



በኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራቲክ ሪፐብሊክ

የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር

የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ስልጠና ተሳታፊዎች የመማሪያ ጥራዝ



ጥቅምት, 2010 □ኛ

አዲስ አበባ

ምስጋና

የፌዴራል ጤና ጥበቃ ሚኒስቴር ለዚህ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ የማሰልጠኛ ሰነድ ዝግጅት ላይ ለተሳተፉና የላቀ አስተዋጽኦ ላበረከቱ ስማቸው ከዚህ በታች ለተዘረዘሩ ባለሙያዎችና ወክሎ ለላካቸው ተቋም ከፍተኛ ምስጋና ያቀርባል፡፡

ስም

የሚሰሩበት ተቋም

1.ዶ/ር ሄለና ኃይሉ	ጤና ጥበቃ ሚ/ር ሜዲካል አገልግሎት ዳይሬክቶሬት
2.አቶ በኃይሉ ተ/ማሪያም	ጤና ጥበቃ ሚ/ር ሜዲካል አገልግሎት ዳይሬክቶሬት
3.ዶ/ር አሰፉ ወ/ዳዲቅ	ጤና ጥበቃ ሚ/ር ሜዲካል አገልግሎት ዳይሬክቶሬት
4.ወ/ሮ ጤናዬ ደምሴ	ጤና ጥበቃ ሚ/ር ሜዲካል አገልግሎት ዳይሬክቶሬት
5.አቶ አሰግድ ሳሙኤል	ጤና ጥበቃ ሚ/ር፣የሰው ሀብት ዳይሬክቶሬት
6.ጽጌ ተክስተ	ዘውዲቱ መታሰቢያ ሆስፒታል
7.ሲ/ር ሮማን እንዳለ	ባህር ዳር ጤና ሳይንስ ኮሌጅ
8.ሲ/ር ህይርያ ሁሴን	በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ የድንገተኛ ሕክምና ትምህርት ክፍል
9.አቶ ቶሎሳ ዲዳ	ቅዱስ ጳውሎስ ሆስፒታል ሚሊኒየም ሜዲካል ኮሌጅ
10.ዶ/ር ብሩክ ግርማ	በአዲስ አበባ ዩኒቨርሲቲ የድንገተኛ ሕክምና ትምህርት ክፍል
11.አቶ በቀለ አብዲ	ነቀምት ጤና ሳይንስ ኮሌጅ
12.አቶ አስናቀ ሞላ	ደሴ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ
13.አቶ ግርማ ንጉሡ	ሻሸመኔ ጤና ሳይንስ ኮሌጅ
14.አቶ ዘውዴ አልታየ	ሐዋሳ ዩኒቨርሲቲ
15.ፍሬሕወት ከበደ	የኢትዮጵያ ቀይ መስቀል ማሕበር
16.አቶ ቀሬ ነገደ	ጤና ጥበቃ ሚ/ር ሜዲካል አገልግሎት ዳይሬክቶሬት
17.አቶ ይታገስ መንገሻ	ጠብታ አንቡላንስ
18.አቶ አለማየሁ መገርሳ	ጤና ጥበቃ ሚ/ር ድንገተኛና ጽኑ ህክምና አገልግሎት ዳይሬክቶሬት
19.ሲ/ር ፋጡማ ኢብራሂም	ጤና ጥበቃ ሚ/ር ድንገተኛና ጽኑ ህክምና አገልግሎት ዳይሬክቶሬት
20.ሲ/ር ገነት ወርቅነህ	ጤና ጥበቃ ሚ/ር ድንገተኛና ጽኑ ህክምና አገልግሎት ዳይሬክቶሬት
21.ሲ/ር ሲና መራዊ	ጤና ጥበቃ ሚ/ር ድንገተኛና ጽኑ ህክምና አገልግሎት ዳይሬክቶሬት
22.ኢብሪዛ መድሰር	ጤና ጥበቃ ሚ/ር ድንገተኛና ጽኑ ህክምና አገልግሎት ዳይሬክቶሬት
23.አቶ ደግሰው ደርሶ	ጤና ጥበቃ ሚ/ር ድንገተኛና ጽኑ ህክምና አገልግሎት ዳይሬክቶሬት

Contents

ምስጋና.....	2
መሰረታዊ የህይወት አድን ድጋፍ መርህ፣ቅድመ ሆስፒታል የልብ መርጨት ማቆም እና ሰው ሰራሽ የልብና እስትንፋስ ድጋፍ .	10
በምስል የተደገፈ ሰው ሰራሽ የልብና እስትንፋስ ድጋፍ.....	10
ክፍል2. መጀመሪያ ህክምና እርዳታና ድንገተኛ አደጋ መከላከል.....	14
• የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ሰልጣኝ ሀላፊነት	14
1 መግቢያ	14
2 አላማ	14
4, ድንገተኛ አደጋ መከላከል	16
ክፍል 3. መሰረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ ህክምና ለመስጠት የሚያግዙ የሰውነት ክፍሎችና ስራቸው	18
3.1 የአየር መተላለፊያ ክፍሎችና ሥራቸው	18
ክፍል 4. የመተንፈሻ አካላት ድንገተኛ ህመሞች.....	22
4.1 የእስትንፋስ መቋረጥ አደጋ	22
የእስትንፋስ መቋረጥ አደጋ መንስኤዎች	22
የሚታዩ ምልክቶች	22
የመጀመሪያ እርዳታ	22
4.2 በጭስ መታፈን.....	25
4.3 በገመድ መታነቅ	26
4.4 በምግብ ወይም በባዕድ ነገር መታነቅ.....	26
4.6 ውሃ ውስጥ መጥለቅ.....	31
ክፍል5. የደም ዝውውር ድንገተኛ ህመሞች.....	32
የደም ዝውውር ስርዓት መኖን የምናውቅበት ዘዴ.....	32
የልብ ምት የሚፈጠረው በልባችን መኮማተርና መዝናናት በሚፈጠረው ግፊት ምክንያት ነው።ይህ ግፊት በደምቅዳ ላይ በሚፈጥረው ግፊት ምክንያት በትልልቅ የደም ስር ላይ የንዝረት ስሜት ይፈጥራል። ይህ ንዝረት የልብ ምት ይባላል።ይህን የልብ ምት(ትርታ) ስሜት ለማወቅ ጣታችንን በእነዚህ የደም ቅዳ ስሮች ላይ በማሳረፍ ትርታውን(ምቱን)ማወቅ ይቻላል። በ□ታችን በቀላሉ ነክተን የልብ ትርታችንን ከምናውቅበት ቦታ አንዱ በአንገታችን ስር (ማንቁርት) ግራና ቀኝ አካባቢ የሚገኝ ካሮቲት የሚባል የደም ቅዳ ስር ነው።.....	32
5.1 የደም ዝውውር መዳከም/መዘረር	33

5.2 የደም ዝውውር መቋረጥ/cardiac arrest	34
የደም ዝውውር መቋረጥ/cardiac arrest/ ማለት በተለያዩ ጉዳቶች ወደ ልብ መድረስ ያለበት ደም ሲቋረጥ፤ ልብ በተለያዩ ህመሞች ምክንያት የዘወትር ስራውን ማከናወን ማለትም ደም መርጨት ሲያቅተው፤ ነው	34
ምክንያቶቹ.....	34
• የአየር ቧንቧ በመዘጋት ምክንያት የአክሲድን እጥረት ሲያጋጥም፤	34
• በከፍተኛ ጉዳትና የደም መፍሰስ፤	34
• ከፍተኛ መመሪያ ምክንያቶች ሊከሰት የሚችል ከፍተኛ ህመም እና በደቂቃዎች ለሞት የሚዳርግ ክስተት ነው	34
የደም ዝውውር መቋረጥ/cardiac arrest/ ምርመራና ህክምና ቅደም ተከተል.....	35
ለአዋቂዎች የሚሰራ ደረት መጫን (CPR	39
ሲፒ ኦር ከአንድ አመት በታች ህጻናት.....	40
ክፍል 6.መመሪያ.....	42
6.1 በአፍ የሚወሰዱ መርዛማ ነገሮች.....	42
6.2 በቆዳ ንኪኪ	43
6.3 በመተንፈሻ አካል የሚገቡ መርዞች	44
6.4 በአይን ላይ የተረጨ መርዝ ሲያጋጥም	45
6.5 በአባብ ወይም በጊንጥ ለተነደፈ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ	45
6.6 ለመመሪያ አደጋ አጠቃላይ ቅድመ መከላከያ ዘዴዎች.....	46
ክፍል7. አጣዳፊ ህመም.....	47
7.1 ትኩሳት.....	47
7.2 ራሱን መሳት.....	47
7.3 የመንፈራገጥ ህመም(Seizure)	48
7.4 የሚጥል በሽታ.....	49
7.5 የአጣዳፊ ህመም ቅድመ መከላከያ ዘዴዎች	50
ክፍል 8.የደም መፍሰስ አደጋ.....	51
8.1 ደም ከሰውነት ወደ ውጭ መፍሰስ	53
8.2 ደም ወደ ውስጥ መፍሰስ.....	53
8.3 የከፍተኛ መጠን ደም መፍሰስ ምልክቶች.....	53
8.4 የደም መፍሰስ ማቆሚያ ዘዴዎች	54
8.5 □ኮር የመጀመሪያ ህክምና እርጉሳ	57
8.6 የጥርስ መድማት የመጀመሪያ ህክምና እርጉሳ	58
8.7የደም መፍሰስ አደጋን ለመከላከል መደረግ ያለባቸው ጥንቃቄዎች.....	58
ክፍል9.የመቁሰል ዐደጋ.....	59
9.1 የቁሰል ዐይነቶች.....	59
9.2 የቁሰል አደጋ መጀመሪያ ሕክምና እርጉሳ.....	60

9.3 የቁስል አደጋን ለመከላከል መደረግ ያለባቸው ጥንቃቄዎች.....	62
ክፍል 10. የቃጠሎ አደጋ	63
10.1 የሰውነት ቃጠሎ ደረጃዎች.....	63
10.2 የቃጠሎ አደጋ የመጀመሪያ ህክምና ዕርዳታ መርሆች.....	65
10.3 ለቃጠሎ አደጋ ቅድመ መከላከያ ዘዴዎች.....	66
ክፍል 11. የኤሌክትሪክ አደጋ	67
11.1 የኤሌክትሪክ አደጋ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ	68
11.2 የኤሌክትሪክ አደጋ ቅድመ መከላከያ ዘዴዎች.....	68
ክፍል 12. የአጥንትና መገጣጠሚያ ጉዳት.....	69
12.1 በአጥንትና መገጣጠሚያ ላይ የሚደርሱ አደጋዎች ትርጉም	69
12.2 የሰውነት አጥንት ጥቅም	69
12.3 የስብራት እና የውልቃት አይነቶች	71
12.4 የስብራትና ውልቃት ምልክቶችና ስሜቶች	72
12.5 ለስብራት የውልቃትና የወለምታ የመጀመሪያ ህክምና እርጅታ.....	73
12.5.1 የስብራት የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ.....	73
12.5.2 የውልቃትና ወለምታ የመጀመሪያ ህክምና እርጅታ.....	78
12.6 በሰውነት አጥንትና መገጣጠሚያ ላይ ለሚደርሱ አደጋዎች ቅድመ መከላከል.....	79
ክፍል 13. ህመማን ወይም የተጎዱ ሰዎች ከጉዳት ቦታ የማስወጣትና <input type="checkbox"/> ማንን <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	80
➤ በተሽከርካሪ ለተገጨ እግረኛ የሚጓዝበት ወቅት ስለሚደረግ ጥንቃቄ ያውቃሉ፤.....	80
13.1	80
13.2 ተጎጂው በመኪና ወይም በፍርስራሽ ውስጥ ከሆነ.....	80
13.3 በማጓጓዝ ሂደት የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ሰጪው ማድረግ የሚገባቸው ጥንቃቄዎች.....	81
13.4 ህመማንን የማንንዘ ዘዴ አይነቶች.....	81
ክፍል 14. የእናቶቻና ሕፃናት የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ አሰጣጥ.....	86
14.1 ለወላድ ወይም በምጥ ላይ ላለች እናት የሚደረግ የመጀመሪያ እርዳታ.....	86
14.2 ለጨቅላ ህጻን የሚደረግ እርዳታ	88
14.3.....	89

መቅደም

የፌዴራል ጤና ጥበቃ ሚ/ር የሀገሪቷን ጤና ስርዓት ለማሻሻልና ጥራቱን የጠበቀ አገልግሎት ለህብረተሰቡ ለማዳረስ ቀዳሚውን ድርሻ ይዞ የበኩሉን ሚና እየተጫወተ ይገኛል። ከዚህም ውስጥ በጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ፓኬጅን እንደ አንድ የፓኬጅ አካል አድርጎ በማካተት የማህበረሰብ አቀፍ የመጀመሪያ ደረጃ የህይወት አድንገታዎች እና የድንገተኛ አደጋ መከላከያ ዘዴዎችን በስፋት ለህብረተሰቡ እየተሰጠ ይገኛል።

የአለም ጤና ድርጅት የ2015 የጥናት ሪፖርት እንደሚያመለክተው በአለም ላይ ከሚከሰተው አጠቃላይ የጤና ችግር ሽፋን መካከል 12% በድንገተኛ አደጋ ምክንያት የሚመጣ መሆኑን ያሳያል። ይህንንም የጤና ችግር በአደጋ ጊዜ አፋጣኝ የሆነ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ በመሰጠት ሊከሰት ከሚችለው ከፍተኛ የህመም ስቃይ እና የአካል መጉደልን መቀነስ የሚቻል ሲሆን በአደጋ ምክንያት የሚከሰት ሞትን 26 በመቶ መቀነስ እንደሚቻል ያረጋግጣል።

እንደሚታወቀው በሀገራችን ኢትዮጵያ ድንገተኛ ክስተት ሲያጋጥም የሚሰጡ አብዛኛዎቹ የመጀመሪያ እርዳታዎች በአካባቢው ቀድመው በሚገኙ ስልጠና ባልወሰዱ የማህበረሰብ ክፍሎች በመሆኑ ከጥቅሙ ይልቅ የሚያመጣው ጉዳት ከፍተኛ የሚሆንበት አጋጣሚ ይከሰታል። የፌዴራል ጤና ጥበቃ ሚኒስቴርም የመጀመሪያ ደረጃ ህክምና የሚሰጡ የማህበረሰብ ክፍሎችን አቅም ለማጎልበትና መሰረታዊ የመጀመሪያ ህክምና አገልግሎት አሰጣጥን በማሰልጠን ህብረተሰቡ ውስጥ ለሚከሰትው የድንገተኛ አደጋና ህመም ራሱ ማህበረሰቡን የምላሽ ሽጪ አካል እየተከሰተ ያለውን ህመም የአካል ጉዳትና ሞት ለመቀነስ እየሰራ ይገኛል።

ይህ የሰልጣኞች መማሪያም አሰልጣኞች የመጀመሪያ ደረጃ የህይወት አድን ስልጠና በሚሰጡበት ጊዜ ለአዘጋጆች አጋዥ እንዲሆንና ሰልጣኞችም ስልጠናውን ከጨረሱ በኋላ ለማጣቀሻነት የሚጠቀሙበት እንዲሁም ራሳቸውን የሚያበላጁበት እንዲሆን ይታመናል።

ይህን እድል ተጠቅሜ ለዚህ መመሪያ ዝግጅት ከፍተኛ አስተዋጽኦ ላበረከቱ መንግስታዊና መንግስታዊ ያልሆኑ ተቋማት ከፍ ያለ ምስጋናዬን አቀርባለሁ።

ዶ/ር ሄለና ሀይሉ

ክፍል 1. መግቢያ

በአለማችን ብሎም በአገራችን በተለያዩ ምክንያቶች በሰዎች ላይ እየደረሱ የሚታዩት አደጋዎችና የህይወት እልፈቶች ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመሩ መምጣታቸውን መረጃዎች ይጠቁማሉ። ድንገተኛ አደጋ ወይም ህመም ሲደርስ የሰዎች ህይወት የሚያልፈው ወይም ከፍተኛ ጉዳት የሚደርሰው አደጋ ጥንካሬ ብቻ ሳይሆን ስለመጀመሪያ ህክምና እርዳታ አሰጣጥ እውቀት ያላቸው ሰዎች በወቅቱ ተገኝተው ተገቢውን የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ማድረግ ባለመቻላቸው ጭምር ነው።

የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ማለት በድንገተኛ ሕመም ወይም አደጋ ምክንያት አደጋ የደረሰበትን ሰው ወደ ጤና ድርጅት ሄዶ ተገቢውን የህክምና እርዳታ እስከሚያገኝ ድረስ ተገቢውን ለደረሰበት አደጋ ወይም ህመም የመጀመሪያ ህክምና እርዳታና እንክብካቤ ወዲያውኑ በመስጠት ሊደርስ ከሚችል ከፍተኛ የአካል ጉዳትና ሞት ለመከላከል የሚሰጥ የሕይወት አድን እርዳታ ነው። በድንገተኛ ሕመም ይሁን አደጋ ምክንያት ለከፋ ጉዳት ከመጋለጥ በፊት በሰለጠኑ ባለሙያዎች የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ በመስጠት፣ ካስፈለገም በፍጥነት ወደጤና ድርጅት በመላክ የጉዳቱን መጠን መቀነስ ይቻላል።

የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ መስጠት በገጠርም ይሁን በከተማ በስፋት የሚተገበር ነው። ሆኖም በአብዛኛው ክህሎት በሌላቸው ሰዎች አገልግሎቱ ስለሚሰጥ ከጥቅሙ ይልቅ ጉዳቱ ሲያመዘን ይታያል። ስለዚህ አገልግሎቱን ይህን የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ በሰለጠኑ ሰዎች በመስጠት ሊደርስ የሚችለውን የአደጋ መጠን መቀነስና መከላከል ይቻላል። የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ መስጠት የሚጠይቀው የቁሳቁስ መጠንና ዓይነት አነስተኛ በመሆኑ በየትኛውም ቦታና ጊዜ ሰዎችን አሰልጦት አገልግሎቱን ማቅረብ ይቻላል። የሚፈለገውን የድንገተኛና የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ በጥራት፣ ፍትህ፣ ተደራሽነትና አሳታፊነት ለማሳካት ይህ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ስልጠና መስጫ መጽሐፍ ተዘጋጅቷል።

የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ግብ

የዚህ ሥልጠና ዋና ግብ ስልጣኞች የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ጉዳት ለደረሰባቸው እርዳታ ለሚያስፈልጋቸው የማህበረሰብ ክፍሎች በቂ እውቀትና ክህሎት ኖሯቸው ተገቢውን እርዳታ እንዲሰጡ ማስቻል ነው።

የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ስልጠና አላማው

2. ዓላማ

2.1. አጠቃላይ ዓላማ

በድንገተኛ ሕመምና አደጋ ምክንያት በሰዎች ላይ ሊደርስ የሚችለውን ከፍተኛ የአካል ጉዳትና ሞትን ለመቀነስና ብሎም ለመከላከል ነው።

2.2. ዝርዝር ዓላማ

- የድንገተኛ ሕመምና አደጋ መንስኤዎችና ምልክቶች እያንዳንዱ ስልጠኝ አውቆ እንዴት እንደሚከላከል ለማስተማር፤
- የድንገተኛ ሕመም ወይም አደጋ የደረሰበት ማንኛውም ግለሰብ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ባለበት በመስጠት እና እንደአስፈላጊነቱ በአቅራቢያው ወደሚገኘው የህክምና ተቋም በመላክ የሚደርሰውን የህክምና የአካል ጉዳት ለመቀነስ፤
- ቅድሚያ ህክምና ማግኘት የሚገባውን ተጎጂ/በሽተኛ በመለየት የሚያስፈልገውን እርዳታ በቅድሚያ በመስጠት ተጎጂው በፍጥነት ከህመሙ ወይም ከጉዳቱ እንዲያገግም አስተዋጽኦ ለማድረግ
- የተሰሩ ስራዎችን በመመዘገብ፣ መረጃውን በመተንተን ጥቅም ላይ ለማዋል፤ እንዲሁም ሪፖርትን በወቅቱ ለማዘጋጀትና ለሚመለከታቸው ለመላክ።

የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ስልጠና መስጫ ዘዴ

- ገለጻ
- የቡድን ውይይት
- ጥያቄና መልስ
- የተግባር ልምምድ
- ሀሳብ ማፍለቅ

የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ስልጠና መስጫ ቁሳቁስ

- ሰው ሰራሽ የሰው ቅጽ/አሻንጉሊት
- ሰዓት መቁጠሪያ
- ማሰታወሻ ደብተር
- ፍሊፕቻርት፣ ደረቀት፣ ማርከር፣ ፕላስተር
- ላፕቶፕ/ዴስክቶፕ
- ኤልሲዲ ፕሮጀክተር
- ሰላይዶች እና የእጅ ማሰታወሻዎች/ደብተር፣ እስክርብቶ፣ እርሳስ እና ላጲስ
- የአመቻቾች እና የተሳታፊዎች ማኑዋል
- ቅድመ ድህረ ስልጠና ፈተና
- የመጀመሪያ ህክምና መስጫ ኪት
- የሰብራት መጠገኛ ቁሳቁስ/splint
- የበሽተኛ ማመላለሻ አልጋ ቃሬዛ/stretchers
- ጠንካራ የተጎጂ ማንቀሳቀሻ/hardboard

የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ስልጠና መገምገሚያ መንገዶች

- ቅድመ ስልጠና ፈተና
- በየረዕሱ የሚደረጉ ጥያቄና መልስ
- ዕለታዊ ማጠቃለያ
- ድህረ ስልጠና ፈተና

ስለማሰልጠኛ አዳራሾች እና ስልጠናው ምን ያህል ቀን እንደሆነ

ስልጠናው የሚወስደው ለአምስት ተከታታይ ቀን ሲሆን በአንድ የስልጠና ወቅት ተሳታፊ የሚሆኑ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ሰልጣኞች 25-30 የሚሆኑ ናቸው። የማሰልጠኛ አዳራሹም ከላይ የተገለጸውን የሠልጣኝ ብዛት የሚችል እንዲሁም ለቡድን ውይይት

በቂ ቦታ ያለው፤ለሰልጣኞች ሻይ ቡና ማቅረብ የሚችል ፤የኢነተርኔት ወይም ብሮድ ባን ኔትወርክ ያለውና ጸጥታ ያለበት መሆን አለበት።

የሰልጣኞች ስብጥር

- ከትምህርት ቤቶች፡-መምህራንና የሁለተኛ ደረጃ ተማሪና የሁለተኛ ደረጃ ያጠናቀቀ ማኅኛውም ሰው፤
- ከትራፊክ ፖሊሶች
- ከግንባታ ሰራተኞች
- ከኢንዱስትሪዎች ባለሙያዎች
- ከማህበረሰብ
- የጤና ባለሙያ

የሰልጣኞችን ለሰርትፍኬት ብቁ የሚያድርጋቸው

1. በሥልጠናው ሁሉም ቀኖች መገኘት የቻሉ እና
2. ከድህረ ስልጠና ፈተና ውጤት ከ85 በሙቶ በላይ ማስመዘገብ የሚችሉ

የመጀመሪያ ደረጃ ህክምና የአሰልጣኞች ስልጠና የጊዜ ስሌዳ

ቀን አንድ

ቀን አንድ	
ጊዜ	ዝርዝር ስራዎች
2.30 - 2.45	ምዝገባ
2.45- 3.00	የመከፍቻ ንግግር
3.00 - 3.30	ቅድመ ፈተና
3.30 – 4.00	መግቢያ
4.00-4.30	የመጀመሪያ ህክምና ሰጪ ሀላፊነት
4.30- 4.45	የሻይ እረፍት

4.45 – 5:15	በአካባቢያችሁ የሚከሰቱ ድንገተኛ አደጋዎችና የመከላከያ መንገዶች
5.15- 5.30	በአካባቢያችሁ የሚከሰቱ ድንገተኛ አደጋዎችና የመከላከያ መንገዶች ላይ ውይይት ማድረግ
5.30-6.00	የመተንፈሻ አካላት ጥቅም፣የአተነፋፍስ ስርዓት መቃኘት
6.00-6.30	የተግባር ልምምድ
6.30 – 7. 30	የምሳ እረፍት
7.30-7.45	ለመተንፈስ፣ለመተንፈሻ አካላት፣ለመታነቅ ለመታፈን እና ለመታነቅ የመጀመሪያ ህክምና አሰጣጥ
7.45- 8.00	የተግባር ልምምድ
8.00-8.45	የደም ዝውውር መዋቅር
8.45- 9.15	ራስን መሳት የሚደረግ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ
9.15-9. 45	የአዋቂዎች የመማር ዘዴ
9.45- 10.00	የሻይ እረፍት
10.00- 10.30	ልምምድ
10.30- 11.00	የማስተማር ዘዴ በተመለከተ ውይይት ማከናወን

ሁለተኛ ቀን

ጊዜ	ዝርዝር ስራዎች
2.30 – 3.00	ክለሳ
3.00-3.30	መሰረታዊ የህይወት አድን ድጋፍ መርህ፣ቅድመ ሆስፒታል የልብ መርጨት ማቆም እና ሰው ሰራሽ የልብና እስትንፋስ ድጋፍ
3.30-4.00	በምስል የተደገፈ ሰው ሰራሽ የልብና እስትንፋስ ድጋፍ
4.15 - 4.30	የሻይ እረፍት

4.30-5.30	ሰው ሰራሽ የልብና አስተንፋስ ድጋፍ ልምምድ
5.30- 6.00	መመረዝ ትርጓሜ፣ መመረዝ መንገዶችና የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ አሰጣጥ
5.30-6.00	የተግባር ልምምድ
6.00- 6.30	እብብየአይን መመረዝ፣በእብብና በጊንጥ መነደፍና የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ አሰጣጥ
6.30 – 7. 30	ምሳ
7.30- 7.40	የተግባር ልምምድ
7.40 – 8.00	ለትኩሳት ፣ለሚንቀጠቀጥና እእምሮውን ለሳተ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ አሰጣጥ
8.00 -8.30	የተግባር ልምምድ
8.30- 9.00	የመድማት የስብራት ለገጠማቸው የሚሰጥ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ አሰጣጥ
9.00-9.30	ድንገተኛ አደጋና የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ አሰጣጥ የደም መፍሰስ ዓይነቶችና ደም መልስ - ውጫዊ የደም መፍሰስ - የ ውስጣዊ ደም መፍሰስ - የአፍንጫ የጥርስ መድማት
9.30 – 9.45	የሻይ እረፍት
9.45– 10.45	የተግባር ልምምድ
10.45- 11.30	የማስተማር ልምምድ

ሶስተኛ ቀን

ጊዜ	ዝርዝር ስራዎች
2.30 – 3.00	ክለሳ
3.00 – 3.30	የእጅና እግር ስብራትና ወለምታ የሚሰጥ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ፣ጉዳት የደረሰባቸው ሰዎችን የማጓጓዝ ስልት

3.30 - 4.30	የተግባር ስራና ልምምድ
4.30 - 4.45	የሻይ አረፍት
4.45 - 5.15	ለቁስል የሚሰጥ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ
5.15- 6.00	የተግባር ልምምድ
6.00 -6.30	የአለክትሪክና የአሳት ቃጠሎ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ እና መከላከል
6.00-6.30	ልምምድ
6.30 – 7. 30	ምሳ
7.30 – 8.00	የማስተማር ልምምድና ግብረ መልስ
8.00- 8.30	በምጥና በወሊድ ጊዜ የሚታዩ አደገኛ ምልክቶች
8.30- 9.00	በወሊድ ጊዜና ለጨቅላ ህጻናት የሚሰጥ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ፣ከጤና ኤክስቴንሽንና ፣ከአምቡላንስ ጋር የሚደረግ ጥሪና የጤና ትምህረት በድንገተኛ አደጋ ጊዜ
9.00-9.30	የተግባር ስራና ልምምድ
9.30 – 9.45	የሻይ አረፍት
9.45– 10.15	የተግባር ስራና ልምምድ
10.15- 10.45	የማስተማር ልምምድ

