

അപകടം കുറയ്ക്കാം
ജീവൻ രക്ഷിക്കാം



എന്നേ ഇത്രയും അപകടങ്ങൾ !

ഓരോ വർഷവും കേരളത്തിൽ റോഡപകടങ്ങളിൽ മരിക്കുന്നത് ശരാശരി 4000 -ലധികം പേരാണ്. പരിക്കേൽക്കുന്നവരാകട്ടെ 40,000-ത്തിലധികവും. റോഡപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനും അപകടത്തിൽപ്പെട്ടവരെ രക്ഷിക്കാനും നമുക്ക് എന്തുചെയ്യാനാകും. തുടർന്ന് വായിക്കുക...

വാ

ഹനാപകടങ്ങളുടെ സ്വന്തം നാടായി കേരളം മാറിയിരിക്കുന്നു. പലപ്പോഴും ദേശീയശാശിരയേക്കാൾ കൂടുതൽ അപകടങ്ങൾ നമ്മുടെ നിമത്തുകളിലുണ്ടാകാറുണ്ട്. പോലീസും മോട്ടോർവാഹന വകുപ്പും വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സഹായത്തോടെ നടത്തുന്ന ബോധവൽക്കരണ പദ്ധതിയായ ശുഭയാത്ര, അപകടത്തിൽ പെടുന്നവർക്ക് വേഗത്തിൽ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കുന്ന സോഫ്റ്റ് എന്നിവയെല്ലാം അപകടനിരക്ക് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നുണ്ട്. എങ്കിലും ആശയസിദ്ധാവുന്ന നിമിത്തമല്ലെങ്കിൽ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. റോഡ് നിരപ്പങ്ങൾ കൃത്യമായി പാലിക്കപ്പെടാത്തതാണ് റോഡപകടങ്ങൾ കൂടാനുള്ള ഒരു കാരണം. വാഹനം ഓടിക്കുന്നവരുടെ ഭാഗത്തു നിന്നുള്ള അശ്രദ്ധയാണ് മറ്റൊരു പ്രധാന പ്രശ്നം. 98 ശതമാനം അപകടങ്ങളും ട്രാഫിക് നിയമങ്ങൾ തെറ്റിക്കുന്നതിലൂടെ സംഭവിക്കുന്നവയാണെന്ന് മോട്ടോർവാഹന

വകുപ്പിന്റെ കണക്കുകൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഉയർന്ന സി.സി.യുള്ള ബൈക്കുകളുടെ എണ്ണത്തിൽ വന്ന വർദ്ധന, ഡ്രൈവിങ് ശീലങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച അജ്ഞത, മദ്യപിച്ചുള്ള ഡ്രൈവിങ്, റോഡുകളുടെ മോശമായ അവസ്ഥ, അതിതാപം തുടങ്ങിയവയെല്ലാം അപകടങ്ങളുണ്ടാക്കുന്ന ഘടകങ്ങളാണ്. നിരീക്ഷിക്കാൻ ആളില്ലെങ്കിൽ നിരത്തിൽ എത്തുംപൊതുവെ ധർമ്മം വീഴ്ചയും വിലമ്പുമായി ജീവനുകൾ പോലീസ് ഇടയാക്കുന്നുണ്ട്. കേരളത്തിലെ റോഡപകടങ്ങൾ നടക്കുന്നത് പ്രധാനമായും പുലർകാലങ്ങളിലാണ്. പുലർച്ചെ രണ്ടിനും നാലുമണിയിക്കുമിടയിൽ ഈ സമയത്ത് ശാരീരികപ്രവർത്തനങ്ങൾ മനഗതിയിലായിരിക്കും. അപകടങ്ങളിൽപ്പെട്ട ജീവൻ നഷ്ടമാകുന്നത് പതിനെട്ടിനും മൂപ്പത്തിയഞ്ചിനും ഇടയിൽ പ്രായമുള്ളവരാണെന്നും ഗൗരവമായി പരിഗണിക്കേണ്ട കാര്യമാണ്.



ഹോളോഫ്രാഫി പുറത്തുവരും

റോഡുകളിലേക്കിറങ്ങുന്ന വാഹനങ്ങളുടെ എണ്ണം രാജാവർഷവും വർദ്ധിക്കുകയാണ്, എന്നാൽ അതിന് ആനുപാതികമായി റോഡ്, പാർക്കിങ് സൗകര്യങ്ങൾ വികസിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ലഭ്യമായ സൗകര്യങ്ങൾ പരസ്പരധാരണയോടെ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പ്രതിരോധമാണ് ചികിത്സയേക്കാൾ പ്രധാനം എന്ന ആശയം റോഡപകടങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ നാം കണക്കിലെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. അലിപം ക്ഷമയും സംയമനവും പാലിച്ചാൽ റോഡുകൾ കുരുതിക്കളമാകുന്നത് ഒഴിവാക്കാം. ശേഷവും ഹീറോയിസവും കാണിക്കേണ്ട ഇടമല്ല റോഡുകൾ എന്ന് തിരിച്ചറിയണം. ഇതുമാത്രം പോൽ, റോഡപകടമുണ്ടായാൽ എന്തു ചെയ്യണമെന്നും, എങ്ങനെ നേരിടണമെന്നുമുള്ള അറിവും പ്രധാനമാണ്.



