம்பட்ட இடத்தை அசைக்க முடியாது.
3. அடிப்பட்ட இடம் வீங்கி விடும்.
4. வலுவின்மை.

4.2.TREATING FRACTURES

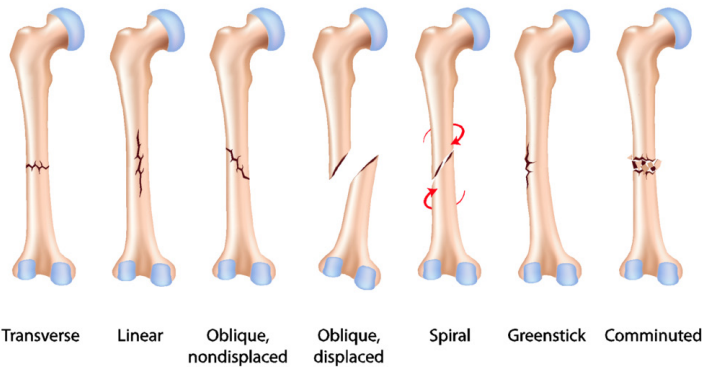
1. Treat severe bleeding and difficulty in breathing first.
2. Treat on the spot. Avoid unnecessary movement.
3. Immobilize the injured part splint the joint above and the joint below the injury.

எலும்பு முறிவிற்கு சிகிச்சை

1. முதலில் அதிக இரத்த கசிவுக்கும் மூச்சுணரலுக்கும் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.
2. அந்த இடத்திலேயே சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். தேவையற்ற அசைவுகளை தவிர்க்கவும்.
3. அடிப்படை இடத்தை அசைக்க முடியாதவாறு வைக்கவும் காயத்தின் மேலே உள்ள எலும்பு இணைப்பையும் கீழே உள்ள எலும்பு இணைப்பையும்



Types of Bone Fractures





5. ELECTRIC SHOCK/ மின்சார அதிர்ச்சி

If you see someone being electrocuted

1. Use a fibreglass / wooden pole to carefully remove the victim from the water / electrical source.
2. Perform CPR.
3. Call 108 for an ambulance.

ஒருவரை மின்சாரம் தாக்குவதை நீங்கள் பார்த்தால்.

1. ஃபைபர்க்ளாஸ் (Fibreglass), மரக்கழி கொண்டு தாக்கப்பட்டவரை மின்சார சாதனத்திலிருந்து அகற்றுங்கள்.
2. சிபிஆர் (CPR) சிகிச்சை செய்யுங்கள்.
3. ஆம்புலன்சை வரவழைக்க 108 யை அழையுங்கள்.



For more info

www.seedforsafety.com

6. CARDIOPULMONARY RESUSCITATION (CPR)

இருதய மூச்சுத்திணறல் நோயாளிக்கு உயிருட்டல்

You have to act quickly to help someone who may appear to have stopped breathing and has no pulse

1. Assess the victim's condition-shake him gently and ask if he is all right

2. Deal Lay him face upon a firm, flat surface, moving his head and body simultaneously.

3. Open his mouth using the head tilt chin lift technique.

4. Push the chin downwards. If you see foreign objects in his mouth or throat, remove them.

5. Maintain head tilt chin lift. Place your face close to his mouth and observe his chest, look, listen and feel for any signs of breathing for upto 10 seconds.

6. If there is no indication of breathing, perform mouth-to-mouth ventilation.

7. Deal Next, feel for pulse at the carotid (neck area) for upto 10 seconds.

8. If there is no pulse, immediately begin CPR, adhering closely to the steps that follow.

9. Centre the heel of one hand the lower of the breast bone, keeping your fingers off the ribs. Cover this hand with the heel of your other hand.

