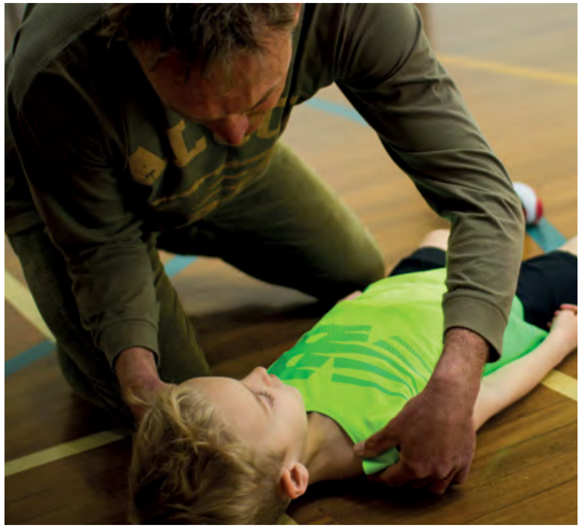
நமது சமூகத்தில், ஒவ்வொரு நாளும், ஏறத்தாழ 70 ஆஸ்திரேலியர்களுக்கு Cardio-Pulmonary Resuscitation (இதய-உயிர்ப்பிப்பு (CPR)) சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. மார்பு அழுத்தல்கள் மற்றும் உயிர்காப்பு சுவாசங்கள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கும் உயிர்காப்புச் செயல்பாட்டு முறையே CPR என்பதாகும். மார்பு-அழுத்தல்கள் உடலிலுள்ள முக்கியமான உறுப்புகளுக்கு இரத்தத்தை அனுப்பிக்கொண்டிருக்கும், மற்றும் சுவாச-ஏற்றல்கள் ஆக்ஸிஜன் எனப்படும் பிராணவாயுவை உடலுறுப்புகளுக்குக் கொடுக்கும்.

அவசர நிலை உள்ள இடத்திற்கு ஆம்புலன்ஸ் வந்துசேர சராசரியாக 10 நிமிடங்கள் ஆகும் என்பதால், CPR முதலுதவியைச் செய்வது எப்படி என்பது சமூகத்தில் உள்ள மக்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டியது முக்கியம்.

இன்று உங்களுடைய குழந்தையின் சுவாசம் நின்றுவிட்டிருந்தால் என்ன செய்யவேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

(12 மாதங்களுக்குக் குறைவான வயதுடைய) ஒரு கைக்குழந்தை அல்லது (ஒரு வருடத்திற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய) ஒரு குழந்தைக்கு CPR சிகிச்சையளிப்பதில் அடங்கியுள்ள படி-நிலைகளைக் கற்றுத்தருவதற்காக **‘பெற்றோர்களுக்கான CPR பயிற்சி’ எனும் இலவச இணையவழித் திட்டம்** ஒன்றினை ‘வெஸ்ட்மீட் குழந்தைகள் மருத்துவமனை’ உருவாக்கியுள்ளது. இந்த சிகிச்சைப் படி-நிலைகளை வயதுவந்த பெரியவர்களுக்காகவும் பயன்படுத்தலாம்.



இந்தத் திட்டத்தின் மூலமாக இன்று நீங்கள் தெரிந்துகொள்ளும் விடயங்களும், கற்றுக்கொள்ளும் திறன்களும் நாளை ஒரு உயிரைக் காப்பாற்றக் கூடும். எந்த முயற்சியையும் மேற்கொள்ளாமல் இருப்பதை விட, CPR சிகிச்சையளிக்க மேற்கொள்ளப்படும் எவ்வொரு முயற்சியும் மேலானதே என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

பெற்றோர்களுக்கான CPR பயிற்சி

cprtrainingforparents.org.au எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தில் ‘பெற்றோர்களுக்கான CPR பயிற்சி’க்கான செய்முறை கிடைக்கும், மற்றும் இதை அடைய நீங்கள் இணையத்தில் உள்-நுழைவு (login) செய்யவேண்டிய அவசியம் இல்லை. இதில் உள்ள ஏழு பகுதிகளையும் செய்து முடிக்க ஏறத்தாழ 1.5 மணி நேரம் ஆகும், மற்றும் இந்தப் பகுதிகளை நீங்கள் தனித் தனியாகவும் செய்து முடிக்கலாம்.

இந்தப் பயிற்சித் திட்டத்தில் கிடைக்கும் பகுதிகளில் உள்ளடங்குவன:

குழந்தைகளுக்கான CPR

Automated External Defibrillator (தானியங்கு வெளிப்புற இதய-இயக்க-மின்-சாதனம்) (AED)

கைக்குழந்தைகளுக்கான CPR

சுயநினைவுக்குத் திரும்பும் வரையில் ஒருக்களித்த நிலையில் (recovery position) படுக்க வைத்தல்

முகக் கவசங்கள் மற்றும் முகக் கேடயங்கள்

மூச்சடைப்பு

தீக் காயங்களுக்கான முதலுதவி

மருத்துவமனை’-யில் இருந்து கிடைக்கும் குழந்தைகள் நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு குறித்த தகவல்களுக்கு **kidshealth.schn.health.nsw.gov.au** எனும் வலைத்தலப் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

இந்தத் தகவல் ஏட்டின் மொழிபெயர்ப்பிற்கு Endeavour Energy பெருமிதத்துடன் உதவுகிறது.

