நான் உதவியை எங்கு கண்டறியலாம்?

ஒரு அவசர சூழ்நிலையில், அழையுங்கள்:	
மருத்துவ அவசர ஊர்தி (ஆம்புலன்ஸ்):	000
காவல்துறை:	000
காவல்துறை (அவசரமற்ற உதவி):	131 444

ஆலோசனை, தகவல், அல்லது உதவிக்கு அழையுங்கள்:	
பெண்களின் சுகாதார சேவை	8444 0700
‘வீட்டு வன்முறை’ சேவைகள்	1800 737 732
Yarrow Place (கற்பழிப்பு & பாலியல் தாக்குதல் சேவை)	8226 8787
Nunkuwarrin Yunti (பழங்குடியினர் ஆரோக்கியம்)	8406 1600
'மென்ஸ்லைன் ஆஸ்திரேலியா' (Mensline Australia)	1300 789 978
'லைஃப்லைன்' (Lifeline)	13 11 14
TIS (தொலைபேசி மொழிபெயர்ந்துரைப்பாளர் சேவை)	131 450
மன நல வகைப்படுத்தல் (Mental Health Triage)	13 14 65

உங்கள் பிள்ளைக்கு / இளையோருக்கு ஆதரவு அல்லது உதவி தேவைப்பட்டால் அழையுங்கள்:	
பெருநகர இளைஞர் ஆரோக்கியம்	8255 3477
குழந்தை & பதின்ம வயதினர் மனநல சேவை	1300 222 647
சிறார்கள் உதவி இணைப்பு	1800 55 1800

சுகாதார சேவை

என்ன நடந்தது என்பது பற்றி ஒரு சுகாதார நிபுணரிடம் பேசுவதன் மூலம் நீங்கள் உதவியைப் பெறலாம். அவர்களால் உங்கள் காயங்களை சரிபார்க்க முடியும், மற்றும் நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்க உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

காவல்துறை

என்ன நடந்தது என்பது குறித்து காவல்துறையுடன் பேசுவதன் மூலம் நீங்கள் உதவியைப் பெறலாம். கழுத்தை நெரிப்பது ஒரு தாக்குதல் ஆகும், மற்றும் இது சட்டத்திற்கு எதிரானது. காவல்துறையினரால் ஒரு அறிக்கையை உருவாக்க முடியும், மற்றும் நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்க உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

கலாச்சார ரீதியாக பொருத்தமானது:

இந்த சேவைகளில் பல, அனைத்துக் கலாச்சார பின்னணியிலிருந்தும் வரும் ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு கிடைக்கின்றன.

அந்தரங்கம்

உங்கள் பாதுகாப்பு எங்களுக்கு முக்கியம். நீங்கள் எங்களிடம் கூறும் தகவல்கள், உங்களைத் தாக்கிய நபருட னோ அல்லது அவர் தொடர்புபட்ட (அவரது குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்களைப் போல) எவருடனுமோ பகிரப்பட மாட்டாது.

BY NC ND
https://creativecommons.org/licenses

© சுகாதாரம் மற்றும் நல்வாழ்வுத் திணைக்களம், தெற்கு ஆஸ்திரேலியா அரசாங்கம். அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. ஏப்ரல் 2020.
(DM 734) பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உரிமைகளுக்கான ஆணையாளரால் நிதியளிக்கப்பட்டது.

Government of South Australia
Women’s and Children’s Health Network

உங்கள் கழுத்து நெரிக்கப்பட்டிருக்கிறதா?

நீங்கள் ஒருவரிடமிருந்து வன்முறை அல்லது துஷ்பிரயோகத்தை அனுபவித்திருந்தால், உங்கள் கழுத்து நெரிக்கப்பட்டிருக்கலாம், அல்லது கழுத்து நெரிக்கப்படும் அபாயத்தில் நீங்கள் இருக்கலாம்.

- கழுத்து நெரிக்கப்படுத்தல் என்பது மிகவும் அச்சத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியது.
- அனுமதியின்றி கழுத்தை நெரிப்பது என்பது, தெற்கு ஆஸ்திரேலியாவில் ஒரு குற்றம் ஆகும்.

கழுத்து நெரிக்கப்படுத்தலின் அபாயத்தையும், இது தொடர்பில் எவ்வாறான உதவியை பெற முடியும் என்பது பற்றியும் நீங்கள் புரிந்துகொள்ள உதவும் தகவல்களை, இந்தக் கையேடு வழங்குகிறது.

கழுத்து நெரிக்கப்படுதல் என்றால் என்ன?