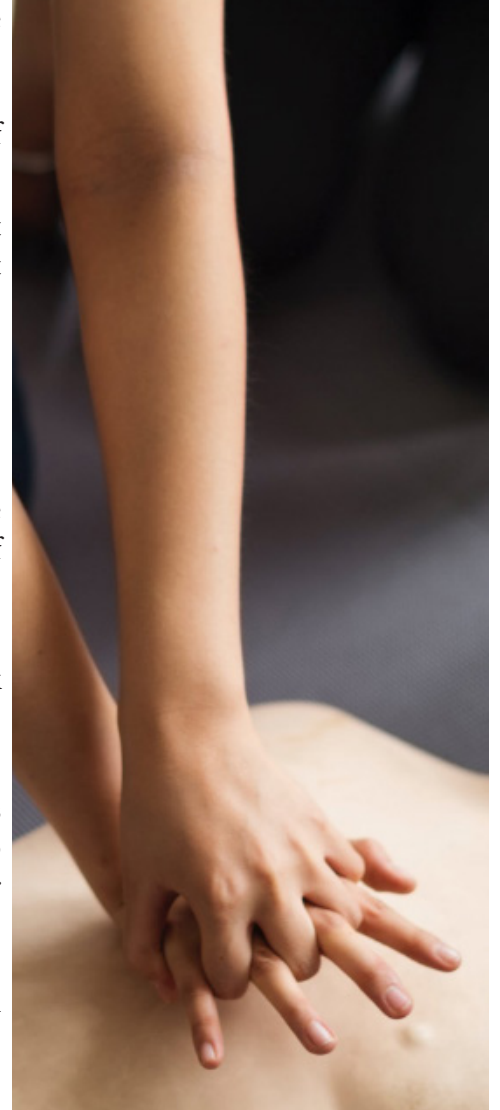
10. Keep your arms straight and push down vertically about 4 to 5 cm and then release. Complete 30 compressions per 10 seconds, Between compressions, do not lift your hands off the chest.

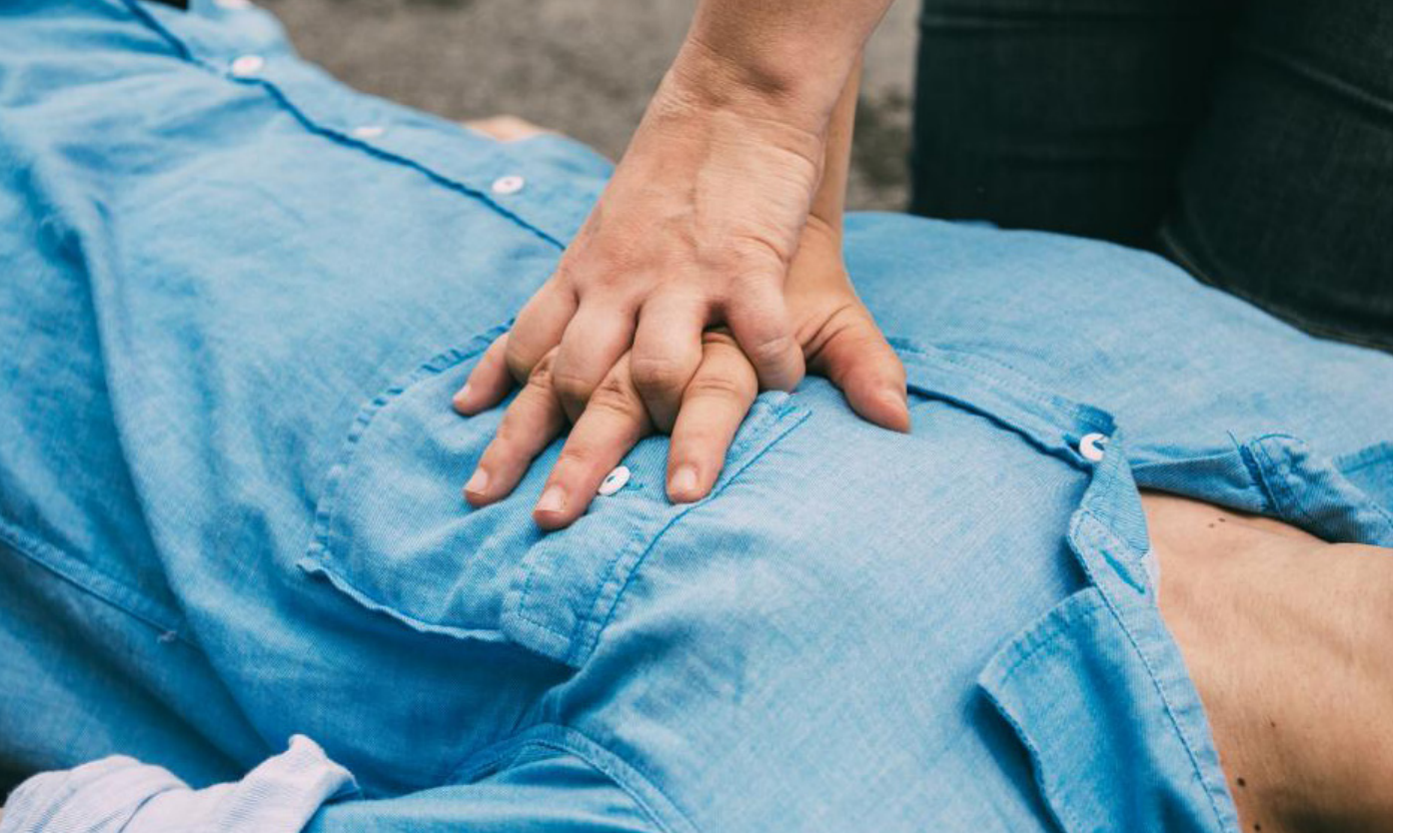
11. Send Tilt his head back to open his airway. Pinch the nose and given 2 short quick breaths of mouth-to-mouth ventilation.