'റോഡപകടങ്ങളിൽപ്പെട്ടവരുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ എന്തുചെയ്യണമെന്ന് നമ്മളോരോരുത്തരും അറിഞ്ഞിരിക്കണം. അപകടസ്ഥലത്ത് ഔചിത്യത്തോടെ പെരുമാറിയാൽ പല ജീവനും ജീവിതങ്ങളും രക്ഷിക്കാൻ കഴിയും'

-ഡോ.വേണുഗോപാലൻ പി.പി. ഡി.എം.ഹെൽത്ത് കെയർ

അറിയണം ഈ കണക്കുകൾ

വർഷം	അപകടങ്ങൾ	മരണം	പരിക്കേറ്റവർ
2010	35082	3950	41473
2011	35216	4145	41379
2012	36174	4286	41915
2013	35218	4258	40346
2014	36282	4049	41096
2015	39014	4195	43735
2016	39420	4287	44100
2017	38470	4131	42671

* അവലംബം: www.keralapolice.org



അപകടത്തിൽപ്പെട്ടവരെ രക്ഷ

കണ്ടുമുന്നിൽ അപകടം നടക്കുമ്പോൾ നാം എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്? അപകടത്തിന്റെ ചിത്രങ്ങൾ വാട്സാപ്പ് ഗ്രൂപ്പുകളിലേക്ക് ഫോർവേഡ് ചെയ്തുള്ള ഓൺലൈൻ രക്ഷാപ്രവർത്തനമല്ല വേണ്ടത്. മുന്നിൽ പിടയുന്ന ജീവനുകൾ രക്ഷിക്കാനുള്ള പ്രാഥമികതയും അടിയന്തരചികിത്സ തേടുന്നതിനുള്ള മനസ്സുമാണ് ആവശ്യം. കാരണം സുവർണകണിക്കുകളിൽ വരിക്കുന്ന ചികിത്സയിലൂടെ ഒരുപാട് ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ കഴിയും. വാഹനാപകടമുണ്ടാകുന്ന സമയങ്ങളിൽ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും സുരക്ഷാമുൻകരുതലുകളെക്കുറിച്ചും നാം അറിഞ്ഞിരിക്കണം.

- അപകടത്തിലായ വ്യക്തിയെ സഹായിക്കുന്നതിനു മുമ്പ്, സ്വന്തം സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കണം.
- രോഡപകടങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ ആദ്യമായി വാഹനത്തിന്റെ ഇഗ്നിഷൻ ഓഫാക്കണം. പ്ലേ ഇന്ധന ചോർച്ചയുണ്ടെങ്കിൽ അത് തടയണം.
- അപകടത്തിൽപ്പെട്ടവരെ ബലമായി വലിച്ച് പുറത്തെടുക്കരുത്.
- ശരീരത്തിൽ വീണുകിടക്കുന്ന ഭാരമുള്ള സംധനങ്ങളെല്ലാം എടുത്ത് മാറ്റിയതിന് ശേഷം സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്ത് കിടത്തണം.
- ശരീരം മുഴുവനായി ഒരു യൂണിറ്റായി കണ്ടുവെണം പരിക്കേറ്റവരെ പുറത്തെടുക്കാൻ. അതായത് തലയും കഴുത്തുമെല്ലാം ഒരുമിച്ച്, വളയ്ക്കാതെ പുറത്തെടുക്കണം.

