

# KA KOT IARAP HALOR KA FIRST AID

(Khasi)

Ka Lamphang

Ka jingioh jingpang iabit na u nongpang

Ka jingjurip kaba kongsan eh

Ki lad iada kiba donkam na ka bynta ka First Aid

Ka jingsangeh kysnan u klongsnam bad ki kynjri ka jingim

Ka jingsahkut ka jakhlia ha ka tyndong rung lyer

Ka jingphlei snam

Jingpait shyieng

Ka jingsumar First Aid na ka bynta ki jingshahdait bad shah kynthah

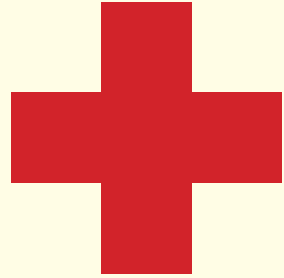
Kaba ioh bih

Kaba ngam jylopp

**STATE DISASTER MANAGEMENT AUTHORITY  
MEGHALAYA , SHILLONG**

*Phone No and Fax : 0364-2503022 | 0364-2502098*

*Email : eo.sdma -meg@nic.in*



# KA KOT IARAP HALOR KA FIRST AID

STATE DISASTER MANAGEMENT AUTHORITY  
MEGHALAYA , SHILLONG

*Phone No bad Fax :0364-2503022 | 0364-2502098  
Email : eo. Sdma -meg@nic .in*

## **Jingk dew**

	<b>Page no</b>
Ka Tien Lamkhmat	<b>i</b>
Ka Shithi na ka ophis DHS (MI) Shillong	<b>ii</b>
Lynnong I Ka Lamphang	<b>1</b>
Lynnong II Ka jingioh jingpang iabit na u nongpang	<b>3</b>
Lynnong III Ka jingjurip kaba kongsan eh	<b>6</b>
Lynnong IV Ki lad iada kiba donkam na ka bynta ka First Aid	<b>9</b>
Lynnong V Ka jingsangeh kynsan u klongsnam bad ki kynjri ka jingim	<b>22</b>
Lynnong VI Ka jingsahkut ka jakhlia ha ka tyndong rung lyer	<b>27</b>
Lynnong VII Ka jingphlei snam	<b>31</b>
Lynnong VIII Jingpait shyieng	<b>34</b>
Lynnong IX Jinging ding	<b>40</b>
Lynnong X Ka jingsumar First Aid na ka bynta ki jingshahdait bad shah kynthah	<b>43</b>
Lynnong XI Kaba ioh bih	<b>53</b>
Lynnong XII Kaba ngam jyllop	<b>56</b>

## KA ‘TIENLAMKHMAT

Ka First Aid ka dei ka jingsumar kaba kyrkieh kaba la ju ai ia ki briew kiba pang, kiba mynsaw lane mong shwa ban sumar da ki briew jong ka koit ka khiah. Ka jingmysaw ka lah ban jia ha kano kano ka por. Ki jingtip jingnang kiba kongsan ia ka ka First Aid kin iarap ia ki briew ha ka por ba donkam bad u nongai jingsumar First Aid u lah ban iarap pyllait im ia ka jingim jong ki lanot.

Ka long ka jingshisha ba ki nongtrei ha ka kam sumar ki lah ban nym don lypa ha kano kano ka por bad jaka bad ki nongai jingshakri kibym dei ia ka liang sumar ki dei ban shaniah ha ki jingnang jong ki ia ki lad jingsumar ban pyllait im. Kane ka kot lyngkdop halor ka Basic First Aid bad ka Jingbatai kaba dei ka thup kaba nyngkong kaba la pynkhreh da ka Meghalaya State Management Authority bad ba la bei tyngka da ka National Disaster Management Authority, New Delhi, nga ngeit skhem ba kan iarap ban ai ki jingtip kiba kongsan ia ki nongai jingsumar kiba nyngkong eh bad ban pynkhlain ia ka lad jingshakri bad jingiarap jong ki ia ki lanot shwa ban wan ki nongtrei ha ka kam sumar.

Ia kane ka kot lyngkdop ka tnat Directorate of Health Services (Medical Institutions), Meghalaya, Shillong ka la ai ban pyndonkam ia ki First Responder lane ki nongsumar kiba nyngkong eh haba don ki khep kiba kyrkieh. Ngi pdiang ia kino kino ki jingai jingmut ban pynbha ia kane ka kot lyngkdop.

Dated Shillong  
ka 15<sup>th</sup> Iaiong , 2014

**H. B. Marak**  
**Executive Officer Meghalaya**  
**State Disaster Management**  
**Authority Shillong**  
**Email :eo.sdma-meg@nic.in**

OFFICE OF THE DIRECTOR OF HEALTH SERVICES  
MEGHALAYA :: SHILLONG.

No. HSM/DM/6/11/61/                      Dated Shillong the 1/4/14

Ha,

U Chief Executive Officer  
State Disaster Management Authority Secretariat  
Meghalaya, Shillong

Phang: Ka kot iarap halor ka First Aid

Ha kaba iadei bad katei ka phang pdeng, haba nga la  
pule bniah ia kane ka kot, nga shem ba ki bynta kiba don ha  
ka ki long kiba bit ban pyndonkam.

**Joint Director of Meghalaya Services (MI),  
Meghalaya, Shillong.**

## Lynnong I – Ka Lamphang

Ka thong kaba hakhmat eh jong ka jingai jinghikai  
halor ka First Aid ka long ban pynsgewthuh ia ki buit  
treikam bad ban ai ki jingtip kiba donkam kumno ban  
iada ia ki jingma kiba mih na ki aksiden lane ki jingpang.  
Ki First Aiders ki dei ki nongsumar kiba nyngkong haba  
don ki jingjia kiba kyrkieh bad teng teng dei tang ma ki ki  
nongai jingsumar ha kata ka jaka. Kumta ka donkam ia ki  
ba kin long jai jai, ban nang kumno ban shim ia ki rai ha ki  
jingjia kiba hap ban mad ia ki jingpait dohnud bad ktah ia ka  
jingmut jingpyrkhat.

### **Ka jingbatai ia ka First Aid:**

Ka First Aid ka dei ka jingsumar kaba nyngkong eh  
ia ki briew kiba shitom ne mynsaw shwa ba kin ioh ia ka  
jingsumar kaba kham paka.

### **Ka jingkitkhlieh jong ki nongiarap kiba nyngkong lane First Aider:**

### **Ka jingkitkhlieh jong ki nongiarap kiba nyngkong lane First Aider:**

- Iada ia ka jingim bad ai ka jingsumar kaba kyrkieh  
ia ki briew kiba shitom ne mynsaw
- Sumar ia ki bym tipbriew shuh
- Iada ia ka jingmysaw ban lait na ka jingma kaba  
khraw
- Ai jingiarap bad pynpeitmat ia kiba shitom

### **Ka nongrim jong ka First Aid:**

Ha ka jaka bym dei ka jaka sumar, ki bynta ba kongsan tam ban lait im bad jingkoit na ki jingpang bad jingmysaw ki long ka jinglah ban iada bad pynkhie im ia ka bor treikam ba kongsan jong ka met:

- Ka tyndong rung lyer
- Ka jingring bad pynhiar mynsiem
- Ka jingtawiar ka snam
- Ka jingteh lakam ia ka jingphlei snam (kaba buh jingma ia ka jingim)

Ki jingjurip jong ki stad dawai dashin ki ai jingmut ba ka jingsumar ia kine ki bor treikam jong ka met ka dei kaba kongsan tam ban pyllait ia ka jingim briew ha ki jaka ki bym dei ki jaka sumar.

### **Lynnong II – Ka jingioh jingpang iabit na u nongpang**

Ki nongai jingsumar ba nyngkong eh lane First Aiders ki lah ban ngat ha ki khniang jingpang kiba ioh na ka snam bad ki jingpang kiba iabit ha ka por ai jingsumar ia ki lanot.

Kine ki lah ban jia ha ka por ba ki ai jingsumar ia ki briew kiba:

- Mynsaw
- Ha ka por ba ki ialeh ban pyllait im ia ki lanot

Ki don bun ki khniang jingpang kiba ioh na ka snam ia kiba lah ban iabit na ki jingmysaw kiba pei thliew lane ka jingmih snam na khmut, khamtam, kum ki khniang jingpang Hepatitis B, Hepatitis C bad Human Immune Deficiency (HIV). Kiwei ki khniang jingpang ki bym shem ha ka snam ki lah pat ban iabit na ki kynja um kum ka umbiah (kum ka Hepatitis A bad ka Meningitis) lane ka snam bad umbiah jong ki mrad.

#### **Universal Precautions lane ka lad iada ki nongsumar na kaba bit khniang jingpang:**

Ki nongai ia ka jingsumar kaba kyrkieh ki dei ban iada ialade da kaba pyndonkam da ki tiar jingiada lajong. Kine ki tiar iada ki pynduna ia ka jingbit jong ki jingpang.

#### **Ki tyllong kiba lah ban bit jingpang:**

Kine harum ki dei ki tyllong kiba lah ban iabit jingpang:

- Baroh ki kynja um bad syep ba mih na ka met briew, khamtam ka um bad ka snam

- Ki tiar ne ki jingmih na u briew

**Ki lynti ba mih ki khniang jingpang:**

Kine ki long ki lynti ba mih ne bit ki khniang jingpang:

- Ki jingpei thliew lane ki jingot na ki tiar kiba nep kiba la bit snam/kynja um
- Ka jingtuid snam/kynja um na ki khmat, shyntur bad khmut
- Ka jingtuid snam/kynja um sha ka sniehdoh kaba lah ne lah ban nym bit
- Ka jingkhoh ka doh bad kaba la bit snam/kynja um kaba mih na kaba shah dait

Ka Universal Precautions ka dei ka lad jingiada jong ki nongsumar ban lait na kaba bit ia ki khniang jingpang jong ki briew kiba ki sumar, da kaba pynduna ia ka jingdei snam bad ki khniang jingpang kiba don ha met ki nongshah sumar.