12. Complete 5 cycles of 30 compressions and short quick ventilation with in 2 minutes. Check pulse after every 5 cycles.

13. The moment of his pulse returns, immediately stop compressions and check for breathing, if there is no breathing, continue mouth - to - mouth ventilation until the victim's natural breathing is restored.

Note: To be proficient in CPR, one should under go CPR Training to learn the proper CPR techniques procedures.





ஒருவர் மூர்ச்சையாகி விட்டார் என்று தெரிய வந்ததும் நாடித் துடிப்பு இல்லையென்றாலும் நீங்கள் விரைந்து உதவ வேண்டும்.

1. நோயாளியின் நிலையை மதிப்பிடுங்கள். அவரை மெதுவாக உலுக்கி அவர் நிலைமையை கேளுங்கள்.
2. தலையையும் உடலையும் உலுக்கி அவரை தட்டையான இடத்தில் மல்லாக்க படுக்க வைப்புகள்.
3. தலையை பின்னோக்கி சரித்து தாடையை மேல் நோக்கி உயர்த்தி, சுவாசக் குழாயைத் திறக்கச் செய்யுங்கள்.
4. வாயிலோ, தொண்டையிலோ வேறுப் பொருட்கள் ஏதும் தென்பட்டால் அவற்றை அகற்றவும்.
5. உங்கள் முகத்தை அவருடைய வாய்க்குமேல் வைத்து, நெஞ்சை கண்காணிக்கவும், மூச்சு விடுகிறாரா என்பதை 10 வினாடிகள் வரை தொடர், கேட்டு பார்க்கு தெரிந்து கொள்ளவும்.
6. மூச்சு விடும் அறிகுறி இல்லை என்றால் வாயுடன் வாய் வைத்து அவருக்கு இயற்சை சுவாசம் கொடுக்கவும்.
7. அடுத்து நாடித்துடிப்பு இருக்கிறதா (கழுத்துப் பகுதியில்) என்று 10 வினாடிகள் வரை பார்க்கவும்.
8. நாடித்துடிப்பு இல்லை என்றால் கீழே கொடுக்கப்பட்டிருப்பது போல் நெஞ்சுமுத்தத்தை செய்யவும்.

