குடிமைத் தற்காப்பு

அவசரகாலக் கையேடு

9வது பதிப்பு

The Life Saving Force

. . . for a safer Singapore

மேல் விவரங்களுக்கு கீழ்காணும் ஏதேனும் ஒரு முறையில் தொடர்புக் கொள்ளவும்

முகவரி	தலைமையகம், சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படை, பொது விவகாரப் பிரிவு 91 ஊபி அவென்யூ 4, சிங்கப்பூர் 408827
தொலைபேசி	6848 1524
தொலைநகல்	6289 4401
மின்னஞ்சல்	scdf_feedback@scdf.gov.sg
வலைப்பக்கம்	www.scdf.gov.sg

Copyright© 2021 Singapore Civil Defence Force. All rights reserved.

பொருளடக்கம்

2 முன்னுரை

3 அத்தியாயம் 1
முதலுதவி
முதல் உதவி சாதனங்கள் 4
இரத்தக் கசிவு 5
எலும்பு முறிவுகள் 6
தீக்காயங்கள் மற்றும் வெந்த புண்கள் 8
வலிப்புகள் 9
பக்கவாதம் 10
சுளுக்குகள் 11
மூச்சடைப்பு 12
இதய உயிர்ப்பிப்பு சிகிச்சை (CPR) 15
தானியக்க வெளிப்புற இதயக்கருவி (AED) 20

23 அத்தியாயம் 2
தீயிலிருந்து பாதுகாப்பு
தீ விபத்தின் பாதுகாப்பு குறித்த பொதுவான உதவிக்குறிப்புகள் 24
வீட்டில் தீ விபத்து ஏற்படாமல் தவிர்ப்பதற்கான சரிபார்ப்பு பட்டியல் 25
நீர்ம பெட்ரோலிய வாயு (LPG) 26
நகரக் குழாய்வழி எரிவாயு 27
எரிவாயுக் கசிவு 28
வீடுகளுக்கான தீ எச்சரிக்கை ஒலி எழுப்பும் கருவி 29
பொதுவான பகுதிகளில் ஏற்படக்கூடிய தீ விபத்துக்கள் 30
தீ விபத்து ஏற்படும் போது 31
தீ அணைப்பான்கள் 33
கைமுறையான அழைப்பு இடங்கள் மற்றும் ஹோஸ் ரீல்கள் 34
புகை சூழ்ந்த இடத்திலிருந்து தப்பித்தல் 35
காயமடைந்தோரை வெளியேற்றுதல் 36
தீயில் நீங்கள் மாட்டிக்கொண்டால் 38
உங்கள் ஆடையில் தீ பிடித்தால் 39
வாகனங்கள் தீப்பிடிப்பதைத் தடுப்பதற்கான உத்திகள் 40
உங்கள் வாகனங்களில் தீப்பற்றிக் கொண்டால் 41
மின்சார வாகன தீ 42
மின்னழுத்தத் தொழில்நுட்பச் சூரியவொளித் தகடு தீ 43

44 அத்தியாயம் 3
அமைதி கால நெருக்கடிநிலைகள்
45 தயார்நிலை
47 கையிருப்பு சேகரித்தல்
48 மின்னல்
49 வெள்ளம்
50 நில அதிர்வுகள்
52 நிலச்சரிவு
54 மின்சாரத் தடை
55 புயல்கள் மற்றும் பருவமழைகள்
57 சுனாமிகள்
59 நிலநடுக்கம்
61 இடிபாடுகளின் கீழே நீங்கள் மாட்டிக்கொண்டால்
62 நீங்கள் ஒரு கட்டுக்கடங்காதக் கூட்டத்தை எதிர்கொண்டால்

63 அத்தியாயம் 4
போர்க்கால நெருக்கடிநிலைகள்
64 உணவு பங்கீடு மற்றும் இரத்த தானம்
66 பொது எச்சரிக்கை முறை (PWS)
67 காப்பறைப் பாதுகாப்பு
72 தற்காப்பு முன்னெற்பாடுகள்

73 அத்தியாயம் 5
தீவிரவாதம்
74 வேதிப்பொருள் மிரட்டல்கள்
77 உயிரியல் மிரட்டல்கள்
80 ஆந்தராக்ஸ்
81 வெடிகுண்டு மிரட்டல்கள்
84 வெடிகுண்டு வெடிக்கும் சூழலில் வெடித்த இடத்திலிருந்து வெளியேறுதல்
86 மோசமான வெடிகுண்டு மிரட்டல்கள்
88 தயாராக இருக்கும் பாதுகாப்பு
90 நச்சுநீக்கும் நடைமுறைகள்
91 பொதுமக்கள் போக்குவரத்து பாதுகாப்பு
92 எஸ்ஜிசெக்கியொ (SGSecure)

97 ஒரு சமூக உயிர்காப்பாளராக இருந்து அவசர காலத்தில் ஒரு திருப்பத்தை ஏற்படுத்துங்கள்.

முன்னுரை

அன்புள்ள வாசகரே,

சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படை 2025ஆம் ஆண்டுக்குள் உயிர்காப்பாளர்கள் தேசத்தை உருவாக்கும் தொலைநோக்கை 2015ல் முதன்முதலில் அறிவித்தது. 2020-ஆம் ஆண்டில், சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படை இந்த மகத்தான தொலைநோக்கை அடையும் பயணத்தின் பாதி இலக்கை எட்டியது. இப்பயணத்தின் முதல் பாதியில் அறிமுகமான மேம்பாடுகளில், இதயத்துடிப்பைச் சீர்செய்யும் கையடக்கக் கருவிகளை (AED) பொதுமக்கள் எளிதாக அணுகுவதற்கு வழி வகுக்கும் உயிர்காப்புத் திட்டம் (SAL) போன்ற ஆதரவுத் திட்டங்கள் உள்ளடங்கும். ஏப்ரல் 2021 நிலவரப்படி, இத்திட்டத்தின்கீழ் 5,200க்கும் மேற்பட்ட AED கருவிகள் நிறுவப்பட்டன. இதன்வழி, தீவெங்கிலும் இரண்டு வீவக. கட்டடங்களுக்கு ஒரு AED கருவி இருக்கிறது. எதிர்வரும் 2025ஆம் ஆண்டுக்குள், நகர்ப்புற வட்டாரங்களில் ஒவ்வொரு 250 மீட்டர் சுற்றளவிலும் ஒரு AED கருவியை நிறுவுவது சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படையின் இலக்கு.

இந்த தொலைநோக்கு நிறைவேற, சமூக முதல் உயிர்காப்பாளர்களாகச் செயல்பட அதிகமானோர் முன்வரவேண்டும். அவசரநிலைகளில் அத்தியாவசிய உதவி வழங்கும் சிங்கப்பூர் தற்காப்புப் படைக்கு சமூக முதல் உயிர்காப்பாளர்கள் முக்கிய பங்காளிகளாகத் திகழ்கிறார்கள். சம்பவம் நேர்வதற்கும் சிங்கப்பூர் தற்காப்புப் படையினர் வந்தடைவதற்கும் இடைப்பட்ட நேரத்தில் இவர்கள் முக்கிய பாலமாகத் துணை புரிகிறார்கள்.

கொள்ளை நோய் சூழல் மற்றும் அதைச் சார்ந்த சவால்களுக்கும் மத்தியில், அதிகமான பொதுமக்கள் myResponder செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்து, சமூக முதல் உயிர்காப்பாளர்களாகப் பதிவு செய்திருப்பதைக் கண்டு சிங்கப்பூர் தற்காப்புப் படை மகிழ்ச்சி அடைகிறது. SAL திட்டத்தின் ஒரு பகுதியான myResponder செயலி அறிமுகமானதிலிருந்து, சமூக முதல் உயிர்காப்பாளர்களின் விரைவான உதவியால் 29 நபர்களின் உயிர் காப்பாற்றப்பட்டுள்ளது.

நீங்கள் myResponder செயலியை ஏற்கனவே பதிவிறக்கம் செய்யாதிருந்தால், இன்றே செய்யுமாறு வலியுறுத்துகிறேன். உங்களது சுற்றுவட்டாரத்தில் அவதிப்படுவோருக்கு நீங்கள் உதவி புரிந்து ஒரு மாற்றத்தை உண்டாக்க இயலும். நீங்கள் இதுவரை பயிற்சி பெறாதிருந்தாலும், சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படையின் 995 அழைப்புக்குப் பதில் அளிக்கும் வல்லுநர்களால், தொலைபேசிவழி உங்களுக்கு வழிகாட்டுவர். உரிய நேரத்தில் நீங்கள் அளிக்கும் உதவி, நிலைமை மேலும் மோசமாகாமல் தடுக்க உதவும். வாழ்வுக்கும் சாவுக்கும் இடையில் முக்கிய மாற்றத்தை உங்களால் உண்டாக்க முடியும்.

அவசரகாலத் தயார்நிலையில் நம் அனைவருக்கும் பங்குண்டு. இதுவே குடிமைத் தற்காப்பு அவசரகாலக் கையேட்டின் அடிப்படைக் கொள்கையாக இருக்கிறது. எனவேதான், பயிற்சிபெற்ற அல்லது பயிற்சிபெறாத பொதுமக்கள் அனைவருக்கும் அன்றாட வாழ்க்கைக்குப் பயன்படக்கூடிய அத்தியாவசிய உயிர்காப்புத் தகவல்களை இந்தக் கையேடு வழங்குகிறது. இந்த ஒன்பதாம் பதிப்பில், தற்போதைய தலைப்புகளுக்கான புதுப்பிப்புகளும் SGSecure போன்ற புதிய தலைப்புகளையும் உள்ளடக்கியது. குடிமைத் தற்காப்பு அவசரகாலக் கையேட்டின் அண்மைப் பதிப்பை, குடிமைத் தற்காப்புப் படையின் இணையத்தளத்திலிருந்தும் myResponder செயலியிலிருந்தும் மின்னிலக்க வடிவில் பதிவிறக்கம் செய்துகொள்ளலாம்.

எதிர்காலத்தில் அறியப்படாத சவால்களை நாம் எதிர்நோக்கக்கூடிய இன்றைய சூழலில், உயிர்காப்பாளர்கள் தேசத்தை உருவாக்கும் தொலைநோக்கைக் குடிமைத் தற்காப்புப் படை அடைவதற்கு, சமூகத்திலுள்ள அன்றாட வீரர்கள் மனமுவந்து ஒத்துழைப்பு அளிக்கவேண்டும். யாராலும் எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியாது. ஆனால் ஒவ்வொருவராலும் ஏதாவது செய்ய முடியும். எனவே, ஒரு மாற்றத்தை உண்டாக்க இனியும் காத்திருக்காதீர்கள்.

Eric Yap
ஆணையர்
சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படை

2

அத்தியாயம் 1

முதலுதவி

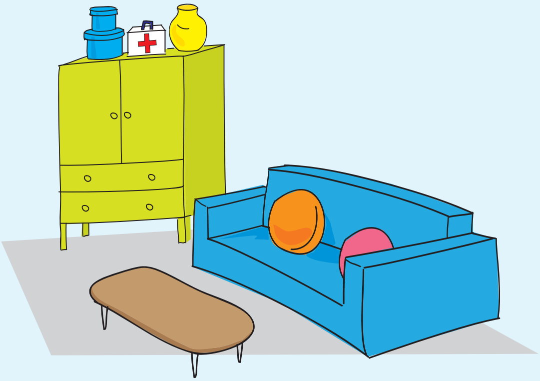
4 முதலுதவி சாதனங்கள்
5 இரத்தக் கசிவு
6 எலும்பு முறிவுகள்
8 தீக்காயங்கள் மற்றும் வெந்த புண்கள்
9 வலிப்பு
10 பக்கவாதம்
11 சுளுக்குகள்
12 மூச்சடைப்பு
15 இதய உயிர்ப்பிப்பு சிகிச்சை (CPR)
20 தானியக்க வெளிப்புற இதயக்கருவி (ஏயிடி) (AED)

3

நோய்கள் மற்றும் காயங்களில் இருந்து எழக்கூடிய மருத்துவ அவசர நிலைகள், உடனடியாக சிகிச்சையளிக்கப்படாத பட்சத்தில், மரணமடைந்து விடுவதிலோ அல்லது கடுமையான சிக்கல்களிலோ போய் முடிந்து விடலாம். மருத்துவ உதவி வந்து சேர்வதற்கு முன்பே, அந்த இடத்தில் முறையான முதல் உதவியை உங்களால் கொடுக்க முடிகிற பட்சத்தில், அவசர கவனிப்பு தேவைப்படும் நிலையில் உள்ள ஒருவரது உயிரைக் காப்பாற்ற நீங்கள் உதவ முடியும். அது அவசர நிலையாக இருந்தால் மட்டுமே நீங்கள் 995 என்ற எண்ணிற்கு அழைக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இல்லையெனில் அவசரம் அல்லாத மருத்துவ வண்டி சேவைகளுக்கு 1777 எண்ணை அழைக்கவும்.

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒரு முதலுதவி பெட்டி இருக்க வேண்டும் என்பது கண்டிப்பாக

பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. அதனை நீங்கள் மருந்துக் கடையிலோ அல்லது மருந்தகத்திலோ வாங்கிக் கொள்ளலாம். தொடர்ச்சியாக அவ்வப்போது முதலுதவி பெட்டியில் உள்ள பொருட்களின் காலாவதித் தேதியைக் கண்காணிக்க மறந்து விடாதீர்கள். மேலும் தேவைப்படும் போது குறைந்துள்ள பொருட்களை திரும்பவும் வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். முதலுதவி பெட்டி குழந்தைகளின் கைக்கெட்டாதவாறும் பெரியவர்களால் எளிதில் எடுக்கக் கூடிய வகையிலும் வைக்க வேண்டும்.



வரவேற்பறையில் உள்ள ஓர் அலமாரி மீது முதலுதவிப் பெட்டி

முதலுதவிப் பெட்டியில் உள்ள பொருட்களுக்கான உதாரணங்கள்

பொருட்கள்	உபயோகம்
இடுக்கிமுள்	தோல் வெட்டுக் காயங்களில் பதிந்துள்ள முட்கள் அல்லது மற்ற சிறிய அயல் பொருட்களைப் பிடித்து இழுக்க
கத்திரிக்கோல்கள்	காயக்கட்டுக்கள் மற்றும் பேண்டேஜ்களை வெட்ட
செயற்கை சுவாசம் அளிக்கும் முக தடுப்பு	இஇதய உயிர்ப்பிப்பு சிகிச்சையின் (CPR) போது ஓர் பதுகாப்பு அடுக்காக செயல்படுங்கள்
வெப்பநிலைமானி	மனித உடல் வெப்பநிலையை அளவிடுதல்
ஒருமுறை உபயோக கையுறைகள்	இரத்தம் மற்றும் உடல் திரவங்களில் இருந்து ஏற்படக்கூடிய நோய்த்தொற்றில் இருந்து பாதுகாப்பவரைப் பேணிக்காக்கிறது
பசை நாடாக்கள்	பேண்டேஜ்களைப் பத்திரமாக ஒட்ட
கட்டுப்போடுதல்	தூசி படுவதில் இருந்தும் நோய்த் தொற்றிலிருந்தும் காயத்தைப் பேணிக் காக்கிறது; இதன் வகைகளில் முதல் உதவிக் கட்டு, கிருமிகளற்ற கண் கட்டு, பசையுள்ள ஒட்டுக்கள் மற்றும் கிருமிகளற்ற மெல்லிழைத் துண்டுகள் ஆகியவை அடங்கும்.
பேண்டேஜ்கள்	காயத்தைச் சுற்றிலும் சுற்றி கழுத்தில் இருந்து தொங்க விடுவதற்காக முக்கோண வடிவ பேண்டேஜ்கள்.(எ.கா. கையில் ஒரு வெட்டுக் காயம்)

இரத்தக் கசிவை நிறுத்துவதற்கு:

1. பாதுகாப்புக் கையுறைகளை போட்டுக் கொள்ளுங்கள் அல்லது உங்களுக்கும் காயம்பட்டவரின் இரத்தத்திற்கும் இடையே ஓர் தடுப்பை வையுங்கள்.

2. காயத்தில் ஏதேனும் அந்நியப் பொருட்கள் (எ.கா. உடைந்த கண்ணாடித் துண்டுகள்) உள்ளனவா என சோதியுங்கள்.

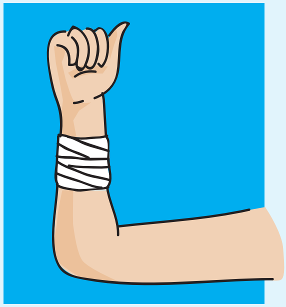
3. காயத்தில் அந்நியப் பொருட்கள் ஏதும் இல்லை என்றால்:

அ. காயமடைந்த கரம் அல்லது காலை இதய அளவிற்கு மேலே தூக்குங்கள்.

ஆ. அதன் மீது கிருமிகளற்ற ஓர் பஞ்சுத் துண்டை வைக்கவும்.

இ. உங்கள் உள்ளங்கை அல்லது விரல்களை உபயோகித்து, திடமான நேரடி அழுத்தத்தை காயத்தின் மீது கொடுங்கள்.

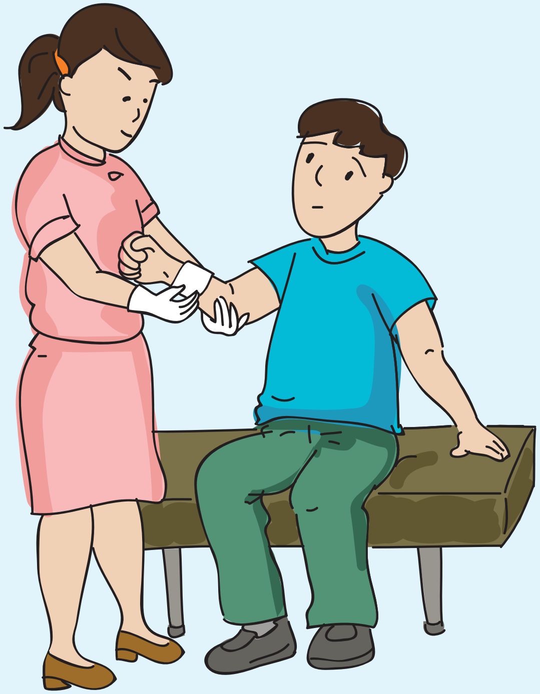
ஈ. பேண்டேஜைக் கொண்டு அதனைக்கட்டுங்கள்.



காயம்பட்ட கையை இதய மட்டத்துக்கு மேலே உயர்த்த வேண்டும்.

காயத்தில் ஏதேனும் வெளிப்பொருட்கள் (எ.கா. உடைந்த கண்ணாடித் துண்டுகள்) இருந்தால் அப்பொருளின் மீது அழுத்தாதீர்கள். கட்டுப் போடுவதற்கு முன்பாக அதனைச் சுற்றிலும் பஞ்சுத் துண்டை வைப்பதன் மூலம் நேரடி அழுத்தத்தைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

பெரிய அந்நியப் பொருட்கள் தென்பட்டால், அவற்றை அகற்றக்கூடாது. ஏனெனில், சுற்றிலும் உள்ள திசுக்களில் மேற்கொண்டு காயம் ஏற்படக்கூடும். உடனடியாக மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெறுங்கள். சிலாம்புகள் போன்ற சிறிய அந்நியப் பொருட்களை இடுக்கிகளுடன் அகற்றலாம்.



எலும்பு முறிவுகள்

ஓர் எலும்பு முறிவு என்பது எலும்பில் ஏற்படும் ஓர் வெடிப்பு ஆகும். அந்த எலும்பு முறிவின் மேலே உள்ள தோல் ஒட்டியிருக்கலாம் அல்லது கிழிந்து போயிருக்கலாம்.

எலும்பு முறிவின் அடையாளங்களில் உள்ளிட்டவை:

- வலி மற்றும் தொடுவலிவுணர்வு
- எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட பகுதியின் வடிவம் அல்லது அமைவில் இயல்பிற்கு மாறான தன்மை.
- எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட கை கால்களை அசைக்க முடியாமல் இருப்பது
- வீக்கம்
- இரத்தம் கன்றிப் போதல்
- திறந்த எலும்பு முறிவுகளுக்கு ஏற்படும் திறந்த காயம் அதாவது எலும்பு முறிவின் மேலுள்ள தோல் கிழிந்திருக்கும்.

மூடிய எலும்பு முறிவு

திறந்த எலும்பு முறிவு

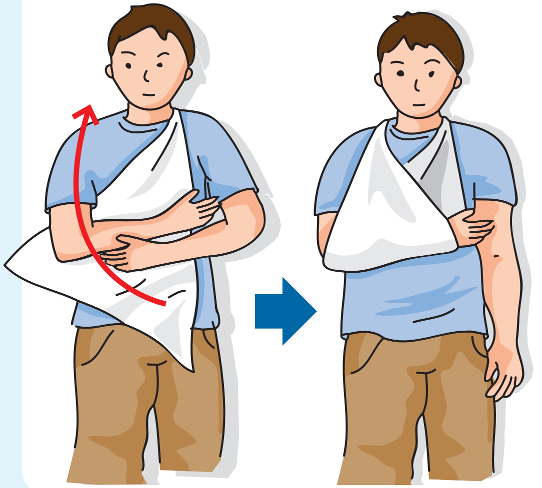
எலும்பு முறிவுகளுக்கு சிகிச்சையளிக்க:

1. காயமுற்றவரை நிதானப் படுத்துங்கள்.

2. இரத்தக் கசிவு ஏற்படுகிற காயம் ஏதுமிருந்தால் அதற்கு சிகிச்சை அளியுங்கள். திறந்த எலும்பு முறிவுகளுக்கு, இரத்தக் கசிவு ஏற்படுவதை நிறுத்தி விட்டு (பக்கம் 5) திறந்த எலும்பு முறிவை மூடுங்கள்.

3. காயமுற்றவர் சௌகரியமாக உள்ள ஓர் நிலையில் காயமடைந்த பகுதியை வைத்து முட்டுக் கொடுத்து அதனை அசையாமல் செய்யுங்கள்.

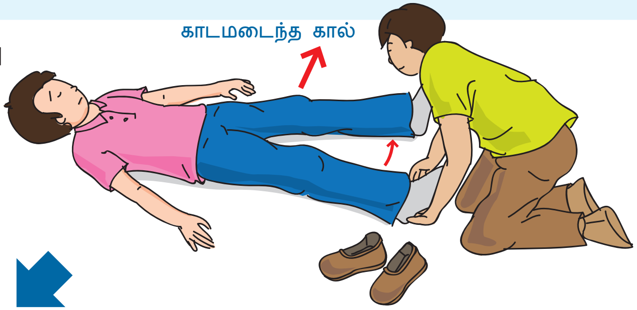
3a. கழன்று நழுவிப் போன தோள்பட்டை, எலும்பு முறிவு ஏற்பட்ட மேல் கரம், முழங்கை அல்லது மணிக்கட்டு ஆகியவை அவசர கவனிப்பு தேவைப்படும் நபருக்கு ஏற்பட்டு விட்டால், படத்தில் காண்பித்த படி தொங்கு கட்டைப் போடவும்.



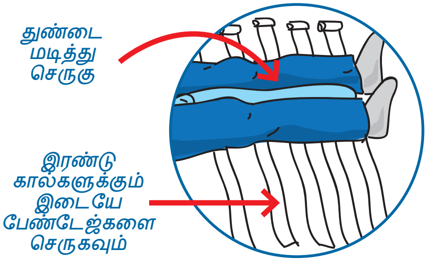
இரண்டு-படி திறந்த கை தொங்கு கட்டு

3b

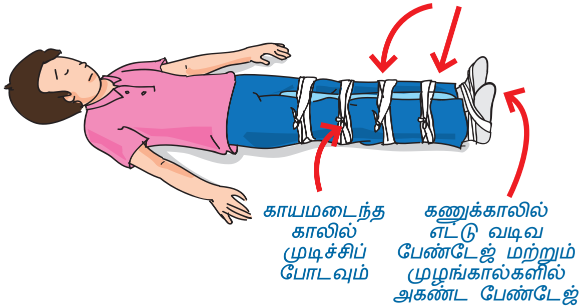
காயமுற்றவர் காலில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டிருந்தால் காயமடைந்த காலை நேராக்கி, காயமடையாத காலை (இது ஒர் குச்சி போல் செயல்படுகிறது) காயமடைந்த காலை நோக்கி கொண்டு வரவும்.



காண்பித்துள்ளபடி, இரண்டு கால்களுக்கும் இடையே பேண்டேஜ்களை செருகி, முழங்கால்களுக்கும் கொண்டைக் காலுக்கும் இடையே துணியை மடித்து வைக்கவும்.



படத்தில் காண்பித்தபடி இரண்டு கால்களையும் ஒன்றாக வைத்து, காயமடையாத காலின் பக்க வாட்டில் கட்டவும்.



4

மருத்துவக் கவனிப்பைப் கோருங்கள் அல்லது மருத்துவ வண்டிக்கு 995 எண்ணை அழையுங்கள்.

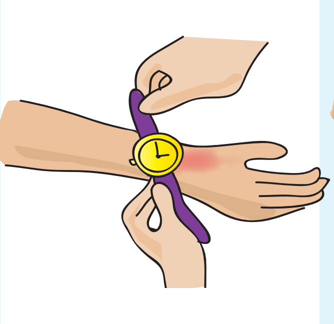
பின்வரும் பாதிப்புகள் ஏற்பட்டிருந்தால் தீப்புண் கடுமையானது:

- காயப்பட்டவரது உடல் மேற்பரப்பில் 5 விழுக்காட்டுக்கு மேலாக, அதாவது அவரது உள்ளங்கையை விட ஐந்து மடங்குகள் அதிகமான பகுதி பாதிக்கப்பட்டிருந்தல்
- காயப்பட்டவரது வாய், தொண்டை, கண்கள், காதுகள் மற்றும்/அல்லது பிறப்புறுப்புகளைப் பாதித்தால்

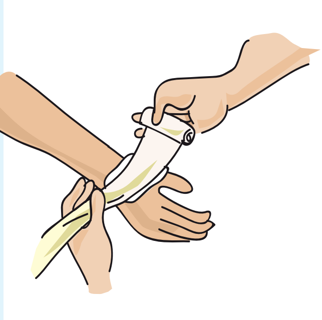
ஓர் தீப்புண் அல்லது சூட்டுப் புண்ணிற்கு சிகிச்சையளிக்கும் முறை

குளிர்ந்த ஒடிக் கொண்டிருக்கிற தண்ணீரின் கீழ் பாதித்த பகுதியை குளிர்ச்சியாக்குங்கள் (Cool) அல்லது குளிர்ந்த தண்ணீரில் குறைந்த பட்சம் 10 நிமிடங்களுக்கு அமிழ்த்தி வையுங்கள்

இறுக்கிப் பிடிக்கிற (Constricting) கைச்சங்கிலிகள், மோதிரங்கள், கைக்கடிகாரங்கள் போன்ற ஆபரணங்கள் அல்லது ஆடைகளை, வீங்க ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பாகவே காயம்பட்ட பகுதியில் இருந்து மெதுவாக அகற்றிவிடுங்கள்



கிருமிகளற்ற கட்டுப் போடுவதன் மூலம் தீப்புண் / சூட்டுப் புண் ஏற்பட்ட பகுதியை மூடவும் (Cover)



அந்த தீப்புண் / வெந்த புண் கடுமையானதாக இல்லை என்றால் ஓர் மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெறுங்கள் இல்லையென்றால், ஓர் மருத்துவ வண்டி சேவைக்கு 995 எண்ணை அழையுங்கள்

தீப்புண்களுக்கும் சூட்டுப் புண்களுக்கும் சிகிச்சையளிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள்

- பாதித்த பகுதியில் பற்பசை, லோஷன், தைலம் அல்லது கொழுப்புள்ள திரவம் ஆகியவற்றை தடவாதீர்கள்
- பாதித்த பகுதியைப் பருத்திப் பஞ்சு கொண்டு மூடாதீர்கள்
- கொப்பளங்கள் எதையும் உடைக்காதீர்கள் அல்லது தீப்புண்ணில் ஒட்டியிருக்கிற எதையும் அகற்றாதீர்கள்

வலிப்புகள் என்பவை உடல் அசைவுகளின் கட்டுப்படுத்தப்படாத தொடர் நிகழ்வுகள் ஆகும்.

வலிப்புகளின் அடையாளங்கள்

- கட்டுப்படுத்தப்படாத அசைவுகள் அல்லது உடல் துடிப்பது
- பாதிக்கப்பட்டவர் தரையில் விழுந்து விடுகிறார்
- பற்களை இறுக்கிக் கொள்வது
- கண்கள் சொருகிக் கொள்கின்றன
- சிறுநீர் அல்லது மலம் வெளியேறுவதை அடக்க இயலாமை அல்லது கட்டுப்படுத்த இயலாமை
- வலிப்பு குறைந்ததும் பாதிக்கப்பட்டவர் தூக்கத்தில் ஆழ்ந்து விடுகிறார்

வலிப்புகளின் தொடர் நிகழ்வை ஒருவர் அனுபவிக்கும் போது

- அப்பகுதியில் உள்ள அபாயகரமான பொருட்களைத் தள்ளி வையுங்கள் (எ.கா கத்திரிக்கோல்கள் மற்றும் கூரான பொருட்கள்)
- பாதிக்கப்பட்டவரின் அசைவுகளைக் கட்டுப்படுத்தாதீர்கள்
- பாதிக்கப்பட்டவரின் வாயில் எதையும் வைக்காதீர்கள்
- வலிப்பு முடிந்ததும் ஏற்பட்ட காயம் எதற்கும் சிகிச்சையளியுங்கள்
- பாதிக்கப்பட்டவர் மருத்துவக் கவனிப்பைப் பெற 995 எண்ணை அழைக்கவும்

மூளைக்குச் செல்கிற இரத்தவோட்டத்தில் தடங்கல் ஏற்படும் போதுதான் பக்க வாதம் ஏற்படுகிறது. மேலும் இது அவசர கவனிப்பு தேவைப்படுபவரை நீண்ட-கால ஊனத்திற்குக் கொண்டு சென்று விடலாம். பக்க வாதத்தால் ஒருவர் நிலைகுலையும் போது கூடிய விரைவில் மருத்துவ உதவியை நாடுவது முக்கியமாகும்.

பக்க வாதத்தின் அடையாளங்கள்

பேச்சு - பாதிப்புக்குள்ளானவரால் தெளிவாகப் பேச முடிவதில்லை அல்லது பேசுகிற வார்த்தைகளைப் புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை

கரங்கள் - பாதிப்புக்குள்ளானவரால் இரண்டு கைகளையும் உயர்த்த முடிவதிலை

முகம் - பாதிப்புக்குள்ளானவரால் சிரிக்க முடிவதில்லை மேலும் அவரது கண் அல்லது வாய் கோணலாக உள்ளது

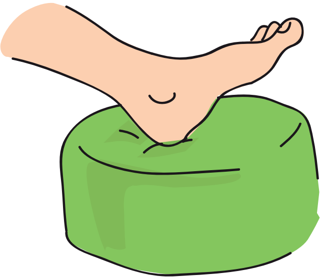
ஒருவர் பக்கவாதத்தால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகப்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவ வண்டி சேவைக்கு 995 எண்ணை அழைக்கவும்.

சுளுக்குகள்

சுளுக்குகள் மூட்டுக்களில் ஏற்படுகின்றன மேலும் அவை தசை நார்களைப் பாதிக்கின்றன. மிகவும் பொதுவானது கொண்டைக் கால் சுளுக்குகளேயாகும். ஆயினும், சுளுக்கு என்பது தசைகள் அல்லது தசைநாண்களைப் பாதிக்கும் காயமேயாகும், குறிப்பாக அவை நீட்டிக்கப்படும் போது ஏற்படுகிறது.

R.I.C.E. உத்தியை உபயோகித்து சுளுக்குகளுக்கு (மற்றும் இறுக்கங்களுக்கு) சிகிச்சையளியுங்கள்

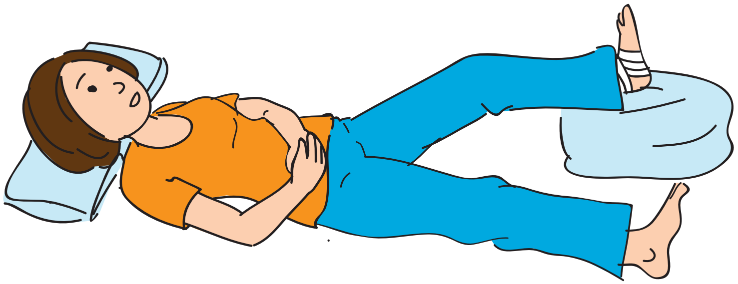
சுளுக்கு ஏற்பட்ட மூட்டை அசைக்காமல் வைத்திருங்கள் (Rest)



சுளுக்கிற்கு 15 முதல் 20 நிமிடம் பனிக்கட்டி (Ice) அல்லது குளிர் ஒத்தடம் (cold compress) பொருத்துங்கள்

பேண்டேஜ் அல்லது மென்மையான துணியை கொண்டு சுளுக்கிய மூட்டிற்கு அழுத்தம் (Compress) கொடுங்கள்

சுளுக்கு ஏற்பட்ட மூட்டை உயர்த்தி (Elevate) வையுங்கள்



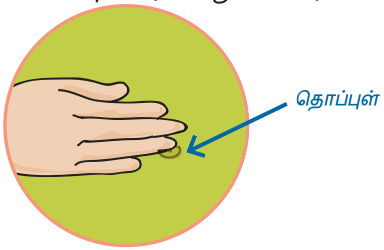
சுவாசப் பாதை முழுமையாக அடைபட்டுப் போகும்போது, முறையான சிகிச்சை கொடுக்கப்படாத பட்சத்தில் சில நிமிடங்களுக்குள்jn ளாகவே மரணம் நேரலாம் மூச்சடைப்பு ஏற்பட்ட ஒருவர் அவதியில் பொதுவான அடையாளத்தையும் காண்பிப்பார் மேலும் அவரால் பேசவோ, சுவாசிக்கவோ அல்லது இருமவோ முடியாது.

அடைப்பு ஏற்படும் போது ஏற்படுகிற பொதுவான அடையாளம்

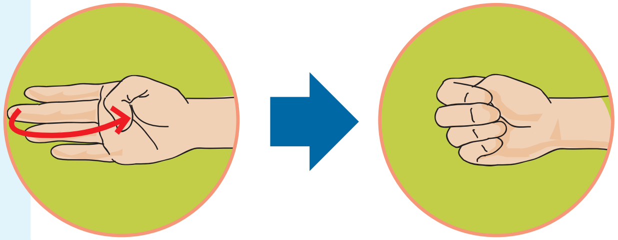
சுய நினைவுள்ள போது பாதிக்கப்பட்டவருக்கு மூச்சடைப்பு ஏற்பட்டால் ஹெய்ம்லிக் உத்தியைச் செயற்படுத்தவும்.

1 பாதிக்கப்பட்டவருக்குப் பின்பக்கமாக நின்று கொண்டு, அவரது கால்கள் தோள்பட்டை-அகலத்திற்கு ஒன்றிலிருந்து ஒன்று தள்ளியிருக்கிறது என்பதை உறுதி செய்து கொண்டு, கால்களுக்கு இடையே ஒரு காலை வையுங்கள்.

2 ஒரு கையை உபயோகித்து, மோதிர விரலை உபயோகித்து பாதிக்கப்பட்டவரின் தொப்புளைத் தேடி படத்தில் காண்பித்தபடி இரண்டு விரல்களை தொப்புள் மீது வையுங்கள்.

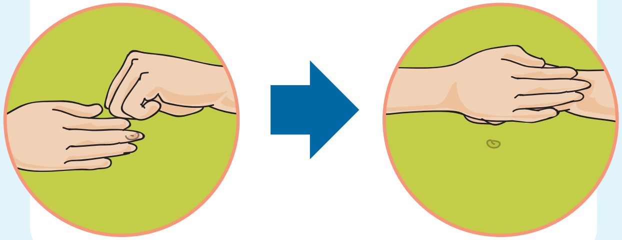


3 உங்கள் மற்றொரு கையை உபயோகித்து, பெருவிரலை உங்கள் உள்ளங்கையில் மடித்து, உங்கள் மற்ற விரல்களை அதன் மீது சுருட்டுங்கள்.



4

மடக்கிய உள்ளங்கையை தொப்புளுக்கு இரண்டு விரலளவு மேலே வையுங்கள். மடக்கிய உள்ளங்கையை அதே நிலையில் வைத்துக்கொண்டு, இன்னொரு கையால் பாதிக்கப்பட்டவரை முன்னால் குனியவைத்து, பிறகு மடக்கிய உள்ளங்கையை, படத்தில் உள்ளபடி வயிற்றில் அழுத்துங்கள்



5

பாதிக்கப்பட்டவரின் வயிற்றில் ஒரே அசைவுடன் உள்நோக்கி-மேல்நோக்கிய இயக்கத்தில் வேகமாக அழுத்துங்கள்.

ஒவ்வோர் அழுத்தமும் உறுதியாகவும், அடைப்பை நீக்கும் நோக்கத்துடனும் செய்யப்படவேண்டும். அந்நியப் பொருள் வெளியே வரும்வரை அல்லது பாதிக்கப்பட்டவர் சுயநினைவை இழக்கும்வரை அழுத்துங்கள்.

6

பாதிக்கப்பட்டவர் சுயநினைவை இழந்துவிட்டால், அவரைத் தாங்கி, கீழே படுக்க வையுங்கள். சமமான, உறுதியான தரையில் மல்லாக்கப் படுக்க வையுங்கள்.