- പരിക്കേറ്റവരെ സ്പൈൻബോർഡിൽ കിടത്തി വേണം കൊണ്ടുപോകാൻ. അത് ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ വളവിലാത്ത മരപ്പലകയിൽ കിടത്താം. തുടർന്ന്, വീണുപോകാതിരിക്കാനായി ഒന്നോ രണ്ടോ സ്ഥലങ്ങളിൽ തോർത്തോ മുരണ്ടോ ഉപയോഗിച്ച് കെട്ടാം. നില ഇളകാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം. അതിനായി ഇരുവശങ്ങളിലും മണൽകിഴികളോ ഇഷ്ടികയോ വെയ്ക്കാം.
- അപകടത്തിൽപ്പെട്ടവർക്ക് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം ലഭിക്കുന്നതുവരെ കഴിക്കാതെ കൂടിക്കാതെ ഒന്നും നൽകരുത്. കാരണം വയറിനുള്ളിലോ നെഞ്ചിനുള്ളിലോ ഉള്ള പരിക്കുകൾ പുറമേക്ക് കണ്ടെന്ന് വരില്ല. രക്തക്കുഴലുകൾ പൊട്ടിയ ആളിന് വെള്ളം കൂടിക്കാൻ നൽകിയാൽ പ്രശ്നം രൂക്ഷമാകും. ആസ്പെരിയിലെത്തിച്ചാലും രോഗിക്ക് അടിയന്തരശസ്ത്രക്രിയയോ മറ്റോ ചെയ്യാൻ ഇത് തടസ്സമാകും.
- അപകടങ്ങൾ നടന്ന സ്ഥലത്തുവെച്ച് രക്ഷാപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി അധികസമയം ചെലവഴിക്കരുത്. ആംബുലൻസ് സേവനങ്ങൾക്കായി ഉടൻ വിളിച്ചു പറയണം. അതിനിടെ ആവശ്യമായിവന്നാൽ കൃത്രിമശ്വാസോപ്പാസം ഉൾപ്പെടെയുള്ളവ നൽകണം. പരിക്കേറ്റവരെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആസ്പെരിയിലെത്തിക്കുക എന്നതായിരിക്കണം ലക്ഷ്യം.
- ആംബുലൻസിന്റെവേണം പരിക്കേറ്റവരെ ആസ്പെരിയിൽ കൊണ്ടുപോകാൻ. ആംബുലൻസ് നിയന്ത്രിതമായ വേഗതയിൽ മാത്രം ഓടിക്കണം. കെരളത്തിൽ



പാദരോഗങ്ങൾ പരിചരിക്കൽ

പാദ

- ആംബുലൻസുകളുടെ അതിവേഗം ചുരുക്കമുള്ള അപകടനിരക്ക് വളരെയധികമാണ്.
- ഓട്ടോറിക്ഷ, ജിപ്പി എന്നീ വാഹനങ്ങളിലുള്ള യാത്ര പരമാവധി ഒഴിവാക്കണം. മറ്റ് വാഹനങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽ മാത്രം ഇവയെ ആശ്രയിക്കാം.
 - പരിശോധനയ്ക്ക് ആശുപത്രിയിലെത്തിച്ചുകഴിഞ്ഞാലും ചില കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. കാഷ്വലിറ്റിയിൽ തിരിച്ചെത്തിക്കി നിൽക്കാതെ ചികിത്സയ്ക്ക് വേണ്ട സൗകര്യങ്ങൾ ചെയ്തുകൊടുക്കണം.
 - അപകടത്തിലായ വ്യക്തിയുടെ പക്കൽ വൈദ്യസഹായം ഐ.ഡി. കാർഡുകളോ മറ്റ് ചികിത്സാരേഖകളോ ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കണം. രോഗിക്ക് പ്രത്യേക ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ള എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ അതുവഴി കഴിയും.
 - പരിശോധനയ്ക്ക് ബോധമുണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറോ അടിയന്തരചികിത്സ നൽകുന്നവരോ ചില കാര്യങ്ങൾ ചോദിച്ചറിയാം. എപ്പോഴാണ് അപകടമുണ്ടായത്, കൂടെ ആരെങ്കിലുമുണ്ടായിരുന്നോ, എത്ര സ്പീഡിലാണ് ഓടിച്ചിരുന്നത്, സ്കീംബ്രെറ്റ് ധരിച്ചിരുന്നോ, എയർബാഗ് പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നോ, വാഹനത്തിന്റെ ഏതുഭാഗമാണ് തകർന്നത്, സഹയാത്രികരുടെ സ്ഥിതി തുടങ്ങിയവ. ഇത്തരം വിവരങ്ങൾ രോഗിയുടെ അപകടനില വിലയിരുത്താനും തുടർചികിത്സ നിർണയിക്കാനും സഹായിക്കും.

രക്തമൊഴുകുമ്പോൾ ചെയ്യേണ്ടത്

വാഹനാപകടങ്ങളുണ്ടാകുമ്പോൾ പരിക്കേറ്റവരുടെ ശരീരത്തിൽനിന്ന് രക്തമൊഴുകുന്നത് സാധാരണ കാഴ്ചയാണ്. ഇതുകണ്ട് പേടിച്ച് നിൽക്കരുത്. കൃത്യമായ നടപടികളിലൂടെ ഇത്തരം രക്തപ്രവാഹം നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും. അതുവഴി പരിക്കേറ്റയാളുടെ ജീവനും രക്ഷിക്കാം.