ஒரு கையின் உள்ளங்கையின் கீழ் நெஞ்சாங் கூட்டின் மத்தியில் வைத்து, உங்கள் விரல்கள் நெஞ்செலும்பில் படாதவாறு வைக்கவும்.

உங்கள் கையை நேராக வைத்துக்கொண்டு 4 அல்லது 5 சென்டிமீட்டர் வரை நெஞ்செலும்பின் கீழ் பகுதியில் அமுத்தவும் ஒரு நிமிடத்திற்கு 100 அமுத்தங்கள் என்ற விகிதத்தில் 30 முறை நெஞ்சுமுத்தம் தரவும். அமுத்தத்தின் இடையில் கையை எடுக்கக்கூடாது.

9. தலையை பின் நோக்கி சரித்து, காற்றுக்குழாயைத் திறக்கச் செய்யவும், மூக்கைப் பிடித்து விரைவாக இரு முறை வாய்க்கு வாய் வைக்கக் காற்றழுத்தம் கொடுக்கவும்.
10. 2 நிமிடங்களுக்குத் தொடர்ந்து 30 தடவை நெஞ்சுமுத்தம் 5 முறை கொடுத்து, 2 முறை விரைவாக காற்றழுத்தம் கொடுக்கவும். இவ்வாறு 5 முறை செய்யவும். அதன் பிறகு நாடித்துடிப்பைச் சோதிக்கவும்.
11. நாடித்துடிப்பு திரும்பியதும், நெஞ்சுமுத்தம் தருவதை உடனடியாக நிறுத்திவிட்டு, மூச்சு விடுவதைச் சோதிக்க வேண்டும். மூச்சு இல்லையெனில் வாயுடன் வாய் வைத்து காற்றழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். தன்னிச்சையாக மூச்சு விடும் வரை இதை தொடரவும்.

குறிப்பு : உயிரோட்டலில் தகுதிபெற, ஒருவர் முறையான உயிரோட்டல் பயிற்சியில் ஈடுபட்டு அதன் முறையையும்

7.CPR FOR KIDS

1. If a child is unconscious, the first step is to check his mouth for anything blocking the airway.
2. If you find a blockage, roll him onto his side, keeping his top leg bent. This is the recovery position. Clear blockages with your fingers, then check for breathing.
3. If you find no blockages, check for breathing and look for chest movements. Listen for breathing sounds, or feel for breath on your cheek.
4. If the child is breathing, gently roll him onto his side and into the recovery position. Phone 000 and check regularly for breathing and response until the ambulance arrives.
5. If the child is not breathing and responding, send for help. Phone 000 and start CPR:30 chest compressions, 2 breaths.
6. Put the heels of your hands in the centre of the child's chest. Using the heel of your hand, give 30 compressions. Each compression should depress the chest by about one third.
7. After 30 compressions, take a deep breath, seal your mouth over the child's mouth, pinch his nose and give two steady breaths. Make sure the child's head is tilted back to open his airway.
8. Keep watching his breathing and be ready to start CPR again at any time.

