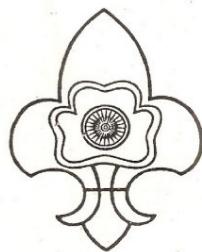


# **PROFICIENCY BADGE**



## **AMBULANCEMAN**



**K.P.M. ABDURAHIMAN ALT(S)  
DISTRICT TRAINING COMMISSIONER  
MALAPPURAM**

# AMBULANCEMAN



1. Be able to answer questions from Pratham Sopan, Dwitiya Sopan and Tritiya Sopan test for First Aid.
2. Know how to deal with bleeding from major and minor.
3. Diagnose and bind a broken limb.
4. Know how to deal with choking by Heimlich's manoeuvre.
5. Demonstrate mouth-to-mouth resuscitation.
6. Demonstrate how to make an improvised stretcher and apply a roller bandage.
7. Demonstrate how to send a correct message, verbal, written or by telephone.
8. Demonstrate two methods of carrying a casualty with one first aider and two more methods of carrying casualty when there are two first aiders.

<<<<<<○>>>>>>>>

1. പ്രമാ സോപാൻ, ദ്വിതീയ സോപാൻ, തൃതീയ സോപാൻ അനുബന്ധിലെ പ്രമാ ശുദ്ധം ചുയുമായി വസ്യാവലോക്കേണ്ട ഉത്തരം അറിയുക.
2. ലഘുവായ രക്തസാവവും ശുരൂതരമായ രക്തസാവവും കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അറിയുക.
3. അസിഡോം, തിരിച്ചിറിയാനും അതിന് പരിചരണം നൽകാനും അറിയുക.
4. ഹെംലിച്ചിറ്റർ ശീതിക്കിൽ ശ്വാസതടസ്സത്തിന് പരിചരണം നൽകാൻ അറിയുക.
5. വായോട് വായ് ചേർത്തുള്ള ക്യൂട്ടിമിശ്യൂസനലിൽ ചെയ്തു കാണിക്കുക.
6. ഒരു താൽക്കാലിക സൈറ്റുൾ ഉണ്ടാക്കാൻ അറിയുക. രോളർ ബാൻഡേജ് ഉപയോഗം അറിയുക.
7. വാക്കാലേറ, രേവാമുലമേ, ലൈഫോൺ വഴിയോ ഒരു സന്ദേശം വ്യക്തമായും ക്യൂട്യൂമായും അയയ്ക്കാൻ കഴിയുക.
8. ഒരു പ്രമാ ശുദ്ധം ചുയുമായി മാത്രമുള്ളപ്പോഴും രണ്ടു പേര് ഉള്ളശോഭയും ഒരു വീഡിയിൽ ഒരു വഹിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്ന ഇംഗ്ലീഷ് ലീറ്റികൾ കാണിക്കാൻ കഴിയുക.

1. പ്രമാ സോപാൻ, ദ്വിതീയ സോപാൻ, തൃതീയ സോപാൻ ഭാഗങ്ങളിലെ പ്രമാ ശുദ്ധേഷയുമായി ബന്ധംപെട്ട ചോദ്യങ്ങളുടെ ഉത്തരം അറിയുക.

## പ്രമാ സോപാൻ ഹസ്ത് എയർ

### പ്രമാ ശുദ്ധേഷം പെട്ടി



#### ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

- രോഗാണു വിമുക്തമായ ഗോസ് .
- ത്രികോൺ ബാൻഡേജുകൾ.
- റോളർ ബാൻഡേജ്.
- ഒട്ടിക്കുന്ന പ്ലാസ്റ്റർ (Adhesive Plaster) കത്തിക.
- സ്ലിറ്റുകൾ.
- സേപ്പിറി പിൻ.
- തൈപ്പുട്ടി.
- ടോർച്ച്.
- മെഴുക്കൽത്തിരി.
- തൈപ്പുട്ടി
- തെർമോമീററർ.
- അണുനാശകം. (ധ്യരോഡ്, സാവ്ലോൺ)
- കൊടിൽ.
- കറിയുപ്പ്.
- സൂചി

### എന്താണ് പ്രമാ ശുദ്ധേഷ ?

അപകടമോ പെട്ടെന്ന് അസുവമോ ഉണ്ടായ ഒരാൾക്ക് വിദഗ്ധ സഹായം കിടുന്നതിനുമുന്ത് അയാളുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കുന്നതിനോ, അവസ്ഥ ഗുരുതരമാ കാതെ സുക്ഷിക്കുന്നതിനോ, അൽപ്പമെങ്കിലും ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നതിനോ വേണ്ടി

ആയുനിക് വൈദ്യർഹാസ്ത്രത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി നൽകുന്ന പരിചരണമാണ് പ്രമാം ശുശ്രൂഷ.

## പ്രമാം ശുശ്രൂഷയുടെ ലക്ഷ്യം

- ❖ ജീവൻ രക്ഷിക്കുക.
- ❖ രോഗശമനം സുഗമമാക്കുക.
- ❖ രോഗിയുടെ നില കുടുതൽ വഷളാവാതെ സുക്ഷിക്കുക.
- ❖ ആവശ്യമെങ്കിൽ വിദഗ്ധം ശുശ്രൂഷ ലഭിക്കാൻ എൻപ്പാട് ചെയ്യുക.

പ്രമാം ശുശ്രൂഷ ഒരു വിദഗ്ധം സേവനമാണ്. എന്നാൽ ‘പ്രമാം ശുശ്രൂഷകൾ’ ഒരു ഡോക്ടറില്ല’

### ശുശ്രൂഷയുടെ ഘട്ടങ്ങൾ

- ❖ പരിശോധന നടത്തുക.
- ❖ ശുശ്രൂഷ ചെയ്യുക.
- ❖ സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്തെക്ക് മാറ്റുക.

### പ്രമാം ശുശ്രൂഷയുടെ മുൻഗണനാ ക്രമം

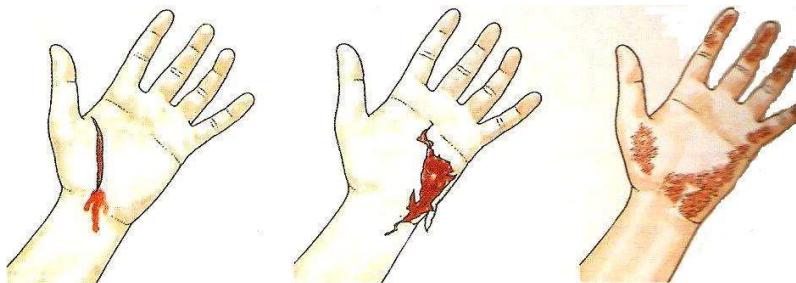
- ❖ പരിശോധന, രോഗനിർണ്ണയം.
- ❖ ഹൃദയ-ശാസകോശ പുനരുജ്ജീവനം.
- ❖ രക്തദ്രാവ നിയന്ത്രണം.
- ❖ ഷോക്കിനും ബോധക്കേടിനും പരിചരണം.
- ❖ അസ്പിഡംഗം പരിചരണം.
- ❖ പൊള്ളൽ പരിചരണം.
- ❖ കണ്ണ്, മുക്ക്, ചെവി - പരിക്ക് പരിചരണം.
- ❖ മറ്റ് പരിക്ക് പരിചരണം.
- ❖ സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്തെക്ക് മാറ്റുക.

### മുറിവുകളും പോരലുകളും (Cuts & Scratches)

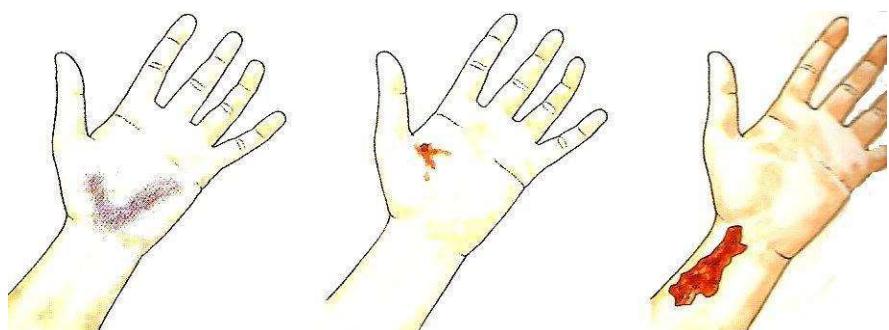
#### മുറിവുകളെ നാലായി തിരിയ്ക്കാം

1. Incised Wounds: മുർച്ചയുള്ള ആയുധങ്ങൾക്കാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. വക്കുകൾ കൃത്യമായി മുറിവെന്നിരിക്കും.
2. Lacerated wounds: യന്ത്രസാമഗ്രികൾ, വെടിക്കോപ്പുകൾ, എന്നിവകൊണ്ട് മുറിവെന്നത്. വക്കുകൾ ചത്രത്തു മുറിവെന്നത്.

3. Punctuated Wounds: കത്തി, സൂചി, കുന്തം മുതലായവകാണ്ക് സംഭവിക്കുന്നത്. ഈ ചെറുതും ആഴമുള്ളതുമായിരിക്കും.
4. Contused wounds: അടിക്കൊള്ളുക, വലുതായ ഉപകരണങ്ങൾ കൊണ്ടുള്ള ഏൽപ്പൻ, വലിയ മർദ്ദംകൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന മുറിവുകൾ. ടിഷ്യൂകൾക്ക് കേട് സം ഭവിക്കും.



Incises wound      Lacerated wound      Abrasion wound



Contusion wound      Punctured wound      Gunshot wound

യമനികളും സിരകളും മുറിയുന്നതിനെ മുറിവ് എന്നും ലോമികകൾ മുറിഞ്ഞുണ്ടാവുന്നതിനെ പോറൽ എന്നും പറയുന്നു. മുറിവിൽനിന്ന് രക്തം ലഭിച്ചോ ഇടവിട്ടോ തെരിച്ചോ വരും എന്നാൽ പോരലിൽനിന്ന് വിയർപ്പ് പൊടിയുന്നതുപോലെ രക്തം പൊടിഞ്ഞുവരും

### **മുറിവിനുള്ള പ്രാഥ ശുദ്ധീകരണ**

ശുദ്ധജലവും സോഫ്റ്റ് കോൺകോൺ അണ്ണുനാശിനി കലക്കിയ വെള്ളംകോൺകോൺ മുറിവുകൾക്കി പൊടിയും കരടും നീക്കം ചെയ്ത് അണ്ണു വിമുക്തമാക്കിയ പഞ്ചികൊണ്ക് തുടച്ച്, (കട്ടിപിടിച്ച് രക്തം നീക്കം ചെയ്യുത്) രക്ത പ്രവാഹമുണ്ടാക്കിൽ നിർത്തുക. ഡയറക്ട് പ്രഷ്ഠ രീ ഉപയോഗിച്ചോ ഇൻഡയറക്ട് പ്രഷ്ഠ ഉപയോഗിച്ചോ നിർത്താം. മുറിവു പററിയ ഭാഗം അണ്ണുവിമുക്തമായ ബാന്ധേജുകൊണ്ക് മുടിക്കെടുക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ വിദഗ്ധം ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുക

## **പൊള്ളലും വേവലും**

### **Burns & Scalds**

## പൊള്ളൽ

ഇൻറ്രൂമിലോത്ത് ചുടുള്ള വസ്തുക്കൾക്കാണ് സംഭവിക്കുന്നതാണ് പൊള്ളൽ. തീനാളം, തീക്കനൽ, ചുടുപഴുത്ത ലോഹം, കരങ്ങുന്ന ചക്കങ്ങൾ, കയർ, ചെറിപ്പ് എന്നിവകൊണ്ടുള്ള ഉരസൽ സുരൂതാപം എന്നിവയെല്ലാം പൊള്ളലിനു കാരണമാകുന്നു. വൈദ്യുതി, ഇടി മിന തും, രാസവസ്തുകൾ എന്നിവകൊണ്ടും പൊള്ളലുണ്ടാകാറുണ്ട്.

## വേവൽ

ഇൻറ്രൂമുള്ള ചുടുള്ള വസ്തുക്കൾക്കാണുണ്ടാവുന്നതാണ് വേവൽ തിളച്ച വെള്ളം, ചുടുള്ള എണ്ണ്, നീരാവി, ഉരുകിയ ടാർ എന്നിവകൊണ്ടുണ്ടാവുന്നത്.

### ജീവനാധ പൊള്ളലിനുള്ള പരിചരണം

- പൊള്ളിയ ഭാഗം തന്നുത്തെ വെള്ളത്തിൽ താഴ്ത്തിവേച്ചോ ശുദ്ധജലം ഒഴിച്ചോ തന്നുള്ളി ക്കുക.
- കൈകൊണ്ട് തൊടരുത്.
- കുമിള പൊട്ടിക്കരുത്.
- വൃത്തിയുള്ള തുണികൊണ്ട് പൊതിഞ്ഞ് അണ്ണുബാധ തടയുക.
- ചുടുള്ള ചായയോ കാപ്പിയോ കൂടിക്കാൻ കൊടുക്കുക.

### രാസവസ്തുകൾ കൊണ്ടുള്ള പൊള്ളൽ

- ധാരാളം വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
- രാസവസ്തുകൾ പൂരണ വസ്ത്രം മാറ്റുക.
- പൊള്ളിയ ഭാഗം കൈകൊണ്ട് തൊടാതെ പൊള്ളലിനുള്ള പരിചരണം നൽകുക.

### ഗുരുതരമായ പൊള്ളൽ

- പീഡിതനെ ആശസ്ത്രിപ്പിക്കുക. വൃത്തിയുള്ള തുണികൊണ്ട് മുടുക.
- ഒട്ടിപ്പിടിച്ച വസ്ത്ര ഭാഗങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യാതിരിക്കുക.
- ശരീരം തന്നുത്തു പോകാതെ സുകഷിക്കുക.
- എത്രയും പെട്ടു വിഭഗ്രം ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുക.

## മുക്കിൽനിന്നുള്ള ക്രത്രസാവം

### Bleeding from the nose

#### പരിചരണം:

- പലപ്പോഴും ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഈ ഗുരുതരവാ സ്ഥാപാപിക്കുന്നത്.