**Ka Universal Precaution ka kynthup:**

- Ka jingphong ia ki tiar iada ha ka por ba sumar
- Ban niew ia ki briew baroh kum kiba don khniang jingpang
- Ban sait bha ialade hadien ba la dep ka kam
- Ka jingbret ha ka rukom ba dei ia ki tiar iada jong ki nongsumar
- Ka jingpynkhuid ialade shwa, ha ka por bad hadien ba la dep ia ka kam

**Ki kam ba dei ban leh hadien ba la dei jingmong:**

**Ia ka jingmong ba la mih snam**

- Ai ba ka snam kan tuid na ka jingmong, sa sait da ka um kumba 15 minit bad sop bha
- Wat ju pyndonkam da ki kynja dawai ban pynkhuid ia ka jingmong
- Wad mar mar ia ki lad jingsumar

**Ban kynshait um na ki jaka ba mih ka um jakhlia**

- Kynshait da ka um ia ka khmut, shyntur lane khmat kumba 15 minit
- Lada ka kynshait um ka dei sha shyntur, buit noh bad kynruh da ka um kumba 15 minit
- Lada ka kynshait um ka dei ha khmat, synreit um kumba 15 minit da kaba peit ia ki khmat
- Wat mar mar ia ki lad jingsumar

**Ban kynshait um ia ka sniehdoh**

- Lada dei snam ha ka por ba sumar ia u nongpang, sait bha da ka sabon bad ka um
- Wad mar mar ki lad jingsumar lada kata ka jingbit ka long kaba malu mala lane kaba bun

## Lynnong III – Ka jingjurip kaba kongsan eh

### Ka jingdonkam jong ka First Aid

Bun ki briew kiba mynsaw ne pang ki lah ban leit phai sha la ki jong ki jaka ban iarap lane kyrshan ia kiwei namar ba ki la ioh kloï ia ka jingsumar kaba nyngkong lane ka first aid shwa ka jingsumar kaba paka. Kumta, baroh ki dkhot kiba ai ia ka jingshakri ha ka first aid ki dei ban kynmaw ia ki bynta kiba kongsan jong ka First Aid.

- Peit ia ka **rukom ring bad pynhiar mynsiem**: Ka jingduna jong ka lyer oxygen (kaba rung lyngba ka tyndong rung lyer lane ka jinghiar ka rukom ring bad pynhiar mynsiem) ka lah ban ktah ia ka jabieng lane iap tang hapdeng khyndiat minit
- Peit ioh don ka **jingmih snam**: Ym lah ban im lada ym don snam ban kit ia ka oxygen sha ki thied ki jaw.
- Peit ioh don ka **shock ne ka jingkyndit palat**: Lada ym lah ban iada ia ka shock lane ban ai ka jingsumar first aid bad ka jingsumar kaba paka hadien, u nongpang u lah ban iap wat lada ka jingmynsaw kam pat da jur eh ruh.

### KI NONGRIM JONG KA JINGSUMAR KABA KYRKIEH

#### 1. Jurip ia ka jaka ba jia ka lanot

Shisien ba phi la sngewthuh ba ka don ka jingjia bad phi donkam ban leh ei ei, phi dei ban pynthikna ba kata ka jingjia ka long kaba shngain ia phi, ia ki lanot bad kiwei kiba don hajan.

### Kiei kiba phi dei ban jurip ha kata ka jaka

- Ka jingshngain jong ka jaka
- Ki jingmynsaw lane ka rukom long ka jingshitom
- Peit katno ki don kiba pang ba mynsaw bad kiwei ki lad sumar kiba don ha kata ka jaka

#### 2. Pyndonkam ia ki lad ai jingsumar bad ki jaka sumar ban pynkynriah ia ki lanot

Ki don ki khep jingjia ha kaba phi don por ban pan jingiarap na ki nongsumar kiba la shemphang shwa ba phin ai ia ka first aid. Hynrei ki don pat ki khep ha kaba phi hap ban ai shwa ka jingsumar first aid ia ki lanot.

#### Phone shwa nyngkong bad pynkloi

Dei ban batai ia ki briew kiba don hajan kiba la ioh jinghikai bad ki bym pat ioh jinghikai kumjuh ba kin ai ka jingiarap da kaba phone nyngkong haba ki shem ba ki lanot ki donkam ka jingsumar kaba kyrkieh. Katba ia ki khunlung bad ki khynnah, la ai jingmut ba dei ban phone mar mar.

#### 3. Peit ia ki dak ki shin ba kongsan jong ki lanot

Ha man ki jingjia kiba kyndit, phi dei ban peit la ka don ne em ka jingma ia ka jingim jong ki lanot.

1. Peit la ki dang tipbriew ne em
2. Peit ia ki thliew rung lyer
3. Peit ia ka rukom ring bad pynhiar mynsiem
4. Peit ia ka jingtawiar ka snam

#### 4. Peit ia kiwei pat ki dak ki shin



Ka long ka rukom ba phi dei ban wad ki jingtip shaphang ki jingmysaw lane jinglong ki lanot kiba donkam ia ka jingiarap

1. Iakren bad ki lanot
2. Peit ia ki dak ki shin kiba kongsan
3. Eksamin na khlieh ha kjat ia ki lanot

## **Lynnong IV – Ki lad iada kiba donkam na ka bynta ka First Aid**

Ka jingbym biang ka rukom ring bad pynhiar mynsiem bad ka jingphlei snam palat. Ki lanot ki bym lah ban ring mynsiem lane ki bym ring ne pynhiar mynsiem ki lah ban iap namar ka jingduna ka oxygen. Ka jingphlei snam palat ka lah ban lam sha ka shock lane ka jingbymtipbriew, bad ka shock ka lam sha ka jingiap; kumta, phi dei ban leh ei ei mar mar ban teh lakam ia ka jingphlei snam palat. Baroh ki jingmong ne jingmysaw la khein ba ki dei kiba bit jingpang, bad namar ki khniang jingpang kiba mih na ka jingmysaw ki don beit ha ka sniehdoh bad jainphong bad ha khyndew, um bad lyer. Kino kino ki tiar kiba mehding kum ki kuli, ki phret bom, ka tari lane sum kiba pynmong ki rung bad ki kit ia ki phngiat jingpang sha kata ka jingmong. Ka jingmong ka kylla bih namar kine ki phngiat jingpang ki nang roi. Lada kata ka jingmong ka la bit jingpang ka long kaba donkam ban iada ia ka na kaba pyut. Phi dei ban pynkhuid bad sop ia ka jingmong kloi katba lah ban iada na ka jingbit khniang jingpang.

### **PYLLAIT IA KA TYNDONG LYER BAD IARAP BAN PYNRING MYNSIEM**

Haba u lanot um tipbriew, baroh ki ksah kim treikam. Lada u lanot u thiah lyngktar, u thylliej u noh sha u pdot bad u khanglad ia ka lyer ban rung sha ki tor. Kiwei ki thied jong ka tyndong rung lyer ki lah ban sniew na kane ka jingwit. Ka shyntur ka ang hynrei ka lah ban nym rung lyer. U briew uba iapler u don jingma shuh shuh namar um lah nguid ne biah shabar ia ki phngiat kiba don ha ka tyndong rung lyer. Kane ka lah ban kah ia ka tyndong lyer lane u tyngkro bad ki phngiat ki lah ban rung sha ki tor. Na kane ka daw u

nongpyllait im um dei ban ai ei ei na shyntur ia u briew u bym tipbriew bad ym dei ban pynprie ia u.

Ka mat kaba donkam:

Ia u briew u bym tipbriew, kaba nyngkong eh ban leh ka long ban pyllait shwa ia ka tyndong lyer nangta sa peit ia ka jingmysaw jong u, wat la ka dei ka jingmysaw ha u budlum. Ka long kaba donkam ban peit shwa ia ka tyndong lyer shwa ban iarap pynring mynsiem. Lada ka lyer kam rung sha ki tor namar ka jingwit, uta u briew um lah im slem.

**Donkam ban peit shwa ia ka tyndong lyer ban iarap pynring mynsiem haba u lanot:**

- Um tipbriew
- Ka don jingkah ha ka tyndong rung lyer
- Donkam ban iarap ba un lah ban ring bad pynhiar mynsiem

**Ka jingwit ha ka tyndong rung lyer:**

Lada ha ka por ba pyllait im, ka tyndong rung lyer kam treikam, dei ban pynthiah pyrshing ia u lanot ban pyllait ia ka tyndong rung lyer. Dei ban peit ba u lanot un tipbriew bad un lah ban ring bad pynhiar mynsiem. Bun ki jingwit ha ka tyndong rung lyer ka dei na u thylliej bad ka prie. Ia kane lah ban pynbeit da kaba pyllait ia ka tyndong rung lyer.

**U thylliej:**

Ki ksa ha ka bynta ba shalor jong ka tyndong rung lyer ki don jingiadei bad ka bor tipthuh: haba iothiah, ka jinghiar ka bor ki ksa ha lah ban pynlong ia ki briew ban syngkhor. Haba ym tipbriew, kane ka jingkah ka lah ban

long pura bad ka buh jingma.

**Ka prie:**

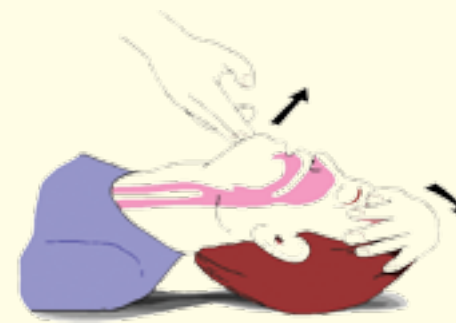
Ka jingbam ka sah ha kpoh jong ngi da ki kynta, kumta bun ki nongpang kin dang don ki jingbam ha kpoh, bad ka lah ban jia ba kane ka jingbam kan kynroi na kpoh sha ki tor. Ka acid na ki jingbam kiba don ha kpoh bad ki jingbam kiba tylli ka lah ban kah ban pynsniew ia ka tyndong rung lyer. Ka jingkyroi ka dei na ka daw ka jingkieu jong ka bam bad ka jingdap kpoh, ka jingsngaid (jingkhia ha ka kpoh) lane na ka lyer.

**Kumno ban peit ia ka tyndong rung lyer:**

**Peit ba ka tyndong rung lyer ka khuid bad ka lait bha-**

- Pynang ia ka shyntur bad peit ioh don ki kynja jakhlia bym dei ban don.
- Shu khlong da i shympriah kti (tang lada iohi ia ki jingwit bad ba lah ban weng tang da kaba shu khlong da ka shympriah kti ba la sop bha).
- Leh ia ka 'head tilt, chin-lift; lane ka jingpynphai ia ka khlieh bad rah ia ka tmoh.

**Pynphai ia ka khlieh bad rah ia ka tmoh:**



Kiba la san bad ki khynnah (ki khynnah ki dei kiba hapdeng shisnem haduh phra snem karta).

Buh kawei ka kti ha shyllangmat lane halor

ka khlieh. da kawei ka kti rah ia ka tmoh. Pynnoh ia ka khlieh shadien hynrei wat buh ia ka kti jong phi hapoh u ryndang. Dei ban kiar na kaba khem ne bat eh, khamtam haba suba ba don jingmysaw ha ki bynta jong ka ryndang. Da deng ia ki jingsop kti.



Ia ka jingrah ia ka tmoh la ju pyndonkam lang ha kajuha ka por bad ka jingpynnoh ia ka khlieh shadien. Dei ban rah ia ka tmoh da ka 'tikmie bad shympriah kti jong u nongpyllait im khnang ban pynang ia ka shyntur bad sei ia u thylliej ban pynmih ia kaba sahkut na tyngkro. Kawei ka buit ka long ban buh ia ka 'tikmie hajrong ka tmoh harum khyndiat jong ki rymmiang shyntur bad kyrshan ia ka tyngam da ka 'tipdeng bad 'tikdew. Donkam ban kiar na kaba khem da ka shympriah kti deng sati ban khem ia ki dohjem jong u ryndang. Pynang ia ka tyngam khyndiat bad pynjngai na ka shadem.