உதவி கேட்டு கூச்சல் போடுங்கள், அவசர மருத்துவ வாகனத்தை வரவழைக்க யாரையாவது 995 அழைக்கச் சொல்லுங்கள், இன்னொருவரிடம் இதயத்துடிப்பைச் சீர்செய்யும் கையடக்கக் கருவிகளை (AED)எடுத்து வரச் சொல்லுங்கள். பின்வரும் படிநிலைகளை செய்யுங்கள்:

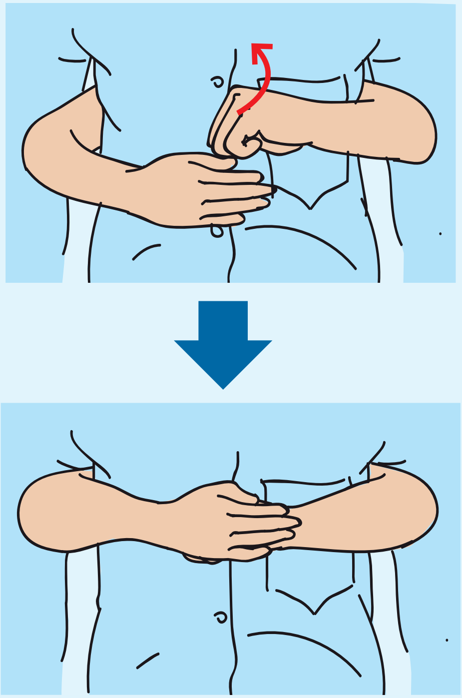
1. 30 மார்பு அழுத்தங்களைக் கொடுங்கள் (பக்கம் 18, படிநிலை 6)
2. சுவாசப் பாதையைத் திறப்பதற்கு, தலையை சாய்த்து தாடையை உயர்த்துங்கள். வாயினுள் ஏதேனும் அந்நியப் பொருட்கள் உள்ளனவா என்பதைக் கண்டறிவதற்குத் தாடையைக் கீழே இறக்குங்கள். உங்களது மற்றொரு கையின் சுட்டு விரலை ஊக்கு போல மடித்து கண்ணில் தெரியும் எந்தவொரு பொருளையும் அகற்றுங்கள்.
3. அவர் இயல்பாக சுவாசிக்கிறாரா என்பதைக் கவனியுங்கள். சுவாசிக்கிறார் எனில், அவசர மருத்துவ வாகனம் வரும் வரை அவருடைய சுவாசத்தைத் தொடர்ந்து கண்காணியுங்கள். சுவாசம் இல்லையெனில், வாயோடு வாய் வைத்து சுவாசமளிக்க முயற்சி செய்யுங்கள் (முதல் சுவாசமளிப்பு).
4. நெஞ்சுப் பகுதியில் ஏற்றம் எதுவும் நிகழாவிட்டால், சுவாசப் பாதையில் அடைப்பு இருப்பதாக அர்த்தம். பாதிக்கப்பட்டவரின் தலையை சாய்த்து, தாடையை உயர்த்தும் வழிமுறையைப் பயன்படுத்தி தலையை வேறு நிலையில் திருப்பி வையுங்கள். மீண்டும் ஒரு முறை வாயோடு வாய் வைத்து சுவாசமளித்திடுங்கள் (இரண்டாவது சுவாசமளிப்பு).
5. நெஞ்சுப் பகுதியில் இன்னமும் எந்த ஏற்றமும் தென்படாவிட்டால், படிநிலை ஒன்றிலிருந்து 2 முறை வெற்றிகரமாக வாயோடு வாய் வைத்து சுவாசமளிக்கும் வரை அல்லது உதவி வரும் வரை மீண்டும் செய்யுங்கள்..

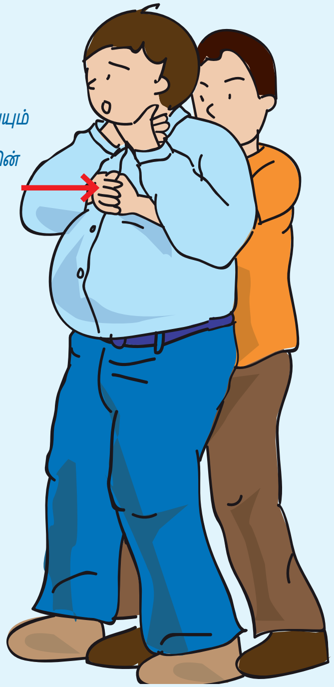
மூச்சடைப்பு ஏற்பட்டு பாதிக்கப்பட்டவர் உடல் பருமனுடையவராகவோ அல்லது கர்ப்பவதியாகவோ இருக்கிற பட்சத்தில், நெஞ்சு அழுத்தங்களைக் கொடுங்கள்

1. பாதிக்கப்பட்டவருக்கும் பின்பக்கமாக நின்று கொண்டு, அவரது கால்கள் தோள்பட்டை - அகலத்திற்கு ஒன்றிலிருந்து ஒன்று தள்ளியிருக்கிறது என்பதை உறுதி செய்து கொண்டு, கால்களுக்கு இடையே ஒரு காலை

2. பாதிக்கப்பட்டவரின் கரங்களுக்கு அடியில் இரண்டு கைகளையும் மெதுவாகக் கொண்டு சென்று, பெருவிரலை உள்ளே மடித்து குத்து விடுவது போல் கையை மடக்கி (பக்கம் 12, படி 3), நெஞ்செலும்பின் மையப் பகுதியில் அதனை வையுங்கள். உங்கள் மற்றொரு கையை வைத்து குத்து விடுவது போல் மடித்த கையை மூடுங்கள்.

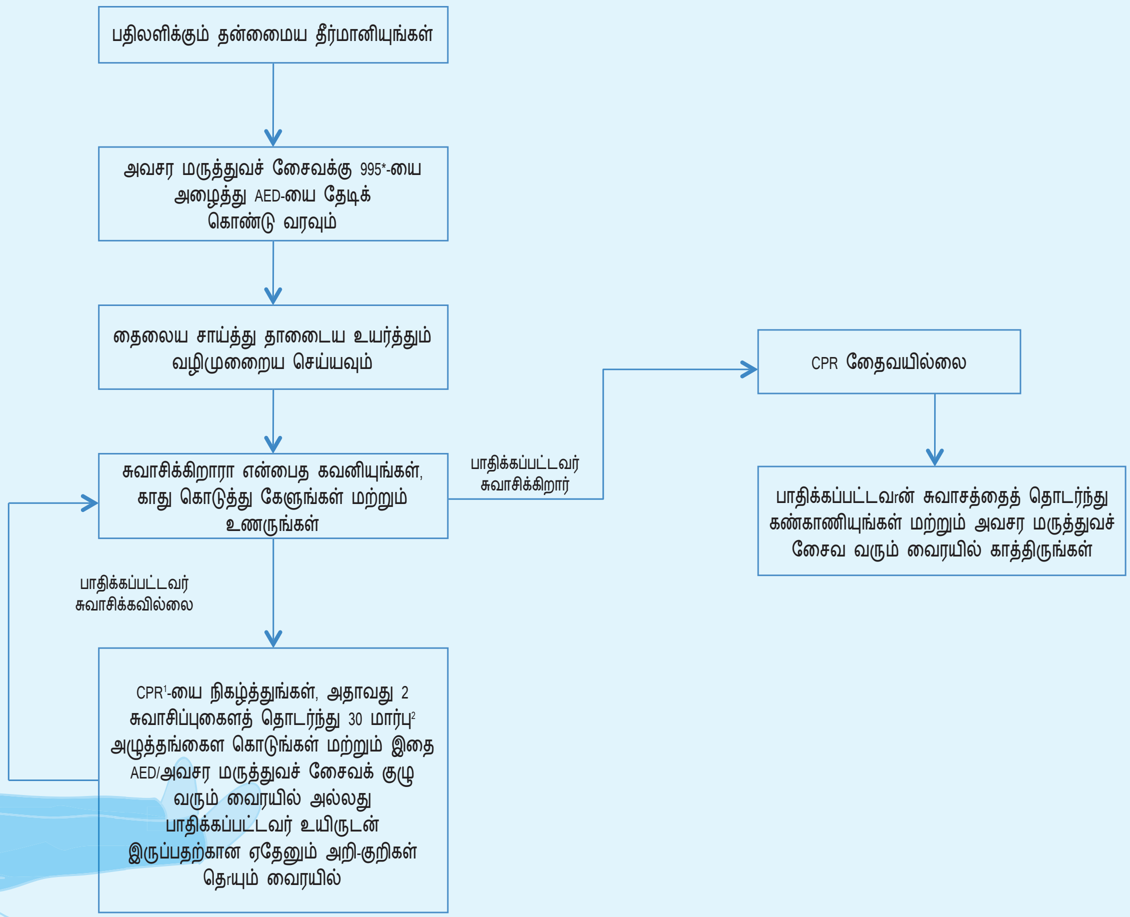
3. உள்நோக்கிய நகர்வில் ஐந்து அழுத்தங்களைக் கொடுத்து ஹெய்ம்லிக் உத்தியை (பக்கம் 13) படிகள் 5 மற்றும் 6யை பின்பற்றவும்.





இதய - உயிர்ப்பிப்பு சிகிச்சை (CPR) ஒரு பார்வை

மாரடைப்பின் காரணமாக நிலைகுலைந்து போயுள்ள பாதிக்கப்பட்டவரை மீட்பதற்கான உயிர் காக்கும் யுக்தி தான் CPR ஆகும். சரியான நேரத்திலும் முறையாகவும் செய்யும்போது, பாதிக்கப்பட்டவரின் இதய செயல்பாட்டை CPR மீட்டு அவர் உயிர் பிழைப்பதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரித்து விடக் கூடும், இந்த நடைமுறை குறித்து இன்னும் நன்றாகப் புரிந்து கொள்வதற்கு (பக்கம் 88) எங்கள் சமுதாய அவசரநிலை தயார்நிலைத் திட்டத்தில் கலந்து கொள்ள வேண்டும் என நாங்கள் ஊக்கப்படுத்துகிறோம்



*அனைத்து SCDF 995 செயல்பாட்டு மைய சிறப்பு வல்லுனர்களும் தொலைபேசி வழியாகவே CPR வழிமுறைகளைத் தருவதற்கு பயிற்சி பெற்றவர்கள். CPR செயல்முறைகளை 995 வல்லுனர்களால் வழங்கப்படும் மருத்துவ அறிவுரை மற்றும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி செயல்படுத்துங்கள்.

1 AED இருப்பின், அதை பயன்படுத்துவதன் மூலம் நிறைவு பெறும்.

2 பொதுமக்கள் “கைகளால் மட்டும் செய்யும் இதய உயிர்ப்பிப்பு சிகிச்சை (CPR)” அளிக்கலாம் - வாயோடு வாய் வைத்து சுவாசம் அளிக்கவேண்டிய அவசியமின்றி, நெஞ்சைத் தொடர்ச்சியாக அழுத்தவதை மட்டும் உள்ளடக்கியது. வழக்கமான CPR சிகிச்சையைப் போலவே கைகளால் மட்டும் செய்யும் CPR சிகிச்சையும் பாதிக்கப்பட்டவர் உயிர் பிழைக்கக்கூடிய வாய்ப்பை அதிகரிப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

மாரடைப்பின் காரணமாக ஒருவர் நிலைகுலையும் போது

1

பாதிக்கப்பட்டவரின் தோளில் தட்டி, அவரைக் கவனிக்கச் செய்யும் வகையில் சத்தமாக கூப்பிடுங்கள் அந்த நபர் பதிலளிக்கவில்லை என்றால், படி 2-க்கு செல்லவும்.

2

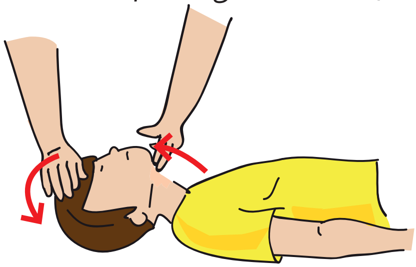
யாரேனும் ஒருவரை 995 என்ற எண்ணில் அவசர மருத்துவச் சேவையை அழைக்கச் சொல்லி, AED கிடைக்குமெனில், அதைக் கொண்டு வரச் சொல்லவும்.

3

பாதிக்கப்பட்டவர் மல்லார்ந்து படுத்திருக்கவில்லை என்றால், அவரது தலை, கழுத்து மற்றும் உடல் ஆகியவற்றை ஒரே நேரத்தில் திருப்பும் வகையில், அவரை ஆதரவாகப் பிடித்துத் திருப்புங்கள்.

4

தலையைக் குனித்து-தாடையை உயர்த்தும் வழிமுறையை உபயோகித்து படத்தில் காண்பித்தபடி, பாதிக்கப்பட்டவரது சுவாசப் பாதையை திறக்கச் செய்யங்கள் இது தொண்டையின் பின்பக்கத்தில் ஒட்டியுள்ள நாக்கை மேல் நோக்கி தூக்கச் செய்யும்.



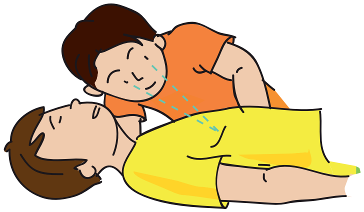
5

பாதிக்கப்பட்டவரின் திறந்த சுவாசப் பாதையை நிர்வகித்து, உங்கள் காதை அவருடைய வாய் மற்றும் மூக்கின் மீது வைத்திடுங்கள் சுவாசம் உள்ளதா என்பதை மதிப்பிடுவதற்கு:

- மார்பு ஏற்றம் மற்றும் இறக்கம் உள்ளதா என்பதை கவனியுங்கள்
- பாதிக்கப்பட்டவர் மூச்சை விடும் போது காற்று வெளியேறுகிறதா என்பதை கேட்கவும்
- பாதிக்கப்பட்டவரின் வாய் மற்றும் மூக்கில் காற்றோட்டம் உள்ளதா என்பதை உணருங்கள்

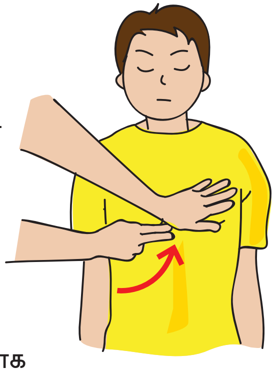
பாதிக்கப்பட்டவர் சுவாசிக்கிறார் எனில், அவரின் சுவாசத்தை தொடர்ந்து கண்காணியுங்கள் மற்றும் அவசர மருத்துவச் சேவை வரும் வரையில் காத்திருங்கள்.

பாதிக்கப்பட்டவர் சுவாசிக்கவில்லை எனில், வழிமுறை 6ஐ தொடங்கி மார்பு அழுத்தங்களைக் கொடுக்கத் தொடங்கிடுங்கள்.



6

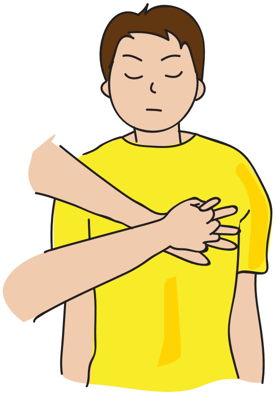
பாதிக்கப்பட்டவரின் மார்பிற்கு அருகில் உங்கள் கையைக் கொண்டு சென்று, படத்தில் காண்பித்தபடி நெஞ்செலும்புக் கூட்டின் கீழ் முனையை உங்கள் நடுவிரலால் தேடிப்பிடிப்பதன் மூலம் பள்ளத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள். உங்களது ஆள்காட்டி விரலை உங்களது நடுவிரலுக்கு அடுத்ததாக வைத்து படத்தில் காண்பித்தவாறு ஆட்காட்டி விரலை மார்பெலும்பின் மீதுள்ள அடுத்த கையின் அடிப்பகுதியில் வையுங்கள்.



உங்கள் நடு விரலைக் கொண்டு, அடி நெஞ்செலும்பு ஓரத்தை கண்டுபிடியுங்கள்

7

இரண்டு விரல்களையும் விடுவித்து, இந்தக் கையை அடுத்த கையின் மேலாக வையுங்கள். அந்த இடத்தை தவற விடாமல் இருப்பதற்கு இரண்டு கைகளின் விரல்களையும் ஒன்றோடு ஒன்றாகப் பின்னிக் கொள்ளுங்கள். விரல்கள் மார்பை விட்டு விலகி இருக்க வேண்டும்.



8

உங்களது இரண்டு முழங்கைகளையும் நேராக வைத்துக் கொண்டு உங்களது தோள்பட்டைகளை நேரடியாக பாதிக்கப்பட்டவரின் மார்புக்கு நேராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

முன்னோக்கி சாய்ந்து அழுத்தங்களைக் கொடுக்க உங்கள் உடல் எடையை உபயோகித்துக் கொள்ளுங்கள்.

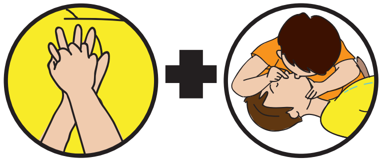
9

30 அழுத்தங்களை நிகழ்த்தவும், மார்பு அழுத்தங்கள் ஒரு நிமிடத்திற்கு குறைந்தது 100 அழுத்தங்கள் என்ற விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும். வாயோடு வாய் வைத்து காற்றோட்டம் அளிக்கும் செயல்முறையை 2 முறை செய்யவும். மூச்சுக் குழாயைத் திறப்பதற்கு தலையைப் பின்புறம் சாய்த்து கீழ்த்தாடையை உயர்த்தியிருக்கும் நிலையை நிர்வகிக்கவும். பாதிக்கப்பட்டவரின் மூக்கு வழியாக காற்று வெளியேறாத வகையில் பெருவிரல் மற்றும் சுட்டுவிரல் கொண்டு அவருடைய மூக்கைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். உங்கள் உதடுகளால் பாதிக்கப்பட்டவரின் வாயைச் சுற்றி மூடவும். 2 சிறுமூச்சுகளை, ஒன்றுக்குப் பிறகு மற்றொன்று என விரைவாகக் கொடுக்கவும். ஒவ்வொரு முறை மூச்சு கொடுத்த பிறகு மார்பு ஏற்றத்தைக் கண்காணிக்கவும், ஒவ்வொரு மூச்சுக்குப் பிறகும் அவருடைய மூக்குப் பிடியை விட்டுவிடவும். ஒவ்வொரு மூச்சுக்கும் கால அளவு 1 வினாடியாகும் மற்றும் காற்றோட்ட கொள்ளளவு 400 மற்றும் 600 மி.லி.க்கு இடையில் இருக்க வேண்டும்.

அவசர மருத்துவச் சேவைக் குழு/AED வரும் வரையில் அல்லது பாதிக்கப்பட்டவர் உயிரோடு இருப்பதற்கான ஏதேனும் அறிகுறிகள் தெரியம் வரையில், 30 முறை மார்பை அழுத்துவதையும் 2 முறை காற்றூட்டுவதையும் மீண்டும் செய்யவும், அதற்குப் பிறகு, பாதிக்கப்பட்டவரின் சுவாசத்தை மீண்டும் சோதித்து, தேவையெனில் CPR-யைத் தொடரவும் அல்லது AED-யைப் பயன்படுத்தலாம்.

நீங்கள் அழுத்தங்களையும் 5 தொகுப்புகளாக எண்ணலாம்:

1 and 2 and 3 and 4 and 5 and
1 and 2 and 3 and 4 and 10 and
1 and 2 and 3 and 4 and 15
1 and 2 and 3 and 4 and 20
1 and 2 and 3 and 4 and 25
1 and 2 and 3 and 4 and 30



30 அழுத்தங்கள் 2 சுவாசங்கள்

பொதுமக்கள் "கைகளால் மட்டும் செய்யும் இதய உயிர்ப்பிப்பு சிகிச்சை (CPR)" அளிக்கலாம் - வாயோடு வாய் வைத்து சுவாசம் அளிக்கவேண்டிய அவசியமின்றி, நெஞ்சைத் தொடர்ச்சியாக அழுத்தவதை மட்டும் உள்ளடக்கியது. வழக்கமான CPR சிகிச்சையைப் போலவே கைகளால் மட்டும் செய்யும் CPR சிகிச்சையும் பாதிக்கப்பட்டவர் உயிர் பிழைக்கக்கூடிய வாய்ப்பை அதிகரிப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

CPR வழிமுறைகள் மற்றும் AED-யை செயல்படுத்துதல் பற்றிய காணொளியைக் SCDFன் 'myResponder' செயலியில் காணலாம் (மேலும் தகவல்கள் பக்கம் 101-ல்).

தானியக்க வெளிப்புற இதயக்கருவி (AED)

இதயத் துடிப்பை இயல்பாக்குவது என்பது மாரடைப்பு ஏற்படும் ஒரு நிகழ்வில் பாதிக்கப்பட்டவர் உயிர் பிழைப்பதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கிறது, மேலும் துடிப்பதை நிறுத்திக் கொண்ட இதயத்தைத் திரும்பவும் துடிக்க வைத்து இயல்பான துடிப்பு நிலைக்குத் திரும்பக் கொண்டு வரக்கூடிய ஒரே சிகிச்சை இதுவேயாகும்

மாரடைப்பு ஏற்படுவோரின் உயிர்பிழைப்பு விகிதங்களை அதிகரிப்பதற்காக, சமூக மன்றங்கள், கடைத்தொகுதிகள், விளையாட்டு மையங்கள் போன்ற பொது இடங்களில் இதயத்துடிப்பைச் சீர்செய்யும் கையடக்கக் கருவிகள் (AED) பொருத்தப்பட்டுள்ளன. சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படையின் உயிர்காப்புத் திட்டம் (SAL) 2015 ஆகஸ்ட் மாதம் தொடங்கி வைக்கப்பட்டது. இத்திட்டத்தின்கீழ் 5,200க்கும் மேற்பட்ட AED கருவிகள், அதாவது இரண்டு வீ.வ.க. கட்டடங்களுக்கு ஒரு கருவி, பொருத்தப்பட்டுள்ளன. எதிர்வரும் 2025ஆம் ஆண்டுக்குள் சிங்கப்பூரின் நகர்ப் பகுதிகளில் ஒவ்வொரு 250 மீட்டருக்கும் குறைந்தது ஒரு AED கருவியை பொருத்தவது குடிமைத் தற்காப்புப் படையின் இலக்கு.

AED என்பது அவசர கவனிப்பு தேவைப்படும் நபரின் இதய துடிப்பை பகுப்பாய்வு செய்து, கருவியை உபயோகிப்பவரை அவசர கவனிப்பு தேவைப்படும் நபருக்கு ஓர் மின்சார அதிர்ச்சியை கொடுக்க வழிநடத்துகிற, ஓர் கணினி மைய மருத்துவக் கருவி ஆகும். AED-ஐ ஆன் செய்ததும் AED-ஐ எப்படி இயக்க வேண்டும் என்பது மீதான தகவல்களையும், எப்போது CPR-ஐ நிகழ்த்த வேண்டும் என்பதையும், அவசர கவனிப்பு தேவைப்படும் நபருக்கு எப்போது அதிர்ச்சி கொடுக்க வேண்டும் என்பதையும் படிக்கக் காட்டும்.

ஒருவர் உறுதியாக இறந்து போயிருந்தால், நாடித்துடிப்பு மற்றும்/ அல்லது மூச்சு இருந்தால், AED கருவி அவருக்கு அதிர்ச்சி கொடுக்க அறிவுறுத்தாது.

ஒன்று முதல் எட்டு வயதான குழந்தைகள் அல்லது 25 கிலோவுக்கு குறைவான குழந்தைகளுக்கு, குழந்தைகள் இதயத்துடிப்பை இயல்பாக்கும் ஒட்டிகள் (இது சக்தி வெளிப்பாடு குறைக்கப்பட்டது) பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். எனினும் அத்தகைய அட்டைகள் இல்லையெனில், பெரியவர்களுக்கான இதயத்துடிப்பை இயல்பாக்கும் ஒட்டிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

பாதிக்கப்பட்டவரைத் தயார் செய்தல்

1

மின் அதிர்வு அட்டைகளை நேரடியாக தோலின் மீது ஒட்டுவது அவசியம் என்பதால் பாதிக்கப்பட்டவரின் நெஞ்சுப் பகுதியை, போதுமான அளவிற்கு திறந்து வையுங்கள், அவசியமானால் தடுக்கும் வகையில் உள்ள எந்தவொரு துணியையும் வெட்டி எடுத்து விடுங்கள்.

2

நோயாளியின் கழுத்தில் ஏதேனும் நகை அல்லது ஆபகரணங்கள் இருந்தால், அவற்றை அகற்றிவிடுங்கள்/அப்பால் தள்ளி வையுங்கள். மின் அதிர்வு அட்டைகளுடன் ஏதேனும் ஒட்டு வில்லைகள் (எ.கா. மருத்துவ ஒட்டு வில்லைகள்) குறுக்கிட்டால் அவற்றை அகற்றிடுங்கள்.

3

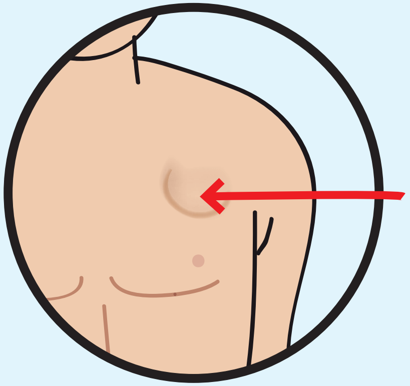
மின் அதிர்வு அட்டைகள் தோலில் நன்றாக ஒட்டிக்கொள்வதை உறுதி செய்ய, பாதிக்கப்பட்டவரின் மார்புப் பகுதியில் உள்ள உரோமங்களை சவரம் செய்து அகற்றிவிடுங்கள். (குறிப்பு: பையில் சவரக் கருவி ஒன்று உள்ளது)

4

பாதிக்கப்பட்டவரின் மார்புப் பகுதியில் உள்ள வியர்வையும் ஈரப்பதமும் மின் அதிர்வு அட்டைகளுக்கும் தோலுக்கும் இடையேயான தொடர்பைக் குறைத்து விடலாம் என்பதால் உலரச் செய்யவும்.

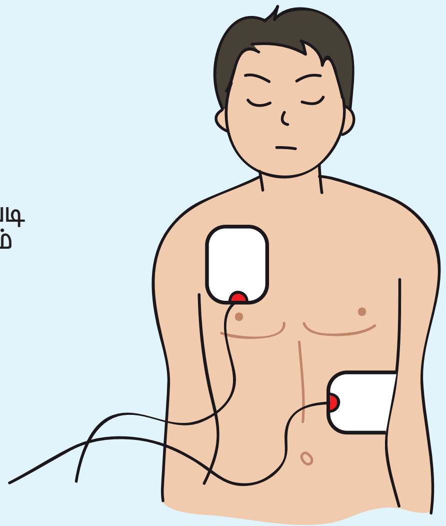
5

பேஸ்மேக்கர் பொருத்தப்பட்டிருந்தால், அது இருக்கும் இடத்தை விட்டு நான்கு விரல்கள் அளவுக்குத் தள்ளி மின் அதிர்வு அட்டைகளை ஒட்டுங்கள். இதற்கிடையில், தொடர்ந்து CPR செய்யுங்கள்.



மின் அதிர்வு அட்டைகளை ஒட்டவும் (CPR நடைபெறும்போது)

- பொட்டலத்தில் உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி, அதற்கேற்ப அட்டைகளை அகற்றவும்
- அதிலுள்ள மேல் காகிதத்தை உறித்து, காண்பித்துள்ளபடி அட்டைகளை ஒட்டவும். எவ்விதக் காற்றக் குமிழ்களும் இல்லாமல் அவை நன்றாக கீழே அழுந்தி ஒட்டிக் கொண்டனவா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்



நீங்கள் இப்போது AEDயை இயக்கலாம். AED-ன் குரல்வழி அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றி, பாதிக்கப்பட்டவர் உயிருடன் இருப்பதற்கான ஏதேனும் அறிகுறிகள் தெரியும் வரையில் அல்லது அவசர மருத்துவச் சேவைக் குழு வந்து சேரும் வரையில் CPRயை (பக்கம் 16). தொடருங்கள். பாதிக்கப்பட்டவர் உயிருடன் இருப்பதற்கான ஏதேனும் அறிகுறிகள் தெரிந்துவுடனே, அவர் மூச்சு விடுகிறாரா என்பதை சோதிக்கவும். பாதிக்கப்பட்டவர் மூச்சு விடவில்லை எனில், CPR மற்றும் AEDயை தொடரவும். பாதிக்கப்பட்டவர் மூச்சு விடுகிறார் எனில் அவருடைய சுவாசத்தை அவசர மருத்துவச் சேவைக் குழு வரும் வரையில் தொடர்ந்து கண்காணிக்கவும்.

செய்யவேண்டியவை
- நிதானமாக இருங்கள்
- AED கருவியைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி, உதவி வருவதற்காகக் காத்திருங்கள்

நீங்கள் AED கருவியைப்* பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கும்போது “மின்கலன்களை மாற்று” எனும் பதிவுத்தகவல் கேட்டால் என்ன செய்வது*

செய்யவேண்டியவை	செய்யக்கூடாதவை
நிதானமாக இருங்கள்	பதற்றம் அடையவோ மின்கலன்களை மாற்ற முயற்சி செய்யவோ கூடாது
AED கருவியைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி, உதவி வருவதற்காகக் காத்திருங்கள்	நோயாளியின் உடலில் ஒட்டிய மின்னதிர்வு அட்டைகளை அகற்றக்கூடாது
	இதய உயிர்ப்பிப்பு சிகிச்சை வழங்குவதை நிறுத்தக்கூடாது

* வீ.வ.க. மின்தூக்கி முகப்புகளில் உள்ள ZOLL AED கருவிகளுக்கானது. மற்ற பெயர்களிலான AED கருவிகள் மாறுபட்ட முறையில் செயல்படக்கூடும்.

அத்தியாயம் 2

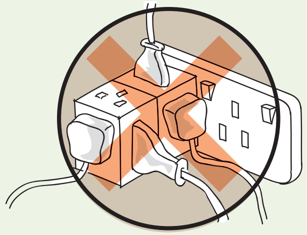
தீயிலிருந்து பாதுகாப்பு

24 தீ விபத்தின் பாதுகாப்பு குறித்த பொதுவான உதவிக்குறிப்புகள்
25 வீட்டில் தீ விபத்து ஏற்படாமல் தவிர்ப்பதற்கான சரிபார்ப்பு பட்டியல்
26 நீர்ம பெட்ரோலிய வாயு (LPG)
27 நகரக் குழாய்வழி எரிவாயு
28 எரிவாயுக் கசிவு
29 வீடுகளுக்கான தீ எச்சரிக்கை ஒலி எழுப்பும் கருவி
30 பொதுவான பகுதிகளில் ஏற்படக்கூடிய தீ விபத்துக்கள்
31 தீ விபத்து ஏற்படும் போது
33 தீ அணைப்பான்கள்
34 கைமுறையான அழைப்பு இடங்கள் மற்றும் ஹோஸ் ரீல்கள்
35 புகை சூழ்ந்த இடத்திலிருந்து தப்பித்தல்
36 காயமடைந்தோரை வெளியேற்றுதல்
38 தீயில் நீங்கள் மாட்டிக்கொண்டால்
39 உங்கள் ஆடையில் தீ பிடித்தால்
40 வாகனங்கள் தீப்பிடிப்பதைத் தடுப்பதற்கான உத்திகள்
41 உங்கள் வாகனங்களில் தீப்பற்றிக் கொண்டால்
42 மின்சார வாகன தீ
43 மின்னழுத்தத் தொழில்நுட்பச் சூரியவொளித் தகடு தீ

தடுப்பு முறைகளைப் பின்பற்றாவிட்டால், தீயினால் ஏராளமான உயிரிழப்புகளும், பொருட்சேதமும் ஏற்படக்கூடும். தீ அபாயங்களைக் கண்டறியவும் அவற்றை நீக்கவும் கற்றுக் கொள்வதன்மூலம் தீ மூளும் சாத்தியத்தைக் குறைக்க முடியும்.

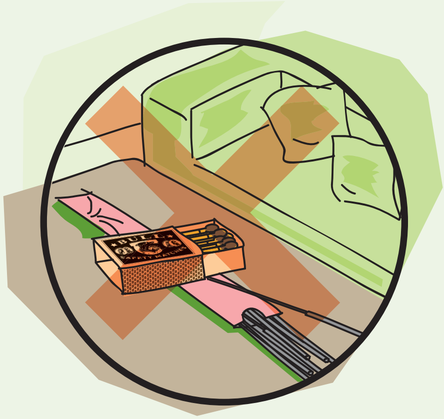
தீ அபாயங்களை நீக்குவதே தீயைத் தடுப்பதற்கான ஆகச்சிறந்த வழி

- சமையலை எப்போதும் கவனிக்காமல் விட்டுவிடாதீர்கள். பயன்பாட்டில் இல்லாதபோது எல்லா சமையல் சாதனங்களையும் அணைக்கவும் மற்றும் அவற்றின் இணைப்புகளைத் துண்டிக்கவும்.
- அடுப்பின் மேற்பகுதி புகைலாங்கி மற்றும் சூட்டடுப்பு போன்றவற்றில் எண்ணெய் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- தீ இருக்கும் பகுதிகளில் வேலை செய்யும் போது நீளமான தளர்வான அடைகளைத் தவிர்த்திடுங்கள்.
- அடுப்பு போன்ற தீ மூலங்களுக்கு அருகில் எளிதில் தீப்பிடிக்கக்கூடிய பொருட்களை / உணவுப்பொருட்களையும் (எ.கா. சமையல் எண்ணெய் மற்றும் மது), எளிதில் தீப்பிடிக்கக்கூடிய பொருட்களையும் (எ.கா. தாள் மற்றும் மின்கலன்) வைக்காதீர்கள்
- தணியும் நெருப்பு (எ.கா. சூடான கரி) மற்றும் சிகரெட் துண்டுகளின் தீப்பொறியை முழுமையாக அணைப்பதற்கு முன்னால் குப்பைகுழாய் தொட்டிகளில் எறிய வேண்டாம்.
- சன்னல் திரைச்சீலை போன்ற எந்த எளிதில் தீப்பற்றும் பொருளையம் பூசை மேடைகள், அடுப்புகள் அல்லது எரியூட்டப்பட்டப் பொருட்களுக்கு அருகில் வைக்க வேண்டாம்.
- எரியூட்டப்பட்ட மெழுகுவர்த்திகளைத் தாள் அல்லது அட்டை அலங்காரங்கள், திரைச்சீலைகள் மற்றும் நாற்காலி மேசைகளுக்கு அருகில் வைக்க வேண்டாம். அவை நிலையான வெப்பத் தடுப்பு பிடிப்பான்களில், கீழே விழாத வண்ணம் வைக்கவேண்டும்.
- மின்சார இணைப்புகளில் அதிக சுமையைத் வைக்காதீர்கள் அத்துடன் மின்சார சாதணங்கள் பயன்பாட்டில் இல்லாவிட்டால் அவற்றை அனைத்தவிடவும்.
- உடைந்த கம்பிகள் மற்றும் திறப்பாக இணைப்பில் உள்ள கம்பிகளைச் சோதித்திடுங்கள், அப்படி ஏதேனும் இருந்தால், கம்பிகளை மாற்றிவிடுங்கள்.
- தீப்பெட்டிகள், லைட்டர்கள் மற்றும் மெழுகுவர்த்திகள் போன்றவற்றை குழந்தைகளுக்கு எட்டாதவாறு வைக்கவும்.
- மத்தாப்புகளுடன் விளையாடும் குழந்தைகள் பெரியவர்களின் கண்காணிப்பில் இருக்க வேண்டும். முழங்கை அளவு தள்ளியே மத்தாப்புகளை ஒளியூட்ட வேண்டும். மேலும் பயன்படுத்தாதவற்றை பெட்டிகளில் வைத்து வெப்பம் இல்லாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.
- மின்கலன்களில் அல்லது சாதனங்களில் நீண்டநேரம் அல்லது இரவு முழுவதும் கவனிப்பாரின்றி மின்னேற்றம் செய்யாதீர்கள். மின்கலன்களை அல்லது சாதனங்களை நீங்களே சொந்தமாக மாற்றியமைக்கவோ அல்லது பழுதுபார்க்கவோ முயற்சி செய்யக்கூடாது. மின்னேற்றம் செய்யும்போதும் பத்திரப்படுத்தி வைக்கும்போதும் எப்போதுமே தயாரிப்பாளரின் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றுங்கள். மின்கலனில் ஏதேனும் சேதம் அல்லது சிதைவு தெரிந்தால், அதைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்திவிடுங்கள்.