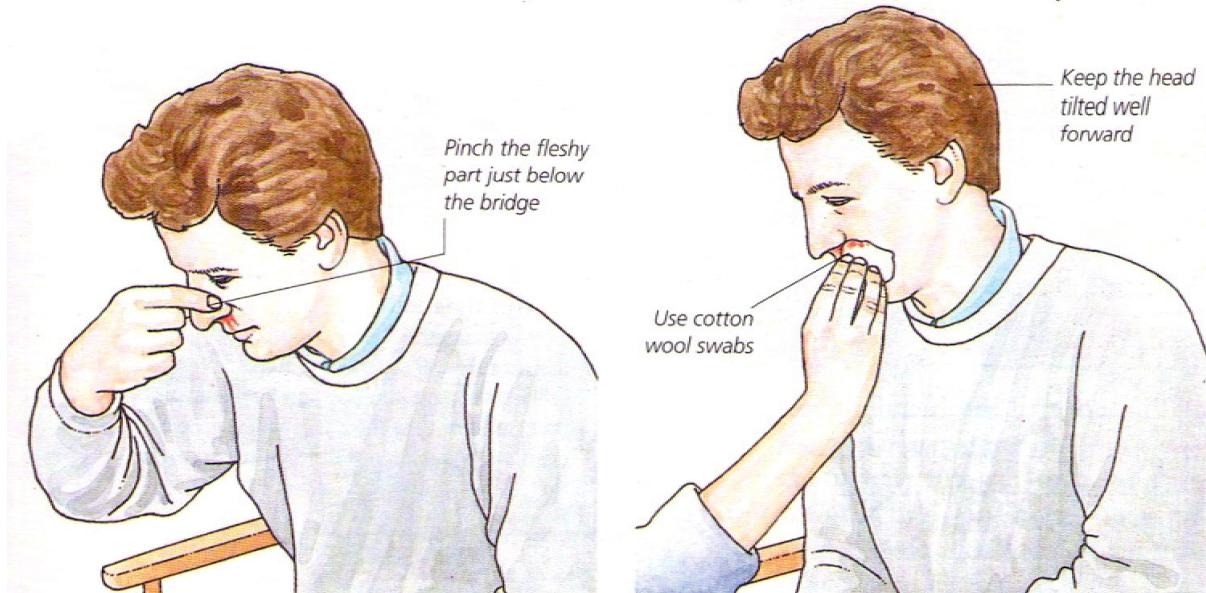
#### ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തതു്:

- മുക്ക് ചീററുത്.
- മുക്കിൽകുടി ശ്വസിക്കരുത്.

- രോഗിയെ കിടത്തരുത്.

### **ചവയ്ക്കേണ്ടത്:**

- വായുസംഖാരമുള്ള സഹലത്ത് ഒരു കസേരയിൽ അൽപ്പം മുന്നോട്ട് കുനിച്ചിരുത്തുക.
- കഴുത്തിലും നെഞ്ചിലുമുള്ള ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ അയച്ചിടുക.
- വായ് തുറന്ന് വായിലുടെ ശവസിക്കാൻ ആശ്യപ്പെടുക.
- മുക്കിന്റെ പാലത്തിൽ മൃദുവായ ഭാഗത്ത് അമർത്തിപ്പിടിക്കുക.
- നന്നത്ത് തുണികൊണ്ടോ, ഏസ് കൊണ്ടോ മുക്കിനു പുറമെ തന്നുപ്പിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്.



## **ദ്വിതീയ സോപാൻ പ്രമാ ശുദ്ധീകരണം** **Dwitiya Sopan First aid**

### **ഉള്ളക്ക് (Sprain)**

അസ്ഥിസന്ധികളിൽ അമിതവും അസാധാരണവുമായ ചലനങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നേം. അസ്ഥികളെ തമിൽ ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന സ്കായുക്കൾ (Ligments) ഉണ്ടാകുന്ന വലിവോക്കിലേം പിരിയലോ ആണ് ഉള്ളക്ക്.

#### **ലക്ഷണങ്ങൾ:**

കിറക്കാതെ വേദന, നീർവിക്കം, ചിലപ്പോൾ തൊലിപ്പുറത്ത് നിറങ്ങേം, ചലിപ്പക്കാൻ വിഷമം എന്നിവ.

#### **പരിചരണം:**

- ഉള്ളക്കിയ ഭാഗം പൊക്കി സുവകരമായ രീതിയിൽ ഇളക്കാതെ നിർത്തുക.

- സന്ധിയിൽ ബാൻഡ് ചെയ്ത് നിശ്വലമാക്കുക. ബാൻഡ് ജിനു പുറത്ത് തന്നുത്തെ വെള്ളം ഒഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയോ ആ ഭാഗം വെള്ളത്തിൽ താഴ്ത്തിവയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- ഷുസ്സ് ധരിച്ച അവസ്ഥയിലാണ് ഉള്ളക്ക് പറിയതെക്കിൽ ഷുസ്സ് അഴിക്കാതെ തന്നെ ശുശ്രാഷ ചെയ്യുന്നതാണ് നല്ലത്.
- പീഡിതനെ നടത്തിക്കാതെ വിദഗ്ധം ശുശ്രാഷ ലഭ്യമാക്കുക.

## പ്രാണിംശനം (Stings)

തൈനിച്ചു, കടന്നൽ എന്നിവയുടെ കുതേതൽക്കുന്നേം അവയുടെ വിഷമുള്ള മുള്ള് ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു. അണു വിമുക്തമാക്കിയ പിന്നുകൊണ്ട് മുള്ള് നീക്കം ചെയ്യണം. അതിനു ശേഷം കഷാര ഗുണമുള്ള (Alkaline) ലായനികൊണ്ട് കഴുകുക. പ്രാണികളുടെ വിഷത്തിന് അസ്ഥാനം (Acid) ആയതിനാൽ കഷാര ലായനികൊണ്ട് കഴുകുന്നേം വിഷം നിർവ്വിരുമാക്കപ്പെടുന്നു.

## പാമ്പുകടി (Snake bites)

പാമ്പുകടിയേറു പലരും മരിക്കുന്നത് പാമ്പിന്റെ വിഷത്തിന്റെ ശക്തികൊണ്ടല്ല. അകാരണമായ ഭയം കൊണ്ടാണുന്നതാണ് സത്യം.

### പരിചരണം:

- കടിയേറു ആളെ ശാന്തമായി കിടക്കാൻ അനുവദിക്കുക.
- നടക്കാനോ ഓടാനോ അനുവദിക്കരുത്.
- കാലിനോ കൈക്കോ ആൺ കടിയേറുതെക്കിൽ മുറിയേറു ഭാഗത്തിന്റെയും ഹൃദയത്തിന്റെയും ഇടയിലായി സൗകര്യപ്രദമായ ഭാഗത്ത് അധികം അമർത്ഥാതെ തുണി ഉപയോഗിച്ച് കൈട്ടുക.
- മുറിവേറു ഭാഗം സോപ്പും ശുഖ്യജലവും ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക.
- ആ ഭാഗം ഉണങ്ങിയതും അണുനശീകരണം വരുത്തിയതുമായ പാഡ്കൊണ്ട് ദ്രവ്യം ചെയ്യുക.
- എത്രയും പെട്ടുന്ന വിദഗ്ധം ശുശ്രാഷ ലഭ്യമാക്കുക.
- കടിച്ച പാമ്പിനെ കാണാനോ തിരിച്ചറിയാനോ കഴിഞ്ഞെങ്കിൽ വിവരം ഡോക്ടറോട് പറയണം.

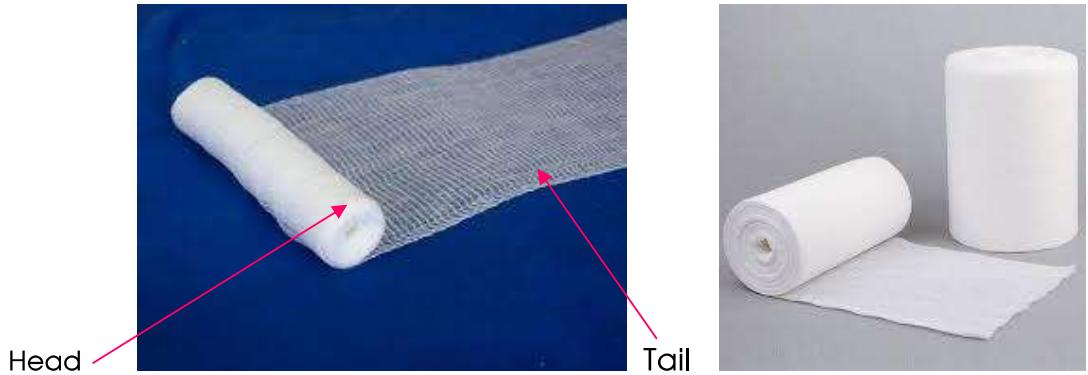
## പട്ടികൾ

കടിച്ച പട്ടിയെ 10 ദിവസമെങ്കിലും കെട്ടിയിട്ട് പുർണ്ണ നിരീക്ഷണ വിധേയമാക്കേണ്ടതാണ്. പട്ടികൾ കാരുമായ പ്രശ്നമൊന്നുമില്ലെങ്കിൽ ഭയപൂട്ടാനില്ല. എന്തെങ്കിലും സംശയമുണ്ടെങ്കിൽ നിർബന്ധമായും വിദഗ്ധം പരിശോധനയും ചികിത്സയും ലഭ്യമാക്കണം.

### പരിചരണം:

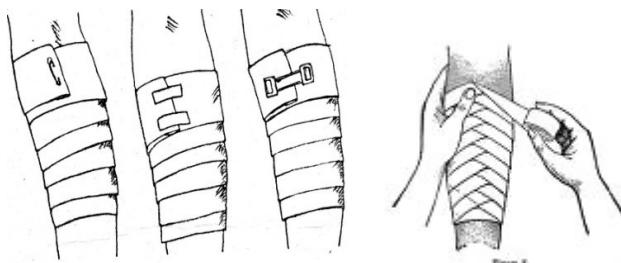
മുറിവേറു ഭാഗം ധാരാളം വെള്ളവും സോപ്പും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക. പട്ടിയുടെ ഉമിനീർ മുറിവിൽനിന്നും പുർണ്ണമായി കഴുകി കളയണം. ഉണങ്ങിയതും അണു വിമുക്തവുമായ പാഡ്കൊണ്ട് ദ്രവ്യം ചെയ്യുക. വിദഗ്ധം ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുക.

## രോഹർ ബാൻഡ്



പരുത്തി തുണികൊണ്ടോ പ്ലാസ്റ്റിക് തുണികൊണ്ടോ ആണ് രോളർ ബാൻഡേജ് നിർമ്മിക്കുന്നത്. ആവശ്യത്തിനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്ത വീതിയിലും നീളത്തിലും ലഭിക്കും. രോളർ ബാൻഡേജ് ചുരുട്ടിവെച്ച് ഭാഗത്തെ തല (Head) എന്നും പുറത്തെക്കുള്ള ഭാഗത്തെ വാൽ (Tail) എന്നും പറയുന്നു.

സാധാരണ സിമിൾ സ്കൈപേറ്റ് (Simple Spiral) റിവേഴ്സ് സ്കൈപേറ്റ് (Revers Spiral) ഫിഗർ ഓഫ് എയ്റ്റ് (Figure of eight) എന്നീ മൂന്ന് രീതികളിലാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.



Simple Spiral

Reverse Spiral

Figure of eight

### സിമിൾ സ്കൈപേറ്റ്

വിരൽ, മണിവസ്യം എന്നിങ്ങനെ ഒരേ വണ്ണമുള്ള ഭാഗങ്ങളിൽ ഈ രീതി ഉപയോഗിക്കുന്നു.



### റിവേഴ്സ് സ്കൈപേറ്റ്

കണ്ണകാൽ, കണ്ണകയ്ക്ക് തുടങ്ങിയ വ്യത്യസ്ത വസ്തുകളെ ശരീര ഭാഗങ്ങളിൽ ഈ രീതി ഉപയോഗിക്കുന്നു.



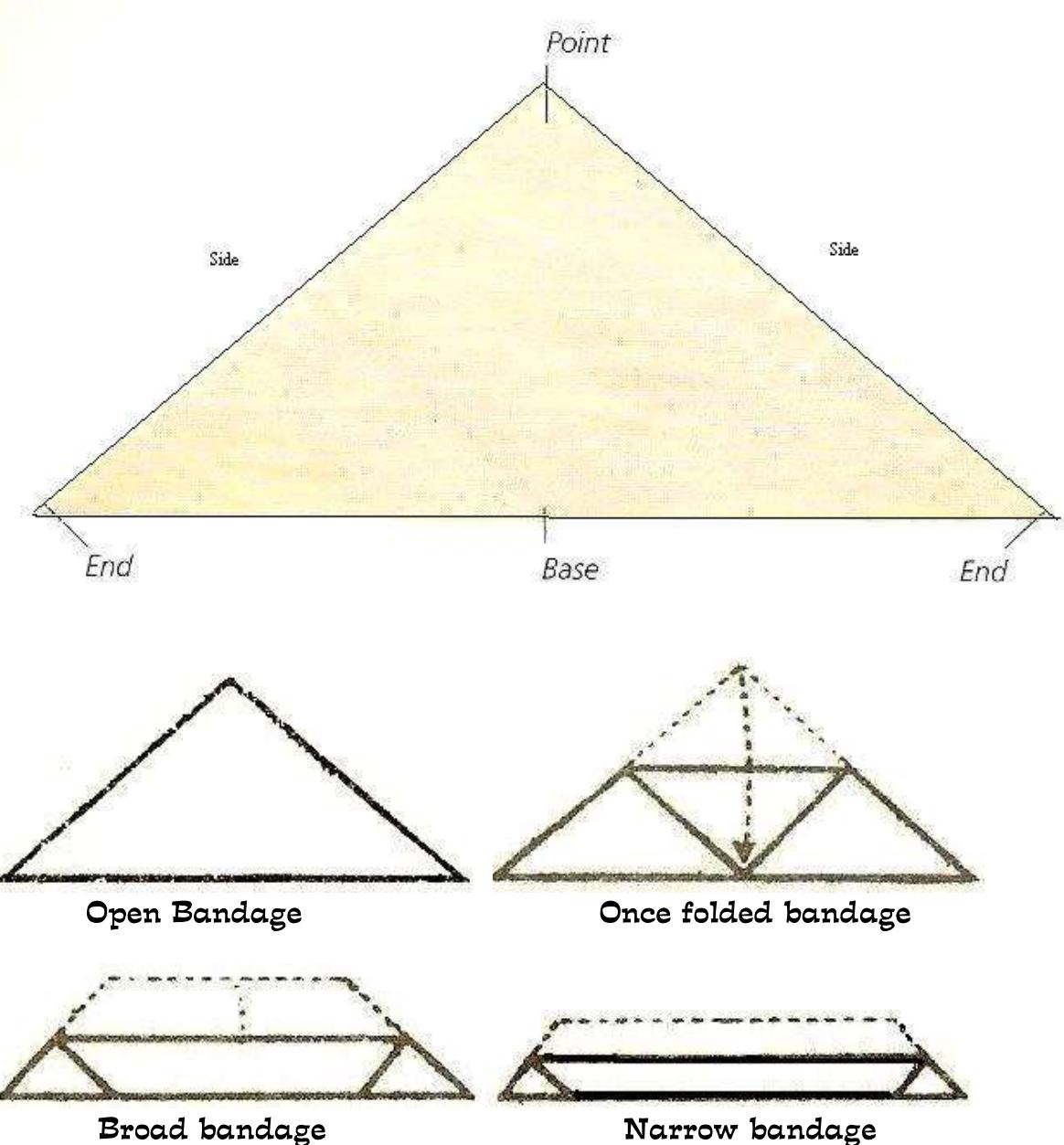
### **ഹിന്ദൻ ഓഫ് എയർറ്റ്**

കൈ മുടിലും കാൽ മുടിലുമാണ് ഈ രീതി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.