**Ka jingkhlong da ki shympriah kti:**

Ia u nongpang u bym tipbriew, la ju pyndonkam da kaba khlong da ki shympriah kti ban pynkhuid ia ka shyntur na ki kynja um ne jakhlia. Dei ban leh tang lada phi iohi ia kiba wit kiba lah ban weng. Dei ban leh da ki kti kiba la sop bha bad dei ban bat skhem ia u nongpang bad ym dei ban pynkhih. Phrung ia ka 'tikdew shajrong jong ka tyngam jong u nongpang bad khlong na shiliang sha shiliang ban pynmih ia ka prie, snam bad ki jakhlia.

**Ki khunlung:** La khein khunlung ia kiba hapoh shi snem

Ka tyndong rung lyer ha ki khunlung ka lah da kaba suk ban kah namar ki thliew khmut, ka tyndong rung lyer sha u tyngkro bad u paip rung lyer ki dang rit. Ki tyngam ki dang jem bad ki lah ban kynriah ne kylla pyrdet lada pynnoh shadien ia ka khlieh.

Kumta, ia ki khunlung, dei ban pynbeit ia ka khlieh bad ym dei ban pynnoh than shadien ia ka khlieh. Ia ka tyngam dei ban kyrshan hajan ka tmoh bad plie ia ka shyntur. Ym dei ban khniot eh ia ki bynta bajem jong ka ryndang. Lada kine kim iarap ban pynkhuid ia ka tyndong rung lyer, pynnoh shadien suki suki ia ka khlieh.

**Ka jingring bad pynhiar mynsiem:**

Ban im ka donkam ka jingring mynsiem. Ki nongpang ki bym lah ban ring mynsiem bha bad ki bym tipbriew ki donkam ka jingiarap ban pynring mynsiem.

**Ki daw jong ka jingbymlah ne bym beit ka rukom ring mynsiem:**

- Ka jingkhem /lane ka jingktah ia ka bynta jong ka jabieng kaba iarap ia ka rukom ring mynsiem
- Ka jingwit ne jingsahkut ha ka bynta ba shajrong jong ka tyndong rung lyer
- Ka jingiap shiliang lane jingthut jong ki thied lane ki ksah kiba iarap ban ring mynsiem
- Ki jingpang kiba ktah ia ki tor
- Kaba ngam jyllop
- Ka jingset op

**Ki dak jong ka jingbym beit ka rukom ring mynsiem ki kynthup:**

- Ka jingkhieh bym beit jong ka shadem
- Ka jingsawa kaba tlot haba ring mynsiem (kumba siaw bad kiwei)
- Ka jingialeh ban ring mynsiem hateng hateng
- Ka jingdap ka shadem
- Ka jinglynga
- Ka jingkylla rong ka sniehdoh
- Ka jingring mynsiem kaba stet ne suki palat
- Ka jingbym biang ka rukom thiah ne shong jong ka met

**Kumno ban peit ia ka rukom ring mynsiem:**

U nongpyllait im u dei ban –

- **PEIT** ia ka rukom khieh jong ka kpoh lane ka bynta ba harum jong ka shadem.
- **SNGAP** ia ka jinglait ka lyer na khmut bad shyntur
- **SNGAP** ia ka jingring mynsiem da kaba pynshah ia ka ngab/ka jingkhieh jong ka shadem bad ka bynta ba halor jong ka kpoh
- **Kane kam shipor palat ia ka 10 minit.**

**Iarap ban pynring mynsiem biang:**

Dem khohsiew na shiliang ka khlieh u nongpang. Pynang ia ka shyntur ban rung lyer. Bad iarap ba un ioh mynsiem biang. Ring mynsiem ialade bad ang ia la ka

shyntur bad buh halor jong ka shyntur kaba ang malu mala jong u nongpang. Katba phi dang plie ia ka shyntur, shyit ia ki thliew khmut (lane tap ia ki thliew khmut da ki ngab lajong) bad pyrsad lyer ban pynpom lyer sha ki tor jong u nongpang.

Namar ka kti kaba kyrshan ia ka khlieh ka wan shakhmat, teng teng ka khlieh kam phai bad ka lah ban don jingkah ha ka tyndong rung lyer. Da kaba tan shajrong (da ka kti ha ka tmoh) kan iarap ban pyllait ia kane ka jingeh. Na ka bynta ka jingpyrsad mynsiem para shyntur, ka kham bha ban pyrsad mynsiem shiphang shiphang (shi sekhon) khnang ban pynat ia ka shadem. Dei ban antad bha ban nym pom lyer than sha ka shadem.

Peit ia ka jingkiew jong ka shadem u nongpang katba phi dang pyrsad lyer. Lada ka shadem kam kiew, ka lah ban dei na ki daw jong:

- Ka jingwit ne kah ha ka tyndong rung lyer (ka jingbymbiang ka rukom pynphai ia ka khlieh, ka tmoh, u thylliej lane don jingsahkut ha shyntur);
- Ka jingpyrsad lyer sha ki tor ka duna palat;
- Ka rukom tap ia ka shyntur ne khmut kam iarap bha ia ka lyer ban rung.

Lada ka shadem kam kiew, pynnoh bha ia ka khlieh shadien, set ia ka lyer ha shyntur. Hadien ba la pyrsad lyer sha ki tor, weng ia la ka shyntur na ka shyntur u nongpang, pynphai ia la ka khlieh sha ka shadem u nongpang bad sngap ia ka lyer kaba mih na shyntur bad khmut.

### Na shyntur sha khmut:

Ia ka rukom pynring mynsiem na shyntur sha khmut lah ban pyndonkam lada u nongpyllait im u mon, ka rukom leh ka long ban pynkbum ia ka tyngam jong u nongpang lane haba donkam ban pynring mynsiem ia ki khunlung bad ki khyannah rit. Ka rukom leh ka long kumjuh kumba pyrsad mynsiem para shyntur. Kah ia ka shyntur da ka kti bad kyrshan ia ka tyngam bad pynkbum lang ia ki rymmiang shyntur da ka 'tikmie. Sa pyrsad mynsiem da kaba pyndonkam da ki tiar pynring mynsiem.

Ring mynsiem bad buh ia la ka shyntur ha ka khmut jong u nongpang (lane shyntur bad khmut ha ki khunlung) bad pyrsad ban pynrung lyer sha ki tor jong u nongpang. Weng ia ka shyntur jong phi na ka khmut jong u nongpang bad peit ia ka jingkieu jong ka shadem, sngap ia ka jingmih ka lyer na khmut bad shyntur. Lada ka shadem kam khih, ka don ka jingwit lane ka jingkah lane ka jingduna lyer kaba rung sha ki tor.

Haba pyrsad mynsiem na shyntur sha khmut, ka lah ban don ka jinglait sharud lada ka shyntur jong u nongpyllait im kam ang bha lane lada ym set lut ia ka shyntur jong u nongpang. Lada shem jingeh, leh da ka jingpyrsad mynsiem para shyntur. Phi lah ban shem ruh ba ka jingwit ha ka khmut ka khanglad ia ka jingpyrsad mynsiem. Lada long kumne, dei ban leh da kaba pyrsad mynsiem para shyntur.

### Cardiopulmonary Resuscitation (CPR)

**Ka CPR kaba treikam – 30 sien ka jingnion bud sa 2 sien pyrsad mynsiem**

Ka CPR ka dei ka shalyntem pyllait im da kaba:

1. Plie ia ka tyndong rung lyer

2. Nion ia ka shadem

3. Pyrsad lyer

Ka jingnion na ka shadem ka dei ka lad kaba bha tam ban pyniaid ia ka snam. Ka jingnion ia ka shadem bad ka jingpyrsad mynsiem ka ai ia ka oxygen kaba ka snam kan tawiar sha ki dkhot met kiba kongsan. Dei tang kane ka lad kaba iarap pynioh lyer ia u klongsnam bad ka jabieng tad haduh ban da poi ka defibrillator lane ka tiar ban iarap pyntied ia u klongsnam.

### Ka jingithuh ia ka jingdonkam ia ka jingnion ia ka shadem:

Ki nongai jingsumar kiba nyngkong ki dei ban twad ne peit bha ia ka jingbym ring mynsiem jong u nongpang bad ban sngewthuh ia ka jingdonkam ban pyrsad mynsiem ha u nongpang. Ym dei ban shu shaniah tang ha kaba twad ia u thied snam ban pynthikna ia ka jingdonkam ban ai lyer ne pyrsad mynsiem ia u nongpang.

### Ha kano ka por donkam ban leh ia ka CPR?

Ia ka CPR dei ban leh lada ki lanot kim ring mynsiem lane kim tipbriew bad kim biang ka rukom ring mynsiem. Teng teng u nongpang uba sangeh kynsan u klongsnam u lah ban long hop hop hynrei ia kane ym ju niew kum ka jingring mynsiem.

### Ha kano ka por bym dei ban leh ia ka CPR:

Ym dei ban leh ia ka CPR:

- Haba ka buh jingma ia ki nongpyllait im
- Haba ki don ki dak kiba pyni ba u nongpang u la khlad

- Haba ki jingmysaw jong u lanot ki la jur palat ban pyllait im

### **Ki jingthut:**

Ha ka por ba leh ia ka CPR bunsien ka ju don ka jingkdiah ki shyieng krung. Lada jia kumne, peit ia ka rukom buh ia ki kti bad sa bteng ia ka CPR. Phi lah ban kiar na ka jingpynkhein ia ki shyieng krung da kaba buh ia la ki kti ha ka jaka ba dei bad ban nym nion palat ha ka por ba ialeh ban pynring mynsiem ia u nongpang. Ka jingkhein ki shyieng krung kan pynduna ia ka bor jong ka jingnion na shadem ha kaba pyniaid ia ka snam, hynrei phim lah ban kiar na kane.

### **Ka jingpeit bishar:**

Hadien man ka ar minit ba la leh ia ka CPR, peit bha ia ki dak ki shin jong ka jingdon jingim (ka jyrhoh, ring mynsiem lane ka jingkhieh jingsar). Kane kan shimpur ym duna ia ka 10 sekhon. Lada u nongpang u sdang ban pyni dak ba u dang im ha ka por ba leh CPR, peit bha ia ka rukom ring mynsiem jong u. Lada u nongpang u ring mynsiem, pynthiah aram ia u bad peit bha hateng hateng.

Leh ia ka CPR khlem sangeh haduh ba phin da sngewthuh ia kawei na kine ki dak harum:

- U nongpang u tipbriew bad u lah ban ring mynsiem hi dalade
- Phi buh jingma ialade
- Phim lah shuh ban bteng namar ka jingthait palat
- Haba ki stad sumar pang ki la poi bad ki la shimti ban sumar ia u nongpang

### **Ka jingleh ia ka CPR tang da kaba shu nion:**

Lada ki nongpyllait im kim kwah lane kim lah ban pynim ia u nongpang da kaba pyrsad mynsiem, ki dei ban shu leh tang da kaba nion na shadem. Lada ki shu nion na ka shadem, ki dei ban leh kumba 100 sien nion ha ka shi minit.