አራተኛ ቀን

ጊዜ	ዝርዝር ስራዎች
2.30 – 3.00	ክለሳ

3.00-3.30	የህጻናት ላይ የሚከሰቱ የተለመዱ ድንገተኛ አደጋዎችና የመጀመሪያ ደረጃ ህክምና አሰጣጥ፣ተኩሳት፣የላይኛው መተንፈሻ አካል በሽታ ፣የአተነፋፈስ ስርዓት መዛባት ፣ባዕድ ነገር መዋጥ
3.30- 4.00	የተግባር ልምምድ
4.00-4.30	የህጻናት ላይ የሚከሰቱ የተለመዱ ድንገተኛ አደጋዎችና የመጀመሪያ ደረጃ ህክምና አሰጣጥ(ማስመለስ፣ተቆማትና፣ከፈተኛ የፈሳሽ በሰውነት ላይ ማነስ)
4.30 – 4.45	የሻይ እረፍት
4.45- 5.30	የተግባር ልምምድ
5.30- 6.00	የማስተማር ልምምድ
6.00- 6.30	አጠቃላይ ውይይት
6.00 – 7. 30	ምሳ
7.30 -8:00	የተግባር መርሀ ግብር መዋቀር ዝግጅት
8:00- 9.30	የቡድን የተግባር መርሀ ግብር ዝግጅት
9.30-9.45	የሻይ እረፍትTea break
9.45-11.00	የቡድን ስራ

አምስተኛ ቀን

ጊዜ	ዝርዝር ስራዎች
2.30 – - 3.30	የቡድን የተግባር መርሀ ግብር ዝግጅት የቀጠለ...
3.30-5.00	የቡድን ስራ ማቅረብ
5.00. 5.30	የሻይ እረፍት
5.30- 7.00	አጠቃላይ ውይይት

ክፍል 2. መጀመሪያ ህክምና እርዳታና ድንገተኛ አደጋ መከላከል

የክፍል ትምህርቱ ይዘት

- መግቢያ
- አላማ
- የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ሰልጣኝ ሀላፊነት

1 መግቢያ

የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ማለት በተፈጥሮ አደጋ ወይም በሰው ሰራሽ አደጋ ምክንያት ለተጎዳ ወይም በአጣዳፊ ህመም ለታመመ ሰው ትክክለኛ ህክምና የሚያገኝበት ሰፍራ እስኪደርስ ድረስ በሰለጠኑ የህብርተሰብ አባላት የሚሰጥ አፋጣኝና ጊዜያዊ የህክምና እርዳታ ነው። የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ የመጨረሻ ህክምና ማለት ሳይሆን ለቀጣዩ የህክምና እርዳታ ለማዘጋጀት የሚረዳ ቅድመ ዝግጅት ነው።

2 አላማ

1ኛ/ አንድ በስቃይ ወይም በህመም ላይ የሚገኝ ሰውን አደጋው እየከፋ እንዳይሄድ፤ የበለጠ ጉዳት እንዳይደርስና ለከፋ ጉዳት እንዳይጋለጥ ለመርዳት፤ ለሞት እንዳይዳረግ፤ የህግምና እርዳታ እስከሚያገኝ ድረስ በህይወት ለማቆየት ፤

2ኛ/ የህመም ስቃይንም ለመቀነስ የሚደረጉ ጊዜያዊ የህክምና እርዳታዎችን ለመስጠትና ኅጂዉን በፍጥነት ከህመሙ ወይም ከጉዳቱ እንዲያገግም ለቀጣይ ህክምና ለማዘጋጀት አስተዋጾኔ ለማድረግ

- ❖ በቤተሰብ ደረጃ ቢያንስ አንድ የቤተሰብ አባል የመጀመሪያ ደረጃ ህክምና እርቴታ አዉቀትና ክህሎት ያለው ቢኖር ይመክራል
- ❖ ድንገተኛ ህመም የሚከሰትበት ጊዜዉ ስለማይታወቅ በራሳችን፤ በቤተሰባችን፤ በጎረቤታችን፤ ወይም በሌሎችም ሰዎች ሊከሰት ለሚችል ድንገተኛ ህመም ወይም አደጋ የመጀመሪያ ህክምና እርቴታ ትምህርት መወሰድና የመጀመሪያ ህክምና እርቴታ ለመስጠት ዝግጁ መሆን ይኖርበታል።
- ❖ በመጀመርያ የህክምና ዕርዳታ መሰጫ ቁሳቁስ በቤት ውስጥ እንዲኖር ማደረግና በተጨማሪም በትክክል ሙሉ መሆኑ መከታተል ያስፈልጋል



የሙከራ ጥያቄ

1ኛ/ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ማለት ምን ማለት ነው?

2ኛ/ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ማለት ምን ዓይነት ምን ድን ነው?

3) የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ሰልጣኝ ሀላፊነት

አንድ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ሰልጣኝ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ለመስጠት በሚዘጋጅበት ጊዜ የሚከተሉትን ሀላፊነቶችና ግዴታዎችን ማክበር ይኖርበታል፡፡

- 1) በደረሰው አደጋ ወይም ሌላ በሚከሰት አደጋ ምክኒያት
 - ❖ በእራሱ፣ በተጎጂው እንዲሁም አደጋው አካባቢ በሚገኙ ሰዎችም ላይ ተጨማሪ አደጋ እንዳይደርስ ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረግና ለአደጋ አጋላጭ ከሆነ ሁኔታዎች መጠበቅና መከላከል ፤ /check the scene/
- 2) መዘግየትን በማስወገድ በፍጥነት በሽተኛው ወይም በአደጋ ተጎጂው ሰው በመንካትና በመጥራት ራሱን መሳቱን ወይም አለመሳቱን፤ መመርመር/check the patient/
- 3) እርዳታ የሚያስፈልገው መሆኑ ካረጋገጡ ብኃላ ተጨማሪ እርዳታ መጠየቅ/call for help, call for ambulance/
- 4) መዘግየትን በማስወገድ በፍጥነት በሽተኛው ወይም በአደጋ ተጎጂው ሰው የሚያገግምበትን መንገድ መፈለግ፤
- 5) ከሰለጠነበት የመጀመሪያ ደረጃ ህክምና እርዳታ ውጪ ሌላ የህክምና እርዳታ ለመስጠት አለመሞከር፤
- 6) የበሽተኛውን(የተጎጂውን) ዘላቂ ጤንነት ማስከበር የመጀመሪያ ደረጃ ህክምና እርዳታ ሰጪው ሀላፊነት እንዳልሆነ ማወቅ፤
- 7) ተጨማሪ አደጋ እንዳይደርስ መከላከል ይህም ማለት-
 - ሀ) የተጎጂው ሰው ልብስ የረጠበ ከሆነ የተጎጂው ሰውነት ሙቀት እንዲያገኝ በደረቅ ጨርቅ መጠቅለል ወይም ማልበስ፤
 - ለ) ቁስል ትንሽም ይሁን ትልቅ ለማመርቀዝና ቴታነስ (መንጋጋ ቆልፍ) በሽታን ሊያስከትል ስለሚችል በጥንቃቄና ፡በጽዳት እንዲያዝ ማድረግ፤
 - ሐ) በተጎጂው ህይወት ላይ የከፋ ጉዳት የሚያስከትል ካልሆነ በስተቀር አስፈላጊ ያልሆነ እንቅስቃሴ ከማድረግ መቆጠብ፤
- 8) ጉዳተኛውን ማጽናናት፤ ጉዳት የደረሰበት ሰው የደረሰበትን ጉዳት በማየት እንዳይሰጋና እንዳይጨነቅ ጉዳቱን እንዳይመለከት ማድረግና ማበረታታት ፡፡
- 9) ህሊናውን ለሳተ ጉዳተኛ በአፉ ምንም አይነት የሚበላ ወይም የሚጠጣ ነገር አለመስጠት፤ ምክንያቱም ጉዳተኛው እራሱን ስለማይቆጣጠር በአፉ የሚገባው ምግብም ሆነ መጠጥ ወደ አየር መተላለፊያ በቧንቧው ገብቶ የበለጠ ጉዳት በሳንባው ላይ ሊያደርስ ስለሚችል ነው፡፡
- 10) የተጎዳውን ሰው እየረዱ አምቡላንስ በመጥራት ወደ ህክምና ድርጅት እንዲደርስ ማድረግ፤ አምቡላንስ ካልተገኘ በተገኘው መጓጓዣ ቢቻል አብሮ ይዞ መሄድ ወይም እንዲደርስ ማድረግ እንዲሁም ከወንጀል ጋር የተገናኘ ከሆነ ለሚመለከተው አካል ያስፈልጋል፡፡

- ኢትዮጵያ የሰማራቲያን አለም አቀፍ ህግ የተቀበለች ስትሆን ይህም ህግ ለመጀመሪያ ህክምና ሰጪዎች የህግ ድጋፍ ያላቸው መሆኑን የሚገልጽ ሲሆን ተጎጂው/ታማሚው ወይም አደጋ ውስጥ እንደሆነ ካመነ ደጋፍ መስጠት እንዳለበት ይደነግጋል። የህግ ድጋፉም እርዳታ ሰጪው እርዳታ እየሰጠ አያለ ተጎጂው ተጨማሪ ጉዳት ቢደርስበት ወይም ሞት ቢከሰት ይህ ህግ ከሌላ ይሰጠዋል።

በኢፈዲሪ የወንጀል ህግ በአደጋ ላይ የሚገኝ ሰውን ስለመርዳት እንደሚያስቀጣ በወንጀል ህግ አንቀጽ 575 ስር ደንገገ ይገኛል። በመሆኑም በዚህ አንቀጽ መሰረት፡-

- 1) በራሳቸው ወይም በሶስተኛ ወገኖች ላይ አደጋ በሚያደርስ ሁኔታ በቀጥታ ወይም በተዘዋዋሪ መንገድ ሲረዳው ሲችል በህይወቱ፣ በሰውነቱ ወይም በጤንነቱ ላይ ሲደርስ በሚችል ከባድ አደጋ ላይ የሚገኘውን ሴሳ ሰው ስለሆነ ላይረዳው የቀረ እንደሆነ ከ6 ወር በማይበልጥ ቀላል እስራት ወይም በመቀጫ ሲቀጣ እንደሚችል ይደነገጋል።/የወንጀል ህግ 575(1)/
- 2) ራሳቸው በማናቸውም ሁኔታ ወይም ዘዴ ይሁን በተጎጂው ላይ ጉዳት አደርሰው በተራ ቁጥር 1 ላይ የተጠቀሰውን ጥፋት ያጠፋ ከሆነ 575(2)ሀ እንዲሁም
- 3) ተጎጂውን ለመታደግ ወይም ለመርዳት የሙያ፣ የውል፣ የህክምና፣ የባህር ወይም ሴሳ ህጋዊ ገዳታ ያሰጣቸው ከሆነ ደግሞ ከአንድ ወር እስከ ሁለት አመት በሚደርስ ቀላል እስራት እና በመቀጫ እንደሚቀጡ ይደነገጋል።/የወንጀል ህግ አንቀጽ 575(2)ለ/

የሙከራ ጥያቄ፤

- 1) የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ሰጪ ሀላፊነት ምንድነው?
2. አንድ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ሰጪ በቅድሚያ ሊያከናውናቸው የሚገቡ 3ሲ/3ር/ ዘርዘሩ

4, ድንገተኛ አደጋ መከላከል

የድንገተኛ አደጋ በሰዎች ላይ በአጋጣሚ የሚከሰት ሲሆን ጊዜን ቦታን የማይለይ በሰዎች የአካል መጉደል ህመምና ሞት ሊያስከትል የሚችል የጤና ህመም ወይም አደጋ ማለት ነው። ይህንንም የድንገተኛ አደጋ ለመከላከል ሊወሰዱ የሚገባቸው ጥንቃቄዎችና ቅደመ ሁኔታዎች እንዲሁም አደጋን ሊያስከትሉ የሚችሉ ምክንያቶች ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ናቸው።

1. የትራፊክ አደጋ ከሚያስከተሉ ምክንያቶች የመንገድ አጠቃቅም፣ፍጥነት ጠብቆ አለማሸከር፣የደህንነት ቀበጦ አለመጠቀም፣የሚያሸከረከሩትን መኪና ፣በአሽከርካሪው መተማመን፣ጠጥቶ አለማሸከር፣ህግን አለማክበር፣ለአግረኛ ቅድሚያ አለመስጠት
2. የቤት አያያዝ፣በአግባቡ የቤታችንን ገጽህና አለማያዝ፣ተገቢ ጥገና አለመድረግ ፣የጥሪ ደወል አለመኖር፣
3. የመሰሪያ ቤታዎችን በእቅድና በተገቢው መልኩ መጠቀም አለመቻል

በተሸከርካሪ ምክንያት የሚከሰቱ አደጋዎችን ለመቀነስ

- ፍጥነት ጠብቆ ማሸከርከረ መቻል
- ለአግረኞች ቅድሚያ መሥጠት
- የትራፊክ ህጎችን ማክበር
- የራስ ቅል አደጋ/helmet/ መከላከያ መጠቀም
- ጠጥቶ አለማሸከርከር
- በዝናብ ጊዜ በጥንቃቄ ማሸከርከር

በመኖሪያ ቤት አካባቢ የሚከሰቱ የድንገተኛ አደጋዎች ለመከላከል መወሰድ ያለባቸው ጥንቃቄዎች

- ሊያሸራጡት የሚችሉ ፍላጎት ገሪስ ፣ዘይት የመታጠቢያ ሳሙናዎች በመታጠቢያ በጋራጅና በሌሎች ክፍሎች እንዲይፈሉ ጥንቃቄ ማድረግ፣
- ትኩስ ነገሮችን በመልበሻ አካባቢዎች ላይ አለማስቀመጥ
- በማብሰያ ክፍሎች ላይ ህጻናት እንዳይገቡ ጥንቃቄ ማድረግ
- የመወጣቻ ደረጃዎች በሚያሸራጡት ቁሳቁሶች አለመስራት
- በቤት ውስጥ የተላጡ የሙብራት ሽቦዎችን መለጠፍና ጥንቃቄ ማድረግ
- የእሳት አደጋ ማጥፊያ በቤት እንዲኖር ማድረግ
- የአደጋ መከላከያ ቁሳቁሶችን መጠቀም

በስራ አካባቢ ለከሰቱ የሚችሉ አደጋዎች ለመከላከል መወሰድ ያለባቸው ጥንቃቄዎች

- አካባቢ ለስራ ምቹ እንዲሆን መድረግ
- ለስራ አስፈላጊ የሆኑትን የድንበ ልብስ መጠቀም
- በአካባቢው ሊከሰቱ የሚችሉ አደጋዎች መለየትና ለድንገተኛ አደገ ምላሽ ልምምድ ማድረግ
- ለአደጋ የሚገላጡ ስራዎችን ያለበቂ ስልጠና አለመስራት
- ለአደጋ የሚጋልጡ ስራዎችን በሚሰሩበት ጊዜ ለቅርብ የስራ ሃላፊዎ ያሳውቁ
- ሁልጊዜ በሚሰሩበት ቦታ ከአደጋ ሊከላከሉ የሚያስችሉ ቅድመ ሁኔታዎችን ይከተሉ
- ለአደጋ የሚያጋልጡ ሁኔታዎችን መከተተል፣መለየትና ለሚመለከተው አካል ማሳወቅ
- የአደጋና የጥንቃቄ መልክቶችን ህጎችን በተገቢው ቦታ ማስቀምጥ
- በአደጋ ጊዜ ምላሽ ሰጪ ቡድን ከስራ ቦታ ማዋቀር
- የሰራተኞችን የጤና ሁኔታ አደጋ ውስጥ አለመጣል

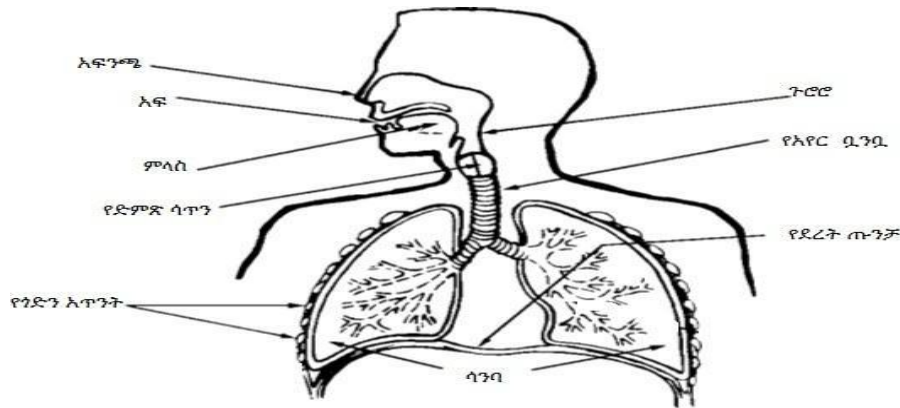
እነዚህን ከላይ የተጠቀሱትን የመከላከያ ዘዴዎችን በመጠቀም በስራ አካባቢ የሚከሰት ድንገተኛ አደጋን መከላከል ይቻላል።

ምንጭ፡<http://www.abcarticledirectory.com>

ክፍል 3. መሰረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ ህክምና ለመስጠት የሚያግዙ የሰውነት ክፍሎችና ስራቸው

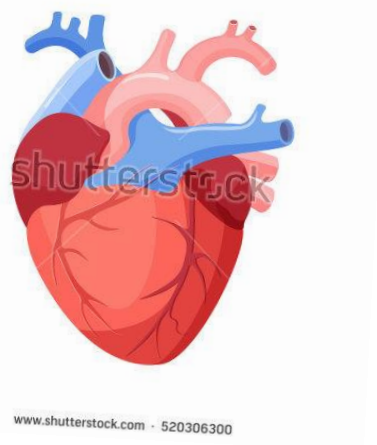
3.1 የአየር መተላለፊያ ክፍሎችና ስራቸው

- የአየር መተላለፊያ የአካል ክፍሎች፡ አፍንጫ፣አፍ፣ የአየር መተላለፊያ ቧንቧ፣ ሳንባ ሲሆኑ ረዳት የመተንፈሻ ክፍሎች፤ ትከሻና ከትከሻ ጋር እንዲሁም ፤ ጎድንና ከጎድን አጥንት ጋር የተያያዙ ጡንቻዎችና፤ ዲያፍራም ናቸው፡
- አፍ፣ ለመተንፈስና ምግብን ለማኘክ ይረዳል
- አፍንጫ፣ የምንተነፍሰውን አየር ማጣራት፣ማሞቅ፣ እርጥበት እንዲኖረው ማድረግ
- ጎሮሮ በሁለት ይከፈላል፤ በአንገታችን ላይኛው ክፍል የሚጀመር ሲሆን በዚህ አካባቢ ሁለት ባንባዎች ይገኛሉ፤ አንዱ የምግብ ቧንቧ ሲሆን ስራውም የታኘከውን ምግብ ወደ ጨጓራ ማስተላለፍ ነው፡፡ ሌላው ደግሞ የአየር ባንባ ይባላል፡፡ ስራውም አየር ከአፍና አፍንጫ ተቀብሎ ወደ ሳንባ ማስተላለፍ ነው፡፡ እነዚህ አካላት አጠገብ ላጠገብ የሚገኙ ስለሆነ ምግብ እየበላን ስንናገር ስንስቅ የአየር ቧንቧውን የሚዘጋው አካል ስለሚከፈት ለትንታ ወይም የአየር ቧንቧ ውስጥ ምግብ በመግባት የአየር ቧንቧውን በመዘጋት ለከፍተኛ ችግር ብሎም ለሀልፊት ሊዳርግ ይችላል፡፡
- ሳንባ በጎድን አጥንትና ከጎድን አጥንት ጋር በተያያዙ ጡንቻዎች የተሸፈነ ነው፡፡ በነዚህ ጡንቻዎች አማካኝነት በመጠቀም ደረትን በማስፋት ንጹህ አየር ወደ ሳንባ እንዲገባ እንዲሁም ወደ ወጭ ለመተንፈስ ደግሞ የደረት ጡንቻዎችን በመኮማተር ሳንባዎች ይጨመቁና በደም አማካኝነት ወደ ሳንባ ተገዞ የሚሄደውን ያልተጣራ አየር /ካርቦንዳይ አክሳይድ/ ቧንቧዎች አማካኝነት ወደ ወጪ ያወጣል፡፡
- ሳንባችን በቀኝና በግራ የተከፈለ ሲሆን ፤የቀኙ ሳንባችን በሶስት የግራ ሳንባችን ደግሞ ሁለት ክፍሎች አሉት፡፡ አብዛኛውን ጊዜ ጤነኛ ሰው በደቂቃ 12-24 ጊዜ ይተነፍሳል፡፡ በሕጻናትና በልጆች ደግሞ እንደ ዕድሜያቸው መጠን ይለያያያል፡፡



3.2 የደም ዝውውር ስርአት

ልብና የደም ቧንቧችን ደምን ወደ ተለያዩ የሰውነት ክፍላችን ለማዘዋወር ጁቷቅመናል። ልባችን በሁለት (ግራና ቀኝ) ክፍል የተከፈለ ሲሆን፡ በግራ በኩል ያለው የልብ ክፍል የተጣራ ደም ወይም አክሲኒን የተሸከመ ሲሆን በልባችን መኮማተርና መዝናናት በሚፈጠረው ግፊት



ምክንያት ደምን ወደ ሰውነታችን ክፍል ሲያሰራጭ፡ በቀኝ በኩል ያለው ልባችን ደግሞ ከጥቅም በኋላ የተፈጠረውን የተቃጠለ አየር (ካርቦን ዳይ ኦክሳይድ) ወደ ሳንባችን እንዲጣራ ይልካል። አክሲኒን ያዘለው ደም ደግሞ ወደ ሰውነታችን ይሰራጫል። በዚህ መሠረት አክሲኒን ያለው ደም ወደ ሰውነታችን፤ አክሲኒን የሌለው (ከርቦን ዳይ ኦክሳይድ) ደግሞ ወደ ሳንባችን በመመላለስ ልባችን መምታቱን ፣አስከሚያቆም ድረስ ህይወት ይቀጥላል።

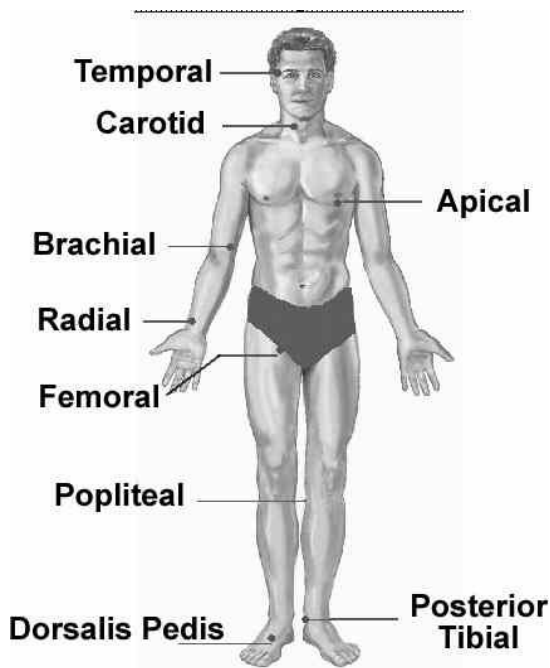
□□ም ቧንቧ ዓይነቶች

- 1 □□ም ቅቴ- ደም ከልብ ወደ ሕዋሳቶች የሚያደርስ ቧንቧ ነው። በማናቸውም አደጋ የደም ቅዳ ቧንቧ ሲቆረጥ፣ □□ሚ□ሰው፣ □□ም □□ማቅ ቀይ ነው። አፈሳሱም አልቅ አልቅ ጁላል ። ሁኔታው፣ በጣም አደገኛ ስለሆነ በአስቸካይ ከሚደማበት ከፍ ብለን በመጫን ደሙ እንዲቆም መደረግ ይኖርበታል።
- 2 □□ም መልስ- ደም ከሕዋሳቶች ወደ ልብ የሚመለስበት ቧንቧ ነው። ይህ የደም ቧንቧ ሲቆረጥ፣ □□ሙ ቷቆር ጸለ መልክ ይኖረዋል። አፈሳሱም ከደም ቅዳ ስር ጋር ሲወዳደር አንስተኛ ግፊት

ስለአለው በዝግታ ይንቆረቆራል። አደገኛነቱ መካከለኛ ቢሆንም የተቆረጠው ደም ቧንቧ ሰፊ ከሆነ አደገኛ ስለሚሆን መድማቱ በአስቸኳይ መቆም ይኖርበታል።

3 የሁሉም መገናኛ የሆነው ቀጭን የደም ቧንቧ :- □ሙ □በም □ማቅ ቀይ ወይም ጥቁር ሳይሆን ድብልቅ ነው። አፈሳሱ ቀስ ያለ ነው። □ራሱም ለመቆም ዕድል አለው።

የልብ ትርታ መኖር አለመኖሩ የሚመረመርበት የሰውነት ክፍል እና ምርመራ ዘዴዎች፤ ከታች በስሉ በተመለከተው አካል ክፍሎች ላይ በሁለት ጣት በስሉ ጫን በማለት ትር ትር የሚለውን የደም ስር ንዘረት ስሜትመለየት፤ ትርታው ሁለት ምእራፍ ያለው ስለሆነ ምቱ ከፍና ዝቅ ሲል ይሰማል፤ በዚህም መሰረት የምቱ ጉልበትና ፍጥነት መለየት ይቻላል። በድንገት ራሳቸውን ስተው ለወደቁ ሰዎች ጊዜ ሳያጠፉ በአንገት አከባቢ ባለው ደም ስር ትርታው መኖሩ መመርመር ያስፈልጋል። የጤናማ አዋቂ ሰው የልብ ምት ከ60- 100 በደቂቃ ነው። ከዚህ በላይ ወይም በታች ሲሆን ወደ ሃኪም ቤት መሄድ ያስፈልጋል።



Radial pulse

- *Palpate the radial pulse with the pads of your fingers on the flexor surface of the wrist laterally.*
- Partially flexing the patient's wrist may help you feel this pulse.
- Compare the pulses in both arms



ክፍል 4. የመተንፈሻ አካላት ድንገተኛ ህመሞች

4.1 የእስትንፋስ መቋረጥ አደጋ

ከዚህ ክፍል ትምህርት በኋላ ሠልጣኞች:

- እስትንፋስ መቋረጥ አደጋዎች፣ መንስኤዎች ይለያሉ፤
- በእስትንፋስ መቋረጥ ጊዜ የሚታዩ ምልክቶችና ስሜቶችን ይረዳሉ፤
- ለእስትንፋስ መቋረጥ አደጋ የመጀመሪያ ሕክምና እርጅታ አሰጣጥና ቅድመ መከላከያ መንገዶችን ይረዳሉ ።

የሙከራ ጥያቄ:

1ኛ/ እስትንፋስ መቋረጥ አደጋዎች፣ መንስኤዎች ይግለጹ?

2ኛ/ በእስትንፋስ መቋረጥ ጊዜ የሚታዩ ምልክቶችና ስሜቶች ምንድን ናቸው?

3ኛ/ ለእስትንፋስ መቋረጥ አደጋ መደረግ ያለበት የመጀመሪያ ሕክምና እርጅታ ምንድን ነው?

