

## மாற்றுமுறை முதலுதவித் திறன்கள் (IFAS) பிளஸ்

ஏன் IFAS பிளஸ்யை அறிந்துக்கொள்ள வெண்டும்?



பயங்கரவாத தாக்குதல் மற்றும் ஆயுதங்கள் கொண்ட தாக்குதல் போன்றவைக்கு பொது மக்களை தயார் செய்ய, சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படை (SCDF) **மாற்றுமுறை முதலுதவித் திறன்கள் (IFAS) பிளஸ்யை** அறிமுகப்படுத்துகின்றனர் – பொதுவான பொருட்களை உபயோகித்து இரத்தப்போக்கை நிறுத்துதல்.

இத்தகைய தாக்குதலின் போது, பலருக்கு அதிக இரத்தப்போக்கு விளைவிக்கும் காயங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. விடமால் இரத்தப்போக்கு ஏற்படும் ஒருவருக்கு மரணம் சில நிமிடங்களில் ஏற்படலாம்.

“இரத்தப்போக்கு நிறுத்துதல்” உடனே உயிர்களைக் காக்கும். இந்த எளிய **அழுத்து, கட்டு, தெரியப்படுத்து** வழிமுறைகளை எவரும் பிரயோகிக்கலாம்.

**ஒரு பயங்கரவாத தாக்குதலின் போது IFAS பிளஸ் கோட்பாடுகள்**

பயங்கரவாத தாக்குதலில் நீங்கள் சிக்கிக்கொண்டால், நீங்கள் முதலில் செய்ய வேண்டியது “ஒடு, ஒளிந்துகொள், தெரியப்படுத்து”

“இரத்தப்போக்கு நிறுத்துதல்” - மறைந்திருக்கும் வேளையில் யாருக்கேனும் அதிக இரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டால், எந்த கவனத்தையும் ஈர்க்காமல் நீங்கள் அந்த நபருக்கு IFAS பிளஸ்யை செலுத்தி இரத்தப்போக்கை நிறுத்தவும்.

\* “ஒடு, ஒளிந்துகொள், தெரியப்படுத்து” ஆலோசனை குறித்து மேலும் தகவல் பெற <https://www.sgsecure.sg/resources> செல்லவும்.

# IFAS Plus

## மாற்றுமுறை முதலுதவித் திறன்கள் (IFAS) பிளஸ்



### 1. அழுத்து

காயம் உள்ள இடத்தைக் கைகுட்டையாலோ அல்லது துணிவகைகளாலோ அழுத்திப் பிடித்து இரத்தப்போக்கை நிறுத்தவும்

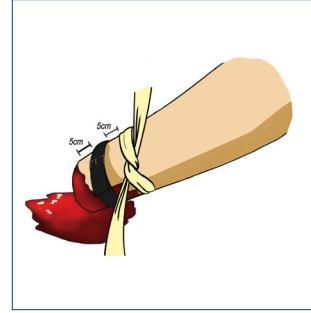


### 2. கட்டு (கைகால்களுக்கு மட்டுமே பொருந்தும்)

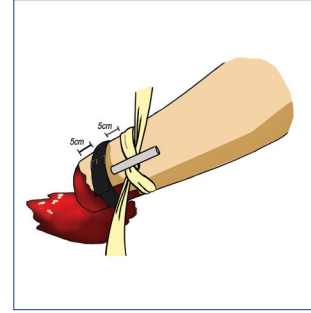
இடைவார, கழுத்துக்கச்சு அல்லது கைப்பையின் வார் போன்ற பொருட்களைக் கொண்டு இரத்தப்போக்கின் மேற்பகுதியில் இருக்கமாகக் கட்டி இரத்தப்போக்கை நிறுத்தவும்.

(இரத்தப்போக்கு நிற்காவிட்டால், வைண்ட்லாஸ் நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தவும்.)

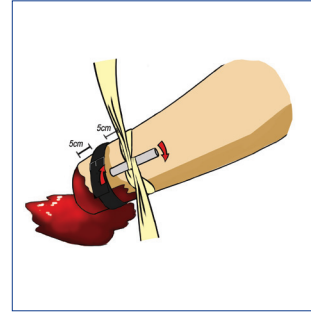
வைண்ட்லாஸ் நுட்பத்திற்கான படிமுறைகள்  
(கட்டிய பின் இரத்தப்போக்கு நிறுத்தப்படாவிட்டால் கூடுதல் படிமுறைகள்.)



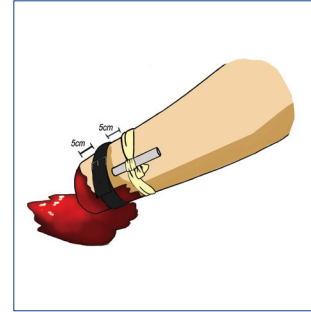
A. குறைந்தது 5cm காயத்திற்கு மேலே கட்டவும்.