- രക്തം ചീറ്റിവരുന്നപ്പോൾ വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രം തുണിയോ എടുത്ത് ആ ഭാഗത്ത് അമർത്തിപ്പിടിക്കുക. രക്തം കുട്ടപിടിപ്പിച്ച് രക്തപ്രവാഹം നിർത്താൻ ശരീരത്തിന് കഴിയും.
- മുറിവ് കൈയ്യിലോ കാലിലോ ആണെങ്കിൽ രോഗിയെ ആദ്യം നിലത്ത് കിടത്തണം. തുടർന്ന് മുറിവ് പറ്റിയ ഭാഗം ഹൃദയത്തിനൊരടി ഉയർത്തിവെക്കണം. പക്ഷേ എല്ലിന് പൊട്ടലുണ്ടെങ്കിൽ ഇങ്ങനെ ചെയ്യരുത്.

അവയവങ്ങൾ അറ്റുപോയാൽ

വാഹനാപകടങ്ങൾ നടക്കുമ്പോൾ പലപ്പോഴും പരിക്കേറ്റവരുടെ കൈകാൽ വിരലുകൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള അവയവങ്ങൾ ചുറിഞ്ഞുപോകാറുണ്ട്. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ എന്തുചെയ്യണമെന്ന് നോക്കാം.

- അറ്റുപോയ വിരൽ പൊക്കിയെടുത്ത് വൃത്തിയുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിലിട്ട് വെള്ളം കയറാത്ത രീതിയിൽ ട്രേമായി കെട്ടുക.
- തുടർന്ന് ഈ കവർ ഐസ്ബോക്സിലിട്ട് എത്രയും പെട്ടെന്ന് ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.
- അറ്റുപോയത് കൈയോ മറ്റേതെങ്കിലും അവയവമോ ആണെങ്കിൽ ഐസ്ബോക്സ് മതിയാകില്ല. അപ്പോൾ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറിലാക്കി ഒരു ബക്കറ്റിലിട്ട് ചുറ്റും ഐസ് നിറയ്ക്കാം.
- ചുറിഞ്ഞുപോയ ശരീരഭാഗം നേരിട്ട് ഐസിലിട്ടുവെക്കരുത്. അപകടത്തിൽ ചുറിഞ്ഞ ഭാഗം തുന്നിച്ചേർക്കാൻ ഇന്ന് മാർഗങ്ങളുണ്ട്. സങ്കീർണ്ണമാണെങ്കിലും വിജയകരമായി ഇത്തരം ശസ്ത്രക്രിയകൾ നടക്കുന്നുണ്ട്. ശരീരഭാഗവും ഐസും പരസ്പരം സ്പർശിക്കാതിരുന്നതായാൽ കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്ന ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്താൽ പോലും ഫലമുണ്ടാകില്ല.

കുഴുത്തിനും എല്ലുകൾക്കും പരിക്കേറ്റാൽ

അപകടം നടക്കുമ്പോൾ പുറമെകാണുന്ന പരിക്കുകൾക്കാണ് പലപ്പോഴും പ്രാധാന്യം കൊടുക്കാൻ. രോഗിക്ക് ഉള്ളിലെത്തിക്കുമ്പോൾ പറ്റിയിരിക്കുമോ എന്ന് ചിന്തിക്കാറില്ല. ഇത് അപകടമാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് നട്ടെല്ലിനോ കുഴുത്തിനോ അപകടത്തിൽ സാധാരണ പരിക്കേൽക്കുമ്പോൾ. ഈ ഘട്ടങ്ങളിൽ പരിക്കേറ്റാൽ ലക്ഷണങ്ങൾ പുറമേയ്ക്ക് കാണാറില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇത്തരം അപകടങ്ങളെ ഗൗരവത്തോടെ കാണേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

- അപകടത്തിൽപ്പെട്ട് എല്ലൊടിഞ്ഞവരെ ഒരുക്കാണവശമല്ല അധികം ചവിട്ടിക്കരുത്. പ്രത്യേകിച്ച് നട്ടെല്ലും തലയും കുഴുത്തും മടക്കാനോ വളയ്ക്കാനോ ശ്രമിക്കരുത്.
- പരിക്കേറ്റയാൾ കാലിനോ കൈയ്ക്കോ മരവിപ്പുണ്ട് എന്ന് പറയുകയാണെങ്കിൽ ശ്രദ്ധിക്കണം. സൂഷ്മമായ നാഡിക്ക് (Spinal Cord) സാധാരണ പരിക്കേറ്റിരിക്കുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. കുഴുത്തിനും സൂഷ്മമായ നാഡിയിലുള്ള പരുക്ക് ഗൗരവമുള്ളവയാണ്.
- തലച്ചോറിൽ നിന്ന് ആരംഭിച്ച നട്ടെല്ലിനിടയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന നാഡിയാണ് സൂഷ്മമായ നാഡി.