4ኛ/ ለእስትንፋስ መቋረጥ አደጋ መደረግ ያለበት ቅድመ መከላከያ

የእስትንፋስ መቋረጥ አደጋ መንስኤዎች

በርካታ ሲሆኑ፣ ከሚከተሉት በአንዱ ወይም በሌላው መንገድ ሊከሰት ይችላል።

1. በመታፈን፡- በካርቦን ሞኖክሳይድ (የከሰል ጭስ)፣ በልብስ፣ በትራስ፣ በመኪና ጭስ
2. መታነቅ፡- በገመድ፣ በምግብ ፣ በባዕድ ነገሮች
3. በወሃ ውስጥ በመስመጥ፣
4. በኤሌክትሪክ አደጋ
5. አንጎል ውስጥ አደጋ ሲደርስና የመሳሰሉት...ናቸው

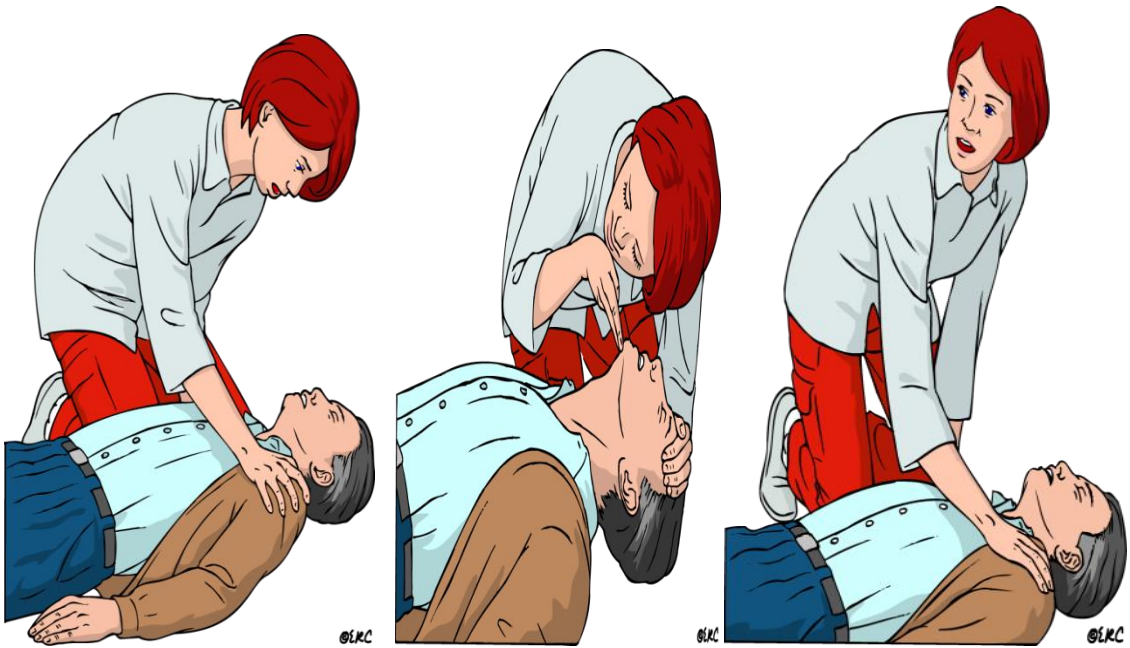
የሚታዩ ምልክቶች

- ሐይለኛ የመጨነቅ ስሜት፣
- የፊት መጥቆር፣ መገርገት፣
- ራስን መሳት፣ የመደንገጥና መወራጨት
- ጥፍሮችና የውስጥ ከንፈሮች ወደ ሰማያዊ ቀለም መለወጥ፣
- የተጎዳው ሰው ደረት ከፍና ዝቅ ሲል አለማየት (መተንፍስ ማቆም)
- አፍና አፍንጫው አካባቢ ተጠግተው ቢያዳምጡት ትንፋሹ አለመሰማት፤

የመጀመሪያ እርዳታ

- በቅድሚያ የአደጋውን አካባቢ በጥንቃቄ መመልከትና፣ የአደጋውን መንገድ ማወቅ፣
- ተጎዲው ራሱን ማወቅ አለማወቁን ትክክሉን መታ መታ በማድረግ ምላሹን መመልከት፤
- መተንፈስ አለመተንፈሱን ደረቱ ከፍና ዝቅ ማለቱን መመልከት፡ ወደ አፍንጫው ተጠግቶ ማቴመግ፣ ከስር ስሉን ይመልከቱ

- ራሱን የማያወቅና መተንፈስ ያቋረጠ ከሆነ የዕርቴታ ዓሪ ለአምቡላንስ ዓሪ ማትረፅ፤ ቀዳ ሎም በአካባቢው የመጀመሪያ እርዳታ ህክምና የሚሰጡ ወይም የጤና ባለሙያዎች ካሉ እንዲረዱዎት መጠየቅ፤ /call for Ambulance, call for help/

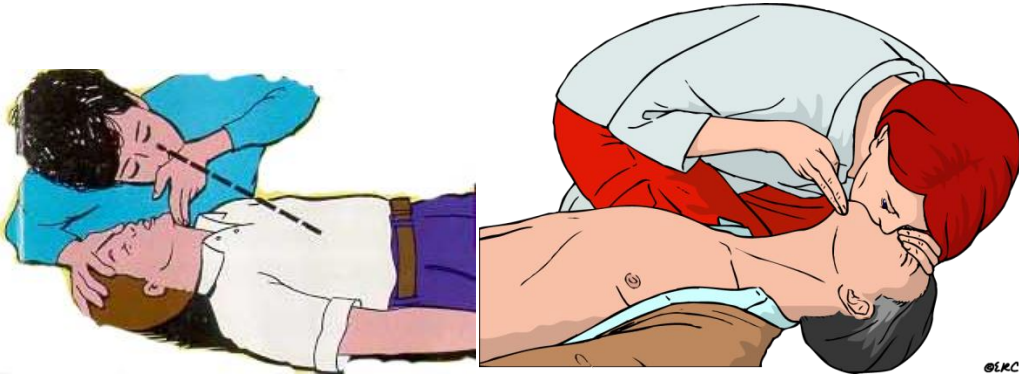


- የአየር ደንቧውን ከማንኛውም ባዕድ ነገር ማጽዳት የሚተይና፤ የሚቻል ከሆነ ብቻ ማወጣት፤
- እራሳቸውን የሳቱ ሰዎች ምላሳቸው ወደ ኋላ ስለሚገባ ለመተንፈስ ይቸገራሉ። ስለዚህ ከአገጫቸው ከፍ ከግንባራቸው ቀና በማድረግ ምላሳቸውን ከወደቀበት በማንሳት እንዲተነፍሱ መርዳት፤



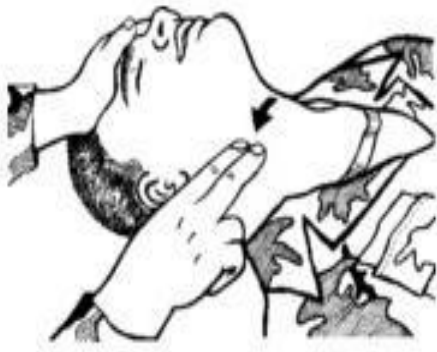
- የጠበቁ ልብሶችን ማላላት፤ ህመምተኛው/ዋ እየተንፈሰ ከሆነ በቂና ንጹህ አየር እንዲያገኝ አካባቢውን ከመተፋፈን መከላከል፤ እማይተነፍስ ከሆነ/ች
- አርቲፊሻል እስትንፋስ በአስቸኳይ መስጠት፤ ይህን ለማድረግ ከስር በስሉ እንደተመለከተው የተገኘው/ዋ አገጭ ከፍ በማድረግ ከአንገት ማላቀቅ፤ ከግንባር ቀና ማድረግ፤ ለራስዎ በደንብ ሳብ

አድርገው ከተነፈሱ በሁዋላ አፍዎትን በተጎጂው አፍና አፍንጫ በመግጠም ሁለት ጊዜ እና ይበለብት፤ በዚህም ጊዜ የተጎጂው ደረት ከፍና ዝቅ ማለቱን ያረጋገጡ



ሁለት ጊዜ እስትንፋስ ከሰጡ በኋላ የሚደረግ እርዳታ

1. የልብ ትርታ መኖሩን ይመርምሩ፤
2. የልብ ምት መኖሩን ለመመርመር ሁለት ጣቶችዎን በአንደኛው አንገት በኩል ከጉሮሮ በቀኝ ወይም በስተግራ ትር ትር የሚል ይፈልጉ :: ስለሉን ይመልከቱ

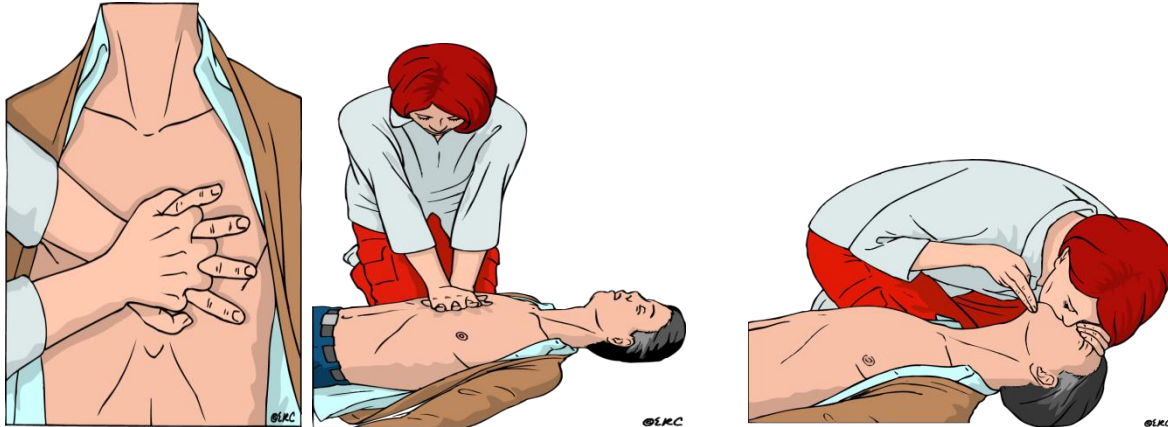


3. በዚህ ምርመራ ጊዜ ትርታ መኖሩን ካረጋገጡ አርትሮሻል እስትንፋስ በደቂቃ ከ10-12 እየሰጡ አምቡላንስ ይጠባበቁ ወይም በሌላ ምቹ የሆነ መኪና ወደ ጤና ድርጅት ይውሰዱ
4. የልብ ምት ከሌለ የልብ ምት የሚተካውን እርዳታ ይስጡ። የተጎጂው ደረት ሙሉ በሙሉ በመግለጥ ከታች በስዕሉ በተመለከተው መሰረት 30 ጊዜ በደንብ ወደ ታች ጫን ጫን በማድረግ የተቋ ረጠውን የደም ዝውውር ለማስነሳት ይሞክሩ

ትክክለኛ የእጅ አቀማመጥ

30 ጊዜ ደረት መጫን

2 ጊዜ አስትንፋስ



4.2 በጭስ መታፈን

- በተለይ በጋዝ ወይም በጭስ የተሞላ ክፍል ከሆነ እርዳታ ሰጭዉ መጀመሪያ የቤቱን መዝጊያና መስኮት በመስበር ጭሱ በተቻለ መጠን እንዲቀንስ ማድረግ፤ በቂ ትንፋሽ ይዞ ጎንበስ ብሎ ገብቶ በፍጥነት ሕመምተኛውን ንፁህ አየር ወደ ሚያገኘበት ቦታ በማወጣት የችግሩን መጠን የተጎጂውን አተነፋፈስ መመርመር
- ተጎጂው እየተነፈሰ ከሆነ በግራ ጎኑ በማስተኛት አምቡላንስ መጥራት ወይም በጥንቃቄ ወደ አቅራቢያ ጤና ድርጅት መውሰድ



- የማይተነፍስ ከሆነ አርቲፊሻል እስትንፋስ መስጠት
- በአፈር ወይም በፍራሽራሽ የተቀበረ ከሆነ ከወገቡ በላይ ቆፍሮ በማወጣት ንፁህ አየር እንዲያገኝ መርዳት፤

- በልብስ ወይም በላስቲክ ከሆነ በፍጥነት ልብሱን ወይም ላስቲኩን በማስወገድ፤ እንዲተነፍስ ማገዝ

4.3 በገመድ መታነቅ

- ✓ በገመድ ተንጠልጥሎ የሚገኘውን ሰው ገመዱ የበለጠ እንደይጠብቅበት እገሮቹን በመያዝ ወደ ላይ ከፍ አድርጎ መያዝ
- ✓ በአካባቢው ሰው በመጥራት መወጣጫ በመጠቀም ገመዱን በስለታማ ነገር መቁረጥ
- ✓ ተጎጂውን ቀስ አድርጎ በማውረድ በጥንቃቄ በጀርባው ማስተኛት
- ✓ አተነፋፈሉን መመርመር፤ በዚህ ጊዜ በአንገት ዙሪያ እንቅስቃሴ እንዳይኖር ጥንቃቄ ማድረግ
- ✓ አክታ፤ ትውኪያ ወይም ደም ጉሮሮውን ዘግቶት እንደሆነ ማጽዳት ፤ በጌን ማስተኛት ፤
- ✓ ተጎጂው እየተነፈሰ ከሆነ በጥንቃቄ አንገቱን በመደገፍ በጎን በማስተኛት አምቡላንስ መጠባበቅ ወይም ወደ አቅራቢያ ጤና ድርጅት መውሰድ
- ✓ የማይተነፍስ ከሆነ የአስትንፋስ እርዳታ ከላይ በተጠቀሰው መሰረት መስጠት
- ✓ የልብ ምት መኖሩን መመርመር፤ ከሌለ ለልብ የሚደረገውን እርዳታ ሰ.ፒ.አር መጀመር
- ✓ እርዳታውን በመቀጠል አምቡላንስ መጠባበቅ ወይም ወደ አቅራቢያ ጤና ድርጅት መውሰድ

4.4 በምግብ ወይም በባዕድ ነገር መታነቅ

ትርጉም፤ በላይኛው የመተንፈሻ አካል ማለትም በጉሮሮ ውስጥ ምግብ ወይም ሌሎች ባዕድ ነገሮች ሲገቡና የተጎጂውን የመተንፈሻ አካል በከፊል ወይም ሙሉ በሙሉ በመዝጋት የመተንፈስ ችግር ሲያስከትል መታነቅ/ choking/ ደረሰበት ይባላል።

እንዴት መከላከል ይቻላል

- በተለይ ከ4ዓመት በታች ህፃናት ያገኙትን ነገር ወደ አፋቸው ስለሚወስዱ ህፃናት በሚጫወቱበት እና በሚገኙበት አካባቢ እንደ ጥራጥሬ፤ ሳንቲም፤ ቁልፍ፤ ብሎን ፍራፍሬ እና የመሳሰሉት እንዳይኖር ማድረግ በመጫወቻነትም አለመስጠት
- በህፃናት አመጋገብ ዙሪያ ጥንቃቄ ማድረግ። በደንብ የላመ ምግብ መመገብ፤
- በጨዋታ ጊዜ በአፋቸው የሚበላ ነገር ይዘው መሯሯጥ መከላከል
- ሕጻናት በሚመገቡበት ጊዜ ብቻቸውን አለመተው
- ማንኛውም ሰው ምግብ በሚመገብበት ጊዜ በደንብ አኝኮ መዋጥ አለበት። በተለይ ጥሬ ስጋና አትክልት በደንብ ካልታኘኩና በትንሹ ካልተቆራረጡ የተወሰነ ጫፍ በጥርስ ላይ ተጣብቆ ሲቀር ሌላው ጫፍ በጉሮሮ አከባቢ ሲደርስ ወደ ታች እንዳይወርድ በመያዝ መታነቅን ያስከትላል
- እያወሩ እና እየሳቁ መመገብ ለመታነቅ ይዳርጋል



የመታነቅ ደረጃ፤- የመታነቅ ደረጃዎች በሁለት ይከፈላሉ።

ሀ/ ሙሉ በሙሉ

ለ/ በከፊል መታነቅ

በከፊል መታነቅ ምልክቶችና የመጀመሪያ እርዳታ

ምልክቶች

- የተቆራረጡ ቃላትን መናገር፤
- በትንሹ መተንፈስ እንዲሁም
- ከፍተኛ ሳል መሳል ናቸው።

የመጀመሪያ እርዳታ

- በተቻለው መጠን በመደጋገም እንዲያስል ማበረታታት
- ያነቀው ምግብ ወይም ባዕድ ነገር ሙሉ በሙሉ መውጣቱንና ተጎጂው ህሊናውን ወይም ራሱን በደንብ የሚያውቅ መሆኑን ሳያርጋግጡ ምንም ነገር ፈሳሽ ጭምር በአፍ መሰጠት አይገባም
- ተጎጂው ማሳል እና መተንፈስ ካቃተው ተጎጂው ሙሉ በሙሉ ታንቋል ማለት ስለሚሆን ቀጠዩ ዕርዳታ ይሰጡ፤ እርዳታ እየሰጡ አምቡላንስ ያስጠሩ

ሙሉ በሙሉ ሲሆን- ተጎጂው መተንፈስ፤ መናገር ወይም መሳል አይችልም ስለሆነም አንገቱን በሁለት እጆቹ ጥርቅም አድርጎ በመያዝ እርዳታ ፍለጋ ራሱን ሲያንቀሳቅስ ይታያል



Universal sign for choking

ADAM

ይህ ምልክት ሲያጋጥም የአየር ባንባዉ ሙሉ በሙሉ የተዘጋ መሆኑን ተረድተን በሚከተለዉ መንገድ ለመርዳት መሞከር ይኖርብናል።

- ✓ የእርዳታ ጥሪ ማድረግ
- ✓ ባእድ ነገር ወደ ጉሮሮዉ ገብቶ የታነቀን ሰው አፉን በማስከፈት ባዕድ ነገሩ የሚታይ ከሆነ ብቻ ጣቶችን አስገብቶ ለማውጣት መሞከር፤
- ✓ ያነቀዉ ነገር የማይታይ ከሆነ የታነቀዉን ሰው በማስጎንበስ በሁለቱ ብራኪ አጥንቶች መካከል ፈጠን ብለን ለ5 ጊዜ ብንመታዉ የገባዉ ነገር ሊወጣ ይችላል፤



- ✓ በዚህ እርዳታ ተጎጂዉ ከችግሩ መወጣት ካልቻለ ከተጎጂዉ በስተጀርባዉ በመቆም አንደኛዉን እጅ በመጨበጥ፤ ሌላኛዉን እጅ በላዩ ላይ በመደረብ በተጎጂዉ እንብርትና ከታችኛዉ ደረት መካከል አድርገን ወደ ዉስጥና ወደ ላይ በተከታታይ በመጫን መርዳትና በየመሀከሉ መወጣቱን መመልከት፤



- ✓ በድንገት እራሱን ከሳተ በቀስታ በጀርባው ማስተኛትና ደረቱን ቢያንስ በደቂቃ መቶ ጊዜ ያህል በመደጋገም በመጫን የደም ዝውውሩንና አተነፋራሱን ማገዝ፤



- ✓ ነፍሱ-ጡር ሴት/ግለሰብ፤ ወጽም ወአራም ሰው-ከሆነ በእርግዝናው መግፋት ወጽም በውአረቱ ምግብን እጃቸንን ሆድ ላይ ማድረግ ስለማንችል ከሆድ ከፍ ብለን ከጡቱዋ ስር በግራና ቀኝ ደረት በኩል በተከታታይ መጫንና የሚወጣ ነገር ከለ መመልከት፤





✓ ሕፃን ልጅ ከሆነ ደረቱን በአንድ እጃችን ጉልበታችን ላይ አድርገን በሌላኛው እጃችን ጀርባውን መታ መታ ማድረግና ከዚያም ወደ ሌላይኛው እጃችን በማዛወር ደረቱ ላይ ጫን ጫን ማድረግ፤



ብቻዎትን እያሉ መታነቅ ከደረሰበዎት በስዕሉ በተመለከተው መሰረት በወንበሩ ራሱ ጠርዝ ሆድዎን ጫን ጫን በማድረግ ራስዎን ይርዱ



4.6 ውሃ ውሰጥ መጥለቅ

- ✓ ተጎጂው በመንበጫረቅ ላይ ከሆነ በአባቢው በተገኘ ገመድ፤ ረጅም እንጨት ወይም ጨርቅ በመቀጣጠል ወደ ተጎጂው በመወርወር ለመጎተት መሞከር
- ✓ ዋና የሚችሉ ከሆነ ወይም ዋና የሚችል ሰው እርዳታ መጠየቅ
- ✓ ተጎጂው ከውሃው ከወጣ በኋላ በጀርባው በማስተኛት መተንፈስ አለመተንፈሱን ማረጋገጥ
- ✓ የሚተነፍስ ከሆነ በጎን በማስተኛት አተነፋፈሱን በቂ መሆኑን መከታተል
- ✓ የማይተነፍስ ከሆነ አርቲፊሻል እስትንፋሱ ሁለት ጊዜ በመስጠት የልብ ምቱን መመርመር
- ✓ ልብ ምቱ ጥሩ ከሆነ አርቲፊሻል እስትንፋሱን መቀጠል በራሱ መተንፈስ እስኪጀምር ድረስ
- ✓ ልብ ምቱ ከሌለ ተጨማሪ እርዳታ መጠየቅ፤ ሲ. ፒ. ር መጀመር
- ✓ በምንም አይነት ሆድን በመጫን ውሃውን ከሆዱ ለማስወጣት አለመሞከር

ክፍል 5. የደም ዝውውር ድንገተኛ ህመሞች

የሙከራ ጥያቄ

- 1ኛ/ የደም ዝውውር መዳከም/መዘረርን ማለት ምን ማለት ነው;
- 2ኛ የደም ዝውውር መዳከም/መዘረርን ምክንያቶች ምንድን ናቸው;
- 3ኛ/ የደም ዝውውር መዳከም/መዘረርን ጎ ስሜቶችና ምልክቶችን እንዴት ይገለጻሉ;
- 4ኛ/ ለደም ዝውውር መዳከም/መዘረርን አደጋ ቅድመ መከላከል ዘዴዎች ያስረዱ;

ደም በሰውነታችን ውስጥ ለሚገኙት ሕዋሳት አስፈላጊ የሆኑትን ምግብና ሌሎች ንጥረነገሮችን ይይዛል። እያንዳንዱ ሕዋስ ለመኖርና ሥራውን በትክክል ለማከናወን ምግብና ኦክስጂን ማግኘት አለበት። በተለይም የአንጎል ሕዋሳት እጅግ በጣም ጠቃሚ የሆነውን ሥራቸውን ለማከናወን ምግብና ኦክስጂን በአፋጣኝ ማግኘት ይኖርባቸዋል። ይህ ካልሆነ ግን ወሳኝ የሆነ ሥራቸው ይዳከማል ወይም ጁስተጃጫል።

ደም በደም ቧንቧ ውስጥ የሚዘዋወረው በይበልጥ በልብ የግፊት ሀይል አማካኝነት ነው። ልብ ማለት ጠቅላላ ግም ግም ግሚቶች ዋና የሰውነት ክፍል ማለት ነው። ሕዋሳት ከደም ዝውውር ግሚቶች ምግብ ከተጠቀሙ በኋላ የሚያሰወግዱትን ቆሻሻ በደም ዝውውር አማካኝነት አጣሪ ወደ ሆነው ብልት ውስጥ እየተጣሩ አስፈላጊ ያልሆነው እየተወገደ ለሕዋሳቱ አስፈላጊ የሆነው እንደገና ወደ ልብ ተመልሶ በደም ቧንቧ ውስጥ በዝውውር ለሕዋሳቶቹ መኖርና ለየእለት ተግባራቸው ክንዋኔ ያለማቋረጥ አስፈላጊውን ነገር ያቀርባል። በአካላችን ውስጥ የሚዘዋወረው የደም መጠን በአንድ መካከለኛ ዕድሜና አካል ባለው ሰው ከ5 እስከ 6 ሊትር ነው።

በልብ ሕመም ፤ በአደጋ፤ ወይም ትላልቅ የደም ቧንቧ መቆረጥ አደጋ ሲደርስ፤ የደሙ መፍሰስ መጠን ከባድ ከሆነና በተፈጥሮ መከላከል ሊቆም ካልቻለ በአካል ውስጥ የሚዘዋወረው ደም አስፈላጊ የሆነውን ምግብና ሌሎች ንጥረ ነገሮች ማደሉን ይቀንሳል ወይም እይቋረጣል። በዚህ ጊዜ የሰውነት ህዋሳት የሚያስፈልጋቸው ንጥረ ነገር ስለሚቀንስባቸው ወይም በሙሉ ስለሚቋረጥባቸው በተለይ አንጎል ውስጥ ያለው የመቆጣጠሪያ ማዕከል ተዳክሞ ሥራውን ስለሚያቆም ይህ ጉዳት የደረሰበት ሰው ይዳከማል ወጅም ጁሞታል። የልብ ምቹም አይሰማም።

የደም ዝውውር ስርዓት መኖሩን የምናውቅበት ዘዴ

የልብ ምት የሚፈጠረው በልባችን መከማተርና መዝናናት በሚፈጠረው ግፊት ምክንያት ነው። ጅህ ግፊት በደምቅዳ ላይ በሚፈጥረው ግፊት ምክንያት በትልልቅ የደም ስር ላይ የንዝረት ስሜት ይፈጥራል። ይህ ንዝረት የልብ ምት ይባላል። ይህን የልብ ምት(ትርታ) ስሜት ለማወቅ ጣታችንን በእነዚህ የደም ቅዳ ስሮች ላይ በማሳረፍ ትርታውን(ምቹን) ማወቅ ይቻላል። በጣታችን በቀላሉ ነክተን የልብ

ትርታችንን ከምናወቅበት ቦታ አንዱ በአንገታችን ስር (ማንቁርት) ግራና ቀኝ አካባቢ የሚገኝ ካሮቲት የሚባል የደም ቅዳ ስር ነው።



5.1 የደም ዝውውር መዳከም/መዘረር

ይህ ክፍለ ትምህርት ሲጠናቀቅ ሠልጣኞች፡

- የደም ዝውውር መዳከም/መዘረርን ትርጉም
- የደም ዝውውር መዳከም/መዘረር አይነቶችን
- የደም ዝውውር መዳከም/መዘረር ስሜቶችና ምልክቶችን ይለያሉ
- የደም ዝውውር መዳከም/መዘረርን የመጀመሪያ ህክምና እርዳታን በተግባር ያሳያሉ
- ለደም ዝውውር መዳከም/መዘረር ቅድመ መከላከል ዘዴዎች ይገነዘባሉ

የደም ዝውውር መዳከም/መዘረር፤ ማለት፤ ወደ አንጎል ህዋሳት እና ወደ ተለያዩ የሰውነታችን ህዋሳት የሚሄደው ደም በተለያዩ ህመሞችና ጉዳዮች ሲቀንስ የሚከሰት ህመም ሲሆን ወደ ከባድ ደረጃ ሲደርስ ራስን መሳት ሊያስከትል ይችላል።

መንሲዔዎች ፤

- በወሊድ፤ በመኪና አደጋ፤ በመውደቅ እና ሌሎች ምክንያቶች ከባድ የደም መፍሰስ
- ከባድ የአካል ቃጠሎ፤
- ከባድ ተቅማጥና ትውከት ምክንያት ከሰውነት ብዙ ፈሳሽ ሲወጣ
- ከፍተኛ የስኳር ህመም
- ከፍተኛ የልብ ህመሞች የተነሳ ልብ መርጨት ያለበትን ያህል ደም መርጨት ሲያቅተው

ምልክቶች

- ድካም፤ ማቅለሽለሽ፤
- የቆዳ መቀዝቀዝ፤ ማላብ፤ መገርገት፤
- የአተነፋፈስ ስርአት መዛባት
- የልብ ምት ደካማና ፈጣን መሆን
- ማዞር፤
- ራስን መሳት

የደም ዝውውር መዳከም/መዘረርን መከላከያ ዘዴዎች

- ተቅማጥና ትውከት ላለበት በሽተኛ በቂ ፈሳሽ እንዲጠጣ ማበረታታት ፤ ፈሳሽ የማይወስድ ከሆነ ቶሎ ወደ አቅራቢያ ጤና ድርጅት መውሰድ
- ከፍተኛ ደም የሚፈሰስበት ሰው ከሆነ ተሎ ብሎ ደሙን ለማቆም ጥረት ማድረግ፤ በአፋጣኝ ወደ ጤና ድርጅት መውሰድ
- ከፍተኛ ቃጠሎ ለደረሰበት የተቃጠለውን ሰውነት በቀዝቃዛ ውሃ በማቀዝቀዝ/በቁስሎ ላይ በማፍሰስ ህመሙን በመቀነስ የተቃጠለውን አካል በንጹህ ጨረቅ በመሸፈን በፍጥነት ወደ ጤና ድርጅት መውሰድ

የደም ዝውውር መዳከም/መዘረርን የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ

- ቦታዉ ከአደጋ ነጻ መሆኑን ማረጋገጥ፤ከደም እና ከሰውነት ፈሳሾች ንክኪ ራስን ለመጠበቅ በጎንጎት ወይም በፌስታል እጅን መሸፈን
- ተጎጂውን ወይም ህመምተኛው ራሱን ካልሳተ በጀርባው በማስተኛት ከእግሩ ስር ትራስ ወይም ሌላ ጨርቅ በመጠቅለል ከፍ ማድረግ ፤ማጽናናት፤ እንዳይበርደው ልብስ ማልበስ ፤ወደ አቅራቢያ ጤና ድርጅት በፍጥነት መውሰድ
- ራሱን የሳተ ከሆነ፡ ተጨማሪ እርዳታ መጠየቅ፤ አምቡላንስ መጥራት፤ በጎን ማስተኛት ፤አተነፋፈሉንና የልብ ምቱን መመርመርና መከታተል፤ ምንም አይነት ፈሳሽ በአፉ አለመስጠት
- መተንፈስ ካቆመ አርቲፊሻል እስትንፋስ መስጠት
- የልብ ትርታው ካቆመ ሲ. ፒ.አር መጀመር

የተግባር ልምምድ
 1ኛ/ ለደም ዝውውር መዳከም/መዘረርን አደጋ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ምንድን ነው; በተግባር ያሳያሉ;

5.2 የደም ዝውውር መቋረጥ/cardiac arrest

የሙከራ ጥያቄ ፤
 1ኛ/ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ለመስጠት የተዘጋጅ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ሰጪ የእርዳታ ጥሪ በሚደረገበት ጊዜ እርዳታ ከመስጠቱ በፊት በቅድሚያ ማጤን የሚገባቸው ጉዳዮች ምንድን ናቸው?