குழந்தைகளுக்கான CPR முறை

1. குழந்தை மயக்கமாக இருந்தால், முதலில் சுவாச பாதையில் ஏதெனும் தடங்கல் இருக்கிறது என்று பார்க்கவும்.
2. தடங்கல் இருந்தால் குழந்தையை பக்கவாட்டில் இழுத்து காலை வளைத்து படுக்க வைக்கவும். உங்கள் கையால் தடங்கலை எடுக்கவும் பின் சுவாசிக்க செய்யவும்.
3. எந்த தடங்களும் இல்லையென்றால், மூச்சு மற்றும் மார்பு இயக்கங்களை கவனிக்கவும். குழந்தையின் சுவாச ஒலியை கேளுங்கள்.
4. குழந்தை சுவாசிக்கும்போது, மீட்பு நிலைக்கு மெதுவாக திருப்பி குழந்தையின் நிலையை அறியவும். 108-யை அழைத்து ஆம்புலன்ஸ் வரும்வரை குழந்தையின் சுவாச நிலையை அடிக்கடி சோதிக்கவும்.
5. குழந்தையிடம் மூச்சு மற்றும் பதில் இல்லையென்றால் உடனடியாக 108-யை அழைக்கவும் மற்றும் ஊசி முறையை தொடங்கவும். 30 முறை மார்புமுத்தம் கொடுக்கவும்.
6. குழந்தையின் மார்பின் மையத்தில் உங்கள் கையை வைக்கவும். உங்கள் கையை வைத்து 30 முறை அழுத்தம் கொடுக்கவும்.
7. 30 அழுத்தத்திற்கு பிறகு, ஒரு ஆழமான மூச்சை எடுக்கவும். குழந்தையின் வாயின் மீது உங்கள் வாயை வைத்து 2 முறை சுவாசம் கொடுக்கவும். குழந்தையின் தலையை சாய்த்து சுவாசவழியை திறக்கவும்.
8. குழந்தையின் சுவாசத்தை பார்த்த, எந்த நேரத்திலும் மீண்டும் ஊசி-யை தொடங்க தயாராக இருக்க வேண்டும்.



8. CHOKING

Obstructed Airway of a Conscious Adult :

1. Ask the victim if he is choking.
2. He would probably be displaying the signs of choking - clasp the neck with the thumb and index fingers.
3. If he is able to speak, breathe or cough, do not interfere with his attempts to expel the foreign object. Otherwise, perform the abdominal thrust until the foreign object is expelled.

How to perform the Abdominal Thrust:

4. Stand behind the victim and wrap your arms around the waist.

Grasp one wrist with your other hand and place thumb side of your wrist into the midline slightly above the navel

Press your wrist into the victim's abdomen with quick inward and upward thrusts. Each abdominal thrust should be delivered decisively, with the intention of relieving the obstruction

5. If the victim is in late pregnancy or is obese, perform the chest Thrust.

How to perform the Abdominal Thrust:

6. Stand behind the victim and place your arms under the victim's armpits encircling the chest.

Grasp one wrist with your other hand and place thumb side of your wrist in the middle of the victim's breastbone.

Press with quick backward thrusts.

7. Should the victim become unconscious, perform steps for clearing the obstructed Airway of an unconscious adult



தொண்டையில் விக்கிக் கொள்ளல்

சுயநினைவு உள்ளவரின் சுவாசக் குழாய் அடைப்பு :