### **ത്രികോണ ബാൻഡേജ്**

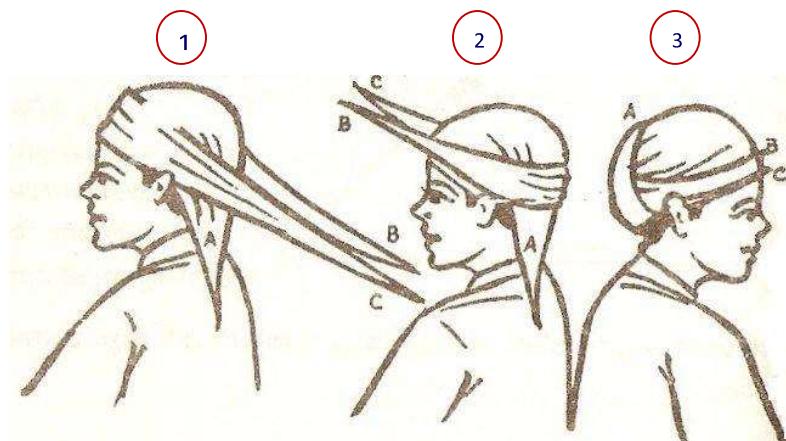
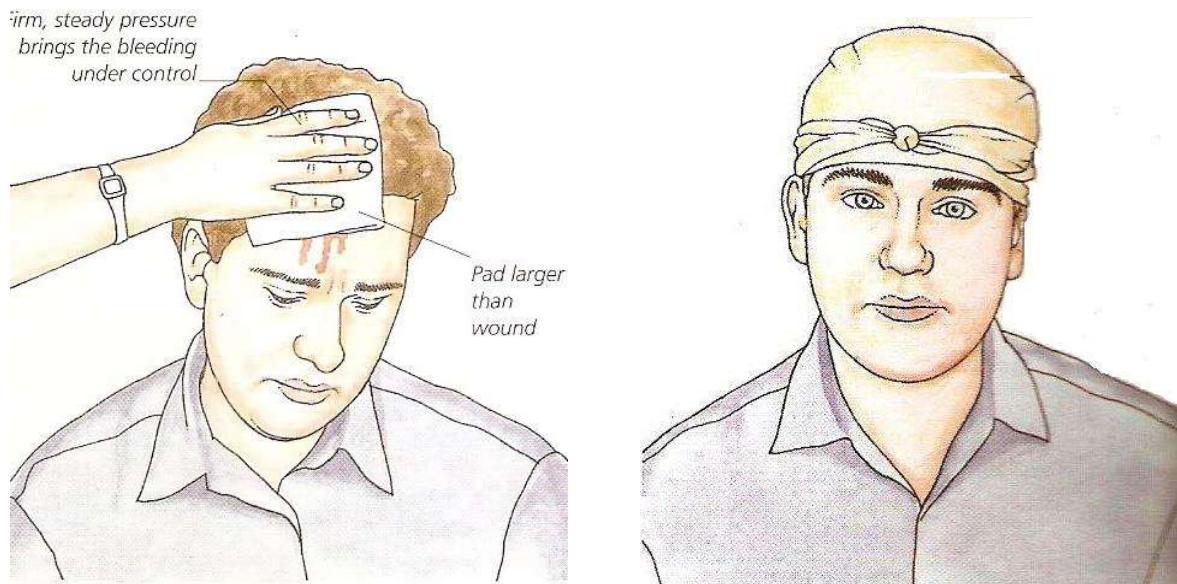
**Triangular Bandage**



ഒരു മീററർ വിതം വശങ്ങളുള്ള സമചതുരാകൃതിയുള്ള തുണി കോൺാട് കോൺ മുറിച്ചാൽ രണ്ട് ത്രികോൺ ബാന്റേജുകൾ കിട്ടും. ബാന്റേജ് ഉപയോഗിക്കുന്നോൾ പാദം രഖിയെല്ലാം വീതിയിൽ പട്ട മടക്കി ബലപ്പെടുത്തുന്നതിനെ ഹെം (Hem) എന്നു പറയുന്നു.

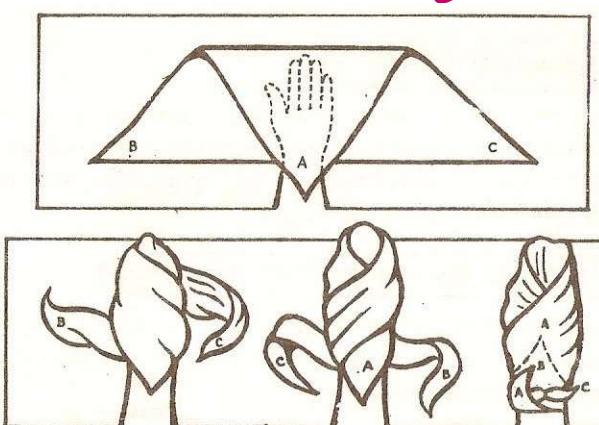
## **ഹൈഡ് ബാന്റേജ് (Head Bandage)**

തലയിൽ എവിടെയെങ്കിലും പരിക്ക് പററിയാൽ കെട്ടുന ബാന്റേജ്. റീഫ് നോട് മുന്തി തുണി നെററിയും നടുവിലായിരിക്കണം. എന്നാൽ പരിക്ക് നെററിയിൽ നടുവിലാണെങ്കിൽ കെട്ടിനെ പരിക്കില്ലാത്ത ഭാഗത്തേക്ക് മാറ്റാം.



**കൈപ്പതിയിലെ ബാന്റേജ്**

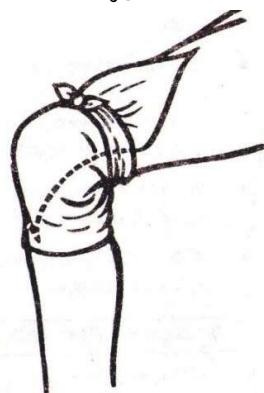
**Palm Bandage**



**കാൽമുടിലെ ബാന്റേജ്**

## Knee Bandage

കാൽമുട്ടിൽ പരിക്ക് പറവുന്നോൾ കാൽമുട്ട് 90 ഡിഗ്രിയിൽ വെച്ച് ബാൻഡേജ് കെട്ടണം.



## പാദത്തിലെ ബാൻഡേജ്

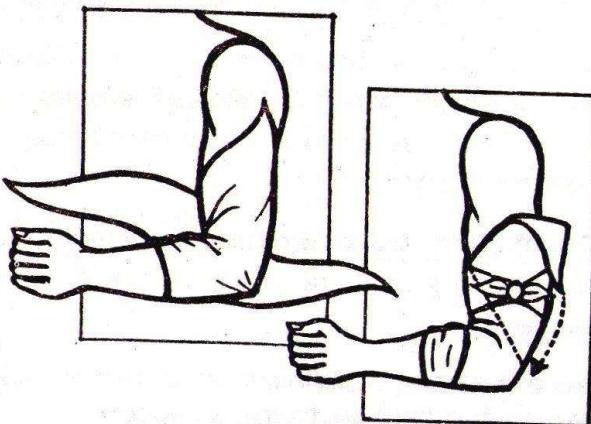
### Foot Bandage



### Ankle Bandage



## കൈമുട്ടിലെ ബാന്റേജ് Elbow Bandage

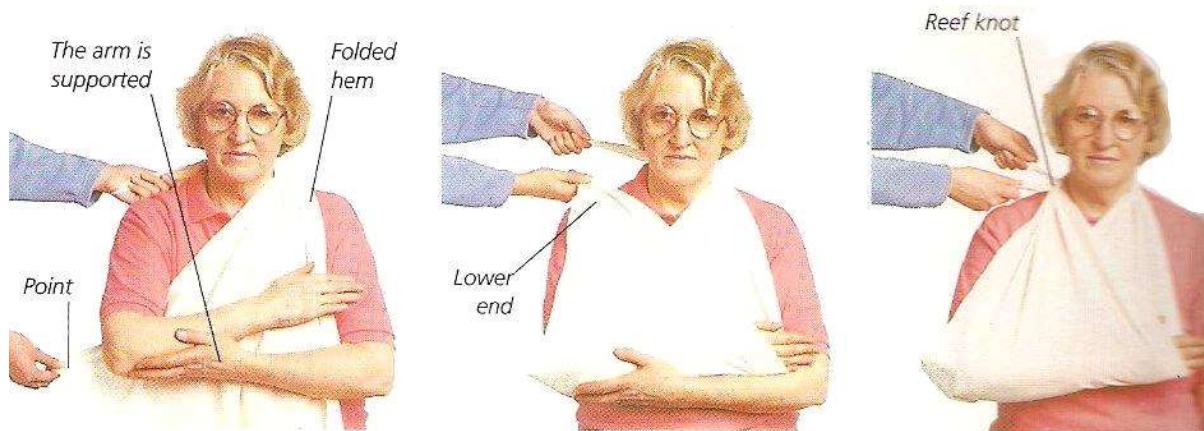


## **FRACTURE OF ARM**

### (ദയാന്തുലർ സസ്പൻഷൻ സ്ലിങ്) Triangular Suspension sling

പരിക്ക് പറിയ കണ്ണകയ്ക്ക് മുഴുവനായി താങ്ങാനോ കയ്യുടെ ഭാരംകൊണ്ട് വാതിയെല്ലു കൾക്കോ കഴുത്തിനോ വലിവുണ്ടാകുന്ന അവസരത്തിലോ ഇതുപയോഗിക്കുന്നു.

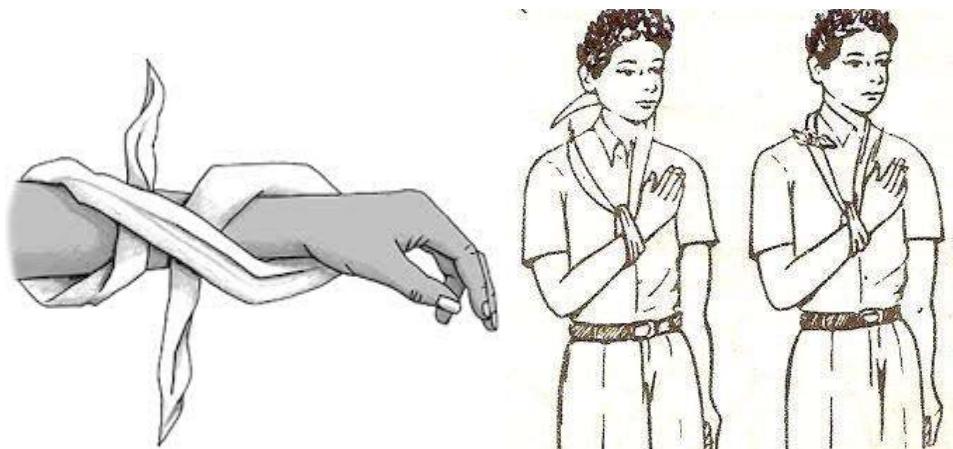
കൈ 90 ഡിഗ്രിയിൽ അൽപ്പം മുകളിലേക്കായി മടക്കി നെഞ്ചിനു കുറുകെയ്യായി വയ്ക്കണം. ചെറുവിരൽ അറിം മുതലുള്ള ഭാഗം വെളിയിൽ കാണണം. നവത്തിന് നീലനിറം കാണുന്നേങ്കിൽ രക്തപര്യയനും തകരാറിലാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാനാണ് ഈക്രമീകരണം.





## കോളർ & കഫ് സ്ലിങ്ങ് (Collar and Cuff sling)

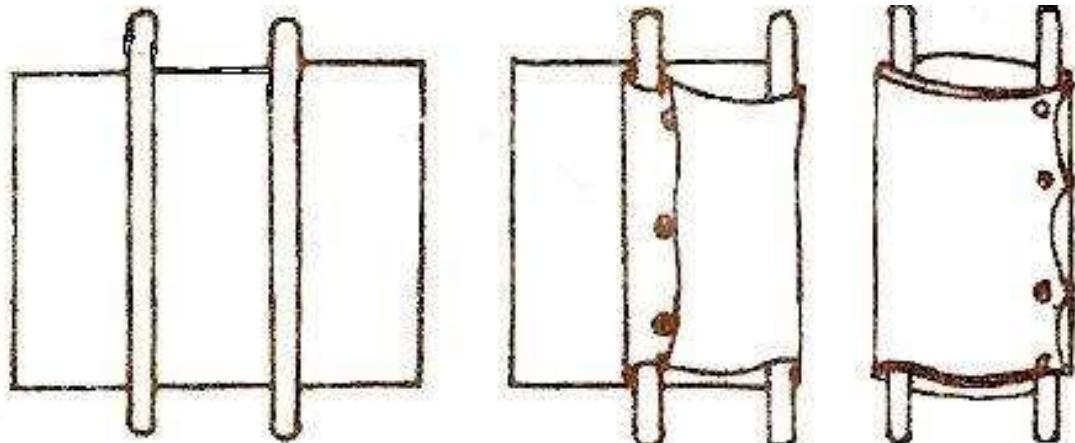
പീഡിതന്റെ കൈമുട്ട് മടക്കി വിരലുകൾ എതിർ തോളിലേക്ക് ചൂണ്ടി നേരിയിനു കുറുകെ വയ്ക്കുക. ഒരു നാരോ ബാന്ധേജുകൊണ്ട് മണിബന്ധത്തിൽ കൂറ ഹിച്ച് ഇട്ട് ഒരഗം പിന്നിലുടെ കഴുത്ത് ചുററി എടുത്ത് പരിക്ക് പറിയ ഭാഗത്തുള്ള തോൾ കുഴിയിൽ റീഫ് നോക്ക് കൈട്ടുക.



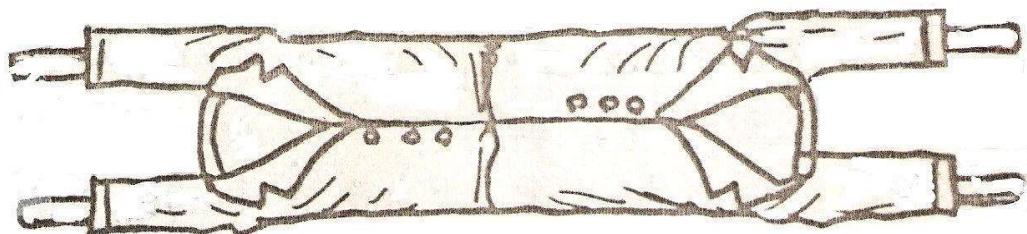
## താൽക്കാലിക സ്റ്റേച്ചർ നിർമ്മാണം

പുതപ്പും സ്ലാഫും ഉപയോഗിച്ചും, കയറുകളും സ്ലാഫും ഉപയോഗിച്ചും, സ്ലാഫും ഷർട്ടുകളും ഉപയോഗിച്ചും താൽക്കാലിക സ്റ്റേച്ചർ നിർമ്മിക്കാം.