### **Ban wad ia ka jaka ban nion ia ka shadem:**

Ym lah ban tip ia ka jingshisha kumno ban buh ia ki kti haba nion ia ka shadem. Ia ki nongpang kiba hap ban shu nion na ka shadem, buh baroh artylli ki kti harum jong u shyieng shadem uba don hapdeng. Ki nongpyllait im ki dei ban buh ia ka lymmen kti ha pdeng jong ka shadem bad buh da kawei pat ka kti najrong.

Kiar na kaba nion shabar jong u shyieng shadem. Ka jingnion na jrong jong u shyieng shadem kam treikam bad la danion natrai jong u shyieng shadem lah ban pynprie bad lah ruh ban pynsnew ia ki dohjem shapoh.

### **Ka rukom ban leh ia ka jingnion na shadem:**

Ia ki khynnah bad kiba la san

- La ju pyndonkam da artylli ki kti ban nion na ka shadem ha kiba la san
- La ju pyndonkam tang kawei ka kti ban nion na ka shadem ia ki khynnah kiba hapoh 8 snem karta

### **Ia ki khunlung**

Ia ki khunlung dei ban pyndonkam tang da artylli ki shympriah kti ban pynsuki ia ka por na kaba nion sha kaba ai lyer. Ynda la shem ia ka jaka nion, u nongpyllait im un buh artylli ki shympriah kti ha ita i jaka bad nion ia ka shadem. Ym dei ban sangeh than haba nion ia ka shadem.



Ia ki khunlung kiba donkam ban nion na ka shadem dei ban pynthiah lyndang ha ka jaka kaba eh kum ka miej lane ha madan khnang ba kane ka jingpyllait im kan treikam bha. Ka jingnion ka dei ban iaryngkat ha kaba ka por ba nion bad ka por ba sangeh ka dei ban long kumjuh. U nongpyllait im u dei ban kiar na kaba pynkhih shakhmat shadien lane ban sangah ia ka shadem u nongpang. Ki nongpyllait im ki dei ban ailad ba ka shadem kan kiew biang hadien ba la nion.

**Ka jingjylliew jong ka jingnion:**

Ka bynta ba hatrai jong ka pdeng u shyieng shadem ka dei ban long jylliew da shipowa ha man ka sien nion.

Kane kan long tam ia ka 5 cm ha kiba la san, kumba 5 cm ha ki khynnah bad 4 cm ha ki khunlung

**Katno sien yn nion ia ka shadem:**

Ki nongpyllait im ki dei ban nion ia ka shadem kumba 100 sien sion shim init ia baroh (kata ka long arsien nion ha ka shi sekhon). Kane kam mut ba dei ban nion 100 sien man ka minit, namar kane ka lah ban duna da ka jingpyrsad mynsiem ban aid a ki nongpyllait im da kaba pyrsad mynsiem.

**Ka rukom long jong ka CPR:**

Haba pyllait im da kaba nion na shadem, lada don, bujli ia ki nongpyllait man ka ar minit, khnang ba u nongpyllait im un nym thait bad tlot haba nion ia ka shadem kumba dei ban leh. Haba bujli ia ki nongpyllait im, ym dei ban pynjlan than ia ka por.

Ka buit treikam	Kiba la san	Khynnah	Khunlung
KA RUKOM BUH IA KA KTI	Artylli ki kti ha pdeng jong ka shadem (ha ka bynta ba harum jong pdeng u shyieng shadem)	Artylli ki kti ha pdeng jong ka shadem (ha ka bynta ba harum jong ka pdeng u shyieng shadem)	Ar ne laitylli ki shympriah kti ha pdeng jong ka shadem (bynta harum jong ka pdeng u shyieng shadem, ha rum khyndiat jong u lain ba don ki sohbu)
Ka jingnion na shadem Ka jingpyrsad mynsiem	Kumba 2 inshi Haduh ba ka shadem kan da kiew (kumba 1 sekhon shisien ring mynsiem)	Kumba 2 inshi Haduh ba ka shadem kan da kiew (kumba 1 sekhon shisien ring mynsiem)	Kumba 1 ½ inshi Haduh ba ka shadem kan da kiew (kumba 1 sekhon shisien ring mynsiem)
Ka shalyntem	30 sien nion na shadem bad 2 sien pyrsad mynsiem	30 sien nion na shadem bad 2 sien pyrsad mynsiem	30 sien nion na shadem bad 2 sien pyrsad mynsiem
Jingstet	30 sien nion na shadem kumba 18 sekhon (kumba 100 sien nion shi minit)	30 sien nion na shadem kumba 18 sekhon (kumba 100 sien nion shi minit)	30 sien nion na shadem kumba 18 sekhon (kumba 100 sien nion shi minit)

## Lynnong V – Ka jingsangeh kynsan u klongsnam bad ki kyndon pyllait im

Ka jingsangeh kynsan u klongsnam ka jia haba u klongsnam um lah shuh ban kynshait ia ka snam ha ka met. Lada ym sumar, lah ban iap tang hapoh khyndiat minit. Kawei na ki daw kiba kongsan jong ka jingsangeh kynsan u klongsnam ka long ka jingthut kynsan jong ka jingtreikam jong u klongsnam. Haba kane ka jia, ki ksah jong u klongsnam ki lah ban khem ne rit stet. Ia kane ka jingbymtied bha jong u klongsnam la tip kum ka ventricular fibrillation (VF). Wat la ka jingshitom u klongsnam ka dei ka daw bah jong ka jingsangeh kynsan u klongsnam, kam dei tang ma ka ka daw bad bun ki briew kiba don jingshitom u klongsnam kim ioh ia ka cardiac arrest lane sangeh kynsan u klongsnam.

### **Kine ki dak ka jingkyndeh kynsan u klongsnam kiba donkam kyrkieh ia ka jingsumar:**

- Ka jingshitom ka shadem, ka jinglynga lane ka sngew khia. Ka dak kaba kham paw bha ka dei ka jingshitom, ka jinglynga bad dung ka shadem kaba neh palat ia ka 3 haduh 5 minit lane kaba jah noh bad wan biang.
- Sngewsih, ba kam long kaba suk ban pyniapher hapdeng ka jingshitom u klongsnam bad ka jingshitom bym lah tylliat kpoh, ka jingkiew ksah lane kiwei ki jingshitom. Dei kane kaba pynlong ia ki briew ban shim por ban wad jingsumar. Ka jingdung ne jingsuh kaba nang jur haba phi dem lane ring mynsiem bunsien hi kam dei ka jingshitom u klongsnam.

- Ka jingshitom kaba don jingiadei bad ka jingkyndeh kynsan u klongsnam ka long ka jinglynga lane ka jingsngew bankhia ha ka shadem.
- U nongpang u lah ban batai ba long kumba sngewkhia, ba khem, ba sngewkxim, basuh lane sngewthait ka shadem.
- Bun ki jingkyndeh shadem ki sdang suki suki kum ka jingpang kaba malu mala lane ka jingsngew lynga.
- Bunsien ki briew ki sngew kumba pang lane ym sngewsuk ha pdeng shadem.
- Kata ka jingpang ne jingbym suk ka iai bteng. Kam jah wat haba shongthait, pynpher rukom shong ne ieng lane dih dawai.
- Don ki briew ki bym pyni dak shitom ei ei ruh.
- Ka jingbym sngewsuk ha kiwei ki bynta jong ka met nalor ka shadem. Ka jingbym sngewsuk, ka jingpang lane ka jingsngewkhia ka lah ruh ban iohsngew ne par sha ki tyrpeng, ki ksangkti, ryndang, ngab, kpoh lane shadien met.
- Ka jingshitom ban ring mynsiem. Sa kawei ka dak jong ka jingpang u klongsnam ka dei ka jingjynjar ban ring ne pynhiar mynsiem. U briew u lah ban pyrsad mynsiem stet ban ia kaba ju long namar ka met ka pyrshang ban pynioh ia ka oxygen ha u klongsnam. Ka jingsawa ka lah ban mih ha ka por pyrsad mynsiem lane thait klooi.



### **Kiwei ki dak:**

Ka sniehdoh jong u brieve ka lah ban stem blaid blaid ne jngem, khamtam ha ka durkhmat. Don ki brieve kiba ioh ia ka jingpang kyndeh shadem ki lah ban jhieh na ka syep lane ki lah ban tuid syep, sngew king khlieh, kynroi prie ne prie. Ki lah ban thait, king baiong lane iapler. Kine ki dak ki dei na ka jingban khia ha ka met haba u klongsnam um treikam kumba u dei ban trei. Don ki brieve kiba lah ban nym don dak ei ei.

- Ka jingiapher ki dak hapdeng ki shynrang bad ki kynthei. Ki shynrang bad kynthei ki don ia kajuh ka dak jong ka jingshitom ha u klongsnam, kata ka long, ka jingpang ka shadem lane ka jingsngew lynga ka shadem. Hynrei, ka long kaba donkam ban tip ba ki kynthei ki lah ban mad ia kiwei ki dak jingma, khamtam ka jingthait kloi, ka jingkynroi prie lane ka jingprie, ka jingpang ha ka met bad reng ngab bad ka jingthait ne jinglynga. Haba ki sngew pang ka shadem, ka jingpang shadem ka kham pher, ka long kynsan, ka suh kynsan shabar jong ki shyieng shadem hynrei ka bym neh slem.

Lada phi suba ba don mano mano ban ioh jingpang kyndeh klongsnam, phi dei ban:

- Phone mar mar ia ka kali kit nongpang 108 lane ki kali kit nongpang.
- Pynshong aram ia u nongpang bad wat shah ba un leh ei ei. Kane kan pynduna ia ka jingdonkam u klongsnam ia ka lyer oxygen. Bun ki brieve kiba ioh jingpang kyndeh klongsnam ki sngewsuk ban pyrsad mynsiem haba ki shong.
- Pynkylluid ia ki jainphong.

- Peit bha ia u nongpang haduh ban da wan ki brieve kiba ai jingsumar. Da peit thuh ia ki jingkylla ha u brieve lane ki rukom leh jong u.
- Pynkhreh ban leh ia ka CPR bad pyndonkam ia ka AED, lada don, lada u nongpang u sdang ban duh ia ka jingtipbrieve bad um pyrsad mynsiem shuh.
- Kylli la u ju don ne em ka jingpang kyndeh shadem. Don ki brieve kiba pang klongsnam ki ju sumar dawai. Phi lah ban iarap da kaba pynioh ia ki dawai bad pyndih ia u.
- Tyrwa ia u dawai aspirin, lada long kaba dei bad ioh ka jingbthah ban leh kumta.

### **Ki kyndon lait im ia kiba la san:**

Ki kyndon lait im na ka jingkyndeh kynsan u klongsnam ha kiba la san la tip kum ka adult chain of survival. Ki don san kyndon ha une u kynjri lait im bad donkam ban leh kloi ban pyllait ia ka jingim.