வீட்டின் தீப் பாதுகாப்புச் சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

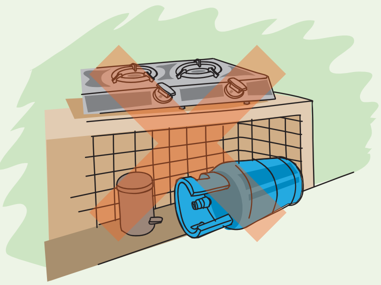
வீட்டின் தீப் பாதுகாப்புச் சரிபார்ப்புப் பட்டியல்		ஆம்	இல்லை
மின்சாரக் கம்பி மற்றும் பாகங்கள்	எல்லா 3-முனை மின் செருகிகளிலும் பாதுகாப்பு முத்திரை (Safety Mark) உள்ளதா?	☐	☐
	ஒவ்வொரு மின் செருகியிலும் ஒன்று முதல் இரண்டு மின் இணைப்புகள் வரை மட்டுமே உள்ளதா?	☐	☐
	சாதனங்களைப் பயன்படுத்தாதபோது, எல்லா விசைகளும் அணைக்கப்பட்டுள்ளனவா?	☐	☐
	வீட்டில் உள்ள எல்லா மின் கம்பிபளும் நல்ல நிலைமையில் உள்ளனவா? (அதாவது, மின்காப்பு உடைந்த மற்றும் வெளியில் தெரியும் இணைப்புகள் இல்லாமல் உள்ளனவா?)	☐	☐
	எல்லா மின் கம்பிகளும் வெளியில், தரை விரிப்பு, தலைக்கு மேல் மற்றும் கதவு திறப்புகளின் வழியாக செல்லாதவாறு அமைக்கப்பட்டுள்ளனவா?	☐	☐
	தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகள் எளிதில் தீப்பிடிக்கக்கூடிய பொருட்களிடமிருந்து தூரமாக வைக்கப்பட்டுள்ளனவா?	☐	☐
புறக்கணிப்பு மற்றும் முறைகேடு	மெழுகுவர்த்திகள் மற்றும் எண்ணெய் விளக்குகள் நிலையான பரப்பில், எளிதில் கீழே விழுந்து விடாதவாறு வைக்கப்பட்டுள்ளனவா?	☐	☐
	தீப்பெட்டிகள், தீமூட்டிகள் மற்றும் மத்தாப்புகள் வெப்ப மூலங்கள் மற்றும் குழந்தைகளிடமிருந்து தள்ளி வைக்கப்பட்டுள்ளனவா?	☐	☐
	தீப்பிடிக்கக்கூடிய திரவங்கள் (எ.கா. மது போன்றவை) மற்றும் எளிதில் தீப்பிடிக்கக்கூடிய பொருட்கள் போன்றவற்றை, அடுப்பு வெப்ப பொருட்கள், மற்றும் மெழுகுவர்த்திகள் போன்ற வெப்ப மூலங்களிலிருந்து தள்ளி வைத்துள்ளீர்களா?	☐	☐
	சமைக்கும் பொருட்கள் (எ.கா. புகைவாங்கி) மற்றும் அடுப்பு போன்றவை சுத்தமாக, எண்ணெய்ப்பரை போன்றவை இல்லாமல், நல்ல இயங்கும் நிலையில் உள்ளதா?	☐	☐
	எளிதில் தீப்பற்றக்கூடிய திரவங்கள் அனுமதிக்கப்பட்ட கொளகலன்களில் தெளிவாக குறியிடப்பட்டு, எளிதாக கீழே சிந்திவிடாத வகையில் வைக்கப்பட்டுள்ளனவா?	☐	☐
	சமையல் எரிவாயு (LPG) நன்கு காற்றோட்டம் உள்ள பகுதியில் வைக்கப்பட்டுள்ளதா?	☐	☐
	எரிவாயு கலனையும், அடுப்பையும் இணைக்கும் குழாய் நல்ல நிலையிலும், எந்த வித கசிவும் இல்லாமல் இறுக்கமாக பொருத்தப்பட்டுள்ளதா?	☐	☐
தீயைத் தடுக்கும் விதமாக உங்கள் வீட்டை தயார்செய்தல்	வீட்டுக்கு வெளியே உள்ள பொது நடைக்கூடம், கைவிடப்பட்ட பொருட்களால் (எ.கா. மிதியடிகள், அறைக்கலன்கள் போன்றவை) தடுக்கப்படாதவாறு உள்ளனவா?	☐	☐
	உங்கள் வீட்டில் குறைந்தது ஒரு உலர்ந்த வேதிப்பொருள் தீ அணைப்பான் இருக்கிறதா?	☐	☐
	தீ விபத்து அல்லது வேறு நெருக்கடி நிலை ஏறபடும்போது, உங்களுக்கும் உங்கள் வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் எந்த எண்ணை அழைப்பது என்று தெரியுமா?	☐	☐



இந்த சரிபார்ப்பு பட்டியலில் எதற்காவது நீங்கள் “இல்லை” என்ற பதில் அளித்திருந்தால், அந்த பகுதிகளை உங்கள் வீட்டில் விரைவில் சரிசெய்து, உங்கள் வீட்டை தீ விபத்துக்கள் ஏற்படுவதிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளவும்.

சமையல் எரிவாயுவைப் (LPG) பாதுகாப்பாகக் கையாளுதல்

- பாதுகாப்பு முத்திரை உள்ள சமையல் எரிவாயு பாகங்களை அங்கீகரிக்கப்பட்ட முகவர்களிடமிருந்து மட்டுமே வாங்குங்கள்.
- குறைந்த பட்சம் ஆண்டுக்கு ஒரு முறையாவது உங்களுடைய LPG அமைப்பில் உங்களுடைய LPG விநியோகிப்பாளர் 5-முனைப் பாதுகாப்புச் சோதனையைச் (குழாய், சீராக்கி, குழாய் இடுக்கிப் பிடிப்பான், வாயு உருளை மற்றும் இணைப்புகள் உட்பட) செய்கிறாரா என உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- எப்போதும் எரிவாயு கலனை நிமிர்ந்த நிலையில் வைக்கவும், படுத்திருக்கும் நிலையில் வைக்கக்கூடாது.
- தீக்கொழுந்து, வெப்ப மூலங்கள் மற்றும் மின்சார வெளியீடுகள் போன்றவற்றிலிருந்து எரிவாயு கலனைக் குறைந்தபட்சம் ஒரு மீட்டர் தொலைவில் வைத்திடுங்கள்.
- எரிவாயு கலனை மாற்றும்போது, நெருப்பு எதுவும் அருகில் இல்லாததை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- எப்போதும் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட உபரி கலன்களை வைத்திருக்காதீர்கள்; மற்றும் உபரி கலன் காற்றோட்டம் உள்ள பகுதியில் நிமிர்ந்த நிலையில் வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.
- சமைக்கும்போது சன்னல்களைத் திறந்து வையுங்கள் மற்றும் சமையலறையைக் காற்றோட்டமாக வைத்திருங்கள்; எளிதில் தீப்பற்றக்கூடிய பொருட்களைத் திறந்த தனல் அருகில் வைக்காதீர்கள் அல்லது சமைப்பதைக் கவனிப்பின்றி விட்டுச்செல்லாதீர்கள்.
- வெளியூர் பயணங்களுக்குச் செல்லும்போது, கட்டுப்படுத்தும் திறப்பானை அணைத்து எரிவாயு செல்வதைத் துண்டித்திடுங்கள்.
- குழாயிலுள்ள காலாவதி தேதி முடிந்தவுடனேயே குழாயை மாற்றிவிடுங்கள்.
- கட்டுப்படுத்தும் திறப்பானில் அச்சிடப்பட்டிருக்கும் தயாரிப்பு தேதியிலிருந்து 10 ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை அதனை மாற்றிவிடுங்கள்.
- எரிவாயு அடைப்பிதழைத் திறந்த உடனேயே உங்களால் அடுப்பைப் பற்றவைக்க முடியாவிட்டால், எரிவாயு அடைப்பிதழை மூடிவிட்டு, அனைத்துக் கதவுகளையும் சன்னல்களையும் திறந்து, சமையலறையில் சிறிது நேரம் காற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்திய பிறகு மீண்டும் பற்றவைக்க முயலுமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறது. இப்படிச் செய்வதால் உங்களைச் சூழ்ந்திருக்கக்கூடிய எளிதில் தீப்பற்றக்கூடிய சமையல் எரிவாயு தீப்பற்றிக் கொள்வதைத் தடுக்க முடியும்.
- சமையல் எரிவாயு கசிவு இருப்பதாகச் சந்தேகம் எழுந்தால் அல்லது சமையல் எரிவாயுவால் தீ மூண்டால், 995 என்ற எண்ணில் சிங்கப்பூர் தற்காப்புப் படையை அழையுங்கள்.



5-முனை பாதுகாப்புச் சோதனை

உங்களது சமையல் எரிவாயு விநியோகிப்பாளர் உங்களுடைய சமையல் எரிவாயு அமைப்புமுறையைச் சரியாகவும் விரிவாகவும் சோதனையிடுவதை உறுதிப்படுத்துங்கள். 5-முனை பாதுகாப்புச் சோதனையில் பின்வருவன உள்ளடங்கவேண்டும்:

கட்டுப்படுத்தும் திறப்பான்
- தேய்ந்து போயிருக்கிறதா அல்லது காலாவதியாகிவிட்டதா என்பதைச் சோதிக்கவேண்டும்.

ரப்பர் குழாய்
- தேய்ந்து போயிருக்கிறதா என்பதைச் சோதித்து, சேதமிருந்தால் உடனடியாக மாற்றவேண்டும்.
- குழாயில் உள்ள காலாவதி தேதியின் அடிப்படையில் புதிய குழாய்க்கு மாற்றவேண்டும்.

கலன்
- எரிவாயுக் கலனை எப்போதும் நிமிர்ந்த நிலையில் வைத்திருக்கவேண்டும், சாய்த்து வைக்கக்கூடாது. ஒவ்வொரு கலனிலும் தேய்மானம் இருக்கிறதா என்பதைச் சோதிக்கவேண்டும்.

குழாய் இடுக்கிப் பிடிப்பான்கள்
- குழாய் இடுக்கிப் பிடிப்பான்கள் தளர்வாகவோ அல்லது அதிக இறுக்கமாகவோ இருக்கக்கூடாது (இதனால் ரப்பர் குழாயில் அழுத்தமும் வெட்டும் ஏற்படலாம்).

கசிவு சோதனை / இணைப்புகள்
- அடுப்பையும் சமையல் எரிவாயுக் கலனையும் இணைக்கும் அனைத்து இணைப்புகளிலும் தேய்மானம் இருக்கிறதா என்பதைச் சோதிக்கவேண்டும்.
- இணைப்புகளின்மீது சவர்க்காரத் திரவத்தைத் தடவும்போது நீர்க்குமிழ்கள் தோன்றினால் கசிவு இருப்பதாக அர்த்தம்.

சிங்கப்பூரில் உள்ள வீடுகளுக்கும், வணிகம் மற்றும் தொழில்துறை இடங்களுக்கும் நகரக் குழாய்வழி எரிவாயு விநியோகிக்கப்படுகிறது.

நகரக் குழாய்வழி எரிவாயுவைப் பாதுகாப்பாகக் கையாளும் முறை

- எப்போதுமே பாதுகாப்பு முத்திரை உள்ள அடுப்பை வாங்குங்கள்.
- சமைக்கும்போது கவனிக்காமல் விட்டுச் செல்லாதீர்கள்.
- தீப்பிடிக்கக்கூடிய திரவங்களையும் எளிதில் எரியக்கூடிய. பொருட்களையும் எரிவாயு சாதனங்களிலிருந்து தூரமாக வைத்திருங்கள்.
- எரிவாயு சாதனங்களை நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடங்களில் நிறுவுங்கள். எப்போதும் போதிய காற்றோட்டம் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- சூட்டடுப்பைப் பற்றவைப்பதற்குமுன் எரிவாயு வாடை இல்லாததை உறுதி செய்யுங்கள்.
- சூட்டடுப்பின் வாட்டும் இயக்கத்தைப் பயன்படுத்துமுன் அடுப்பின் கதவைச் சற்றே திறந்து வைத்திருங்கள்.
- எரிவாயுக் குழாய்களை நிறுவுவதற்கு அல்லது மாற்றுவதற்கு City Gas அல்லது உரிமம் பெற்ற எரிவாயுச் சேவை பணியாளரை (LGSW) மட்டுமே நீங்கள் நாடவேண்டும்.
- நீங்கள் நீண்டகாலத்திற்கு எரிவாயு சாதனங்களைப் பயன்படுத்தாதிருந்தால், எரிவாயு மீட்டர் கட்டுப்பாட்டு அடைப்பிதழை அடைத்து வைத்திருங்கள். எ.கா.நீண்ட விடுமுறைக்குச் செல்லும்போது. நீங்கள் திரும்பி வந்தவுடன் எரிவாயு விநியோகத்தைத் திறந்து விடுவதற்கு 1800 752 1800 என்ற எண்ணில் City Gas நிறுவனத்தைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- பயன்பாட்டாளர்கள் எரிவாயு சாதனங்களை முறையாகப் பராமரிக்கும்படி அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

பயன்படுத்தப்பட்ட சமையல் எரிவாயுக் கலன்களை வீசுதலும் பொது இடங்களில் சமையல் எரிவாயுக் கலன்களைப் பயன்படுத்துதலும்

உங்களது பயன்படுத்தப்பட்ட சமையல் எரிவாயுக் கலன்களை வீசுவதற்கு அல்லது வெளிப்புற நிகழ்ச்சியில் சமையல் எரிவாயுக் கலன்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு, பின்வரும் விநியோகிப்பாளர்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

Esso LPG	6455 1169
SingGas	6863 4292
SunGas	6565 6565
Union Energy	6333 5555
LPG Association	6280 6612

எரிவாயுக் கசிவை நுகர்ந்தால்

- எல்லா தீயையும் அணைத்துவிட்டு, அடுப்பு, எரிவாயு இணைப்புகள் மற்றும் கட்டுப்படுத்தும் திறப்பான்களை அணைக்கவும்.
- எல்லா சன்னல்களையும் திறந்து, அவ்விடத்தைக் காற்றோட்டம் வரும்படி செய்யவும்.
- வாயு கசிந்த இடத்திலிருந்து ஒரு பாதுகாப்பான தொலைவில் இருக்கவும்.
- திறந்த தணலைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- மின்விசையையோ அல்லது சாதனங்களையோ நிறுத்தவோ அல்லது தொடங்கவோ.
- அந்தப் பகுதியில் கைத்தொலைப்பேசிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- உங்களுடைய அங்கீகரிக்கப்பட்ட முகவரைத் தொடர்பு கொண்டு எரிவாயுக் கசிவை உடனடியாகத் தெரியப்படுத்தவும். நீங்கள் குழாய்வழி எரிவாயுவைப் பயன்படுத்தினால், பாதுகாப்பான தொலைவில் இருந்து கொண்டு 1800-752-1800 என்ற எண்ணை அழையுங்கள்.

உங்களுடைய சமையல் பாத்திரத்தில் அல்லது சாதனத்தில் தீப்பிடித்தால்

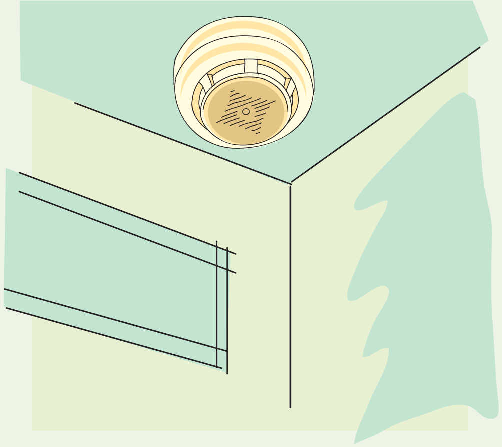
- அதை ஈரமான துணியால் மூடி தீயை அணைக்கவும். அதில் நீரை ஊற்றாதீர்கள். அதனால் தீ விரைவில் பரவக்கூடும்.
- உடனடியாக எரிவாயு குழாய்வழி அடுப்புக்குச் செல்வதை அணணக்கவும்.

புகை உணர்விகள்

வீடுகளுக்கான தீ எச்சரிக்கை ஒலி எழுப்பும் கருவி என்பது புகையை அல்லது வெப்பத்தைக் கண்டறிந்தவுடன் அலாரத்தை ஒலித்து, வீட்டில் இருப்பவர்களை முன்கூட்டியே எச்சரிக்கும் தானியக்கச் சாதனமாகும். வெப்ப உணர்வியோடு ஒப்பிடுகையில் புகை உணர்வி தீ பற்றி முன்கூட்டியே எச்சரிக்கை அளிப்பதில் அதிக செயலாற்றல்மிக்கது. எனவே, வீடுகளின் அடிப்படைப் பாதுகாப்புக்குப் புகை உணர்வி பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

HFAD வீட்டிலிருந்து தப்பிச்செல்வதற்கான பாதையின் கூரையில் பொருத்தப்படவேண்டும் (எ.கா. வரவேற்பறை, உட்புற நடைவழிகள் அல்லது படிக்கட்டு வாயில்கள்). மேம்பட்ட பாதுகாப்புக்காக, படுக்கை அறைகளில் அல்லது மற்ற இடங்களில் கூடுதல் சாதனங்களைப் பொருத்திக் கொள்ளலாம்.

புகை உணர்விகள் பற்றிய உதவிக்குறிப்புகள்



- புகை உணர்விகளை உறங்கும் இடங்களுக்கும் தீ மூளக்கூடிய இடங்களுக்கும் அருகில் கூரையில் பொருத்துங்கள்
- தயாரிப்பாளரின் வழிகாட்டுதல்களுக்கு ஏற்ப உங்கள் முறையாக புகை உணர்விகளை முறையாக சோதித்திடுங்கள்.
- புகை உணர்விகளை முறையாக தயாரிப்பாளரின் வழிகாட்டுதல்களின்படி அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவும்.
- புகை உணர்விகளின் மின்கலன்களை ஆண்டுக்கு ஒருமுறை மாற்றுங்கள் அல்லது சாதனம் காட்டும்போது மாற்றுங்கள்.

வீடு வகை	உணர்விகளின் எண்ணிக்கையும்
ஒருமாடி வீடுகள்: - வீ.வ.க. வீடுகள் - தனியார் வீடுகள் / கூட்டுரிமை வீடுகள் - ஒருமாடி தரைவீடுகள்	- குறைந்தது 1 புகை உணர்வி - சுற்றோட்டப் பகுதியில்* / தப்பிச்செல்வதற்கான பாதையில் பொருத்தப்படவேண்டும் - விருப்பத்திற்குட்பட்டது: மேம்பட்ட பாதுகாப்புக்காக மற்ற இடங்களில் கூடுதல் சாதனங்களைப் பொருத்திக் கொள்ளலாம் * சுற்றோட்டப் பகுதி என்பது வரவேற்பறை, நடைவழிகள், சாப்பாட்டு அறை அல்லது படிக்கட்டுத் தளங்கள் போன்ற பொதுவான இடங்களைக் குறிக்கிறது. படுக்கை அறைகள், பொருள்வைப்பு அறைகள் அல்லது குளியலறைகள் இதில் உள்ளடங்கவில்லை.
பலமாடி வீடுகள்: - தரைவீடு / அடுக்குமாடி வீடுகள் - வீ.வ.க. வீடுகள் - தனியார் வீடுகள் / கூட்டுரிமை வீடுகள்	- ஒவ்வொரு மாடியிலும் குறைந்தது 1 புகை உணர்வி - சுற்றோட்டத்தின் பரப்பளவு 70 சதுர மீட்டருக்கும் அதிகமாக உள்ள மாடிகளில், குறைந்தது 2 புகை உணர்விகள் பொருத்தப்படவேண்டும் - சுற்றோட்டப் பகுதியில் / தப்பிச்செல்வதற்கான பாதையில் பொருத்தப்படவேண்டும். எ.கா. வரவேற்பறை, நடைவழிகள் மற்றும்/அல்லது படிக்கட்டுத் தளம் - விருப்பத்திற்குட்பட்டது: மேம்பட்ட பாதுகாப்புக்காக மற்ற இடங்களில் கூடுதல் சாதனங்களைப் பொருத்திக் கொள்ளலாம்

பொது இடங்களில் ஏற்படக்கூடிய தீ அபாயங்கள்

உங்கள் சுற்றுப்புறம் வாழ்வதற்கும் பணிசெய்வதற்கும் ஏற்ற பாதுகாப்புள்ள இடமாக அமைய, பொது இடங்களில் தீ அபாயங்களைக் கவனியுங்கள். எடுத்து காட்டுகளாக பின் வருபவை;

- நடைபாதைகள், வெளியேறும் வழிகள் மற்றும் படிக்கட்டு போன்ற பகுதிகளில் அடுக்கப்பட்ட பெட்டிபள் மற்றும் பொருட்கள்.
- தேவையில்லா செய்தித்தாள்கள், மரச்சாமான்கள், அட்டைப் பெட்டிகள் மற்றும் மற்ற தேவையில்லா பொருட்களை மின்தூக்கி வளாகத்தில் எறிவது.

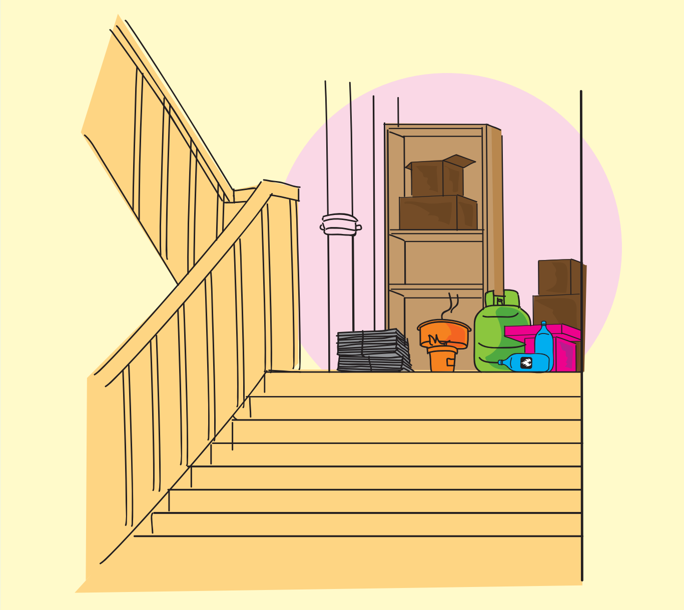
இவ்வகை தீ ஆபாயங்கள் தீ அணைப்பு முயற்சிகளையும், தீயிலிருந்து வெளியேற்றல் மற்றும் அவசர சிகிச்சைக்காக நோயாளிகளை கொண்டு செல்லுதல் ஆகியவற்றையும் கூடப் பாதிக்கும்.

நீங்கள் கடைத்தொகுதிகள் பொது பொழுதுபோக்கு இடங்கள் மற்றும் பேரங்காடிகளில் முதலாளி, செயலாளர் அல்லது நிர்வாகக்குழு அங்கத்தினராக இருந்தால், உங்கள் கட்டடத்தில் அனுமதிக்கப்பட்ட இருப்பிட சுமையை மீறாமல் இருந்திடுங்கள், ஏனெனில் இவை அவசர காலங்களில் கூட்டமாக மக்கள் வெளியேறுவதை மிகவும் கடினமாகக் கூடும்.

ஒரு தீ அபாயத்தை நீங்கள் கண்டறிந்தால்

இந்த வழிகளில் புகாரளிக்கலாம்:

- தீ அபாய புகாருக்கு 1800 280 0000 என்ற எண்
- www.scdf.gov.sg இணையத்தளத்தின் முகப்புப் பக்கத்தின் அடிவாசகத்தில் காணப்படும் “கருத்தளிப்பு” (Feedback) பகுதியின்கீழ், தீ அபாயப் புகார் படிவத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- தீப் பாதுகாப்புப் பற்றிய கருத்தளிப்பு தொகுதி myResponder செயலியில் உள்ளது. (மேலும் தகவல் பக்கம் 1016ல்).



தீ விபத்து ஏற்படும் போது

நீங்கள் தீப்பற்றிக் கொள்வதைக் கண்டால்

- பதற்றமடையாதீர்கள்
- கூச்சலிட்டு மற்றவர்களிடம் தீ ஏற்பட்டதைத் தெரியப்படுத்துங்கள்
- ஆபத்தில் சிக்கிக் கொள்ளாமல், அந்த இடத்திலிருந்து
- நீங்களும் மற்ற அனைவருடன் வெளியேறுங்கள்
- சாத்தியமானால், தீப்பிடித்த அறையின் கதவை மூடிவிடுங்கள்
- சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படையை 995ல் அழைக்கவும்
- உங்களால் முடிந்தால் எரிவாயு விநியோக விசையை அணைத்திடுங்கள்
- அருகிலுள்ள தீ எச்சரிக்கை
- அலார விசையை இயக்கவும் (பக்கம் 34)

சீரான முறையில் படிகளின் வழி கட்டடத்திலிருந்து வெளியேறுங்கள்; மின்தூக்கியைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

அதிகாரிகள் மீண்டும் கட்டடத்திற்குத்திரும்பலாம் என்று அறிவிக்கும் வரை கட்டடத்திற்குத் திரும்பிச் செல்லாதீர்கள்.

நீங்களும் மற்றவர்களும் ஆபத்தில் மாட்டிக்கொள்ள மாட்டார்கள் என்றால் மட்டும் தீயை எதிர்த்துப்போராடுங்கள். தீ அணைக்கும் வழிமுறைகளில் பின்வருவன அடங்கும்:

- எரியும் காகிதங்கள், மரம் மற்றும் துணி போன்றவற்றில் நீரைப் பயன்படுத்தலாம், ஆனால் எண்ணெய் போன்ற திரவங்களில் நிரைப் பயன்படுத்தாதீர்கள், அதனால் தீ மேலும் பரவக்கூடும்.
- பொருத்தமான தீ அணைப்பானைப் பயன்படுத்துதல் (பக்கம் 33)
- குழாய் சுருளைப் பயன்படுத்துதல் (பக்கம் 34)

குறிப்பு: இயல்பறிவின் அடிப்படையில், தீப்பிடித்த மாடியில் அல்லது அதற்கு மேலே உள்ள அடுத்தடுத்த இரு மாடிகளில் வசிப்பவர்கள் தவிர, மற்றவர்கள் தங்கள் வீட்டின் சன்னல்களையும் கதவுகளையும் மூடிக்கொண்டு உள்ளேயே இருப்பது பாதுகாப்பானது. சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படை தீப்பிடித்த மாடியிலும் அதற்கு மேலே உள்ள இரு மாடிகளிலும் வசிப்பவர்களை வெளியேற்றும். அதன்பிறகு மற்றவர்களும் வெளியேற்றப்பட வேண்டியிருக்கலாம். எனவே, பொறுப்பதிகாரிகள் சொல்வதைப் பின்பற்றுங்கள்.

அதி உயரமான குடியிருப்புக் கட்டடத்தில் தீப்பற்றினால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

தி உயரமான குடியிருப்புக் கட்டடம் என்பது 40 மாடிகளுக்குமேல் கொண்ட கட்டடத்தைக் குறிக்கும்.

தீ மிகவும் சிறியதாக இருந்தால், அணைத்து விடவும். இல்லையெனில்

- மற்றவர்களை எச்சரிக்கவும்,
- 995க்கு அழைத்து SCDF-யிடம் தெரியப்படுத்தவும் மற்றும்
- அருகாமையிலுள்ள தீ எச்சரிக்கைக் கருவியை செயல்படுத்தவும்.

எப்போதும் பாதுகாப்பாக இருங்கள்:
மின்தூக்கியைப் பயன்படுத்த வேண்டாம், ஆனால் மாடிப்படிகளின் வழியாக உடனடியாக வெளியேறிவிடுங்கள். நீங்கள் தரைத் தளத்திலிருந்து வெகு உயரத்தில் இருப்பீர்கள் எனில் உடனடியாக உங்களக்கு அருகிலுள்ள அடைக்கலத் தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

அடைக்கலத் தளம் என்றால் என்ன?
அடைக்கலத் தளம் என்பது தீ விபத்தின் போது குடியிருப்பாளர்கள் அதிக தளங்கள் கீழிறங்கி கட்டடத்திலிருந்து வெளியேறுவதற்குப் பதிலாக அவர்கள் தங்குவதற்குரிய ஒரு பாதுகாப்பான இடமாக விளங்கும் ஒரு சிறப்பு தளம் ஆகும்.

அடைக்கலத் தளத்தின் தனித்துவமான வடிவமைப்பில் உள்ளடங்குவன:

- இயற்கையான காற்றோட்டம்
- தீத் தடுப்புப் பொருட்களால் ஆனது
- பொதுவாக ஓர் அடைக்கலத் தளம் 20 தளங்கள் இடைவெளியில் அமைக்கப்பட்டிருக்கும்.

"Evacuee Holding Area" என்று அடைக்கலத் தளத்தின் மாடிப்படிகளுக்கு வெளியேயும் மாடிப்படிகளின் உட்புறத்திலும் குறியிடப்பட்டிருப்பதைக் கொண்டு நீங்கள் அடைக்கலத் தளத்தை அடையாளம் காணலாம்.

தீ மின்தூக்கி என்றால் என்ன?
தீ விபத்தின் போது தீயணைப்புக்கு உதவுவதற்காகவும் தீயணைப்பாளர்கள் மக்களை வெளியேற்றும் நடவடிக்கைகளை செய்வதற்காகவும் வடிவமைக்கப்பட்ட சிறப்பு மின்தூக்கி தீ மின்தூக்கியாகும். இதில் SCDF தீயணைப்பாளர்களால் கைமுறையாக இயக்கப்படக்கூடிய அவசரகால மின் வினியோகம் போன்ற வசதிகள் இருக்கும்.

அதி உயரமான குடியிருப்புக் கட்டடத்தில் குறைந்தபட்சம் இரு தீ மின் தூக்கிகள் இருக்கவேண்டும். இந்தத் தேவையானது 2013 ஆம் ஆண்டு தீ விதிகளில் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. தீ விபத்து ஏற்பட்டால், தீயணைப்பாளர்களால் வழிகாட்டப்பட்டால் ஒழிய மின்தூக்கிகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். நீங்கள் மாடிப்படிகளின் வழியாக வெளியேற வேண்டும்.

தீ அணைப்பான்களின் வகைகள்

	பின்வரும் தீ வகைகளை அணைக்கக்கூடிய வழிகள்		
தீ அணைப்பான் வகைகள்	எளிதில் தீப்பிடிக்கக்கூடிய பொருட்கள். எ.கா. காகிதம், துணி, மரப்பலகை, பிளாஸ்டிக், ரப்பர்	எரியக்கூடிய திரவங்கள். எ.கா. எண்ணெய், சாயம், நீர்மம்	மின்சார அல்லது மின்னணு சாதனங்கள்
தண்ணீர்	ஆம்	இல்லை. எண்ணெய்த் தீக்களுக்கு எதிராகப் பயன்படுத்தக்கூடாது. ஏனெனில் தீ அதிகமாகப் பரவக்கூடும்	இல்லை
கரியமிலவாயு	இல்லை	ஆம், ஆனால் திறந்தவெளி இடங்களில் அவ்வளவு சிறந்த பலனளிக்காது	ஆம்
உலர்ந்த வேதிப்பொருள்	ஆம்	ஆம்	ஆம்

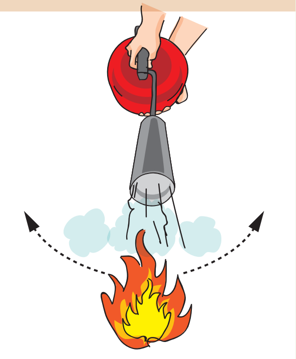
தீ அணைப்பானைக் கீழ்கண்ட முறைகளில் பயன்படுத்தவும்

விவரப் வில்லையில் குறிப்பிட்டவாறு பாதுகாப்பு செருகியை வெளியே இழுக்கவும்.

தீயின் அடிப்பகுதியை நோக்கி முனையை வைக்கவும்.

நெம்புகோலை அழுத்தவும்.

பரந்த அசைவைக்கொண்டு நெருப்பை நோக்கி திரவத்தை வெளியாக்கவும்.



குறிப்பு: குடிமைத் தற்காப்புப் படைக்கும் வீடு வீடாக விற்கப்படும் தீ அணைப்பான்களின் விநியோகிப்பாளருக்கும் எவ்வித தொடர்பும் இல்லை

சிங்கப்பூர் சான்றளிப்பு மன்றத்தால் சான்றளிக்கப்பட்ட சான்றளிப்பு அமைப்பின் சான்றுபெற்ற உலர்ந்த வேதிப்பொருள் தீ அணைப்பான் ஒன்றாவது ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருப்பது நல்லது. இத்தகைய தீ அணைப்பான்களால் வீடுகளில் ஏற்படும் பல வகையான தீயையும் அணைக்க முடியும். அங்கீகரிக்கப்பட்ட தீ அணைப்பான் விற்பனையாளர்கள், பழுதுபார்க்கும் பட்டறைகள் ஆகியவற்றின் பட்டியலை சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படையின் www.scdf.gov.sg இணையத்தளத்தில் காணலாம்.

தீ அணைப்பான்களை வீசுதல்

பாதுகாப்பு காரணங்களுக்காக, தீ அணைப்பான்களைக் குப்பைக்குழியில் / குப்பைத்தொட்டியில் வீசாதீர்கள். நீங்கள் தீ அணைப்பானின் தயாரிப்பாளரை அல்லது விநியோகிப்பாளரைத் தொடர்புகொண்டு, தீ அணைப்பானை அவர்களால் வீச இயலுமா எனக் கேட்டறிவது நல்லது.

தயாரிப்பாளரின் அல்லது விநியோகிப்பாளரின் தொடர்பு விவரங்கள் தீ அணைப்பான்களில் வழக்கமாகக் காணப்படும். இதற்குப் பதிலாக, கையடக்கத் தீ அணைப்பான்களைப் பராமரிக்கும் மற்றும் அப்புறப்படுத்தும் சேவைகளை வழங்கும் நிறுவனங்களின் பட்டியலை TÜV SÜD PSB Pte Ltd நிறுவனத்தின் https://www.tuvsud.com/en-sg/resource/certificate-finder/product-listing-scheme/fire-extinguishers இணையத்தளத்தில் நீங்கள் காணலாம்.

குறிப்பு: தீ அணைப்பான்களை உங்களிடமிருந்து பெற்றுச்சென்று வீசுவதற்கு தயாரிப்பாளர் அல்லது விநியோகிப்பாளர் சிறு கட்டணம் விதிப்பார்.

தீ எச்சரிக்கை இயகக் விசையையும் நீர்பீச்சுக் குழாய் சுருள்களையும் பயன்படுத்தும் முறை

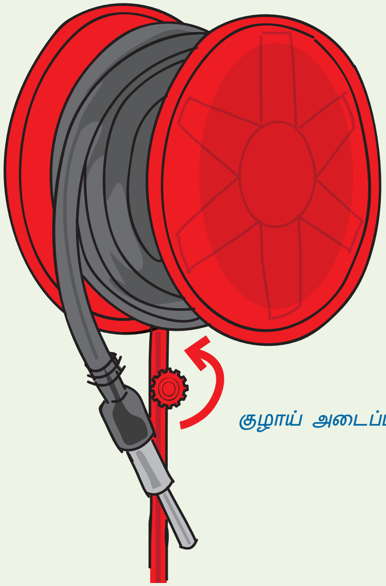
தீ ஏற்பட்டால், அருகிலுள்ள தீ எச்சரிக்கை இயக்க மூடியிருக்கும் கண்ணாடியை உடைத்து, தீ எச்சரிக்கை கருவியை இயக்கவும். அது கட்டடம் முழுவதும் ஒலி எழுப்பும். அது அந்த கட்டடத்தில் உள்ள எல்லாருக்கும் தீ ஏற்பட்டதைத் தெரிவித்து அந்த இடத்திலிருந்து வெளியேறச் செய்யும்.

தீயை அணைக்க, நீங்கள் தீயணைப்பானையோ அல்லது ஒரு குழாய் சருளையோ பயன்படுத்தலாம்.

இயக்கியவுடன், கையால் இயக்கப்படுகிற அழைப்பு முனை தீ எச்சரிக்கையை ஒலிக்கும்

குழாய் சுருளை பயன்படுத்த

1. குழாய் சுருளின் அடைப்பிதழை எதிர்-கடிகார முள் திசையில் திருகவும்.
2. குழாய் சுருளை இழுத்து, தண்ணீர் இருக்கிறதா எனச் சோதித்துப் பாருங்கள். தீ ஏற்பட்ட இடத்திற்கு அதை இழுத்துக்கொண்டு செல்லுங்கள்.
3. குழாய் முனையில் தண்ணிரை வெளியாக்கி தீயின் அடிப்பகுதியை நோக்கி பீச்சவும்.



குழாய் அடைப்பிதழைத் திருகவும்

குறிப்பு: தீ விபத்து ஏற்பட்டுள்ள கீழ்நிலையில் சரியான நேரத்தில் வெளியேறுதல் என்பது மிகவும் முக்கியம். தீ விபத்து எச்சரிக்கைக் கருவி ஒலிக்கும் போது, அதனை முக்கியமாகக் கருதி, வளாகத்திலிருந்து உடனடியாக வெளியேற வேண்டும்.

புகை சூழ்ந்த இடத்திலிருந்து தப்பித்தல்

ஒரு தீ விபத்தில், தீக்காயங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை விடத் தீப்புகையைச் சுவாசித்து அவதிப்படுபவர்களே அதிகம் இருப்பார்கள்.