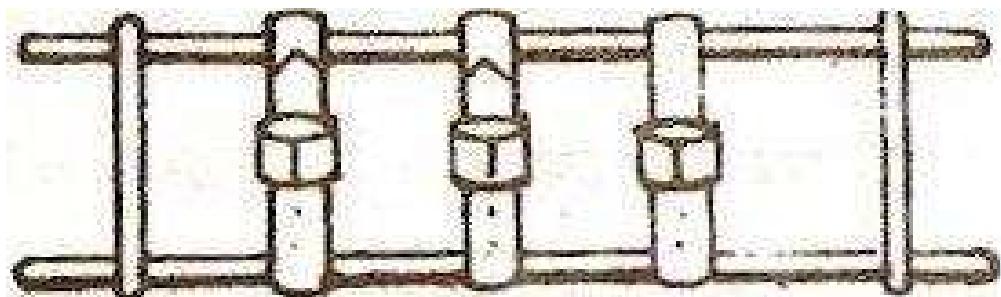
### പുതപ്പും സ്ലാഫും ഉപയോഗിച്ച്



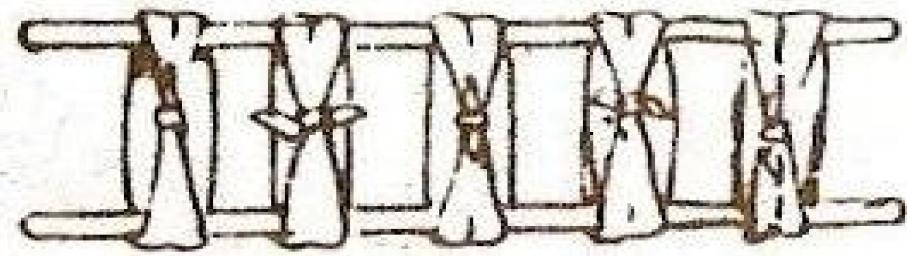
### സ്ലാഫും ഷർട്ടുകളും ഉപയോഗിച്ച്



### സ്ലാഫും വൈത്തിരവും ഉപയോഗിച്ച്



## ബാണ്ഡേജുകളും സൗഖ്യവും ഉപയോഗിച്ച്



## **ത്രിഥ സോപാൻ പ്രമൂഖ ശുദ്ധീകരണ**

### **Tritiya Sopan First Aid**

#### **വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങൽ**

#### **Drowning**

##### **ലക്ഷണങ്ങൾ:**

- അപകടം പറിയ ആൾ വെള്ളം കൂടിച്ച് വയർ വീർത്തിരിക്കും. സാധാരണ നിലയിലും ശാസ്ത്രാദാസം നിലച്ചിരിക്കും. വായിലും മുക്കിലും ജലസസ്യങ്ങൾ, ചെളി, അന്ധ വസ്തുകൾ എന്നിവ കണ്ടുകാം.

##### **പരിചരണം:**

- ഉള്ളിൽ കടന്ന വെള്ളം മുഴുവൻ ചരൽപ്പിക്കുകയാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്. (ഇതിനായി പീഡിതരെ ഉദരഭാഗം സിലിംഗർ ആകൃതിയിലുള്ള ഒരു മരത്തടിയിലോ, ഉരൽ പോലുള്ള എന്തെങ്കിലും വസ്തുവിലോ നമ്മുടെ കാൽമുട്ടിലോ ചേർത്തുവെച്ച് പുറം ഭാഗത്ത് അമർത്തിയാൽ മതി)
- അതിനുശേഷം പീഡിതനെ ഒരു പരന്ന പ്രതലത്തിൽ മലർത്തി കിടത്തുക.
- തല ഒരു ഭാഗത്തേക്ക് ചരിച്ച് പിടിച്ച് വായിലും മുക്കിലുമുള്ള അനുവസ്തുകൾ നീക്കം ചെയ്യുക.
- വായോട് വായ് ചേർത്തുള്ള കൂത്രിമ ശസനം നൽകുക.
- വിദഗ്ധം ശുശ്രൂഷ ലഭ്യമാക്കുക.

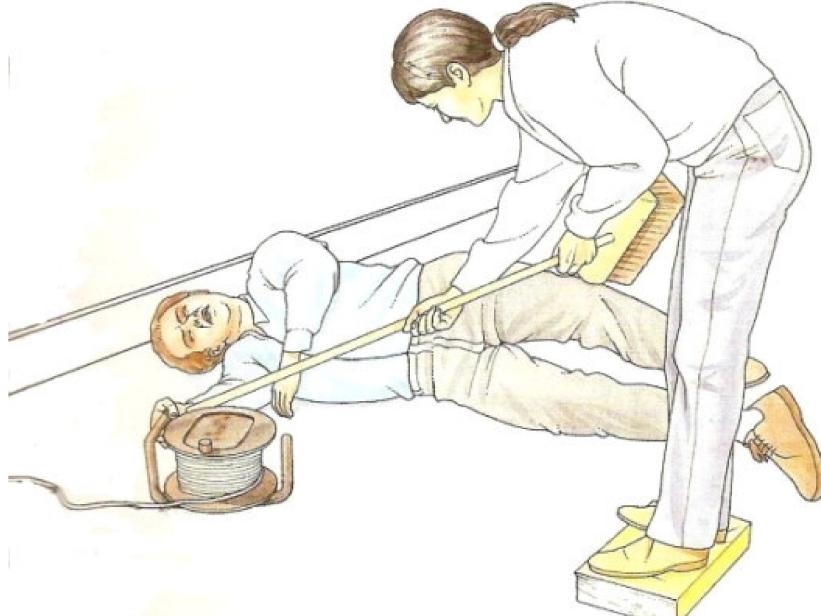
#### **ഇലക്ട്രിക് ശോക്ക്**

#### **Electric Shock**

വൈദ്യുതാഘാതംകൊണ്ട് ഫ്യൂഡിം, ശാസകോശം, നാഡിവ്യൂഹം എന്നിവയ് കാണുന്നതു മാറ്റുമായോ തകരാറു സംഭവിക്കുന്നു. പ്രവർത്തന മാറ്റുവും സം ഭവിക്കാൻ ഒടയുണ്ട്. പൊള്ളൽ ഉണ്ടാവാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

##### **പരിചരണം:**

- പീഡിതനും വൈദ്യുതിയുമായുള്ള ബന്ധം വേർപ്പെടുത്തുക. (ഇതിനായി മെയിൻ സിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യുകയോ, വൈദ്യുതി കടത്തിവിടാതെ എത്തെങ്കിലും വസ്തു ഉപ യോഗിച്ചോ ബന്ധം വിടർത്താം)
- അതിനുശേഷം മുൻഗണന ക്രമത്തിൽ ഹൃദയം, ശ്വാസകോശം, എന്നിവ പുനരുജാജി വിപ്പിക്കാൻ വേണ്ട പരിചരണം നൽകണം.
- പിന്നീട് പൊള്ളൽ, രക്തസാവം എന്നിവയ്ക്കുള്ള പരിചരണം ആവശ്യമെങ്കിൽ ചെയ്യണം.
- വിദഗ്ധം ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുക.



**പീഡിതനും വൈദ്യുതിയുമായുള്ള ബന്ധം വേർപ്പെടുത്തുക**

## ഹോക്ക്

### Shock

ജീവൻ നിലനിർത്തുന്നതിനാവശ്യമായ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ അപകടകരമായ മാന്യമുണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഹോക്.

### ഹോക്ക് റെം തരമുണ്ട്

#### 1. നാഡി ഹോക്ക് Nervous Shock

ഡയം, കറിനമായ വേദന, ദു:ഖവാർത്ത കേൾക്കുക എന്നീ കാരണങ്ങൾക്കാണ് നാഡി ഹോക്കുണ്ടാകാം.

#### 2. സ്ഥിരിക്കുത ഹോക്ക് True Shock

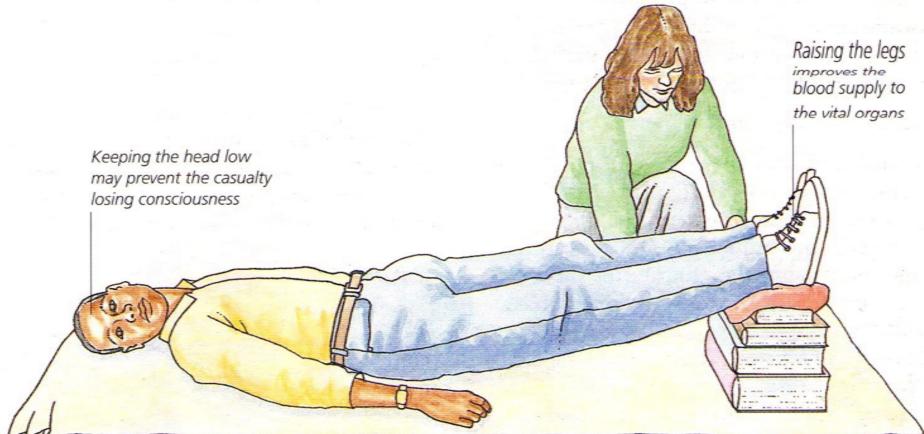
ആതരികമോ ബാഹ്യമോ ആയ വലിയ പരിക്കുകൾ ഇതിനു കാരണമായോകാം. പെട്ടനുണ്ടാകുന്ന രക്ത നഷ്ടം, പൊള്ളൽ, നിർജലീകരണം എന്നിവകൊണ്ട് സ്ഥിരിക്കുത ഹോക്കുണ്ടാകുന്നു.

## ലക്ഷണങ്ങൾ:

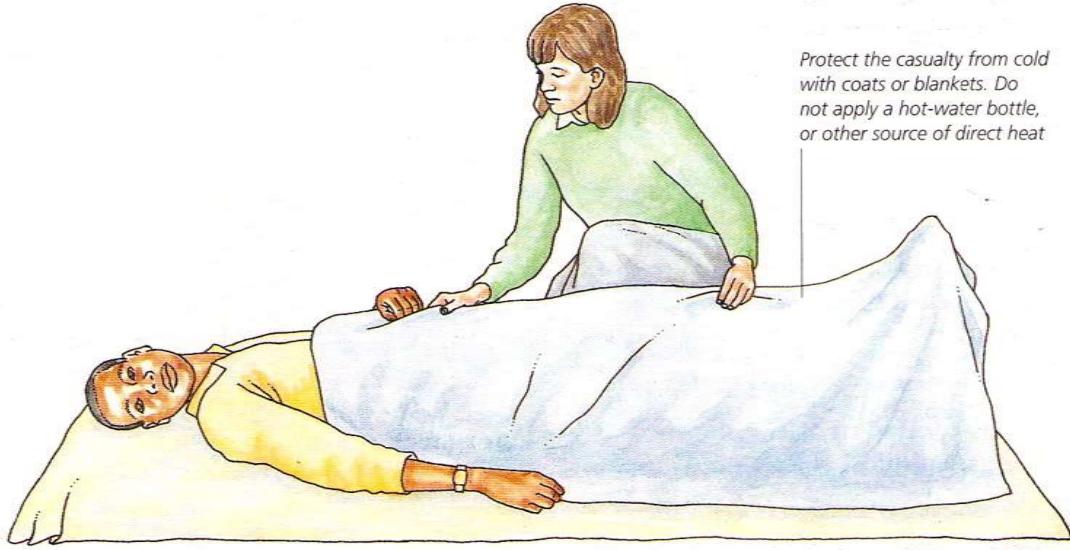
- മനതയും തലചുററല്ലും അനുഭവപ്പെടും.
- കാഷ്ച മങ്ങലുണ്ടാവും.
- മുഖവും ചുണ്ണുകളും വിളരിയിരിക്കും.
- ശക്തി കുറഞ്ഞതുമായ വേഗത്തിലുള്ളതുമായ നാഡീസ്പനനം.
- ചർദ്ദി.
- കുറച്ചു സമയത്തിനു ശ്രേഷ്ഠ ബോധകഷയം ഉണ്ടാകാം.
- ശരീരം തന്മുള്ളതുമായ തൊലി വഴുവഴുപ്പുള്ളതുമായിരിക്കും.

## പരിചരണം:

- പീഡിതന് ബോധമുണ്ടെങ്കിൽ ആശവസ്ത്രിക്കുക.
- കഴുത്തിലും നെമ്പിലുമുള്ള ഇരുക്കിയ വസ്ത്രങ്ങൾ അയച്ചിട്ടുക.
- തല താഴ്ക്കു വരത്തകവാള്ളം ചരിച്ച് കിടത്തുക.
- കട്ടി കുറഞ്ഞ പുത്രുക്കൊണ്ട് പുതപ്പിക്കുക.
- രോഗിക്ക് ബോധമുണ്ടെങ്കിലും അന്തരാവയവങ്ങൾക്ക് മുറിവില്ലെങ്കിലും ചെറു ചുടു ഒളപ്പാനീയം നൽകാം. ശരീരം ചുടാക്കുകയോ തിരുമ്മുകയോ ചെയ്യരുത്.
- കഴിയുന്നതുമായ വേഗം ആഴുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.



തല താഴ്ക്കു വരത്തകവാള്ളം ചരിച്ച് കിടത്തുക



**കട്ടി കുറഞ്ഞ പുതഞ്ചുക്കാണ് പുതഞ്ചിക്കുക**

## Automobile Accidents and Human Being caught in fire

വാഹനാപകടം, തീയിൽ അകാദമികൾ

### വാഹന അപകടം കണ്ടാൽ?

- നമ്മുടെ വാഹനം രോധ് ദൈസലിൽ പാർക്ക് ചെയ്യുക.
- അപകടത്തിൽ പെട്ടവർ രോധിലാബന്ധകിൽ നമ്മുടെ വാഹനം തടസ്സമായി പാർക്ക് ചെയ്ത് ഫോംഡ് ഓൺ ചെയ്ത് ഇടുക. കുടുമ്പത്തെ അപകടം പറ്റാതെ നേക്കുക.
- ദ്രാവിക് ഫ്ലോക് ആവാതെ നോക്കണം.
- നമ്മുടെ വാഹനം ഓഫ് ചെയ്യുണ്ട്.
- അപകടം സംഭവിച്ച വാഹനം ഓഫ് ചെയ്യുണ്ട്.
- നാം പരിശ്രേഷ്ഠിയിലാം വാതെ ശാന്തതയിലായിരിക്കുക.
- അമ്ഭവാ നമുക്ക് ദീതി ഉണ്ടെങ്കിൽ ഒന്നു രണ്ടു പ്രാവശ്യം ദിർഘശ്രാം എടുക്കുക.
- മറ്റൊളവരെ സ്ഥായാനിപ്പിക്കുക. സഹായികളെ വിജിക്കുക.
- പോലീസ്, ഫയർ സർവീസ്, ആനുബന്ധൻസ് ഫോറീവരെ അറിയിക്കുക.
- എത്തിച്ചേരാനുള്ള എല്ലാവും സ്ഥലത്തിന്റെ അടയാളവും പറയുക.
- എന്നൊക്കെയാണ് സംബോധിക്കുള്ളതെന്ന് ചുരുക്കി പറയുക. (എത്രപേര്, കുട്ടികൾ?, തീ, ഗ്രാം?)
- നമ്മുടെ നന്ദി നൽകുക.
- അപകടം പറ്റാതെവരെ സുരക്ഷിതരായി മാറ്റുക.
- കുറ്റത്തിൽ നമ്മുടെ സുരക്ഷ ശരാഖിക്കണം. (ഇലക്ട്രിക് ഷോർട്ട് സർക്കൂട്ട്, പൊക്കിയ ഹാൻഡ്, വാതക ഷോർച്ച്, തീപിട്ടുത്ത സാധ്യത)
- അപായ നിർന്മാണ സംബന്ധിക്കുക.
- ഇസന ലീക് ശ്രാഖിക്കുക.
- രാത്രിയാബന്ധകിൽ Reflect Dress ധരിക്കുക.