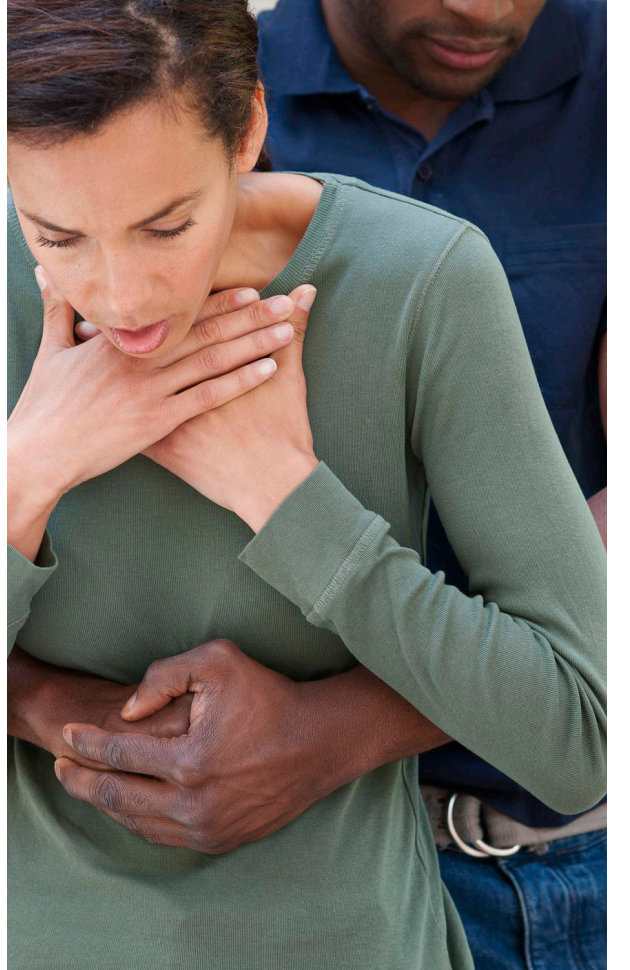
1. பாதிக்கப்பட்டவரிடம் தொண்டையில் விக்கிக் கொண்டதா என்று கேளுங்கள்.
2. அவர் பெரும்பாலும் தொண்டை அடைப்பின் துன்ப எச்சரிக்கையைக் காட்டுவார். கழுத்தைக் கட்டை விரலுக்கும் ஆள் காட்டி விரலுக்கும் மத்தியில் இறுக்க பிடித்துக் காட்டுவார்.
3. அவரால் பேசுவோ, மூச்சு விடவோ அல்லது இருமவோ முடிந்தால், அடைத்துக் கொண்டிருக்கும் பொருளை வெளியேற்ற அவர் எடுக்கும் முயற்சியில் குறுக்கிட வேண்டாம். முடியாவிட்டால், விக்கியிருக்கும் பொருள் வெளியே வரும் வரை வயிற்று அழுத்த முறையை பின்வருமாறு செய்யுங்கள்.

வயிற்று அழுத்த முறையை எவ்வாறு செய்வது :

4. அவரின் பின்னால் நின்று, உங்கள் கைகளை இடுப்பைச் சுற்றி வளைத்துக் கொள்ளவும்.
- ஒரு கை விரல்களை மடக்கிக் கட்டைவிரல் பகுதியை தொப்புள் குழிக்கு மேல் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- மடக்கிய கையை வயிற்றில் வைத்து வேகமாக அழுத்தவும், விக்கிய அடைப்பை அகற்றும் நோக்கத்துடன், உறுதியாக ஒவ்வொரு வயிற்று அழுத்தத்தையும் கொடுக்க வேண்டும்.
5. பாதிக்கப்பட்டவர் கர்ப்பமாகவோ அல்லது குண்டாகவோ இருந்தால் நெஞ்சு அழுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

நெஞ்சுழுத்தம் செய்வது எப்படி :

6. பாதிக்கப்பட்டவரின் பின்புறம் நின்று கொண்டு, உங்கள் கைகளை அவரின் தோள்பட்டையின் அடியில் கொடுத்து நெஞ்சைச் சூழ்ந்து கொள்ளவும்.
- இறுக மடக்கிய கரத்தை மற்றக் கரத்தால் பற்றி, கட்டைவிரல் பகுதியை நெஞ்சுக் கூட்டின் மத்தியில் வைக்கவும்.
- வேகமாக, பின்புற அழுத்தத்தைக் கொடுக்க வேண்டும்.
7. பாதிக்கப்பட்டவர் சுயநினைவிழந்தால் சுயநினைவில்லாதவரின் காற்றுக்குழாய் அடைப்பை நீவர்த்தி செய்ய மேற்கொள்ளும் முறைக்கு செல்லவும்.





About us

Started in 2010 to improve the Safety, Health and Environment among industries, Corporate, Construction, Institute and for general public through



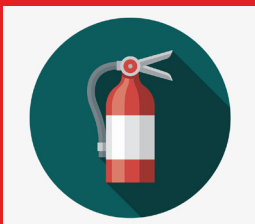
SAFETY TRAINING



AUDIT



LEGAL CONSULTATION



FIRE



MANPOWER

Company Run by a Certified Auditor / Officer