1. Ka jingithuh kloi jong uba iohi ba ka don ka jingshitom ha u brieve.
2. Kaba phone mar mar ia ka nombar 108 ban pynkit ia u nongpang sha ka jaka sumar.
3. Ka jingleh ia ka CPR ban ailyer bad pyntawiar ia ka snam tad haduh ban da poi ki lad sumar.
4. Ka defibrillation ka tiar iarap pyntied ia u klongsnam lane ka shock ban pyntied biang ia u klongsnam.
5. Ka jingsumar kaba kham paka.



Ka lad lait im jong ki briew kiba sangeh kynsan u klongsnam ka long kaba jynjar bha ha kiba bun ki ri kynthup ia ka India. Ka por ka long kaba kongsan eh, bad ka lad ban lait im ka hiar da 10% ha man ka shi minit ba phi hap ban ap ia ka defibrillator lane ka tiar ban pyntied biang ia u klongsnam.

## Lynnong VI – Ka jingsahkut ka jakhlia ha ka tyndong rung lyer

Ka jingsahkut ne jnang ka dei ka jingjia kaba kynrei kaba ktah ia ka rukom ring bad pynhiar mynsiem. Ka jia haba don jingsahkut ha ka tyndong rung lyer la ka long malu mala ne jur. Lada u briew uba tipbriew u jnang, ka mut ba ka tyndong rung lyer ka shah set ha ki kynja bym dei ban don kum ki lyngkhot jingbam ne i jingialehkai barit; kaba don jingsieb ha shyntur ne tyngkro; lane ka kynja um kum ka prie ne snam.

### Ka jingkhanglad ha ka tyndong rung lyer:

Ka don ar rukom ka jingkhanglad ha ka tyndong rung lyer:

#### Kaba malu mala:

- Shem shitom ban ring ne pynhiar mynsiem; ka jingpyrsad mynsiem ka lah ban don jingsawa; iohsngew ia ka jingmih ka lyer na shyntur.

#### Kaba sahkut pura:

- Ka lah ban shem shitom ban ring ne pynhiar mynsiem; ym don jingsawa haba pyrsad mynsiem; ym lait lyer na khmut bad shyntur.

#### Ki dak ki shin:

Ki dak kiba pyni ba shem shitom na ka jingsahkut ha u pdot ki long:

- Ka jingsheptieng
- Ka jingkhem ia u pdot
- Ka jingbym lah ban kren
- Ka jingbym lah ban ring ne pynhiar mynsiem

- Ka jingkylla rong ka durkhmat
- Ka jingbym lah ban jyrhoh

**Ka rukom sumar haba jnang kiba la san bad ki khynnah**

**Kaba dang lah ban jyrhoh (ka jingkah kaba malu mala)**

- Ki lanot kiba dang lah ban jyrhoh dei ban ai mynsiem bad pynshlur ba kin jyrhoh beit ban pynmih ia kaba sahkut.
- Lada kata ka jingjnang kam jah dei ban khot kali kit nongpang mar mar.

**Ka jyrhoh ka bym iarap (ka jingsahkut kaba la jur)**

**Lada u nongpang u tipbriew**

- Lada u nongpang u tipbriew, phone ia ka kali kit nongpang
- Thab stet san sien na met ha kaba ka tduh kti ka dei ban don ha pdeng jong ka met hapdeng ki shyieng tyrpeng. Da peit la ka jingthab ka pyllait ne em ia ka jingwit. Ka jingthmu ka long ban pyllait ia ka jingsahkut ha man ba thab ym ban thap shisien thab sansien.



**Ka jingiarap ia u lanot/ka jingthab na met**

- Lada ka jingthab na met kam iarap, u nongiarap u dei ban shu kynjut na shadem san sien. Peit ban tip la kata ka jingkynjut na shadem ka iarap ban pyllait ia ka jingsahkut. Ka jingthmu ka long ban pyllait ia ka jingsahkut ha man ba kynjut ym ban kynjut shisien kynjut sansien.

- Ban kynjut, peit ia kajuh ka jaka khem kumba long



**Chest Thrusts**

ia ka CPR ban kynjut haduh san sien na shadem. Kane ka long kumjuh kum ka jingkynjut ia ka shadem hynrei ka kham stet bad kham suki ka por. Ia ki khynnah bad kiba la san lah ban leh kumta haba shong ne ba ieng. Lada kata ka jingsahkut kam lait, sdang leh baroh ar rukom, san sien thab na met bad san sien kynjut na shadem.

**U nongpang u bym tipbriew**

Lah ban shu jyllum da ki shympriah kti ia u lanot u bym tipbriew na ka jingjnang. Lada iohi ba don ba sahkut ha u pdot, sdang mar mar ia ka CPR!



**Lada phi don marwei bad phi jnang:**

- Dem ban khem ia ka kpoh ha kano kano ka kynja tiar kaba skhem kum ka bynta bashadien jong ka shuki.
- Lane, shu kynjut dalade ia ka kpoh da ki kti kumba phi leh ia kiwei.

## Ka jingsumar ia ki khunlung kiba jnang (kiba hapoh i snem):

Ia ki khunlung kiba jnang dei ban sumar ha kane ka rukom:

- Peit lada lah ne em ban pynkhuid ia kaba sahkut da kaba khlone da i shympriah kti.
- Pynthiah pyllup ia i khunlung ha lyngoh kti, kyrshan da ka ksangkti ia ka khmat bad ka met khunlung. Dei ban pynnoh khyndiat ia ka met i khunlung ban klo i ka jingpyllait ia kaba sahkut.
- Thab sansien napdeng ki shyieng tyrpeng jong i khunlung.
- Lada dang don ba sahkut, pynphai shakhmat ia i khunlung bad pynnoh khyndiat ia ka met.
- Khem san sien ia ka shadem napdeng ki sohbu jong i khunlung (ki shyieng shadem) da kaba pyndonkam artylli ki shympriah kti. Bteng ia kane haduh ban da lait ka jingsahkut lym kumta i khunlung in nym lah ban ring ne pynhiar mynsiem.
- Sdang ia ka CPR lada i khunlung im lah ban ring ne pynhiar mynsiem lane im tipbriew.



## Lynnong VII – Ka jingphlei snam

Ka jingphlei snam ka dei kawei na ki daw jong ka jingiap khamtam hadien ka jingjia ka lanot, kumta ka long kaba kongsan eh ban teh lakam ia ka jingphlei snam ha ka por ba ai jingsumar kyrkieh kat bym pat kit sha hospital.

Ki don laijait ki tyndong snam

- Ki Arteries lane ki tyndong kiba kit ia ka snam na u klongsnam sha baroh ki bynta jong ka met
- Ki Veins lane ki tyndong kiba kit ia ka snam kaba la duna oxygen na ki bynta jong ka met sha u klongsnam
- Ki Capillaries lane ki tyndong snam kiba rit tam. Kine ki sam ia ka snam na ki artery sha ki bynta jong ka met bad ki pynrung ia ka snam ba la duna oxygen sha ki tyndong kiba kit ia ka snam sha u klongsnam

### Ka jingphlei snam shapoh

Ka jingphlei snam ka lah ban jia ha kpoh, ki tor lane ki snier. Ka snam na ki tor ka mih noh da kaba jyrhoh; na kpoh da kaba shu prie, na ki snier ka mih na kaba leit painkhana. Haba don jingphlei snam shapoh, ki don ki dak kum ka jinglynga, ka jingtlot, ka jingstem ka dur khmat, ka jingthynrang bad ka jingiapler, bad ki thied snam ruh ki tied stet. Haba jia ki aksiden bad don ka jingphlei snam ha ki bynta ba shapoh, dei ban khot doktor mar mar. Katba phi dang ap, pynjai jai ia u nongpang, pynsyaid bad pynthiah lyndang ia u. Wat ju ai jingdih ei ei-wat ka um ruh. Haba pynkynriah ia u briew uba mynsaw sha ka jaka sumar, shu pynthiah ia u.

### Ka jingphlei snam ba mih shabar

Set bad teh skhem ia ka jingmong da ki syrtaap jingsop kiba la sait dawai. Set skhem ban pynsangeh ia ka jingmih

snam bad lada ym don jingsop, khem eh da ka kti. Lada lah, kynrong ia ka jingmong.

**Ki jait jingphlei snam:**

Ka jingphlei snam na ki arteries kan long kaba jur bad khlain katkum ka jingtied u klongsnam. Ka long kaba jynjar ban teh lakam ia ka jingkyshait snam bad ka shitom ban pynrben ia ka snam ban nym tuid. Ka snam kan long saw phyrnai namar ka snam na ki arteri ka don ia ki blood cell kiba bun oxygen. Ka jingphlei snam na ki arteri ka dei kaba buh jingma ia ka jingim lada ka jingphlei snam ka jur palat.

Ka jingphlei snam na ki veins ka long kaba suk ban teh lakam namar ka snam ha ki vein kam da khlain bor palat bad kane kan iarap ruh ban pynrben kloia ia ka snam. Namar ki kit duna ia ka oxygen, ka snam na ki vein ka saw jngum. Hynrei ka jingphlei snam na ki vein ka lah ban pyntlot ia u briew namar ka jingduh palat ia ka snam.

Ka jingmih snam na ki capillary ka dei kaba kham kynrei eh bad kaba suk bha ban pynsangeh, namar ki capillary ki dei kiba jan tam sha ka snep jong ka sniehdoh. Ka snam ka shu jaw bad kam tuid ne kynshait namar ka bor jong ka snam ha ki capillary ka duna bha.

**Jingsumar:**

- Peit bishar bniah ia ka jingmysaw, sngewthuh ia ka jingma bad wad kloia ia ki lad jingsumar, peit ia ka rukom ring bad pynhiar mynsiem bad leh ia ka CPR + teh lakam ia ka jingphlei snam bad iarap pyntied ia u klongsnam
- Wat ia ki lad jingsumar kiba kham paka (pynthikna ia ka jingpoi kloia ki nongsumar ne ki kali kit nongpang)
- Pynthikna ba ka jingmong kam bit jaboh shwa ba phin set ban teh lakam ia ka jingphlei snam

- Teh lakam ia ka jingphlei snam da kaba set skhem ia ka jaka ba mih snam
- Kynrong ia ka jingmysaw kham hajrong
- Lada kam iarap hynrei ka rukom ring mynsiem ka biang, pynthiah ha ka rukom kaba dei ia u nongpang
- Peit ia kiwei ki bynta jong ka jingmysaw
- Ka jingphlei snam palat ka lah ban pyniapler ia u nongpang bad donkam ban iarap pynring pynhiar mynsiem lyngba ka CPR
- Ap ia ka jingiarap bad pynjaijai ia u nongpang.