### **പരിക്ക് പറ്റിയവർക്ക് ചെയ്യേണ്ടത്**

- അപായംപ്രാന്താണന്ന് മോക്കുക.
- ഗഹായം ആവശ്യമുണ്ടോ എന്ന് വോദിക്കുക.
- ആവശ്യമാണെങ്കിൽമാത്രം ചെയ്യുക.
- ബോധിപ്പിച്ചാൽ വേണ്ടതെല്ലാം ചെയ്യുക.
- ആവശ്യമുണ്ടാൽ അഞ്ചാട്ടുമിഞ്ചാട്ടും മാറ്റരുത്.
- അപകടം വീണ്ടും ഉണ്ടാകുമെങ്കിൽ ആരു മാറ്റണം.
- ശ്രാസം ശ്രേഖിക്കുക ആവശ്യമെങ്കിൽ CPR നൽകുക.
- രക്തം വാർന്നുപോകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നിർത്തുക.
- ഷോക്ക് സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഷോക്കിനുള്ള പരിചരണം നൽകുക.

### **തീയിൽ അക്കപ്പെടൽ**

സ്വന്തം വസ്ത്രത്തിൽ തീ പിടിച്ചാൽ

- നിൽക്കുക (Stop)
- നിലത്തു വീഴുക (Drop)
- നിലത്ത് കിടന്ന് ഉരുളുക (Roll)  
അപ്പോൾ തീ കെട്ടുപോകും. ഒരു കാരണവശാലും ഓടരുത്.

തീ കത്തിപ്പിടിച്ച ആരുളു കണ്ണാൽ

- കത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആളുടെ അടുത്ത് പോകരുത്.
- തീയിൽ അക്കപ്പെട്ട ആരുളു നിലത്ത് കിടത്തി കമ്പിളിയോ കട്ടിയുള്ള പുതപ്പോ ചാക്കോ ഉപയോഗിച്ച് മുടി മുവം പൊത്തിപ്പിടിച്ച് ഉരുട്ടുക.
- അപ്പോൾ തീ കെട്ടു പോകും.
- ശ്രസനവും പർസ്സും പരിശോധിക്കുക.
- ആവശ്യമെങ്കിൽ CPR നൽകുക.
- ബോധിപ്പിച്ചാൽ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കാൻ കൊടുക്കുക.
- പ്രേലീസ്, ഫയർസർവ്വീസ്, ആസ്യുലൻസ് എന്നിവരെ അറിയിക്കുക
- ബൈൽട്ട്, ജലപുരി എന്നിവ അഴിച്ചു മാറ്റുക.
- 30 മിനിട്ടിനുള്ളിൽ ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കുക.

## **ശ്രസനത്തെസ്റ്റം** **(Choking)**

ശ്രസന പമ്പത്തിൽ അനുവസ്തുക്കൾ കുടുങ്ങി, സാധാരണ രീതിയിലുള്ള ശ്വാസം ചരാസം തടയപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണിൽ.

### **പരിചരണം:**

കുട്ടികൾക്കാണെങ്കിൽ അവരെ കമ്പ്പത്തിപ്പിടിച്ച് നെമ്പ് കുടിനു തൊട്ട് താഴെ താങ്ങി, ശരീരം തുക്കി നിർത്തി, തോളുകൾക്കിടയിൽ ശക്തിയായി മുന്നു നാലു തവണ തട്ടുക. ഉള്ളിൽ കുടുങ്ങിയ വസ്തു പുറതേക്ക് തെറിച്ചു വരും.

മുതിർന്നവർക്കാണെങ്കിൽ ഫൈലിച്ച് രീതി ഉപയോഗിക്കാം.

FOR A CHILD



FOR A BABY



Heimlich's manoeuvre

മേൽ ഭുജാസ്തിഭംഗം

Upper arm fracture

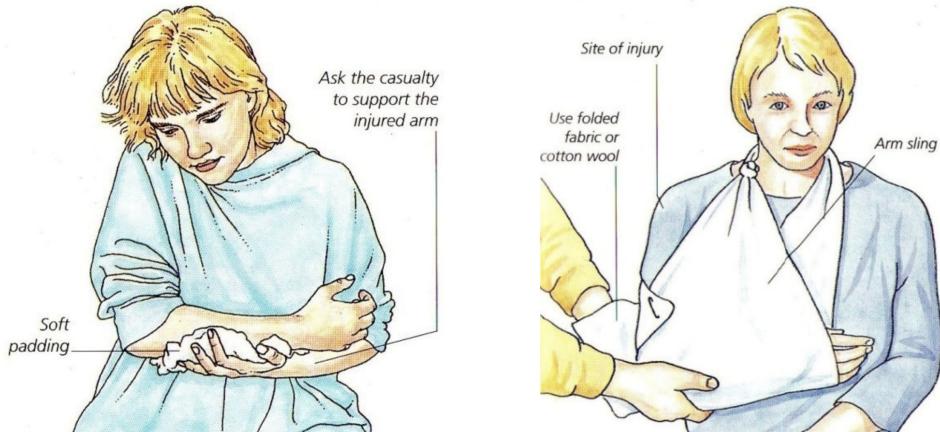


- കണം കൈ 90 ഡിഗ്രിയിൽ മടക്കി ശരീരത്തോട് ചേർത്തവച്ച് ട്രയാംഗുലർ സസ്പെൻഷൻ സ്ലിങ്കിൽ താഴേക്കുക.
- കക്ഷത്തിൽ ആവശ്യമായ പാഡ് വയ്ക്കുക.
- മേൽ ഭൂജാസ്ഥിയുടെ മേൽ ഭാഗമാണ് ഓറിനേറ്റേഷൻ ഒരു ബ്രോഡ് ബാന്ധേജു കൊണ്ട് ശരീരത്തോട് ചേർത്ത് കെടുകുക.
- കെട്ട് പരിക്കില്ലാത്ത ഭാഗത്ത് അൽപ്പം മുന്നോട്ടായി വരണം.
- മേൽ ഭൂജാസ്ഥിയുടെ മദ്ദുത്തിലാണ് പൊട്ടിയതെങ്കിൽ പൊട്ടിയതിന് മുകളിലും താഴേയും ഓരോ നാരോ ബാന്ധേജുകൾ കൊണ്ട് ശരീരത്തോട് ചേർത്തു കെടുകു.

## കണം കൈ അസ്ഥിഭംഗം

(Lower Arm Fracture)

- അപകടം പറിയ കൈ മടക്കി 90 ഡിഗ്രിക്ക് അൽപ്പം മുകളിലായി നന്നേയോട് ചേർത്ത് വെക്കുകുക.
- പൊട്ടിയ ഭാഗത്ത് മൃദുലമായി പാഡ് ചെയ്യുക.
- കണം കൈ ട്രയാംഗുലർ സസ്പെൻഷൻ സ്ലിങ്കിൽ താഴേക്കുക.



**സെന്റ് ജോൺസ് സ്ലിങ്ക്**  
**St.John's sling**



തോല്ലേഖി ഒറിയുന്നോൾ ആവശ്യത്തെ കൈ താങ്ങുന്നതിനാണ് ഈ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

## HIP FRACTURE



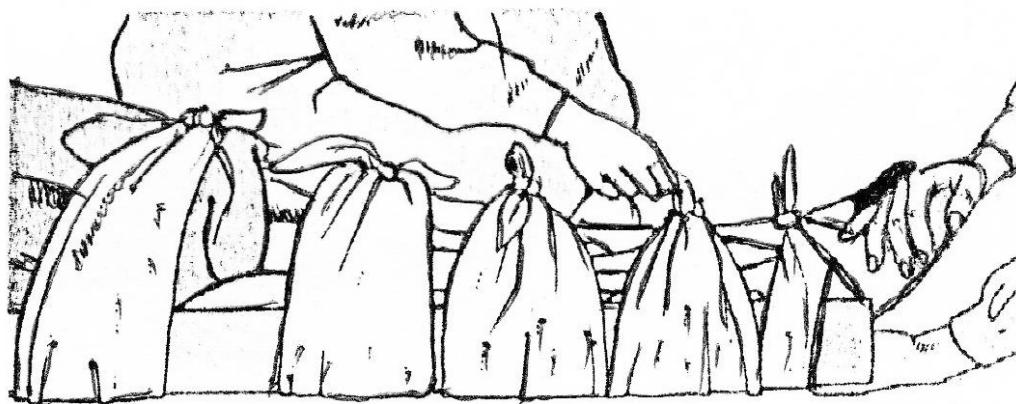
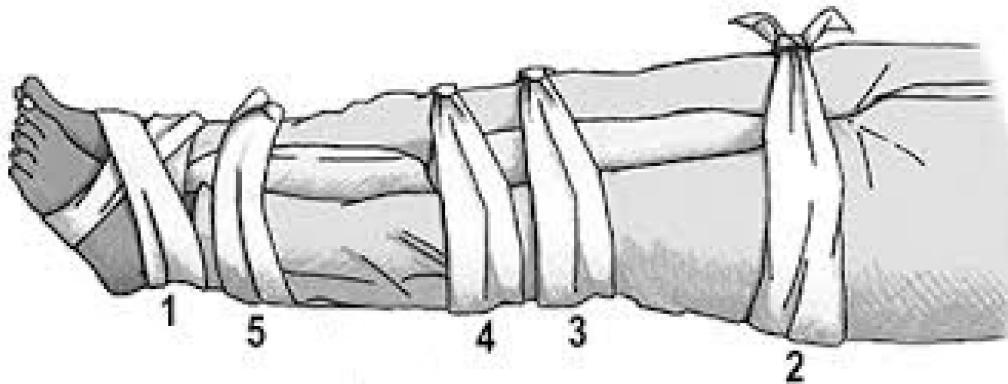
## കണംകാലിലെ അസ്ഥിഭ്രംം

### Lower leg Fracture

പീഡിതനെ പരന്ന പ്രതലത്തിൽ കിടത്തുക. പരിക്കു പറിയ കാൽ മറേ കാലിനു സമാക്കി ചേർത്തു വെച്ച് താഴെ പറയും പ്രകാരം ബാൻഡേജ് ചെയ്യുക.

- പൊട്ടിയ കാലിഞ്ചു വുറം വശത്തായി ഒരു പരന്ന സ്ലീറ്റ് വയ്ക്കുക .ഇതിന് ഏകദേശം ഇടുപ്പു മുതൽ പാദം വരെ നീളം വേണം.
- കാൽക്കുഴകളും പാദവും സ്ലീറ്റും ചേർത്ത് ഒരു നാരോ ബാൻഡേജ് എടുന്നേണ്ടി ആകും തിയിൽ കെടുക.
- തുടയുടെ മധ്യഭാഗത്ത് രണ്ടു കാലുകളും സ്ലീറ്റും ചേർത്ത് ഭ്രംം ബാൻഡേജ് കൈ കുക.
- കണം കാലിൽ ഓവിന്റെ താഴെയും മേലേയും നാരോ ഭ്രംം ബാൻഡേജ് കെടുക.

- മുട്ടു ചിരട്ടകൾ ചേർത്ത് ഒരു ഭ്രോഡ് ബാൻഡേജ് കെട്ടുക. കെട്ടുകളെല്ലാം പൊട്ടിയ കാലിന്റെ എതിർ വശത്തായിരിക്കണം.
- കൂടാതെ കാലുകൾക്കിടയിലും, സ്റ്റാർക്കർക്കിടയിലും ആവശ്യമായ പാസുകൾ വരുക്കണം.
- ആകെ അഞ്ച് ബാൻഡേജുകൾ കെട്ടണം.



## തുടയെല്ലിലെ അസ്ഥിഭ്രംഗം Thigh Bone Fracture

- കണം കാലിലെ അസ്ഥിഭ്രംഗത്തിന്റെ പരിചരണം പോലെതന്നെ ചെയ്യുന്നു. പക്ഷേ സ്റ്റാർക്ക് കക്ഷത്തിന്റെ കുഴി മുതൽ പാദം വരെ വേണം.
- കാൽ പാദത്തിലെ നാരോ ബാൻഡേജ് കൂടാതെ ആറ് ഭ്രോഡ് ബാൻഡേജ് കെട്ടണം.
- താഴെ പറയുന്ന ഭാഗങ്ങളിൽ ബാൻഡേജ് കെട്ടണം.
- ഗെണ്ണിൽ, തുടയിൽ, ഓടിവിനു മേലെ, ഓടിവിനു താഴെ, മുട്ടു ചിരട്ടകളിൽ, കണം കാലി തു.



THIGH BONE FRACTURE

## താപാഖാതം/സൂര്യാഖാതം

### Heat Stroke/Sun Stroke

#### താപാഖാതം /സൂര്യാപാപം തകയാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

- ❖ ശുദ്ധജലം ധാരാളം കൂടിക്കുക.
- ❖ വെയിലത്തിന്റെനിംഫാർ കുട ചുട്ടുക. അല്ലെങ്കിൽ ചുറും ഷൈൽഡുള്ള തൊപ്പി ധരിക്കുക
- ❖ ചായ, കാപ്പി, മദ്ദം തുടങ്ങിയവ പരമാവധി ഓഴിവാക്കുക.
- ❖ ഉച്ച സമയത്തെ ജോലികൾ ഓഴിവാക്കുക.
- ❖ ശാരിരികാധാനമുള്ള ജോലികൾ ഉച്ച സമയത്ത് ചെയ്യാതിരിക്കുക.
- ❖ കട്ടികുറഞ്ഞതും ഇളം നിറത്തിലുള്ളതും ലുസുള്ളതുമായ കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുക.
- ❖ ലോഷൻ പൂരട്ടുക

#### ലക്ഷണങ്ങൾ

- ❖ ശരീരോഷ്മാവ് 104 ഡിഗ്രിയിൽ കുടുതൽ ഉയരുക.
- ❖ ചർമ്മമും വരണ്ടുപോവകുക.
- ❖ ശ്വാസം പ്രകീയ സാവധാനത്തിലാകുക.
- ❖ മാനസിക പിരിമുറുക്കം
- ❖ കൃഷ്ണമണി വികസിക്കുക.
- ❖ കഷീണം.
- ❖ ചുഴലി രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണുക.
- ❖ ബോധകഷയം.
- ❖ തലവേദന.
- ❖ പേശിവലിവ്.

#### പ്രമുഖസ്വന്ധാരണ

- ❖ രോഗിയെ തരയിലോ കട്ടിലിലോ കിടത്തുക.
- ❖ ചുട് കുറക്കാൻ ഫാൻ ഉപയോഗിക്കുക.
- ❖ കാലുകൾ ഉയർത്തിവെക്കുക
- ❖ നന്നതെ തുണി ദേഹത്തിടുക.
- ❖ ദ്രവ രൂപത്തിലുള്ള ആഹാരങ്ങൾ നൽകുക.

- ❖ സ്വോഖ്യ നനച്ചു കക്ഷത്തിലും, കഴുത്തിനുചുറ്റും, കാലുകൾക്കിടയിൽ കഴലയുടെ ഭാഗത്തും തന്മൂലിക്കുക.