KIH3196/1220

Tamil

CPR Training for Parents

cprtrainingforparents.org.au

பெற்றோர்களுக்கான CPR பயிற்சி

உங்களுடைய குழந்தையின் சுவாசம் நின்றுவிட்டிருந்தால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

kids health
the children's hospital at Westmead
Child Health Promotion Unit

The Sydney children's Hospitals Network
care, advocacy, research, education

கைக்குழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான DRS ABCD அணுகுமுறை

D

உங்களுக்கும், குழந்தைக்கும் மற்றும் அவ்விடத்திலுள்ள எவருக்கும் எவ்வித **ஆபத்தும் (DANGER)** இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

ஆபத்து ஏதும் இருக்கிறதா?

ஆம் → இருக்கும் ஆபத்தினை அகற்றுங்கள், அல்லது குழந்தையை ஆபத்திலிருந்து அகற்றுங்கள்

↓ இல்லை

R

குழந்தையின் நிலையை அறிய பேச்சுக் கொடுத்து , குழந்தை **பதிலளிக்கிறதா (RESPONSE)** என்று பாருங்கள்

குழந்தையை நீங்கள் தொடும்போது அல்லது அதனுடன் பேசும்போது குழந்தை கண்களைத் திறக்கிறதா அல்லது சப்தம் ஏதும் எழுப்புகிறதா?

குழந்தை பதிலளிக்கக் கூடிய நிலையில் இருக்கிறதா?

ஆம் → குழந்தை மீண்டும் சுயநினைவுக்குத் திரும்பும் வரையில் குழந்தையுடனே இருங்கள்

↓ இல்லை

S

'மூன்று பூஜ்யம்' (000) இலக்கத்தை அழைத்து ஆம்புலன்ஸ் வாகன **உதவி வேண்டுமெனக் கேளுங்கள் (SEND FOR HELP)**

↓

A

குழந்தையின் **சுவாசப் பாதையைத் (AIRWAY)** திறங்கள்

கைக்குழந்தையின் சுவாசப் பாதை

நடுநிலையான (இயல்பான) நிலையில் குழந்தையை வைத்து, அதன் தாழ்வாயை உயர்த்துங்கள்

குழந்தையின் சுவாசப் பாதை

தலையைச் சாய்த்துத் தாழ்வாயை உயர்த்துங்கள்

↓

B

குழந்தை எப்போதும் போல சாதாரணமாக **சுவாசித்துக்கொண்டிருக்கிறதா (BREATHING)** என்று பாருங்கள்

10 வினாடி நேரத்திற்கு அவதானமாகக் கவனியுங்கள், செவிமடுத்துக் கேளுங்கள் மற்றும் தொட்டுப்பாருங்கள்

குழந்தை எப்போதும் போல சாதாரணமாக சுவாசித்துக்கொண்டிருக்கிறதா?

ஆம் → சுயநினைவுக்குத் திரும்பும் வரையில் குழந்தையை ஒருக்களித்த நிலையில் (recovery position) படுக்க வைத்து, ஆம்புலன்ஸிற்காகக் காத்திருக்கும் வேளையில் அடிக்கடி தொடர்ந்தும் குழந்தையை கண்காணித்துக் கொண்டிருங்கள்

↓ இல்லை

C

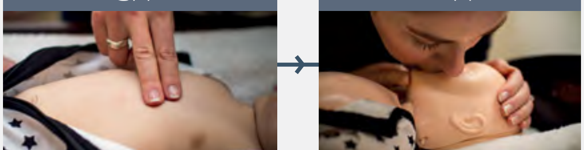
CPR -ஐத் துவக்குங்கள்

ஒரு நிமிடத்திற்கு 100 – 120 அழுத்துதல்கள் என்ற வீதத்தில், மார்புப் பகுதியானது அதன் 1/3 பகுதி ஆழத்திற்குக் கீழ் நோக்கிச் செல்லுமாறு மார்பினை அழுத்தி அழுத்தி விடுங்கள்

ஆம்புலன்ஸ் வந்து குழந்தையைப் பொறுப்பேற்கும் வரை, அல்லது குழந்தை பதிலளிக்கத் துவங்கும் வரை இப்படித் தொடர்ந்து செய்துகொண்டிருங்கள்

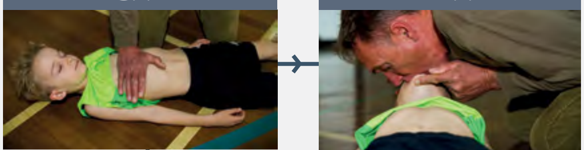
கைக்குழந்தைகளுக்கான CPR

30 அழுத்தல்கள் → 2 சுவாச ஏற்றல்கள்



குழந்தைகளுக்கான CPR

30 அழுத்தல்கள் → 2 சுவாச ஏற்றல்கள்



↓

D

'டீஃபிப்ரிலேட்டர்' (DEFIBRILLATOR) எனப்படும் இதய-இயக்க-மின்சாதனம் அல்லது **AED** ஒன்று கிடைத்தால் அதை முடுக்கிவிட்டு, சொல்லப்படும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்

cprtrainingforparents.org.au