புகையால் சூழப்பட்ட ஓர் அறையில் நீங்கள் சிக்கி கொண்டால்

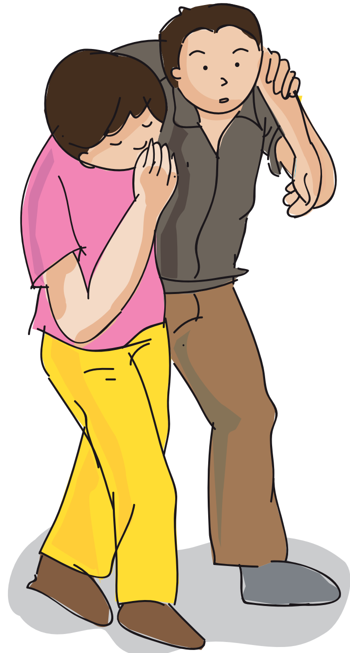
- உங்கள் மூக்கையும் வாயையும் ஈரமான துணியால் மூடிக்கொள்ளவும், வாயின் மூலம் சுவாசிப்பதைத் தவிர்த்திடுங்கள்
- கீழே தாழ்படுத்தி தரைக்கு நெருக்கமாக இருந்து, வெளியேறும் பகுதியை நோக்கி, புகைக்குக் கீழே நகர்ந்து செல்லவும்

காயமடைந்தோரை வெளியேற்றுதல்

தூக்குப் படுக்கை கிடைக்காதபோது அல்லது மாற்றுமுறையைப் பயன்படுத்த முடியாதபோது, காயமடைந்தோரை கீழே காட்டப்பட்டுள்ள முறைகளில் நீங்கள் கொண்டு செல்ல வேண்டியிருக்கும். எங்களுடைய சமூக அவசரகாலத் தயார்நிலைத் திட்டத்தில் (பக்கம் 100) பங்கேற்க உங்களைப் பரிந்துரைக்கிறோம். இதன்மூலம், காயமடைந்தோரை வெளியேற்றும் முறைகளைப் பற்றி நீங்கள் இன்னும் நன்றாகத் தெரிந்துகொள்ள முடியும். முறையான பயிற்சி பெறாமல் இந்த உத்திகளை நீங்களே சொந்தமாகச் செய்ய முயற்சித்தால், நீங்களோ அல்லது உங்களுடன் இணைந்து செயல்படுபவரோ காயமடைய வாய்ப்புள்ளது.

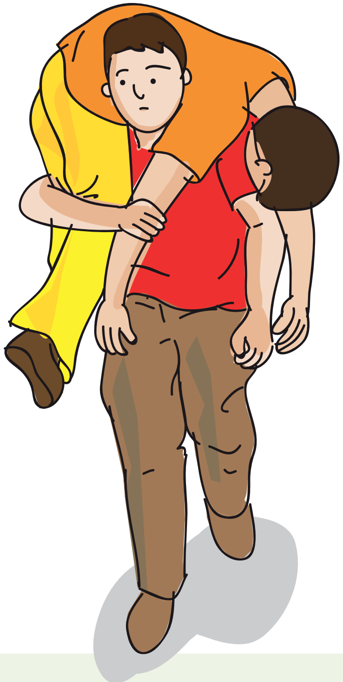
மனித ஊன்றுகோல்

காயமடைந்தவர் சுயநினைவுடன் இருந்து சிறிது உதவியுடன் நடக்க முடிந்தால், இந்த முறையைப்பயன்படுத்தலாம் அவரின் இடுப்பை இறுக்கப் பிடித்துக்கொண்டு, உங்கள் தோள்களில் அவரின் கரத்தை தாங்கி, அவரின் உடல் எடையை உங்கள் மேல் சாய்த்துக்கொள்ளவும்.



தீயணைப்பாளர் தூக்கும்முறை

குறைவான எடை உள்ள காயமடைந்தோர்களக்கு பொருந்தும் காயமடைந்தவரை உங்கள் தோள்பட்டையின் மேல் வளைந்து சாயுமாறு வைத்து மேல் நோக்கி தூக்குங்கள் இன்னும் நல்ல உறுதி நிலை பெற, உங்கள் கையை அவருடைய காலைச் சுற்றியும், அவருடைய கையை உங்கள் நெஞ்சைச் சுற்றியும் பிடித்துக்கொள்ளவும்.



முதுகுமேல் ஏந்தும் முறை

காயமடைந்தவர் குறைந்த எடையும், நினைவுடனும் உங்களைப் பிடித்துக் கொள்ள முடிந்தவராக இருந்தால், இந்த முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.

தொட்டில் முறை

காயமடைந்தவர் குழந்தையாகவோ அல்லது எடை குறைந்த முதியவராகவோ இருந்தால் இந்த முறையைப் பயன்படுத்தலாம் உங்கள் கைகளை அவர்களின் கைகளுக்கு கீழே மற்றும் முட்டிகளுக்கு கீழே வைக்கவும். மேலும் காயமடைந்தவர் ஆறுதலான நிலையில் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளவும்.

தீயில் நீங்கள் சிக்கிக்கொண்டால்

1 பாதுகாப்பான ஓர் அறைக்குச் செல்லவும். முடிந்தால் திறக்கமுடிந்த சன்னல்கள், நல்ல காற்றோட்டம் மற்றும் சாலையைப் பார்த்தவாறு இருக்கும் அறைக்குச்செல்லவும்.

2 உங்களுக்குப் பின்னால் கதவை மூடிவிட்டு, கதவின் கீழே உள்ள இடைவெளியை ஒரு போர்வை, தரைவிரிப்பு அல்லது மற்ற துணிகளால் மூடி புகை அந்த அறையில் நுழையாதவாறு மூடவும்.

3 சன்னலுக்குச் சென்றுற உதவிக்குக் கூக்குரலிட்டு மற்றவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கவும் முடிந்தால் SCDF க்கு தொடர்பு கொள்ள 995 யை அழைக்கவும்.

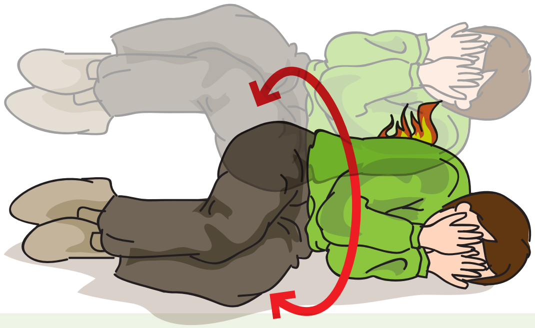
4 அமைதியாக இருக்கவும், கட்டிடத்திலிருந்து வெளியே குதிக்க முயற்சிக்க வேண்டாம்.

நின்று, கீழே விழுந்து உருளவும்

1 ஓடுவதை நிறுத்திவிட்டு, நிதானமாக இருக்கவும்.

2 உடனே கீழே படுங்கள்.

3 தீயயை அணைப்பதற்குக் கைகளால் உங்கள் முகத்தை மூடிக்கொண்டு இரு பக்கங்களிலும் உருளுங்கள்.



வாகனத்தில் தீ விபத்துகள் ஏற்படுவதற்கான முதல் காரணம்

சிங்கப்பூரில் வாகனத் தீ விபத்துகள் கீழ்கண்ட தீப்பற்றும் மூலங்கள் காரணமாக ஏற்படுகின்றன:

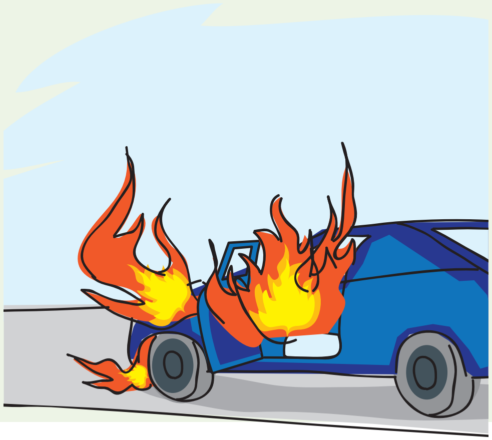
- அதிக சூடேறுதல்
- இயந்திரப் பெட்டியில் ஏற்படுகின்ற மின்னியல் கோளாறுகள்

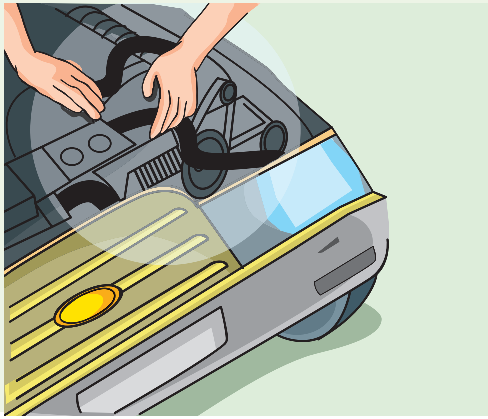
உங்கள் வாகனத்தில் ஒரு தீயணைப்பானை வைத்திருங்கள்

- பெரும்பாலான வாகன தீ விபத்துகள் சிறியதாகத்தான் தொடங்குகின்றன. ஆனால் பெட்ரோல், டீசல் மற்றும் மசகு எண்ணெய் போன்ற எரியக்கூடியவை வாகனங்களில் இருப்பதன் காரணமாக அதிவேகமாகப் பரவுகின்றன.
- உங்கள் வாகனத்தில் ஒரு தீயணைப்பானை வைத்திருங்கள். இதன்வழி தீப்பரவும் முன் அதனை நீங்கள் அணைக்கலாம்.
- ஒரு தீயணைப்பானை எவ்வாறு செயல்படுத்துவது என்பது பற்றிய படிப்படியான விளக்கங்களை இந்தக் கையேட்டின் பக்கம் 33-ல் காணுங்கள் www.scdf.gov.sg என்ற SCDF-ன் இணையத் தளத்தையோ அல்லது 'myResponder' எனும் செயலியையோ பதிவிறக்கம் செய்யுங்கள்.

தடுப்புக் குறிப்புகள்

- அங்கீகாரம் பெற்ற வாகனப் பட்டறைகளில் தவறாமல் பழுது நீக்கல் மற்றும் பராமரிப்பு செய்வதன் மூலம் உங்கள் வாகனங்களில் தீ ஏற்படாமல் பாதுகாக்கவும்.
- ஒவ்வொரு முறை பழுது நீக்கம் மற்றும் பராமரிப்பு செய்யம் போதும் வாகனத்தின் மின், இயந்திர மற்றும் எரிசக்தி அமைப்புகளில் ஏதேனும் பழுது உள்ளதா என சோதிக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- திட்டமிடப்பட்ட பழுது நீக்கல் மற்றும் பராமரிப்பு செய்யும் காலத்திற்கு வெளியேயும் நீங்கள் ஏதேனும் எண்ணெய் கசிவு உள்ளதா என்பதைப் பார்த்துக் கண்டறிய ஊக்குவிக்கிறோம்.





உங்கள் வாகனத்திலிருந்து, புகை அல்லது தீச்சுடர்கள் வந்தால்

1. வண்டியை மெதுவாகச் செலுத்தி, சமிக்ஞை காட்டி, சாலையின் ஓரத்துக்கு செல்லவும்.

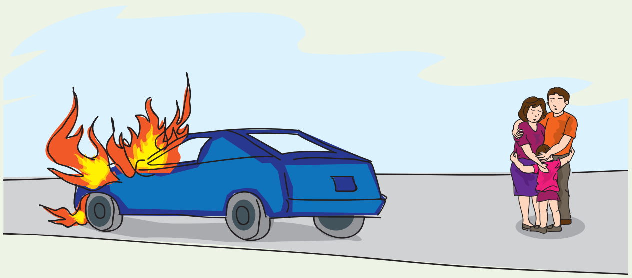
2. இயந்திரத்தை நிறுத்தி விட்டு, வாகனத்திலிருந்து உடனடியாக வெளியேறவும்.

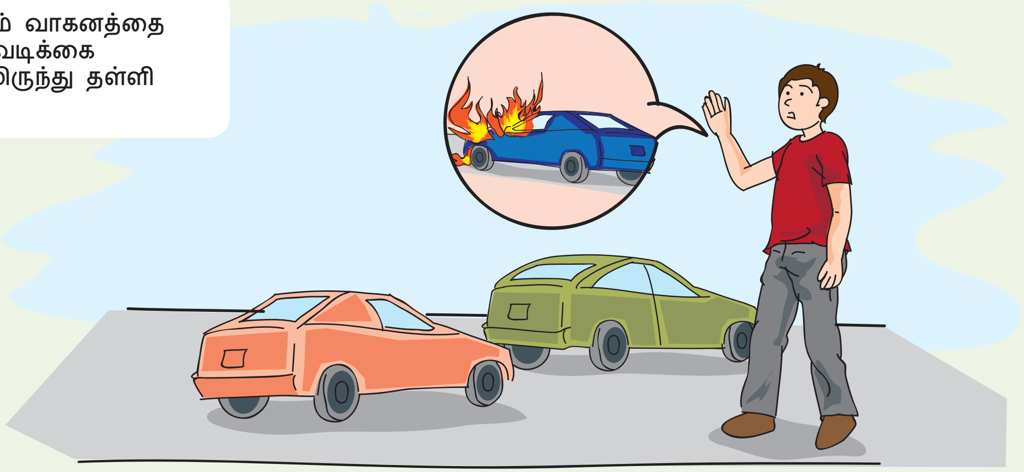
3. உதவிக்கு 995யை அழைக்கவும்.

4. உங்கள் வாகனத்தில் தீ அணைப்பான் இருந்தால், நீங்களாகவே தீயை அணைக்க முயற்சிக்கலாம். உங்களையும் மற்றவர்களையும் ஆபத்தில் வைக்காமல் தீயணைப்பது மிகவும் முக்கியம்.

5. தீ பெரிதாகிவிட்டால் உங்கள் வாகனத்திலிருந்து நகர்ந்து, பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் சென்று SCDF வருவதற்காகக் காத்திருக்கவும்.

6. எதிர் வரும் வாகனங்களுக்கு எரியும் வாகனத்தை பற்றி எச்சரிக்கை செய்திடுங்கள், வேடிக்கை பார்ப்பவர்கள் மற்றும் பிறரை தீயிலிருந்து தள்ளி இருக்கச் செய்யுங்கள்.

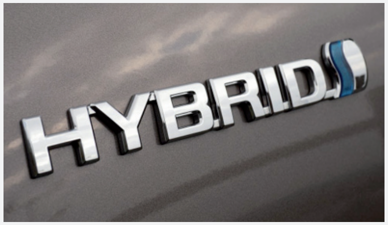
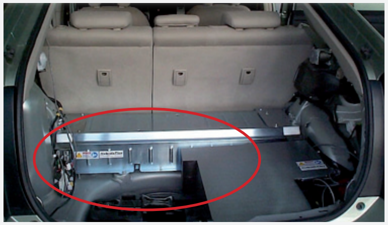
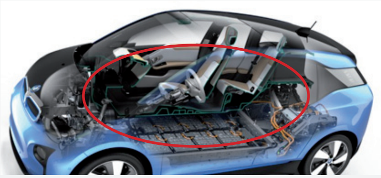
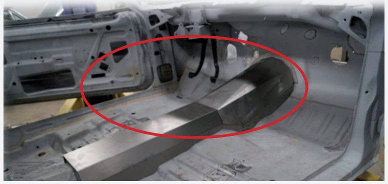




மின்சார வாகனங்கள் (முற்றிலும் மின்சாரத்தில் இயங்கும் வாகனங்கள் மற்றும் இரட்டை எரிசக்தி வாகனங்கள் இரண்டும்) உயர் மின்னழுத்த மின்கலன்களிலிருந்து கிடைக்கும் மின்சாரத்தில் இயங்குவதால், வழக்கமான உள்ளெரிப்பு இயந்திர வாகனங்களைச் சார்ந்த தீயுடன் ஒப்பிடுகையில் மாறுபட்ட சவால் எழுகிறது (எ.கா. உயர் மின்னழுத்த மின்கலன் கட்டுக்கடங்காமல் சூடேற்றினால்[1] மின்சாரத் தாக்குதலும் கடுமையான அனலும் காயப்படுத்தக்கூடிய அபாயம்).

மின்சார வாகனம் முழுவதும் மூண்ட தீயை அணைக்க நீங்கள் முயற்சி செய்யக்கூடாது. ஏனெனில், கட்டுக்கடங்காத சூடேற்றம் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கக்கூடும். அதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் வாகனத்திலிருந்து குறைந்தது 15 மீட்டர் தூரம் விலகிச்சென்று, உதவிக்காக 995 அழைக்கவேண்டும்.

995 அழைக்கும்போது, வாகனத்தின் உரிம எண்ணை அல்லது மின்சார வாகனத்தின் வகையைத் தெரிவித்து, தீ மூண்ட பகுதியைச் சுருக்கமாக விளக்கவேண்டும் (எ.கா. வாகனத்தின் முன்பகுதி, நடுப்பகுதி, அடிப்பகுதி).

	முற்றிலும் மின்சாரத்தில் இயங்கும் வாகனங்களையும் இரட்டை எரிசக்தி வாகனங்களையும் அடையாளம் காணும் முறை	மின்சார வாகனத்தின் உயர் மின்னழுத்த மின்கலன் பொதுவாக அமைந்திருக்கும் இடம்:
இரட்டை எரிசக்தி மின்சார வாகனங்கள்	 முத்திரை சின்னம் - “Hybrid”	 வாகனத்தின் பின்பகுதியில் அல்லது பின்னிருக்கைக்கு அடியில்/பின்னால்
முற்றிலும் மின்சாரத்தில் இயங்கும் வாகனங்கள்	புகைக் குழாய் இருக்காது	 வாகனத்தின் அடிக்கட்டு  விசைமாற்றமைவு திமில்

1 கட்டுக்கடங்காத சூடேற்றம் என்பது மின் இரசாயன அணு கட்டுக்கடங்காத முறையில் சுயமாகச் சூடேறிக்கொண்டு வெப்பநிலையை அதிகரித்து, வெப்ப வெளியேற்ற விகிதத்தைவிட அதிகளவு வெப்பத்தை உருவாக்கி, தீ அல்லது வெடிப்பு ஏற்படக்கூடிய நிலைக்கு இட்டுச்செல்வதைக் குறிக்கிறது. மோதலாலும் மின்கலனில் அளவுக்கதிக மின்னேற்றம் செய்வதாலும் இந்நிலை நேரலாம்.

மின்னழுத்தத் தொழில்நுட்பச் சூரியவொளித் தகடு தீ

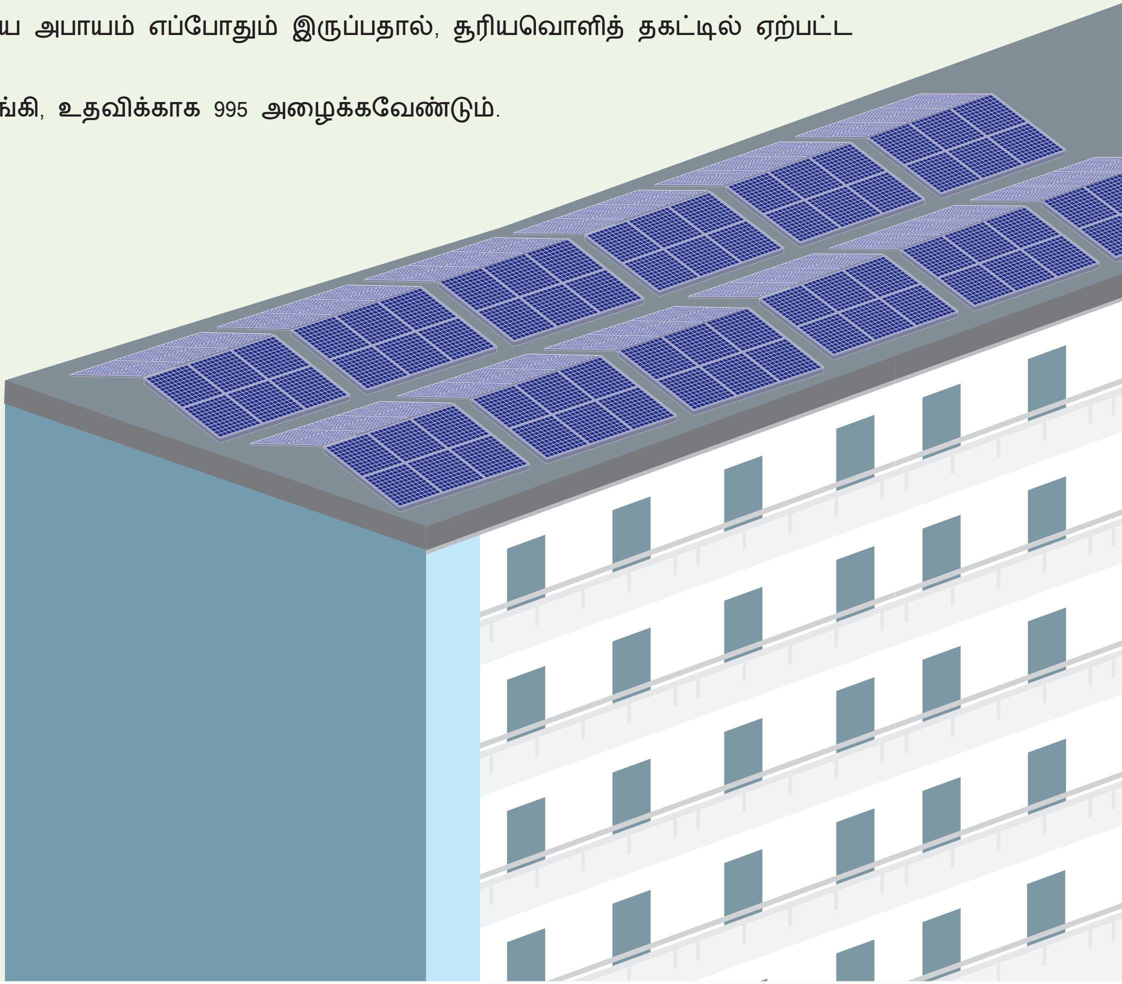
மின்னழுத்தத் தொழில்நுட்பச் சூரியவொளித் தகடுகள், மின்சாரம் உற்பத்தி செய்வதற்காகக் கட்டடங்களிலும் கட்டமைப்புகளிலும் நிறுவப்பட்டுள்ளன. சிங்கப்பூரில், கட்டடங்களின் கூரை உச்சிகளில் சூரியவொளித் தகடுகளைப் பரவலாகக் காணலாம்.

சூரியவொளியிலிருந்து மின்சாரம் உற்பத்தி செய்யும் இந்தத் தகடுகள், இரவில் பளிச்சிடும் வெளிச்சத்திலும் தொடர்ந்து மின்சாரம் உற்பத்தி செய்யக்கூடும். எனவே, சூரியவொளித் தகடுகளில் எப்போதும் மின்சக்தி இருப்பதாகக் கருதி எச்சரிக்கையாக இருப்பது பாதுகாப்பானது.

சூரியவொளித் தகட்டில் தீ ஏற்பட்டால், அதனை மட்டும் அடைப்பதற்கான மத்திய விசையின் அமைவிடம் உங்களுக்குத் தெரிந்திருப்பது நல்லது. பாதிக்கப்பட்ட சூரியவொளித் தகட்டினால் மின்சக்தி பெருக்கம் ஏற்பட்டு கட்டடத்தின் மற்ற பாகங்களில் தீ ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தைத் தடுக்க இது உதவும்.

ஆனால், மின்சாரத் தாக்குதல் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் எப்போதும் இருப்பதால், சூரியவொளித் தகட்டில் ஏற்பட்ட தீயை அணைக்க முயற்சி செய்யாதீர்கள்.

நீங்கள் பாதுகாப்பான தூரத்திற்குப் பின்வாங்கி, உதவிக்காக 995 அழைக்கவேண்டும்.



அத்தியாயம் 3

அமைதி கால நெருக்கடிநிலைகள்

45 தயார்நிலை
47 கையிருப்பு சேகரித்தல்
48 மின்னல்
49 வெள்ளம்
50 நில அதிர்வுகள்
52 நிலச்சரிவு
54 மின்சாரத் தடை
55 புயல்கள் மற்றும் பருவமழைகள்
57 சுனாமிகள்
59 நிலநடுக்கம்
61 இடிபாடுகளின் கீழே நீங்கள் மாட்டிக்கொண்டால்
62 நீங்கள் ஒரு கட்டுக்கடங்காதக் கூட்டத்தை எதிர்கொண்டால்

பெரும்பாலான இயற்கை நிகழ்வுகளும் பேரழிவுகளும் (வெள்ளம், மின்னல், புயல் மற்றும் சுனாமிகள் போன்றவை) நம்முடையை கட்டுப்பாட்டில் இல்லாதவை என்றாலும், தேவையான அறிவையும் திறன்களையும் பெறுவதன் மூலம் இதுபோன்ற சூழல்களில் நாம் நம்முடைய பாதுகாப்பை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

தயார்நிலை பை என்பது உங்களுக்கு அவசரநிலையில் உதவக்கூடிய அனைத்து முக்கியப் பொருட்களையும் கொண்டிருக்கும். அவசரநிலைகளில் உங்கள் வீட்டை விட்டு நீங்கள் வெளியேறும் போது இந்தப் பையை நீங்கள் உங்களுடன் எடுத்து வரவேண்டும். உங்கள் குடும்பத்திலுள்ள ஒவ்வொர் உறுப்பினரும் தயார்நிலை பை வைக்கப்பட்டுள்ள இடத்தைத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். மேலும் தயார்நிலை பை வைக்கப்பட்டுள்ள இடம் இருட்டிலும் அதனை எளிதாக எடுப்பதற்கு இலகுவாக இருக்க வேண்டும் (எ.கா. மின்சாரத் தடை ஏற்பட்டிருக்கும்போது)

தயார்நிலை பை கீழ்க்காணும் பொருட்கள் இருப்பது அவசியம்:

அத்தியாவசியப் பொருட்கள்	பயன்பாடு
மின்கலன்கள் இல்லாத கை விளக்கு	மின்சாரத் தடை ஏற்படும்போது மற்றும் இருட்டில் வெளியேறிச் செல்லும்போது.
மின்கலன்கள்	கை விளக்கு மற்றும் வானொலிக்க வானொலிக்கு மின்சாரம் அளிப்பதற்கு; உபரி மின்கலன்களை வைத்திருக்கவும், அவசியம் இல்லாத போது மின்கலன்களை கருவிகளில் பொருத்த வேண்டாம், ஏனெனில் அவை கசிவையோ அல்லது துருவையோ உண்டாக்கும்.
அத்தியாவசியமான தனிப்பட்ட மருந்துகளும் சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பொருட்களும்	உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தாருக்கும் இருக்கும் மருத்துவப் பிரச்சனைகளுக்கு. எ.கா. ஆஸ்த்மா, இதயப் பிரச்சனைகள் போன்றவற்றுக்கு. பாதுகாப்புக்காகக் கூடுதல் முகக்கவசங்கள் மற்றும் கை சுத்திகரிப்பான்கள் உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தாரையும் அளவுக்கதிக தூய்மைக்கேட்டிலிருந்தும் காற்றின்வழி பரவும் கிருமித் தொற்றுகளிலிருந்தும் பாதுகாப்பதற்கு.
தண்ணீர் நுழையாத கோப்புறை முக்கியமான ஆவணங்களின் நகல் (எ.கா. அடையாள அட்டை, காப்புறுதித் திட்டங்கள்)	அசல் ஆவணங்கள் அவசரநிலையில் அழிந்து போனால் நிர்வாகக் காரணங்களுக்கு பயன்படுத்தலாம்.
ஊதல்	உதவிக்கு அழைக்கவோ அல்லது மற்றவர்களை எச்சரிக்கவோ; கத்துவது சோர்வை ஏற்படுத்தக் கூடும், பயன்றறதாகவும் இருக்கக் கூடும், கத்துவதன் காரணமாக சில நேரங்களில் அதிகப்படியான புகையை நீங்கள் சுவாசிக்கவும் கூடும்.
முதலுதவிப் பெட்டி	சிறிய காயங்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கலாம்.
குழந்தைப் பராமரிப்புப் பொருட்கள் மற்றும் மற்ற தனிதேவை பராமரிப்புப் பொருட்கள்	குடும்பத்திலுள்ள தனிதேவை உள்ள உறுப்பினர்களின் தேவைகளை நிவர்த்தி செய்வதற்காக எ.கா. குழந்தைகள்.
N95 முகக்கவசம்	உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தாரையும் அளவுக்கதிக தூய்மைக்கேட்டிலிருந்தும் காற்றின்வழி பரவும் கிருமித் தொற்றுகளிலிருந்தும் பாதுகாப்பதற்கு.

தயார்நிலை பையில் வைக்கக்கூடிய விருப்பத்திற்கேற்ற பொருட்களில் உள்ளடங்குவன:

- குடும்பத்தினர் போன்ற தனிப்பட்ட தொடர்பு நபர்களின் தொலைபேசி எண்களின் பட்டியல்
- பணம்
- போத்தல் நீர் மற்றும் உலர்ந்த உணவு
- உபரி ஆடைகள், எ.கா: சட்டைகள் மற்றும் ட்ராக் பேண்ட்கள்
- அவசரகால எண்களின் பட்டியல், எ.கா. 995, 999, அத்தியாவசிய நிருவனங்கள், காப்புறுதி நிருவனங்கள் போன்றவற்றின் எண்கள்

தயார்நிலை பை தொதெடர்பாக நினைவில் கொள்ள வேண்டியவை:

- ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தயார்நிலை பைகளை நீங்கள் வைத்திருக்கலாம். அதாவது குடும்ப உறுப்பினர் ஒவ்வொருவருக்கும்.
- தயார்நிலை பையில் பெரிய பொருட்களை வைக்க வேண்டாம், ஏனெனில் அவை அவசரகாலத்தில் வெளியேறுவதைச் சிக்கலாக்கும்.
- காலாவதியாகும் பொருட்களைப் பையில் வைக்கும்போது, அவற்றின் காலாவதி தேதியைச் சரிபார்த்து, தேவையானபோது மாற்றவும்.
- அவ்வப்போது மின்கலன்களைப் புதியவற்றைக் கொண்டு மாற்றவும், அவற்றை பயன்படுத்தாதபோதும், சாதனங்களுக்குள் வைக்கவேண்டாம். எ.கா. கைவிளக்கு.

தயார்நிலை பை கைக்கு அடக்கமானதாகவும், பெரியதாக அல்லது கனமாக இல்லாததாகவும் இருக்க வேண்டும்

கையிருப்புச் சேகரித்தல்

அத்தியாவசியப் பொருட்களைச் சேகரித்து வைப்பதால், நீங்களும் உங்கள் வீட்டில் உள்ளவர்களும் நெருக்கடி நேரத்தில் நலமாக இருக்க முடியும். உங்கள் தேவைக்கும் விருப்பத்திற்கும் ஏற்ப அடிக்கடி பொருட்களை சேகரித்து வையுங்கள். காலாவதியாகும் தேதி நெருங்கும் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி விடுங்கள். பரிந்துரைக்கப்படும் பொருட்களின் பட்டியலைக் கீழே காணலாம்.

ஒவ்வொரு வீட்டுக்கும் பரிந்துரைக்கப்படும் பொருட்கள்

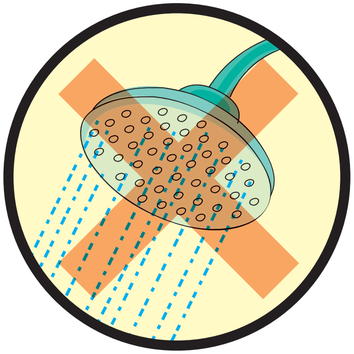
மாவுச்சத்து மற்றும் எண்ணெய்	• அரிசி • உடனடி நூடல்ஸ் • சமைக்கப்படாத பாஸ்தா • சமையல் எண்ணெய்
மாமிசம் மற்றும் கடலுணவு	• உறைந்த மற்றும் டின்னில் அடைத்த மாமிசம் • உறைந்த மற்றும் டின்னில் அடைத்த கடலுணவு
காய்கறிகள்	• உறைந்த மற்றும் டின்னில் அடைத்த காய்கறிகள்
சுகாதாரப் பொருட்கள்	• முகக்கவசங்கள் (மருத்துவத்திற்குரிய அல்லது மறுபயன்பாட்டு முகக்கவசம்) • கை சுத்திகரிப்பான் • கிருமிநாசினி • வாய்வழி பரிசோதனை செய்யும் வெப்பமானிகள் • கடைகளில் கிடைக்கும் மருந்துகள்

மின்னல்

இடியுடன் சேர்ந்த மின்னல் ஏற்பட்டால், நீங்கள் பாதுகாப்பாக உங்கள் வீட்டினுள், கட்டடத்தினுள் அல்லது வாகனத்தினுள் சென்று இருக்கவும். அத்துடன் உலோகப் பொருள் மற்றும் இணைப்புகளுக்கு அருகில் செல்ல வேண்டாம்.

நீங்கள் வீட்டிலிருந்தால்

- குளிப்பதைத் தவிர்க்கவும் குழாய்கள் மற்றும் குளியலறை பொருத்துமானங்களும் மின்சாரத்தைக் கடத்தக்கூடும்
- அவசரம் ஏற்பட்டால் தவிர மின்இணைப்பு கொண்ட தொலைபேசியைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்; மின் இணைப்பு அல்லாது தொலைபேசி மற்றும் கைத்தொலைபேசி போன்றவற்றைப் பாதுகாப்பாக பயன்படுத்தலாம்
- மின் சாதனங்கள் மற்றும் மின் பொருட்களை மின் இணைப்பிலிருந்து துண்டித்து விடவும். எ.கா. கணினிகள்; மின்னலின் தாக்கம் சேதத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்



நீங்கள் திறந்தவெளியில் இருந்தால்

- உயரமான இடத்தில் நிற்காதீர்கள்
- கட்டடத்தில் அல்லது வாகனத்தில் ஒதுங்குங்கள். அது சாத்தியம் இல்லையென்றால், அடர்த்தியான சிறு மரங்களும் புதர்களும் நிறைந்த தாழ்வான பகுதிக்குச் சென்று, “பந்துபோல” தரையில் சுருண்டு பதுங்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- மோட்டார் சைக்கிள், சைக்கிள் அல்லது கோல்ஃப் வண்டி போன்றவற்றில் செல்லாதீர்கள். அவ்வாறு இருந்தால், உடனே அவற்றிலிருந்து கீழே இறங்கி பாதுகாப்புள்ள ஓர் இடத்திற்கு செல்லவும்
- நீங்கள் கூட்டமாகக் கூடி நிற்காமல் தனித்தனியாகப் பிரிந்து நிற்கவும்
- உலோகப் பொருட்களை வைத்திருப்பதையும், உயரமான மரங்களின் கீழ் நிற்பதையும் கம்பி வேலிகள், குழாய்கள் மற்றும் தண்டவாளங்கள் அங்கே நிற்பதையும் தவிர்க்கவும்
- தொலைபேசி மின்னியக்க சாதனங்கள் மற்றும் கருவிகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்
- நீங்கள் நீரில் இருந்தால், கரைக்குச் செல்லுங்கள்

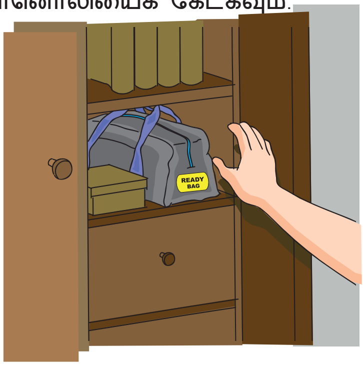
மின்னல், கன மழை, நிலநடுக்கம், காற்றுத் தூய்மைக்கேடு, சுற்றுப்புறத் தகவல் ஆகியன பற்றி மேல்விவரம் அறிய, www.weather.gov.sg, www.nea.gov.sg இணையத்தளங்களுக்குச் செல்லலாம் மற்றும் myEnv கைப்பேசி செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்யுங்கள்.

வெள்ளம்

வெள்ளம் ஏற்பட்டால், மேடான நிலப்பகுதிக்குச் செல்லவும்.

நீங்கள் வீட்டிலிருந்தால்

- அங்கேயே இருங்கள், ஆனால் உங்கள் தயார்நிலை பையை (பக்கம் 45) எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் அத்துடன் அதிகாரிகள் எச்சரிக்கும்போது உடனடியாக வெளியேறத்தயாராக இருங்கள்.
- வீட்டில் தொடர்ந்து இருப்பது ஆபத்து என்று நீங்கள் நினைத்தால், 995 அல்லது 999 அழைத்து (உங்கள் பெயர் மற்றும் முகவரியைக் கொடுத்து) வீட்டை விட்டு உடனடியாக வெளியேறவும். திறந்த வெளி நீர் ஊற்று மற்றும் கால்வாவர்ய்யகள் போன்ற பகுதிகளிலிருந்து விலகி உயரமான நிலப்பகுதிக்குச் செல்லவும்.
- அதிகாரிகளிடமிருந்து புதிய தகவல்களைப் பெறுவதற்கு வானொலியைக் கேட்கவும்.



நீங்கள் ஒரு வாகனத்தில் இருந்தால்

- வெள்ளை அறிகுறிகளைப் பற்றி எச்சரிக்கையாகக் கவனிக்கவும்.
- சாலை வழியடைப்புகளைத் தாண்டி வாகனத்தை ஓட்டிச் செல்லாதீர்கள், அவை உங்கள் பாதுகாப்பிற்காக போடப்பட்டவை.
- வேகமாக உயரும் வெள்ளம் காரணமாக வாகனம் நின்றுவிட்டால், உடனடியாக அதிலிருந்து வெளியேறி மேடான நிலப்பகுதிக்கச் செல்லவும்.
- ஓடும் நீரில் நடந்து செல்லாதீர்கள், ஏனெனில் கிட்டத்தட்ட 15 செ.மீ உயரமான ஓடும் நீரும் கூட உங்களை விழ வைக்கலாம். நடந்தே திர வேண்டுமானால், ஒரு குச்சியைப் பயன்படுத்தவும் மற்றும் நீங்கள் கால்வைக்கும் நிலத்தின் உறுதிறைச் சோதிக்கவும். முடிந்தால் தேங்கி நிற்கும் நீரில் நடக்க முயற்சிக்கவும்.
- உதவி தேவை என்றால் SCDFயை 995 எண்ணில் அழைக்கவும் அல்லது காவலர்களைபோலிஸை 999 எண்ணில் அழைக்கவும்.

நில அதிர்வுகள்

இந்நாள் வரை சிங்கப்பூரில் உணரப்பட்ட எல்லா நில அதிர்வுகளும் இப்பரதேசத்தில் ஏற்பட்ட நிலநடுக்கங்களின் காரணமாகவே ஏற்பட்டுள்ளன. எந்தவிதக் கடுமையான பாதிப்புகளும் இந்தத் தீவைப் பாதித்ததில்லை. அதுபோன்ற நில அதிர்வுகள் சிங்கப்பூரைப் பாதிக்க நேர்ந்தால் வானியல் நிலையத்தினர், சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படையினர் மற்றும் போலீஸ் ஆகியோர் உடனடியாக செயல்படுவார்கள்.