**Ka jingpynjah ia ka jingphlei snam:**

Ka rukom sumar kaba kongsan eh ban pynsangeh ia ka snam ka long da kaba set ia ka jaka ba mih snam:

1. Hadien ba la dep pynthikna ba ka jingmong kam shym bit jakhlia, sa set skhem ia ka jingmong da kaba teh da ka jainsop kaba la sait dawai.
2. Lada ka snam ka nang jiar na ka jainsop, kyllain shuh da ka jainsop katba donkam.

**Ka jingkyroh ia ka jingmong:**

Kynrong ia ka jingmong ba kan long hajrong ia u klongsnam, lada long.

**Tourniquet lane ka jingteh da ka jain ne tyllai ban set ia ka snam**





## Lynnong VIII – Jingpait shyieng

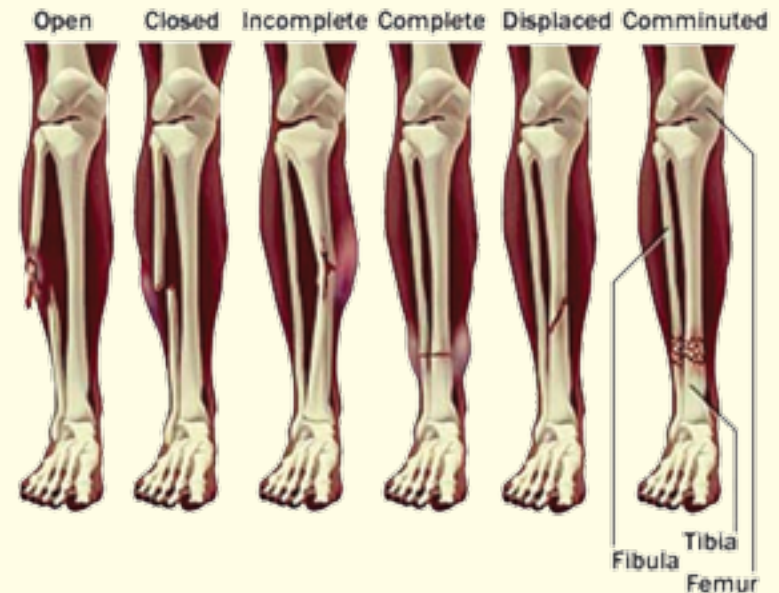
Ka jingpait shyieng ka dei kano kano ka jingpait ha ka lynter jong ki shyieng. Ka jingpait shyieng ka lah ban wanrah ka jingdkoh bad haduh ka jingiap namar ka jingdung jong ki lyngkhot shyieng ia ki dohjem bad ki thied snam.

### Ki daw:-

- Ka jingpait kaba dei beit ha ka shyieng:- Ka jingpait ha ka shyieng kum ka jingrung u kuli, ka jinghap ha u maw, ka jingshah tylliat kali na ka shyieng.
- Ka jingpait shyieng ka bym dei beit na ka shyieng:- Ka jingpait kam dei ba ka jingmysaw ka dei beit ha shyieng, hynrei namar ka bor ka jinghap ne jingmysaw kum ka jingmysaw u shyieng ryndang na ka jingur ne jingsyntuid.

### Ki jait jingpait shyieng:

- Ki jingpait shyieng kiba ang: Kine ki jait jingpait shyieng kiba pynpei ia ka sniehdoh. Ka tduh shyieng ka lah ban nym paw, hynrei ka dang dei hi kaba pynpei doh.
- Ka jingpait shyieng kabym paw: Kine ki dei ki jingpait shyieng ha kaba ka sniehdoh sawdong kam pei ne kam pait.
- Ki jingpait shyieng kiba kham jur:- Kine ki dei ki jingpait shyieng kiba la pynjulor ia ki bynta ba shapoh kum ka jingpei jong ki tor lane ka jingpait shyieng kaba pynphlei snam.



### Ki dak ki shin

Ki brierw kiba mynsaw bad pait shyieng ki lah ban mad ia kine ki jingpang ne dak harum:

- Ka jingpang ha ka jaka ba mynsaw
- Ka jingphlei snam (ka bynta ba shapoh ne shabar jong ka met)
- Ka jingmong kaba pei thliw ha kaba ka shyieng ka mih ne kam mih shabar
- Ka jingdkoh
- Ka jinglyngkot lane kylla pyrdet jong ki kti lane kjat
- Ka jingbym lah ban khih ne ieng
- Ka jingiohsngew ia ka jingkdiah ki shyieng
- Ka jingpang

- Ka jingsieb lane ka jingbym iaryngkat jingheh ki kti lane kjat
- Ki dak kiba long kum ka shock
- Ka jingshroin jong ki shyieng ne jingkyrshut ki shyieng
- Ka jingjngem snam
- Ka jinglyngkot jong ki kjat ne kti

### **Jingsumar**

Ki kyndon kumno ban sumar ia ka jingpait shyieng ki long:

- Peit bishar bniah ia ka jingmysaw, sngewthuh ia ka jingma bad wad kloi ia ki lad jingsumar, peit ia ka rukom ring bad pynhiar mynsiem bad leh ia ka CPR + teh lakam ia ka jingphlei snam bad pyrsad mynsiem
- Wat ia ki lad jingsumar kiba kham paka (pynthikna ia ka jingpoi kloi ki nongsumar ne ki kali kit nongpang) Teh lakam ia ka jingphlei snam da kaba khem ia ka jaka ba mih snam bad kynrong ia ka jingmysaw kham hajrong
- Ia ka jingpait shyieng ka bym paw shajrong, tap da u thah bad iarap kyllan dawai pynjah jingpang bad pynduna ia ka jingsieb
- Wat pynkhih than ia uba mynsaw lait noh tang haba ialam sha ka jaka ba kham shngain
- Ban nym pynkhih ia ka jaka ba mynsaw, pyndonkam da kaei kaei kaba don hajan, kum ki syngkhlieh, ki makasin lane ki jingsop ban kyrshan ia ka kti lane kjat

- Peit ia ka jingiaid ka snam harum ka jaka ba pait shyieng
- Jurip ia kiwei pat ki jingshitom
- Ap ia ka jingiarap bad pynjai jai ia u nongpang

### **Ban nym pynkhih da kaba pyndonkam ia ki jingkhnap:**

#### ***Shna hi ia ki jingkhnap:***

- Lah ban shna na ka card board, ka kotkhubor ne makasin ba la kyllain bha, shatri, ki nep ba la kyllain, syngkhlieh bad kiwei.

#### **Ka jingkhnap kaba paka:**

- Ka dei ban iar bad jrong kat ban da ia ki mat na baroh arliang jong ka jingmysaw, ba la pynshong skhem bha bad ban sop najrong jong ka jain.
- Jingkhein shyieng : Ka jingmysaw na ka jingkhein shyieng
- Jinglait doh: Ki jingmysaw na ki bynta jong ki thied kiba pyniasoh ia ki shyieng

#### **Ka jingkyria shyieng: Ka jia haba ki shyieng ki kynria na ka jaka kaba ka dei ban don**

#### **Kynmaw:**

- *Wat ju pyrshang ban thep biang ia ka shyieng kaba la kynria.*

**KA JINGKHNAP:**



Dur 1: Pynkdor tymbuit



Dur 2: Pynbeit ia ka shyieng na tymbuit sha tyrpeng bad ia ka shyieng tymbuit



Dur 3: Pynbeit ia ki khohsiew bad ki shyieng kjat (5 jait ki rukom sop)



Dur 4: Ka skhep, shyieng kjat, khohsiew, khohwah (7 jait ki rukom sop)



Dur 5: Pynkdor khohsiew



Dur 6: Khongdong kjat



Dur 7: Ki shympriah kti

**KI JINGPAIT SHYIENG BAD JINGKYNRIAH SHYIENG**

- Dei ban bishar ia ki jingtied u thied snam, ka jinglah ban ia id ne pynkhih bad ka bor sngew shwa ban sop ia ka jingmysaw bad hadien ba la dep ban sop.
- Dei ban twad ia ka jingtied u thied snam da kaba twad ia ki thied snam (carotid lane radial)
- Ka jinglah pynkhih jong u nongpang ban tip la u lah ne em ban pynkhih ia ki shympriah kti lane kjat.
- Tip la u briew u ioh sngew ne em da kaba shyit lane trud ia ki sla kti lane sla kjat.
- Haba teh ia ka jain na shadem, phah ia u nongpang ban kun mynsiem (lada u nongpang u tipbriew). Lada u nongpang um tipbriew, buh artylli ki shympriah kti hatrai jong ka jingteh, hajrong jong ka shadem bad sa teh.

**KI RUL KUMNO BAN SOP IA KA JINGMYNSAW**

1. Sngap thuh ia ka jingtied u thied snam.
2. Peit la ki kjat bad ki shympriah kjat lah ban pynkhih.
3. Peit la ki kti bad shympriah kti lah ban pynkhih.
4. Ktah ia ki shympriah kjat ban tip la u nongpang u iohsngew ne em
5. Ktah ia ki shympriah kti ban tip la u nongpang u iohsngew ne em
6. Lada u nongpang um iohsngew ei ei, peit la u iohsngew ne em ia ka jingpang
7. Ka jingpynbeit ia u nongpang ka mut ban bat skhem ia ka khlieh u nongpang bad ban pynthiah beit khlem pynphai shane shatai.
8. Lada shah, pynshong bha ia ka khlieh u nongpang da kaba kyrshan bha ban nym khih.



## Lynnong IX – Jinging ding

Ka jinging ding ka dei kawei na ki jait jingmysaw kaba shyrkhei eh bad kaba pynkordit eh ia u briew. U lanot u lah ban shitom jur, ka lah ban don ka jingsma jong ka doh kaba ing bad don teng teng wat ka jainphong ruh ka lah ban dambit ha ka doh jong u lanot. Kaba nyngkong ban leh haba ing ding ka long ban tip ia ka jingjur ka jinging ding. Dei ban tip ba ka jinging ka bym da jur than ka lah ban dei na ka jingthang palat jong ka sngi.

### Ka jingpynbynta ia ka jinging ding:

- Ka jingthang kaba malu mala– ka sniehdoh ka saw
- Ka jinging kaba jur– ka sniehdoh ka pdung
- Ka jait jingingding kaba la jur palat – ka sniehdoh ka ingkhong ne lheid, ka jinging ka lah ban long shaduh ki bynta ba shapoh jong ka sniehdoh. Ki don ki kkep ha kaba ka sniehdoh bad ka dohlieh shapoh ka ingkhong khait.

