உங்களின் சொந்த COVID-19 முதலுதவி தொகுதியை தயாரிப்பது எப்படி

சமூக தகவல் வழங்குவோர்:

சிறு காயங்கள் அல்லது விபத்துகள் எங்கும், எப்போது வேண்டுமானாலும் ஏற்படலாம். எனவே உங்கள் வீட்டில் அல்லது வேலைத்தளத்தில் போதியளவு முதலுதவி மருந்துப் பொருட்கள் அடங்கிய தொகுதியை தயார் நிலையில் வைத்திருப்பது முக்கியமானதாகும்.

அதுபோன்று, தினசரி பதிவாகும் COVID-19 தொற்றாளர்களின் எண்ணிக்கை பெருமளவில் அதிகரித்துக் காணப்படும் நிலையில், உங்கள் வீட்டில் அல்லது அலுவலகத்தில் காணப்படும் முதலுதவித் தொகுதியிலுள்ள மருந்துப் பொருட்களை மெருகேற்றம் செய்து வைத்திருப்பது உகந்தது என்பதுடன், அடிப்படை சுகாதார பராமரிப்புக்கு அவசியமான மருந்துப் பொருட்கள் அதில் அடங்கியிருக்கும்.

சாதாரண முதலுதவி தொகுதிக்கு மேலதிகமாக COVID-19 முதலுதவித் தொகுதியில் கொண்டிருக்க வேண்டிய மேலதிக அத்தியாவசிய பொருட்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன:

- விற்றமின் C – நோய் எதிர்ப்பு தொகுதியை வலிமைப்படுத்தும்
- விற்றமின் E – நோய் எதிர்ப்பு தொகுதியை வலிமைப்படுத்தும்
- இன்ஃப்ராரெட் வெப்பமானி/மேர்கரி வெப்பமானி
- நாடித்துடிப்பு ஒக்ஸிமீற்றர்/ஒட்சிசன் கண்காணிப்பான்
- சீனி/குளுக்கோசு கலவை
- பயன்படுத்திவிட்டு அகற்றக்கூடிய முகக் கவசம்
- ஹான்ட் சனிடைசர்
- பயன்படுத்திவிட்டு அகற்றக்கூடிய கையுறைகள்
- கண்களை பாதுகாக்கும் மருத்துவ கொகள்ஸ்
- அவசர நிலைகளின் போது பயன்படுத்தக்கூடிய ஒட்சிசன் சிலின்டர்

சாதாரண முதலுதவித் தொகுதி:

- வேறுபட்ட அளவுகள் மற்றும் வடிவங்களிலமைந்த பிளாஸ்டர்கள்
- காயங்களுக்கு கட்டுவதற்கான சிறிய, நடுத்தரளவு மற்றும் பெரிய நுண்ணுயிர் அகற்றப்பட்ட கட்டுத்துணி (sterile gauze)
- 2 நுண்ணுயிர் அகற்றப்பட்ட கண்களுக்கான கட்டுத்துணி (sterile eye dressings)
- முக்கோண கட்டுத்துணி (triangular bandage)
- முறுக்கு கட்டுத்துணி (crepe bandage)
- காப்பூசிகள் (safety pins)
- கத்தரிக்கோல்
- அற்ககோல் அற்ற துடைக்கும் சாடுகள் (wipes)
- சரும ஒவ்வாமைகளுக்கான கிறீம் வகைகள் - hydrocortisone கிறீம் போன்றவை
- மருத்துவ ஒட்டும் நாடா (medical adhesive tape)
- பூச்சி கடிகள் மற்றும் கொட்டுகைகளுக்கான கிறீம் அல்லது ஸ்பிரே
- சீழ்ப்புத்தடை (antiseptic) கிறீம்
- பரசிடமோல் போன்ற வலி நிவாரணிகள் (சிறுவர்களுக்கு குழந்தைகளுக்கான பரசிடமோல்), அஸ்பிரின் (16 வயதுக்குட்பட்ட சிறுவர்களுக்கு வழங்கப்படக்கூடாது) மற்றும் ibuprofen
- Antihistamine கிறீம் அல்லது பிரிடன் அல்லது சிட்ரைசின் போன்ற வில்லைகள்
- காயங்களை துப்புரவாக்க வடிகட்டிய நீர்
- வயிற்றோட்ட தவிர்ப்பு மருந்துகள்
- சிறு எரிகாயங்களுக்கான சில்வர் sulfadiazine கிறீம்

முக்கியம்: உங்கள் முதலுதவித் தொகுதியை பரிசோதித்து காலாவதியாகிய பொருட்களை மாற்றிக் கொள்ளவும்.

மறுதலிப்பு: இந்த ஆவணத்தில் வழங்கப்பட்டுள்ள வழிகாட்டல்கள் உங்களையும், உங்கள் அன்புக்குரியவர்களையும் COVID-19 தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கும் வகையில் அமைந்துள்ளன. இந்த ஆவணத்தில் காணப்படும் ஏதேனும் விடயம் தொடர்பில் உங்களுக்கு மேலதிக தெளிவுபடுத்தல் அவசியமாயின் அல்லது இந்த ஆவணத்தின் பிரகாரம் செயலாற்றுவதற்கு மேலதிக தகவல்கள் அவசியமாயின், நிபுணத்துவ ஆலோசனையை நாடுமாறு நாம் பரிந்துரைக்கின்றோம்.

ஃபெயார்ஃபஸ்ட் இன்சூரன்ஸ் லிமிடெட்

ஹொட்லைன்: 0112 428 428 | இணையத்தளம்: www.fairfirst.lk