நீங்கள் அறைகளுக்கு உள்ளே இருந்தால்

1. சன்னல்கள், காட்சி அடுக்குகள் விளக்குகள் அல்லது கீழே விழுந்துகாயம் விளைவிக்கும் பொருட்களைவிட்டு தள்ளி இருக்கவும்.

2. நிலையான மேசையின் கீழ் பதுங்கிக் கொள்ளுங்கள், முடிந்தால் மரத்தினால் அல்லது பிற உறுதியான பொருட்களால் செய்யபட்ட மேசை கீழ் பதுங்கிக் கொள்ளுங்கள்.

3. நில அதிர்வுகள் நின்றவுடன், மேசைக்கு அடியிலிருந்து வெளியே வந்து, எல்லா எரிவாயு மற்றும் மின்சார சாதனங்களையும் அணைத்து விடவும் எந்த சேதமடைந்த மின்சார கம்பிகளையும் தொடாதீர்கள்.

4. ஏதேனும் தீப்பெட்டிகள் அல்லது மற்ற வகை தீச்சுடர்களைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். ஏனெனில், நில அதிர்வின் காரணமாக எரிவாயு கசிவு ஏற்பட்டிருக்க வாய்ப்புள்ளது. அப்படி எதையேனும் நீங்கள் நுகர்ந்தல் 1800 752 1800க்கு அழைத்து எரிவாயு கசிவைத் தெரியப்படுத்தவும்.

5. சுவர்கள், தூண்கள், அடித்தளங்கள் போன்றவற்றில் புதியதாக விரிசல்கள் அல்லது கட்டுமான சிதைவுகள் ஏற்பட்டுள்ளனவா என்று சோதித்திடுங்கள், புதிய விரிசல்கள் போன்று கண்ணுக்குத் தெரியக்கூடிய கட்டுமான சிதைவுகள் ஏற்பட்டால் மட்டுமே வெளியேறுங்கள்.

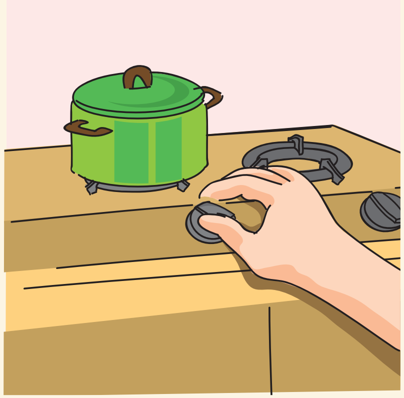
6. புதிய விரிசல்கள் ஏற்பட்டால்:
A. கட்டட, கட்டுமான ஆணையத்தை 1800 342 5222 என்ற எண்ணில் அல்லது வீ.வ.க. அல்லாத கட்டடத்தின் நிர்வாக அலுவலகத்தை அழையுங்கள்
B. நீங்கள் வீ.வ.க. குடியிருப்பில் வசித்தால், உங்கள் வட்டாரத்திற்குச் சேவை வழங்கும் அத்தியாவசியப் பராமரிப்புச் சேவைப் பிரிவை (EMSU) அழையுங்கள். உங்கள் மின்தூக்கி வளாகத்தில் தொடர்பு எண்ணைக் காணலாம்.

7. உள்ளூர் வானொலி அல்லது தொலைக்காட்சியை இயக்கி, நில அதிர்வு நிலைமையைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும்.

8. 995, 999 எண்களை அழைப்பதைத் தவிர்க்கவும். இதன்வழிவுயி அவசரகாலத் தொடர்புகள் முடங்குவதைத் தவிர்க்கலாம். அவசியம் ஏற்பட்டால் மட்டுமே சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படையை அல்லது போலீஸை அழைக்கவும்.

நீங்கள் வெளிப்புறத்தில் இருந்தால்

1. கட்டடம் மற்றும் தலைக்கு மேல் செல்லும் மின்சார கம்பிவடங்கள் போன்றவற்றிடமியிருந்து தள்ளியிருங்கள்.
2. அதிர்வுகள் நிற்கும் வரை திறந்தவெளியில் இருக்கவும்.
3. நீங்கள் வாகனம் ஓட்டிக்கொண்டிருந்தால் சீக்கிரம் வண்டியை நிறுத்திவிட்டு, வண்டியிலேயே இருங்கள். மரங்கள், கட்டடங்கள், பாலங்கள், மேம்பலங்கள் அல்லது தலைக்கு மேல் செல்லும் மின்கம்பிகள் போன்றவற்றின் அடியில் வாகனத்தை நிறுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.



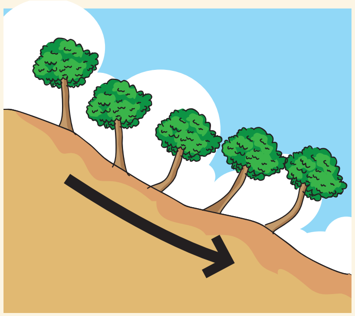
வெளியேறுவதற்கான அவசியம் எற்பட்டால்

1. எல்லா விளக்குகளையும் மின்சார சாதனங்களையும் அணைத்து விடுங்கள்.
2. எல்லா எரிவாயு சாதனங்களையும் குழாய்களையும் அணைத்திடுங்கள்.
3. குடும்ப உறுப்பினர்களை ஒன்றாகச் சேர்த்திடுங்கள்.
4. உங்கள் தயார்நிலை பைகளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
5. வீட்டைப் பூட்டி விடுங்கள்.
6. படிக்கட்டுகள் வழியாக முறையாகக்கட்டடத்திலிருந்து வெளியேறுங்கள். மின்தூக்கிகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.

சாய்வான இடங்களில் உள்ள சமச்சீரின்மையின் காரணமாக நிலச்சரிவுகள் ஏற்படுகின்றன. பின்வரும் போன்ற சாய்வுநிலைச் சமச்சீரின்மையை நீங்கள் கண்டால். ஒரு பொறியாளரைக் கொண்டு அந்த பிரச்சனையை ஆராய்ந்து, தீர்வுகளைப் பரிந்துரைத்து, அதனைச் சரிசெய்ய வேண்டும்.

சாய்வுநில சமச்சீரின்மையின் அறிகுறிகள்

- தரையில், புதிய விரிசல்கள் அல்லது மேலே எழும்பி இருத்தல்
- மரங்கள், வேலிகள் மற்றும் பயன்பாட்டுக்கழிகள் சாய்ந்திருத்தல்
- தடுப்புச்சுவர்களுக்கு பின்னால் அல்லது புதிய இடங்களில் தரையிலிருந்து நீர் வெளிப்படுதல்
- சரிவில் தாவரங்கள் மற்றும் மேல் மண் பகுதி வெளியாகி இருத்தல்
- தரைப்பகுதியில் அல்லது சரிவின் முடிவில் மண் குவிந்திருத்தல்



நிலச்சரிவு ஏற்பட்டு இடிபாடுகள் வழிந்தோடும்போதுசரிந்து கொட்டும்போது

- எரிவாயு மின்சாரம் மற்றும் நீர் வினியோக இணைப்புகளை நிறுத்திவிடுங்கள், அவை கூடுதல் அழிவை ஏற்படுத்தக்கூடும்
- உங்கள் அக்கம்பக்கத்தினருக்கத்தெரியப்படுத்துங்கள்
- உங்கள் தயார்நிலை பைகளை எடுத்துக்கொண்டு, உடனடியாக பாதுகாப்பான இடங்களுக்கு செல்லவும், நிலச்சரிவின் பாதையிலிருந்து வெளிறியேறவும்
- நீங்கள் வாகனம் ஓட்டினால், மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருந்து, சிதைவுற்ற பாதைகள், மண் விழுந்துள்ள பாதைகள் மற்றும் வேறுவகையான சரிவு போக்கு இருக்கிறதா என்று கவனித்திடுங்கள்
- நீங்களோ மற்றவர்களோ சிக்கிக்கொண்டால் 995 மூலம் சிங்கப்பூர்க் குடிமைத்தற்காப்புப் படையை அழைக்கவும், தகவலுக்கு வானொலி அல்லது தொலைக்காட்சி அறிவிப்புகளைக் கேட்கவும்
- மீட்புக்காக காத்திருக்கவும், பதற்றமடையாமல் விவழிப்புடன் இருக்கவும்

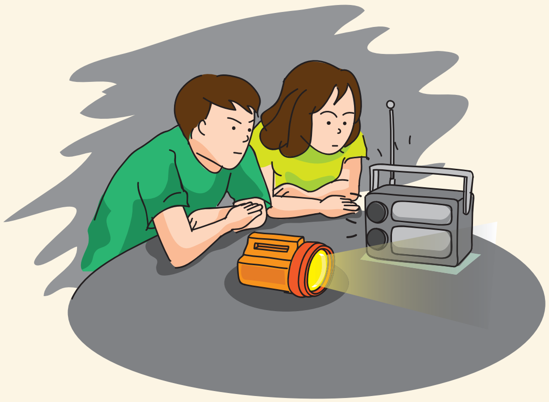
நிலச்சரிவுக்குப் பின்னர்

- அவசர நிலைகளைப் புகார் செய்ய 995 அல்லது 999 அழையுங்கள்.
- பாதிக்கப்பட்ட பகுதி, கட்டடங்கள், மின்சாரக் கம்பிவடங்களிலிருந்து ஒதுங்கியிருங்கள். ஏனெனில், கூடுதல் நிலச்சரிவுகள் ஏற்படலாம்.
- காயமுற்றவர்களும் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிக்கு அருகே சிக்கிக்கொண்டவர்களும் இருக்கும் இடத்திற்கு மீட்புப் பணியாளர்களை வழிகாட்டுங்கள்; அபாயமுள்ள பகுதிகளுக்குள் நீங்கள் நுழையாதீர்கள்.
- பாதிக்கப்பட்ட வீடுகளுக்குத் திரும்பிச் செல்வதற்குமுன் அதிகாரிகளிடமிருந்து அனுமதி பெற்று, வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.
- கட்டடச் சேதங்களைப் பின்வருவோரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்:
  - 1800 342 5222 என்ற எண்ணில் கட்டட, கட்டுமான ஆணையம் அல்லது வீ.வ.க. அல்லாத கட்டடத்தின் நிர்வாக அலுவலகம்
  - வீ.வ.க கட்டடத்திற்கு அத்தியாவசியப் பராமரிப்புச் சேவைப் பிரிவு. இதற்கான தொலைபேசி எண்ணை வீ.வ.க கட்டடத்தில் உள்ள மின்தூக்கி வளாகத்தில் காணலாம்.
- அண்மைத் தகவலை வானொலி அல்லது தொலைக்காட்சி மூலம் பெறலாம்.

மின்சாரத் தடை

மின்சாரத்தடைகள் ஏற்படும் சூழலைச் சமாளிக்க உங்கள், தயார்நிலை பையில், கைவிளக்கு, வானொலி மற்றும் கூடுதல் மின்கலன்களை வைத்திருக்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. தீப்பெட்டிகளும், மெழுகுவர்த்திகளும் பரிந்துரைக்கவில்லை ஏனெனில் அவை வெளிச்சம் இல்லாமல் பயன்படுத்துவது கடினம். மேலும் தயார்நிலை பையை ஏற்ற இடத்தில் வைப்பது அவசியம்.

மின்சாரத்தடை ஏற்படும்போது



- தயார்நிலை பையை எடுத்து, கைவிளக்கை இயக்கி, வானொலியை இயக்கி மிக அண்மைத் தகவலைப் பெறவும்.
- மின்சாரத் தடையின்போது மக்கள் மின்தூக்கியில் சிக்கிகொண்டால்;
    - உயிருக்கு ஆபத்து அல்லது அவசர மருத்துவ வண்டி தேவை ஏற்பட்டால் தவிர 995 அல்லது 999க்கு அழைக்காதீர்கள்
    - அத்தியாவசிய பராமரிப்பு சேவை பிரிவை அழைத்து உதவி பெறவும் (இந்த தொலைபேசி எண்ணை வீ.வீ.க கட்டடங்களின் மின்தூக்கி வளாகத்தில் காணலாம்): நீங்கள் மீட்க முயற்சிக்காதீர்கள்.
    - தனியார் வீடுகள் மற்றும் வீ.வ.க அல்லாத கட்டடங்களுக்கு, நிர்வாக அலுவலகத்தை அழைக்கவும்.

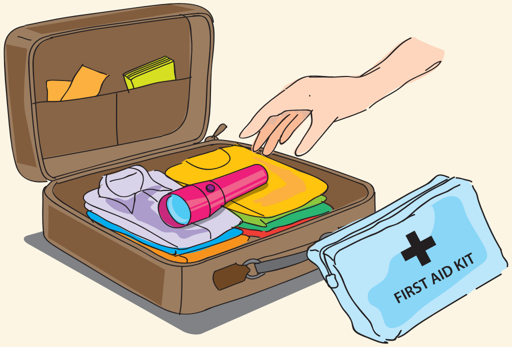
- மின்தூக்கிக்குள் நீங்கள் சிக்கிக்கொண்டால், பதட்டமடையாமல் இருக்கவும். எச்சரிக்கை மணி பொத்தானை அழுத்தி, உதவி வரும் வரை காத்திருக்கவும்; நீங்களாக கதவுகளைத் திறக்க முயற்சிக்காதீர்கள்.
- நீங்கள் சாலையில் இருக்கும்போது தெருவிளக்குகள் அணைத்து விட்டால், உங்கள் வாகனமுன் விளக்குகளை தொடர்ந்து இயக்கிவிட்டு, மெதுவாக ஒட்டவும்.

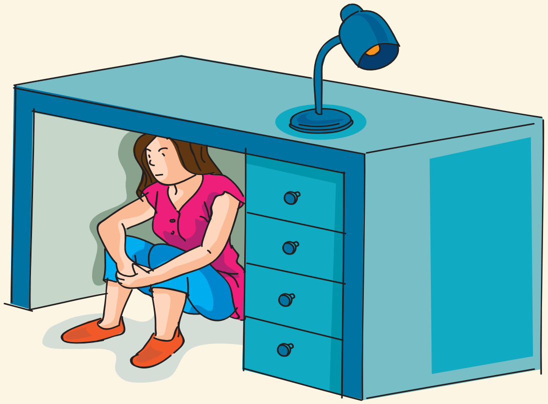
நீங்கள் வெளியூர் செல்லும் நாட்டில் புயல் காலமாகயிருந்தால், அங்கு பயணம் செல்வதைத் தவிர்க்கவும். தவிர்க்க முடியாத சூழலில், வெளியே இருந்தீர்களெனில் புயல் அல்லது பருவ மழையில் சிக்காமலிருக்க, அந்நாட்டின் வானிலையைத் தொடர்ந்து கவனிக்க நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம். உட்புறத்தில் நீங்கள் மாட்டிக்கொண்டால், போதுமான உணவு மற்றும் தண்ணீர் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளலாம்.

உங்கள் பகுதியில் பருவமழை அல்லது புயல் ஏற்படும்போது

- உள்ளூர் அதிகாரிகள் ஆலோசனையின் படி அந்த இடத்திலிருந்து வெளியேறவும், இல்லையென்றால் உடனடியாக பாதுகாப்பாக உள்புறத்தில் தங்கியிருக்கவும்
- விளையாட்டுப் பொருட்கள், சைக்கிள்கள், தொட்டிச்செடிகள் மற்றும் கனமான பொருட்களைப் பாதுகாப்பாக அல்லது வீட்டுக்குள் கொண்டு வந்து சன்னல்களிலிருந்து தள்ளி வைக்கவும்.
- எல்லா கதவுகளையும் சன்னல்களையும் மூடுங்கள்; ஒருவேளை சன்னல்கள் உடைந்தால் கண்ணாடித் துகள்கள் உள்ளே தெறிக்காமல் தவிர்க்க சன்னல் திரைகளை மூடவும்.
- சன்னல் உடைந்து விட்டால், அதற்கு பதிலாக ஒரு மெத்தையை வைத்து, கனமான அறைகலன்களை வைக்கவும்.

- மின்சாரத்தடை அல்லது காயங்கள் ஏற்பட்டால், அதைச்சமாளிக்க கைவிளக்கு மற்றும் முதலுதவி பெட்டியைத் தயாராக வைக்கவும்.
- மின்சாரத்தடை ஏற்பட்டால், உணவு கெட்டுப் போவதைக் குறைக்க உங்கள் குளிர்பதனப் பெட்டியின் வெப்பநிலையை ஆகக் குறைவாக வைக்கவும்
- சூழ்நிலையைப் பற்றிய உடனுக்கடன் தகவல் அறிந்து கொள்ள ஒரு சிறிய வானொலியைக் கேட்கவும்.
- சாத்தியப்பட்டால், புயலின்போது நீங்கள் இருக்கும் வீட்டில் தீ, மின்சார, எரிவாயு அபாயங்கள் (பக்கம் 25) இருக்கிறதா என்பதை சரிபார்க்கவும்.
- புயல் தீவிரமடைந்தால், வெளிப்புறக்கண்ணாடி சன்னல்கள் குறைவாக இருக்கும் வீட்டின் பகுதிக்குச் செல்லவும், தரையில் படுக்கவும் அல்லது மேசையின் அடியில் பதுங்கவும்.
- புயல் நின்றுவிட்ட நேரத்தில் வெளியே செல்லாதீர்கள்: சிறிது இடைவெளியில் காற்று மீண்டும் வேகமாக வீசக்கூடும்.
- புயல் நின்றுவிட்டதாக அறிவிக்கப்பட்ட பின்னர், உடைந்த கண்ணாடி, விழுந்த மரங்கள், சேதமடைந்த மின்சாரக் கம்பிவடங்கள் மற்ற அபாயங்கள் உங்கள் பகுதியில் ஏற்பட்டுள்ளதா என்று பார்க்கவும்
- ஏதேனும் மோசமான காயங்கள் ஏற்பட்டால் அந்தப் பகுதியில் உள்ள அவசரகால மருத்துவ வண்டி எண்ணை அழைக்கவும்.

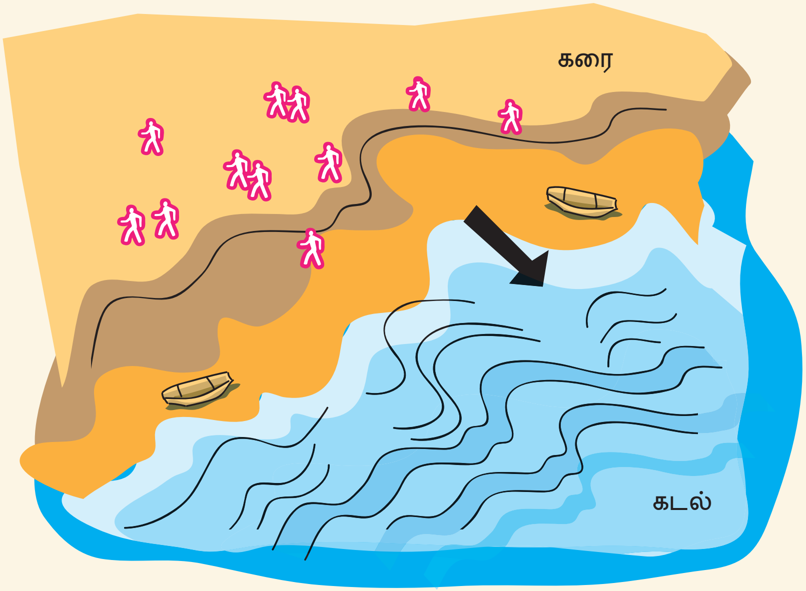




பெரும்பாலான சுனாமி பெரும்பாலும் கடலில் ஏற்படக்கூடிய நிலநடுக்கத்தால் ஏற்படுவதாகும். அதன் விளைவாக கடல் அடிமட்டத்திலும் அசைவுகள் ஏற்படுகிறது. சிங்கப்பூரின் வடக்கில் மலேசியாவும் கிழக்கில் போர்னியோவும் பரந்த நிலப்பரப்புடன் உள்ளதால், சிங்கப்பூருக்கு ‘சுனாமி’ அலைகளால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பு மிகவும் குறைவு. அதுமட்டுமல்லாமல், 1990 ன் மத்தியிலிருந்தே பூமி அதிர்வைக் கண்காணிக்கும் முறை நடப்பில் உள்ளது. வானிலை ஆய்வுப் பிரிவு நடவடிக்கைகளை கண்காணித்து தேவை ஏற்படும்போது, பொதுமக்களை எச்சரிக்கும்.

சுனாமி வருவதற்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள்

- கடற்கரையில் அல்லது கடலுக்கு அருகில் நில அதிர்வு உணரப்படுதல்
- கடல்மட்டம் அல்லது கடற்கரை திடீரென்று கரையிலிருந்து பின்வாங்கிச் செல்லுதல். சில சமயங்களில் ஒரு கிலோமீட்டர் அல்லது அதற்கும் அதிகமாகப் பின்வாங்கிச் செல்லக்கூடும்.



சுனாமியை எதிர்கொண்டீர்கள் என்றால்

- சுனாமி வருவதற்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை நீங்கள் கண்டால், இடத்திற்கு விரைவாக ஓடிச்செல்லுங்கள்; உடனே மேடான கடற்கடைக்குச் சென்று ஆராய வேண்டாம் அல்லது சுனாமி எச்சரிக்கை வரும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம்.
- வெளியேறும்படி ஆலோசனை கூறப்பட்டால் உடனடியாக வெளியேறுங்கள்.
- சுனாமி எச்சரிக்கை தரப்பட்டால் கடற்கரை பகுதிகளில் உள்ள தாழ்வான கட்டடங்களில் இருக்காதீர்கள்.
- கடற்கரையிலிருந்து எதிர்ப்புறத்தில், மேடான இடத்திற்குச் செல்லுங்கள், அதற்கு நேரம் இல்லாவிட்டால், உறுதியான அடுக்குமாடி கட்டடங்களின் மேல் மாடிகளில் பாதுகாப்புத் தேடலாம்.
- கடற்கரையிலிருந்து தூரத்தில் படகு போன்றவற்றில் இருந்தால், ஆழமான கடல்பகுதிக்குச் செல்லவும்: கடற்கரைக்கு அருகில் இருந்தால், உடனடியாக கடற்கரையின் மேடான பகுதிக்குச் செல்வது பாதுகாப்பானது.
- ஓர் அலை அடித்தபின் பாதுகாப்பாக இருக்கும் என நினைத்துத் திறந்தவெளிக்குச் செல்ல வேண்டாம். மேலும் பேரலைகள் வரக்கூடும்.

நிலநடுக்கம்

நிலநடுக்கங்களின்போது, நிலம் இன்னமும் அதிர்ந்து கொண்டிருக்கும்போது வெளியேறுவதால் அல்லது கட்டடத்தின் உள்ளே நடமாடுவதால்தான் பெரும்பாலான மக்கள் காயமடைகின்றனர். இடிந்து விழும் சுவர்கள், தெறிக்கும் கண்ணாடி மற்றும் கீழே விழும் பொருட்கள் ஆகியவையே உயிரிழப்புகள் ஏற்படுவதற்கான முக்கியமான காரணங்களாகும். சிங்கப்பூரில் இதுவரை நிலநடுக்கங்கள் ஏற்படவில்லை என்றாலும், வெளிநாடுகளில் நிலநடுக்கங்கள் ஏற்படும் போது அதிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள பின்வரும் குறிப்புகளை பின்பற்றுவது மிகவும் அவசியமாகும்.

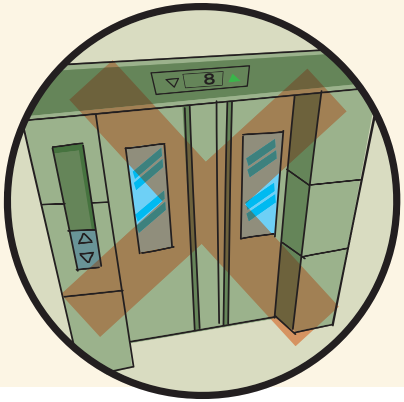
நீங்கள் உட்புறத்தில் இருந்தால்

- நடுக்கம் தொடங்கும்போது, தரையில் குனிந்து ஒரு நிலையான மேசை அல்லது அறைகலனின் கீழ் பதுங்கி கொள்ளுங்கள்; நடுக்கம் நிற்கும் வரை அங்கேயே இருக்கவும்.
- மறைவதற்கு தகுந்த அறைகலன்கள் கிடைக்காவிட்டால், பாதுகாப்புள்ள ஓர் இடத்திற்க (எ.கா. கட்டடத்தில் உட்புறம் அல்லது சன்னல், காட்சிப்பொருள் வைக்கும் அலமாரி மற்றும் உங்கள் மேல் விழுந்து காயப்படுத்தும் பொருட்கள் போன்றவற்றிடமிருந்து தள்ளி உள்ள சவர்) சென்று, பதுங்கி கொண்டு உங்கள் முகத்தையும் தலையையும் மூடிக்கொள்ளவும்.
- நடுக்கம் முற்றிலும் நிற்கும் வரை வெளியே செல்வது பாதுகாப்பானது என்று உறுதியாக தெரியும் வரையும் அறைக்குள்ளேயே இருக்கவும். நடுக்கம் நின்றவுடன் வெளியேற கட்டாயம் ஏற்பட்டால், நில அதிர்வுகள் அல்லது மற்ற பாதிப்புகள் இருக்கும் நிலையில்.

நீங்கள் வெளிபுறத்தில் இருந்தால்

- உங்கள் நடமாட்டத்தைக் குறைக்கவும், அத்துடன் கட்டடங்கள், தெருவிளக்குகள் மற்றும் மின்சாரக் கம்பிவடங்களிலிருந்து தள்ளியிருக்கவும்.
- நடுக்கம் நிற்கும் வரை திறந்தவெளியிலேயே இருங்கள்.
- நீங்கள் வாகனம் ஒட்டினால்:
  - பாதுகாப்பான இடத்திற்கு வந்து வாகனத்தை நிறுத்திடுங்கள் கட்டடங்கள், மரங்கள், மேம்பாலங்கள் மின்சார கம்பிவடங்கள் போன்றவற்றிலிருந்து தள்ளி இருக்கவும்.
  - வாகனத்தில் இருந்தவாறு ஆகக்கடைசி தகவல்களைப் பெற வானொலியைக் கேட்கவும்.

பாதுகாப்பாகப் பதுங்கி, உங்கள் முகத்தையம் தலையையும் மூடிக்கொள்ளவும்



மின்தூக்கியைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். அவை நில அதிர்வுகளின் காரணமாகச் சரியாக இயங்காமல் போகலாம்.

நிலநடுக்கம் நின்றவுடன்

- ஆரம்பநிலை அதிர்வு அலைக்கு பின்னர், அடுத்த சில மணிநேரங்கள் முதல் சில மாதங்கள் வரை நில அதிர்வுகள் ஏற்படக்கூடும்; அவ்வாறு ஒன்று ஏற்பட்டால், ஒரு பாதுகாப்பான அறை சுவருக்கு பின்னாக தவழ்ந்து ஒளிந்து கொள்ளவும் அல்லது ஒரு உள்பக்க மூலையில் அமர்ந்து, உங்கள் முகம் மற்றும் தலையை கைகளால் மூடிக்கொள்ளவும்.
- உங்கள் பகுதியில் ஏதேனும் சேதங்கள் ஏற்பட்டுள்ளதா என்று கவனிக்கவும், ஏதேனும் சேதம் தெரிந்தால் உடனடியாக அனைவரையும் வெளியேறும்படி கூறவும்.
- காயமுற்ற மற்றும் சிக்கிக்கொண்ட மக்களுக்கு உதவுங்கள், பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இருந்தால், உள்ளூர் அவசரகால சேவைகள் எண்ணை அழைக்கவும்; அத்துடன் மீட்பு பணியாளர்களுக்கு வழிகாட்டவும்.
- முடிந்தால் எரிவாயு மற்றும் மின்சார இணைப்புகளைத் துண்டித்து விடுங்கள். எரிவாயு வாடை கசிவு சிந்திய இரசாயன பொருள்கள் எளிதில் தீபற்ற கூடிய திரவங்கள் குறித்து கவனத்துடன் இருக்கவும்.
- தீ ஏற்படக்கூடிய அறிகுறிகள் உள்ளதா என்று பார்க்கவும்; முடிந்தால் சிறிய அளவிலான தீயை அணைக்கவும்
- கீழே விழுந்த மின்சாரக் கம்பிகள், உடைந்த எரிவாயு குழாய்கள் ஆகியவை குறித்து எச்சரிக்கையாக இருக்கவும், சேதமடைந்த பகுதிகள் மற்றும் கட்டடங்களிலிருந்து தள்ளியிருங்கள்.
- ஆக கடைசித் தகவல்களைப் பெற வானொலியைக் கேட்கவும்

நடுக்கத்தின் போது எங்கே நகராமல் இருக்கவும்.

நீங்கள் உயிர்பிழைக்கும் வாய்ப்புகளை அதிகரிக்க:

- மிகவும் நிலையான அறைகலனுக்கு அடியில் (எ.கா. மேசை அல்லது மெத்தை) செல்லவும். இதன் வழி சுவாசிப்பதற்க்கு இடமும், விழ்கிற பொருட்களிலிருந்து பாதுகாப்பும் கிடைக்கும். இது சாத்தியமில்லை என்றால், கண்ணாடி சன்னல்கள் அல்லது பொருத்தப்பட்ட அடுக்குகள் போன்றவற்றிலிருந்து தள்ளியிருக்கும் சுவருடன் ஒட்டியபடி நிற்கவும் போர்வைகள், பெட்டிகள் மற்றும் இதர பாதுகாப்புத் தரும் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி கண்ணாடி துகள்கள் சில்லுகள் மற்றும் இலேசான சிதைவுகளிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளவும்.
- கூடுமானவரை, நிலையற்ற பொருட்கள் மற்றும் பகுதிகளிலிருந்து தள்ளி நிற்கவும், உடைந்த கண்ணாடியிலிருந்து உங்கள் பாதங்களைப் பாதுகாத்து கொள்ள நல்ல காலணிகளை அணிந்து கொள்ளவும்.
- நீங்கள் பாதுகாப்பான இடத்தில் இருந்தால், அங்கேயே இருக்கவும். படிகட்டுகள் அல்லது மின்தூக்கியைப் பயன்படுத்த முயற்சித்தால், நீங்கள் கீழே விழந்து சேதமடைந்த பொருட்கள், சேதமடைந்த படிக்கட்டுகள் மற்றும் மின்சார துண்டிப்பு போன்ற ஆபத்துகளில் சிக்கிக்கொள்வீர்கள்.
- எந்தவித எரிவாயு கசிவுகளும் இல்லை என்று உறுதியாக தெரியும் வரை மின்விசைகளை இயக்காதீர்கள் அல்லது தீப்பெட்டியை தீயை அல்லது எரிவாயு அடுப்புகளை எரிவூட்டாதீர்கள்.
- பதற்றமடையாமல் விழிப்புடன் இருந்து மீட்பாளர்களின் அழைப்புகளுக்கு பதிலளித்திடுங்கள்.
- தேவையில்லாமல் கூச்சலிடாதீர்கள், இதனால் நீங்கள் உங்களைக் களைப்பாக்கிக் கொள்ளுவதோடு தூசியையும் சுவாசிப்பீர்கள்
- முடியுமானால், ஊதல், கைவிளக்கைப் பயன்படுத்துங்கள் அல்லது ஒரு குழாயை அல்லது சுவரைத் தட்டி மீட்பாளர்களின் கவனத்தை ஈர்த்திடுங்கள்.
- சேதத்திற்குக் கீழ் சிக்கியிருந்தால் அடிக்கடி உங்கள் விரல்களையும் பாதங்களையும் நகர்த்தி, ரத்த ஒட்டத்தை அதிகப்படுத்துவதுடன் ரத்தம் உறைவதைத் தவிர்த்திடலாம்.
- உங்களுக்கு நெருக்கமான வர்களைப் பற்றி நினைத்து உங்கள் எண்ணங்களை நன்றாக வைத்திருங்கள்
- உங்களுக்கு அருகில் குளிர்பதனப் பெட்டி இருந்தால் அதிலிருந்து உணவு மற்றும் நீரை உட்கொள்ளவும் சேதமடைந்த இடத்தில் உணவு அல்லது நீர் உட்கொள்ள வேண்டுமெனில், கண்ணாடி துகள்கள் மற்றும் இதரசேதங்கள் குறித்து கவனமாக இருக்கவும்.

கட்டுக்கடங்காதக் கூட்டம்

நீங்கள் கூட்டம் கூடுவதையும் அது கட்டுக்கடங்காமல் போவதையம் கண்டால்

- நிதானமாக இருந்து, அக்கூட்டத்திலிருந்து விலகிச் செல்லவும்.
- கூட்டத்தினரை அணுகவோ அல்லது எதிர்க்கவோ வேண்டாம்.
- உடனடியாக 999 என்ற எண்ணை அழைத்த காவல்துறையிடம் தெரியப்படுத்தவும். பின்வரும் விவரங்களையும் தெரிவிக்கவும்.

  அ. கூட்டத்தின் அளவு (எத்தனை நபர்கள் கூடியிருக்கின்றனர்)?

  ஆ. கூட்டத்தின் நடவடிக்கை (கூட்டத்தினர் என்ன செய்கிறார்கள்?)

  இ. சம்பவம் நடைபெறும் இடம் (எங்க கூட்டம் கூடுகிறது?)

  ஈ. கூட்டம் பற்றிய மேலும் விளக்கங்கள் (எ.கா. கூட்டத்தினரின் மனநிலை என்ன?

  கூட்டத்தில் உள்ள நபர்கள் எவரேனும் ஆயுதம் வைத்திருக்கிறார்களா?)

- நீங்கள் காயம்பட்டு, உங்களுக்கு மருத்துவ உதவி தேவைப்பட்டால், 995-ல் சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படையை அழைக்கவும்.

அத்தியாயம் 4

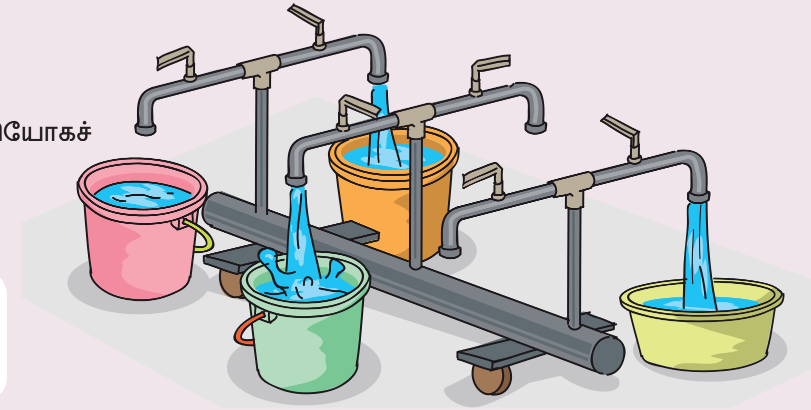
போர்க்கால நெருக்கடிநிலைகள்

64 வரையறுக்கப்பட்ட வழங்கல் மற்றும் ரத்த தானம்
66 பொதுமக்கள் எச்சரிக்கை அமைப்புகள் (PWS)
67 புகலிட பாதுகாப்பு
72 தற்காப்பு முன்னெச்சரிக்கைகள்

பேரிடர்கள் ஏற்படுமாயின், நமது அன்றாட வாழ்க்கை நிலைகுலைவதுடன், அத்தியாவசியப் பொருட்களும் சேவைகளும் கிடைப்பதும் சிரமமாகும், அவ்வாறு நிகழ்ந்தால், உங்களுக்கு அத்தியாவசியப் பொருட்கள் கிடைக்கவும், வழக்கமான வாழ்க்கை நிலை இயல்பாக நடைபெறவும் அவசரகால நடைமுறைகள் நடப்புக்குக் கொண்டு வரப்படும். ஆனால், இந்த நடைமுறைகள்ப் பற்றி நீங்கள் அறியாமல் இருந்தால், நீங்கள் உயிர் வாழ்வதற்கான வாய்ப்பு பெரிதும் பாதிக்கப்படும். சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படையும் மற்ற அரசாங்க அமைப்புகளும் உங்கள் தொகுதியில் நடத்தும் அவசரகாலப் பயிற்சியில் பங்கெடுத்து நடைமுறைகளைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

தண்ணீர் விநியோகம்

தண்ணீர் விநியோகம் தடைப்பட்டால் உங்கள் வீட்டுக்கு அருகே விநியோகிப்பு மையங்கள் அமைக்கப்படும் உங்களுடைய சொந்த கொள்கலன்களை (வாளிகள் மற்றும் போத்தல்கள் போன்றவை) கொண்டுவந்து, வரிசையில் நின்று தண்ணீரைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.



உணவு மற்றும் எரிபொருள் விநியோகம்

உங்களுடைய உணவு மற்றும் எரிபொருள் விநியோகச் சீட்டுகளைப் பெறுவதற்கு:

1. நீங்கள் முதலில் ஒரு பதிவு அறிவிப்பை (உணவு சீட்டுகளுக்காக) பெறுவீர்கள், அதோடு பொருந்தினால் மட்டும் ஓர் அறிவிப்பு அட்டையை (எரிபொருள் சீட்டுகளாக) பெறுவீர்கள்.