የደም ዝውውር መቋረጥ/cardiac arrest/ ማለት በተለያዩ ጉዳዮች ወደ ልብ መድረስ ያለበት ደም ሲቋረጥ፤ ልብ በተለያዩ ህመሞች ምክንያት የዘወትር ስራውን ማከናወን ማለትም ደም መርጨት ሲያቅተው፤ ነው ምክንያቶቹ

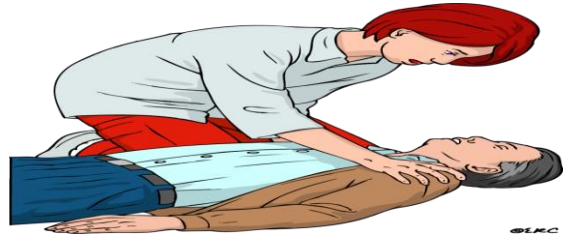
- የአየር ቧንቧ በመዘጋት ምክንያት የአክሲዥን እጥረት ሲያጋጥም፤
- በከፍተኛ ጉዳትና የደም መፍሰስ፤
- ከፍተኛ መመረዝ ምክንያቶች ሊከሰት የሚችል ከፍተኛ ህመም እና በደቂቃዎች ለሞት የሚዳርግ ከስተት ነው

ምልክቶች

- በመጀመርያ የድካም፣ ማቅለሽለሽ፣ ከመጠን በላይ ልብ በፍጥነት መምታት፤
- በድንገት ተዝለፍለፎ መውደቅ
- ሲቀሰቀሱ አለመነሳት
- የልብ ምት አለመኖር
- እስትንፋስ መቋረጥ

የደም ዝውውር መቋረጥ/ cardiac arrest/ ምርመራና ህክምና ቅደም ተከተል
 የአደጋውን አካባቢ በጥንቃቄ ማጤን /check scene safty /

- በተጎዳው ወይም በህመምተኛው ሰውም ሆነ አደጋው ስፍራ በሚገኙ ሰዎች እንዲሁም በራሱ ላይ አደጋ እንዳይደርስ አስፈላጊውን የጥንቃቄ እርምጃ መውሰድ፣ ለምሳሌ የመኪና አደጋ ከሆነ እርዳታ ከመስጠታችን በፊት ሞተሩ መጥፋቱ፣ የሚጨስ ወይም የሚቃጠል ነገር አለመኖር፣ ከኤሌክትሪክ ጋር አለመገናኘቱ፣ የሚፈስ ነዳጅ አለመኖሩ ማረጋገጥ ያስፈልጋል
- ተጎጂውን ከመንካታችን በፊት በደም፣ በፈሳሽ ወይም በትንፋሽ ሊተላለፉ የሚችሉ በሽታዎችን ለመከላከል የሚያግዙ ቁሳቁሶችን ጓንት፣ ወይም ፊስታል መጠቀም
- ወደ ተጎጂው ወይም በሽተኛው በመጠጋት ህሊናውን መሳቱና አለመሳቱ መመርመር/check the patient/
- ህሊናውን ማወቅ አለማወቁን መለየት፤
- ህሊናውን የሳተው በከፊል ወይም ሙሉ በሙሉ መሆኑን ለማረጋገጥ የተጎዳውን ሰው ትኩረትን በመነቅነቅና ጮክ ብሎ ወንድም፣ እህት፣ አባት፣ እናት ብሎ መጣራትና የህመምተኛውን ምላሽ ማጤን፣/ቀጥሎ ያለውን ስእል ይመልከቱ/



- ተጎጂው በሚቀሰቅሱበት ጊዜ ምንም ምላሽ ካልሰጠ ትንፋሹ መቋረጥ አለመቋረጡን፣ ደረቱን መመልከት፣ ወደ አፍንጫዉ ጠጋ ብሎ የእስትንፋስ ድመፅ በሰዕሉ በተመለከተው መሰረት ማዳመጥ፤



©IIRC

ህሊናውን ሙሉ በሙሉ ካልሳተና በመጠኑም የሚተነፍስ ከሆነ ተመቻችቶ በጎን እንዲተኛ ማድረግና እስትንፋሱን ማገዝ፤



ሰ) ህሊናውን የማያውቅና የማይተነፍስ ከሆነ

የድንገተኛ ህጭ ክርቴታ ዓሪ ማትረፅ

በአደጋዉ ምክንያት የተጎጂዉን(የተጎጂዎችን) የጉዳት ዓይነትና መጠን እንዲሁም ብዛት በመመልከት ለትክክለኛ የድንገተኛ አደጋ ጥሪ ብቻ የህክምና እርዳታና አምቡላንስ ጥሪ ማድረግ። እዉነተኛ የድንገተኛ አደጋ ላልሆነና ላልተረጋገጠ የድንገተኛ ህክምና አገልግሎት ጥሪ አለማድረግ፤

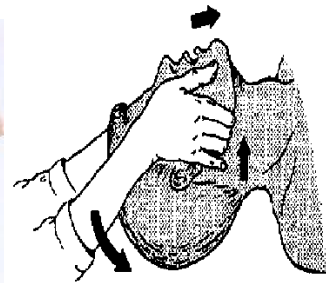


የህክምና እርዳታ ጥሪ በሚያደርጉበት ጊዜ የሚከተሉትን መረጃዎችን ማስታወስና ሪፖርት ማድረግ ያስፈልጋል።

- 1) የአደጋውን አይነትና ሥፍራ፤
- 2) የተጎዱ ሰዎችን ብዛት፤
- 3) የጉዳቱን አይነትና መጠን፤
- 4) የተጎዷቸው ትክክለኛ አድራሻና ስልክ ቁጥር መቀበል፤ያስፈልጋል። ቢቻል ከጥሪ ማዕከሉ ጋር የሚኖረውን ግንኙነት ማቋረጥ አያስፈልግም።

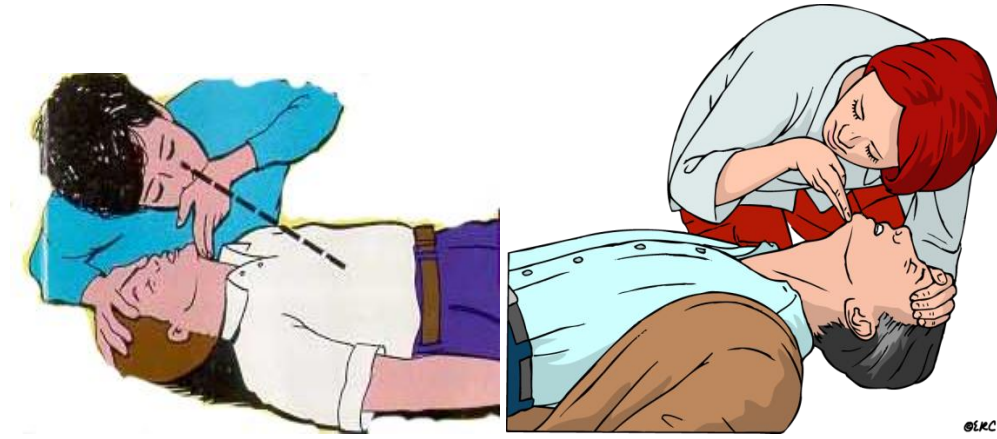
የተጎዳውን ሰው መርዳት መጀመር

- □ተጎዲውን የአየር ቧንቧ መስመር መመልከት
- በቅትሚያ የአደጋውን መንስኤ ማወቅና ማስወገድ፤ የአየር ቧንቧውን ከማንኛውም ባዕድ ነገር ማጽዳት
- የሚቻልና የሚታይ ከሆነ ብቻ ማውጣት፤
- እራሳቸውን የሳቱ ሰዎች ምላሳቸው ወደ ኋላ ስለሚገባ ለመተንፈስ ይቸገራሉ። ስለዚህ ከአገጫቸው ከፍ ከግንባራቸው ቀና በማድረግ የመተንፈሻ አካል መስመር በመክፈት መርዳት፤

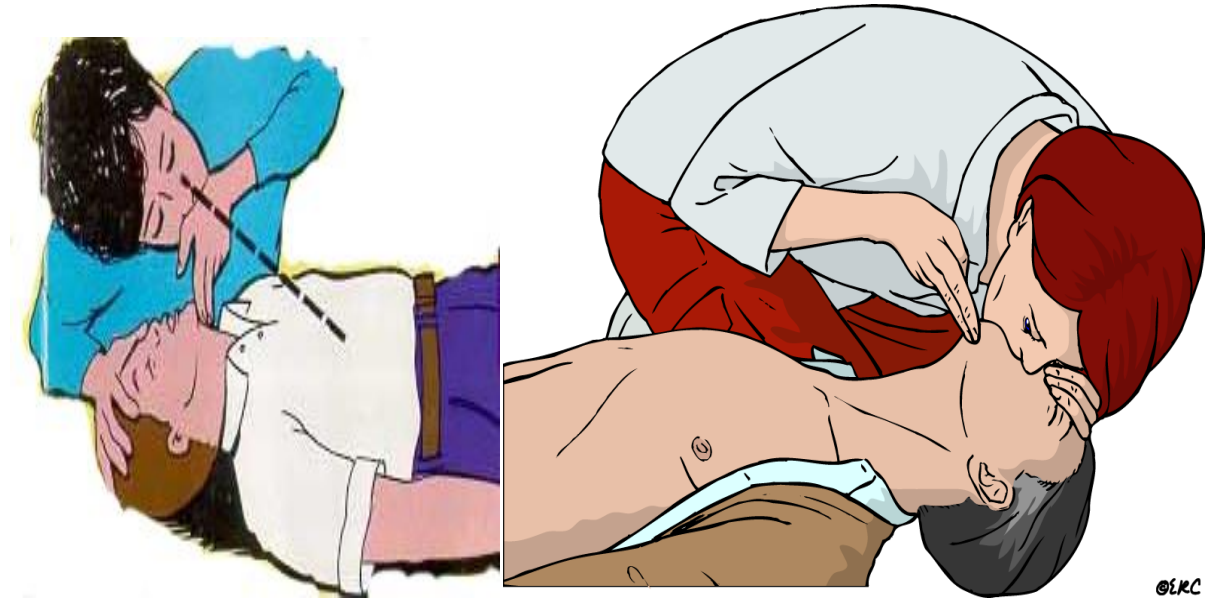


ተጎጂው መተንፈስ አለመተንፈሱን ማረጋገጥ

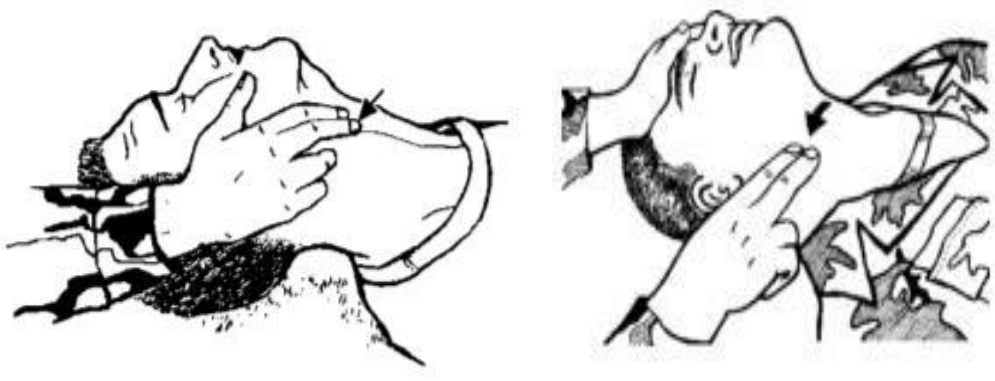
ሀ) በህይወት መኖር አለመኖሩን፣ትንፋሹ መፈረጥ አለመቋረጡን፣ደረቱን መመልከት፤ ወደ አፍንጫው ጠጋ ብሎ የእስትንፋስ ድምፅ ማዳመጥ፤



ለ/ የማይተነፍስ ከሆነ የእርዳታ ጥሪ ማድረግ፤ ፤የአየር ቧንቧውን ክፍት ማድረግና ሁለት ጊዜ አፍ ከአፍ ወይም ከአፍንጫ አርቲፍሻል እስትንፋስ በአስቸኳይ መስጠትና፤ ደረቱ ከፍና ዝቅ ሲል መመልከት፤



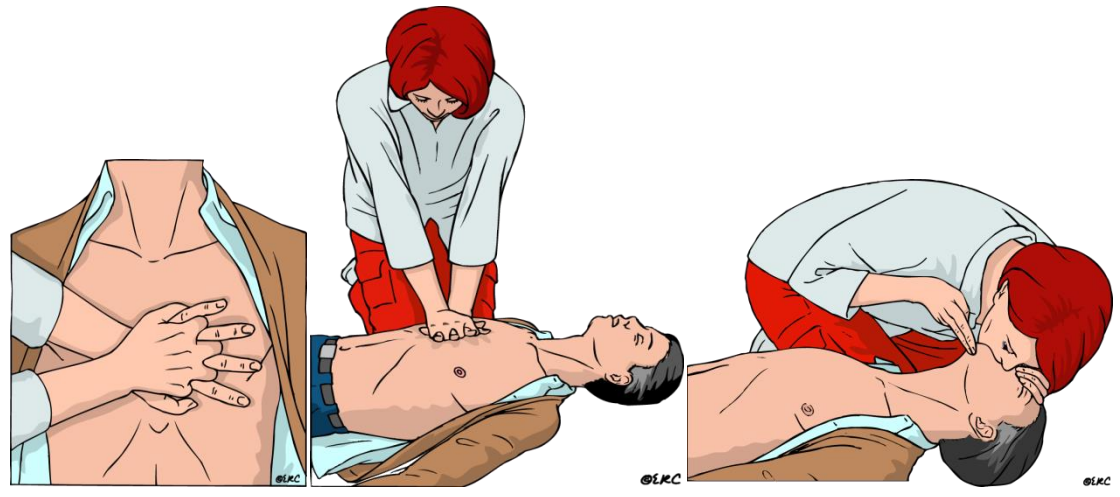
የተጎጂውን የደም ዝውውር መኖር አለመኖር መመርመር



- ❖ የተጎጂው ልብ ምቱ ከአንገቱ አካባቢ መሰማት አለመሰማቱን መፈተሽ ፤
- ❖ የሚሰማ ከሆነና በአግባቡ የሚተነፍስ ከሆነ በጎን በኩል ማስተኛትና መከታተል።
- ❖ የተጎጂው የልብ ምት ኖሮ መተንፈስ የማይችል ከሆነ በየ አምስት(5) ሰከንድ አንድ ጊዜ አስትፋስ መስጠት (ለአዋቂዎች)
- ❖ ለህጻናት ከሆነ ደግሞ በየ ሶስት(3) ሰከንዱ አንድ ቁጥር እስትንፋስ መስጠት ያስፈልጋል።
- ❖ ነገር ግን የተጎጂው የልብ ምት የማይሰማ ከሆነ በአስቸኳይ የህክምና እርጅታ መጠየቅና እስከዚያው ግን ደረቱን ቢያንስ መቶ ጊዜ ወግ ታች መጫን(ሲ.ፒ.አር) ወይም ሰላሳ ጊዜ ደረትን መጫንና በየመሀሉ ሁለት ጊዜ እስትንፋስ መስጠት መጀመር፤
- ❖ ተተኪ ሰው እስከሚገኝ ድረስ ያለማቋረጥ መቀታል።

ለአዋቂዎች የሚሰራ ደረት መጫን (CPR)

ከተጎጂው ጎን በመንበርከክ የአንደኛውን እጃችንን መዳፍ በሌላኛዬ ላጁ በመጋረብ በተጋዢው መሃል ደረት ላይ በማድረግ ባለማቋረጥ ክርናችንን ሳናጥፍ እጃችንን ቀጥ አድርገን ደረት መጫንና 5ዛ.ሜ ያህል ጥልቀት እንዲኖረው ማድረግ። ወጁም 30 ጊዜ ደረቱን መጫንና 2 ጊዜ ደግሞ እስትንፋስ መስጠት ቢያንስ ባለማቋረጥ ለተከታታይ ለ5 ቁጥር(5C) መቀታል፤ ጁህም 2 ግብጽ ጸህል ጁወስቴል።



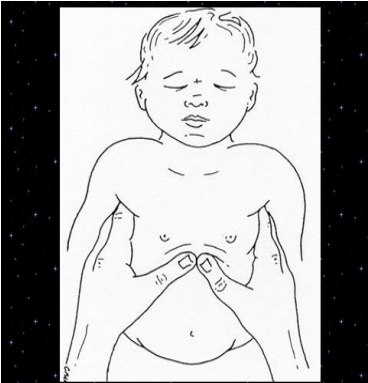
- ❖ ለብቻ መቀጠሉ አድካሚ ስለሚሆን ረዳት ከተገኘ በየሁለት ደቂቃ ወይም ከ5 ዙር በኋላ መቀጸል ጸስ ልፋል።
- ❖ የመቀያየሪያው ጊዜ ከ5-10 ሴኮንድ የበለጠ ጊዜ መውሰድ የለበትም።
- ❖ ለአንድ ብቻ ከሆነ ረዳት እስከሚገኝ ድረስ መቀጠል የግድ ይሆናል። 30 ጊዜ ደረቱን ከተጫነው በኋላ ተመልሰን 2 ጊዜ እስትንፋስ በመስጠት መቀጠል ይኖርብናል።
- ❖ ሁለት ወይም ከዚያ በላይ ሲኮንት ደግሞ አንደኛው ደረቱን ለ30 ጊዜ ሲጫን ሁለተኛው በመቀጠል 2 ቺ እስትንፋስ ሊሰጥና ሌላውም ሌላ ሥራ በመሥራት መተጋገዝ ይቻላል።

ከሁለት ደቂቃ ወይም ከ5 ዙር በኋላ የተገኘውን ልብ መመለሱን ለማረጋገጥ ጣታችንን አንገቱ ሥር ወ ሚቶኖ ደምቅዳ ስር ላይ በማድረግ መፈተሽ ይገባል። አሁንም ከ5-10 ሰኮንድ የበለጠ ጊዜ መውሰድ የለበትም።

የልብ ትርታዬ በደንብ ከተመለሰ ደረት መጫኑን ማቆምና ዕስትንፋሱን መንከባከቡን መቀጠል ይገባል። ነገር ግን የልብ ምቱ ካልተመለሰና መተንፈስ ከልጅመረ ሳያቋርጡ የህክምና ቡድን እስከሚረከብን ድረስ መቀጠል ይጠበቅብናል።

ሲፒ አር ከአንድ አመት በታች ህጻናት

ህጻናት ትልቅ ሰዎች ማለት አይደሉም። በመሰረተዋ የድንገተኛ ህክምና አገልግሎት አሰጣጥ ስራው ከአዋቂዎች ጋር ተመሳሳይ ቢሆንም በጣም ትንንሽ ህጻናት አከላቸውም ስለሚያንስ በአንድ አጅ ወይም በሁለት ጣት በመጠቀም ደረትን ወደ ታች መጫን ያስፈልጋል። ይህንንም 15 ጊዜ ያክል ደረትን መጫንና 2 ቺ ሰጥሎ በ ፊት እስትንፋስ እርቴታ መስጠትን ይጨምራል።



አድሜአቸው ከአንድ ዓመት በተች ለሆኑ ህጻናት የሚደረግ እርቴታ ፤



አድሜአቸው ለትምህርት ቤት ለደረሱ ህጻናት በአንድ እፀ ሚ.ፊፀ እርቴታ፤

የትግባር ልምምድ
1ኛ/ እርቴታ ለመስጠት መከተል የሚገባቸው ሁኔታዎችን አስረዳ

ክፍል 6.መመረዝ

የክፍል ትምህርቱ አላማ

ክፍል ትምህርት ሲጠናቀቅ ሠልጣኞች

- ስለ መርዝና መመረዝ ግንዛቤ ያገኛሉ
- መርዞች ወደሰውነት የሚገቡባቸውን መንገዶች ይለያሉ
- ለመመረዝ የሚሰጡትን የመጀመሪያ የህክምና እርዳታዎችን ይለያሉ
- የመመረዝን ቅድመ መከላከያ መንገዶችን ይለያሉ

የመመረዝ ትርጉም

መርዝ ማለት ማንኛውም የኬሚካልነት ባሕሪ ያለውና የሰውን አካል የሚጎዳ እና የሰውነታችንን ስራ የሚቀይር ወይም የሚያዛባ ነገር ማለት ነው።

መርዛማ ነገሮች በሚከተሉት መንገዶች ወደ ሰው ሰውነት ሊገቡ ይችላሉ፡

1. በአፍ የሚወሰዱ
2. በመተንፈሻ አካል
3. በቆዳ ንክኪ
4. በደም ስር

6.1 በአፍ የሚወሰዱ መርዛማ ነገሮች

□ሚታዩ ምልክቶች

- ማቅለሽለሽ፣ ትውከት፣ የሆድ ቁርጠት፣ ማንቀጥቀጥ፣ ፈጣን ወይም ደካማ የሆነ የልብ ምት፣ ራስን መሳት

የሚደረጉ የድንገተኛ ህክምና ትፋሮች

- ቦታው/ አካባቢው፡ ከአደጋ ነጻ መሆኑን ማረጋገጥ
- □አራስን ለተጎጂው ማስተዋወቅ□
- ማረፊያ
 - ✚ ተ□ጽወ፡□አራሱን ስታል ወይስ አልሳተም
 - ✚ የአየር ቧምቧው ክፍት ነው/አይደለም
 - ✚ የአየር ቧምቧውን መክፈት
 - ✚ ተ□ጽወ፡ እየተነፈሰ መሆን አለመሆን ማረፊያ
 - ✚ የደም ዝውውር ስርአቱን ማረጋገጥ

- ራሱን ያልሳተ ከሆነ ከተገኘ ወተት ካልተገኘ ውሃ ተጨማሪ በመስጠት ወደ ሕክምና በአስቸኳይ መውሰድ፣
- የተወሰደው መርዝ የሚያቃጥል ከሆነ በሚወሰድበት ጊዜ ከአፍ ጀምሮ እስከ ጨንፈ ያለውን የምግብ መተላለፊያ በማቃጠል ያቆስላል፣ በእንደዚህ አይነቱ ሁኔታ

እንዲያስታውክ ማድረግ ተገቢ አይደለም፤ በዚህ ጊዜ የመርዙን ኃይል ለማብረድ ከተገኘ ወተት ካልተገኘ ውሃ ቶሎ ቶሎ እያጠጡ ወደ ሕክምና መውሰድ ተገቢ ነው።

- መርዝ የጠጣ ሰው ሕሊናውን ሊስት ስለሚችል፤ ሕሊናውን ከሳተ ምንም አይነት የሚበላ ወይም የሚጠጣ ነገር በአፋ መስጠት ክልክል ነው፤ በዚህ ጊዜ በጎኑ አዙሮ ማስተኛትና ከአጠገቡ አለመለየት ነው።
- የተጠጣው መርዝ ትራፊ ካለ፤ ከሌለ ደግሞ የጠጣበትን እቃ እና አስታውኮ ከሆነ ከትውከቱ ትንሽ ይዞ ወደ ሕክምና ድርጅት መውሰድ ለሕክምና አሰጣጥ ይጠቅማል።

የመከላከያ ዘዴ

የተለያዩ መርዞች በስህተት ወይም ሆን ብሎ ራስን ለማጠፋት ሊወሰዱ ይችላሉ

- ማነኛውም መርዝ ነገር ያለው ማለትም፤ የአይጥ መርዝ፤ የነፍሳት ማጥፊያ መርዝ፤ የተለያዩ መድሃኒቶች፤ ልጆች በሚደርሱበት ቦታ አለማስቀመጥ፤
- በምግብ መያዣ እቃዎች የለስላሳ ጠርመሽ እና የመሳሰሉት ውስጥ አለማስቀመጥ
- በአጠቃላይ ጥንቃቄ በተሞላበት አቀማመጥ ማስቀመጥ ዋና የመከላከያ ዘዴዎች ናቸው።

6.2 በቆቴ ንኪኪ

□ ሚታዩ ምልክቶች

➤ የቆዳ መቅላት፤ ማበጥ፤ ውሃ መቋጠር ቁስለትና የማቃጠል ስሜት

የሚደረጉ የድንገተኛ ህክምና ትፋሮች

➤ ቦታው/ አካባቢው፡ ከ አደጋ ነጻ መሆኑን ማረጋገጥ

➤ □ እራስን ለተጎጂው ማስተዋወቅ □

➤ ማረፊያ

- ✚ ተ□ጽፎ፡□እራሱን መሳቱን አለመሳቱን ማረጋገጥ
- ✚ የአየር ሀገራዊ ክፍት መሆን አለመሆኑን ማረጋገጥ
- ✚ የአየር ሀገራዊ ገጣ ለሆነ መክፈት
- ✚ ተ□ጽፎ፡ መተንፈስ አለመተንፈሱን ማረፊያ
- ✚ □□ም □ው፡ው፡ር መኖሩን አለመኖሩን ማረፊያ

የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ

➤ የተጎዳውን ሰው ልብስ በጥንቃቄ ከሰውነቱ አካባቢ ቆርጦ ማስወገድ



- በርከት ያለ ውሃ ለ20 ደቂቃ በሰውነቱ ላይ ማፍሰስና፤
- እንደ አስፈላጊነቱም መርዙ ከሰውነቱ ላይ እንዲለቅ በሳሙናና በውሃ ማጠብ ይቻላል
- መርዙ ፓውደር ከሆነ ውሃ ከማስነካታችን በፊት ፓውደሩን ማራገፍ በደንብ ከተራገፈ በሁዋላ በደንብ ማጠብ፤ ሌላ ነፁህ ልብስ በማልበስ ወደ ጤና ድርጅት መውሰድ