തലച്ചോറിൽ നിന്ന് ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലേക്കും തിരിച്ചും സന്ദേശങ്ങൾ അയക്കുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നത് ഈ നാഡിയാണ്. സൂഷ്മമായ സംരക്ഷിക്കുന്ന കശേരുകൾക്ക് ഏൽക്കുന്ന പരിക്കുകൾ പലപ്പോഴും ശരീരം സ്ഥിരമായി തളർന്നുപോകാൻവരെ ഇടയ്ക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കുഴുത്തിനും നട്ടെല്ലിനും പരിക്കേറ്റവരെ രക്ഷപ്പെടുത്തുമ്പോൾ അതിവേഗം പുലർത്തണം.

ഹെൽമെറ്റ് ഊരുമ്പോൾ

പരിക്കേറ്റവരുടെ തലയിൽനിന്ന് ഹെൽമറ്റ് വലിച്ചുരുന്ന് തെറ്റാണ്. അപകടത്തിൽ കുഴുത്തിലെ കശേരുവിനോ സൂഷ്മമായ കോശ പരിക്കേറ്റാൽ ഹെൽമറ്റ് വലിച്ചുരുന്നതിലൂടെ കൂടുതൽ പ്രശ്നമാകും. മറ്റൊരാളുടെ സഹായത്തോടെ തലയും നട്ടെല്ലും നേരെപിടിച്ചുവെണം ഹെൽമെറ്റ് ഊരിക്കാറാൽ.



പരിക്കേറ്റയാളെ കൈവശത്തേക്ക് ഹെൽമെറ്റ് വലിക്കരുത്



പരിക്കേറ്റയാളെ സ്പൈന്റലിലേക്ക് മാറ്റരുത്

- ഒടിഞ്ഞ എല്ലുകൾ ബലമായി ചേർത്തുവെയ്ക്കരുത്. പകരം രക്തസഞ്ചാരം തടസ്സപ്പെടാത്ത രീതിയിൽ സ്ഫിന്റ് ചെയ്ത് ആസ്പത്രിയിലെത്തിക്കാം. കൈയോ കാലോ നേരെവെയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ബലമുള്ള വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് എല്ലുകൾ മടങ്ങാതെ കെട്ടിവെയ്ക്കുന്നതിനെയോ സ്ഫിന്റ് ചെയ്യുക എന്ന് പറയുന്നത് മറ്റൊന്നും ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ മരക്കഷണമോ വടിയോ ഉപയോഗിച്ച് ഇത് ചെയ്യാം.
- പരിക്കേറ്റയാൾ മലർന്നോ കമിഴ്ന്നോ ആണ് കിടക്കുന്നതെങ്കിൽ മൂന്ന് പേർ ചേർന്ന് സപ്പോർട്ട് നൽകി ഒരുവശത്തേക്ക് ചെരിക്കണം. എന്നിട്ടുവേണം സ്ട്രെച്ചറിലേക്ക് എടുക്കാൻ. തൃക്കിവലിച്ചെടുത്ത് സ്ട്രെച്ചറിലേക്ക് മാറ്റരുത്.



- അപകടത്തിൽപ്പെട്ടയാളെ വാഹനത്തിൽ കയറ്റുമ്പോൾ നെട്ടെല്ലു വളയാതെ ഒരു വടി പോലെ അഞ്ചുപേർ ചേർന്ന് വേണം കൊണ്ടുപോകാൻ. ജീവൻരക്ഷാപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യമുള്ളവർ കഴുത്തും തലയും നെട്ടെല്ലും താങ്ങിനിർത്തുന്നതിൽ മുൻഗണന കൊടുക്കണം.

- കൈയുടെ എല്ലിനാണ് പരിക്കേറ്റതെങ്കിൽ തുണി മടക്കി കൈ പൊതിഞ്ഞ് പിന്നിലൂടെ കെട്ടിവെയ്ക്കാം. ഇതിനായി സമരസം വലുപ്പമുള്ള തുണിയോ തോർത്തോ ശ്രീകോണാകൃതിയിൽ മടക്കുക. നീളമുള്ള ഒറ്റോ ചുമലിൽ പരുക്കേൽക്കാത്ത ഭാഗത്തേക്കും മറ്റു അറ്റം കീഴ്ഭാഗത്തും വരുന്നവിധത്തിൽ. ഒരുളുടെ സഹായത്തോടെ ഒടിഞ്ഞകൈ തുണിക്കെൽ വെയ്ക്കുക. മറ്റുയാൾ തുണിയുടെ അറ്റം കീഴ്പ്പോട്ട് ഉയർത്തണം. കഴുത്തിന് ഇരുവശങ്ങളിലൂടെയും തുണിയെടുത്തശേഷം പിറകിൽ കെട്ടിവെയ്ക്കാം.