B. முதல் கட்டுக்கு மேல் ஒரு தடியை (பேனா அல்லது மர குச்சி வகை தடி) ஒன்றை வைத்து ஒரு முடிச்சுக் கட்டவும்.



C. இரத்தப்போக்கு நிற்கும் வரை அந்த தடியை ஒரு திசையில் சுற்றவும்.



D. ஒரு பாதுகாப்பான முடிச்சுயை போடவும்.

### 3. தெரியப்படுத்து

சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படை அவசரநிலை உதவியாளர்களிடம் காயம் மற்றும் காயத்தைக் கட்டுப் போட்ட நேரத்தைப் பற்றிய விவரங்களைத் தெரியப்படுத்தவும்.

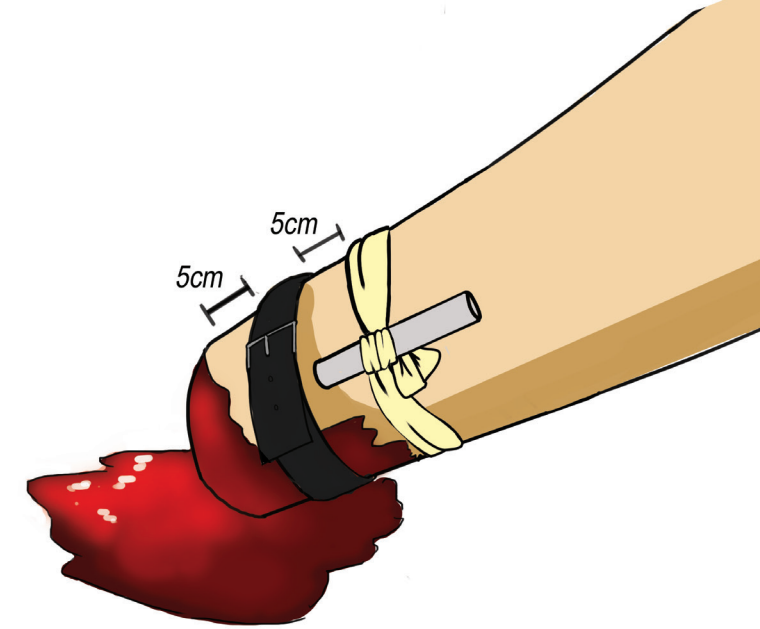
பயங்கரவாதத் தாக்குதலில் அதிக இரத்தப்போக்கு மரணத்திற்கு முக்கிய காரணம்.

மேலும் அறிந்துக்கொள்ள:



IFASபிளஸ் காணொளியை காணவும்  
(சுமார் 2 நிமிடங்கள்)

அவசரகால தயார்நிலை திட்டங்கள் குறித்து மேலும் தகவல் பெற சிங்கப்பூர்க் குடிமைத் தற்காப்புப் படையின்(SCDF) [www.scdf.gov.sg](http://www.scdf.gov.sg) இணையத்தளதிற்குச் செல்லவும்.



# IFAS Plus

**Kemahiran Bantuan Kecemasan Secara Spontan Lanjutan**  
[ Improvised First Aid Skills (IFAS) Plus ]

*Menghentikan Pendarahan*

Sebuah inisiatif masyarakat oleh:



மாற்றுமுறை முதலுதவித் திறன்கள் (IFAS) பிளஸ்

# Kemahiran Bantuan Kecemasan Secara Spontan Lanjutan (IFAS Plus)

## Mengapa belajar IFAS Plus?



SCDF telah memperkenalkan **Kemahiran Bantuan Kecemasan Secara Spontan Lanjutan (IFAS Plus)**, iaitu penggunaan benda harian untuk menghentikan pendarahan parah supaya orang awam bersedia untuk bertindak apabila berlaku serangan pengganas, senjata api atau serangan bersenjata.

Ramai mangsa mungkin mengalami pendarahan parah akibat serangan tersebut. Mangsa yang cedera akan mati dalam masa beberapa minit akibat kehilangan darah.

Bertindak segera untuk **“Menghentikan Pendarahan”** boleh menyelamatkan nyawa. Sesiapa sahaja boleh melakukannya dengan mengikut langkah-langkah mudah iaitu **Tekan. Ikat. Beritahu.**

## Prinsip IFAS Plus dalam serangan pengganas

Jika anda terbabit dalam serangan pengganas, anda seharusnya melaksanakan **"Lari, Sembunyi dan Beritahu."** \*

**“Menghentikan Pendarahan”** - Ketika bersembunyi, jika anda bertemu mangsa yang mengalami pendarahan parah, anda seharusnya lakukan **IFAS Plus** tanpa menarik perhatian kepada diri anda sendiri.

\* Untuk maklumat lanjut tentang panduan “Lari, Sembunyi, Beritahu”, sila layari <https://www.sgsecure.sg/resources> .

# IFAS Plus

## Kemahiran Bantuan Kecemasan Secara Spontan Lanjutan



### 1. Tekan

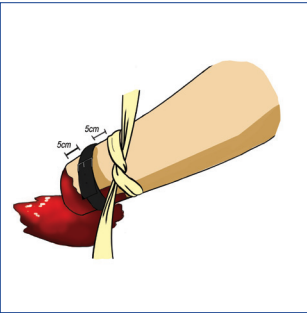
Tekan langsung di atas luka dengan menggunakan benda seperti sapu tangan atau kain untuk menghentikan pendarahan.  
(Jika pendarahan tidak berhenti, terus lakukan langkah berikut iaitu ikat.)