6.3 በመተንፈሻ አካል የሚገቡ መርዞች

□ ሚታዩ ምልክቶች

- የመተንፈስ ችግር፣ መጨነቅ፣ አየር ማጠር፣ የሕሊና መሳት ወይም የትንፋሽ መቋረጥ ያስከትላል።

የሚደረጉ የድንገተኛ ህክምና ድጋፎች

- ቦታው/ አካባቢው፡ ከአደጋ ነጻ መሆኑን ማረጋገጥ
- የብክለት መከላከያ መሳሪያዎችን መጠቀም
- የተጎዳውን ሰው መርዝ ከተሞላበት ቤት ማውጣት ወይም ንፁህ አየር እንዲገባ በርና መስኮቱን መክፈት፤
- □ እራስን ለተጎጂው ማስተዋወቅ □
- የሚከተሉትን በቅደም ተከተል ማረፋቱንና መተግበር
 - ✚ ተ□ጽው፡ እራሱን መሳት አለመሳቱን ማረፋቱን
 - ✚ የአየር ቧንቧው ክፍት መሆን ያለመሆኑን ማረፋቱን
 - ✚ የአየር ቧንቧው ዝግ ከሆነ መክፈት
 - ✚ የአተነፋ□ስ ስርዓቱን ማየት እና የማይተነፈስ ከሆነ ትንፋሽ መስጠት
 - ✚ የደም ዝውውር ስርአቱን ማረጋገጥ
- እርዳታ እየሰጡ ወደ ሕክምና ድርጅት መውሰድ፤

6.4. በአይን ላይ የተረጨ መርዝ ሲጸፉት

□ ሚታዩ ምልክቶች □

የአይን ህመም፣ መቆፃቆፃ፣ □ አንባ መክሰስ ፣ ለማየት መቸገር፣ የአይን መቅላት፣ የአይን አካባቢ እብጠት

የመጀመሪያ ህክምና

➢ በመርዝ የተጎዳውን አይን በሚተኛበት ጎን በማድረግ በርከት ያለ ውሃ ለ20 ደቂቃ በአይኑ ላይ በማፍሰስ ማጠብ፤



6.5 በእባብ ወይም በረንጥ ለተነደፈ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ

□ ሚታዩ ምልክቶች □

- በእባብ መነደፍ ሲያጋጥም የተነደፈበት ቦታ ላይ ሁለት የንክሻ ምልክቶች ሊታዩ ይችላሉ
- ቦታው ላይ የህመም ስሜት
- እብጠት
- የመተንፈስ ችግር፤
- መጨነቅና ያለመረጋጋት

□ መጀመሪያ ህክምና

- ቦታው/ አካባቢው፡ ከአደጋ ነጻ መሆኑን ማረጋገጥ
- እራስን ለተጎጂው ማስተዋወቅ □
- የሚከተሉትን በቅደም ተከተል ማረጋገጥና መተግበር
 - ✚ ተጠቅሞ፡ እራሱን መሳት አለመሳቱን
 - ✚ የአየር ሀይም ሀይም ክፍት መሆን ያለመሆኑን

✚ የአየር ሂምቢው ዝግ ከሆነ መክፈት

✚ የአተነፋፈስ ስርዓቱን ማየት እና የማይተነፍስ ከሆነ ትንፋሽ መስጠት

✚ የደም ዝውውር ስርአቱን ማረጋገጥ

- ሁሉም እባብ መርዘኛ ባይሆንም መርዘኛውን እባብ መርዘኛ ካልሆነው መለየት ያስቸግራል፤
- የተጎዳውን ሰው እንዳይንቀሳቀስ ማድረግ መርዘ ቶሎ ወደ ሰውነት እንዳይሰራጭ ይረዳል
- የተነደፈውን አካል ወደ ታች ዝቅ አድርጎ መያዝ መርዘ ቶሎ ወደ ሰውነት እንዳይሰራጭ ይረዳል
- ቆዳውን ቶሎ በውሃ በሚገባ ማጠብ
- ቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ ጨርቅ እየነከሩ የተነደፈው ቦታ ላይ ማኖር
- የተጎዳው ሰው እንደተኛ (በቃሬዛ) ወደ ሕክምና መውሰድ
- ተጎጂውን ማረጋገጥ እና ወደ ህክምና ማእከል ማድረስ

6.6 ለመመረዝ አደጋ አጠቃላይ ቅድመ መከላከያ ዘዴዎች

- ማንኛውንም መድኃኒት ወይንም የቤት ውስጥ መጠቀሚያ(መርዛማ) ኬሚካሎችን ከልጆች አርቆ ማስቀመጥ፤
- ናፍጣ ወይንም ቤንዚን በለስላሳ መጠጥ ጠርመሶች ውስጥ ከማስቀመጥ መቆጠብና ጥብቅ ክዳን ባለው እቃ ውስጥ ጨምሮ ቆልፎ ማስቀመጥ፤
- ማንኛውንም የተባይና የአይጥ መግደያ መርዝ ቆልፎ(ልጆች ከማይደርሱበት)ቦታ አርቆ ማስቀመጥ፤
- የተባይ ወይንም የትንኝ ማጥፊያ መድኃኒት ከመረጨቱ በፊት ረዘም ያለ እጅጌ ያለው ልብስ መልበስና መድኃኒቱ ተረጭቶ ሲያልቅ ልብሱን አውልቆ ገላን መታጠብ
- እባብ ይኖራል ተብሎ በሚጠረጠርበት አካባቢ ጫማ ማድረግ እንዲሁም ኮረብታ በሚወጣበት ጊዜና ዛፍ ላይ በሚወጣበት ጊዜ መጠንቀቅ ያስፈልጋል፤
- አልኮል መጠጥ ከልጆች አርቆ ቆልፎ ማስቀመጥ

ክፍል 7. አጣዳፊ ህመም

የክፍለ ትምህርቱ አላማ

ክፍለ ትምህርት ሲጠናቀቅ ሠልጣኞች:

- ስለ አጣዳፊ ህመም ምክንያትና ምልክቶች ያውቃሉ፤
- ለአጣዳፊ ህመም የሚሰጡትን የመጀመሪያ የህክምና እርዳታዎችን ይለያሉ፤
- አጣዳፊ ህመም ቅድመ መከላከያ መንገዶችን መለየት።

7.1 ትኩሳት

- ክፍተኛ የሰውነት ሙቀት ሲሆን በተለይ በህጻናት ላይ ሲከሰት አደገኛ ሊሆን ይችላል። አንድ ሰው የአካል ሙቀት ከ37 ዲግሪ ሴንቲግራድ በላይ ሲሆን ተኩሳት አለበት እንላለን። የትኩሳት መንስኤዎች የተለያዩ ሊሆኑ ይችላሉ፤ በቤት ወይም በአከባቢው ያለው ሙቀት ሲጨምር፤ በተለያዩ ተህዋሲያን መመረዝ፤ /infection/ ሲያጋጥሙ ራሱን ለመከላከል በሚያደረገው የተህዋሲያን የማጥቃት ሂደት ትኩሳት ሊፈጠር ይቻላል።

ለትኩሳት የሚሰጥ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ

- በቀዘቀዘ ውሃ ውስጥ ጨርቅ በመንከር በሽተኛውን ማቀዘቀዘ
- ሞቃት ልብሶችን በመቀነስ ስለ ጨርቅ ማልበስ
- ትኩሳት ያለበት ማንኛውም ሰው ትኩሳቱን ለማብረድ በላብ የባክቴሪያ ፈሳሽ ለመተካት ፈሳሽ በብዛት ማጠጣት
- በተቻለ ፍጥነት ትኩሳት ያለበትን ሰው በአስቸኳይ ወደ ጤና ድርጅት መላክ ተገቢ ነው።

7.2 ራሱን መሳት

ራሱን መሳት የሚከሰተው፤ አንጎል ሥራውን በሚገባ ለማከናወን የሚያስችለው ደም ላጭር ጊዜ ወይም የተወሰነው የአንጎል ክፍል የደም ስር በመዘጋት የደም ዝውውር ማግኘት ሲያቅተው ነው። ተጎጂዎች እንደየ ሁኔታው ቶሎ ራሳቸውን ሊያውቁ ወይም ረዘም ላለ ጊዜ ራሳቸውን ስተው ሊቆዩ ይችላሉ።

ቀላል ራስ መሳት

- ለረጅም ሰዓታት መቆም፣ የማንፈልጋቸውን ነገሮች ማየት፣ በጣም መናደድ ወይም ማዘን፣ በፍጥነት ተነስተን ስንቆም

የሚቆይ የራስ መሳት

በተለያዩ ምክንያቶች ወደ አንጎል የሚሄድ የደም ዝውውር ሲቋረጥ ወይም በአንጎል ውስጥ ደም ሲፈስ ሲሆን በተለይ የቆየ በሽታ ለምሳሌ፤ የደም ብዛት በሽታ፤ የሰኳር በሽታ፤ ሲጋራ የሚያጨሱ ሰዎች ላይ በብዛት ሊታይ ይችላል

የራስ መሳት ምልክቶች:-

- የድካም ስሜት፤
- የአይን ጭልም ማለት፤
- የሰውነት መንጣት ፤
- በላብ መጠመቅ፤
- ከዛም ራስን ስቶ መውደቅ

የሚቆይ/ከባድ/ የራስ መሳት ምልክቶች:

- ከፍተኛ የራስ ምታት፤
- የሰውነት መድከምና መደንዘዝ (የእጅ፣ የእግር ወይም የፊት)፤ በአብዛኛው የሚከሰተው በአንደኛው የሰውነታችን ክፍል ነው በቀኝ ወይም በግራ በኩል
- መናገር አለመቻል/ በትክክል መናገር አለመቻል፤
- በትክክል ማየት አለመቻል፤
- መራመድ አለመቻል፤
- ራስን መሳት፤
- የአይነ ምድር ወይም ሸንት መሳት

የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ አሰጣጥ

ሀ. ሕሊናውን የሳተው በከፊል ወይም ሙሉ በሙሉ መሆኑን ማረጋገጥ

ለ. የተጎዳውን ሰው በማነጋገርና፣ ትከሻውን በመነቅነቅ መለየት

ሐ. በጎን እንዲተኛ ማድረግ፤

መ. ሕሊናውን የሳተው ሙሉ በሙሉ ከሆነ መተንፈስ መቻል አለመቻሉን መመልከትና የሚተነፍስ ከሆነ ወዲያውኑ በጎን ማስተኛት ያስፈልጋል።

ሠ. ታማሚው የማይተነፍስ ከሆነ ትንፋሽ በመስጠት መርዳት፤ ወደ ጤና ድርጅት ማድረስ

7.3 የመንፈራገጥ ህመም(Seizure)

የመንፈራገጥ ህመም ማለት አካላችን ከኛ ቁጥጥር በላይ በሆነ የጡንጫ መኮማተርና መዘርጋት ለተወሰነ ጊዜ ከፍተኛ እንቅስቃሴ ማድረግ ማለት ነው። ይህ ሁኔታ የሚከሰተውም አንጎላችን የሚሰራውን ስራ በተለያዩ ምክንያቶች ሲስተንጎል ነው።

የመንፈራገጥ ህመም ምክንያቶች

- አንጎላችን በተለያዩ በሽታዎች ሲጠቃ
- ራስ ቅል ላይ የሚደርስ ድንገትኛ ጉዳት
- ሀይለኛ ትኩሳት(በልጆች ላይ)
- አንጎላችን በበቂ ሁኔታ አየር ማግኘት ሳይችል ሲቀር
- የሚጥል በሽታ

7.4 የሚጥል በሽታ

➤ በአንጎል ሕዋሶች ውስጥ ትክክለኛ ያልሆኑ መልእክቶች ሲተላለፉ (abnormal electric discharge) የሚከሰት ድንገተኛ በሽታ ነው። የሚጥል በሽታ ከአንዱ ሰው ወደ ሌላ ሰው አይተላለፍም።

የህመሙ ምልክቶች

- ለአጭር ጊዜ በከፊል ወይም በሙሉ መሬት ላይ መንፈራገጥ
- አረፋ መድፈቅ
- እራስን መሳት



የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ

- ህመምተኛው አደገኛ ቦታ ላይ ከወደቀ እንዳይጎዳ ጥንቃቄ ማድረግ
- ማንቀጥቀጡ አስኪያቆም ድረስ በሽተኛውን አለመንካት
- መንፈራገጡ ሲቆም እራሱን ሰቶ ትንሽ ጊዜ ስለሚቆይ የሚተነፍስ ከሆነ ወዲያውኑ በጎኑ ማስተኛትና አፋን ማጽዳት
- በሽተኛው ስኳር በሽተኛ መሆኑን ካወቁና ራሱን ሙሉ በሙሉ ካልሳተ ወይም ምግብ በአፉ መውሰድ የሚችል ከሆነ ስኳር ያለበት ነገር መስጠት፤
- የዚህ አይነት ህመምተኞች በዚህ ጊዜ ሽንታቸውን ሊስቱ ስለሚችሉ ሲነቁ ሐፍረት እንዳይሰማቸው ሰዎችን ከአካባቢው ማራቅ፤ ህመምተኛውን ማበረታታት፤
- ሕመምተኛው ወደ ሕክምና ድርጅት ሔዶ እንዲታከም መምከር፤ ወይም ወደ ሕክምና ድርጅት በቶሎ መውሰድ
- መንፈራገጡ በሙቀት ምክንያት የመጣ ከሆነ ቀዝቃዛ ቦታ መውሰድ/ማቀዘወቀዝ፤

በመንፈራገጥ ህመም ጊዜ መደረግ የሌለባቸው ድጋፎች

ሀ. የሚንፈራገጥ ሰውን መንፈራገጡ ለማስቆም መያዝ አያስፈልግም፤

ለ. የሚንፈራገጥ ሰውን በጥርሶቹ መሀል ምንም ዓይነት ነገር መክተት አያስፈልግም (የሚንፈራገጥ ሰው ምላሱን የመንከስና ከፍተኛ ጉዳት የማስከተል እድሉ አነስተኛ ነው)፤

7.5 የአጣዳፊ ህመም ቅድመ መከላከያ ዘዴዎች

- ❖ የሚጥል በሽታ ያለባቸው ሰዎች ሕክምና እንዲከታተሉ መምከር
- ❖ የትራፊክ ደንብን ማወቅና በትክክል መከተል
- ❖ ሕፃናት ትኩሳት ሲይዛቸው ትኩሳቱ እንዲበርድ በተለያዩ ዘዴዎች መጠቀም እንዲሁም ቶሎ ወደ ህክምና ቦታ መውሰድ
- ❖ የደም ብዛትና የስኳር ሕመም ያለባቸው ሰዎች የህክምና ክትትል እንዲያደርጉ መምከር
- ❖ ሲጋራ ማጨስ ማቆም
- ❖ ሰዎች በጣም ሲሞቃቸው የሰውነታቸውን ሙቀት ለመቀነስ መሞከር አለባቸው

ቅጽ 8. የደም መፍሰስ አደጋ

ክፍለ ትምህርቱ ሲጠናቀቅ ሠልጣኞች፤

- የደም መፍሰስን አደጋ ትርጉምን ይረዳሉ፤
- ስለ ደም ይዘትና ዝውውር ግንዛቤ ያገኛሉ፤
- የደም ቧንቧ ዓይነቶችንና የደም መፍሰስ አደጋ ዓይነቶችን ይለያሉ፤
- የደም መፍሰስ ስሜቶችንና ምልክቶችን ለይተው ያውቃሉ፤
- የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ (የደም ማቆም ዘዴዎችን) ይተገብራሉ
- የደም መፍሰስ አደጋ መከላከያ ዘዴዎችን ይለያሉ።

የሙከራ ጥያቄ፤

1ኛ/ የደም መፍሰስ አደጋ ማለት ምን ማለት ነው?

2ኛ/ የደም ቧንቧ ዓይነቶች ስንት ናቸው?

3ኛ/ የደም መፍሰስ አደጋ በተለያዩ የደም ቧንቧዎች ላይ ሲከሰት የደም አፈሳሰሱ ሁኔታ እንዴት ይገለጻል?

4ኛ/ የደም መፍሰስ ስሜቶችና ምልክቶችን ምን ይመስላሉ?

5ኛ/ የደም መፍሰስ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ዘዴዎችን ይግለጹ

የደም መፍሰስ ትርጉም

የደም መፍሰስ አደጋ ማለት የሰው ልጅ አካል ስለት ባለው ነገር ሲወጋ ወይም ሲቆረጥ፤ በጥይት ወጅም በፈንጂ ጉዳት ሲደርስበት፤ በተሽከርካሪ ነገሮች አደጋ ወይም ስለታማ ባልሆነ ነገር ማለትም በዐ ላ፤ በድንጋይ፤ ወይም በመውደቅ ጉዳት ሲደርስበት ከአካል ወደ ውጪ ወይም በአካል ውስጥ ሆኖ ሲፈስ ነው።

□ ም ይዘትና ዝውውር

□ ም በሰውነታችን ውስጥ የሚዘዋወር ቀይ ለድላዳና ፈሳሽ ነገር ነው። በይዘቱ ውሃ፤ ምግብ (ኃጁል ሰጪ ስብ) ነገር አለው። ደም የሰውነት ገንቢ ቫጁቃሚን፤ ማዕድናት፤ እየር፤ የደም ሕዋሳትና ሌሎችንም ለተለያዩ ተግባራት የሚውሉ ንጥረ ነገሮችን በመሸከም ወደ ተለያዩ የአካላችን ክፍሎች ያዟቸዋል። እያንዳንዱ ሕዋስ ለመኖርና ሥራውን በትክክል ለማከናወን ምግብና ኦክስጂን ማግኘት አለበት። በተለይም የአንጎል ሕዋሳት እጅግ በጣም ጠቃሚ የሆነውን ሥራ ለማከናወን ምግብና ኦክስጂን በአፋጣኝ ማግኘት አለበት። ይህ ካልሆነ ግን ወሳኝ የሆነ ሥራው ይዳከማል።

□ ም በደም ቧንቧ ውስጥ የሚዘዋወረው በልብ ግሬት ላይ ነው። ልብ ማለት ደግሞ ደም የሚገፋ ብልት (ፕምፕ) ማለት ነው። ሕዋሳት ምግቡን ከተጠቀሙ በኋላ የሚያሰወግዱት ቆሻሻ በደም ቧንቧ አማካኝነት አጣሪ በሆነው ብልት ውስጥ እየተጣራና አስፈላጊ ያልሆነው እየተወገደ ለሕዋሳቱ አስፈላጊ

የሆነው እንደገና ወደ ልብ ተመልሶ በደም ሲንቧ ውስጥ በ□ውውር ለሕዋሳቶቹ ለመኖርና ለየአለት ተግባራቸው ክንዋኔ ያለማቋረጥ አስፈላጊውን ነገር ያቀርባል።

በአንድ በተለየ ሀይል የደም ሲንቧ መቆረጥ አደጋ ቢደርስበት፤ የደሙ መፍሰስ መጠን ከባድ ከሆነና በተፈጥሮ መከላከል ኃላይል ሊቆም ካልቻለ በአካል ውስጥ የሚዘዋወረው ደም አስፈላጊ የሆነውን ምግብና ሌሎች ንጥረ ነገሮች ማደሉን ይቀንሳል። በ□ሀ ቁ□

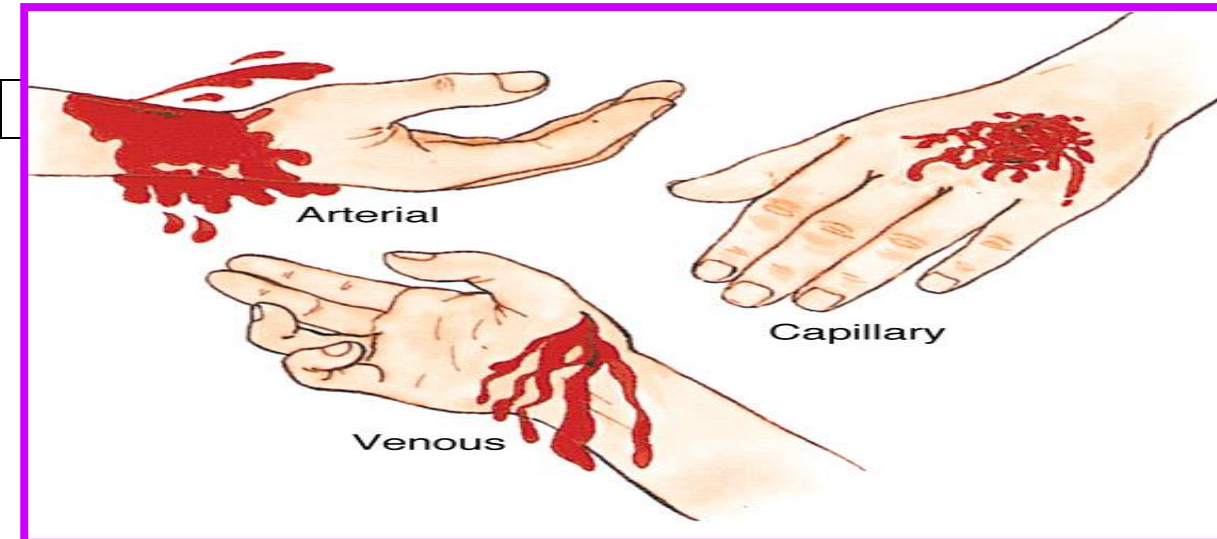
የሰውነት ህዋሳት የሚያስፈልጋቸው ንጥረ ነገር ስለሚያንሳቸው ወይም ሙሉ በሙሉ ስለሚቋረጥባቸው በተለይ አንጎል ውስጥ ያለው የመቆጣጠሪያ ማዕከል ተዳክሞ ሥራውን ስለሚያቆም ይህ ጉዳት የደረሰበት ሰው ይዳከማል ወይም ይሞታል።

□ም ሲንቧ ዓይነቶች፡-

1/ **□ም ቅቴ(አርተሪ)፡-** ደም ከልብ ወደ ተለያዩ ሕዋሳቶች የሚያደርስ ሲንቧ ነው። በማናቸውም አደጋ የደም ቅዳ ሲንቧ ቢቆረጥ፤ የሚፈሰው ደም ደማቅ ቀይ ነው። አፈሳሰሱ ፍልቅ ፍልቅ ጁላል። ሁኔታው በጣም አደገኛ ስለሆነ በአስቸካይ ደሙ እንዲቆም መደረግ ይኖርበታል።

2/ **ደም መልስ (ቪን)፡-** ደም ከሕዋሳቶች ወደ ልብ የሚመለስበት ሲንቧ ነው። ይህ የደም ሲንቧ ቢቆረጥ፤ ደሙ ጠቆር ያለ ቀይ ነው አፈሳሰሱ ይንቆረቆራል አደገኛነቱ መካከለኛ ቢሆንም የተቆረጠው ደም ሲንቧ ሰፊ ከሆነ አደገኛ ስለሚሆን መደማቱ በአስቸካይ መቆም ይኖርበታል።

3/ **የሁለቱ መገናኛ የሆነው ቀጭን የደም ሲንቧ (ካፒላሪ)፡-** □ሙ በ□ም □ማቅ ቀጁ ወጁም ጥቁር ሳይሆን ድብልቅ ነው። አፈሳሰሱ ቀስ ያለ ነው። እራሱም ለመቆም ዕድል ያለው ስለሆነ ቅደሚያ የሚሰጠው አይደለም።



8.1 ደም ከሰውነት ወደ ውጭ መፍሰስ

በደረሰው ጉዳት ደሙ ወደ ውጭ የሚፈስ ከሆነ በግልጽ ይታደል፡

ለምሳሌ፤

- ነስር
- የጥርስ መድማት
- ስለት ባለወ. ወይም ሹል በሆነ ነገር በመወጋት ወደ ውጪ ደም መፍሰስ፤



ስለት ባለው ነገር በመቆረጥ ወይም ሹል በሆነ ነገር በመወጋት □ም ወ□ ወ፡□ ሲ□ስ

8.2 ደም ወደ ውስጥ መፍሰስ

- በሰውነት ውስጥ ደም በሚፈስበት ጊዜ ቆዳው ካልተቆረጠ ደሙ ሳይታጁ ወ፡ስ፣ ለውስጥ ሊፈስ ይችላል።
- ከወሊድ በኋላ ወይም በውርጃ ጊዜ ማሕጸን ውስጥ የሚፈስ ደም
- ከጨጓራ ቁስለት የተነሳ ጨጓራ ወይም አንጀት ውስጥ ሲፈስ
- በሳምባ መቆሰል ምክንያት ሳምባ ውስጥ ደም ሲፈስ፤
- በራስ ቅል ላጁ በሚደርስ አደጋ ወይም በደም ብዛት ምክንያት አንጎል ውስጥ ደም ሲፈስ፤
- በዝግ አጥንት ስብራት ጊዜ በተሰበረው አጥንት ዙሪያ ወይም ቆዳ ውስጥ ደም ሲፈስ ነው።



ዱልዱም (ዱላ ድንጋይ ወ.ዘ.ተ) ሲመታ ወጁም ሲቀታቀፍ ከክፍተኛ ቦታ ላጁ በመውጣት አደጋዎች □ም ወ□ ወ፡ስ፣ ሲ□ስ

8.3 የክፍተኛ መጠን ደም መፍሰስ ምልክቶች

- ፈጣንና ደካማ የልብ ትርታ፤
- የፊት መገርጣት፤

- ቆቴ እርጥብና ቀዝቃዛ መሆን
- የመጠማት እና የአፍ መድረቅ፤
- መነጫነጭ፤ መወራጨት፤ ሕሊና መሣት፤
- ማዞር፤ ማስታወር
- ከድካም የተነሳ መነጋገር ያለመቻል፤

ደሙ መፍሰስ በጨመረ ቁጥር የልብ ትርታው፣ በሰባቱ ፈጣንና ደካማ መሆን፤

8.4 የደም መፍሰስ ማቆሚያ ዘዴዎች

የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ከመስጠታችን በፊት ሊደረጉ የሚገቡ ጥንቃቄዎች

1. አካባቢው ለእርዳታ ሰጪው፣ ለተጎጂው ተጨማሪ ጉዳት የማያደርስ መሆኑን ማረጋገጥ
2. ራስን ከጉዳተኛው ከሚወጡ ፈሳሾች ንኪኪ እንዳይኖር መከላከያ ቁሳቁስ መጠቀም፡፡
ምሳሌ፡- ጓንት(ጓንት በማይገኝበት ጊዜ ንጹህ ፊትሎችን መጠቀም)

ሀ. ቁስሉን በንጹህ ጨርቅ በመሸፈን በቀጥታ ተጭኖ መያዝ፤

- ✓ ማረጋገጫ፡ ቁስል ላጁ በቀጥታ ማንኛውንም ንጹህ የተጣጠፈ ጨርቅ፣ መሐረብ፣ ሻሽ ወጅም ት በማትረፅ በእጅ ተጭኖ በመቆየት ደሙ መፍሰስ ሲቀንስ በፋሻ ጠበቅ አድርጎ ማሰር ነው፡፡ ከሚያጋጥሙን የደም መፍሰስ አደጋዎች ከ90% በላይ በዚህ ዘዴ ማቆም ይቻላል፡፡
- ✓ በዚህ ጊዜ የተጎዳውን ሰው ማስቀመጥ ወይም ማስተኛትና የሚደማውን እፀ ወጅም እግር ከፍ አድርጎ መያዝ ያስፈልጋል፡፡
- ✓ ታሰረው ፋሻ በደሙ ቶሎ ከራስ ሌላ የተጣጠፈ ንጹህ ጨርቅ ወይም ፓድ በላዩ ላይ መሬ መር/ መጠረብ፡፡ የደሙ መፍሰስ መጠን ከፍተኛ ሆኖ በ ላይ ለማቆም ካልተቻለ