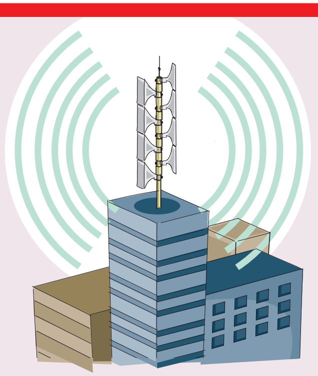
2. உங்களுக்குக் கொடுத்திருக்கும் பதிவு நிலையத்திற்கு பதிவு அறிவிப்பு அல்லது அறிவிப்பு அட்டையுடன், உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர் ஆதாரங்களையும் (எ.கா. அடையாள அட்டைகள் அல்லது பிறப்பு சான்றிதழ்கள்) எடுத்து சென்று உங்கள் சீட்டுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

3. உரிமம் பெற்ற விற்பனையாளர்களிடமிருந்து பங்கீட்டு உணவுப்பொருட்களை அல்லது எரிபொருளை வாங்கிக்கொள்ளலாம் உணவு சீட்டுகளைப் பயன்படுத்தும் முன், உங்கள் குடும்பத்திலுள்ள ஒவ்வோர் உறுப்பினரின் பெயரையும் அடையாள அட்டை எண்ணையும் ஒவ்வொரு சீட்டிலும் குறிப்பிடவும்.

இரத்த தானம்

பல்வேறு நோய்களுக்கும் காயங்களுக்கும் சிகிச்சையளிக்க இரத்தம் மிகவும் அவசியம். போர்க்காலங்களில் அதன் தேவை மேலும் அதிகரிக்கும். உங்களால் முடிந்தால் நீங்கள் முன்வந்து இரத்த தானம் செய்ய ஊக்குவிக்கிறோம். போர்க்காலத்தின்போது இரத்தம் தேவை என்று வேண்டுகோள் வந்தால் அருகிலுள்ள இரத்ததான மையத்திற்கு உங்கள் அடையாள அட்டையுடன் சென்று, பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள், மருத்துவ அதிகாரி ஒருவர் உங்களைப் கவனிப்பார்.

பொது எச்சரிக்கை முறை



பொது எச்சரிக்கை முறை (PWS) என்பது, சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படையால் தீவு முழுவதும் அமைக்கப்பட்டுள்ள அபாய சமிக்ஞை சாதனங்கள் ஆகும்.பொதுமக்களின் உயிருக்கும் உடமைகளுக்கும் ஏற்படவிருக்கும் தவிர்க்க முடியாத அபாயங்களைப் பற்றி எச்சரிப்பது இதன் நோக்கம். இராணுவத் தாக்குதல்கள், இயற்கை அல்லது மனிதனால் ஏற்படும் பேரிடர்கள் பற்றி எச்சரிப்பதற்கு பொது எச்சரிக்கை முறை பயன்படுத்தப்படும். அமைதி நிலவும் காலங்களில், பொதுமக்களில் ஒரு பகுதியினரைப் பாதிக்கக்கூடிய தொழில்துறை இரசாயன நச்சுக்கசிவு அச்சுறுத்தலின்போதும் பொது எச்சரிக்கை முறை ஒலிக்கப்படலாம்.

கீழ், உள்ள பட்டியலில் வெவ்வேறு சமிக்ஞைகளும், அவற்றைக் கேட்டவுடன் நீங்கள் செய்ய வேண்டியதும் குறிப்பிடபட்டுள்ளன.

சமிக்ஞை	எழும் சத்தம்	சூழ்நிலை	நீங்கள் செய்ய வேண்டியது
அபாய ஒலி	அலறல் ஒலி	விமானத் தாக்குதல் அல்லது ஆபத்து நெருங்கும்போது	உடனடியாகக் காப்பறைக்குச் செல்லவும்
“அபாயம் நீங்கிய ஒலி”	தொடர்ச்சியான ஒலி	அபாயம் நீங்கிவிட்டது	காப்பறையை விட்டு வெளியேறலாம்
“முக்கிய அறிவிப்பு” ஒலி	விட்டு விட்டு ஒலிக்கும் ஒலி	உள்ளூர் இலவச வானொலி மற்றும் தொலைக்காட்சி நிலையங்கள் வழி ஒரு “முக்கிய தகவல்” ஒலிபரப்பப்படும்.	உடனடியாக ஏதேனும் ஓர் உள்ளூர் இலவச வானொலி அலைவரிசை மற்றும் தொலைக்காட்சி நிலையத்தில் தகவலைக் கேட்கவும்.

குறிப்பு:

- நீங்கள் www.scdf.gov.sg இணையத்தளத்தில் “குடிமைத் தற்காப்புக் காப்பறை” (Civil Defence Shelter) > “பொது எச்சரிக்கை முறை” (Public Warning System) என்ற பகுதிக்குச் சென்று, பல்வேறு வகையான சமிக்ஞை ஒலிகளின் ஒலிப்பதிவைக் கேட்க ஊக்குவிக்கிறோம்.

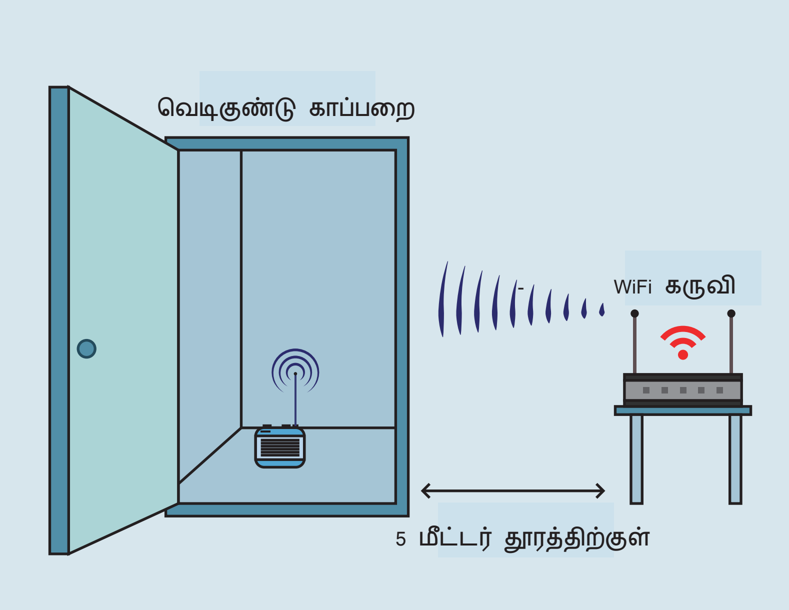
“முக்கிய செய்தி” சமிக்ஞை ஒலி, ஒவ்வொரு ஆண்டும் பிப்ரவரி 15 (முழுமைத் தற்காப்புத் தினம்) மற்றும் செப்டம்பர் 15 தேதிகளில் ஒலிக்கப்படும், இந்த சமிக்ஞை ஒலியைக் கேட்டவுடன், உள்ளூர் இலவச வானொலி மற்றும் தொலைக்காட்சி அலைவரிசைகளில் “முக்கிய தகவல்” ஒலிபரப்பைக் கேட்கவும்.

வீட்டிலும் மாடி தளத்திலும் உள்ள காப்பறைகள்.

வீட்டிலும் மாடிகளிலும் உள்ள காப்பறைகள், பொதுமக்களைப் போர்க்கால அவசர நிலைகளில் பாதுகாக்கும் கட்டிடங்களாகும்.

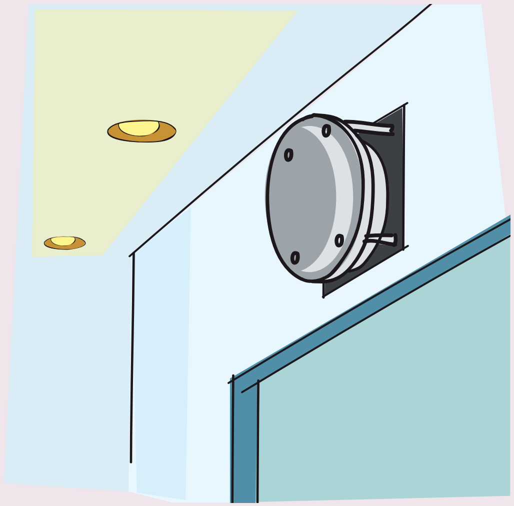
வீட்டுக் காப்பறை என்பன வசிக்கும் வீட்டில் உள்ளதைக் குறிப்பதாகும். எ.கா. வீவக வீடு. அதே வேளையில் தளப் காப்பறைகள் என்பன வீட்டுக் காப்பறைகளை விட அளவில் பெரியவை மற்றும் அவை ஒவ்வொரு மாடி தளத்தின் பொது இடத்தில அமைந்திருக்கும். சில குடியிருப்புகளில் சுற்றி அடைக்கபட்ட , வெளியேறும் படிக்கட்டுகள் காப்பறையாகவும் பயன்படுத்தப்படும். போர்க்கால அவசரநிலைகளில் சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படை (SCDF) குடியிருப்பாளர்களை வீட்டுக் காப்பறைகளை அல்லது மாடிதளக் காப்பறைகளைத் தயார்படுத்த அறிவிப்பு விடுக்கும்.

1. காப்பறையில் உள்ள எல்லா தற்காலிக் பொருத்துமானங்கள் அடுக்குகளை அகற்றுதல்.
2. இரண்டு காற்றோட்டத்திறப்புகளை மூடுதல் மற்றும் அடைத்தல் (அடுத்த பக்கத்தைக் காண்க)
3. காப்பறையில் வானொலியை வைத்திருங்கள்
3. உங்களது WiFi கருவியைக் கூடுமானவரை 5 மீட்டர் துரத்திற்குள் இடம் மாற்றி வையுங்கள் (வீட்டுக் காப்பறைகளுக்கு மட்டுமே பொருந்தும்)



காற்றோட்டத் திறப்புகள்

வீட்டுக் காப்பறையிலும் மாடித்தள காப்பறைகளிலும் விளக்கு, மின்சார இணைப்புகள் தவிர, காப்பறையின் சுவரில் இரண்டு காற்றோட்டத் துவாரங்களும் இருக்கின்றன.



அமைதி காலத்தின்போது

- காப்பறைக்குள் யாரேனும் சிக்கிக்கொண்டால் அவரை மீட்பதற்காகக் காற்றோட்டத் திறப்பைக் குறைந்தது 25% மூடாமல் வைத்திருக்கவும் (மாடித்தளக் காப்பறைக்குப் பொருந்தாது).

போர்க்கால நெருக்கடி நிலையில்

- காப்பறையில் காற்றுப்புக முடியாமல் இருக்க, காற்றோட்டத் துவாரங்களின் இரும்பத் தகடுகளை சாதரண வீட்டில் உள்ள கருவிகள் கொண்டு இறுக்கமாக மூடவும், இவ்வாறு செய்வதால் நீங்களும் உங்கள் குடும்பமும் வெளியிருந்து வரும் பாதிப்புப் பொருட்களை சுவாசிப்பதிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுவீர்கள்.
- இரண்டு காற்றோட்டத் துவாரங்கள் இறுக்க மூடப்பட்டாலும் காப்பறைக்குள் நீங்கள் பல மணிநேரம் தங்கலாம். ஒருவருடைய வயது, பாலினம் உடல்நிலை இவற்றைப் பொறுத்து அவர் சரியாக எத்தனை மணி நேரம் உள்ளே இருக்க முடியும் என்பதை நிர்ணயிக்க முடியும்.
- காப்பறையில் அதிகநேரம் தங்கியிருக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டாலோ அல்லது அதிக பேருக்கு இடமளிக்க நேரிட்டாலோ; காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்த சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படைப் பொருத்தமான சாதனத்தைப் பொருத்த அறிவுறுத்தும்.

நீங்கள் வீட்டில் இருக்கும்போது “அபாய” சமிக்ஞை ஒலி கேட்டால் செய்யவேண்டியவை

1. காப்பறைக்குச் செல்லும் முன் அனைத்து எரிவாயு மற்றும் தண்ணீர் குழாய்களையும் அடைக்கவும்.

2. உங்களது வானொலி, கைப்பேசி/கையடக்கச் சாதனம்*, தயார்நிலைப் பை, காப்பறையில் இருப்பதற்குத் தேவையான தண்ணீர், உணவு ஆகியவற்றைக் காப்பறைக்குள் எடுத்துச் செல்லுங்கள். தயார்நிலைப் பைகள் ஏற்கனவே தயார் செய்யப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

3. விரைவாகவும், அமைதியாகவும் காப்பறைக்கு சென்று கதவை மூடவும்.

4. காப்பறைக் கதவு மற்றும் சுவர்களிலிருந்து தள்ளி அமரவும் அவற்றின் மேல் சாய வேண்டாம்.

5. கையடக்க வானொலியை அல்லது கைப்பேசியை/கையடக்கச் சாதனத்தைப் பயன்படுத்தி, கட்டணம் இல்லா உள்ளூர் வானொலி அல்லது தொலைக்காட்சி நிலையங்களிடமிருந்து, சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படை வெளியிடும் முக்கியத் தகவல்களைப் பெறுங்கள்; “அபாயம் நீங்கியதை” குறிக்கும் சமிக்ஞை ஒலித்தவுடன், நீங்கள் காப்பறையிலிருந்து வெளியே வரலாம் (பக்கம் 65).

* WiFi இணைப்பு மற்றும்/அல்லது மொபைல் கட்டமைப்பு உள்ள கைப்பேசிகளுக்கு/கையடக்கச் சாதனங்களுக்குப் பொருந்தும்.

பொதுக்காப்பறைகள்

சுரங்கத்திலுள்ள பெருவிரைவு இரயில் (MRT) நிலையங்கள் வீவக கட்டடங்களின் கீழ்த்தளங்கள் பள்ளிகள், சமூக மன்றங்கள் மற்றும் அரசாங்க கட்டடங்கள் போன்றவற்றில் பொதுக்காப்பறைகள் கட்டப்படுகின்றன. பொது காப்பறையை அடையாளம் காண, குடிமைத் தற்காப்புக் காப்பறைக் குறியீட்டை காணவும். பொது காப்பறைகளின் அமைவிடங்களை www.onemap.sg இணையத்தளத்தில், "பாதுகாப்பு மற்றும் இடர்காப்பு" (Safety and Security) பிரிவின்கீழ் காணலாம் (குடிமைத் தற்காப்பு பொது காப்பறைகள்).

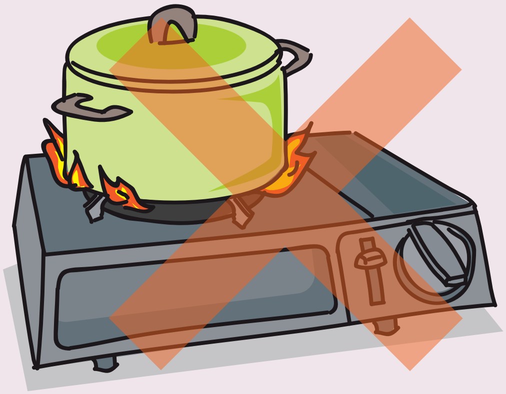
குடிமைத் தற்காப்புக் காப்பறை அடையாளக் குறி

நீங்கள் வீட்டில் இல்லாத நேரத்தில "அபாய" சமிக்ஞை கேட்டால்

1. அருகிலிருக்கும் பொதுக் காப்பறைக்குச் செல்லவும், ஆனால் முந்தியடித்துக் கொண்டு செல்ல வேண்டாம்: நீங்கள் வாகனத்தில் இருந்தால் தெருவோரமாக நிறுத்தி, பூட்டிவிட்டு, அருகிலிருக்கும் காப்பறைக்குச் செல்லுங்கள்.
2. சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படை அதிகாரிகள் கூறுவதைப் பின்பற்றுங்கள்.
3. கவலையை தவிர்க்க குடும்ப உறுப்பினருடன் குழுவாகச் செல்லுங்கள். ஊனமுற்றோர், குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்களுக்கு உதவுங்கள்.
4. காப்பறைக்குள் பெரிய பொருட்களையோ, தீப்பிடிக்கக் கூடிய பொருட்களையோ கொண்டுவராதீர்கள்.
5. "அபாய" சமிக்ஞை ஒலித்த சில நிமிடங்களில் ஒரு பொதுக் காப்பறை உங்கள் அருகில் இல்லையேல் நீங்கள் சுரங்கப்பாதை, சுரங்கச்சாலை, கட்டடத்தின் அடித்தளம் பள்ளங்கள், சாலையின் அடியில் செல்லும் கால்வாய்கள் மற்றும் திறந்த கால்வாய்கள் போன்ற இடங்களைத் தேடி பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பொதுக்காப்பறைக்குள்ளே சென்றதும்

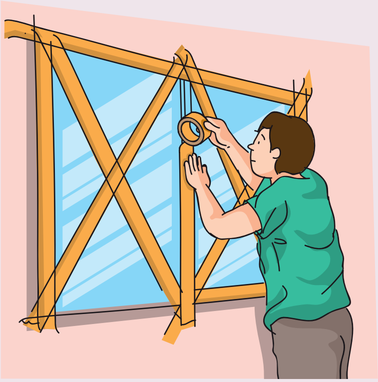
1. காப்பறை நடுப்பகுதிக்குச் செல்லுங்கள். நுழைவாயிலையோ பாதையையோ அடைக்காதீர்கள்.
2. எல்லாரும் ஒன்றாகச் சேர்ந்திருங்கள். இங்கும் அங்கும் அலையாதீர்கள்.
3. சமைப்பதற்கு தீ மூட்டாதீர்கள்.
4. அமைதியாக இருந்து சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படை வழங்கும் அறிவிப்புகளை வானொலி மற்றும் தொலைக்காட்சியில் கேளுங்கள்.
5. ஏதேனும் பிரச்சனைகளைச் சந்தித்தால் சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படை அதிகாரிகளிடம் தெரிவிக்கவும்



பொதுக் காப்பறையைவிட்டு வெளியேறுதல்

1. அதிகாரிகள் மூலம் வழிகாட்டுதல் கிடைத்த பிறகு மட்டுமே பொது காப்பறையை விட்டு வெளியே செல்லலாம்.
2. ஒரு குடும்பமாகச்செல்லுங்கள்.
3. பொறுமையாக, அவசரப்படாமலும் முண்டியடிக்காமலும் செல்லுங்கள்.

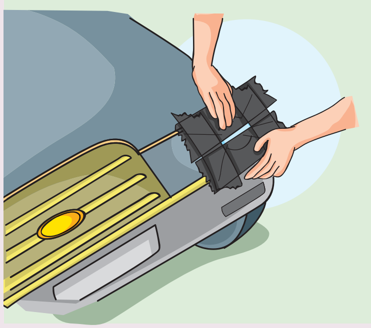
சேதத்தைத் தடுத்தல்



போர்க்காலத்தின்போது சேதம் ஏற்படுத்தும் சாதனங்கள்(எ. கா. வெடிகுண்டுகள் மற்றும் ஏவுகணைகள் போன்றவற்றை நம்மால் தடுக்கமுடியாது, அவற்றால் உடமைகளுக்கு ஏற்படும் சேதத்தை குறைக்க பின்வருவதைப் பின்பற்றலாம். ஆனாலும் நாம் பின்பற்றும் சில நடவடிக்கைகள் மூலமாக சொத்துக்களுக்கு ஏற்படும் இழப்புகளைக் குறைக்கலாம், அவை பின்வருமாறு

- எல்லா கண்ணாடி பரப்புகளின் மேல் ஒட்டுநாடவை ஒட்டி உறுதிப்படுத்துவதால், கண்ணாடி சிதறுவதைக் குறைக்கலாம்.
- சுவர்களில் தொங்க விட்டிருக்கும் பொருட்கள், விட்டு முகப்பில் மற்றும் சன்னல்களில் இருக்கம் பொருட்கள் அகற்றவும்.

இருட்டடிப்பு நடவடிக்கைகள்



முழு இருட்டடிப்பால் ஆகாயத் தாக்குதல்களையோ அல்லது வெடிகுண்டுகள் எறியப்படுவதையோ தடுக்க முடியாவிட்டாலும், இது எதிரி இலக்கை அடையாளம் காண்பதையும் குறி வைத்துக் தாக்குவதையும் குறைக்க உதவும் இருட்டடிப்பு நடவடிக்கைகளில் பின்வருவன உள்ளடங்கும்:

- எல்லா வெளிப்புற விளக்குகளையும் அணைத்தல்.
- இருண்ட நிறமுடைய தடையைக் கொண்டு ஒளி வெளியே செல்லும் வழியான சன்னல்கள், கதவுகள் போன்றவற்றை மூடுதல்.
- வாகனங்களின் விளக்குகளை, சிறு துவாரம் விட்டு, கறுப்பு ஒட்டு நாடாவைக் கொண்டு ஒட்டி ஒளியைக் குறைத்தல்.

அத்தியாயம் 5

தீவிரவாதம்

74 வேதிப்பொருள் மிரட்டல்கள்
77 உயிரியல் மிரட்டல்கள்
80 ஆந்தராக்ஸ்
81 வெடிகுண்டு மிரட்டல்கள்
84 வெடிகுண்டு வெடிக்கும் சூழலில் வெடித்த இடத்திலிருந்து வெளியேறுதல்
86 மோசமான வெடிகுண்டு மிரட்டல்கள்
88 தயாராக இருக்கும் பாதுகாப்பு
90 நச்சுநீக்கும் நடைமுறைகள்
91 பொதுமக்கள் போக்குவரத்து பாதுகாப்பு
92 எஸ்ஜிசெக்கியொ (SGSecure)

அப்பாவி மக்களுக்கு எதிரான பயங்கரவாதத் தாக்குதல்களில் CBRE (இரசாயன, உயிரியல், கதிரியக்க மற்றும் வெடிக்கும்) சாதனங்கள் பயன்படுத்தப்படுவதற்கான சாத்தியம் பற்றிய கவலை அதிகரித்து வருகிறது தாக்குதலைப் புரிந்துக்கொள்ளவும் அதிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் என்ன நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டுமென தெரிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும்.

இரசாயன தாக்குதல் என்பது, ஆபத்தான இரசாயனங்களை, மக்களைக் கொல்லும், கடுமையாகக் காயப்படுத்தும் அல்லது ஊனமாக்கும் நோக்கத்துடன் வெளியாக்கப்படும். வெடிப்பொருள்கள், தெளிக்கும் சாதனங்கள், ராணுவ ஆயுதங்கள் மற்றும் வேறு வழிகளில், தாக்குதலுக்காக பலவகையான இரசாயனங்களும் பயன்படுத்தப்படலாம்.

இரசாயன தாக்குதலின் அறிகுறிகள்

- ஒரே பகுதியில் உள்ள பலருக்குப் பின்வரும் அறிகுறிகள் தென்பட்டால்:
  - கண்ணீர் வடித்தல் அல்லது கண்பார்வை மங்குதல்
  - தலைவலி அல்லது தலைச்சுற்றல்
  - சுவாசிப்பதில் சிரமம்
  - தொண்டை வறண்டுபோதல், இருமல் அல்லது சுவாசக் குழாய் இயங்காமை
  - குமட்டல் அல்லது வாந்தி
  - எச்சில் சுரத்தல்
  - நெஞ்சடைப்பு கடுமையான வலியுடன் தோல் சிவந்துவிடுதல் நச்சுப்பொருள் பட்ட இடத்தில் கொப்பளங்கள்.
  - தசை நடுக்கம், வலிப்புகள்
  - அடக்க இயலாமை (மலம் அல்லது சிறுநீர் கழிப்பபதைக் கட்டுப்படுத்த இயலாமை)
  - சுயநினைவின்மை
- மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டோர் காரணமின்றி துவண்டு விழுதல்.
- பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் அதிக நோயுற்ற அல்லது உயிரிழந்த பறவைகள் அல்லது சிறு பிராணிகள் காணப்படுதல்.

இரசாயனத் தாக்குதல் நடந்தால்

- விரைவாக, பாதிக்கப்பட்ட இரசாயனக் கசிவு வெளியாகும் பகுதிகளை கூடுமான வரையில் அடையாளம் காணவும்.

- நீங்கள் இருக்கும் கட்டடத்தின் உள்ளே நச்சு பாதிப்பு ஏற்பட்டால், சுவாசிப்பதற்கு ஏதுவாக ஈரத்துணியால் (எ.கா. ஈரத்துண்டு) வாயையும் மூக்கையும் மூடிக் கொண்டு, பாதிக்கப்பட்ட பகுதியின் அருகில் செல்லாமல் கட்டடத்தை விட்டு விரைவாக வெளியேறவும்

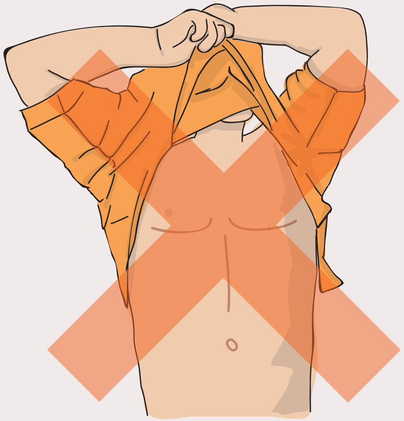
- நீங்கள் திறந்த வெளியில் இருக்கும்போது, இரசாயன தாக்குதல் ஏற்பட்டால் உங்கள் வாயையும் மூக்கையும் துணியால் மூடிக்கொண்டு, பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளிலிருந்து வெளியேறவும்.

- விரைவாகக் காப்பறையைக் கண்டுபிடித்து, இருக்குமிட பாதுகாப்பு (பக்கம் 88) நடவடிக்கைகளை செய்யுங்கள்; காற்று வரும் திசையில் நடக்காதீர்கள், அதில் நச்சு கலந்திருக்கலாம்

- நீங்கள் வாகனத்தில் இருக்கும் சமயத்தில் இரசாயனத் தாக்குதல் ஏற்பட்டால், உங்கள் வீட்டுக்கு, அலுவலகத்திற்கு, அல்லது அருகில் இருக்கும் பொதுக் கட்டடத்திற்கு உள்ளே செல்லுங்கள்; இல்லாவிடில், உங்கள் வாகனத்திலேயே இருக்குமிடப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள் (பக்கம் 89).

- அதிகாரிகள் தெரிவிக்கும் வரை புகலிடப் பாதுகாப்பிலிருந்து வெளியேறி மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்ய முயற்சிக்காதீர்கள்.

நீங்கள் இரசாயன நச்சுப்பொருளால் பாதிக்கப்பட்டால்



பக்கம் 74ல் விவரிக்கப்பட்ட ஏதேனும் வழக்கத்திற்கு மாறான அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால், நீங்கள் இரசாயன நச்சுப்பொருளால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். நீங்கள் சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படையினர் நச்சுநீக்கம் செய்வதற்காகக் காத்திருக்கவேண்டும் (பக்கம் 90). அது சாத்தியமில்லை என்றால்:

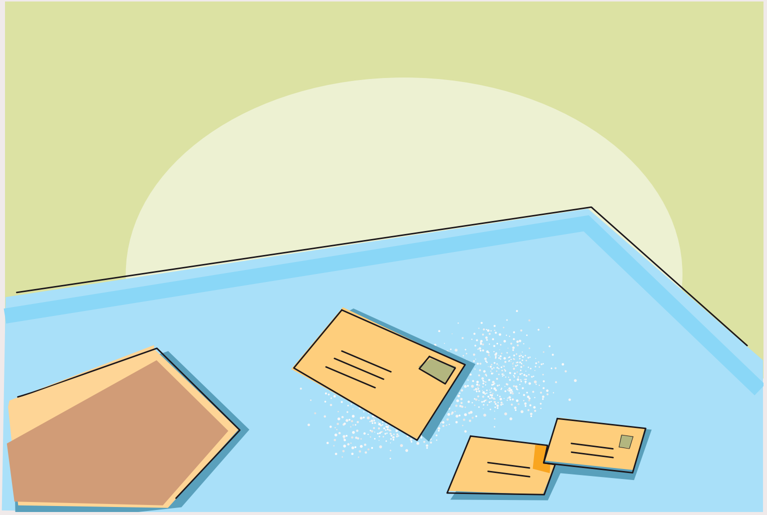
1. தண்ணீர் இருக்குமிடத்திற்குச் செல்லவும்
2. உடனடியாக ஆடைகளைக் கழற்றி, நச்சு படிந்த பகுதிகளைக் கத்தரித்து நீக்குங்கள். சாத்தியப்பட்டால், நச்சு படிந்த ஆடைகளைத் தலைக்கு மேலாகக் கழற்றாதீர்கள். இதன்வழி, உங்கள் கண்கள், மூக்கு, மற்றும் வாயில் நச்சு படுவதைத் தவிர்க்கலாம். நச்சு படிந்த ஆடையை ஒரு பையில் கட்டி வையுங்கள். அதிகாரிகளின் அறிவுரைப்படி அவற்றைப் பின்னர் முறையாக அகற்றலாம்.
3. நீங்கள் உங்களைத் தண்ணீர் கொண்டு நன்கு கழுவிக்கொள்ளவும் முடியுமானால், சவர்க்காரத்தைப் பயன்படுத்தவும்.
4. உடனே மருத்துவ உதவியை நாடவும்.
5. 995 என்ற எண்ணில் உடனடியாக SCDF க்கு அழைத்து உங்கள் இருப்பிடத்தையும், நீங்கள் வேதிப்பொருளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் என்பதையும் தெரிவித்திடுங்கள்.
6. பதற்றமடையாமல் சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படையின் உதவிக்காகக் காத்திருங்கள்

நச்சுநீக்கல் நடைமுறைகள், தற்செயலாக ஏற்படும் தொழில்துறை இரசாயன நச்சுக் கசிவுகளுக்கும் பொருந்தும்.

ஒருவர் இரசாயன நச்சுப்பொருளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் என்று சந்தேகப்பட்டால்

- பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு முதலுதவி அளிக்க முயற்சிக்காதீர்கள். நீங்களும் இரசாயனத்தால் பாதிக்கப்படலாம்.
- பாதிக்கப்பட்ட நபரிடமிருந்து விலகிச் சென்று சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படையை தொடர்புக்கொள்ளவும்.

செயலிழக்கச் செய்யவல்ல அல்லது மரணம் விளைவிக்கவல்ல நுண்ணுயிர்களும் அல்லது உயிரியல் நஞ்சுகளுமே உயிரியல் நச்சுப்பொருள் எனப்படுவதாகும். இதுபோன்ற உயிரியல் நச்சுப்பொருள் தெளிப்பான்கள், உணவு மற்றும் நீர் அல்லது நோய் தொற்றுள்ள கொசுக்கள் மற்றும் எலிகள் ஆகியவற்றின் மூலம் வேண்டுமென்றே சுற்றுப்புறத்தில் பரப்பக்கூடும். சில உயிரிப்பொருட்கள் மிக எளிதாகப் பரவக்கூடியன (எ.கா. சின்னம்மை).



சாத்தியமான உயிரியல் நச்சுப்பொருள் தாக்குதலுக்கான அறிகுறிகள்

உயிரியல் நச்சுப்பொருள் தாக்குதலை அறிய இயலாது நுண்மங்கள் அக்கம் பெறும் காலத்தின்போது நச்சுப்பொருளின் பாதிப்பால் ஏற்படும் நோய் அறிகுறிகளைக் கண்டறிய இயலாது. நீங்கள் பின்வருவனவற்றைக் கவனிக்க வேண்டும்:

- வழக்கத்திற்கு மாறான மாவு அல்லது கெட்டியான பசை போன்ற பொருட்கள் மற்றும் சந்தேகத்திற்குரிய பொருட்கள்
- மக்களிடையே வழக்கத்திற்கு மாறான நோய்ப்பரவல்
- அளவுக்கு அதிகமான நோயாளிகள் காரணமின்றி அவசர மருத்துவ சிகிச்சை நாடுதல்.

உயிரியல் நச்சுப் பொருள் தாக்குதல் நடந்தால்

உயரியல் நச்சுப் பொருள் தாக்குதல் நடைபெற்றிருப்பதை அடையாளம் கண்டு உறுதி செய்ய நேரம் ஆகும். இதன் காரணமாக உடனே எடுக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளைப் பற்றிய விவரங்களைப் பொது சுகாதார அதிகாரிகளால் வழங்க இயலாமல் போகும். நீங்கள் பின்வரும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

- சுத்தமும் நல்ல சுகாதார பழக்கமும் நோய்க் கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்கும்.
- நச்சுப் பொருள் பாதிப்பின் அறிகுறிகள் பற்றிய விவரங்களுக்கும், நோயுற்றால் எங்கு சென்று அவசர சிகிச்சை நாடுவது போன்ற விவரங்களுக்கும் செய்து அறிக்கைளை உன்னிப்பாகக் கவனிக்கவும்.
- பாதிப்பின் அறிகுறிகள் பல சாதாரண நோய்களுக்கான அறிகுறிகளைப்போல் ஒத்திருக்கலாம். ஆகையல், உயிரியல் அவசரகால நிலை நடப்பில் இருக்கும் காலக்கட்டத்தில் ஏற்படும் சாதாரண நோய்கள் பற்றி வீணாகக் பதற்றம் அடைய வேண்டாம். சந்தேகம் ஏற்பட்டால் மருத்துவ ஆலோசனை நாடவும்.

உயிரியல் நச்சுப்பொருள் தாக்குதலால் நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால்

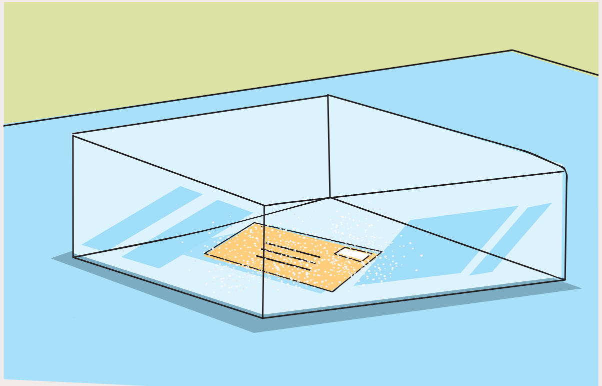
- நீங்கள் எந்தவித அறிகுறிகளும் இல்லாமல் இருந்தாலும், தாக்குதல் நடைபெற்றதாக நம்பப்படும் இடத்தைச் சீக்கிரமாக அடையாளம் காணவும். உடனே அவ்விடத்தை விட்டு வெளியேறவும்.
- பாதிக்கப்பட்ட இடத்திலுருந்து வெளியேறும்போது உங்கள் மூக்கையும் வாயையும் ஈரமான துணியால் மூடிக்கொள்ளவும்.
- நீங்கள் கட்டடத்திற்குள் இருந்தால், கட்டட நிர்வாகத்திடம் தெரிவித்து, 999 அல்லது 995 அழைத்து, நீங்கள் உயிரியல் நச்சுப்பொருள் தாக்குதலுக்கு ஆளாகியிருக்கலாம் எனச் சந்தேகிப்பதாகப் புகார் செய்யுங்கள். உங்களை உடனடியாகத் தொடர்பு கொள்வதற்குத் தேவையான விவரங்களைக் கொடுங்கள்.
- காலந்த்தாமல், உடனடியாக சோப்பையும் தண்ணீரையும் கொண்டு நன்கு குளிக்கவும், புதிய ஆடைகளை அணியவும் நச்சு படிந்த ஆடைகளை ஒரு பையில் கட்டிவிடவும். அதிகாரிகளின் வழிமுறைகளின் படி அவற்றை முறையே அகற்றவும்.
- நீங்களோ அல்லது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினரோ நோயுற்றால், மருத்துவ ஆலோசனைப் பெற, அதிகாரிகளால் குறிப்பிடப்பட்ட மருத்துவமனைக்குச் செல்லவும்.

யாரேனும் ஒருவர் உயிரியல் நச்சுப்பொருளால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார் என நீங்கள் நினைத்தல்

- பாதிக்கப்பட்டவரை அணுகும் முன், நீங்கள் சுவாசிப்பதற்கு வேண்டிய பாதுகாப்பு மறையை (எ.கா. N-95 முகக்கவசம்) பின்பற்ற வேண்டும். இல்லையேல், நேரடி தொடர்பு இல்லாமல் தள்ளியிருக்கவும்.
- சிங்கப்பூர்க குடிமைத் தற்காப்புப் படையை 995 ல் உதவிக்கு அழைக்கவும் அல்லது 999 ல் காவல் துரையுடன் தொடர்ப்புக்கொள்ளவும்.

ஆந்த்ராக நண்ணுயிர்க் கிருமிகளால் உண்டாகும் நோயாகும். பொடியாக இருக்கும். ஆந்த்ராக தொற்று நோய் வியாதி அல்லயென்றாலும், பொது நலப் பாதுகாப்புக்கு அச்சுறுத்தலாகும். சிங்கப்பூரில் காவல்துறை, சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படை, சுகாதார அமைச்சு, சிங்கப்பூர் தபால் துறை போன்றவை இந்த அச்சுறுத்தலைச் சமாளிக்க வேண்டிய தடுப்பு முயற்சிகளை எடுத்திருக்கின்றன.

- சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படையை 995ல் அல்லது காவல்துறையை 999ல் அழைக்கவும். கட்டடத்தினுள் இருந்தால், பாதுகாப்பு அதிகாரிகளிடம் அல்லது கட்டட நிர்வாகத்திடம் தெரியப்படுத்தவும்.
- சந்தேகிக்கப் படும் பொருளைக் கையாளாதீர்கள். அப்பொரு நுகர்ந்து பார்க்கவோ, சுத்தப்படுத்தவோ முயற்சிக்காதீர்கள்.
- அப்பொருள் ஏற்கனவே திறந்த நிலையிருந்தால், உடனே பிளாஸ்டிக் உறை, துணி, காகிதம் அல்லது குப்பைத் தொட்டி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி மூடிவிடவும், அதிகாரிகள் வரும் வரை மூடப்பட்டதைத் திறக்க வேண்டாம்.
- பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் உள்ள மின்விசிறிகள் அல்லது காற்றோட்டக் கருவிகள் ஆகியவற்றை நிறுத்திவிடவும்.
- மற்றவர்கள் அந்த இடத்திற்குள் நுழையாதுவாறு, அப்புகுதியை ஒதுக்கி, கதவை மூடிவிட்டு, நீங்கள் வெளியேறவும்,
- அருகிலுள்ள கழிவறை அல்லது கழவுமிடத்திற்குச் சென்று கைகளையும். தோலில் தூள் பட்ட இடங்களையும் சோப்பும் தண்ணீரும் கொண்டு கழவவும்.
- சந்தேகத்துக்குறிய பொருள் இருந்த பகுதியில் இருந்த அனைவரது பெயர், தொலைபேசி எண், முதலியவற்றைப் பட்டியலிட்டு, தொடர்ந்து விசாரனை செய்ய காவல் துறையில் கொடுக்கவும்.



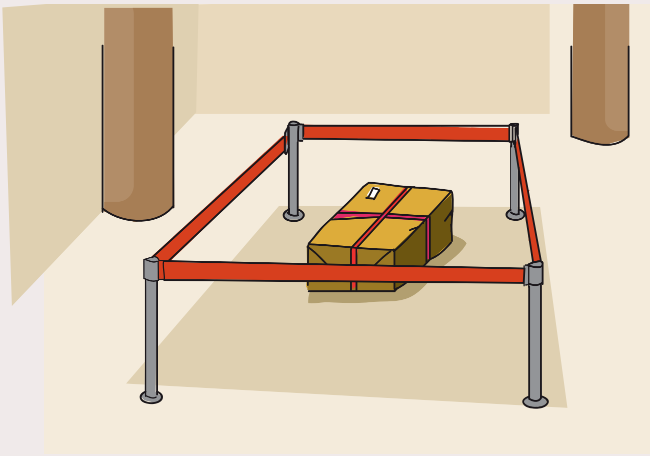
சந்தேகத்திற்குரிய ஒரு பொருளையோ அல்லது ஒரு வெடிக்காத குண்டையோ கண்டால்

1. உடனடியாக 999யை அழைத்து காவல்துறையிடம் தெரியப்படுத்தவும். அளவு, வடிவம், நிறம் மற்றும் இடம் போன்ற விவரங்களைக் கொடுக்கவும்.

2. சந்தேகத்திற்குரிய வெடிகுண்டைத் தொடவோ அல்லது நகர்த்தவோ கூடாது.

3. விலகிச் சென்று அந்தப் பகுதியில் இருக்கும் மக்களிடம் சந்தேகப் பொருளைப் பற்றி எச்சரிக்கவும்.

4. வெளியேற்ற நடைமுறைகளுக்கு, பக்கம் 82யை பார்க்கவும்.



வெடிகுண்டு அச்சுறுத்தலைப் பற்றி தொலைபேசி வழி அழைப்பு கிடைத்தால்

1

பதற்றமடையாமல் இருங்கள், முடிந்தால், அருகில் இருப்பவரை சைகை வழி காவல் துறையுடன் தொடர்பு கொள்ளச் சொல்லவும். மற்றோருவரைக் கட்டட நிர்வாக அதிகாரிகளுக்கு உடனே தெரியப்படுத்தச் சொல்லவும்.

2

அழைப்பவருடன் முடிந்த மட்டும் பேசிக்கொண்டிருங்கள் அவர் மிரட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தும் சொற்களைக் குறித்துக் கொள்ள முயற்சி செய்யங்கள்.

3

அழைப்பவருடமிருந்து பின்வரும் தகவல்களை பெற முயலுங்கள்:

- குண்டு வெடிக்கும் நேரம்
- குண்டு வைக்கப்பட்டுள்ள இடம்
- வெடிகுண்டின் தோற்றம்
- குண்டை வெடிக்கச் செய்யும் முறை
- அழைப்பவரே குண்டை வைத்தாரா மற்றும் காரணம்?
- அழைப்பவர் யாருக்கு என்ன செய்தியைத் தெரிவிக்க விரும்புகிறார்
- அழைப்பவரின் பெயர் மற்றும் தற்போதைய இருப்பிடம்.

4

அழைப்பவரின் குரலொலியைக் குறித்துக்கொள்ள முயலுங்கள், அதாவது:

- அழைப்பவரின் குரலின் தன்மைகள், எ.கா. ஆண், பெண் அல்லது சிறியவர் குரல் அல்லது சாத்தியமான வயது போன்றவை
- பேசிய மொழி மற்றும் மொழி தோரணை
- உச்சரிப்பு (எ.கா. தெளிவான பேச்சு அல்லது திக்கும் பேச்சு)
- பேசும்முறை (எ.கா. உணர்ச்சியோடு, கோபமாக)
- பின்புறச் சத்தங்கள் (எ.கா. போக்குவரவு, இசை, அறிவிப்புகள்)

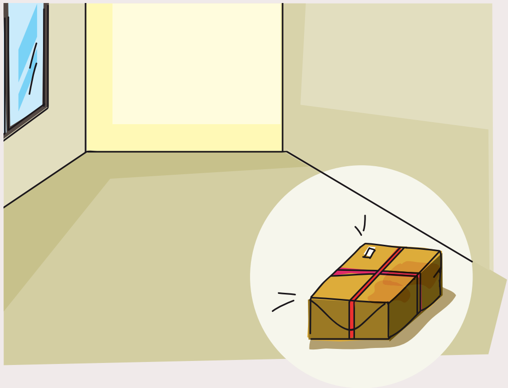
5

எந்த வகையிலும் அழைப்பவருக்கு எரிச்சல் உண்டாக்க வேண்டாம்.

6

வதந்திகளைப் பரப்பவேண்டாம்.

சந்தேகப்படும்படியான அஞ்சல் அல்லது பொட்டலம் வந்தால்



1 கீழ்க்காணும் அறிகுறிகளைக் கவனத்தில் கொண்டு, பொட்டலத்தை எச்சரிக்கையோடும் சந்தேகத்தோடும் கையாளுங்கள்:

- அதனுடைய எடையை விட அதிகமான அஞ்சல் தலை ஒட்டப்பட்டிருந்தால்
- கயிறு அல்லது ஒட்டும் நாடா கொண்டு தேவைக்கதிமாக மடித்திருத்தல்
- வழக்கத்திற்கு மாறான வடிவம், அளவு அல்லது கடுமையாக இருந்தால்
- கற்றியிருக்கும் உறையில் எண்ணெய் கறைகள் அல்லது நிறமாற்றம் இருந்தால்
- பாதாம் பருப்பு போன்ற வழக்கத்திற்கு மாறான மணம்
- உலோகப் பொருட்கள், அதாவது பொருளை லேசாக அசைக்கும் போது உலோக ஒசைகள் கேட்டால்
- பொட்டலத்திலிருந்து கம்பிகள் அல்லது அலுமினியம் கம்பிகள் வெளியே நீட்டிக்கொண்டிருந்தால்
- அறியப்படா கையெழுத்து
- பெறுபவரின் பெயர் மட்டும் இருந்தால் அல்லது “தனிப்பட்டது, ரகசியம்”, “பெறுநர் மட்டுமே திறக்க வேண்டும்” போன்ற கட்டுப்பாட்டு வாசகங்கள் இருந்தால்

2 வெடிப்பொருட்கள் இருக்குக்கூடும் என்று நீங்கள் சந்தேகிக்கும் கடிதம் அல்லது பொட்டல்த்தைத் திறக்காதீர்கள், பெரும்பாலான வெடிகுண்டுகள், அதன் மேலுறைக் கிழிக்கப்படும்போது அல்லது வெட்டப்படும்போது வெடிக்கும் வகையில் உருவாக்கப்படுகின்றன.

3 எங்கிருந்து வந்தது என்று உங்களுக்குத் தெரியாததோடு, அது வெடிகுண்டுதான் என்று சந்தேகிக்க காரணமும் இருந்தால் உடனே 999யை அழைத்து காவல்துறையிடம் தெரிவிக்கவும்.

4 சந்தேகத்திற்குரிய கடிதம் பொட்டலத்தை ஒர் அறையின் மூலையில் சன்னல்களிலிருந்து தள்ளி வைக்கவும்.

5 அந்த அறையிலிருந்து, அவசியமானால் கட்டத்திலிருந்து வெளியேறவும், மேலும் குண்டு வெடிக்குமானால் அதன் விளைவுகளைத் தணிக்க எல்லா சன்னல்களையும் கதவையும் திறந்து வைக்கவும்.

6 கட்டட நிர்வாகத்தினர் மற்றும் பாதுகாப்பு அதிகாரிகளிடம் தெரியப்படுத்தவும். மேலும் கடிதம் அல்லது பொட்டல் குண்டு இருக்கும் இடத்தையும் தெரிவிக்கவும்.

7 அதிகாரிகளிடமிருந்து வரும் கூடுதல் வழிமுறைகளுக்காகக் காத்திருக்கவும்.

நீங்கள் காயமடைந்திருந்தால்

1. உதவிக்கு அழைக்க கைத்தொலைபேசியைப் பயன்படுத்தாதீர்கள், அதனால் இரண்டாம் கட்ட வெடிப்புகள் உண்டாகலாம்.

2. உங்களால் நடக்க முடிந்தால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியிலிருந்து வெளியேறவும், மாட்டிக்கொண்டீர்கள் என்றால் பக்கம் 61யை பார்க்கவும்.

3. தேவையின்றி அசையாதீர்கள், உங்கள் காயங்கள் மேலும் மோசமாகக்கூடும்.

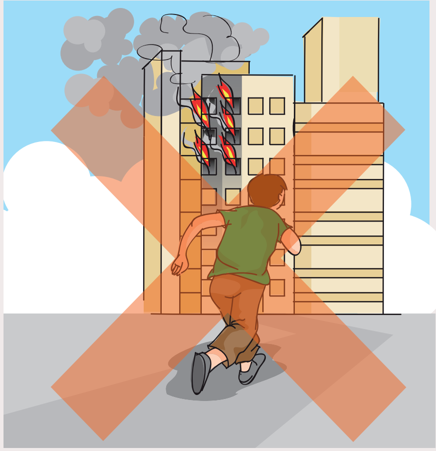
வெடிகுண்டு அச்சுறுத்தல் உள்ள அல்லது வெடித்த இடத்தின் அருகே கைத்தொலைபேசியை பயன்படுத்த வேண்டாம்

- நீங்கள் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் இல்லையென்றால், வெடிப்பு நிகழ்ந்த பகுதியிலிருந்து சென்றுவிடுங்கள், அவசர நிலையின்றி 995 அல்லது 999 எண்களை அழைக்காதீர்கள். வானொலி/ தொலைக்காட்சியை கேளுங்கள்/ பாருங்கள்.
- ஒரு வெடிப்பிற்கு பின் வெடிப்புக்குப் பிந்திய ஆபத்துக்கள் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்:
  - சேதமுற்ற கட்டடங்கள், தூண்கள், தொங்கும் சுவர் பகுதிகள்
  - தரையில் குழிகள்
  - கூர்மையான இடிபாடுகள் மற்றும் உடைந்த கண்ணாடிகள்.
  - புகை, நெருப்பு மற்றும் நச்சு வாயுக்கள்
  - நீர் மற்றும் எரிவாயுக் கசிவு, திறந்த நிலையில் மின்னோட்டமுள்ள
  - அடுத்து வெடிக்கவிருக்கும் வெடிகுண்டு சாதனங்கள்
- மற்றவர்களுக்கு உதவும் முன் உங்கள் பாதுகாப்பை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- பாதுகாப்பாகயிருந்தால், மற்றும் நீங்கள் ஒரு பயிற்சி பெற்ற முதலுதவியாளராக இருந்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அவசரகால உதவிகள் வரும் வரை, சிகிச்சை தாருங்கள்.
- நீங்கள் பயிற்சி பெற்றவர் இல்லை என்றால், ஆபத்தான இடத்தை விட்டு சென்றுவிடுங்கள். கடுமையாகக் காயம் அடைந்திருப்பவர்கள் இருக்கும் இடத்தை அவசரகால உதவியாளர்களிடம் தெரிவியுங்கள்.

குண்டு வெடித்த இடத்திலிருந்து வெளியேறுதல்

- அமைதியாக இருக்கவும். கலவரப்பட வேண்டாம்.
- தேவையானவற்றை மட்டும் எடுத்துச் செல்லுங்கள் மற்றும் முறையாகச் செல்லுங்கள்
- மின்தூக்கிகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள், அவை செயல்படாமல் போகக்கூடும். படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்துங்கள், ஆனால் கதவுகளைத் திறந்து வைக்காதீர்கள். அதனால் படிக்கட்டு வழியில் அதிக புகை சேரக்கூடும்.
- ஓடாதீர்கள், வேகமாக நடக்கவும். போகும் வழியில் சிறுவர், முதியோர், ஊனமுற்றோருக்கு உதவி செய்யவும்.
- சாலைகளிலும் நடைபாதைகளிலும் அவசரகால வாகனங்களுக்கும் மீட்பாளர்களுக்கும் போதிய இடம் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- கைபேசிகள், வானொலி அல்லது மற்ற மின் இயக்க சாதனங்களைப் பயன்படுத்தாதீர்கள், அவை இரண்டாம் நிலை வெடிப்புகளைத் தூண்டக்கூடும்.
- உங்களுக்கு முக்கியமானவர்களிடம் நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதைத் தெரிவித்திடுங்கள்.
- நிலைமையைப் பற்றிய வதந்திகளைப் பரப்பாதீர்கள்.
- வெடிப்பினால் பாதிக்கப்பட்ட கட்டடத்திற்குள் நுழையாதீர்கள்
- இரண்டாம் நிலை தாக்குதல்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு இருந்தால், அந்தப் பகுதியிலிருந்து கூடிய விரைவாக வெளியேறுங்கள்; உங்கள் பணியிடத்தில் தாக்குதல் நடந்திருந்தால், உங்களுடன் பணிபுரிபவர்கள், குத்தகையாளர்கள் வாடிக்கையாளர்களைக் கணக்கிட வழிகளை யோசிக்கவும்.

வெளியேறும்போது, சாலைகளையும் நடைபாதைகளையும் அடைக்காதீர்கள். அவசரகால் வாகனங்களுக்கும் வழி விடுங்கள்



வெடிகுண்டால் பாதிப்படைந்த கட்டடத்திற்குள் நுழையாதீர்கள்

கதிரியக்க குண்டுவெடிப்புகளில் சாதாரண வெடிபொருட்களுடன் கதிரியக்க பொருட்களும் உள்ளன. வெடிப்பு நிகழ்ந்தவுடன், கதிரிக்க பொருட்கள் காற்றில் கலந்து கதிர்வீச்சு பாதிப்பை பெரிய பரப்பில் ஏற்படுத்தும்.

கதிரியக்க விளைவுகள்

கதிரியக்கத்தின் தாக்கத்தைப் பொறுத்து பாதிப்பு இல்லாதது முதல் குமட்டல், வாந்தி, தோல்புன் போன்ற விளைவுகள் ஏற்படக்கூடும்.

சாத்தியமான மோசமான தாக்குதலின் அறிகுறிகள்

- கதிரியக்கக் குண்டு வெடிப்பும் சாதாரண குண்டு வெடிப்பும் தோற்றித்திலும் வெடிப்பினால் காயமுற்றவர்கள் தீக் காயங்கள் மற்றும் சிதறிகனால் ஏற்படும் காயங்களால் துன்பப்படக்கூடும்
- கதிரியக்க குண்டு வெடிப்பு நிகழ்ந்துள்ளதை உறுதிச் செய்ய பிரத்தியேக சோதனைக் கருவிகள் தேவை. இல்லையெனில், கதிரியக்க குண்டு வெடிப்பையும் சாதாரண குண்டு வெடிப்பையும் வேறுபடுத்த இயலாது.

கதிரியக்க குண்டு வெடிப்பு நிகழும் போது

- நீங்கள் வெளியே இருக்கும்போது/கதிர்வீச்சு அருகில் ஏற்பட்டால்:
    - உங்கள் மூக்கையையும் வாயையும் ஈர துணியால் மூடிக்கொண்டு அந்த இடத்திலிருந்து சென்றுவிடவும்.
    - காற்று வீசும் திசையை நோக்கி நடக்காதீர்கள், காற்றில் கதிரியக்கப் துகள்கள் இருக்ககூடும்.
- நீங்கள் கட்டடத்தினுள் இருக்கும்போது, வெடிப்பு/கதிர்வீச்சு அருகில் ஏற்பட்டால்:
    - கட்டடம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதா என்று சரிபார்க்கவும்.
    - நீங்கள் இருக்கும் பகுதியில் சேதங்கள் ஏதும் இல்லாவிட்டால், அங்கேயே இருங்கள். எல்லா சன்னல்களையும் கதவுகளையும் மூடுவதுடன், குளிர்சாதனத்தையும் காற்றோட்டச் சாதனங்களையும் அடைத்துவிடுங்கள்.
    - என்ன செய்வதென்று உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், வெளிப்புறத்தில் இருக்கும்போது செய்வதைப் போலவே சேதமடைந்தக் கட்டடத்திலிருந்து வெளியேறுங்கள் (மேலே பார்க்கவும்).
- உங்கள் கட்டடத்தில் வெடிப்பு/கதிரியக்கம் ஏற்பட்டால்:
    - உங்கள் வாயையும் மூக்கையும் ஈரமான துணியால் மூடிக் கொண்டு கட்டிடத்திலிருந்து உடனடியாக வெளியெறுங்கள்
    - நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படை அதிகாரிகள் மாசு நீக்கம் செய்யும் வரை காத்திருக்கவும். இல்லையெனில், அபாயப் பகுதியைவிட்டு வெளியேறி, காற்று வீசும் திசையை நோக்கி நடப்பதைத் தவிர்த்திடுங்கள்.
- அதிகாரிகளின் ஆலோசனைகளைப் பெற உள்ளூர் வானொலி அல்லது தொலைக்காட்சியை கேட்கவும். கதிர் வீச்சு நிகழ்ந்து, அதில் நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், எங்கே சென்று சோதனை செய்ய வேண்டும் என்றும் வேறு என்னென்ன சுகாதார நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்றும் அறிவிப்பில் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

அருகில் ஒரு வெடிப்பு நிகழ்ந்த பிறகு, சுவர்கள் மற்றும் கட்டிடப் பாகங்களில் ஏதேனும் சேதம் ஏற்பட்டிருக்கிறதா எனப் பார்க்கவும்.

இருப்பிடப் பாதுகாப்பு நடைமுறைகள்

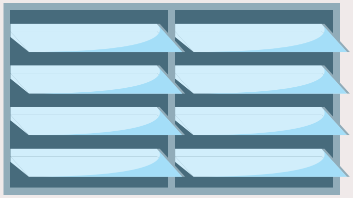
சுற்றுப்புறத்தில் நச்சுப்பொருள் தவறுதலாகவோ, வேண்டுமென்றோ பரவப்படும்போது, நீங்கள் இருப்பிடப் பாதுகாப்பு (IPP) வழிமுறைகளை அனுசரிக்க வேண்டும். நச்சுப்பொருள் உங்கள் வீடு, பணியிடம் அல்லது பள்ளியில் ஊடுருவுதைக் குறைக்க IPP செயல்முறை உதவும். நீங்கள் வெளியே இருக்கும் போது நச்சுப்பொருள் பரவினால், உடனே பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் சென்று, இருப்பிடப் பாதுகாப்பைக் கடைப்பிடிக்கவும்.

வீட்டில் இருக்குமிடப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

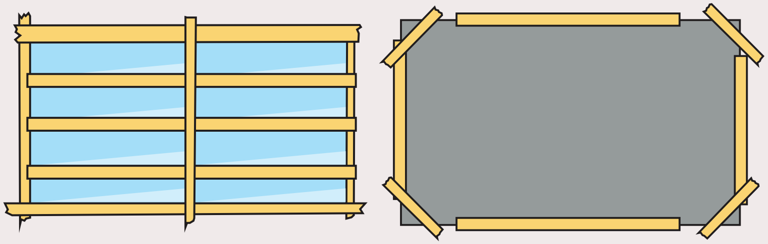
அதிகாரிகள் பொது எச்சரிக்கை முறையின் “முக்கியத் தகவல்” சமிக்ஞையை ஒலித்தும், இலவசமாக ஒளிபரப்பாகும் மீடியாகார்ப் தொலைக்காட்சி மற்றும் வானொலி நிலையங்களில் “முக்கியத் தகவலை” ஒளிபரப்பியும் இருக்குமிடப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்தும்போது, பின்வரும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்:

1 உள்ளே செல்லுங்கள்

- உடனடியாக உள்ளே செல்லுங்கள்;
- கதவுகள், சன்னல்கள், திரைச்சீலைகள் அனைத்தையும் மூடிவிடுங்கள்; அதோடு
- காற்றோட்டச் சாதனங்கள், குளிர்சாதனங்கள் அனைத்தையும் அடைத்துவிடுங்கள்.



அடுக்குச் சன்னல்கள்



அடுக்குச் சன்னல்களை முழுமையாக அடைப்பதற்கான எடுத்துக்காட்டுகள். துணிகள் / துவாலைகள் அல்லது ஒட்டுநாடாக்கள் போன்ற சாதாரணமான வீட்டுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி இதைச் செய்திடலாம்.

2 உள்ளேயே இருங்கள்

- உங்கள் கைப்பேசி, சில துணிமணிகள்/ பெரிய துவாலைகள், ஒட்டுநாடாக்கள் ஆகியவற்றை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்;
- குறைவான சன்னல்கள் / வெளிப்புறத் திறப்புகள் உள்ள அறையைத் தேர்ந்தெடுங்கள்;
- துணிகளை / துவாலைகளைப் பயன்படுத்தி கதவுக்கும் தரைக்கும் இடையில் உள்ள திறப்புகளை அடைத்துவிடுங்கள்;
- அறையில் உள்ள எல்லா சன்னல்களையும் மூடுங்கள்; அதோடு
- அடுக்குச் சன்னல்கள் இருந்தால் (அல்லது அதே வடிவிலான திறப்புகள் இருந்தால்), துணிகள் / துவாலைகள் அல்லது ஒட்டுநாடாக்கள் போன்ற சாதாரணமான வீட்டுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி இடைவெளிகளை அடைத்துவிடுங்கள்.

3 செய்தி கேளுங்கள்

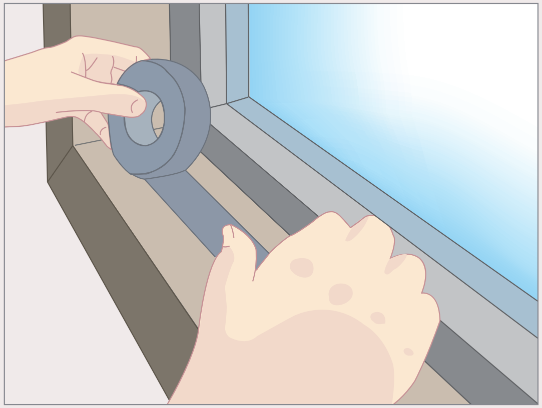
- அண்மை நிலவரம் பற்றி தகவல் அறிய மற்றும்/அல்லது அதிகாரிகளின் அறிவுறுத்தல்களைக் கேட்க, இலவசமாக ஒளிபரப்பாகும் மீடியாகார்ப் தொலைக்காட்சி மற்றும் வானொலி நிலையங்களைக் கேளுங்கள் அல்லது சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படையின் சமூக ஊடகத் தளங்களை நாடுங்கள்; அதோடு
- அதிகாரிகள் சொல்லும்போது மட்டுமே அறையிலிருந்து வெளியேறுங்கள்.

குறிப்பு: இயல்பறிவின் அடிப்படையில், இருக்குமிடப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் அதிகபட்சம் பாதி நாள் கடைப்பிடிக்கப்படும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ஆனால், சம்பவத்தின் இயல்பைப் பொறுத்து இந்தக் காலகட்டம் மாறுபடக்கூடும்.

பள்ளி மற்றும் பணியிடத்தில் இருப்பிடப் பாதுகாப்பு (IPP) நடைமுறைகள்

உங்கள் பிள்ளைகள் பள்ளியில் இருந்தால், அங்கு பாதுகாக்கப்படுவார்கள். பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் இருக்கும் பள்ளிகளிடம் இருக்குமிடப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுமாறு தெரிவிக்கப்படும். அதிகாரிகள் சொன்னாலொழிய, பள்ளிக்குச் சென்று உங்கள் பிள்ளைகளை வீட்டுக்கு அழைத்துச் செல்லக்கூடாது. பள்ளியிலிருந்து அவர்களை அழைத்துச் செல்வதால் உங்கள் அனைவருக்கும் ஆபத்து ஏற்படும்.

வேலையிடங்களில், இருக்குமிடப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை சீராகவும் விரைவாகவும் மேற்கொள்வதற்குக் கட்டட நிர்வாகம் முன்கூட்டியே திட்டமிடுவது அவசியம். குடியிருப்பு அல்லாத கட்டடங்களுக்கு இருக்குமிடப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளைத் தயார்ப்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டி www.scdf.gov.sg இணையத்தளத்தில் தீப் பாதுகாப்பு (Fire Safety) -> பதிவிறக்கங்கள் (Downloads) -> செயல்கள், குறியீடுகள் & ஒழுங்குவிதிகள் (Acts, Codes & Regulations) ->மற்றவை (Others), பகுதியின்கீழ் கிடைக்கும்.



சன்னல் மற்றும் கதவுகளைச் சுற்றிலும் தெரியும் இடைவெளிகளை அடைப்பதற்கும், சன்னல்களை/திறப்புகளை பிளாஸ்டிக் விரிப்புகளால் மூடுவதற்கும் ஒட்டுநாடாக்களைப் பயன்படுத்தலாம்

உங்கள் வாகனத்தில் இருக்குமிடப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

ஆபத்தான நச்சுப்புகையில் உங்கள் வாகனம் சிக்கிக்கொண்டால்:

- எல்லா சன்னல்களையும் மூடிவிட்டு, குளிர்சாதனத்தை / காற்றோட்டச் சாதனத்தை அடைத்துவிடுங்கள். காற்றோட்டத் திறப்புகள் மூடப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்;
- பாதிக்கப்பட்ட பகுதியிலிருந்து தூரமாக ஓட்டிச் செல்லுங்கள்; அதோடு
- அண்மை நிலவரம் பற்றி தகவல் அறிய மற்றும்/அல்லது அதிகாரிகளின் அறிவுறுத்தல்களைக் கேட்க, இலவசமாக ஒளிபரப்பாகும் மீடியாகார்ப் வானொலி நிலையங்களைக் கேளுங்கள்
- பாதிக்கப்பட்ட பகுதியிலிருந்து வெளியேறியதும், குளிர்சாதனத்தை / காற்றோட்டச் சாதனத்தை உச்ச வேகத்தில் இயக்கி, காற்றோட்டத் திறப்பைத் திறந்துவிடுங்கள்.

உங்களால் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிக்கு வெளியே ஓட்டிச்செல்ல இயலாவிட்டால், சன்னல்கள் அனைத்தையும் மூடிவிட்டு, வாகன இயந்திரத்தை அடைத்துவிட்டு, வாகனத்தின் உள்ளேயே இருங்கள் அல்லது ஆக அருகிலுள்ள உட்புற வளாகத்திற்குச் சென்று, இருக்குமிடப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

இருக்குமிடப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளின் நிறைவு

இரசாயன நச்சுப்புகை அகன்ற பிறகு அல்லது வெளிப்புற இரசாயன நச்சுநிலை பாதுகாப்பான அளவுக்குக் குறைந்தவுடன், உங்களிடம் தெரியப்படுத்தப்படும். சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படை பொது எச்சரிக்கை முறையின் “முக்கியத் தகவல்” சமிக்ஞையை ஒலித்தும், இலவசமாக ஒளிபரப்பாகும் மீடியாகார்ப் தொலைக்காட்சி மற்றும் வானொலி நிலையங்களில் “முக்கியத் தகவலை” ஒளிபரப்பியும் இதைச் செய்யும். அச்சுறுத்தல் கடந்துவிட்டதாகவும், இடத்திலிருந்து பாதுகாப்பாக வெளியேறலாம் என்றும் உங்களிடம் தெரிவிக்கப்படும். கதவுகளையும் சன்னல்களையும் திறந்து வைத்தும், மின்விசிறிகள், குளிர்சாதனங்கள், காற்றோட்டச் சாதனங்கள் ஆகியவற்றை இயக்கியும் இடத்தைக் காற்றோட்டத்துடன் வைத்திருக்குமாறும் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கப்படும்.

நச்சுநீக்கல் நடைமுறைகள்

இரசாயன, உயிரியல் அல்லது கதிரியக்கம் போன்ற நச்சுப்பொருள் தொடர்பான சம்பவம் நிகழ்ந்தால், சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படை பாதிக்கப்பட்டவர்களின் நச்சுப் பாதிப்பை அகற்றும் வழிமுறை வசதிகளை அவ்விடத்திலேயே அமைக்கும். இது உயிர்களைப் பாதுகாக்கும் முக்கிய நடவடிக்கை என்பதோடு, நச்சுப்பொருள் மேலும் பரவுவதையும் தடுக்கும். முழுமையான நச்சுநீக்கல் செயல்முறையில் பின்வரும் படிநிலைகள் உள்ளடங்கும்:

1 ஆயத்தம்

- சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படை கொடுக்கும் உடைப் பையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். அதில் பின்வரும் பொருட்கள் இருக்கும்:

- விலை உயர்ந்த உடமைகளுக்கான பை
- குப்பைகளைப் போடுவதற்கான பை
- துவாலை
- சட்டை
- கால்சட்டை
- செருப்பு

- விலை உயர்ந்த அத்தியாவசிய உடமைகளை அதற்குரிய பையில் வைத்து, நச்சுநீக்கல் செயல்முறையின்போது, முழுவதும், அதைக் கையோடு வைத்திருங்கள்

2 ஆடைகளைக் கழற்றுதல்

- உள்ளாடைகள், காலணி உட்பட எல்லா ஆடைகளையும் கழற்றுங்கள்; இவ்வாறு செய்வதன்வழி நச்சுப்பொருளில் பெரும்பகுதி அகற்றப்பட்டுவிடும்.
- அவற்றைக் குப்பைப் பையில் போடுங்கள்.

3 நச்சுநீக்கல்

சூழ்நிலையைப் பொறுத்து, நீங்கள் உலர்ந்த அல்லது/ மற்றும் ஈர நச்சுநீக்கல் செய்யுமாறு சொல்லப்படும்.

உலர்ந்த நச்சுநீக்கல்

- தலைமுடியிலும் சருமத்திலும் உள்ள நச்சுப்பொருட்களைத் துடைத்தெடுப்பதற்காகக் கொடுக்கப்பட்ட உலர்ந்த உறிஞ்சக்கூடிய பொருளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- முதலில் தலையின் உச்சியையும் பக்கவாட்டுப் பகுதிகளையும் சுத்தம் செய்யுங்கள். பிறகு கைகளையும் மற்ற சருமப் பகுதிகளையும் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- பயன்படுத்தப்பட்ட உறிஞ்சக்கூடிய பொருளைக் குப்பைப் பையில் போடுங்கள்.

ஈர நச்சுநீக்கல்

- உங்கள் உடல் முழுவதையும் நனைத்து, முக்கியமாக அக்குள், தொடையின் உட்பகுதிகள் உட்பட, உடல் முழுவதையும் நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவுங்கள்.
- உடைப் பையில் உள்ள துவாலையுடன் ஈரமில்லாமல் துடைத்திடுங்கள். பயன்படுத்திய துவாலையைக் குப்பைப் பையில் போடுங்கள்.

4 கண்காணித்தல்

- இரண்டு கைகளையும் பக்கவாட்டில் உயர்த்தி, உங்கள் உடலுடன் “T” வடிவை உருவாக்குங்கள்; சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படையினர் உங்கள் உடலில் நச்சுப்பொருள் இன்னமும் எங்காவது இருக்கிறதா என்பதைச் சோதிப்பதற்கு இது துணை புரியும்.
- நச்சுப்பொருள் எங்காவது இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டால், நீங்கள் படிநிலை 3ஐ மறுபடியும் செய்யச் சொல்லப்படுவீர்கள்.

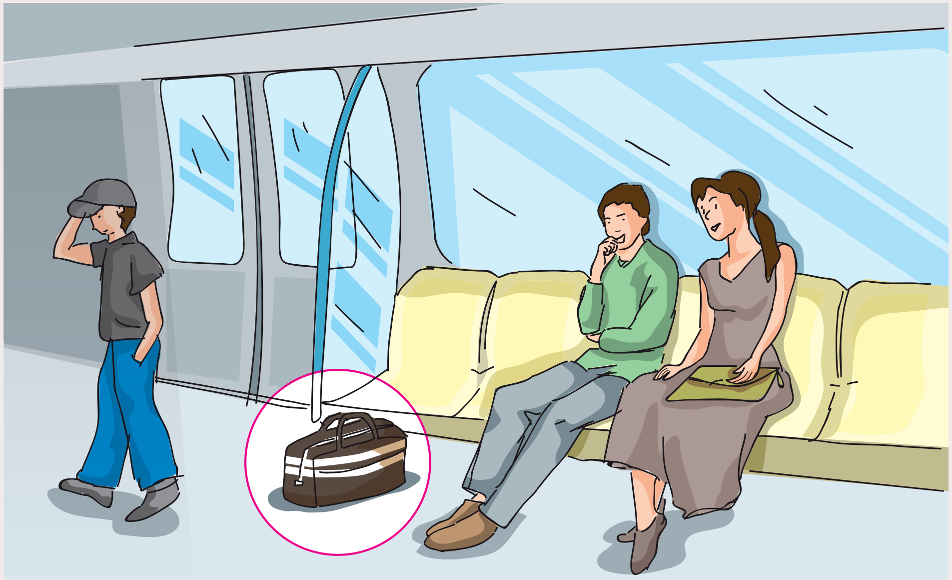
5 உடை அணிதல்

- உங்கள்மீது நச்சுப்பொருள் இல்லை எனக் குடிமைத் தற்காப்புப் படையினர் உறுதி செய்தவுடன், உடைப் பையில் உள்ள உடையை அணிந்து கொள்ளுங்கள்.
- தற்காலிகமாகக் காத்திருக்கும் பகுதிக்குச் செல்வதற்குமுன், குப்பைப் பையைக் கட்டி, குடிமைத் தற்காப்புப் படையினரிடம் கொடுத்திடுங்கள். பிறகு, அதிகாரிகளின் வழிகாட்டுதலுக்காகக் காத்திருங்கள்.

பொது போக்குவரத்து அமைப்புகளையே பெரும்பாலும் தீவிரவாதிகள் குறிவைப்பார்கள் அதனால் இதுபோன்ற இடங்களில் போதுமான விழிப்புணர்வு இருப்பது அவசியம். சந்தேகத்திற்கிடமான பொருளையே நபரையோக் கண்டால், பஸ் கேப்டன், ரயில் ஆபரேட்டர் அல்லது டிரான்சிட் பாதுகாப்பு அதிகாரியிடம் உடனடியாக தகவல் தெரிவிக்கவும். மிரட்டலோ அல்லது காயம் ஏற்படும் மாதிரியான சூழ்நிலையோ உருவாகும்பட்சத்தில், 999 என்ற எண்ணில் காவலர்களையோ அல்லது 995 என்ற எண்ணில் SCDF அதிகாரிகளையோ தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

ரயில் அல்லது பேருந்தில் இருந்து வெளியேறுதல்

- ரயில் அல்லது பேருந்து சென்றுகொண்டிருக்கும்போது, பிரச்சனை ஏற்பட்டால் கலவரப்பட வேண்டாம்.
- போக்குவரத்து அதிகாரிகள் கொடுக்கும் அறிவிப்புகளைக் கவனமாகக் கேட்டு, கொடுக்கும் வழிமுறைகள் அனுக்கமாகப் பின்பற்றுங்கள்
- உடற்குறையுள்ளவர்கள், குழந்தைகள் மற்றும் முதியோர்களை கவனித்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ரயில்களில்:
  - கதவுகளைத் வலுக்கட்டாயமாகத் திறக்கவோ அல்லது ரயிலில் இருந்து குதிக்கவோ கூடாது.
  - ரயிலின் இருமுனைகளில் ஏதேனும் ஒன்றுக்குச் சென்று, சீரான முறையில் அவசரநிலை கதவுகளின் வழி வெளியேறவும்
  - வெளியேற்றம் நிகழும்போது ரயில்தடத்தில் மின்சக்தி நிறுத்தப்படும். அதனால், நீங்கள் பாதுகாப்பாக வெளியேறலாம். அவசரநிலையின் போது விளக்கு வெளிச்சமும் காற்றோட்ட வசதியும் ரயிலிலும் ரயில் தடத்திலும் இருக்கும் படி பார்த்துக்கொள்ளப்படும்.



எஸ்ஜிசெக்கியொ(SGSecure) என்பது பயங்கரவாத மிரட்டலுக்கு எதிராக சிங்கப்பூர் சமூகம் மேற்கொள்ளும் பதில்நடவடிக்கையாகும்.

பயங்கரவாதத் தாக்குதல் நேராமல் தடுப்பதிலும் அதனைக் கையாள்வதிலும் சிங்கப்பூரிலுள்ள ஒவ்வொருவரும் பங்காற்றும் வகையில் அனைவருக்கும் அறிவூட்டி, பயிற்சி அளித்து, ஒன்றுதிரட்டுவதற்கான தேசிய இயக்கம் இது.

