

Name of Resource person: Dr. Ashraf Jamal

Podcast Title: World Trauma Day

Department: Orthopedics

Category: Public awareness/ Day celebration

**TRANSCRIPT**

வணக்கம்! இன்று உலக உடற்காயதினம், ஒவ்வொரு ஆண்டும் அக்டோபர் 17-ஆம் தேதி உலக உடற்காயதினமாகக் கடைபிடிக்கப்படுகிறது. மிகவும் ஆபத்தான கட்டத்திலே உயிரைப்பாதுகாத்து, உடற்காயத்தால் உண்டாகும் மரணத்தைத் தவிர்க்கக்கையாளவேண்டிய வழிமுறைகளைக் கடைபிடித்து நடைமுறைப்படுத்துவதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தவே உலக உடற்காயதினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது. உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் புள்ளிவிவரப்படி உலகம் முழுவதும் மரணம் மற்றும் உணத்திற்கான முக்கிய காரணம் உடற்காயமே ஆகும். சாலை விபத்து, தீ, தவறிவிழுதல், பெண்கள், குழந்தைகள், முதியோர் போன்ற பலவீனமான மக்கள் மீது நடத்தப்படும் வன்முறை மற்றும் குற்றச் செயல் போன்றவற்றால் உடற்காயம் ஏற்படுகிறது. மற்ற எல்லா காரணங்களையும் விடவும் உலக முழுவதும் சாலை விபத்துக்களே உடற்காயத்துக்கான பெரும் காரணமாக விளங்குகிறது. பெரும்பாலான காயங்கள் நிரந்தர அல்லது தற்காலிக உணத்திற்கும், சில மரணத்துக்கும் காரணங்கள் ஆகின்றன. ஆண்டுதோறும் உலக முழுவதும் 5 மில்லியன் பேர் காயங்களால் மரணம் அடைகின்றனர். இந்தியாவில் மட்டும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் காயங்களால் 10 லட்சம் பேர் மரணம் அடைவதோடு 2 கோடி பேர் மருத்துவமனைகளில் சேர்க்கப்படுகின்றனர். இந்தியாவில் 2013-ஆம் ஆண்டுகாயங்களால் 1,37,000 பேர் இறந்தனர் என்று தேசிய குற்றப்பதிவுத் துறை கூறுகிறது. காயங்களால் உண்டாகும் நோய்ப்பளு, கவலைப்படும் அளவுக்கு அதிகரித்து வருகிறது. இது நோய்வாய்ப்படுதல் மற்றும் இறப்பு விகிதத்தை அதிகரித்து வருவதோடு மட்டும் அல்லாமல், இளைஞர்களே அதிகம் சாலை விபத்துக்கு உள்ளாவதால் நாட்டின் உற்பத்தியையும் பாதிக்கிறது. ஆகவே காயங்களைத் தவிர்க்க நாம் அனைத்து விதமான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொள்ளவேண்டும்.

ஓர் உலக சுகாதார நிறுவன ஆய்வு, வளர்ந்துவரும் நாடுகளில் ஏற்படும் சாலை மரணங்களில் 50 சதவிகிதத்தைக், காயத்துக்குப்பின் எடுத்திருக்கக்கூடிய பலனளிக்கும் உதவிகள் மூலம் தடுத்திருக்க முடியும் என்று கூறுகிறது. அதாவது:

- மருத்துவமனைக்கு முன்னான உடனடிகவனம்
- அவசரநிலைகளைக் கையாள போதுமான அறிவு (ஆட்களுக்குப் பயிற்சி)
- மருத்துவமனைக்கு முன்னான போதுமான பராமரிப்புக்கருவிகள் மற்றும் வசதிகள் (மருத்துவ ஊர்திகளும் மருந்து போன்றவைகளும்)

நினைவில் வைக்கவேண்டிய குறிப்புகள் செய்யவேண்டியவை (Do's)

- சாலைப்பாதுகாப்பு விதிகளைக் கவனமாகப் பின்பற்றவும்
- வாகனம் ஓட்டும் போது எச்சரிக்கை மற்றும் போக்குவரத்து சின்னங்களில் கவனமாக இருக்கவும்.
- இருசக்கர வாகனம் ஓட்டும் போது எப்போதும் தலைக்கவசம் அணியவும்.
- சாலையில் கவனத்திருப்பும் கைப்பேசி மற்றும் சத்தமான இசையைத் தவிர்க்கவும்.
- நீண்ட, தொடர்பயணத்தில் அவ்வப்போது ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளவும்.
- மின்பொத்தான்கள், கம்பிகள், கூரிய பொருட்கள், மருந்துகள் ஆகியவற்றைக் குழந்தைகள் நெருங்காமல் கவனித்துக்கொள்ளவும்.
- எப்போதும் முதல்துவிப்பெட்டிகளை வீட்டிலும் உங்கள் வாகனத்திலும் வைத்துக்கொள்ளவும்.
- படிகள், ஜன்னல்கள், திறந்த மாடி, கூரை ஆகியவை விழுந்து விடாமல் தடுக்கும் பாதுகாப்பு அம்சங்களோடு இருக்கின்றனவா என்று உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- அடிப்படையான உயிர்காக்கும் நுட்பங்களை அறிந்து வைத்துக்கொண்டுகாயம்பட்டவர்களுக்கு உதவி செய்யவும். செய்யக்கூடாதவை (Don'ts)
- களைப்பாகவும், தூக்கக்கிரக்கமாகவும் இருக்கும் போதும் குடித்திருக்கும் போதும் வாகனம் ஓட்டவேண்டாம்.

- குறிப்பாக, அவசரத்தில்வாகனம்ஓட்டும்போதுஎந்தஆபத்தானமுயற்சிகளையும்செய்யவேண்டாம்.
- அபாயகரமானஎந்திரங்களைஇயக்கவேண்டாம்.

தலைஅல்லதுமுதுகுத்தண்டில்காயம்ஏற்பட்டால்விபத்துநடந்தஇடத்தில்இருந்துகாயம்பட்டவரைவல்லுநர்உதவிஇன்றிநகர்த்தக்கூடாது. காயம்பட்டவரைநகர்த்தினால்கடுமையானமுதுகுஅல்லதுகழுத்துக்காயங்கள்ஏற்படலாம்.

- காயம்பட்டுமயக்கம்அல்லதுஅரைமயக்கமாகஇருப்பவர்களுக்குதிரவம்எதையும்குடிக்கக்கொடுக்கக்கூடாது. விபத்துஏற்பட்டால்என்னசெய்யவேண்டும்?
- அவசரகாலதொலைபேசிஎண்ணில்அழைத்துவிரைவாகப்போதுமானஉதவிபெறவும். காயம்பட்டவருக்குஒவ்வொருநொடியும்முக்கியம்என்பதைநினைவில்வைக்கவும். "தங்கமணிநேரம்" (golden hour) எனப்படும்முதல்ஒருமணிநேரத்துக்குள்காயம்பட்டவர்சிகிச்சைபெறுவதுமுக்கியம். (அவசரகாலத்தொலைபேசிஎண்கள்-1073,108)
- காவல்நிலையத்துக்குவிபத்துபற்றியதகவல்களைத்தொலைபேசிமூலம்அறிவிக்கவும்.

நன்றி, வணக்கம்!.