የሚደማውን ቦታ በንፅህ ጨርቅ በመጫንና የሚደማውን አካል ከፍ አድርጎ መያዝ

ለ. በቁስሉ አፍ ዙሪያ የሚደማውን የደም ሀይል ከፍ ብሎ አጠገቡ በሚገኘው አጥንት ላይ በእጃችን ተጭነን መያዝ

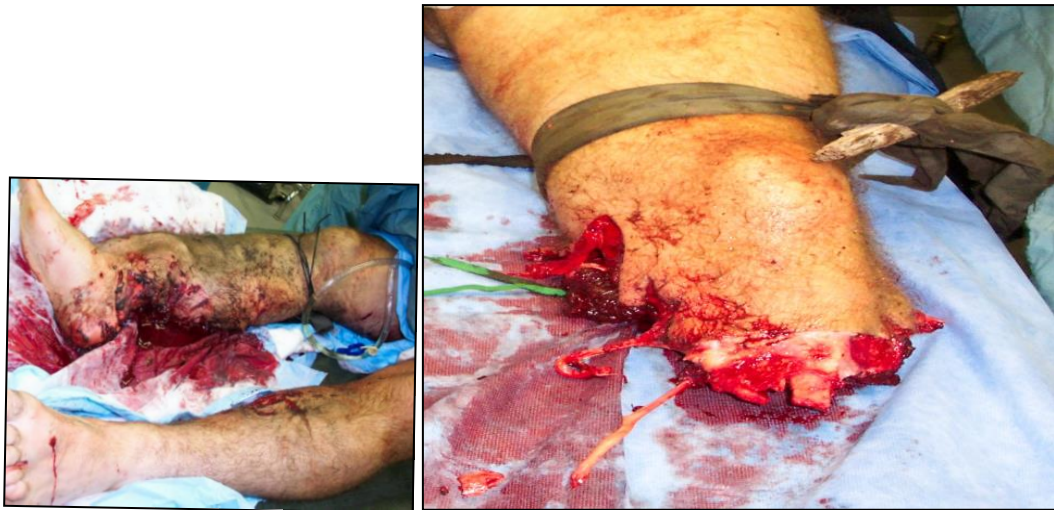
- ✓ ቁስሉን በንጹህ ጨርቅ ሽፍኖ ማሰር ነው፡፡
- ✓ አሁንም የሚደማውን ከፍ አድርጎ መያዙን መቀጠል/ ከታች ሰኦትን ይመልከቱ



□□ው መአሰስ መጠን ከፍተኛ ከሆነ በዚህ መልክ በመጫን ለማቆም መሞከር

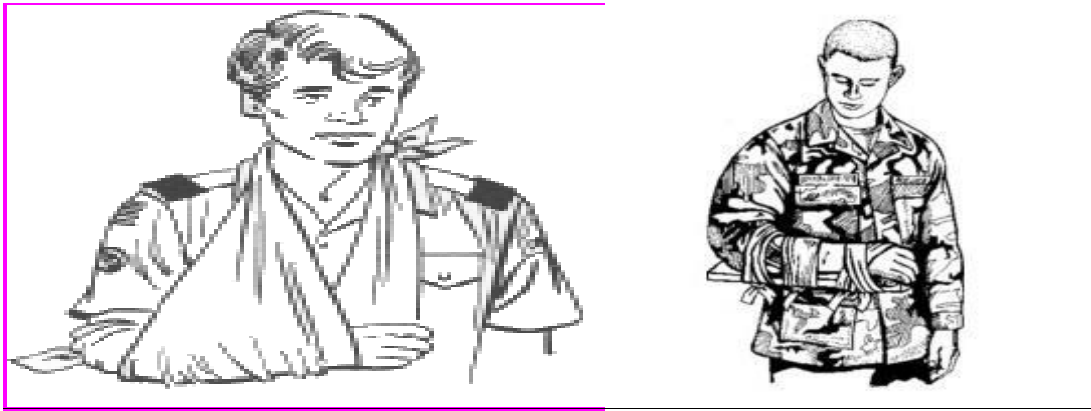
ሐ. ማሠሪያ በመጠቀም ደምን የማቆም ዘዴ

- ✓ በዚህ ዘዴ መጠቀም የሚቻለው ጉዳቱ የደረሰው በእጅ ወጃም በእግር ላይ ከሆነና የደሙ መፍሰስ መጠን ከፍተኛ በመሆኑ ከላይ በተጠቀሱት ዘዴች ደሙን ማቆም ፈጽሞ ያልተቻለ እንደሆነ ነው።
- ✓ የተጣጠፈ ጨርቅ ወይም ፓድ ከቀስሎ ከፍ ብሎ በሚገኘው ትልቁ ደም ቧንቧ ላይ ማድረግና የተቆረጠውን እፀ ወጃም እግር ቀና በማድረግ በፓዱ ላይ ቀጠን ብሎ በረጅሙ በተጣጠፈ ጨርቅ አንዴ ማሠር ነው። ቀጥሎም ሥሩን መቋጠርና በቋጠሮው መሐል አጠር ያለ ጠንካራ እንጨት በማኖር የጨርቁን ጫፎች ቋጥሮ የሚፈሰውን ደም እስከሚቆም ድረስ ቋቋሮው ላጁ እንጨቱን መጠምዘዝና ማሰር ነው። ለማሰሪያነት በቅርብ በተገኘው ጨርቅ፣ ከረቫት መሀረብ ወይም መቀነት መጠቀም ይቻላል።



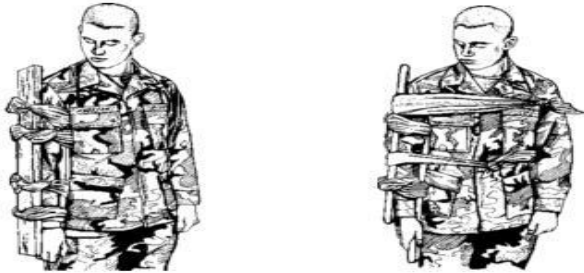
- ✓ ደሙ ከቆመ በኋላ □ተቷመ□□ው እንጨት እንደገና ወደ ነበረበት እንዳይመለስ በሌላ ቀጠን ብሎ በተ□ቷ□ ማሠሪጸ □እንጨቱን ጫፍ ከታሰረበት አፅር ወጃም እጁ ጋር ማሠር ነው።

- ✓ ማሠሪያው በታሠረው በአደጋው ሳቢያ እፃ ወጃም በአግር በጠቅላላው በመቆረጡ ምክንያት ካልሆነ በስተቀር ከአሥሩ በታች ያለው አካል በደም እጦት ምክንያት እንዳይጎዳ ሕክምና ድርጅት እስኪደርስ ድረስ ማሰሪያውን በየ20 ደቂቃ ለአንድ ደቂቃ ያህል ማላላት ያስፈልጋል።
- ✓ ይህ ማሰሪያ በትክክል ካልታሰረ አደገኛ ስለሚሆን በጉዞም ላይ በየጊዜው መቆጣጠር ያስፈልጋል።
- ✓ ማሠሪያው ወደ ቁሱ ጠጋ ብሎ በሚያመች ቦታ ላጁ መታሰር አለበት እንጂ ቁሱ ጠርዝ ላይ መሆን የለበትም፤
- ✓ በማሠሪያው የሚፈሰውን ደም እንዲቆም አድርጎ የተጎጠመ ሰው፣ ባስቸኳይ ወደ ሕክምና ድርጅት መወሰድ ይኖርበታል።



ለምሳሌ:- በስክሉ ላጁ እንደሚታየው ጠበቅ ብሎ የተጠቀለለ ፓድ ወይም ጨርቅ በሚደማው አካል ላይ አስቀምጦ በፋሻ ጠበቅ አድርጎ ማሰርና እጁንም በሶስት ማእዘን ፋሻ ወደ ደረት ከፍና ጠጋ አድርጎ አስደግፎ ማስር ነው።

አደጋው በደረሰበትን ሥፍራ፣ ማሰሪያው የታሰረበትን የአካል ክፍልና ሰዓት በጉልህ በሚታጁ ቦታ ላይ ጽፎ መለጠፉ በጣም ጠቃሚ ነው።





በሶስት ማዕዘን ፋሻ ወደ ደረት ከፍ አድርጎ የማሰር ዘዴ

8.5 የነስር የመጀመሪያ ህክምና እርጉጥ

- ✓ የነስር መነሻው ምክንያት በርካታ ሲሆን በጉንፋን፣ ወይም አፍንጫ ላይ በመመታት እንዳንደም ለብዙ ሰዓት ሀጽለኛ ናሐጁ ላጁ በመቆየት ሊከሰት ይችላል።
- ✓ የሚነስረውን ሰው ራሱን ወደ ፊት ዘንበል አድርጎ አፍንጫውን ጠበቅ አድርጎ በመያዝ የሚፈለገው ደም ማቆም ይቻላል



- ✓ በዚህም ጊዜ የአፍንጫውን ቀዳዳ ለመዘጋት በጠንካራውና በለስላሳው አጥንት መለያያ ላይ ዝቅ ብሎ በጣቶች ጠበቅ አድርጎ ከ10-15 ሰከንድ ያህል እንዲይዝ ማድረግ ነው።
- ✓ ደሙ ከቆመ በኋላም የነስረው ሰው ወዲያው እንዳይናፈጥ ማስጠንቀቅ ያስፈልጋል ምክንያቱም በሚናፈጥበት ጊዜ የረጋው ደም ሊላቀቅ ስለሚችልና መድማቱ ሊቀጥል ስለሚችል ነው።
- ✓ በተፊ ማሪ ቀጠቃ ወፍ በፊር ባንክ ማጅራትና ግንባሩ ላጁ ማትረፅ ጁቷቅማል።
- ✓ አፍንጫን አጥብቆ በመያዝ ከሁለት ሙከራ በኋላ ስሙ ካልቆመ ህመምተኛውን ወደ ሕክምና ድርጅት መውሰት ጸስቷል።

- ✓ የሕክምናው ሥፍራ ሩቅ ከሆነ ግን በተባለው ሁኔታ አፍንጫውን ይዞ ለመጓዝ ስለማይመች የሚደማውን አፍንጫ በአንድ ወጥ ንጹህ ፊርቅ ቷቅዳቅ አዲጫነው ማድረግ ጁዝል

8.6 የጥርስ መድማት የመጀመሪያ ህክምና እርጅታ

- ✓ ጁህ ሁኔታ አዘውትሮ የሚታየው ጥርስ ከተነቀለ በኋላ ነው። የሚደማው የደም ሥር ላይ በተዘዋዋሪ መንገድ ለመጫን ጥጥ አድበልብሎ ቀዳዳው ውስጥ ከጥርሶቹ ከፍ አድርጎ መሙላትና የተጎዳው ሰው ለ30 ደቂቃ ያህል ነክሶ እንጅጁ ማጋረፅ
- ✓ ለአንድ ሰዓት ያህል ትኩስ ነገር እንዳይጠጣ መምከር
- ✓ ከሁለት ሙከራ በኋላ ደሙ የማይቆም ከሆነ ወደ ሕክምና ድርጅት መውሰድ ።

8.7 የደም መፍሰስ አደጋን ለመከላከል መደረግ ያለባቸው ጥንቃቄዎች

- ❖ ሹል የሆኑትንና ስለት ያላቸውን ነገሮችን ሁሉ ከሕፃናት ማራቅ፤
- ❖ ቢላዎም ሆነ እንደ መቀስ ዓይነት ስለት ያላቸውን መሣርያዎች አያያዝ ለልጆች ማስተማር፤
- ❖ ቤተሰባቸው ጠርሙሶች ወይም ብርጭቆዎችን በመጥረጊያ መጠረግ እንጂ በእፅ መስብሰብ እንደማይገባ ማስተማር፤
- ❖ የምግብ ቆርቆሮ የመሳሰሉት ከተከፈቱ በኋላ ጠርዛቸውን ወደ ውስጥ በመምታት ጥቅም ላይ ሲውል እጅን እንዳይቆርጡ ማድረግ፤
- ❖ ሕፃናትም ሆኑ ከፍ ያሉ ልጆች ጠርሙስ ወይም ብርጭቆ ይዘው እንዳይሮጡ መከልከል (ማስተማር)፤
- ❖ ማንኛውም ለጊዜው ሥራ ላይ የማይውል ጠመንጃ ወይም ሽጉጥ ከጥይት ነፃ አድርጎ ማስቀመጥ ።
- ❖ ጠመንጃም ሆነ ሽጉጥ ጥይት ከጎረሰ በኋላም ቢሆን ጥንቃቄ መውሰድና ልጆች ከማይደርሱበት ቦታ መቀመጡን ማረጋገጥ፤
- ❖ የትራፊክ ሕጎችን ህብረተሰቡ በደንብ እንዲያውቅና በትክክል እንዲተገብር ማድረግ።

ክፍል 9. የመቁሰል ዐደጋ

ከዚህ ክፍል ትምህርት በኋላ ሰልጣኞች

- ስለ መቁሰል አደጋ ፅንሰ ሃሳብና መንስኤ ያውቃሉ፤
- የቁሰል አይነቶችን ጁለጸሉ፤
- የቁሰል ስሜትና ምልክቶችን ይገልጻሉ፤
- የመጀመሪያ ህክምና እርጅታ አሰጣጥን ጁተቶብራሉ፤

የሙከራ ጥያቄ፤

1ኛ/ የቁሰል አይነቶችን ስንት ናቸው?

2ኛ/ የመቁሰል አደጋ መጀመሪያ ህክምና እርጅታ አሰጣጥ እንዴት ጁተብራል?

3ኛ/ ለቁሰል አደጋ የመከላከያ ዘዴዎችን ይግለጹ?

የቁሰል አደጋ ትርጉም

የመቁሰል አደጋ ማለት በአንድ በሆነ ሀይል ቆዳችን ሲቆረጥ ወይም ሲወጋ የሚደርስ ጉዳት ነው።
 የመቁሰል አደጋ የቁሰል መበከልና የቴታነስ (የመንጋጋ ቆልፍ) ሊያስከትል ይችላል።

9.1 የቁሰል ዐይነቶች

1. **ንፁህ ቁሰል፡-** የሚባለው ለሕክምና ሲባል ተገቢው ጥንቃቄ ተወስኖ በሚደረገው ቀዶ ጥገና ምክንያት የሚመጣ ቁሰል ነው።
2. **ቆሽሽ ቁሰል፡-** የሚባለው በቆሰለበት ጊዜ ወደ ቁሰሉ ከውጭ የሚገኙ ማንኛቸውም ቆሽሽ ነገሮች ወጥቶ ቁሰሉ ወስጥ ሲገቡ ነው።
3. **ጭረቀቀ ቁሰል ፡-** የሚባለው ከውጭ በሽታን ሊያመጡ የሚችሉ ረቂቅ ተሐዋሲያን ወደ ቁሰሉ በመግባት ቁሰሉን ሲበክሉት።

የቁሰል መነሻ ምክንያቶች

1. ስለት ባለው ነገር (ቢላዎ፣ ፋ ቤ) ሰውነት ሲወጋ፣
2. በዱላ፣ ድንጋይ ሰውነት ሲመታ፣
3. በጥይት፣ በፈንጂ፣ በመኪና አደጋ ሰውነት ጉዳት ሲደርስበት
4. ከክፍታ ቦታ መውደቅ ወጥተ.

□ ሚታዩ ምልክቶችና ስሜቶች

- በሁሉም የቁስል አይነቶች የህመም ስሜት ሲኖር፤ በመረቀቅ ቁስል ላይ ግን በተጨማሪ
□ ቁስሉ አካባቢ መቅላትና መግል መጸጸ፤ እብጠት፤ በቁስሉ □ ሪያ ሙቀት መስማት፤ ትኩሳት
ይኖራል

9.2 የቁስል አደጋ መጀመሪያ ሕክምና እርቴታ

- ✓ በመጀመሪያ የተጎዳውን ሰው በሚገባ እንዲያርፍ አመቻችቶ ማስቀመጥ ወይም ማስተኛት
- ✓ ከተቻለ እፀን በሚገባ ታጥቦ በንጹህ ፊርቅ ማድረቅና ጓንት በማድረግ ቁስሉ የተቆረጠ ከሆነ ሲኖረው ስለሚችል ቆሻሻ ወደ ቁስሉ እንዳይገባና የገባም ካለ እንዲወገድ በጥጥ ወይም በንጹህ ጨርቅ አማካኝነት በሰሙናና በውሃ ቁስሉን ወ□ ወ□ ማጠብ (ማጽዳት)፤
- ✓ ቀዳሎም በቅርብ በተቸኘ ንፁህ ፊርቅ ቁስሉን ከሸፈንን በኋላ ቁስሉ እጅ ላይ ከሆነ በሦስት ማዕዘን ፋሻ ወይም በተገኘ ጨርቅ ወደ ደረት አስጠግቶ ማሰርና ድጋፍ መስጠት፤ ቁስሉ እፅር ላይ ከሆነ እንደቁስሉ ሁኔታ በተቸነው ጨርቅ ደልድሎ ከፍ በማድረግ ወይም በጣም እንዳይረገጥበት ደግፎ ወደ ሕክምና ድርጅት መውሰድ ነው።
- ✓ እሾህ፣ መርኞ፣ ምስማር፣ ስንጥርና ጠርሙስ በመሳሰሉት ነገሮች አንድ ሰው ሲወጋ በጣም ጠለቅ ብሎ ካልቆየ በስተቀር ማውጣት ይቻላል። ነገር ግን ወደሰውነት ጠልቆ የገባ ነገር ከሆነ የቁስሉን ዙሪያ በማጽዳት ምንም ሳይነኩ በንጹህ ጨርቅ ሸፍኖ ወደ ሕክምና ድርጅት መውሰድ ነው።



የተጎዳውን የሰውነት አካል በጥንቃቄ ማየት ማስተዋል

በቀላሉ ሊነቀል የማይችል የአካል መወጋት አደጋ



ስለቱ የተጎዳው ሰው ላይ ተሰክቶ ሲታይ እንዳይወጣ በጥንቃቄ ይዞ ልብሱን ማላላት (መቅደድ)



ኛሻውን በግማሽ መጠን ሰንጥቆ በስለቱ መካከል አጣብቆ እንዲይዘው ማድረግና ማሸግ



ስለቱ ባለበት ሁኔታ ለአጥብቆ ቁስሎን የማሸግ ሂደት

- ✓ በስለት የተወጋ ወይም በጥይት ምክንያት የመጣ ቁስል ጥልቀት ስለሚኖረው በአንዳንድ የሰውነት ብልቶች ላይ አደጋ ሊያስከትል ይችላል። የወጋው ስለት ከቁስሉ ወጥቶ ከተገኘ በቅርቡ በተቶኝ ንፁህ ጨርቅ የሚፈሰውን ደም ተጭኖ በመያዝ ደሙን ማቆምና ቁስሉን በመሸፈን እፅፍን ወደ ላይ ከፍ በማድረግ አስተኝቶ ወደ ሕክምና ድርጅት መውሰድ ነው።
- ✓ የተቀጠቀጠ ቁስል መነሻው መውደቅ፣ መጋጨትና የመሳሰሉት ከሆነ ሀጁለኛ ሕመም፣ ጭቱ መበለዝና እብጠት ሊያስከትል ይችላል። ይህ ዓይነት ቁስል በሚያጋጥምበት ጊዜ ያተጠቀሱትን ሁኔታዎች ለመቀነስ ወዲያው ቀዝቃዛ ውሀ በጨርቅ ነክሮ ወይም በረዶ ቁስሉ ላጁ ማድረግ ህመሙንና የሚደማውን ሊቀንሰው ይችላል።
- ✓ የተወጋው ቁስል ደረት ላይ ከሆነና ቁስሉ ጥልቀት ካለው አየር ከውጪ በኃጁለኛ ሁኔታ ወደ ሳንባ በመግባት ከፍተኛ ጉዳት ሊያደርስ ስለሚችል በአስቸኳይ በተገኘ ንፁህ ጨርቅ የቁስሉን ቀዳዳ አጥብቆ በመድፈን በተገኘ ሰፊ ጨርቅ ወይም በነጠላ አጥብቆ ማሰርና ወደ ህክምና ድርጅት መውሰድ ነው።



✓ በስለት ወይም በጥይት የተነሣ ሆድ ክቃውላይ ጉዳት ሲደርስ አንጀት ወይም ሌላ ብልት ወደ ውጭ ወጥቶ ሊታይ ይቻላል። ስለሆነም የተጎዳውን ሰው ቶሎ በጀርባው በጥንቃቄ በማንጋለል ባተቸውን ንጹህ ጨርቅ ከተቻለ በንጹህ ውሃ አርጥቦ የሆድቃው ቁስል ላይ በማድረግና በሌላ የተጣጠፈ ጨርቅ ወይም በነጠላ ጠበቅ አድርጎ ማሰር ነው። ሌሎች ማህጸን ስአራዎች ካሉ በሚገባ መመልከት ይገባል። ተጎጂውን ሰው ማጽናናትና የሰውነቱን ሙቀት ለመጠበቅ የተገኘውን ልብስ ማልበስ አስፈላጊ ነው። በዚህ ጊዜ መደረግ ያለበት ጥንቃቄ ወደ ውጭ ወጥቶ የታየውን አንጀት ወይም ብልት ወደነበረበት ለመመለስ መሞከሩ ከፍተኛ ጉዳት ስለሚያስከትል ምንም ዓይነት ሙከራ አለማድረግ ይጠቅማል። ከዚህም በአፍ ምንም ነገር ሳይሰጡ የተጎዳውን ሰው እንደተኛ ወደ ሕክምና ድርጅት በፍጥነት ማንጓዝ ይገባል።



- ✓ በማንኛውም የአካል ክፍል ላይ የጥይት ቁስል ሁለት ቀዳዳዎች ሊኖሩት ይችላል፤ ጁኸውም ጥይቱ የገባበትና የወጣበት ሲሆን በሁለቱም በኩል የሚገኘው ቁስል መሸፈኑን አለመዘንጋት ጸስባል።
- ✓ የመረቀዘ የቁስል ምልክቶች በሚታዩበት ጊዜ ሕመምን ለማቃለልና ቁስሉንም ለማጽዳት ከጨው ጋር ተፈልቶ በቀዘቀዘ ውሃ ቁስሉ በማጠብ ወደ ሕክምና ድርጅት መውሰድ ያስፈልጋል።

9.3 የቁስል አደጋን ለመከላከል መደረግ ያለባቸው ጥንቃቄዎች

- ❖ ልጆችን ስለት ካላቸው ነገሮች ማራቅ፤
- ❖ በስራ ላይ የአደጋ መከላከያ ቁሳቁሶችን መጠቀም፤
- ❖ የአደጋ መከላከያ ምልክቶችን ማስተዋልና መጠንቀቅ።

ክፍል 10. የቃጠሎ አደጋ

ክፍለ ትምህርቱ ሲጠናቀቅ ሠልጣኞች፤

- የሰውነት መቃጠል አደጋ ጽንሰ ሃሳብና መንስኤዎችን ይለያሉ፤
- የሰውነት-ቃጠሎ አደጋ አይነቶችን ይለያሉ፤
- የቃጠሎ አደጋ ለደረሰባቸው ሰዎች የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ አሰጣጥ ዘዴዎችን ይዘረዝራሉ።
- የቃጠሎን አደጋ መከላከል ዘዴዎችን ይናገራሉ
- የሰውነት መቃጠል አደጋ ትርጉም

❖ የሙከራ ጥያቄ፤

1ኛ/የሰውነት መቃጠል አደጋ ማለት ምን ማለት ነው;

2ኛ/ የሰውነት-ቃጠሎ ዓይነቶች በስንት ይከፈላሉ;

3ኛ/ የሰውነት-ቃጠሎ ምክንያቶች ምንድን ናቸው;

4ኛ/የሰውነት ቃጠሎ አደጋ ለደረሰባቸው ሰዎች የምናደርጋቸውን የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ዘዴዎችን ዘርዝር፤

የሰውነት መቃጠል አደጋ ማለት :- ህእሳት፣ሀፈላ ውሃ፣በኬሚካል (መርዛም በሆነ ፈሳሽ) በፀሐይና በኤሌክትሪክ ኃይል ሰውነት ሲጎዳ ነው።

10.1 የሰውነት ቃጠሎ ደረጃዎች

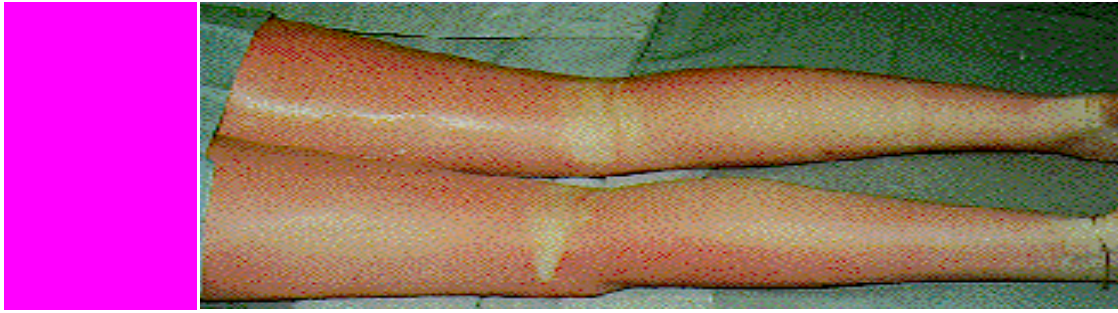
የሰውነት-ቃጠሎ በ3 ደረጃ ይከፈላል፡-

1. አንደኛ ደረጃ ቃጠሎ፡-

ቆዳው ይቀላል ወይም ይለበለባል። ለቁስል መመርቀዝ ያለው እድል ትንሽ ነው ለመዳን ቀናት ይወስዳል።



አንደኛ ደረጃ ቃጠሎ፡



2. ሁለተኛ ደረጃ ቃጠሎ:- የተቃጠለው ቆዳ ውሃ ይቋጥራል፣ለቁስል መመርቀዝ የተጋለጠ ነው፣ የተቃጠለው የሰውነት ክፍል ብዙ ከሆነ ለህወታቸው አስጊ ይሆናል።



ሁለተኛ ደረጃ ቃጠሎ:- የተቃጠለው ቆዳ ውሃ ይቋጥራል፣ለቁስል መመርቀዝ የተጋለጠ ነው።



3.ሶስተኛ ደረጃ ቃጠሎ:- ቆዳውና ከስሩ ያለው ስጋ ይቃጠላል (ይከሰላል፣ይቀቀላል)፣ ቁስሉ ጠለቅ ብሎ ስለሚገባ የመመርቀዝ እድሉ ከፍተኛ ነው፣ በዚህ ቃጠሎ የደም ስሮች፣ነርቮች፣ጡንቻዎች፣አጥንቶች ጭምር ሊቃጠሉ ይችላሉ።



ሶስተኛ ደረጃ ቃጠሎ:- ቆዳውና ከስሩ ያለው ስጋ ይቃጠላል ቁስሉ ጠለቅ ብሎ ስለሚገባ የመመርቀዝ እድሉ ከፍተኛ ነው። የቃጠሎ አደጋ ምክንያቶችና መንስኤዎች

የቃጠሎ አደጋ በፈላ ወሃ፣ በእሳት፣ በኬሚካል፣ በኤሌክትሪክ ወይም በፀሐይና በሌሎችም አደጋ ምክንያት ሊከሰት ይችላል።

የሰውነት ቃጠሎ አደጋ ምልክቶች

- የቆዳ መቅላት፣
- ውሃ መቋጠር፣
- የሰውነት ስጋ መክሰል፣
- ራስን መሳት ውስጥ መግባት
- የአተነፋፈስ ስርአት መዛባት
- ራስን መሳት

10.2 የቃጠሎ አደጋ የመጀመሪያ ህክምና ዕርዳታ መርሆች

- ❖ የቃጠሎውን ምክንያት ማስወገድ
 - ✓ ተቀጣጣይ ነገሮችን ማራቅ፣

- ✓ የተጎዳውን ሰው ከቃጠሎው ቦታ ገለል ማድረግ
- ✓ መንስኤው የእሳት ቃጠሎ ከሆነ ተጎጂው እንዳይሮጥ በማድረግ ፤በልብስ ወይም በተገኘው(ሰጥ ለሰጥ ለሰጥ) አካሉን በመጠቅለል፤ ወይም በማንከባለል ቃጠሎውን ማጥፋት፤
- ✓ መንስኤው ፓውደር ነክ ኬሚካል ከሆነ በውሃ ከማጠባቸን በፊት ፓውደሩን በቡርሽ ማረገፍ ይገባል
- ❖ **የተቃጠለውን አካል ማቀዝቀዝ** - ለ30 ደቂቃ ያህል በቀዝቃዛ ውሃ ህመሙ እስኪተው ድረስ የተቃጠለውን አካል ማቀዝቀዝ፤ በእርጥብ ፎጣ ወይም እርጥብ ጨርቅ መጠቀም ይቻላል።
- ❖ **ቁስሉን መሸፈን** - በንፁህ ጨርቅ ወይም ፋሻ ቁስሉን በመሸፈን ፣ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ በቅርብ ወደሚገኝበት ሕክምና ተቋም መውሰድ፤

በመጀመሪያ ህክምና ዕርዳታ ወቅት

- ✓ በንፁህ ጨርቅ ካልሆነ በስተቀር ቁስሉን በባዶ እጅም ሆነ በሌላ ነገር አለመንካት፤
- ✓ ከቁስሉ ጋር የተጣበቁ ጨርቆችን ለማላቀቅ አለመሞከር፤
- ✓ ከፍተኛ የሆነ የቃጠሎ ጉዳትን ለማፅዳት አለመሞከር፤
- ✓ ውሃ የቋጠረ ቁስልን አለማፍረጥ፤
- ✓ ማንኛውንም ቅባት ነክና ፈሳሽ ነገር ከውሃ በስተቀር በቁስሉ ላይ አለማድረግ

10.3 ለቃጠሎ አደጋ ቅድመ መከላከያ ዘዴዎች

- ❖ ልጆችን ከቃጠሎ አደጋ ለመከላከል በተቻለ መጠን ለቃጠሎ ከሚዳርጉ ነገሮች አጠገብ እንዳይደርሱ መጠበቅ፤
- ❖ በቀላሉ ተቀጣጣይ የሆኑ ነገሮችንና ቃጠሎ የሚያባብሱ ነገሮችን እሳት ከሚነድበት አካባቢ ማራቅ፤
- ❖ መኝታ ላይ ሆኖ አለማጨስ፤
- ❖ የሲጋራ ቁርጥራጮችን በተገቢ ቦታ ላይ ማስቀመጥና ከመጣል በፊት እሳቱን ማጥፋት፤
- ❖ ምድጃ ላይ የተጣደ ነገርን ሕፃናት እንዳይነኩ መጠንቀቅ፤
- ❖ ትኩስ አመድ ወይም ረመጥ ወደ ውጪ አለማፍሰስ፤
- ❖ የቅባት ዘር የሆኑ ጥራጥሬዎች የሚቀመጡባቸው ጀንዳዎች ሲደረደሩ በመካከላቸው በቂ አየር ሊተላለፍ የሚችልበት ቦታ እንዲኖር ማድረግ፤
- ❖ የማእድ ቤት ግድግዳ የተሰራው ከእንጨት ከሆነ የእሳት ምድጃን ወደ ግድግዳው አለማስጠጋት፤
- ❖ የፈላ ውሃ፣ቡና ወይም ተመሳሳይ ነገሮች ሰው ላይ እንዳይፈሱ ጥንቃቄ ማድረግ፤
- ❖ ሕፃን ተሽከሞ ትኩስ ነገር አለመጠጣትና ሲጋራ አለማጨስ፤
- ❖ ኩራዝ፣ሻማ ወይም ምድጃ(የጋዝ/ቡታጋዝ/ኤሌክትሪክ/ከሰል/እንጨት) ሳያጠፉ አለመተኛት፤

ክፍል 11. የኤሌክትሪክ አደጋ

ክፍለ ትምህርቱ ሲጠናቀቅ ሠልጣኞች፤

- የኤሌክትሪክ አደጋ ትርጉም፤ ዐይነቶችን ያውቃሉ፤
- የኤሌክትሪክ አደጋ ምልክቶችንና ስሜቶችን ለይተው ያውቃሉ፤
- የኤሌክትሪክ አደጋ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታን በተግባር ማሳየት ይችላሉ፤
- የኤሌክትሪክ አደጋን እንዴት መከላከል እንደሚቻል ይገነዘባሉ።

የሙከራ ጥያቄ፤

1ኛ/ የኤሌክትሪክ አደጋ ማለት ምን ማለት ነው?