## CPR - Cardio Pulmonary Resuscitation

(വായോട് വായ് ചേർത്തുള്ള ക്യൂതിമ ശ്രദ്ധനം)

### Mouth to Mouth Resuscitation

വിവിധ കാരണങ്ങൾക്കാണ് സാധാരണ രീതിയിലുള്ള ശാസ്നാചവാസം നിലച്ചുപോരാൻ ഒരാൾക്ക് ശാസ്നകോശ പുനരുജ്ജീവനം വഴി ശ്രദ്ധനം സാധ്യമാക്കുന്ന പ്രവർത്തനമാണ് ഈത്.

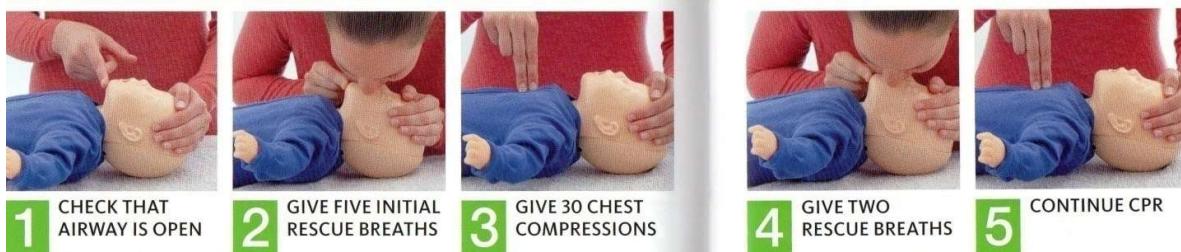
#### CPR FOR AN ADULT



#### CPR FOR A CHILD ONE YEAR TO PUBERTY



#### CPR FOR AN INFANT UNDER ONE YEAR



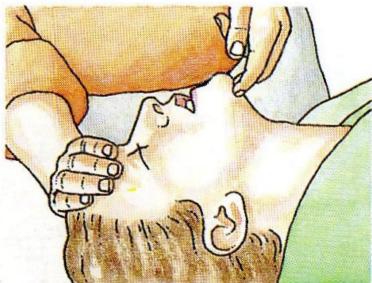
## CHEST-COMPRESSION-ONLY CPR



### പരിചരണം:

- പീഡിതനെ ശുഭവായു കിടുന്ന പരന്ന പ്രതലത്തിൽ മലർത്തി കിടത്തുക.
- വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങി ശാസം നിലച്ചുപോയ ആളാണെങ്കിൽ വെള്ളം ചുരും ചുരും ശേഷം ആൾ സ്നേഹിതനെ കിടത്തേണ്ടത്. പീഡിതന്റെ വായിൽ കുടുങ്ങി കിടക്കാനിടയുള്ള അന്യ വസ്തുകളും നുറയും പതയും തുടച്ചു മാറ്റുക. പീഡിതന്റെ ശാസനാളും നേരെ വരത്തകവെള്ളും കഴുത്തിനടിയിൽ പാഡ് വെച്ച് തല അൽപ്പം പിന്നിലേക്ക് ചായ്ച്ചു കിടത്തുക.
- പീഡിതന്റെ വായ് തുറന്ന് പിടിക്കുക. മുക്ക് ശുശ്രൂഷകന്റെ കൈകൊണ്ട് അടച്ചു പിടി കുക.
- ശുശ്രൂഷകൻ പീഡിതന്റെ ഒരു വശത്ത് കുന്നിഞ്ഞിരുന്ന് പരമാവധി വായു സ്വന്നം ശാസനകോശത്തിലേക്ക് വലിച്ചെടുത്ത് പീഡിതന്റെ വായോട് ചേർത്ത് ശക്തിയായി ഉള്ളതുക. (വൃത്തിയുള്ള ഒരു തുവാലകൊണ്ട് വായ് മുടി ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതാണ് കുടുതൽ സുരക്ഷിതം) അപ്പോൾ പീഡിതന്റെ ഉരല്ലെ വികസിക്കുന്നതായി കാണാം.
- അതിനുശേഷം പീഡിതന്റെ മാറ്റല്ലിൽ ശുശ്രൂഷകൻ സാവധാനം അമർത്തുക. അപ്പോൾ മുക്ക് അടച്ചു പിടിച്ചത് വിടണം. വായു പൂരതേക്ക് പോകുന്നു.
- ഇങ്ങനെ മിനുടിൽ ചുരുങ്ങിയത് പത്ത് തവണ ചെയ്യുക.
- ശാസോചാസം സാധാരണ രീതിയിലാകുന്നത്വരെ തുടരുക.

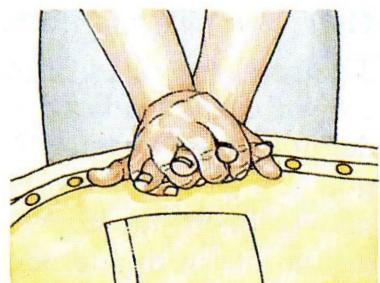
## THE ABC OF RESUSCITATION



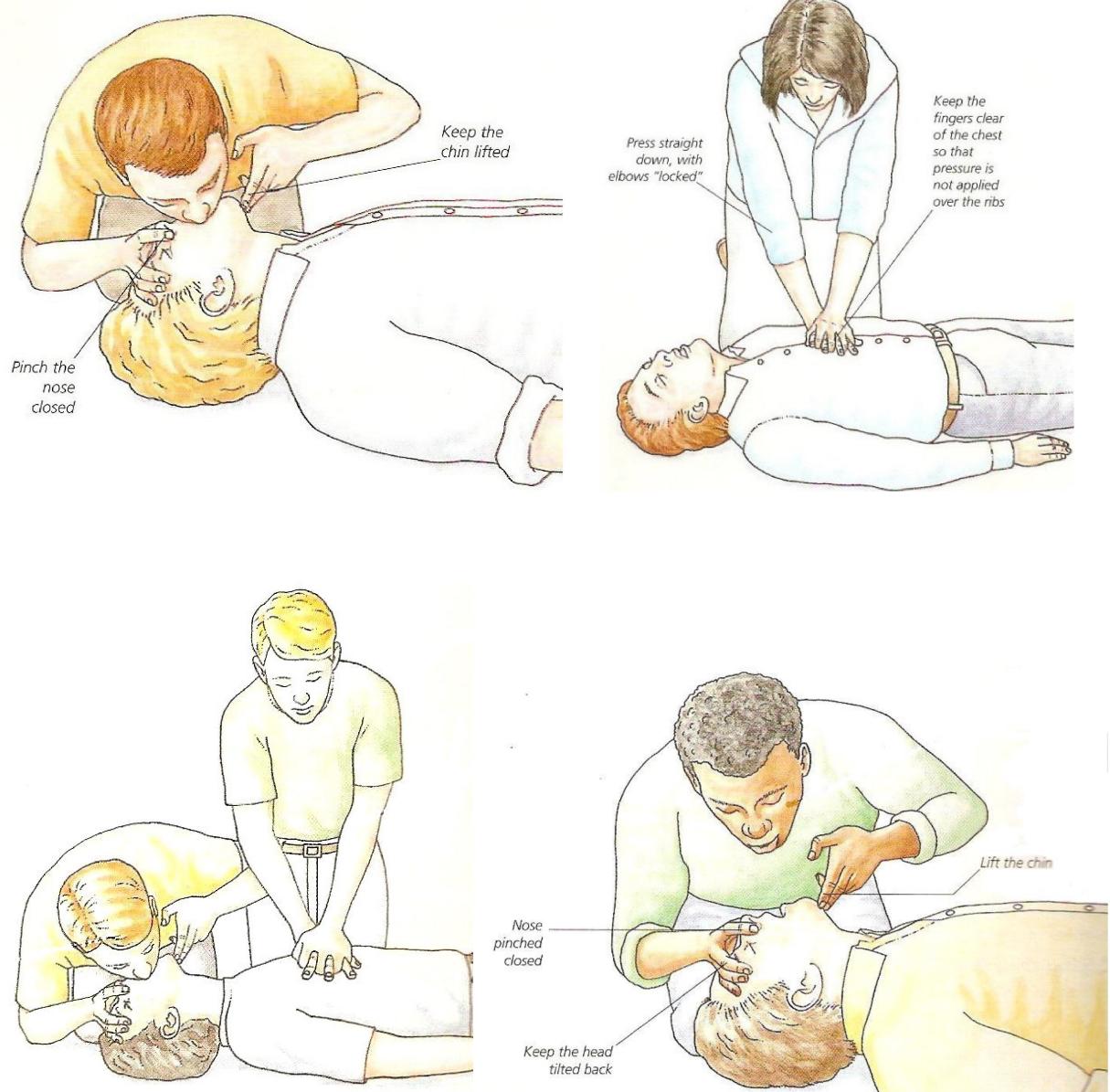
A is for AIRWAY



B is for BREATHING



C is for CIRCULATION



## മോഹാലസ്യം

### (Fainting)

തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം തടയപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാവുന്ന താൽക്കാലിക മായ ബോധകഷയമാണ് മോഹാലസ്യം.

#### ലക്ഷണങ്ങൾ:

- തലകരഞ്ഞുക.
- മറിഞ്ഞുവീഴുക.
- മുഖം വിളറുക.

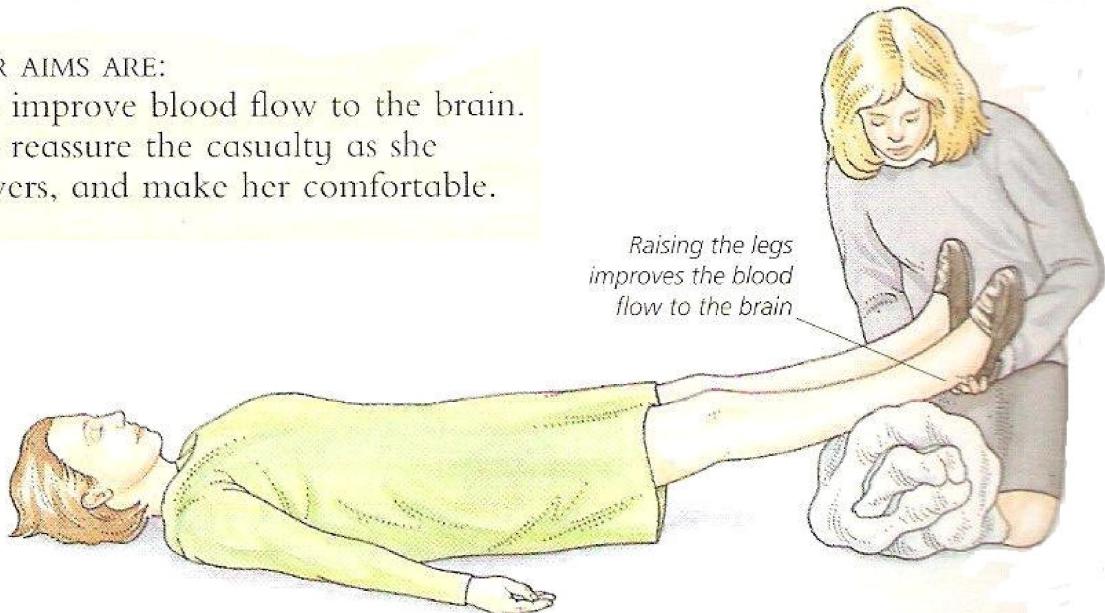
- ദേഹം തന്നുത്തിരിക്കുക.
- വിയർക്കുക.
- ശാസം മനഗതിയില്ലോ ക്രമമില്ലാതെയുമാവുക.
- നാഡീസ്പന്നനം ബലഹീനമാവുക.

### പരിചരണം:

- ശുദ്ധവായു ധാരാളം കിട്ടുന്ന സ്ഥലത്ത് കാലുകൾ ഉയർത്തി തലതാഴ്ക്കു വരത്തക്ക വണ്ണം കിടത്തുക.
- ഇരുക്കിയ വസ്ത്രങ്ങൾ അയച്ചിട്ടുക.
- മുഖത്ത് തന്നുത്തെ വെള്ളം തളിക്കുക.
- പരിഭ്രമപ്പിക്കാതിരിക്കുക.
- ബോധം വന്നാൽ ചെറുചുടുള്ള ചായയോ കാപ്പിയോ മറ്റ് പാനീയങ്ങളോ നൽകുക.

YOUR AIMS ARE:

- To improve blood flow to the brain.
- To reassure the casualty as she recovers, and make her comfortable.



കാലുകൾ ഉയർത്തി തല താഴ്ക്കു വരത്തക്കവണ്ണം കിടത്തുക

### 2. ലഘുവായ രക്തസാവവും ഗുരുതരമായ രക്തസാവവും രക്കകാര്യം ചെയ്യാൻ അറിയുക

രക്തക്കുഴലുകൾക്ക് മുറിവു പറ്റുമ്പോഴും അവ പൊട്ടുമ്പോഴും രക്തം പൂറ്റേതെങ്കിൽ പ്രവഹിക്കുന്നതാണ് രക്തസാവം.

യമനികൾ മുറിത്താൽ തിളങ്ങുന്ന ചുവപ്പു നിറത്തിലുള്ള രക്തം ചാടിച്ചാടി പൂറ്റേതെങ്കിൽ വരുന്നു. സിരകളിൽ മുറിവേറ്റാൽ ഇരുണ്ട ചുവപ്പു നിറത്തിലുള്ള രക്തം ഒഴുകി വരുന്നു. ലോമികകൾ മുറിത്താൽ രക്തം സാവധാനം പൊടിത്തു പൂറ്റേതെങ്കിൽ വരുന്നു.

### **രക്തപ്രവാഹം നിർത്തണം**

**ഡയറക്ട് പ്രശ്ന :** മുൻവിന്റെ പുറത്ത് നേരിട്ട് പാഡ് വെച്ച് അമർത്തി രക്ത പ്രവാഹം നിർത്തുന്ന രീതി.

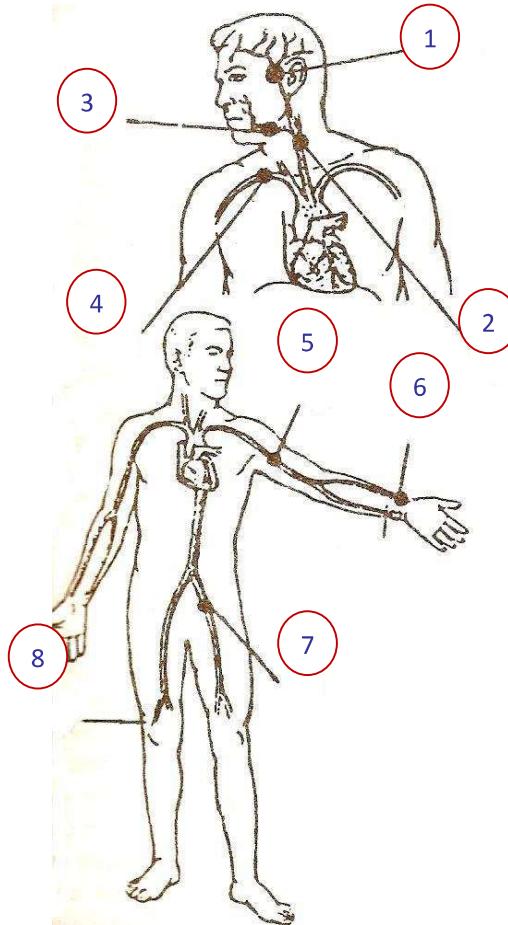
**ഇൻഡയറക്ട് പ്രശ്ന :** മുൻവിനു തൊട്ടു മുകളിലുള്ള മർദ്ദവിനുവിൽ അമർത്തി രക്തപ്രവാഹം നിർത്തുന്ന രീതി.