- கழுத்து நெரிக்கப்படுதல் என்றால், உங்கள் கழுத்துக்கு எதிராக அழுத்தம் செலுத்தப்படுவது ஆகும். இது, உங்கள் சுவாசத்தை நிறுத்தக்கூடும்.
- இது, உங்கள் மூளைக்குச் செல்லும் மற்றும் மூளையிலிருந்து வெளியேறும், பிராணவாயு (ஆக்சிஜன்) மற்றும் இரத்தத்தை நிறுத்தக்கூடும் அல்லது குறைக்கக்கூடும்.
- சில நேரங்களில், மக்கள் இதை “மூச்சுத் திணறத் திருகுதல்” என்று அழைக்கிறார்கள்.
- கழுத்தை நெரித்தல் என்பது, வெவ்வேறு வழிகளில் நிகழலாம் – உங்கள் கழுத்தில் ஒரு கை அல்லது கைகளை வைப்பதன் மூலம்; அல்லது, உங்கள் கழுத்தைச் சுற்றி கயிறு போன்ற ஒன்றைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம். உங்கள் கழுத்துக்கு எதிராக அல்லது, உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கின் மீது ஏதாவது ஒன்றை வைத்துத் திணித்தாலும் இது நிகழலாம்.

கழுத்தை நெரிப்பது ஆபத்தானதா?

ஆம். கழுத்தை நெரித்தல், உயிர் ஆபத்தை விளைவிக்கும் ஒரு தாக்குதல் ஆகும். நீங்கள் கழுத்து நெரிப்பிற்கு உள்ளாகியிருந்தால், பின்வருபவை பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா:

- உதைப்பது அல்லது குத்துவது போன்ற பிற வகையான உடல் ரீதியான வன்முறைகளை விடவும் இது மிகவும் ஆபத்தானது.
- உங்கள் துணைவர்/துணைவி, அல்லது உங்கள் முன்னாள் துணைவர்/துணைவி மூலம் உங்கள் கழுத்து நெரிக்கப்பட்டிருந்தால், எதிர்காலத்தில் நீங்கள் பலத்த காயமடையும் அல்லது கொல்லப்படும் அபாயத்தில் இருக்கிறீர்கள்.
- உங்கள் மூளைக்குப் போதுமான பிராணவாயு (ஆக்சிஜன்) கிடைக்காதபோது, மூளைத் தாக்கங்கள் ஏற்படலாம், குறுகிய நேரமாக இருந்தால் கூட.
- கழுத்து நெரிக்கப்பட்டதன் பின், சில மணித்தியாலங்கள், நாட்கள், அல்லது வாரங்களில் கூட இந்தத் தாக்கங்கள் மோசமடையக்கூடும்.
- நீங்கள் எவ்வளவு தடவை கழுத்து நெரிக்கப்படுகிறீர்களோ அவ்வளவிற்கு அது மிகவும் ஆபத்தானது.
- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால், கழுத்து நெரிக்கப்படுவது உங்கள் கர்ப்பத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.

வன்முறை அல்லது துஷ்பிரயோகத்தை அனுபவித்த பலர், கழுத்து நெரிவுக்கு உள்ளாகியிருக்கிறார்கள். கழுத்தை நெரிப்பது, மற்றொரு நபரை காயப்படுத்தவும் கட்டுப்படுத்தவும் ஒரு பொதுவான வழியாகும். இது மிகவும் ஆபத்தானதும் கூட. அத்துடன், இது எதிர்காலத்தில் நிகழவிருக்கும் தீங்கிற்கான எச்சரிக்கை அறிகுறியாகும்.

எனது கழுத்து நெரிக்கப்பட்டால், எனக்கு என்ன நேரிடும்?

பெரும்பாலான நபர்கள், கழுத்து நெரிக்கப்படுவதில் இருந்து உயிர் பிழைப்பார்கள். ஆனால், தொடர்ந்து உங்களுக்கு உடல்நலப் பிரச்சினைகள் இருக்கக்கூடும். பின்வருமாறு இருந்தால், எவ்வளவு விரைவாக முடியுமோ அவ்வளவு விரைவில் மருத்துவ உதவியைப் பெறுவது முக்கியம்:

- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள்
- உங்களுக்கு சுவாசிப்பதில் அல்லது விழுங்குவதில் சிக்கல் உள்ளது
- உங்கள் கழுத்து நெரிபடும்போது, நீங்கள் சுயநினைவை இழந்துவிட்டீர்கள் (மயங்கிவிட்டீர்கள்)
- உங்களுக்கு சிவந்த, அல்லது இரத்தச் சிவப்புக் கண்கள் உள்ளன
- பேசுவதில் உங்களுக்கு சிக்கல்கள் உள்ளன, அல்லது உங்கள் குரல் மாறிவிட்டது
- நீங்கள் இருமுகிறீர்கள், அல்லது உங்கள் தொண்டை அல்லது கழுத்தில் வலி / வீக்கம் உள்ளது
- நீங்கள் வாந்தி எடுக்கிறீர்கள், அல்லது வாந்தியெடுக்கவேண்டும் என்பது போல உணர்கிறீர்கள்
- நீங்கள், மயக்கம் வருவது போல, தலை சுற்றுவதாக உணர்கிறீர்கள், உங்கள் காதுகளில் இரைச்சல் ஒலி கேட்கிறது, அல்லது உங்களுக்கு தலைவலி இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள்
- உங்கள் சிந்தனையில் மாற்றங்கள் உள்ளன (நினைவாற்றல் இழப்பு, குழப்பம், கலக்கம், அல்லது அமைதியின்மை)
- உங்கள் உடல் அல்லது முகத்தின் ஒரு பக்கத்தில், நீங்கள் பலவீனமாக, உணர்ச்சி இல்லாமல் அல்லது தொய்வு அடைந்ததாக உணர்கிறீர்கள்.