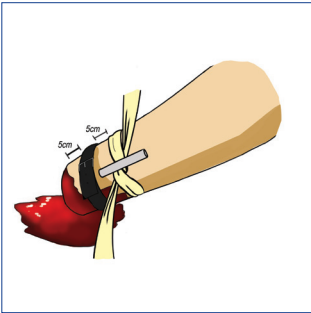
### 2. Ikat (Untuk tangan dan kaki sahaja)

Ikat sekurang-kurangnya 5sm di atas bahagian yang luka menggunakan benda seperti tali leher, tali pinggang atau tali beg untuk menghentikan pendarahan parah.  
(Jika pendarahan masih tidak berhenti, gunakan teknik ‘windlass’.)

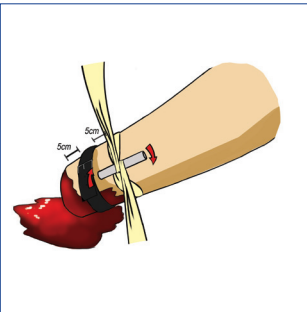
### Langkah Teknik ‘Windlass’ (Langkah tambahan jika pendarahan tidak berhenti selepas diikat.)



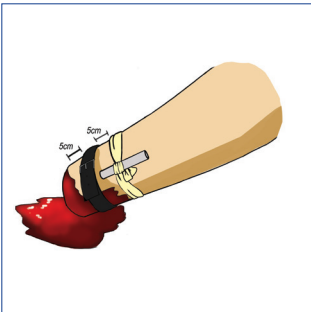
A. Ikat sekurang-kurangnya 5sm di atas ikatan yang pertama.



B. Letakkan batang (pena atau batang kayu) di atas ikatan yang kedua dan ikat batang tersebut.



C. Putar batang itu dalam satu arah sehingga pendarahan berhenti.



D. Ketatkan dengan mengikat simpulan.



### 3. Beritahu

Beritahu pegawai SCDF tentang kecederaan tersebut dan masa apabila anda mengikat luka.

**Pendarahan parah adalah punca utama kematian dalam serangan pengganas.**

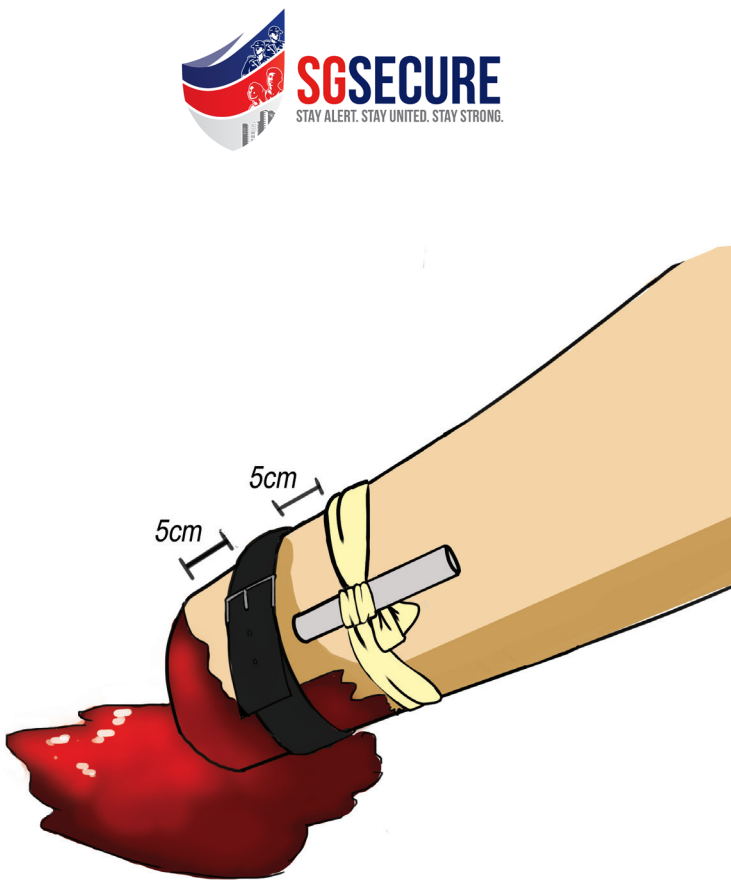
Untuk mengetahui lebih lanjut:



Sila tonton video tentang **IFAS Plus** (2 minit)

atau jika anda mempunyai lebih banyak masa,

Sila layari [www.scdf.gov.sg](http://www.scdf.gov.sg) untuk maklumat lanjut tentang persediaan kecemasan.



# IFAS Plus

## மாற்றுமுறை முதலுதவித் திறன்கள் (IFAS) பிளஸ்

[ Improvised First Aid Skills (IFAS) Plus ]

**இரத்தப்போக்கு நிறுத்துதல்**