- കാലിന്റെ എല്ലിനാണ് പരിക്കേറ്റതെങ്കിൽ ഒരു കൈകൊണ്ട് പരിക്കേറ്റ കാൽപാദം ഉയർത്തിപ്പിടിക്കണം. മറ്റൊരു കൈ കാൽമുട്ടിനടിയിൽ താങ്ങുക. കാൽപാദം വശമുള്ള വസ്തു (അപകടസ്ഥലത്ത് ലഭിക്കുന്ന വടിയോ മരക്കഷണമോ ആയാലും മതി) കാലിനോട് ചേർത്തുവെയ്ക്കണം. തുടർന്ന് എല്ലൊടിഞ്ഞ ഭാഗത്തിന് താഴെയും മുകളിലുമായി നാലുശാഗങ്ങളിൽ കെട്ടിവെയ്ക്കണം. എടുക്കുമ്പോൾ എല്ലൊടിഞ്ഞ ഭാഗം ഇളകാത്ത രീതിയിൽ വേണം കെട്ടാൻ.



ശിശുങ്ങൾക്ക് കരളാൽ മിന്നി, കൊഴിക്കാൻ

ആംബുലൻസ് സഹായം

തിരുവനന്തപുരം, ആലപ്പുഴ ജില്ലകളിൽ 108 വിളിച്ചാൽ ആംബുലൻസ് സേവനം ലഭിക്കും. ചെപ്പുറം, എറണാകുളം, കണ്ണൂർ ജില്ലകളിൽ 102 എന്ന നമ്പറാണ് സേവനങ്ങൾക്കായി ആശ്രയിക്കേണ്ടത്. വിവിധ മെഡിക്കൽ കോളേജുകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ആംബുലൻസ് സേവനങ്ങളുടെ നമ്പർ ഇതോടൊപ്പം നൽകുന്നു.

- പരിയാരം, കണ്ണൂർ: 9400593788, 960500066
- കോഴിക്കോട്: 0495-2359490, 9895226490
- തൃശ്ശൂർ: 0487-2200324
- ആലപ്പുഴ: 0477-2282611
- എറണാകുളം: 0484-2411460
- കോട്ടയം: 94474644093, 9847991832
- തിരുവനന്തപുരം: 9847131108, 9387822267

രക്തം ലഭിക്കാൻ

വാഹനാപകടങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള അത്യാവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ രക്തം ലഭ്യമാക്കാനായി ഓട്ടോറി സംഘടനകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്.

- ബ്ലഡ് ഡോണേഴ്സ് കേരളം: 9633027457
- കേരള ബ്ലഡ് ഡോണേഴ്സ് ഡയറക്ടറി: 04742792819, ഇ-മെയിൽ: kerkln@nic.in
- ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ബ്ലഡ്ബാങ്ക്: 0477-2282709
- ഇടുക്കി ജില്ലാ ഹോസ്പിറ്റൽ ബ്ലഡ്ബാങ്ക്: 0486-2232444
- എറണാകുളം ജനറൽ ഹോസ്പിറ്റൽ: 0484-2381762
- തലശ്ശേരി ജനറൽ ഹോസ്പിറ്റൽ: 0490-2326050
- കാഞ്ഞങ്ങാട് ജില്ലാ ഹോസ്പിറ്റൽ ബ്ലഡ്ബാങ്ക്: 0467-2204333
- കൊല്ലം ജില്ലാ ഹോസ്പിറ്റൽ: 9495753221
- കോട്ടയം മെഡിക്കൽ കോളേജ് ബ്ലഡ്ബാങ്ക്: 0481-2597311
- കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജ് ബ്ലഡ്ബാങ്ക്: 0495-2357457
- മഞ്ചേരി ജില്ലാ ഹോസ്പിറ്റൽ ബ്ലഡ്ബാങ്ക്: 0483-2766880
- പാലക്കാട് ജില്ലാ ഹോസ്പിറ്റൽ: 0491-2534524
- പത്തനംതിട്ട ജനറൽ ഹോസ്പിറ്റൽ: 9744837560
- തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജ് ബ്ലഡ്ബാങ്ക്: 0471-2528230
- തൃശ്ശൂർ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റൽ ബ്ലഡ്ബാങ്ക്: 0487-2200317
- മാന്തനവാടി ജില്ലാ ഹോസ്പിറ്റൽ: 04935-240264



തിക്ട്രാഫിക് ആപ്ലിക്കേഷൻ



റോഡപകടങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനും പരാതികൾ സമർപ്പിക്കാനുമുള്ള സ്മാർട്ട് സംവിധാനമാണ് 'തിക്ട്രാഫിക് ആപ്ലിക്കേഷൻ'. കേരളപോലീസിന്റെ സൈബർഡെം വിഭാഗമാണ് ഈ സംവിധാനം വികസിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഇതുവഴി പൊതുജനങ്ങൾക്ക് ലൈവ് ആക്സിഡന്റ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാൻ കഴിയും. ഒപ്പം അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ചും ട്രാഫിക് പോലീസ് പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അഭിപ്രായം അറിയിക്കാനും കഴിയും. ആപ്ലിക്കേഷൻ ഗൂഗിൾ പ്ലേസ്റ്റോറിൽ നിന്ന് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യാം.

