मध्यमेव जयते
மத்திய சுகாதார மற்றும் குடும்பநல அமைச்சகம்
இந்திய அரசு

உங்களுக்கு உதவ
எங்களுக்கு உதவுங்கள்

கொவிட்-19

சுயப்பாதுகாப்புக்கு குப்புறப்படுத்தல்

- முகம், வயிறு கீழ் நோக்கி இருக்குமாறு கிடப்பதுதான் குப்புறப்படுக்கும் முறை.
- சுவாசம் மற்றும் பிராணவாயு செல்வதில் முன்னேற்றம் அடையச் செய்ய, குப்புறப்படுப்பது, மருத்துவ ரீதியாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட நிலை.
- இது சுவாச பிரச்னையுள்ள கொவிட் நோயாளிகளுக்கு பயனளிக்க கூடியது, குறிப்பாக வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்பட்டு இருக்கும்போது.

குப்புறப்படுப்பதின் முக்கியத்துவம்

- குப்புறப்படுப்பது சுவாசத்தை மேம்படுத்துகிறது. நுரையீரல்களில் உள்ள சிறு காற்று அறைகளை திறக்கச் செய்து சுவாசத்தை எளிதாக்குகிறது.
- நோயாளி சுவாசிக்க சிரமப்படும்போது மற்றும் ரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் அளவு 94க்கு கீழ் குறையும்போது மட்டும் குப்புறப்படுப்பது தேவைப்படுகிறது.
- வீட்டு தனிமையில் இருக்கும்போது ரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் அளவு, உடல் வெப்பம், ரத்த அழுத்தம், ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு ஆகியவற்றை சீரான இடைவெளியில் கண்காணிப்பது அவசியம்.
- ஆக்ஸிஜன் சுழற்சியை தவறவிடுவது, நிலைமையை மோசமாக்கும்.
- சரியான நேரத்தில் குப்பறப்படுப்பது மற்றும் நல்ல காற்றோட்டத்தை பராமரிப்பது பல உயிர்களை காப்பாற்றும்

தலையணைகளை வைக்கும் முறை

- கழுத்துக்கு கீழே ஒரு தலையணை
- மார்புக்கு கீழே 1 அல்லது 2 தலையணைகளை மேல் தொடை வரை
- முழங்காலுக்கு கீழே 2 தலையைணகள்

கீழ்கண்ட நிலையில் குப்புறப்படுப்பதை தவிர்க்கவும்:

- கர்ப்பம் தரித்திருந்தால்
- நரம்பில் ரத்த உறைவுக்காக சிகிச்சை பெற்ற 48 மணி நேரத்துக்கு.
- இதயத்தில் பெரியளவில் பிரச்சனை இருந்தால்
- முதுகுதண்டில் பிரச்னை அல்லது இடுப்பு எலும்பு முறிவு

அவசர காலத்தில் நோயாளிகளை குப்புறப்படுக்க வைக்கும் முறை:

படுக்கை, படுக்கை விரிப்பு மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களை பயன்படுத்தி, நோயாளியை குப்புறப் படுக்கவைக்கும் 5 வழிமுறைகள்

- படுக்கை விரிப்பை பயன்படுத்தி நோயாளியை படுக்கையின் ஒரு பக்கமாக இழுக்கவும்.
- கையைச் சுற்றி படுக்கை விரிப்பை வைக்கவும். இது நீங்கள் திருப்பும் பக்கமாக இழுக்கும்.
- இரண்டாவது படுக்கை விரிப்பை படுக்கையில் வைத்து, நோயாளிக்கு அடியில் செலுத்தவும். நீங்கள் நோயாளியை திரும்பும்போது இது இழுக்கும்.
- படுக்கை விரிப்பை பயன்படுத்தி, நோயாளியை திருப்பி குப்புறப்படுக்க வைக்கவும்.
- படுக்கை விரிப்பை இழுத்து, படுக்கையின் நடுவில் நோயாளியை கிடத்தவும்.
- படுக்கை விரிப்பை அகற்றி, நோயாளிக்கு தேவையான ட்யூப்களை பொருத்தவும்.

நிலைமைக்கு ஏற்ப இதில் மாற்றங்கள் இருக்கலாம்

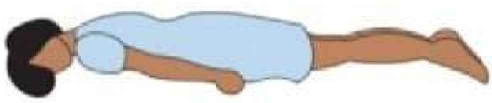
சுயமாக குப்புறப்படுப்பதற்கு:

உங்களுக்கு 4–5 தலையணைகள் தேவை.

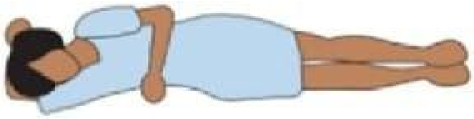
படுக்கும் நிலையில் வழக்கமான மாற்றங்கள்

ஒவ்வொரு நிலையிலும் 30 நிமிடங்களுக்கு மிகாமல் இருப்பது சிறந்தது

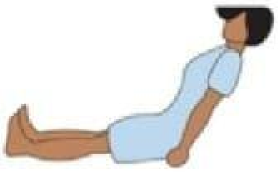
1. 30 நிமிடங்கள் முதல் 2 மணி நேரம் வரை: வயிறு கீழ்புறமாக இருக்கும்படி படுக்கவும்



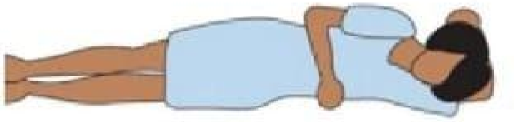
2. 30 நிமிடங்கள் முதல் 2 மணி நேரம் வரை: வலப்புறம் கீழ் நோக்கி படுக்கவும்



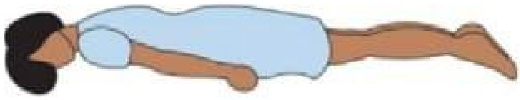
3. 30 நிமிடங்கள் முதல் 2 மணி நேரம் வரை: உட்கார்ந்த நிலையில் சாய்ந்திருக்கவும்



4. 30 நிமிடங்கள் முதல் 2 மணி நேரம் வரை: இடப்புறம் கீழ் நோக்கி படுக்கவும்



பின் மீண்டும் முதல் நிலைக்கு மாறவும்: வயிறு கீழ்புறமாக இருக்கும்படி படுக்கவும்



எச்சரிக்கை:

- சாப்பிட்டபின் ஒரு மணி நேரத்துக்கு குப்புறப்படுப்பதை தவிர்க்கவும்
- உங்களால் முடிந்தவரை குப்புறப்படுப்பதை செய்யவும்.
- ஒருவர் நாள் ஒன்றுக்கு, 16 மணி நேரம், தங்கள் வசதிப்படி பல சுற்றுகளாக குப்புறப்படுக்கலாம்.
- அழுத்தும் இடங்களை மாற்ற, தங்கள் வசதிப்படி, தலையணைகளை சற்று நகற்றிக் கொள்ளலாம்.
- காயம் உள்ள இடத்தில் அழுத்தம் இல்லாதவாறு பார்த்துக் கொள்ளவும், முக்கியமாக எலும்பு பகுதிகளைச் சுற்றி.