### **ടുർണിക്കൈ**

രക്തപ്രവാഹം നിയന്ത്രിക്കാൻ കൂടുതൽ സമയം മർദ്ദം പ്രയോഗിക്കേണ്ടി വരുന്നോൾ ടുർണിക്കൈ പ്രയോഗിക്കുന്നു. മുൻവിനു മുകൾ ഭാഗത്ത് മുൻവിനും ഹൃദയത്തിനും ഇടയിൽ മുൻവോട്ടുത്ത് ഭാഗത്ത് തുണികൊണ്ട് ചുററിക്കെട്ടി ചെറിയ കന്ധോ പെൺസിലോ ഉപയോഗിച്ച് തിരിച്ചു മുറുക്കുന്നു. കോശങ്ങളിലേക്കും കലകളിലേക്കുമുമ്പ് രക്തപ്രവാഹം പൂർണ്ണമായും തടയപ്പെടുന്നതിനാൽ അവയവങ്ങൾ മുൻചു മാറ്റേണ്ടി വരുന്നോൾ മാത്രമേ ടുർണിക്കൈ ഉപയോഗിക്കാറുള്ളൂ.

## **മർദ്ദ ബിന്ദുകൾ** **Pressure Points**

- ഒന്നോറൽ മർദ്ദവിനു:** ചെന്നിയിലാണ് ഇതിന്റെ സ്ഥാനം. നെററിയിലും ഉച്ചിയിലും രക്തപ്രവാഹം നിർത്താൻ ഉപയോഗിക്കാം.
- ക്രോട്ടിസ് മർദ്ദവിനു:** തൊണ്ട മുഴയുടെ ഇരുവശങ്ങളിലും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. കഴുതിനു മുകളിൽ (തലച്ചോറിലേക്കുള്ള) രക്ത പ്രവാഹം തടയാം.
- ഹോസ്യത്ത് മർദ്ദവിനു:** കീഴ്ത്താടി എല്ലിന്റെ മദ്യഭാഗത്തുനിന്നും അൽപ്പം ഉള്ളിലോട് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. മുവത്രേതക്കും വായിലേക്കുമുമ്പ് രക്തപ്രവാഹം തടയാം.
- സബോക്സ് വിയൻ മർദ്ദവിനു:** കോളർ അസ്ഥിക്കു തൊട്ട് താഴെ. മേൽഭൂജാസ്ഥിയിലെ രക്തപ്രവാഹം തടയാം.
- ബ്രോക്കിയൽ മർദ്ദവിനു:** മേൽഭൂജാസ്ഥിയുടെ ഉൾഭാഗത്ത്, ഏതാണ്ട് മദ്യ ഭാഗത്. കീഴ്ക്കരും രക്തസ്രാവം തടയാം.
- റോധിയൽ മർദ്ദവിനു:** മനിബെന്യത്തിൽ തള്ളവിരലിനു തൊട്ടു താഴെ. കൈപ്പുത്തിയിലെ രക്തസ്രാവം തടയാം.
- ഹോമരൽ മർദ്ദവിനു:** തുടയുടെ ആരംഭസ്ഥാനത്ത്, ഉൾഭാഗത്ത്. കീഴ്ക്കാലിലെ രക്തസ്രാവം തടയാം.
- പോഷിരിയൽ മർദ്ദവിനു:** കാൽമുട്ടിനു പിൻഭാഗത്ത്, മടക്കിൽ. മുട്ടിനു താഴെയുള്ള ഭാഗങ്ങളിലെ രക്തസ്രാവം തടയാം.



## ആന്തരിക രക്തസാവം

### Internal bleeding

ബാഹ്യമോ ആന്തരികമോ ആയ പരിക്കുകൾക്കാണോ ചില രോഗങ്ങൾ കൊണ്ടോ ആന്തരിക രക്തസാവം ഉണ്ടാകാം. ഈവ ദ്വാരാമോ അദ്വാഷ്യമോ ആകാം.

#### **ശ്വാസകോശത്തിൽ നിന്ന്**

രക്തം ചുമച്ച് തുപ്പുന്നു. തിളങ്ങുന്ന ചുവപ്പു നിറമുള്ളതും പത്രണത്തുമായിരിക്കും.

#### **അമാശയത്തിൽ നിന്ന്**

രക്തം ചർബിക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ കാപ്പിപ്പോടിയുടെ നിറം കാണാം.

#### **ചവറുകുടലിൽ നിന്ന്**

മലത്തിൽ രക്തം കലർന്നിരിക്കും. കറുപ്പ് നിറം കാണാം.

#### **വർക്കുടലിൽ നിന്ന്**

സാധാരണ രക്തത്തിന്റെ നിറത്തിൽ മലത്തോടൊപ്പം പുരുത്തു വരുന്നു.

#### **വ്യക്കകളിൽ നിന്ന്**

മുത്രത്തിലും പുരുത്തു വരുന്നു. പുക നിറമോ ചുവപ്പു നിറമോ ആയിരിക്കും.

#### **കാൻ, പാൻക്രീയാസ് എന്നിവയിൽ നിന്ന്**

ഈവയിൽ നിന്നുള്ള രക്തസാവം ഉദരാശയത്തിൽ പതിക്കുന്നു. പുരുത്തറിയാൻ വിഷമമാണ്.

## ആന്തരിക രോഗങ്ങളിൽ ലഭ്യമായ ലക്ഷണങ്ങൾ

- ❖ മന്ത്ര, തലചുററൽ, മോഹാലസ്യം.
- ❖ മുവത്തും ചുണ്ടിലും വിളർച്ച.
- ❖ തൊലി തന്നെത്ത് ആർദ്ധമായിരിക്കും.
- ❖ അതിയായ ദാഹം.
- ❖ പശ്ചിം ശക്തി കുറയുന്നു.
- ❖ ശ്വാസോച്ചരാസ വേഗത കുടുന്നു.
- ❖ ശ്വാസ തടസ്സവും ബോധകഷയവും അനുഭവപ്പെടുകയാം.

3. അസ്ഥിഭംഗം, തിരിച്ചുരിയാനും അതിന് പരിവര്ണം നൽകാനും അവിയുക.

## അസ്ഥിഭംഗം

(അടി, വീഴ്ച, പുറത്തുനിന്നുള്ള സമർദ്ദം എന്നിവകൊണ്ട് അസ്ഥികൾക്കുണ്ടാകുന്ന പൊട്ടലാൺ അസ്ഥിഭംഗം)

### ഇത് മൂന്ന് തരമുണ്ട്

1. ലാലുഭംഗം (Simple Fracture) : അസ്ഥി പൊട്ടി, സ്ഥാനം തെററാതെ നിൽക്കുന്നു.
2. വിഷമഭംഗം (Compound Fracture) : അസ്ഥി പൊട്ടി, സ്ഥാനം തെററിനിൽക്കുകയോ, പുറതേക്കുവന്ന് പേശികൾക്കോ രക്തക്കുഴലുകൾക്കോ കഷ്ടം ഉണ്ടാക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു.
3. സകീർണ്ണഭംഗം (Complicated Fracture) : അസ്ഥി പൊട്ടി സ്ഥാനം തെററി പേശികൾക്കും രക്തക്കുഴലുകൾക്കും കഷ്ടം വരുത്തി പുറതേക്ക് വരുകയോ ആന്തരാവയവങ്ങൾക്കോടുകൂടി വരുത്തുകയോ ചെയ്യുന്നു.

### Types

- Simple fracture
  - Bone is broken
- Compound fracture
  - Bone and tissue damage
- Complicated fracture
  - Broken bone damage organ



## പൊതു പരിചരണം

- ❖ തുടർന്നും അപകട സാധ്യതയില്ലാത്ത സമലമാണെങ്കിൽ അവിടെ വച്ചുതന്നെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് പ്രമാം ശുശ്രൂഷ നൽകുക.
- ❖ രക്തസാവമുണ്ടെങ്കിൽ നിർത്താനുള്ള പരിചരണം ചെയ്യുക.
- ❖ പൊട്ടിയ ഭാഗം നിശ്വലമാക്കുക. ഇതിന് സ്ലീറ്റിംഗും ബാൻഡേജും ഉപയോഗിക്കുക.
- ❖ ആവശ്യത്തിന് പാധുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- ❖ ബാൻഡേജിന്റെ കൈക് പൊട്ടിന്റെ മേൽ വരാൻ പാടില്ല.

## കീഴ്ത്താടി അസ്ഥിഭംഗം

### Lower Jaw Fracture

#### ലക്ഷണങ്ങൾ

- പീഡിതന് വായ തുറക്കാനും സംസാരിക്കാനും വിഷമം അനുഭവപ്പെടും.
- തുപ്പലിൽ രക്തം കലർന്നിരിക്കും.
- കാംഗമായ വേദന ക്രമേണ വർദ്ധിച്ചു വരും.
- മുവവും കീഴ്ത്താടിയ്ക്ക് താഴെയുള്ള ഭാഗവും നീരുവന്ന് തടിയ്ക്കും.
- പല്ലുകളുടെ ക്രമം തെററുകയോ നഷ്ടപ്പെടുകയോ ചെയ്തേക്കാം.

#### പരിചരണം

- പീഡിതനെ സംസാരിക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്.
- കൂത്രിമ പല്ലുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ എടുത്തു മാറ്റണം.
- ഒരു സോഫ്റ്റ് പാഡ് ഉപയോഗിച്ച് കീഴ്ത്താടിയെല്ലാം മേൽത്താടിയോട് ചേർത്ത് അമർത്തിപ്പിടിക്കുക.
- ഒരു നാരോ ബാൻഡേജ് ഉപയോഗിച്ച് കീഴ്ത്താടിയെ പാധിനു പൂരത്തുകൂടെ മേൽത്താടിയോട് ചേർത്തു കൈട്ടുക. എത്രയും പെട്ടെന്ന് വിഭഗയിൽ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുക.



## തോളംമിംഗം

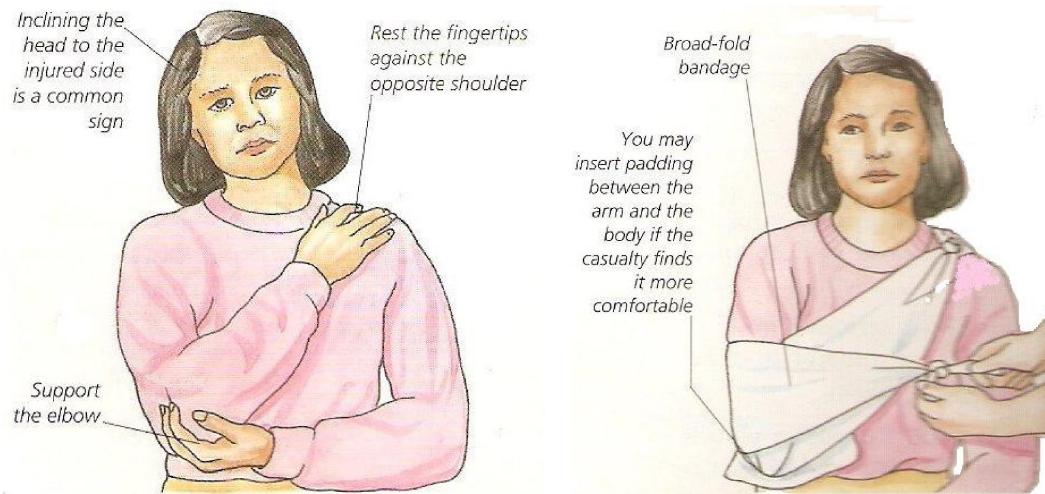
### Collar Bone Fracture

#### ലക്ഷണങ്ങൾ:

- പൊട്ടിയ ഭാഗത്തെ കൈമുട്ട് മററു കൈകൊണ്ട് താങ്ങി പിടിക്കും.
- കഴുത്ത് പൊട്ടിയ ഭാഗത്തെക്ക് ചരിച്ചു പിടിക്കും.
- കൈ തുകിയിട്ടാൽ കറിനമായ വേദന അനുഭവപ്പെടും.

#### പരിചരണം:

- പൊട്ടിയ ഭാഗത്തെ കൈ സെറ്റ്‌ജോൺസ് സ്റ്റിങ്കിട്ട് തുക്കുക.
- കക്ഷത്തിലും മേൽഭൂജാസ്പി നെഡോം ചേരുന്ന ഭാഗത്തും ആവശ്യമായ പാധുകൾ വയ്ക്കുക.
- പൊട്ടിയ ഭാഗത്തെ മേൽഭൂജാസ്പി ഒരു ദ്രോഡ് ബാൻഡേജ് ഉപയോഗിച്ച് നെഡോം ചേർത്ത് കെടുക.
- കെട്ട് പരികല്ലാത്ത വശത്ത് അൽപ്പം മുന്നിലായി വരണം.



4. ഫൈംലിച്ചിറ്റർ ലീതിയിൽ ശ്വാസതടസ്സത്തിന് പരിചരണം നൽകാൻ അറിയുക.

(ത്രിതീയസോപാനിൽ എഴുതിയിട്ടുണ്ട്)

5. വായോട് വായ് ചേർത്തുള്ള കൃതിമശുസനരീതി ചെയ്തു കാണിക്കുക

(ത്രിതീയസോപാനിൽ എഴുതിയിട്ടുണ്ട്)

6. ഒരു താൽക്കാലിക സൈറ്റർ ഉണ്ടാക്കാൻ അറിയുക. ഓളർ ബാൻഡേജ് ഉപയോഗിക്കാൻ അറിയുക.

(ത്രിതീയസോപാനിൽ എഴുതിയിട്ടുണ്ട്)

7. വാക്കാലോ, രേഖാചിത്രങ്ങൾ എന്നും വഴിയോ ഒരു സന്ദേശം വ്യക്തമായും കൃത്യമായും അയയ്ക്കാൻ കഴിയുക.

ഒരു അപകടമോ അത്യാഹരിതമോ ഉണ്ടായാൽ വാക്കാലോ, രേഖാചിത്രങ്ങൾ എന്നും വഴിയോ ശരിയായ സന്ദേശമയക്കാൻ ഒരു പ്രമാം ശുശ്രൂഷകൾ കഴിവുണ്ടായിരിക്കണം. അപകടവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവരങ്ങൾ ഡോക്യുമെന്റ്, ഫയർ മോഴ്സ്, പോലീസ്, ബന്ധുകൾ എന്നിവരെയെല്ലാം അറിയിക്കേണ്ട അവസരങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. ഏററവും ചുരുങ്ങിയ വാക്കുകളിൽ ഏററവും ശരിയായ സന്ദേശം എത്രയും പെട്ടെന്ന് എത്തിക്കുക എന്നതാണ് പ്രമാം ശുശ്രൂഷകൾ ദാത്യം.