രക്ഷിക്കാം, നിയമക്കുരുക്കിലൂ

കണ്ടുമുന്നിൽ അപകടം നടന്നാലും മുഖംതിരിച്ചു പോകുന്നവർ നമുക്കിടയിലുണ്ട്. സഹായിക്കാൻ ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിലും തുടർന്നുണ്ടാകുന്ന നിയമക്കുരുക്കും മറ്റ് പ്രശ്നങ്ങളും ഭയന്നാണ് പലപ്പോഴും ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഇനി ആ പേടിവേണ്ട. വാഹനാപകടങ്ങളിൽ പരിക്കേൽക്കുന്നവരെ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുന്നവരുടെ പേരിൽ കേസോ മറ്റ് നിയമനടപടികളോ ഉണ്ടാവില്ലെന്ന് സുപ്രീംകോടതി വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. സുവർണ മണിക്കൂറുകളിൽ ചികിത്സ കിട്ടാതെ പലരും മരിക്കുന്നുണ്ടെന്ന കണ്ടെത്തലിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് കോടതി ഇത്തരമൊരു തീരുമാനത്തിലെത്തിയത്. ഇങ്ങനെ രക്ഷിക്കുന്നവരെ കേസിൽ സാക്ഷിയറക്കരുത് എന്നും പോലീസ് സ്റ്റേഷനിൽ വിളിച്ചുവരുത്തി പോസ്റ്റ്മോർട്ടത്തിന് എന്ന് കോടതിയുടെ ഉത്തരവിൽ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

ആക്സിഡന്റ് ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കാം 13 കാര്യങ്ങൾ



1. ഇടതുവശം ചേർന്നുമാത്രം വാഹനം ഓടിക്കുക ഫെൽമിറ്റ് ധരിക്കാതെ ഇരുചക്രവാഹനത്തിൽ യാത്ര അരുത്.
2. പരിമിതമായ സ്പീഡിൽ (പരമാവധി 40-50 km/h) മാത്രമേ ഇരുചക്രവാഹനം ഓടിക്കാവൂ. വേഗത കുറയ്ക്കേണ്ട അവസരങ്ങളിൽ ഇരുചക്രവാഹനക്കാർ രണ്ടുബ്രേക്കുകളും ഒരുമിച്ച് ഉപയോഗിക്കണം. പെട്ടെന്നുള്ള ബ്രേക്കിങ് ഒഴിവാക്കുക.
3. എത്ര തിരക്കുണ്ടെങ്കിലും മുന്നിലുള്ള വാഹനങ്ങളുടേതിൽ കൃത്യമായ അകലം പാലിക്കണം.
4. വശങ്ങളിലേക്ക് തിരിയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ കുറച്ചു മുൻപു തന്നെ ഇൻഡിക്കേറ്റർ ഇടണം.
5. എന്തിനെ വാഹനങ്ങളൊന്നും വരുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കി വേണം വാഹനത്തെ മറികടക്കാൻ. വലതുവശത്തുകൂടെ മാത്രമേ ഓവർടേക്ക് ചെയ്യാവൂ.
6. കൃത്യനേതയുള്ള കയറ്റം, വളവുകൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഓവർടേക്കിങ് പാടില്ല.
7. മുന്നിലെ വാഹനം വലതുവശത്തേക്ക് തിരിയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ഇടതുവശത്തുകൂടി മറികടക്കാവൂ.
8. ഫോൺ അടിച്ചോ ലൈറ്റ് ബ്രെസ്റ്റ്/ഡിം ആക്കിയോ മറികടക്കുകയാണെന്ന കാര്യം മുന്നിലുള്ള വാഹനത്തിലെ ഡ്രൈവറെ അറിയിക്കണം.
9. കാനിൽ കയറിയോമുടൻ മുഴുവൻ യാത്രക്കാവും സീറ്റ് ബെൽറ്റിടണം. കുട്ടികൾക്ക് ഒരു ഇൻഫന്റ് സീറ്റ് വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കുക.
10. മദ്യപിച്ച് വാഹനം ഓടിക്കരുത്. ഡ്രൈവർ (അത് സ്വന്തക്കാരാണെങ്കിൽ പോലും) മദ്യപിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് സൂചന കിട്ടിയാൽ യാത്ര ഒഴിവാക്കണം.
11. രാത്രി വാഹനമോടിക്കുമ്പോൾ മയക്കം വരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ യാത്ര തുടരുത്. വാഹനം വശത്തേക്ക് പാർക്ക് ചെയ്ത് ഉറക്കച്ചെടി മാറ്റിയശേഷം യാത്ര തുടരുക.
12. രാത്രി വണ്ടിയോടിക്കുമ്പോൾ എതിരെ വരുന്ന വാഹനങ്ങൾക്ക് ലൈറ്റ് ഡിം ചെയ്യാൻ മറക്കരുത്.
13. വാഹനങ്ങൾ ഓടിക്കുമ്പോൾ മോമബൈൽഫോൺ ഉപയോഗിക്കരുത്. ബുദ്ധിമുട്ട് വരിയുള്ള സംസാരവും വേണം.