### Jingsumar:

- ***Ka jinging ding kaba malu mala bad ki jinging kaba jur kaba long tang kumba 1% jong ka met (kat ka jingheh jong ka kti):***
  1. Sait/pdem ia ka bynta ba ing ha ka umpjah
  2. Sait ia ka jaka ba ing da ka um sabon
  3. Buh da ka kynja jain sala ba la sait dawai ha ka jaka ba ing
  4. Sop skhem ia ka bynta ba ing
- ***Ka jinging ding kaba la jur bad bun***

1. Lada don doktor lane ka hospital hajan kaba lah ban poi tang hapoh 30 minit:
  - ❖ Sumar ia u nongmysaw ban lait na ka shock
  - ❖ Kit bran bran ia u lanot sha ka jaka sumar kaba kham paka, wat ju pyrshang ban sumar hi
2. Lada ka jingsumar kaba paka kam don hajan (kum haba don shabar/leit camp/leit kai sha jaka khlaw):
  - ❖ Weng ia ka jainphong na ka jaka ba ing. Khap sawdong ka jainphong/jain kaba dambit ha ka sniehdoh ba ing
  - ❖ Tah da ka dawai kyllan antiseptic ha ka jaka ba ing
  - ❖ Tap ia ka jaka ba ing da ka jainsop kaba la wieh dawai
  - ❖ Sa sop skhem (ym dei ban pyrkhing than)
  - ❖ Sumar ban lait na ka shock
  - ❖ Lada u lanot u tipbriew, pyndih um katba u kwah. Ki jingdih ba pynpynggad ne pynkhlain ki kham bha ban ia ka um lada don
  - ❖ Kit mar mar ia u lanot sha ka jaka sumar kaba kham paka

### Wat ju!

- Ktah ia ka jaka ba ing da ki shympriah kti
- Pysad ia ka jaka ba ing
- Pynpait lane khniot ia ki jingpdung

Kylliang ia kano kano ka jingsop kaba phi la sop. Tang ki nongsumar kiba la ioh jinghikai kin kylliang ne weng ia ki jingsop kiba la sop ha ka por ba ai jingsumar kyrkieh

**Kumno ban sumar**

<b>Pynpjah</b>	Pyndonkam da ka um ba syaid blom blom kumba 20 minit. Ka jinging ka thang haduh kumba shikynta
<b>Pynkhuid</b>	Weng ia ki kynja kiba lah ban ing (ki bym dambit). Weng ia ki jingdeng. Weng ia ka jainphong kaba la bit da ki kynja dawai kiba thang
<b>Tap</b>	Da ka jingsop ka bym dambit. Lah ban pyndonkam da ka cling-film lada don

**Lynnong X – Ka jingsumar First Aid na ka bynta ki jingshahdait bad shah kynthah**

Man ka sngi, ki briew ki ju shah dait ne shah kynthah ha ki khniang, ki thapbawa, bsein, mrad bad ki jingthaw ba im ha um. Bunsien, kine ki jingshah dait ne shah kynthah kim ju pynshitom. Hynrei, ki don ki khep ba ki jingshah dait bad shah kynthah ki wanrah ka jingshitom kaba jur bad wat ka jingiap ia ki briew ki bym iadei bad ka bih kaba mih na ki mrad. Ki jingshah dait ha ki briew bad ki mrad kum ki ksew, miaw, lymbit, raccoon bad khnai ki lah ban pynmong pynmysaw bad pynjulor ia ki sniehdoh bad ki thied rit ha ka met.

**Ka jingshah kynthah ha ki khniang**

1. Lada don treng, weng da kaba khrud lane da kaba phut da i nap rit.
2. Sa tah da u baking soda ba la khleh lang bad ka cold cream lane pyndonkam da ka dawai kynthah khniang ka ba pynjah jingpang na ka jingkynthah skain lane khniang. Ka dawai kyllan calamine ka pynjah ia ka jingdaitbuid.
3. Lada la shah kynthah bun, ka lah ban pynshitom ia phi kum ka jingsaw ka sniehdoh lane shitom ban ring ne pynhiar mynsiem lane lada ym iadei met haba shah dait khniang, mar mar dei ban leit rah sha ka jaka sumar.

**Ka jingdait niangtyrpait**



**Jingbatai:** Ki niangtyrpait ki dei kiba don ia ka met kaba long madan, ba shalytuin, ba rong sawktieh bad kiba rit tang shipowa. Wat la ym pang ha kaba nyngkong, ka jingshah kynthah ha ki mait ka kylla saw, sieb bad dait.

Ka jingshitom na ka jingshah kynthah ka lah ban nym da shitom than ne ka lah ban long kaba jur.

**Jingsumar:** Kyllan da u baking soda ba la khleh lang bad ka cold cream lane pyndonkam da ka dawai kynthah khniang ka ba pynjah jingpang na ka jingkynthah skain lane khniang.

**Ka jingshah kynthah ha u ngap ne kyieng**



**Jingbatai:** Ka jingsaw bad jingsieb ka jaka ba shah kynthah. Ju don ki treng kiba sahkut ha ka sniehdoh.

**Jingsumar:**

1. Khrud ia ki treng da ka tduh jong ki credit card, ka tari lane ki pin rit. Wat ju khniot ia ki treng namar kane kan nang pynrung ia ka bih jong u ngap/nianglyngur sha ka sniehdoh.
2. Hadien ba la weng ia ki treng, sait ia ka jaka ba shah kynthah da ka sabon bad ka um.
3. Sa tap da ka jain jhieh lane u thah.
4. Ki don ki briew kiba don ia ka dak jingshitom na ka jingshah kynthah. Kita ki long:
  - Ka jingring mynsiem kaba stet
  - Ka jingrben u thylliej
  - Ka jingphuh syep
  - Ka anaphylactic shock lane ka jingbym tipbriew
  - Wad jingsumar mar mar lada phi sngew ktah ka met.

**Chiggers lane jynrein**



**Jingbatai:** Kham iohi tang da lada buh ia ki iit pynheh dak. Ki jynrein ki iapher na ki mait namar ki bam tang ha ka por ba long pylleng. Ki pylleng jynrein ka rung sha ka sniehdoh bad ki iaaid haduh ba kin iakynduh ia ka jingwit, kum u elastic patlun poh, elastic muja bad kiwei. Nangta ki par ha sniehdoh bad sdang ban bam. Ka jaka kaba ki bam ka ju kylla saw bad ka dait.

**Jingsumar:**

1. Sait ia ka jaka ba shah dait da ka um bad ka sabon.
2. Tah da ka hydrocortisone cream; antihistamine lane ka cream ban pynjah dait. Lah ruh ban pyndonkam da ka calamine cream.
3. Ym dei ban trod ia ka jingmong.

**Jingiada:** Kynshait ia ki kjat bad khongdong da ka dawai iada khniang. Lah ban pyndonkam da ka Dimethylphthalate lane kuphul ha ki muja bad ha ki khongdongjat.



**Ka jingshah kynthah ha ki dkhiew saw**



**Jingbatai:** Hadien ba la shah kynthah ha ki dkhiew saw, ki mih ki jingat kiba saw kiba pang bha. Hadien shikynta, kine ki jingat ki kylla pdung.

**Jingsumar:**

1. Kynthah da u thah man ka 10 minit haduh ½ kynta.
2. Hadien ba la dep kynthah, tah sa da ka dawai kyllan ban pynjah ia ka jingpang kum ka calamine.
3. Don ki briew kiba pyni ia ki dak jingshitom namar ka jingbym iadei met haba shah kynthah. Kita ki long:
  - Ka jingbym lah ban ring ne pynhiar mynsiem bha
  - Ka jingrben jong u thylliej
  - Ka jingphuh syep
  - Ka jingioh ia ka shock ne ym tipbriew
  - Wat jingsumar mar mar lada long kumta.

**Jingshah dait thyllah**



**Jingbatai:** Phi suba ba phi shah dait simat lada ki mih ki jingat kiba rit kiba saw bad dait ha lynghoh khohsiew.

**Jingsumar:**

1. **Pynduna ia ka jingdait da kaba buh da u thah.**
2. Hadien ba la weng ia u thah bad pynrkhiang ia ka doh, kyllan da ka dawai pynjah dait kum ka calamine

**Jingshahdait pyrjong**



**Jingbatai:** Ki pyrjong ki don ki tnaw kiba jrong kiba kjit ia ka snam. Ki kham kynrei bha ha ki jaka ki bym da ioh ia ka jingshai, kiba sngem bad kiba sanium.

**Jingsumar:** Pyndonkam da ka

jingkyllan iada pyrjong ban pynjah jingdait na ka jingkyntah pyrjong.

**Jingshah kynthah ha u nianglartham**



**Jingbatai:** La ju shem ia ki nianglartham ha ki iing dieng kiba rim, ki phlang, ki dieng thlieh bad kiwei.

**Jingsumar:**

1. Buh da u thah ha ka jaka ba shah dait.
2. Wad mar mar ia ki lad jingsumar kiba kham paka.

**Jingshah dait thapbawa**



**Ki dak ki shin jong ka jingshah dait thapbawa bad jingshah kynthah ha ka nianglartham ki kyntup:**

1. Ki dak shah kynthah ne shah dait
2. Ka jingtyrha ha ka bynta ba shah dait ne shah kynthah
3. Ka jingpdung, sieb lane mong ha ka jaka ba shah dait
4. Ka jingkyntroi prie bad prie
5. Ka jingpang bad eh ki mat
6. Ka jingsuhkhriat lane jingshit
7. Shem jingeh ban ring bad pynhiar mynsiem lane ban nguid lane ym tipbriew
8. Jingphuh syep lane mih umbiah palat.
9. Ka jingpang ki ksah lane ka jingshitom ka met ne kpoh,

ka jingking khlieh lane iapler, ka jingpang shadem, ka jingtied palat u klongsnam, ka jingkylla bih ka jaka ba shah dait.

**Jingsumar**

- Kylla da ka dawai antibiotic, lada u briew um i lei lei lane um lei lei lada ai dawai ban iada na ka jingpur ka jingpang.
- Sop ia ka jingmong.
- Buh da u thah ha ka jaka ba shah kynthah ban pynduna ia ka jingpang bad jingsieb.
- Phah ia u briew ban leit sumar ha ki jaka sumar kiba paka.
- Ki khynnah bad kiba la san ki donkam ia ka dawai bih ban khanglad ia ka jingktah jong ka bih thapbawa.
- Lada phi kit ia u nongpang sha ka jaka sumar, kynrong kham hajrong ia ka jaka ba shah dait bad wat pynkhih.

**Simat**



**Jingbatai:** Ki simat ki don ia ka met kaba shalytuin bad ka khlieh kaba rit bad ki long rong bthuh ne rong ktieh. Ki heh tang kumba ¼ inshi haduh ¾ inshi ynda ki la heh pura. Ki lah ban rung ha ka sniehdoh.

**Jingiada:**

1. Da peit bha ia ka met bad ki jain hadien ba phi la wan na ka jaka kaba bun simat bad weng bran bran ia ki simat

2. Phah peit ia ka met ioh boi simat
3. Shwa ban leit sha ki jaka ba bun simat, kyllan bha ia ka ryndang, ki kjat, lyngkdong bad ki kti da ki dawai khniang kiba don ia ka Deet 17



**Jingsumar:**

1. Kem ia simat da ki nap rit hajan ka sniehdoh bad phut suki suki. Wat ju khyrwait lane pyniap ia ka simat.
2. Hadien ba la weng ia ka simat, tah ia ka jaka da ka dawai iodine.
3. Lada phim lah ban weng ia ka simat, lane lada ka bynta jong ka shyntur ka dang sahkut, wad ki lad jingsumar.
4. Lada mih khniang lane ioh flu (ka lis harum), wad jingsumar mar mar.
  - Ka jingsuhkhriat bad jingshit
  - Ka jingpang ha ki shyieng, ki ksah bad ki mat
  - Ka jingktha ka met bad ka khlieh
  - Ka jingjyrhoh, prie bad tlot
  - Mih khniang hapdeng 2 haduh 4 sngi

**Shah puh bsein**

Ki bsein kiba long bih kim ju injek ia ka bih haba ki puh ne dait ia u briew. Hynrei, baroh ki bsein ki lah ban kit ia ka tetanus; ki briew kiba shah puh ha u



bsein uba long bih ne bym long bih ki dei ban wad jingsumar mardor.

