සුවෙන් පෙරට

e ඉගෙනුම් පියස

මිනුවන්ගොඩ අධ්‍යාපන කලාපය

කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය - මිනුවන්ගොඩ
மண்டல கல்வி அலுவலகம் - மினுவாங்கொட
Zonal Education Office - Minuwangoda

වාරය - තෙවන වාරය

ශ්‍රේණිය : 10	විෂයය : සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	පාඩම : අනතුරු වළකා ගනිමු

ක්‍රීඩා අනතුරු

බාහිර අනතුරු

- සිරීම්
- කැපීම්
- සිදුරුවීම්
- දියපට්ටා දැමීම්
- තැලීම්

අභ්‍යන්තර අනතුරු

- අස්ථි කැඩීම්
- අස්ථි විසන්ධි වීම
- ස්නායු
- පෙනහළු

ක්‍රීඩා අනතුරු සඳහා හේතු පාදක වන සාධක

- ක්‍රමවත් පෙර සූදානමක් නොමැතිවීම
- වැරදි ලෙස උපකරණ භාවිත කිරීම
- ප්‍රමිතියෙන් තොර උපකරණ හා ක්‍රීඩා භූමි භාවිතය
- එකිනෙකා අතර හෝ බාහිර ද්‍රව්‍ය හා ගැටීම
- අධික වෙහෙසවීම
- නොසැලිකිමත් බව
- යෝග්‍යතාව අඩුවීම
- නිතීරීතිවලට අවනත නොවීම
- නොගැළපෙන ඇඳුම් භාවිතය

ක්‍රීඩා අනතුරු සඳහා හේතු පාදක වන සාධක

- සැම විට නීති රීති අනුගමනය කිරිම
- නීති රීති හා ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ නිවැරදි දැනුමක් ලබාගැනීම
- පිළිගත් ක්‍රියා පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම
- අවශ්‍ය පරිදි ආරක්ෂක උපකරණ භාවිත කිරීම
- සැළකිල්ලෙන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම
- ක්‍රමවත් පෙර සුදානම්වීම
- පෝෂණ තත්ත්වය හොඳ මට්ටමක පවත්වා ගැනීම

ප්‍රථමාධාර

ප්‍රථමාධාර යනු හදිසි අනතුරක දී හෝ අසනීපයක දී වෛද්‍ය ආධාර ලබා දීමට පෙර අවට ඇති ද්‍රව්‍ය උපයෝගී කරගෙන පිළිගත් මූලධර්මවලට අනුකූලව මනා නිපුණත්වයකින් යුතුව ලබා දෙන ආධාරයකි.

ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නකුගේ ගුණාංග

- ප්‍රථමාධාර කටයුතු පිළිබඳ අවබෝධයක් තිබීම
- ස්ථානයට ගැලපෙන ආකාරයට කටයුතු කිරීමේ හැකියාව
- ක්ෂණික තීරණ ගැනීමේ හැකියාව
- ආත්ම ශක්තිය
- රෝගියා සන්සුන් කිරීමේ හැකියාව
- නායකත්වය
- කලබල නොවීම /ඉවසීමේ හැකියාව
- කාරුණික බව
- පිළිකුල් නොකිරීම
- කඩිසර බව

ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ අභිමතාර්ථ

- ජීවිතය බේරා ගැනීම
- තත්ත්වය බරපතල නොවීමට වග බලා ගැනීම
- සුව ලැබීමට උපකාරී වීම

ප්‍රථමාධාර කට්ටලයක තිබිය යුතු දෑ

10.11 රූපය

- ජීවාණුහරණය කළ දූල් රෙදි (Sterile Guaze)
- ජීවාණුහරණය නොකළ දූල් රෙදි (Ordinary Guaze)
- දූල් රෙදිවලින් නිම වූ වෙළුම් පටි (Bandage)
- ඇදෙන සුළු වෙළුම් පටි (Crape Bandage)
- ප්ලාස්ටර්
- සබන්
- විෂබීජ නාශක (නියමිත පරිදි තනුක කළ ඩෙටෝල්, සැව්ලොන්, 70% මධ්‍යසාර)
- අත් වැසුම් (gloves)
- කතුර
- ගිනි පෙට්ටියක් හා ඉටි පන්දමක්
- විදුලි පන්දම
- පෑනක්
- කඩදාසි
- ජීවනී
- පැරසිටමෝල් පෙති

සියලුම ප්‍රශ්න සඳහා පිලිතුරු සපයන්න.

01. ප්‍රථමාධාර යනු කුමක්ද?

02. ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේ මූලික සිද්ධාන්ත (මූලික ජීවිත ආධාර) පැහැදිලි කරන්න.

03. ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන්නකුගේ ගුණාංග මොනවාද?

04. රුධිරවහනයක් සිදුවන අවස්ධාවකදී ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාර ලියා දක්වන්න.

05. PRICES ප්‍රතිකාර ක්‍රමය හඳුන්වන්න.

06. එදිනෙදා ජීවිතයේදී මුහුණ පෑමට සිදුවන අනතුරු කීපයක් ලියා දක්වන්න.

07. අස්ථියක් බිඳුනු අවස්ථාවක ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාර ලියා දක්වන්න.

08. සතුන් සපා කෑමකදී හා සර්පයකු දෂ්ට කිරීමකදී ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාර ලියා දක්වන්න.

09. හදිසි අනතුරකට මුහුණ පෑ පුද්ගලයකු ප්‍රවාහනය කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?

10. හදිසි අනතුරකට මුහුණ පෑ පුද්ගලයකු ප්‍රවාහනය කල හැකි ආකාර කීපයක් ලියා දක්වන්න.

11. විදුලි සැර වැදුනු අවස්ථාවකදී ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාර ලියා දක්වන්න.

12. සතුන් සපා කෑමකදී හා සර්පයකු දෂ්ට කිරීමකදී නොදිය යුතු ප්‍රථමාධාර ලියා දක්වන්න.

13. පිළිස්සුම් අවස්ථාවකදී නොදිය යුතු ප්‍රථමාධාර ලියා දක්වන්න.

14. වසක් ගිල ඇති අවස්ථාවකදී ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාර ලියා දක්වන්න.

15. අනතුරක් සිදු වූ විට රෝගීයාගේ බිය තුරන් කල යුතු වන්නේ ඇයි?