വിവരങ്ങൾക്ക് കടപ്പാട്
ഡോ. വേണുഗോപാലൻ പി.പി.
ഡയറക്ടർ, ഫോർമിഡൻസി ഡെവിസിൻ
ഡി.എം.പെൻഷൻ കെയർ

സീറ്റ്ബെൽറ്റ് ജീവൻ രക്ഷിക്കും

റോഡപകടങ്ങളിൽ നിന്നും യാത്രക്കാരുടെ സംരക്ഷിക്കുന്ന സുരക്ഷാകവചമാണ് സീറ്റ്ബെൽറ്റ്. എന്നാൽ ഡ്രൈവറും മുൻപിലിരിക്കുന്നവരും മാത്രം സീറ്റ്ബെൽറ്റ് ധരിച്ചാൽ മതിയോ? പിക്കിൻ ഇരിക്കുന്നവർക്ക് സീറ്റ്ബെൽറ്റ് വേണം എന്നാണ് പലരും കരുതുന്നത്. ഇത് തീർത്തും തെറ്റാണ്.

വേഗത്തിൽ പോകുന്ന വാഹനം പെട്ടെന്ന് ബ്രേക്ക്ക്കിട്ടാൽ ഇരിക്കുന്നവരുടെ നെഞ്ചും തലയും മെല്ലാം വിൻഡ് ഷീൽഡിലോ ഡാഷ്ബോർഡിലോ ചെന്നിടിക്കും. വാഹനാപകടങ്ങളുണ്ടാകുമ്പോൾ പരിക്കേൽക്കുന്നതിന് പ്രധാന കാരണം യാത്രക്കാർ ഇങ്ങനെ മുന്നോട്ടുതെറിച്ച് വീഴുന്നതാണ്. സീറ്റ്ബെൽറ്റ് ധരിച്ചാൽ ഇത് വലിയൊരു പരിധിവരെ തടയാൻ കഴിയും. അപകടത്തിൽപ്പെടുമ്പോൾ ഒരു ലോക്ക് പോലെ പ്രവർത്തിച്ച് സീറ്റ്ബെൽറ്റ് യാത്രക്കാരുടെ സംരക്ഷിക്കും.

- സീറ്റ്ബെൽറ്റ് ധരിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽ മുന്നോട്ടുതെറിച്ച് യാത്രികർ വിൻഡ്ഷീറ്റിൽ വന്നിടിച്ച് മുറിവ്, ചതവ്, രക്തക്കുഴലുകൾ പൊട്ടിയുള്ള രക്ത വാർച്ച എന്നിവയുണ്ടാകാം.
- ഇടിയുടെ ആഘാതത്തിൽ കഴുത്തിലെ കശേരുക്കൾക്ക് കേടുപറ്റാം. അതുവഴി കൈകാലുകൾ തളർന്നുപോകുന്ന അവസ്ഥവരെയുണ്ടാകാം.
- നെഞ്ച് മുന്നിലുള്ള സീറ്റിൽ ഇരിക്കുന്നതിലൂടെ ഹൃദയസ്പന്ദനം നിലയ്ക്കാം. ഹൃദയത്തെ പൊതിയുന്ന പെരികാർഡിയത്തിൽ രക്തം കട്ടപിടിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്. നെഞ്ചുകുട തകർന്നാൽ ശ്വാസകോശത്തിന് ഗുരുതരപരുക്കേൽക്കാം.
- മുന്നോട്ടുതെറിച്ച് വീഴുന്നതിലൂടെ നട്ടെല്ലിനും സൂക്ഷ്മനയ്ക്കും ക്ഷതമേൽക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതുവഴി പരിക്കേറ്റയാൾ ആജീവനാന്തം കിടപ്പിലാകാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

തയ്യാറാക്കിയത്
പി.വി.സുരേഷ്