2ኛ/ የኤሌክትሪክ አደጋ ምልክቶች ምንድን ናቸው?

3ኛ/ ለኤሌክትሪክ አደጋ የመጀመሪያ ህክምና እርጉጥ ምንድን ነው?

4ኛ/ ለኤሌክትሪክ አደጋ ቅድመ መከላከያ ዘዴዎችን ግለጽ?

የኤሌክትሪክ አደጋ ትርጉም

የኤሌክትሪክ አደጋ ማለት በኤሌክትሪክ ምክንያት በሰውነት ላይ የሚደርስ ጉዳት ነው።

የኤሌክትሪክ አደጋ አይነቶች

- 1) ቀላል የኤሌክትሪክ አደጋና
- 2) ከባድ የኤሌክትሪክ አደጋ



ከባድ የኤሌክትሪክ ቃጠሎ የደረሰበት አካል

የኤሌክትሪክ አደጋ ምልክትና ስሜቶች

1. የትንፋሽ መቋረጥ፤
2. የልብ ምት አለመስተካከል፤
3. የቆዳ መቃጠል፤
4. ራስን መሳት
5. ከፍተኛ የሆነ ህመም

II.1 የኤሌክትሪክ አደጋ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ

✓ የተጎዳውን ሰው ለመርዳት በምናደርገው ጥረት ያለጥንቃቄ በእጃችን ከያዘነው ወይም ከጎተትነው እኛንም የመያዝ እድል ሊያጋጥመን ስለሚችል የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ሰጭው እራሱ ላይ አደጋ በማያስከትል መልኩ መርዳት ይኖርበታል።

ለምሳሌ፡-

- ✓ ቆጣሪ በማጥፋት፣ በደረቅ እንጨት፣ እርጥበት በሌለው ገመድ፣ በደረቅ ጨርቅና በመሳሰሉት ኤሌክትሪክ በማያስተላልፉ ነገሮች የተያዘውን ሰው ማላቀቅ ይቻላል።
- ✓ ተጎዲውን ከኤሌክትሪክ አደጋው ካስለቀቅን በኋላ በኤሌክትሪክ አደጋ የትንፋሽ መቋረጥ አደጋ ካጋጠመው የሰው ሰራሽ (አርቲፍሻል እስትንፋስ መስጠት)፤
- ✓ በኤሌክትሪክ አደጋ የልብ ምት አለመስተካከል አደጋ ካጋጠመ ደም ወደ አንጎል እንዲደርስ ከእግር ከፍ አድርጎ ማስተኛት፤
- ✓ በኤሌክትሪክ አደጋ የቆዳ መቃጠል አደጋ ካጋጠመ ከሰውነት ጋር ተጣብቀው የሚገኙትን ነገሮች በሀይል ለማላቃቅ አለመሞከርና ለቁስል የሚደረግ ጥንቃቄን መከተል።
- ✓ ተጎዲውን የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ከሰጡ በኋላ ወደ ጤና ድርጅት በፍጥነት መውሰድ፤

II.2 የኤሌክትሪክ አደጋ ቅድመ መከላከያ ዘዴዎች

- ❖ ኤሌክትሪክ ለማብራትም ሆነ ለማጥፋት ሲፈለግ በማብሪያ ማጥፊያ መጠቀም፤
- ❖ የኤሌክትሪክ ሽቦ ሽፋኑ ተልጦ የሚታይ ከሆነ ባስቸኳይ እንዲሸፈን ማድረግ፤
- ❖ የኤሌክትሪክ ሶኬት በተቻለ መጠን ሕፃናት እንዳያገኙት በሆነ ነገር መሸፈን (መከለል)፤
- ❖ ኤሌክትሪክ ከማብራትም ሆነ ከማጥፋት ወይም ሶኬት ከመሰከትም ሆነ ከመንቀል በፊት እጅን ከእርጥበት ነፃ ማድረግ፤
- ❖ የኤሌክትሪክ መስመር መኖሩን በሚያመለክቱ ምልክቶች አካባቢ ተጠግቶ አለመቆፈር፤
- ❖ መብረቅ አብዛኛውን ጊዜ የሚወርደው ከፍታ ባላቸው ቦታዎች ላይ በመሆኑ ከዝናብ ለመጠለል በምንፈልግበት ጊዜ በአካባቢው ከፍ ብለው ከሚገኙ ነገሮች መራቅ፤

ክፍል 12. የአጥንትና መገጣጠሚያ ጉዳት

ክፍለ ትምህርቱ ሲጠናቀቅ ሠልጣኞች

- በሰውነት አጥንት ክፍሎችን ላይ የሚደርሱ አደጋዎች ትርጉም፤
- የስብራት አይነቶችና ምልክቶችን ለጁተው ጸውቃሉ፤
- የስብራት የአስተሳሰር ዘዴዎችን ያውቃሉ፤
- ከጥንቃቄ ጉድለት ሊመጣ የሚችለውን ጉዳት ጠንቅቀው ያውቃሉ፤
- ስለ ስብራት፣ ወለምታና ውልቃት አደጋዎች እንዲሁም ምልክቶች ያውቃሉ፤
- ስለ ስብራት፣ ወለምታና ውልቃት የመጀመሪያ ህክምና እርጅታ አሰጣጥ ያውቃሉ፤

12.1 በአጥንትና መገጣጠሚያ ላይ የሚደርሱ አደጋዎች ትርጉም

በሰውነት አጥንትና መገጣጠሚያዎች ላይ የሚደርሱ አደጋዎች ማለት በሰውነት አጥንቶች ላይ በልዩ ልዩ አደጋዎች ምክንያት የመሰበር ወይም የውልቃት ወይም የወለምታ አደጋ ሲፈጠር ነው።

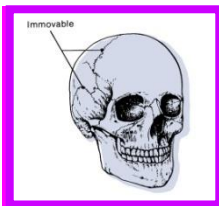
- ስብራት ማለት በልዩ ልዩ የሰውነት አጥንቶች ላይ የመሰበር አደጋ ሲፈጠር ነው።
- ውልቃት ማለት ደግሞ አጥንቶች ከመገጣጠሚያ ስፍራቸው የመላቀቅ ወጅም የመለያየት አደጋ ሲደርስ ማለት ነው።
- ወለምታ ማለት በአጥንት መገጣጠሚያ ስፍራዎች የሚገኙ ጅምቶች የመቀጥቀጥ ወጅም የመጠምዘዝ አደጋ ሲደርስ ነው።

12.2 የሰውነት አጥንት ጥቅም

የሰውነት አጥንቶች ቅርፅና ጥንካሬን ከመስጠታቸውም በላይ ለሰውነት እንቅስቃሴ ጁረጽ። እንዲሁም ዋና ዋና የሰውነት ክፍሎችን ከአደጋ ከልለው ጁቷብቃሉ።

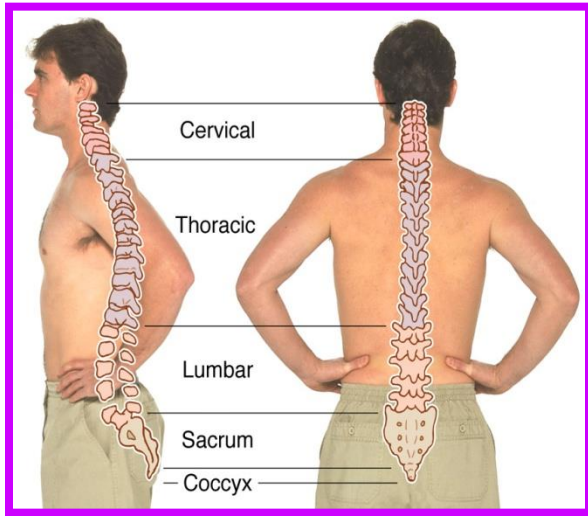
1. የራስ ቅል አጥንት

የራስ ቅል አንድነት ከተገጣጠሙ ጠፋጣፋና ስለ አጥንቶች የተሠራ ሲሆን አንጎልን ከአደጋ ጁቷብቃል፤



2. የጎድን አጥንት:- የጎድን አጥንት 12 ጥንድ ሲሆን ከፊት በኩል ከደረት ጋር ከኋላ ከአከርካሪ (ደንዳስ) አጥንት ጋር ተያይዞ ሳምባንና ልብን እንደ ቀፎ ዙሪያውን በማቀፍ ከአደጋ ከልሎ ይጠብቃል። የጎድን አጥንት በተጨማሪ ወደ ውስጥና ወደ ውጭ ለመተንፈስ ለሚረዱ ተጠቃሚዎች እንቅስቃሴ ያግዛል።

3. የደንደስ (አከርካሪ) አጥንት:-እነዚህ በርከት ያሉና ዲስክ መሰል አጥንቶች ሲሆኑ እርስ በርሳቸው በመያያዝ ከራስ ቅል ሥር በመነሳት ከዳሌ አጥንት ዝቅ ብለው ይቆማሉ። እያንዳንዱ የደንደስ አጥንት መገጣጠሚያ በመጠኑ ተንቀሳቃሽ ሲሆን በዚህ አማካኝነት ጎንበስ ቀና ለማለት ያስችላሉ። በእነዚህ አጥንቶች ቀዳዳ መሐል ለመሐል ሰረሰር ወይም የአንጎል ዘርፍ (ስፓይናል ኮርድ) ከአንጎል ውስጥ በመነሳት እስከ ዳሌ አጥንት ድረስ ይተላለፋል። ይህ ሰረሰር መልዕክቶችን ከሰውነት ክፍሎች ወጥቶ አንጎል እንዲሁም ከአንጎል የሚተላለፈውን መልስ ወደ ሰውነት ክፍሎች ያስተላልፋል አነስተኛ የሆኑ የመቆጣጠሪያ ማዕከሎችም አሉት።



የአከርካሪ አጥንት አወቃቀር

4 .የዳሌ (የቆሬ) አጥንት:- የዳሌ አጥንት ቀፎ መሰል ጠፍጣፋ አጥንት ሲሆን ፊኛንና የዘር ብልቶችን ከአደጋ ከልሎ ይጠብቃል። ይህ አጥንት ከላይ ከመጨረሻው የደንደስ አጥንት ጋር የተያያዘ ሲሆን በባሁ ጠፍጣፋ አጥንት ግራና ቀኝ የታፋ አጥንት የሚገጣጠምበት ጎድንቴ ሥአራ ጁቶል፤ አደጋ በደረሰ ጊዜ በጣም ሊደማ ስለሚችል በአንሳላ ወይም ተመሳሳይ ጨርቅ በደንብ አድርጎ የዳሌ አጥንቱን ማሰር ያስፈልጋል።

5. የእጅና እፅር አጥንቶች:- እነዚህ አጥንቶች በሰውነታችን ከሚገኙት ሌሎች አጥንቶች ይበልጥ ረጃጅም ሲሆኑ በይበልጥ ለአደጋ የተጋለጡ ናቸው።



የእጅ ጣት ስብራት

የአጥንት መገጣጠሚያዎች፡-

የአጥንት መገጣጠሚያ ማለት ሁለት አጥንቶች የሚገናኙበት ሥፍራ ሲሆን እነዚህ አጥንቶች በጠንካራ ላስቲክ መሰል ጅምት (ቴንድንና ሊጋሚንት) የተያያዙና እንቅቃሴን ለማድረግ የሚያስችሉ ናቸው።

12.3 የስብራት እና የውልቃት አይነቶች

1. **ዝግ ስብራት** ፡- በዚህ ስብራት ጊዜ ቆዳው ላይ መቆረጥ ስለማይኖር ከውጭ የመድማት ወይንም የቁስል ምልክት አይታጅም።
2. **ክፍት ስብራት**፡- ይህ የአጥንት ስብራት በስተውጭ ሥጋው ቆስሎ ከስብራቱ ጋር አብሮ ሲገኝ ነው። ይህም ቁስል ከውጭ በሚገቡት ረቂቅ ተህዋስያን አማካኝነት ሊያመረቅ ጁቸላል። ከበድ ባለ ክፍት ስብራት ጊዜ የተሰበረው አጥንት ወደ ውጭ አፈንግጦ ሊታይ ይችላል።

የውልቃት አይነቶች

ውልቃት ማለት አጥንቶች ከመገጣጠሚያ ስፍራቸው ሲለቀቁ ወይም ሲለያዩ የሚደርስ አደጋ ማለት ሲሆን የውልቃት አይነቶች የሚለያዩት በመገጣጠሚያ ስፍራ በሚያደርሱት ከፍተኛና መጠነኛ ጉዳት ነው።

የወለምታ ዓይነት

በአጥንቶች መገጣጠሚያ ሥፍራ ጅምቶች ሲቀደዱ፣ ሲቀታቀቱ ወጅም ሲቷመ□□ ወለምታ ጁባላል። □ወለምታ አይነቶች በአደጋው ጥልቅነትና ከፍተኛነት የሚለካ ይሆናል።

የስብራት ምክንያቶች

ማንኛውም የሰውነት አጥንት በአደጋ ወይም በሕመም ሊሰበር ይችላል። ለምሳሌ፦

- በጥይት፣
- በትራፊክ አደጋ፣
- ከከፍታ ቦታ ላይ በመውደቅ፣
- በሀጁል በመመታት።

12.4 የስብራትና ውልቃት ምልክቶችና ስሜቶች

የስብራት ምልክቶችና ስሜቶች

- አብዛኛውን ጊዜ ሀጁለኛ ሕመም መኖር፣
- የተጎዳውን አካል ለማንቀሳቀስ አለመቻል፣
- የቅርጽ መዛባት (መጎርበጥ)፣
- እብጠት
- ከተፈጥሮ ውጭ የሆነ እንቅስቃሴ መኖር።

የራስ ቅል ስብራት፤-

ቀደም ሲል ከተገለጹት የስብራት ምልክቶች ሌላ የራስ ቅል ስብራት በሚደርስበት ጊዜ ከዚህ በታች ተፈጥሮ ተጨማሪ ምልክቶች ሊታዩ ይችላሉ።

- ሀ) ሕሊናን መሳት
- ለ) ከጀሮ ውስጥ ወይም ከአፍንጫ ም መአሰስ
- ሐ) ራስ ምታትና ራስ ማዞር

የመንጋጋ ስብራት፤- በሚከሰትበት ጊዜ-

- የመንጋጋው መተላለፍ
- የመናገርና የመዋጥ ችግር
- አሐ መ ረ ፈ

የጎድን ስብራት፤-

የጎድን አጥንት በሚሰበርበት ጊዜ የተጎዳው ሰው ላይ አንዳንድ ተጨማሪ ምልክቶች ጁታጸሉ።

- ወጠ ወጠኛ የመተንፈስና የመሳል ችግር
- ማቃሰት
- የተሰበረው አጥንት ሳምባውን ጎድቶት ከሆነ የፈካ ቀይ ደም በአፋ ሲመጣ ጁታጸል

የአከርካሪ (የደንደስ) አጥንት ስብራት ምልክቶች

- በጀርባና በአንገት አካባቢ የሚሰማ ሕመም፤
- እፀ ወጁም እግር ከመዛል የተነሳ ለማንቀሳቀስ አለመቻል፤

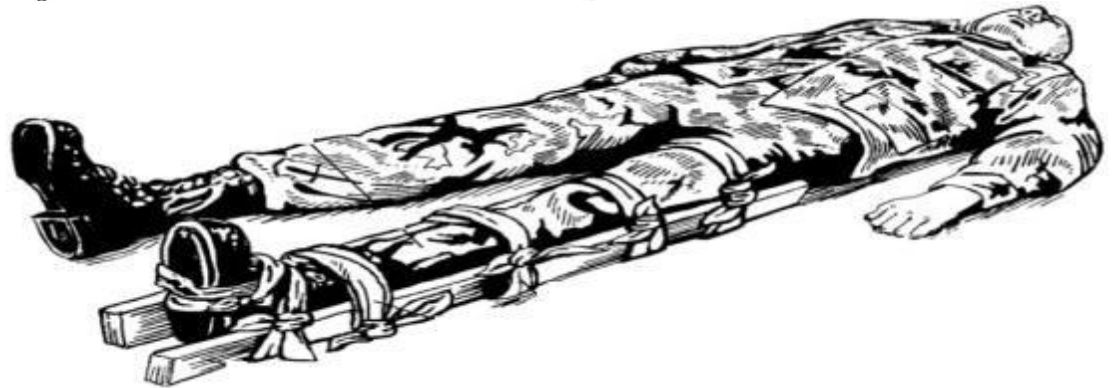
የውልቃትና የወለምታ ምልክቶችና ስሜቶች

- ሀጁለኛ ሕመም መኖር፤
- ባተባጭ፣ ሥአራ ማበዓ ፤
- አንዳንዴ ራስን መሳት ምልክት ሊታይ ይችላል ፤

12.5 ለስብራት የውልቃትና የወለምታ የመጀመሪያ ህክምና እርጅታ

12.5.1 የስብራት የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ

- ✓ የሚደማ ከሆነ በቅድሚያ ደሙን ማቆም አስፈላጊ ነው፤ ይህም ራስን መሳት/መዘረርን ለመከላከል ይረዳል፤
- ✓ ተሰብሯል ተብሎ የሚጠረጠረውን ክፍል በጥንቃቄ መያዝና ትክክለኛውንም ዕርዳታ ለመስጠት ለዝግጅቱ ጊዜ መውስድ ያሻል። ለስብራት የሚደረገው የመጀመሪያ ህክምና እርጅታ የተሰበረውን አጥንት እንዳይንቀሳቀስ ደግፎ ማሠር ነው፤
- ✓ ድጋፉ የማይተጣጠፍ ጠንካራ ነገር መሆን አለበት። ቁመቱም ቢያንስ ከተሰበረው የአጥንት ሥፍራ በላይና በታች የሚገኙትን መታቷኝጸዎች እንዳይነቃነቁ የሚያደርግ መሆን አለበት።
- ✓ በቅርብ የሚገኝ እንጨት ወይም ሳንቃ ላይ ጨርቅ ወይንም ጥጥ በመደልደል የተሰበረውን አጥንት አስተካክሎ ማሠር ይቻላል፤



- ✓ የተሰበረውን አካል ከማንቀሳቀስ በፊት አስፈላጊው መሣሪያና በቂ ረዳት መኖሩን ማረጋገጥ ያስፈልጋል። ለስብራቱ ድጋፍ በሚደረግበት ጊዜ በተለይ አጥንት ፈጦ በሚታጁበት አካባቢ መደብደብያውን በሚገባ በመጠጠል ቆቴው፣ እንዳይላላጥና እንዳይቆስል ይከላከላል፤
- ✓ መታቸኛው ወይም ድጋፍ ከተሰበረው አካል ጋር በሚታሰርበት ጊዜ በጣም እንዳይጠብቅ ማትረፅ ጸስጠል፤ ፍሻውም ቋቋሮ በመታቸኛው ላይ ማረፍ አለበት፤
- ✓ ከታሰረው በኋላ በጉዞም ወቅት ቢያንስ በየግማሽ ሰዓቱ ድጋፉንና የተጎዳውን ቦታ ማየት ጸሻል፤
- ✓ ታሰረው አካል ጫፍ ማለትም ጣቶቹ እንደ መጥቆር ካሉ እንደ ልብ ደሙ ሊተላለፍ አለመቻሉን ስለሚያመለክትና ይህም ጉዳት ስለሚያስከትል በመጠኑ ማላላት ያስፈልጋል፤
- ✓ አጥንቱ ወደ ውጭ አፈንግጦ ከታየ ወይም ከተወላገደ ወደ ቦታው ለመመለስ አለመሞከር፤
- ✓ በክፍት ስብራት ጊዜ ረቂቅ ተዋሲያን ወደ ቁስሉ እንዳይገቡ በቅርቡ በተገኘ ንጹህ ጨርቅ ቁስሉን በአስቸኳይ መሸፈን፤

1. ለላጃኛው ክንድ የትከሻና የማጭደድ አጥንት ስብራት የመጀመሪያ ህክምና እርጭጭ

- ✓ በተጎዳው በኩል ያለውን ክንድ በመደገፍ በቀጭኑ የተጣጠፈ ሶስት ማዕዘን ፋሻ ወይም ሌላ ፊርቅ በእጅ አምባር ዙርያ ማሰር፤
- ✓ በታችኛውን ክንድ በጥንቃቄ ወደ ላይ በማጠፍ ጣቶችን እስከ አንገት ድረስ ከፍ አድርጎ በእፀ አምባር ዙርያ የታሠረውን ፋሻ ጫፍ በተጎዳው ትክክል በኩል ባለው አንገት ዙር ወስዶ ማሰር፤
- ✓ የተጎዳውን እጅ ከደረት ጋር ደግፎ በተጣጠፈ ጨርቅ ወይም ሦስት ማዕዘን ፋሻ ከሰውነት ጋር ማሰር።



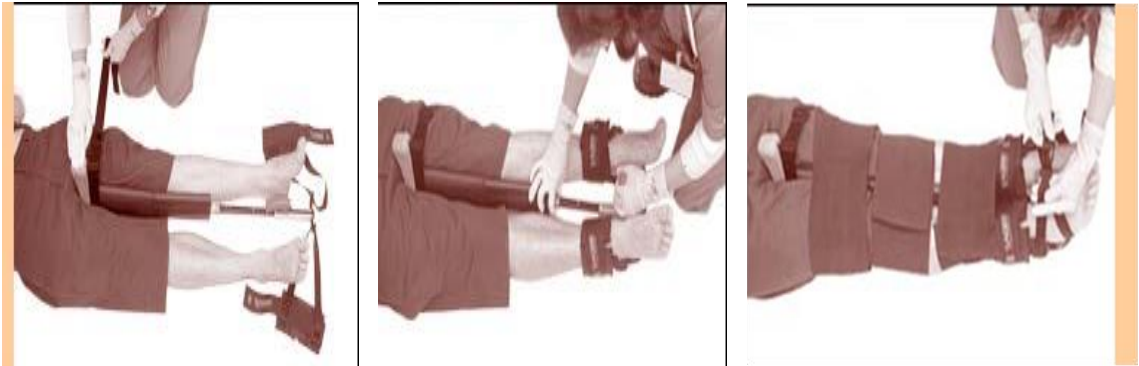
1. ፍርን ቁስል ወይም ስብራት ሲያጋጥም የሚሰጥ እርጅታ

- ✓ የክርን ስብራት ሲኖር የተሰበረውን እጅ ከነበረበት አቀማመጥ መለወጥ የበለጠ ጉዳት ሊያስከተል ስለሚችል እፀ በተቸነበት ሁኔታ መጠገኑ ይጠቅማል።
- ✓ በተሰበረው እፀ እንደተዘረጋ ከተገኘ ለማቷክ ሳጁም ኩብብት ጀምሮ እስከ እጅ ጣቶች ትረስ በሚገባ በተጠጠረ መደገፊያ መቷቀም እጁን ከሰውነቱ ጋር አስደግፎ በአንድነት ማሰር ቀጥሎም በዚህ ሁኔታ እንደተቀመጠ ለማንገዝ ስለማይቻል በቃሬዛ ላይ አስተኝቶ ወደ ሕክምና ድርጅት መውሰድ
- ✓ በተሰበረው እፀ ታጥፎ ከተገኘ በሰፊ ሦስት ማዕዘን ፋሻ ደግፎ ካሠሩ በኋላ በቶዞ ላጁ ሕመም እንዳይኖር የተሻለ ድጋፍ ለመስጠት ጠበብ ብለው በተጣጠፉ ሦስት ማዕዘን ፋሻዎች በላይኛው ክንድና በደረት ዙሪያ በማሰር በጥንቃቄ ወደ ሕክምና ድርጅት መውሰድ ተጠቃሚን በማረጋገጥ የልብ ምቹን የደም ዝውውር መቆጣጠር ጸሎት ማጥፋት