கழுத்து நெரிக்கப்படுவது மிகவும் ஆபத்தானது. உங்கள் அறிகுறிகளைச் சரிபார்ப்பதற்கு உதவும் வகையில், உங்களால் முடிந்தால் சில நாட்கள் நீங்கள் நம்பும் ஒருவருடன் இருங்கள். இந்த கையேட்டின் பின்புறத்தில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ள சேவைகளிடமிருந்து ஆலோசனையைப் பெறுங்கள். அத்துடன், தேவைப்பட்டால் மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.

நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கக்கூடிய ஒருவரிடம் பேசுங்கள். இந்தக் கையேட்டின் பின்புறத்தில் தொலைபேசி எண்கள் உள்ளன.
- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால், ஒரு மருத்துவர் அல்லது நிபுணர் சேவைக்குச் செல்லுங்கள்.
- ஏதேனும் அறிகுறிகள் இருந்தால், ஒரு மருத்துவர் அல்லது நிபுணர் சேவைக்குச் செல்லுங்கள். உங்கள் கழுத்து நெரிக்கப்பட்டதை அவர்களிடம் சொல்லுங்கள். அப்போதுதான், உங்களுக்கு எவ்வாறு சிறப்பாக உதவுவது என்பது பற்றி அவர்களுக்குத் தெரியும்.
- உங்களால் முடிந்தால் நீங்கள் நம்பும் ஒருவருடன் இருங்கள்.

நான் ஒரு மருத்துவரைப் பார்க்கும்போது என்ன நடக்கும்?

இது, நடந்த சம்பவம், உங்கள் கழுத்து நெரிக்கப்பட்டதால் உருவான காயங்கள், மற்றும் எவ்வளவு காலத்திற்கு முன்பு இது நடந்தது என்பதைப் பொறுத்தது. உங்களுக்கு சிறப்பு பரிசோதனைகள் செய்யப்படவேண்டியிருக்கலாம், அல்லது நீங்கள் பின்வரும் சிறப்பு மருத்துவர்களைப் பார்க்கலாம்:

- கழுத்திற்கான வரியோட்டவழிகணித்த குறுக்குவெட்டு வரைபு (சி.டி ஸ்கேன் CT)/இரத்தநாளப் பாய்வு வரைபு (ஆஞ்சியோகிராம் angiogram) – இந்த சோதனையானது, இரத்த நாளங்கள், உங்கள் மூளை, மற்றும் உங்கள் தலை மற்றும் கழுத்தின் எலும்புகளைச் சரிபார்க்கிறது.
- காந்த அதிர்வு அலை வரைபு (எம்.ஆர்.ஐ MRI) – இந்த சோதனை, உங்கள் கழுத்து மற்றும் மூளையில் உள்ள மென்மையான திசுக்களை (தசைகள், நரம்புகள் மற்றும் இரத்த நாளங்கள் போன்றவை) பார்க்கிறது.
- காது, மூக்கு, தொண்டை (இ.என்.டி ENT) நிபுணர் – இந்த மருத்துவர், உங்கள் தொண்டை மற்றும் சுவாசப்பாதையை பரிசோதிப்பார்.
- பிரசவ மருத்துவ நிபுணர் (ஒப்ஸ்டெட்ரிஷன் obstetrician) – நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால், இந்த மருத்துவர் உங்கள் கர்ப்பத்தைப் பரிசோதிப்பார்.

நீங்கள் காவல்துறையினரின் ஆதரவை விரும்பினால், அதற்குப் பயன்படுத்தக்கூடிய எந்தவொரு காயத்தையும், உங்கள் பொது மருத்துவர் (ஜி.பி), அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு மருத்துவர், நிபுணர் அல்லது பிற சுகாதார சேவை, ஆவணப்படுத்தலாம். இது, உங்கள் உடல்நலம் மற்றும் நல்வாழ்வை ஆதரிக்க உதவியாக இருக்கும்.

உங்கள் கழுத்தில் எந்த அடையாளங்களும் இல்லையென்றால், நீங்கள் பரவாயில்லை என்று நினைக்கலாம். ஆனால், நீங்கள் உணராத பட்சத்தில், கடுமையான காயங்கள் தோலின் கீழ் ஏற்படக்கூடும். மருத்துவ உதவியை உடனடியாகப் பெறுவது மிகவும் முக்கியம்.