- Ia ka bih la pynmih na ka pla pynlang bih lyngba ki bniat kiba nep. Katkum ki jait bsein, kine ki bniat ki lah ban long kiba jrong ne ba lyngkot.

**Ki dak jong ka jingpuh ha u bsein ba don bih ki kyntgup:**

- Ki dak bniat
- Ka jingpang na ka jaka bapuh bad jingmihsnam
- Ka jingjngem/jingsieb/jingsaw
- Ka jingpdung
- Ka jingmong kaba pur

**Ki dak jong ka jingshah puh bsein**

Kynroi prie/prie/pang kpoh/tlot/ym lah khyllie khmat

- Byrie ki khmat
- Ka jingioh shock
- Ka jingsieb baroh shiryng
- Ka jingktha baroh shiryng

**Jingsumar**

- Sait ia ka jingmong
- Sop da ka jingsop kaba don elastic (teh skhem ban nym khih) ban teh lakam ia ka jingsaphriang jong ka bih lyngba ki thied da kaba bud ia kine ki kyndon harum:



Peit ia ka dur, ka jingkhluit bad rong jong ki kti ki kjat bad da peit ioh don ka jingkylla rong ha ka sniehdoh bad jingshit.

- Buh ia ka tduh jong ka jingsop ha ka sniehdoh bad sa kyllain ia ka.
- Ka jingsop ka dei ban long baroh shibynta jong ka jaka, kum ka kti ne ka kjat, sdang na ka jaka ba jngai eh na u klongsnam. Na ka mat, kum ka khohsiew ne khongdong, pyndonkam phra sien kyllain ban kyrshan ia ka mat.
- Da peit bha ia kano kano ka dak ha ka bynta ba hajrong bad hapoh jong ka jingmong, ka jingkylla rong, khamtam ki shympriah kti bad kjat hadien ba phi la dep ban spain bha. Da kaba peit bha shwa bad hadien ba la dep sop spain phin lah ban sngewthuh lada ka jingpang ne jingsngew pyrkhing ka dei na ka bandage elastic ne na ka jingpang.
- Da peit ia ka jingskhem jong ka jingsop – phi lah ban pynrung ia i shympriah kti da kaba suk hapoh jong ka jingsop hynrei ym ban kylluid eh.
- Wat pynkhih ia ka jaka ba mong bad dei ban buh ia ka jaka ba shah puh kham harum ia u klongsnam. U briew un ia id tang lada donkam ban ia id.

✓ **Wat ju buh da u thah.**

- ✓ **Wat ju ot ia ka jingmong.**
- ✓ **Wat ju kjit ia ka jingmong.**
- ✓ **Wat ju buh da ki jingkhnap.**
- ✓ **Wat ju pyndonkam da ka elektrik shock, kum na u bateri kali.**



### Jingshah dait ha ki mrad

Ka jingshah dait ha ki mrad kiba ri ha iing ne mrad khlaw ka lah ban pynshitom bad pynmysaw. Ka jingshitom kaba kham shykhei ka dei ka rabies. Ia ka rabies la kit lyngba ka umbiah jong ki mrad kiba don jingpang kum ki skunks, ki lymbit, raccoons, miaw, ksew, ki masi bad ki myrsiang.

#### Ka dak jong ka jingshah dait mrad ka kynthup:

- Ka dak shah dait
- Ka jingmih snam

### Jingsumar

#### First aid

1. Pynkhuid ia ka jingmong da ka sabon.
2. Kynshait bha da ka um.
3. Sop da ka jingsop kaba la sait dawai.
4. Wat pynkhih ia ka kti ne kjat kaba mynsaw lada long.
5. Kit ia u nongpang sha ka jaka sumar kaba paka.



### Lynnong XI – Kaba ioh bih

Ka bih ka dei ka kynja dawai ne tiar kaba lah ban pynmysaw, pynshitom bad pyniap lada ka rung sha ka met u briew

#### Ka jait bih

U briew u ngat bih da kaba nguid ia ka bih, ba ring mynsiem ia ki kynja ba long bih, rung lyngba ka sniehdoh bad da kaba injek ha ka met.

#### Ka bih ba ioh nguid

Ka bih kaba lah ban nguid ka dei ki jingbam kum ki kynja tit ba long bih, ki soh khlaw bym long bam, ki dohkha ba long bih bad kiwei; ka jingdih palat pud ia u drok kum ki dawai iohthiah, ki dawai injek bad ka kiad lane drok, ki jingdih palat ia ki dawai kum u aspirin, ki jingdih kiba ju buh ha iing kum ki dawai ba pynkhuid iing bad ki dawai pyniap khniang.

#### Ki bih ba shu ring da ka khmut

U briew u lah ban ngat bih da kaba shu ring mynsiem ia ki kynja jingsma ba long bih.

Katto katne ki nuksa jong ka bih kaba lah ban shu ring mynsiem:

- Gas kum ka
  - ✓ Carbon monoxide na ka enjin lane kali
  - ✓ Carbon dioxide na ki pung bad ki thliew tuid jakhlia
  - ✓ Chlorine ba ju theh ha bun ki pung jngi
  - ✓ Ka gas kaba ktah ia ki thied

- Ki jingsma na ki:
  - ✓ Tiar iing kum ki jingtah pyndambit bad ki rong iing.

### **Ki bih ba lah ban bit**

Ki bih kiba lah ngam lyngba ka sniehdoh ki wan na kiba bun ki tyllong kynthup ia ki jingthung, kum u poison ivy lane teinthap, poison oak lane dieng ba long bih bad poison sumac bad ki dawai sboh bad ki dawai pyniap khniang.

### **Ki bih ba shu injek**

Ki kynja bih ba shu injek ki rung sha ka met lyngba ka jingkyntah lane jingdait jong ki khniang bad ki mrad lane lyngba ki drok lane ki dawai ba injek da u thyrnia.

Ki dak ki shin jong ka jingngat bih ka long ka jingkynroi prie bad ka jingprie, ka pynhiar, ka jingpang ka shadem ne kpoh, ka jingshitom ban ring bad pynhiar mynsiem, ka jingphuh syep, ka jingbym tipbriew, ka jingring kyrthat, ka jingktha khlieh, ka jingking khlieh, ka jingtlot, ka jingheh jingrit ki pyllew khmat, ka jingthang ne jingmih ummat na ki khmat, ka jingpher ka rong sniehdoh, ka jingthang na ki rymmiang shyntur, u thylliej lane ka sniehdoh.

### **Ka rukom sumar**

- Husiar na ki jingma!
- Wat ju ktah ne leh ei ei namar ka jingma jong ka bih. Shong bad ap ia ka jingiarap
- Khot jingiarap (da pyntip ruh ia ka EMS lane ka tnat ai jingsumar)
- Bishar bniah ia ka jinglong u nongpang, DRS, ABCD (bad ai ka CPR tang da kaba shu nion da ka kti lada don jingma na ka jingiabit jong ka bih)

- Lada um tipbriew bad ka rukom ring bad pynhiar mynsiem ka biang, pynthiah ne pynshong ia u nongpang ha ka rukom kaba biang ne beit
- Pyrshang ban wad jingtip ha kano ka rukom u ngat bih, katno bad mynno
- Buh ia ki klong buh dawai bih lane ki dawai kiba phi shem ban pyni ha ki nongsumar kiba kit ia u nongpang
- Bishar bniah ia kiwei pat ki bynta kiba iadei bad ka jingjia
- Wat ju ialeh ban pynprie, lait noh tang lada phah ki briew kiba sumar
- Dei ban ai um lane dud tang ia ki lanot kiba la nguid ia ka dawai bih ba pynpdung (bud ia ki jingbthah ki nongsumar)
- Ap bad pynjai jai ia u nongpang



## Lynnong XII – Kaba ngam jyllop

Ban pyllait ia u briew uba ngam jyllop ka long kaba ma. Shwa ban phin jngi ban pyllait ia u briew, da thikna ba phi lah ban leh ia kata. Bun ki briew ki iap jyllop ha ka jingpyrshang ban pyllait im ia kiwei namar ba kim pat ioh jinghikai bha bad kim pyrkhata ia ka jingma kaba lah ban mih na kata ka jingleh jong ki.

- Tan biang biang ia u lanot na ka um
- Lada u briew um tipbriew bad um ring ne pynhiar mynsiem bad ym tied shuh u thied, leh ia ka CPR
- Lada u lanot u ring mynsiem bad dang tied u thied, pynthiah pyrshing ia u
- Pynloit ia ki jain jhieh na u lanot bad pynkup ia u da ka jain syaid ban lait na ka jingiaphkhat

## Reference

1. Wilderness and Remote First aid accessed on 27<sup>th</sup> jan 2014  
[http://www.redcross.org/images/MEDIA\\_CustomProductCatalog/m4240197\\_WildernessRemoteFirstAid\\_PocketGuide.pdf](http://www.redcross.org/images/MEDIA_CustomProductCatalog/m4240197_WildernessRemoteFirstAid_PocketGuide.pdf)
2. First Aid Manual: 2013 accessed on 27<sup>th</sup> jan 2014  
<http://www.tripleonecare.co.nz/site/tripleonecare/files/Triple%20ne%20Care%20First%20Aid%20Manual%202013.pdf>
3. Basic life support accessed on 3<sup>rd</sup> feb 2014  
[http://r\\_mujer\\_gsj.Tripod.com/Basic%20Life%20Support.pdf](http://r_mujer_gsj.Tripod.com/Basic%20Life%20Support.pdf).
4. ASHI Basic First Aid\_SG\_Sample, accessed on 3<sup>rd</sup> feb 2014  
<http://co.grand.co.us/DocumentCentre/View/555>
5. First Aid/Cpr/Aed Participant's Manual accessed on 3<sup>rd</sup> feb 2014  
<http://redcross.org/cpr>.
6. First Aid Guide , 2002-2007 Dr.michael stachim, PH.D
7. First Aid –medical First Responde , Published by: District Disaster Management Authority, East Khasi hill District, Shillong Meghalaya in consultation with Central Training Institute, Civil Defence & Home Guard , Mawdiangdiang.

8. First Responder Manual, GVK Emergency Management and Research Institute , secunderabad – 500014,AP,India
9. First Aid Pocket Book, GoI-UNDP,DRMProgramme.