**ഒരു തീപിടിത്തമുണ്ടായാൽ ഫയർ മോഴ്സിന് സന്ദേശമയക്കുന്നോൾ  
താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം**



**POLICE  
100**



**FIRE  
101**



**AMBULANCE  
102**

- ❖ തീപിടിത്തമുണ്ടായ സമലതയിൽ സ്ഥാനവും പൂർണ്ണ മേൽവിലാസവും.
- ❖ അവിഭക്തതയിലുണ്ടാൻ എളുപ്പമായ രോധ് മാർഗ്ഗം.
- ❖ തീപിടിത്തത്തിൽ വ്യാപ്തി.
- ❖ അടുത്ത തന്നെ വേണ്ടതെ വെള്ളം ലഭ്യമാണോ ഇല്ലെങ്കിൽ എത്ര അകലെയാണ്.
- ❖ വേണ്ടതെ സഹായിക്കുക കിട്ടാൻ സാധ്യതയുണ്ടോ.
- ❖ സന്ദേശം കൈമാറുന്ന ആളുടെ മോൺ നമ്പർ.
- ❖ സന്ദേശം ശരിയായി സ്വീകരിച്ചു എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.

എഴുതി അറിയിക്കുന്നോൾ വലുതാക്കി മനസ്സിലാക്കുന്ന രീതിയിൽ വ്യക്തമായി എഴുതണം. സ്വീകരിക്കുന്ന ആളുടെയും അയക്കുന്ന ആളുടെയും വിലാസം ശരിയായും പൂർണ്ണമായും എഴുതണം. വാക്കാലുള്ള സന്ദേശമാണെങ്കിൽ സന്ദേശ വാഹകരെക്കാണ്ട് സന്ദേശം തിരിച്ചു പറയിപ്പിച്ച് അവ ശരിയായി മനസ്സിലാക്കി എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

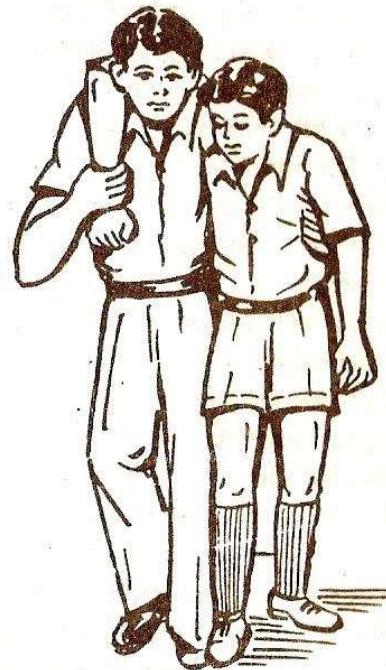
9. ഒരു പ്രമാം ശുശ്രൂഷകൾ മാത്രമുള്ളവോഴും രണ്ടു പേര് ഉള്ളവോഴും ഒരു പീഡിതനെ വഹിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്ന ഇംഗ്ലീഷ് രീതികൾ കാണിക്കാൻ കഴിയുക.

## പീഡിതനെ വഹിച്ചു കൊണ്ടുപോകുന്ന രീതികൾ

### ഹ്യോമൻ കൂച്ച്

ഒരു കാലിനു മാത്രം പരുക്ക് പറിയ ആളെ ഒരു വശത്തു നിന്നും താങ്കിപ്പിടിച്ചു നടത്തി കൊണ്ടു പോകേണ്ട രീതിയാണിത്. പീഡിതന്റെ പരുക്കേറെ വശത്ത് നിൽക്കുക. പ്രമാം ശുശ്രൂഷകൾ പീഡിതന്റെ അരക്കെട്ടിലും കൈ ചുററി പിടിക്കുക. പീഡിതന്റെ കൈ ശുശ്രൂഷകൾ കഴുത്തിനെ ചുററി മുന്പിലേക്കിടണം. ശുശ്രൂഷകൾ തന്റെ സ്വത്ത്രമായ കൈ

കൊണ്ട് ചുമലിൽ തുകിയിട്ടിരിക്കുന്ന പീഡിതരെ കൈയിൽ ബലമായി പിടിക്കുക. പരിക്ക് പററിയ കാൽ ശുശ്രൂഷകൾ കാലിൽ ചവുട്ടി സാവധാനം നടത്തി കൊണ്ട് പോകാൻ കഴിയും.



## മുതുകിൽ ഇരുത്തത്

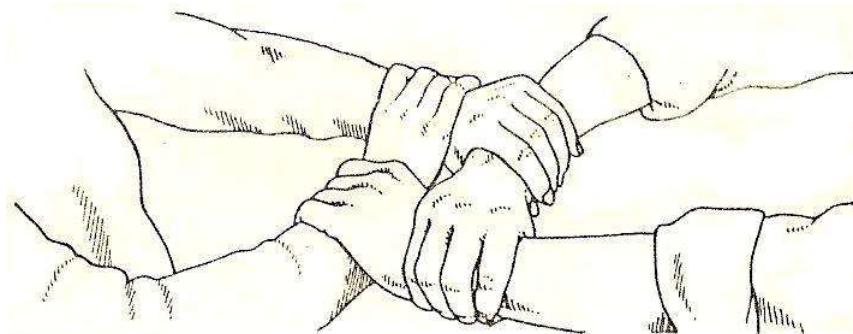
### Pick a back

പീഡിതന് ബോധമുണ്ടാക്കില്ലോ പിടിച്ചിരിക്കാൻ കഴിയുമെങ്കിലും അയാളെ മുതുകിൽ ഇരുത്തിക്കൊണ്ട് പോകാം. ശുശ്രൂഷകൾ പീഡിതരെ രണ്ടു കാൽമുട്ടുകൾക്കും ഇടയിലും കൈ കടത്തി തുടയുടെ കീഴിറ്റത്ത് താങ്ങി പിടിക്കുക. പീഡിതൻ ശുശ്രൂഷക എൻ്റെ തോളിലും കൈകളിട്ട് മുൻവശത്ത് കോർത്ത് പിടിക്കുക. ഇങ്ങനെ രോഗിയെ കൊണ്ട് പോകാം.



## നാലു കൈക്കാണ്ടുള്ള ഇരിപ്പിടം (Four handed seat)

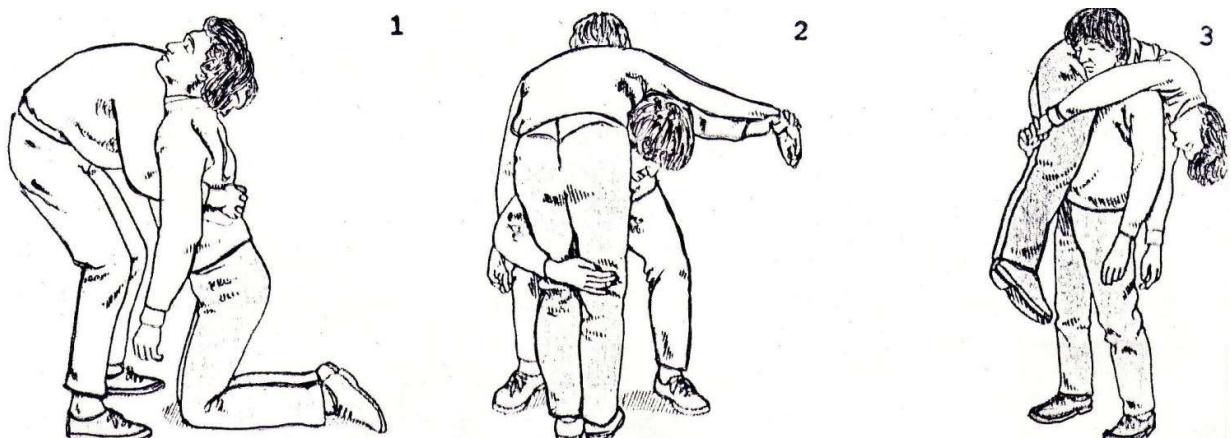
പീഡിതന് ഒരു കൈ കൊണ്ടോ രണ്ടു കൈകൾ കൊണ്ടോ ശുശ്രൂഷകരെ സഹായിക്കാൻ പറ്റുമെങ്കിൽ ഈ രീതി ഉപയോഗിക്കാം. നാലു കൈകൾ കൊണ്ട് സീറൂൺഡാക്കി അതിൽ ഇരുത്തി രോഗിയെ കൊണ്ടു പോകാം.





## ഹയർമാൻസ് ലിഫ്റ്റ് (Fireman's lift)

രോഗിക്ക് ബോധമില്ലെങ്കിൽ കമ്ഫ്റ്റി കിടത്തുക. ശുശ്രൂഷകൾ രോഗിയുടെ തലക്കു മുമ്പിലും ഇടതു കാൽ രോഗിയുടെ വലതു ഭൂജത്തിനുത്തും വലതു കാൽമുട്ട് തലക്കു മു സിലും വച്ച് രോഗിയുടെ തോളിൽ അടിയിൽക്കുടെ പിടിച്ച് ശരീരത്തിന്റെ മുൻഭാഗം പൊകി മുന്നോട്ട് നീങ്ങി രോഗിയെ മുട്ടിൽ നിർത്തി അയാളുടെ നെമ്പും തലയും വലതു തോളിലേ കു ചാച്ച് കിടത്തുക. വലതുകൈ രോഗിയുടെ ഇരു കാലുകളും കൂട്ടിപ്പിടിച്ച് എഴുനേന്തുകു ക. കാലുകൾ കൂട്ടിപ്പിടിച്ച് കൈ രോഗിയുടെ വലതുകൈ മണിവന്യത്തിൽ പിടിക്കുക. ഇടതു കൈ സ്വന്ത്യുമായി ഇരിക്കും. ഈ അവസ്ഥയിൽ രോഗിയുടെ ഉദരഭാഗം ശുശ്രൂഷക ന്റെ കഴുത്തിന്റെ ഭാഗത്തും നെമ്പും തലയും ശുശ്രൂഷകന്റെ ഇടത്തെ തോളിനു താഴെയും വരും.



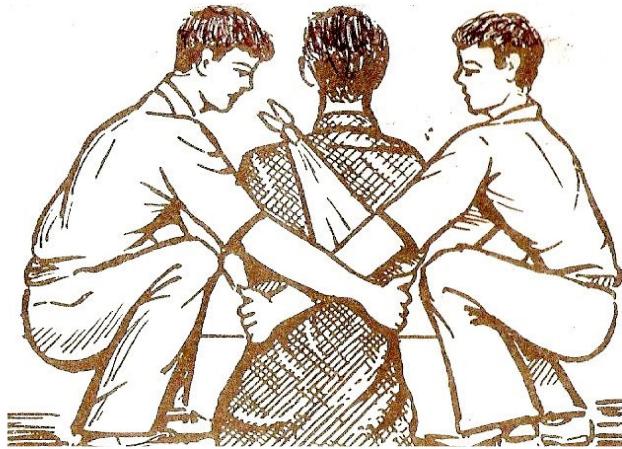
## മുൻ പിൻ റീതി (Fore and Aft method)

ഇടുങ്ങിയ വഴിയിലുടെ ഓരാളെ വഹിച്ചു കൊണ്ടുപോകേണ്ട അവസ്ഥയിൽ ഈ രീതിയാണ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. ശുശ്രൂഷകരിൽ ഓരാൾ പീഡിതരെ കാലുകൾ അകറി അയാളുടെ പാദങ്ങളുടെ ഭാഗത്തെക്ക് തിരിഞ്ഞു നിൽക്കുക. പിന്നീട് കുനിഞ്ഞ് പീഡിതരെ കാൽമുട്ടുകൾക്കിടയിലുടെ കൈകൾ കടത്തി പിടിക്കുന്നു. മറ്റൊരു പീഡിതരെ പിന്നിൽ നിന്ന് തലയുടെ ഭാഗത്ത് നിന്ന് അയാളുടെ മുതുകിന്തിയിലുടെയും കക്ഷങ്ങളിലുടെയും കൈകൾ കടത്തി വലതെത്തെ കൈ കൊണ്ട് സ്വന്തം ഇടതെത്തെ കൈയുടെ മണിബന്ധത്തിൽ പിടിക്കുക. രണ്ടു പേരും കൂടി ഒരേ സമയം പീഡിതനെ ഉയർത്തി ക്രമമായി നടന്നു നീങ്ങുക.

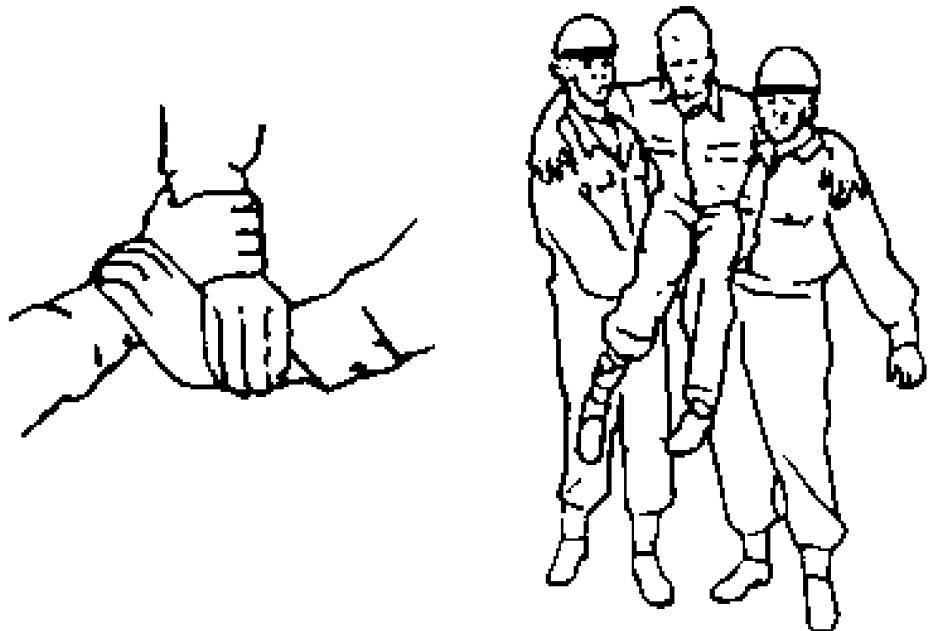


### Two Handed Seat

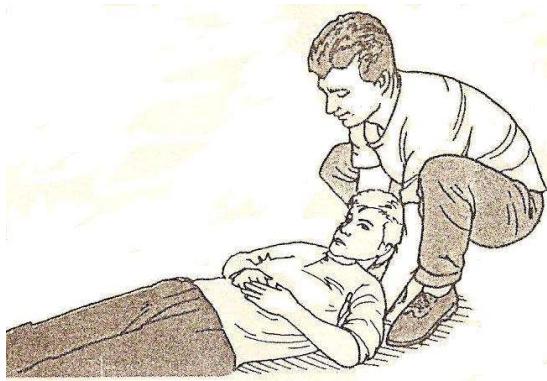




### **THREE HANDED SEAT**



### **DRAG METHOD**



43- K.P.M. ABDURAHIMAN ALT(S), DISTRICT TRAINING COMMISSIONER – MALAPPURAM -9447317840

44- K.P.M. ABDURAHIMAN ALT(S), DISTRICT TRAINING COMMISSIONER – MALAPPURAM -9447317840