பல இனங்களையும் பல சமயங்களையும் சேர்ந்த மக்கள் உள்ளடங்கிய நமது சமுதாயம், சிங்கப்பூரையும் நமது வாழ்க்கை முறையையும் ஒன்றிணைந்து பாதுகாக்க அனைவரையும் செயல்படச் செய்வதற்கான அழைப்பு இது.

நாம் ஒவ்வொருவரும் பயங்கரவாதத்திற்கு எதிரான போராட்டத்தில் பங்கெடுக்கக்கூடிய மூன்று முக்கிய செயல்களில் எஸ்ஜிசெக்கியொ(SGSecure) பாதுகாப்பு கவனம் செலுத்துகிறது.

விழிப்பாக இருங்கள்

பயங்கரவாதத் தாக்குதலைத் தடுக்கவும், தாக்குதல் நேரும் நிலையில் உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் விழிப்பாக இருங்கள்

உங்கள் சுற்றுப்புறத்தின்மீது கவனம் செலுத்தி, வழக்கத்திற்கு மாறான, விநோதமான அல்லது வித்தியாசமான ஏதேனும் தென்படுகிறதா எனக் கவனித்திடுங்கள்.

எ.கா.

- பொது இடங்களில் கவனிப்பாரின்றி விட்டுச்செல்லப்பட்ட பொருட்கள், குறிப்பாக அவை பாதி மறைக்கப்பட்டிருந்தால்

- சந்தேகத்தை ஏற்படுத்தும் வகையில் நோக்கமின்றி சுற்றித் திரியும் ஒருவர்

- வேகத்தைக் குறைக்காமல் கூட்டத்தை நோக்கிச் செல்லும் வாகனம்

சந்தேகத்தை ஏற்படுத்தும் எதையாவது நீங்கள் கண்டால், உடனடியாக போலிசாரை அழையுங்கள். நீங்கள் எஸ்ஜிசெக்கியொ(SGSecure) செயலியைப் பயன்படுத்தியும் போலிசாருக்குத் தகவலும், புகைப்படங்களும், காணொளிகளும் அனுப்பலாம்.

ஒற்றுமையாக இருங்கள்

ஒருவருக்கொருவர் உதவுங்கள், குறிப்பாகப் ஒரு பயங்கரவாதத் தாக்குதலுக்குப் பின்

நமது சமூக ஒற்றுமையைப் பாதுகாக்க, பின்வரும் வழிகளில் நமது பங்கைச் செய்வோம்:

- வெவ்வேறு கலாசாரங்கள், இனங்கள், சமயப் பழக்கவழக்கங்கள் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

- அண்டைவீட்டாருடன் தொடர்பிலிருந்து, ஒருவருக்கொருவர் உதவுங்கள்

- ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துணர்வோடும், அக்கறையோடும், மரியாதையோடும் நடந்து கொள்ளுங்கள்

தாக்குதல் நடந்த பிறகு:

- நிதானமாக இருங்கள். போலிஸ் இணையத்தளம் போன்ற அதிகாரத்துவ மூலங்களிலிருந்து அண்மைத் தகவலைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

- வதந்திகளைப் பரப்பாதீர்கள்

- பதற்றத்தையும் அச்சத்தையும் ஏற்படுத்தக்கூடிய காணொளிகளை அல்லது புகைப்படங்களைப் பகிராதீர்கள் அல்லது பதிவேற்றாதீர்கள்

தைரியமாக இருங்கள்

நமது சமூக ஒற்றுமையைப் பாதுகாத்து, ஒரே மக்களாக மீண்டு எழுந்திடுங்கள்

தாக்குதலின்போது உங்களையும் அன்புக்குரியவர்களையும் எப்படி பாதுகாத்துக்கொள்வது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஒரு தாக்குதலில் சிக்கிக்கொண்டால், "ஓடு, ஒளிந்துகொள், தெரியப்படுத்து" என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

சூழ்நிலைக்கேற்ற கூடுதல் முதலுதவித் திறன்களையும் (IFAS Plus) (பக்கம் 94), அடிப்படை முதலுதவி, CPR-AED போன்ற அவசரகாலத் தயார்நிலைத் திறன்களையும் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இதன்வழி, தாக்குதல் நேரும்போது அல்லது ஏதாவதோர் அவசரநிலையில் காயமுற்ற மற்றவர்களுக்கு உங்களால் உதவ முடியும்.

தாக்குதலுக்குப் பிறகு, உங்கள் குடும்பத்தாரும் நண்பர்களும் கூடிய விரைவில் வழக்கமான அன்றாட நடவடிக்கைகளில் மீண்டும் ஈடுபட ஊக்கம் கொடுங்கள்.

தாக்குதல் நேரும்போது

ஓடு

- ஆகப் பாதுகாப்பான பாதையைப் பயன்படுத்தி, விரைவாகவும் அமைதியாகவும் ஆபத்திலிருந்து விலகிச் செல்லுங்கள். தாக்குபவர்களிடம் சரண் அடையவோ அல்லது பேச்சுவார்த்தை நடத்தவோ முயற்சி செய்யாதீர்கள்

ஒளிந்துகொள்

- பார்வையில் படாமல் ஒளிந்துகொண்டு அமைதியாக இருங்கள். உங்கள் கைப்பேசியை அமைதி நிலைக்கு மாற்றுங்கள்.
- உள்ளேயே உங்களை பூட்டிக்கொண்டு, கதவுகள் அருகிலிருந்து விலகி இருங்கள்.

தெரியப்படுத்து

- 999 அழைத்து / 71999 எண்ணுக்குக் குறுந்தகவல் அனுப்பி, அல்லது எஸ்ஜிசெக்கியொ(SGSecure) செயலியைப் பயன்படுத்தி, போலிசாரிடம் தகவல் தெரிவித்திடுங்கள்
- தாக்குபவர்களையும் அவர்கள் இருக்கும் இடத்தையும் பற்றிய விவரங்களை அளித்திடுங்கள்

ஆபத்திலிருந்து தப்பிப்பதற்காக ஒளிந்திருக்கும்போது

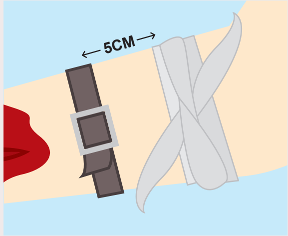
அழுத்து

இரத்தக்கசிவை நிறுத்த, கைக்குட்டை அல்லது துணி போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி காயத்தின்மீது அழுத்துங்கள்.

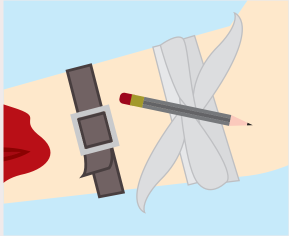
கட்டு

அளவுக்கதிக இரத்தக்கசிவை நிறுத்த, கழுத்துப்பட்டை, இடைவார், தோள்பையின் நாடா போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி, காயம்பட்ட பகுதிக்குக் குறைந்தது 5 சென்டிமீட்டர் மேலே கட்டுங்கள். கட்டிய பிறகும் இரத்தக்கசிவு நிற்காவிட்டால், சுழல் உத்தியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

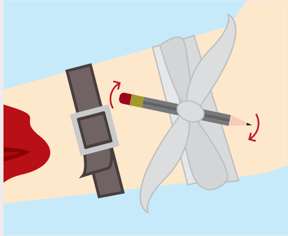
சுழல் உத்தி முறை:



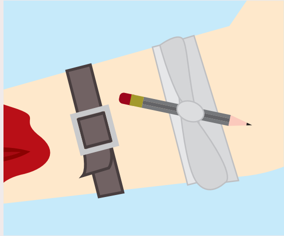
A. முதல் கட்டுக்குக் குறைந்தது 5 சென்டிமீட்டர் மேலே கட்டுங்கள்



B. இரண்டாவது கட்டின்மேல் ஒரு தடியை (பேனா அல்லது மரக்குச்சி) வைத்த பிறகு அதை விலகாமலிருக்கச் செய்யுங்கள்



C. இரத்தக்கசிவு நிற்கும் வரை அந்தத் தடியை ஒரே திசையில் சுற்றுங்கள், விலகாமலிருக்கச் செய்யுங்கள்



D. தடி விலகாதவாறு ஒரு முடிச்சைக் கட்டுங்கள்

கட்டு

அளவுக்கதிக இரத்தக்கசிவை நிறுத்த, கழுத்துப்பட்டை, இடைவார், தோள்பையின் நாடா போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி, காயம்பட்ட பகுதிக்குக் குறைந்தது 5 சென்டிமீட்டர் மேலே கட்டுங்கள். கட்டிய பிறகும் இரத்தக்கசிவு நிற்காவிட்டால், சுழல் உத்தியைப் பயன்படுத்துங்கள்.

தாக்குதல் நடந்த பிறகு

நிதானமாக இருங்கள்

அதிகாரத்துவ மூலங்களிலிருந்து அண்மைத் தகவல்களையும் ஆலோசனைகளையும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

ஊகங்கள் செய்யவோ அல்லது வதந்திகளைப் பரப்பவோ வேண்டாம்

பதற்றத்தை அல்லது சீர்குலைவை ஏற்படுத்தக்கூடிய காணொளிகளை அல்லது தகவல் பதிவுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளாதீர்கள் அல்லது பதிவேற்றாதீர்கள்.

மற்றவர்கள்மீது அக்கறை காட்டுங்கள்

உங்கள் குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் கூடிய விரைவில் அன்றாட வழக்கநிலைக்குத் திரும்பிச்செல்ல ஊக்கம் கொடுங்கள்.

எஸ்ஜிசெக்கியொா(SGSecure) செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்யுங்கள்

எஸ்ஜிசெக்கியொா(SGSecure) செயலியுடன் நீங்கள்:

- **சந்தேகத்திற்குரிய காட்சிகளைப் படமெடுத்து போலிசாருக்கு அனுப்பி வைக்கலாம்.**
- **பெரிய அளவிலான அவசரநிலைகளில், பொறுப்பமைப்புகளிடமிருந்து உடனுக்குடன் தகவல் பெறலாம்.**
- **உங்களுக்கு அருகில் ஏற்படும் இதய செயலிழப்புச் சம்பவங்கள் அல்லது சிறிய தீச் சம்பவங்கள் பற்றி முக்கிய தகவல் பெறலாம்**

எஸ்ஜிசெக்கியொா(SGSecure) பற்றி மேல்விவரம் அறிய, www.sgsecure.gov.sg இணையத்தளத்தை நாடுங்கள்

செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்ய QR குறியீட்டை வருடுங்கள்

எஸ்ஜிசெக்கியொா(SGSecure) செயலி

கேள்வி:	பதில்:
நான் ஏற்கனவே எஸ்ஜிசெக்கியொா(SGSecure) செயலியில் அல்லது myResponder செயலியில் உயிர்காப்பாளராகப் பதிவு செய்திருந்தால், இன்னொரு செயலியிலும் பதிவு செய்ய வேண்டுமா?	நீங்கள் இரண்டு செயலிகளிலும் உயிர்காப்பாளராகப் பதிவு செய்யவேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஏனெனில், இரு செயலிகளிலும் இதய செயலிழப்புச் சம்பவங்கள் மற்றும் சிறிய தீச் சம்பவங்கள் பற்றி ஒரே மாதிரியான தகவல்கள் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். இதய செயலிழப்புச் சம்பவங்கள் / சிறிய தீச் சம்பவங்களில் செயல்படுவதற்கு இரு செயலிகளில் ஏதாவது ஒன்றைப் பயன்படுத்தலாம். அதோடு, நீங்கள் மேற்கொள்ளும் எந்தவொரு செயலும் (எ.கா. “வந்துவிட்டேன்” எனத் தகவல் அளித்தல்) இரு செயலிகளிலும் பதிவாகும்.
எஸ்ஜிசெக்கியொா(SGSecure), myResponder செயலிகள் இரண்டையும் நான் பதிவிறக்கம் செய்ய வேண்டுமா?	இரு செயலிகளிலும் இதய மற்றும் சிறிய தீச் சம்பவங்கள் பற்றி நீங்கள் தகவல் பெறவும் செயல்படவும் முடியும் என்றாலும், ஒவ்வொரு செயலியிலும் உங்களுக்குப் பயன்படக்கூடிய தனித்துவமான அம்சங்களும் உள்ளன. எனவே இரு செயலிகளையும் பதிவிறக்கம் செய்ய ஊக்குவிக்கப்படுகிறீர்கள். எஸ்ஜிசெக்கியொா(SGSecure), செயலியைப் பின்வருபவற்றுக்கும் பயன்படுத்தலாம்: - பெரிய அளவிலான அவசரநிலைகளின்போது பொறுப்பமைப்புகள் அறிவிக்கும் முக்கிய தகவல்களைப் பெறலாம்; - நீங்கள் நேரில் பார்த்த இடர்காப்பு அச்சுறுத்தல்களைப் பற்றி பொறுப்பமைப்புகளுக்குத் தகவல் அளிக்க, காணொளிகள், புகைப்படங்கள், தகவல்கள் அனுப்பலாம்; - அவசரநிலையில் பொறுப்பமைப்புகளிடம் உதவி நாடலாம்; அதோடு - இடர்காப்பு தொடர்பான வெளியுறவு அமைச்சின் பயண ஆலோசனைகளை உடனுக்குடன் பெறலாம். myResponder செயலியைப் பயன்படுத்துவோர்: - 995 அழைக்கும்போது இருக்குமிடத்தைத் தெரியப்படுத்தலாம்; - இதய செயலிழப்பு அல்லது தீயணைப்பு போன்ற அவசரநிலைகளைக் கையாளும்போது குடிமைத் தற்காப்புப் படையின் படிப்படியான வழிகாட்டிகளைப் பயன்படுத்தலாம்; அதோடு - தீப் பாதுகாப்பு பற்றிய கருத்தளிப்பு போன்ற மின்-சேவைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

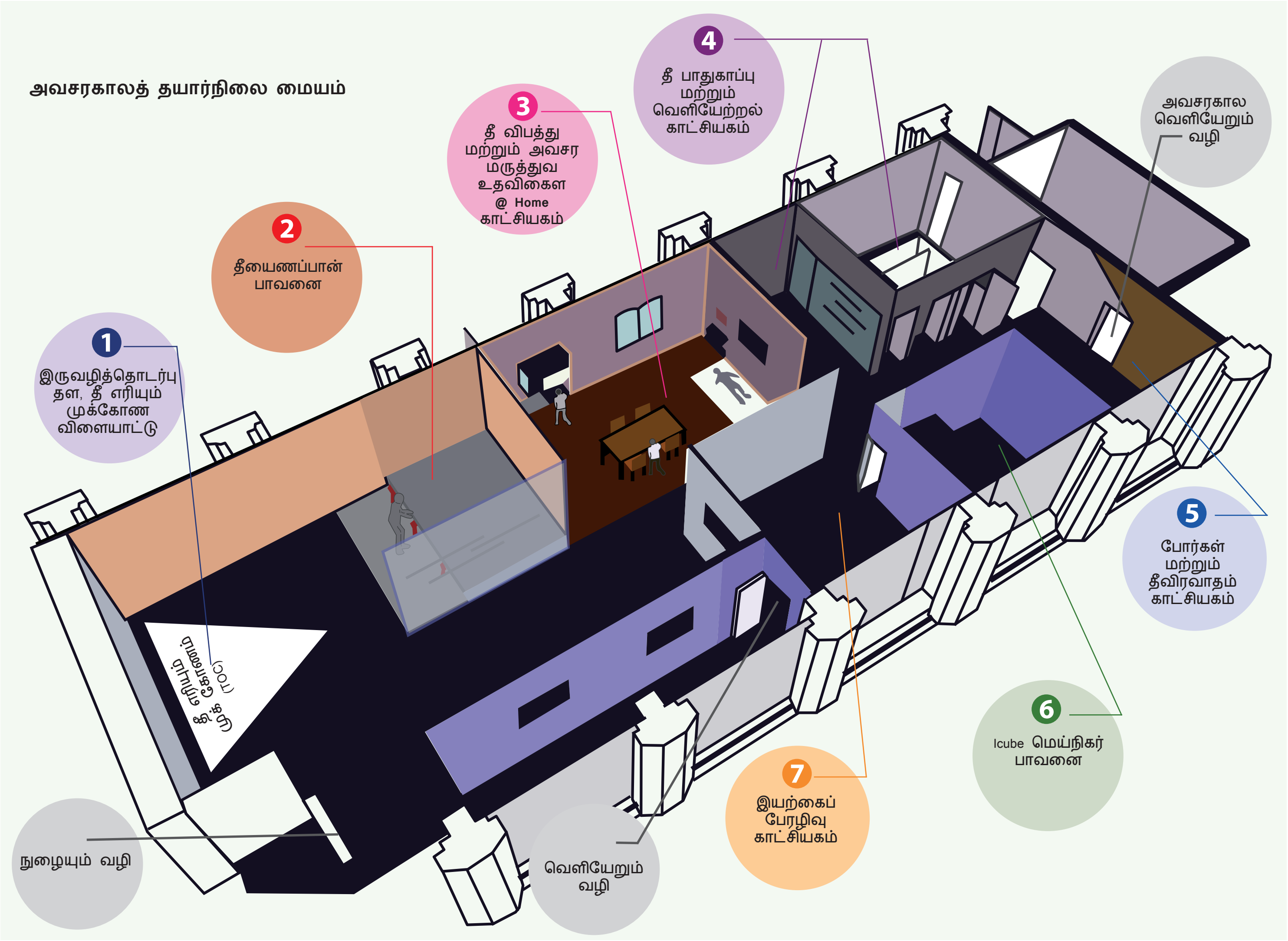
ஒரு சமூக உயிர்காப்பாளராக இருந்து அவசர காலத்தில் ஒரு திருப்பத்தை ஏற்படுத்துங்கள்.

97

அவசர காலங்களின் போது, ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படை அவசர நிலை அதிகாரிகள் வரும்முன், சமூக உயிர் காப்பாளராகயிருந்து பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவி செய்யுங்கள். பின் குறிப்பிடபட்ட வழிகளில் நீங்கள் அவசரநிலை தயார்நிலை மற்றும் உயிர் காக்கும் திறன்களைப் பெற்று, உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு, அக்கம் பக்கத்திலுள்ளவர்கள் மற்றும் சமூகத்தினருக்கும் உதவலாம். ஒன்றிணைந்து, உயிர்காப்பாளர்கள் தேசமாக சிங்கப்பூரை உருவாக்குவோம்.

அவசர காலத் தயார்நிலை மையம் (EPC)

அவசரகாலத் தயார்நிலை மையம் (EPC) பார்வையாளர்களுக்குத் தீப் பாதுகாப்பு உதவிக் குறிப்புகள், அவசரகாலத் தயார்நிலை பற்றிய தகவல், உயிர்காப்புத் திறன்கள் ஆகியவற்றைக் காட்சி வழியும் இருவழித்தொடர்பு காட்சிப் பொருட்கள் மூலமும் படைக்கிறது. ஒருசில தீச் சம்பவங்களைக் காட்டும் காணொளி சுவர்மீது நீர் பாய்ச்சும் பாவனை தீ அணைப்பான், வருகையாளர்கள் ஹெம்லிக் உத்தியையும் இதய உயிர்ப்பிப்பு சிகிச்சையையும் (CPR) செய்து பார்க்கக்கூடிய மனித உரு பொம்மைகள் போன்றவை இந்தக் காட்சிப் பொருட்களில் உள்ளடங்கும். இங்குள்ள தனிச்சிறப்புமிக்க ஒரு காட்சிப் பொருள் ஐகியூப் (Icube). அதிநவீன முப்பரிமாண மெய்நிகர் ஆழ் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தும் ஐகியூப், சூறாவளி, சுனாமி போன்ற இயற்கைப் பேரிடர்களின் நிஜ அனுபவத்தை வருகையாளர்களுக்கு அளிக்கும். அவசரகாலத் தயார்நிலை மையத்தில் ஏழு வெவ்வேறு கற்றல் பகுதிகள் உள்ளன:



அவசரகாலத் தயார்நிலை மையம் (EPC)

EPC திறந்திருக்கும் நேரங்கள்

செவ்வாய் முதல் ஞாயிறு வரை (பொது விடுமுறை நாட்கள் உட்பட), காலை 10 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை.

முகவரி

சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படையின் மரபுடைமை காட்சிக்கூடம், 62 ஹில் ஸ்திரீட், சிங்கப்பூர் 179367, 2வது மாடி (மத்திய தீயணைப்பு நிலையத்திற்குப் பக்கத்தில்)

குறைந்தபட்ச வயது

அவசரகாலத் தயார்நிலை மையம் 10 வயது, மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயது உடையவர்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

முன்பதிவு

EPC யைப் பார்வையிட முன்பதிவு தேவைப்படுகிறது. எல்லாப் பார்வையிடல்களும் வழிகாட்டப்பட்ட சுற்றுலாக்களாக நடத்தப்படும். ஒவ்வொரு ஒரு மணிநேர சுற்றுலாவிலும் அதிகபட்சம் 20 பேர் (பிள்ளைகள் மற்றும் பெரியவர்கள் உட்பட) இடம்பெறலாம்.

அவசரகாலத் தயார்நிலை மையத்திற்கு வருகையளிக்க, சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படையின் www.scdf.gov.sg இணையத்தளத்தில் “சமூகம் & தொண்டூழியர்கள்” (‘Community & Volunteers’ Tab) > SCDF அமைப்புகளுக்கு வருகையளிப்பு (Visit SCDF Establishments) பகுதியின்கீழ் கிடைக்கும் EPC வருகையளிப்பு படிவத்தைப் பயன்படுத்தி இணையம்வழி பதிவு செய்யுங்கள்.

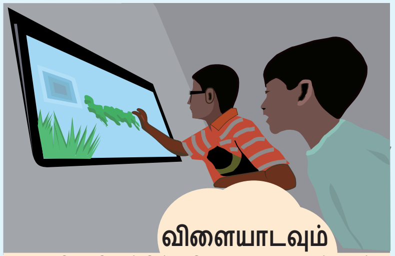
விவரம் பெற

விவரம் பெற, அவசரகாலத் தயார்நிலை மையம் திறந்திருக்கும் நேரத்தில் 6332 2996 என்ற எண்ணை அழையுங்கள்.

தீ எரியும் முக்கோண விளையாட்டு மற்றும் தீ எப்படி உருவாகிறது என அறிந்துகொள்ளலாம்

P.A.S.S முறையில் எவ்வாறு தீயை அணைப்பது எனத் தெரிந்துகொள்ளவும் (இழு, குறிபார், பிழி, துடை)

உங்கள் வீட்டின் அருகில் நடக்க வாய்ப்புள்ள பொதுவான அவசர நிலைகளை சமாளிப்பது எப்படி என அறிந்து கொள்ளவும்!



குறுகிய நேரத்தில் விளையாடி இயற்கைப் பேரழிவுகளின் போது என்ன செய்யக் கூடாது என்பதை அடையாளம் காண்பதற்கானதாகும்!

சமூக அவசரகாலத் தயார்நிலைத் திட்டம் (CEPP)

CEPP என்பது பொதுமக்கள் நேரடியாகச் செய்து பார்த்து கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய பயிற்சித் திட்டமாகும். சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படையினர் வரும் முன், அவசரகாலச் சூழ்நிலைகளைக் கையாளுவதற்குத் தேவையான உயிர்காப்புத் திறன்களையும் அறிவாற்றலையும் பயிற்சித் திட்டம் கற்பிக்கிறது.

CEPP திட்டத்தில் மூன்று நிலைகள் உள்ளன:

நிலை 1: "நான் பாதுகாப்பாக இருக்கிறேன்" இணையவழி பாடத்தொகுதி

இணைய முகவரி: www.scdf.gov.sg/iamsafe
பாடத்தொகுதியின் உள்ளடக்கம்:
- தீ மூளும்போது என்ன செய்வது
- சூழ்நிலைக்கேற்ற முதலுதவித் திறன்கள்

நிலை 2: "செயல்படத் தயார்" இணையவழி (பாடம்) மற்றும் நேரடியான (பயிற்சி) பாடத்தொகுதி

பாடத்தொகுதியின் நேரம்: 3.5 மணிநேரம்
பாடத்தொகுதியின் உள்ளடக்கம்: அடிப்படை அவசரகாலத் தயார்நிலை அறிவாற்றல், "முக்கோண உயிர்காப்பு" - அடிப்படை முதலுதவி, CPR மற்றும் AED செய்முறைகள், அடிப்படை தீயணைப்பு, அதோடு எஸ்ஜிசெக்கியொ(SGSecure) எனும் தேசிய பயங்கரவாத எதிர்ப்பு இயக்கத்தைப் பற்றிய மேலோட்ட விவரம்.

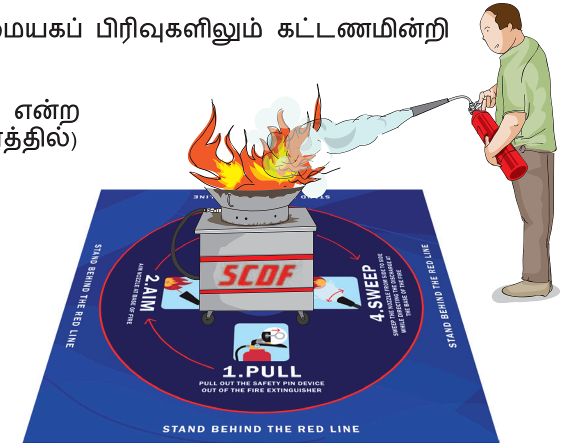
CEPP "செயல்படத் தயார்" நிலையில், நேரடியான பயிற்சி வகுப்புக்குப் பதிவு செய்வதற்கு முன்னர், இணையவழி பாடத்தை www.scdf.gov.sg/responseready இணையத்தளம் வாயிலாகப் பங்கேற்பாளர்கள் முதலில் பூர்த்தி செய்யவேண்டும்.

நிலை 3: "உயிர்காப்பாளர்" (நிலை 2ஐ முடித்த பிறகு மேற்கொள்ளும் மேல்நிலைப் பயிற்சி) நேரடியான பாடத்தொகுதி

பாடத்தொகுதியின் நேரம்: 4 மணிநேரம்
பாடத்தொகுதியின் உள்ளடக்கம்: மேல்நிலை முதலுதவி, இருவர் செய்யும் CPR, குழந்தைக்கான CPR, தீ வெளியேற்ற நடைமுறைகள், தீப் பாதுகாப்பு பற்றி மேலும் விரிவான அறிவாற்றல், இருக்குமிடப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள், பொது எச்சரிக்கை முறை, நச்சுநீக்கல் நடைமுறைகள்

CEPP திட்டம், சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படையின் நான்கு தலைமையகப் பிரிவுகளிலும் கட்டணமின்றி நடத்தப்படுகிறது.

திட்டம் மற்றும் பதிவு பற்றி மேல்விவரம் அறிய, தயவுசெய்து 6848 1525 என்ற எண்ணில் குடிமைத் தற்காப்புப் படையை அழையுங்கள் (அலுவலக நேரத்தில்) அல்லது குடிமைத் தற்காப்புப் படையின் இணையத்தளத்தை நாடுங்கள் (www.scdf.gov.sg > "சமூகம் & தொண்டூழியர்கள்"> சமூக அவசரகாலத் தயார்நிலைத் திட்டம் (CEPP) பகுதியின்கீழ்.



ஒரு சமூக முதல் உயிர்காப்பாளாராகத் தயாராகயிருங்கள்

myResponder செயலி

myResponder செயலி, அதனை உபயோகிப்பவர்களுக்கு அருகாமையில் ஏற்படும் இதய செயலிழப்புச் சம்பவங்களையும் சிறிய தீச் சம்பவங்களையும் பற்றி உடனுக்குடன் தகவல் தெரிவிக்கும். பொதுமக்கள் தானியக்க வெளிப்புற இதயக்கருவிகள் (AED கருவிகள்) அமைந்திருக்கும் பொது இடங்களின் தரவுத்தளமான தேசிய AED பதிவகத்தையும் myResponder செயலி வாயிலாக அணுகலாம்.

உடனடியாகச் செயல்படக்கூடிய உயிர்காப்பாளர்கள் தகவலை ஏற்றுக்கொண்டு, பாதிக்கப்பட்டவருக்கு இதய உயிர்ப்பிப்பு சிகிச்சை மற்றும்/அல்லது அருகிலுள்ள AED கருவியுடன் சிகிச்சை செய்து ஆரம்பத்திலேயே உதவி வழங்கலாம். சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படையின் 995 செயலியக்க நிலையம், அவசர மருத்துவ வாகனப் பணியாளர்களைச் சம்பவ இடத்திற்கு வழிகாட்டுமாறும் உயிர்காப்பாளர்களிடம் கேட்டுக் கொள்ளக்கூடும்.

அதோடு, myResponder செயலியில் உள்ள "995 அழைக்கவும்" அம்சத்தை (இதனைக் கைப்பேசியில் ஒரு சாளரமாக அமைக்கலாம்) பயன்படுத்தியும் ஒருவர் இருக்குமிடத்தை 995 செயலியக்க நிலையத்திற்கு அனுப்பி வைக்கலாம். பூங்கா இணைப்புகள், இயற்கைப் பாதைகள் அல்லது இடம் தெளிவாக இல்லாத சிங்கப்பூரின் வேறு இடங்கள் போன்றவற்றில் அவதியில் இருப்பவர்களுக்கு சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படை உதவியை அனுப்பி வைப்பதற்கு இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

குறிப்பு: நீங்கள் சிங்பாஸ் கணக்குடன் அல்லது குறுஞ்செய்திவழி கிடைக்கும் ஒருமுறை பயன்படுத்தும் கடவுச்சொல்லுடன் பதிவு செய்யலாம். நீங்கள் 18 வயதுக்குக் குறைந்தவராக இருந்தால், திட்டத்தில் பங்கேற்க பெற்றோரின் அனுமதியைப் பெறுங்கள்.

GET IT ON Google Play | Download on the App Store

செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்ய QR குறியீட்டை வருடுங்கள்

myResponder செயலி (மருத்துவத் தொகுப்பு)

ஒவ்வொரு விநாடியும் முக்கியம்!

இதய உயிர்ப்பிப்பு சிகிச்சை (CPR) செய்யாவிட்டால், பாதிக்கப்பட்டவர் உயிர் பிழைக்கக்கூடிய வாய்ப்பு ஒவ்வொரு நிமிடமும் 7% முதல் 10% வரை குறைந்துகொண்டே போகும்.

வழிப்போக்கர் CPR சிகிச்சை செய்யும்போது உயிர் பிழைக்கக்கூடிய விகிதம் இருமடங்காக அதிகரிக்கும்.

மாரடைப்பு ஏற்பட்டவர்கள் உயிர் பிழைக்கக்கூடிய விகிதத்தை மேம்படுத்த நாம்:

- கைப்பேசிவழி இருக்குமிடத்தை 995 அழைப்பு நிலையத்திடம் முன்கூட்டியே தெரியப்படுத்தலாம்;
- பயிற்சி பெற்ற சமூக முதல் உயிர்காப்பாளர்களுடன் முன்கூட்டியே CPR சிகிச்சை செய்யலாம்; அதோடு
- பொது இடங்களில் கிடைக்கும் AED கருவிகளுடன் முன்கூட்டியே மின்னதிர்ச்சி கொடுக்கலாம்.

myResponder செயலி (தீத் தொகுப்பு)

ஒவ்வோர் ஆண்டும், 1,000க்கும் மேற்பட்ட குப்பை தீச் சம்பவங்களைக் குடிமைத் தற்காப்புப் படை கையாளுகிறது. இந்தச் சம்பவங்கள் தீ பரவக்கூடிய ஆபத்தில்லாமல் சிறிய அளவிலானவை. இந்தத் தீயைப் பொதுமக்களே எளிதில் அணைத்துவிடலாம்.

தண்ணீர் நிரப்பிய கலன்கள் அல்லது தீ அணைப்பானைப் பயன்படுத்தி இத்தகைய தீயை அணைக்க நாம் உதவ முடியும். சிறிய தீயை அணைப்பதன்வழி, கூடுதல் சேதம் ஏற்படாமல் தடுக்கவும், நமது அக்கம்பக்கத்தைத் தீயிலிருந்து பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும் நாம் உதவ முடியும்.

இதன்வழி, குடிமைத் தற்காப்புப் படையின் வளங்கள், உயிருக்கு மிரட்டலான சம்பவங்களைக் கையாள மட்டுமே பயன்பட வழிவகுக்கலாம்

myResponder கைப்பேசி செயலியின் அம்சங்கள்

செயலி வாயிலாக "995" அழைக்கும்போது, நீங்கள் இருக்குமிடம் குடிமைத் தற்காப்புப் படைக்குத் தாமாகவே அனுப்பி வைக்கப்படும்

உங்கள் அருகாமையில், இதயம் செயலிழந்த நபர்களை பற்றி அல்லது சிறிய தீச் சம்பவங்களைப் பற்றி தகவல் பெற

செயலியின் கேமரா இயக்கத்தைப் பயன்படுத்தி பெரிய அளவிலான சம்பவங்களின் புகைப்படங்களை / காணொளிகளை அனுப்பி வைக்கலாம்

ஆக அருகில் பொது இடத்தில் கிடைக்கும் AED கருவியின் அமைவிடத்தைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்

எப்படி பதிவிறக்கம் செய்வது?

படிநிலை 1: கூகல் பிலே/ஆப் ஸ்டோருக்குச் செல்லுங்கள்

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

படிநிலை 2: "myResponder" தேடுங்கள்

படிநிலை 3: myResponder மொபைல் செயலியை உங்கள் கைப்பேசியில் பதிவிறக்கம் செய்யுங்கள்

படிநிலை 4: myResponder மொபைல் செயலியைத் திறந்து, "பதிவு செய்" மீது தட்டுங்கள்

* நீங்கள் தொண்டூழியம் செய்ய விரும்பினால், சிங்பாஸ் கணக்குடன் அல்லது குறுஞ்செய்திவழி கிடைக்கும் ஒருமுறை பயன்படுத்தும் கடவுச்சொல்லுடன் பதிவு செய்யலாம்.

* சிங்கப்பூர் குடிமைத் தற்காப்புப் படை அவசரநிலைகளில் உங்களுடன் தொடர்புகொள்வதற்கு உங்கள் கைப்பேசி எண் தேவைப்படும்.

தீ மற்றும் அவசர மருத்துவ வண்டி சேவைகள்	**995**
அவசரமில்லாத மருத்துவ வண்டி சேவைகள்	**1777**
SCDF அவசரகாலக்குறுந்தகவல் [இது காது கேளாதோர், கேட்கும் தன்மை குறைவாக உள்ளோர் மற்றும்/அல்லது பேசும் குறைபாடுள்ளோருக்காக (DHS)* பிரத்தியேகமாக வழங்கப்படுகிறது.]	**70995**
தீ ஆபத்து குறித்து தெரிவிக்கும் தொலைபேசி எண்	**1800 280 0000**
SCDF பொது தகவல் தொடர்பு	**1800 286 5555**
காவல்துறை	**999**
காவல்துறை நேரடித் தொடர்பு எண்	**1800 255 0000**
பொதுப் பயனீட்டுக் கழகம் [தண்ணீர் விநியோகம்]	**1800 2255 782**
எஸ்பி பவர்கிரிட் (SP POWERGRID) [மின்சார விநியோகம் தடைப்படும் போது புகார் செய்தல்]	**1800 778 8888**
சிட்டி கேஸ் (City Gas) [நகரக் குழாய்வழி எரிவாயு விவகாரங்களைப் பற்றி புகார் செய்தல்]	**1800 752 1800**
கட்டட, கட்டுமான ஆணையம் [வீவக கட்டடங்கள் அல்லாத கட்டுமான கறைபாடுகளைப் புகார் செய்தல்]	**1800 342 5222**
வீவக-வின் அத்தியாவசியப் பராமரிப்புச் சேவை நிலையம் (EMSU) வீவக கட்டடங்களில் உள்ள மின்சாரத் தடை மற்றும் கட்டுமானக் குறைபாடுகளைப் புகார் செய்ய உங்கள் கட்டடத்திற்கான சேவை எண்ணை மின்தூக்கிக் கூடத்தில் காணலாம்	**1800 275 5555** **1800 325 8888**

* DHS சமூக உறுப்பினர்கள் மட்டும் இந்த எண்ணிற்குக் குறுந்தகவல் அனுப்பி தீ அல்லது மருத்துவநிலை அவசரங்களின்போது சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படையின் உதவியை நாடலாம்.

ஒரு சமூக முதல் உயிர்காப்பாளாராக இருந்து நெருக்கடி காலத்தில் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்துங்கள்.

உயிர்காப்புத் திறன்களையும் அவசரநிலை வழிமுறைகளையும் தெரிந்துகொள்ள, www.scdf.gov.sg இணையத்தளத்தை நாடுங்கள்

சமூக முதல் உயிர்காப்பாளராக இருக்க, myResponder செயலி மூலம் பதிவு செய்யுங்கள்.

முதல் பதிப்பு: 1990 இராண்டாம் பதிப்பு: 1993 மூன்றாம் பதிப்பு: 2001 நான்காம் பதிப்பு: 2003 (புதிப்பிக்கப்பட்டது-2004) ஐந்தாம் பதிப்பு: 2005 (புதிப்பிக்கப்பட்டது-2007)
ஆறாம் பதிப்பு: 2008 ஏழாம் பதிப்பு: 2010 (புதிப்பிக்கப்பட்டது-2012) எட்டாம் பதிப்பு: 2015 ஒன்பதாம் பதிப்பு: 2021

TOGETHER
A NATION OF LIFESAVERS

ஒரு சமூகக் கல்வி திட்டம்:

SCDF
The Life Saving Force
. . . for a safer Singapore

இணைந்து வழங்குவது:

NFEC
National Fire And Emergency Preparedness Council