2. ለታፋ (የጭን) አጥንት ስብራት የመጀመሪያ ህክምና እርጅታ

- ✓ በታፋ አጥንት ከሰውነት አጥንቶች ትልቁ እንደመሆኑ እንደ ስብራቱ ሁኔታ ከባድ ጉዳት ሊያደርስ የሚችል በመሆኑ አጠጋገኑም ሆነ እንክብካቤው ልዩ ጥንቃቄ ይፈልጋል፤
- ✓ በሚገባ በጥጥ ወይም በጨርቅ የተደለደለ የሳንቃ ወይም የእንጨት መደገፊያ ከብሽሽት ጀምሮ እስከ ተረከዝ ውጭ በእግሮቹ መሐል ማድረግ፤

- ✓ ከተሰበረው አጥንት ውጭ በጎን በኩል ከብብት ጀምሮ እስከ ተረከዝ የሚደርስ ተመሳሳይ መደገፊያ አስጠግቶ ማሰር፤
- ✓ ፋሻዎቹ የደህናውን እግር ቁርጭምጭሚትና ጉልበት ጨምረው መታሰር አለባቸው። የዚህ ዓይነት ጉዳት የደረሰበት ሰው ወደ ሕክምና ድርጅት የሚጓጓዘው በቃሬዛ በመሆኑ
- ✓ ለረዳትነት ቢያንስ ሶስት ሰዎች ያስፈልጋሉ



3. ለጉልበት ፣ ቅልጥምና የቁርጭምጭሚት ስብራት የመጀመሪያ ህክምና እርጅታ

- ✓ ከቅልጥሙ በስተውጭና በስተውስጥ በኩል ከብሽሽት እስከ ተረከዝ ውጭ በሚደርስ በደንብ ተ ለ ለ መቷቾ አስደግፎ በሦስት ማዕዘን ፋሻ ስብራቱ በላይና በታች ቁርጭምጭሚት ሪያ በመጫሚያው ላይ በማስተላለፍ ማሰር ነው።
- ✓ ቀጥሎም የበለጠ ድጋፍና ጥገና ለመስጠት የተሰበረውን እግር ከደህናው እፅር ታኛው ላጁ እንዲሁም ጉልበትና ቁርጭምጭሚት ላይ ማሰር ያስፈልጋል።
- ✓ በቶዞ ላጁ ተሰበረው፣ እግር ሥር ብርድ ልብስ ወይንም ትራስ አድርጎ እፅፍ በመጠኑ ከፍ እንዲል ማድረግ።



የቁርጭምጭሚት ስብራት



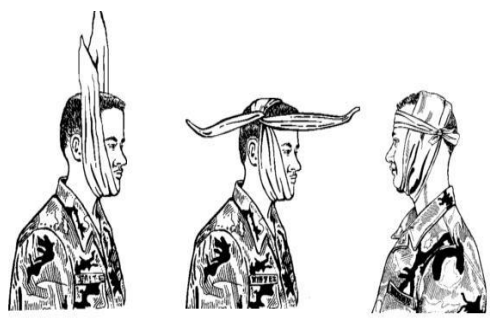
የጉልበት /ሎሚ/ ውልቃት

4. በራስ ቅል አጥንት ስብራት የመጀመሪያ የህክምና እርዳታ

- ✓ የአየር መተላለፊያውን ነጻ በማድረግ ወደ ጎኑ አዙሮ ማስተኛትና ትንፋሹን ከተቋረቷ ሰው ሠራሽ ትንፋሽ መስጠት፤
- ✓ የተጣጠፈ ንጹህ ጨርቅ ወይም ፓድ በሚደማው ጆሮ ላይ በማድረግ በፋሻ አሥሮ በዚሁ ጎኑ በጥንቃቄ በማስተኛት ወደ ሕክምና ድርጅት መውሰድ፤
- ✓ በቶዞ ላይ ጨርቁ በሚርስበት ጊዜ ሌላ መለወጥ እንጂ በጥጥ ወይም በጨርቅ መጠቅጠቅ አደገኛ ነው።
- ✓ በራስ ቅሉ ላይ የደረሰው አደጋ ምንም ቀላል ቢሆን ሁኔታው አሳሳቢ ነው። ምክንያቱም ጉቴቱ ወደ ውስጥ ጠልቆ አንጎሉን ባያቆስለውም ከሀይለኛ መነቃነቅ ወይም መቀጥቅጥ የተነሣ አንጎል ላይ በሚደርስ ጉዳት የተነሳ ህመምተኛው አዙሮት ስለ ሚወድቅና ለአጭር ጊዜም ቢሆን ራሱን ሊስት ስለሚችል ነው።
- ✓ አንድ ሰው ራሱን በሀይል ከተመታ ወጁም በሀጁል ከወደቀ በራስ ውስጥ ከሚቸኙት የደም ቧንቧዎች በመበጠስ ወይም በመቀደድ ምክንያት በአንጎል ውስጥ ደም ይፈሳል። ከዚህም የተነሣ የተጎዳው ሰው ግማሽ አካል በድን ይሆናል። ሁኔታው በጣም አስጊ በመሆኑ ይህ ዓይነቱ አደጋ የደረሰበትን ሰው በአስቸኳይ ወደ ሕክምና ድርጅት መውሰዱ ይጠቅማል።

5. ለመንጋጋ አጥንት ስብራት የመጀመሪያ ሕክምና እርጅታ

- ✓ ተሰባሪ ጥርሶች ካሉ ማስወገድ፤
- ✓ ም ወጁም ለሐ በሚታዩ እንዲወገድ የተጎዳው ሰው ራሱን ወደ ፊት ዘንበል እንዲያደርግ መንገር፤
- ✓ የተሰበረውን አገጭ በመደገፍ ጠባብ ፋሻ በተጎዳው ሰው አገጭ ሥር አሳልፎ ወደ ላይ በራሱና በግንባሩ ሪጸ ማሠር ተ ቴዎ፣ ሰው፣ ማስታወ ለቶ እንደሆነ ፋሻውን ፈትቶ መንጋጋውን መ ቸ እስ ልፋል።



6. ለጎድን አጥንት ስብራት የመጀመሪያ ሕክምና እርጅታ

የተጎዳውን ሰው በተጣጠፈ ብርድ ልብስ ጋቢ ወይም ትራስ ላይ በተጎዳው ጎኑ በኩል አስደግፎ ማስተኛ ት ሕመሙን ከመቀነስም በላይ ባልተጎዳው በኩል ሳምባው እንደልብ ንጹህ አየር ማግኘት ማድረግ ይቻላል።

7. ለአከርካሪ (የደንደስ) አጥንት ስብራት የመጀመሪያ ሕክምና እርጅታ

በዚህ አጥንት ላይ ጉዳት ደርሷል ብለን ከቷረጠርን የተጎዳውን ሰው ማስቀመጥም ሆነ ማቆም ማለት አይፈቀድም። በምናገነዘበትም ጊዜ የተለየ ጥንቃቄና የተለየ ቃሬታ ያስፈልገናል። ይህ ካልሆነ ግን የዘላለም የአካል በድንገት/መስከፍን ሰለሚያስከተል ስለ ሁኔታው ጠንቅቆ የሚያውቅ ሰው እስከሚገኝ ድረስ የተጎዳውን ሰው አለማንቀሳቀስ ይጠቅማል።

- ✓ በቂ ረዳቶች ማለትም ቢያንስ 5 ሰዎች መኖራቸውን ማረጋገጥ፤
- ✓ መጀመሪያ አጥንትን ቀጥ አድርጎ ደግፎ በመያዝ ማስተኛት
- ✓ በጠቅላላ በጥንቃቄ ማግኘትን በመዘርጋት በጭንና በጉልበቶቹ እንዲሁም በቁርጫታ ምሬ ሚቱ መሐል ዓዓ ወጅም ለስላሳ የተጣጠፈ ጨርቅ (ፓድ) ማኖር፤
- ✓ ቁርጭምጭሚቶቹንና ማግኘትን አንድ ላይ በፋሻ ወይም በተገኘ ፊርቅ ማሰር፤
- ✓ ጭንጭንና ጉልበቶቹን አንድ ላይ በማሰር ጠፍጠፍ ካለ እንጨት በተሠራ ቃሬታ ወይም የበር ሳንቃ ላይ ጨርቅ ደልድሎ ወደ ሕክምና ድርጅት ማጓጓዝ።



12.5.2 የውልቃትና ወለምታ የመጀመሪያ ሕክምና እርጅታ

- ✓ የተጎዳውን አካል በአካባቢው በሚገኝ ማንኛውም ጠንከር ባለ ነገር (ጣውላ፣ካርቶን እንጨት) በመደገፍ በጨርቅ በማሰር ከተቻለ የተጎዳውን አካል ከፍ በማድረግ ወደ ጤና ድርጅት መውሰድ።
- ✓ እብቷቱም ሆነ ሕመሙ እንዲቀንስ በላዩ ላይ በቀዝቃዛ ውሃ (በረዶ) ፊርቅ ማግኘት ማቆም። አደጋው የደረሰው ከሁለት ሰዓት በፊት ከሆነ ግን በሞቀ ውሃ መጠቀምና በጥጥ ጠቅልሎ በፋሻ ማሰር ጠቃሚ ነው።



ቁርጫ ምጫ ሚት ላይ ለሚደርስ ውልቃትና ወለምታ አደጋ የአስተሳሰር ዘዴ

12.6 በሰውነት አጥንትና መገጣጠሚያ ላይ ለሚደርሱ አደጋዎች ቅድመ መከላከል

- ❖ በሚያሸከረክሩበት ወቅት የደህንነት ቀበቶን አዘውትሮ መጠቀም፤
- ❖ ለራስ ቅል መከላከያ (ሄልሜት) በአስፈላጊ ቦታ ሁሉ መጠቀም፤
- ❖ ክብደት ያላቸውን ነገሮች በአግባቡና በዘዴ ማንቀሳቀስ ፤
- ❖ አደጋ ከሚያስከትሉ ነገሮች መራቅ፤

ያስታውሱ

በህጻናት ላይም ማንኛውም አይነት አደጋ በሚደርስበት ጊዜ ለአዋቂዎች በሚሰጠው የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ አሰጣጥ ዘዴ ይሰጣል፡

ቅጽ 13. ህሙማን ወይም የተነዱ ሰዎች ከጉዳት ቦታ የማስወጣትና የማጓጓዝ ጽሑፍ

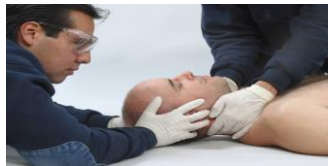
ክፍለ ትምህርቱ ሲጠናቀቅ ሠልጣኞች

- በተሸከርካሪ ለተገጨ እግረኛ የሚጓጓዝበት ወቅት ስለሚደረግ ጥንቃቄ ያውቃሉ፤
- ተጎጂው በመኪና ወይም በፍርስራሽ ውስጥ ከሆነ እንዴት ማውጣት እንደሚቻል ይረዳሉ፤
- በማጓጓዝ ሂደት የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ሰጪው ማድረግ የሚገባቸው ጥንቃቄዎች ያውቃሉ፤
- ህሙማንን የማጓጓዝ ዘዴ አይነቶች ይለያሉ፤

ህሙማንን ከጉዳት ቦታ የማስወጣትና የማጓጓዝ ዘዴ ማለት የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ሰጪ አስፈላጊውን የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ለታማሚው ለመስጠት ያስችለው ዘንድ ከአደጋው ቦታ ወይም ተሸከርካሪ በማስወጣት ወይም ገለል የማድረግ እርዳታ ነው። ይህም እንደአስፈላጊነቱ እርዳታ ከሰጡ በኋላ ወይም ከመሰጠቱ በፊት ሊከናወን ይችላል። በተጨማሪም ህመምተኛው ወይም ተጎጂው ወደ ተሻለ እርዳታ ወደ ሚያገኙበት የህክምና ቦታ ለማድረስ የሚደረግ እንክብካቤ ነው።

13.1 ተጎጂው በተሸከርካሪ የተገጨ እግረኛ ከሆነና ራሱን የሳተ ከሆነ

ሀ: አንድ ሰው በጥንቃቄ አንገቱን ጭንቅላቱን እና ትኩረትን በአንድነት በሁለት እጅ ደግፎ በመያዝ ሌሎች ሁለት ሰዎች ዳሌ እና እግር አካባቢ በመደገፍ በጥንቃቄ ወደ ዳር ማስወጣት፣ ቀጥሎም ከላይ በተጠቀሰው መሰረት የመጀመሪያ ምርመራና እርዳታ ማድረግ፤



አምቡላንስ የማይገኝ ከሆነ ረዘም ባለ መኪና ተጎጂው ሳይተጠጠፍ መጫንና ወደ አቅራቢያ የሚገኝ ጤና ተቋም መውሰድ። በማንኛውም ጊዜ የተጎጂውን አተነፋፊ መከታተል ያስፈልጋል።

13.2 ተጎጂው በመኪና ወይም በፍርስራሽ ውስጥ ከሆነ

- ✓ በ አካባቢው ለእርስዎም ሆነ ለሌሎች አደጋ የሚያደርስ ሁኔታ አለመኖሩን ማረጋገጥ፤ ለምሳሌ የመኪና ግጭት ከሆነ ሞተሩ መጥፋቱን፤ የሚፈስ ነዳጅ መኖር አለመኖሩን፤ ከኤሌክትሪክ ጋር አለመያያዝን፤ የፍንዳታ አደጋ አለመኖሩን፤ የሚፈርስ አደጋ ወዘተ አለመኖሩን ማረጋገጥ። ለዚህም ይረዳ ዘንድ በአካባቢው ከሚገኙ ፖሊሶች፣ ህብረተሰብ አባላት መረጃ መጠየቅ
- ✓ የቦታው ደህንነት ከተረጋገጠ በኋላ ራስዎን የሚከላከሉበት ጓንት ወይም በአካባቢው ከሚገኝ ፕላስቲክ እጅዎን ይሸፍኑ
- ✓ ወደ መኪናው በመጠጋት ተጎጂው ራሱን መሳቱን አለመሳቱን ከላይ በተጠቀሰው መሰረት ይመርምሩ
- ✓ ራሱን የሳተ ከሆነና ከፍተኛ መድማት ካለ ተጎጂውን ሳያንቀሳቅሱ ወዲያውኑ የአምቡላንስ እርዳታ ይጠይቁ፤ ያስጠይቁ፤ ያስደውሉ
- ✓ ተጎጂው መተንፈስና አለመተንፈሱን ደረቱን እና አፍንጫ አካባቢ በመመልከት ያረጋግጡ
- ✓ እርዳታ ለመስጠት የሚረዱዎትን ሰዎች ይጠይቁ። በስዕሉ በሚታየው መልኩ
 - በሩን በመክፈት የተጎጂውን አንገት ደግፎ መያዝ
 - ሌላ ሰው ከኋላ በር በመግባት ተጎጂውን ከደረቱ ቀና በማድረግ ደግፎ መያዝ
 - ከወገብ በታች ያለውን አካል ወደ ተቃራኒው በኩል ማዞር

- ተጎጂው በተቀመጠበት በሚገኘው በር ቀስ አደርጎ ከወገብ በላይ ያለውን አካል ዞር በማድረግ ጠንካራ ጠውላ ከራስ እስከ ወገብ ማሰገባት ፤ ጣውላ ከሌለ አንድ ሰው አንገትና ራስ ሌላው ሰው ጀርባ ሶስተኛ ሰው ዳሌ አካባቢ አራተኛ ሰው እግሮችን በመያዝ በጥንቃቄ ከመኪናው በማስወጣት የተጎጂው ሰውነት ሳይተጣጠፍ ለማውጣት ይሞከሩ። ቀጥሎም ከላይ በተዘረዘረው መሰረት አተነፋፈሱን፤ የልብ ምቹን፤ የሚደሙ አካባቢዎችን በመለየት እርዳታዎችን ይቀጥሉ



13.3 በማጓጓዝ ሂደት የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ሰጪው ማድረግ የሚገባቸው ጥንቃቄዎች

1. ትኩረትን ከዳሌ አጥንት ጋር ቀጥ ማድረግ፤
2. እግርን ከትኩረት ጋር እኩል ማድረግና እግርን መክፈት
3. ወደ በሽተኛው ጠጋ በማለት የእጅ መዳፍን ወደላይ በማድረግ ማንሳት
4. እግርን ቀጥ በማድረግ ክብደቱን ማንሳት።



13.4 ሀሙስ ማንን የማጓጓዝ ዘዴ አይነቶች

1. በብርድልብስ የማጓጓዝ ዘዴ
2. በወንበር የማጓጓዝ ዘዴ
3. በስትሬቸር የማጓጓዝ ዘዴ
4. በአንድ ሰው እርዳታ የማጓጓዝ ዘዴ

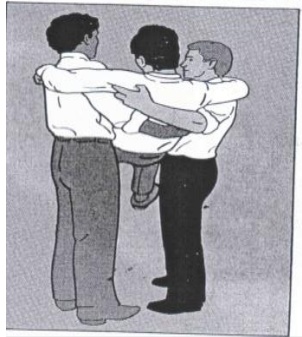
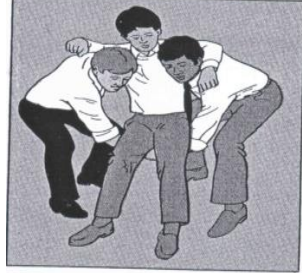
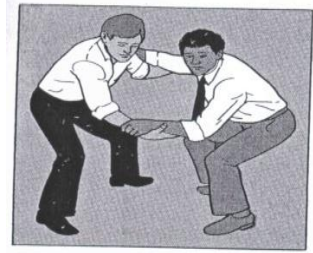
- 5 በሁለት ሰዎች የማንጓዝ ዘዴ
- 6 በሶስት ሰው እርዳታ የማንጓዝ ዘዴ
- 7 በስድስት ሰው እርዳታ የማንጓዝ ዘዴ

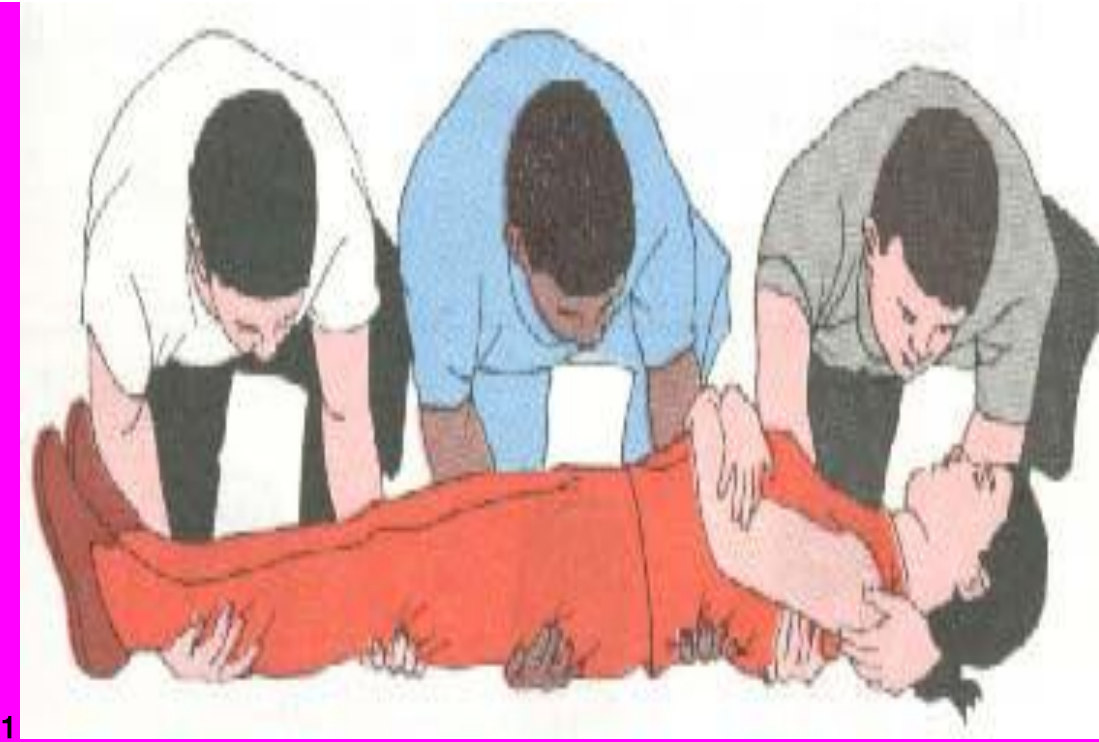


■ በብርድ ልብስ ማጃጃ ጸ



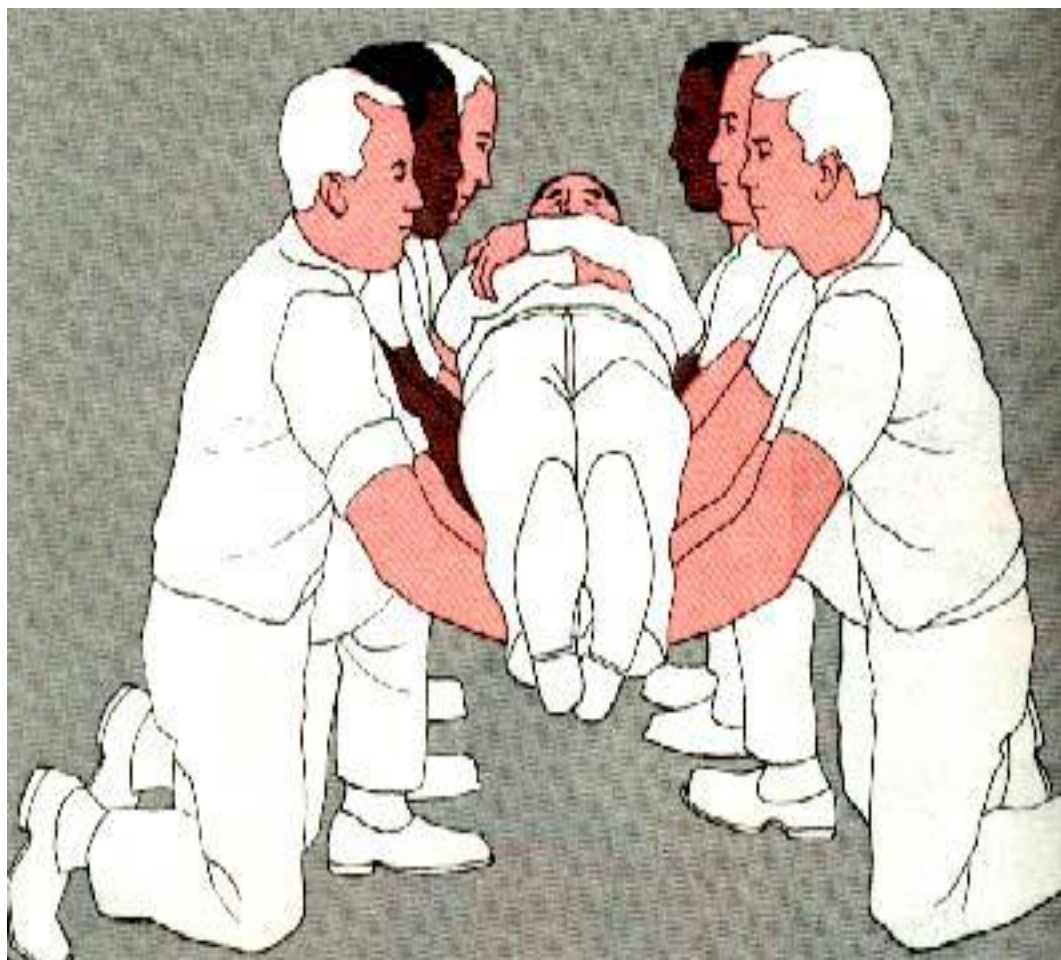
በአንድ ሰው ረዳትነት የሚደረግ ማገዝ 2







በሶስት ሰው እርዳታ ህመማንን ማጻጻፍ ጸ



በስድስት ሰው እርዳታ ማጻጻፍ ጸ

ክፍል 14. የእናቶቻችን ሕፃናት የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ አሰጣጥ

ስልጠኞች ስልጠናውን ሲያጠናቅቁ

- ለወላድና ወይም ምጥ ላይ ላላች እናት የሚደረግ የመጀመሪያ እርዳታ ያውቃሉ
- ለተወለደ ህጻን ስለሚደረግ ጥንቃቄ ይረዳሉ፤
- በህጻናት ላይ ለሚደርስ ጠህክምና አድጋ የሚሰጡ የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ይረዳሉ፤

14.1 ለወላድ ወይም በምጥ ላይ ላላች እናት የሚደረግ የመጀመሪያ እርዳታ

- ሊጠየቁ የሚገባቸው መረጃዎች
- በማዋለድ ወቅት ልንከተላቸው የሚገቡ ክንውኖች፤
- ወሊድን ተከትሎ የሚያጋጥም ደም መፍሰስ፤

ለ. ለተወለደ ልጅ የሚደረግ ጥንቃቄ፤

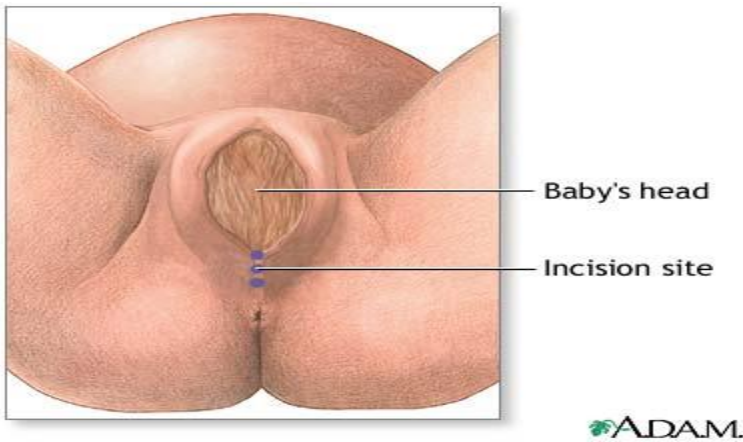
1. ሊጠየቁ የሚገባቸው መረጃዎች



- የመውለጃ ቀንሽ መቼ ነው?
- ከዚህ በፊት መንታ ወልቅሽ ታውቁጸለሽ?
- ደም ወይም ሌላ ፈሳሽ ነገር ፈሰሻል?
- የዓይን ምድር መምጣት ወይም ወደ ታች የመጫን ስሜት ይለማሻል ወጃ ?

□እናትየዋን መልስ ከሰማን በኋላ ገልጦ ማየትና ምርመራ ማድረግ፤

2. የሕፃኑን ጭንቅላት ካየን ብቻ የማዋለጃ ዕቃ በማቅረብ ለማዋለድ መዘጋጀት፤



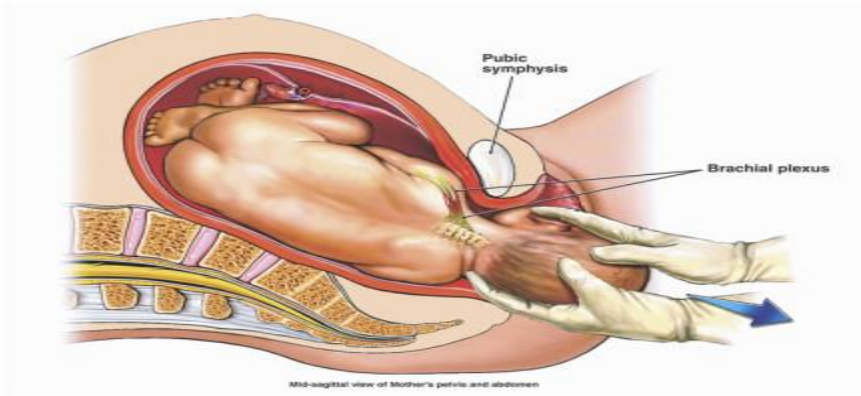
- ከደምና ከሰውነት ፋላሾች ጋር ንክኪ እንዳይኖር ራስን ለመታዘቅ ጓንት መጠቀም
- ለመውለት ሰፊ እስካልሆነች (ጭንቅላት ካላየን) በአፋጣኝ በአምቡላንስ ወይም በተገኘው መጓጓዣ ወደ ጤና ድርጅት መውሰድ
- እፅዕኑን መግጠም እንደሌለባት መንገር፤

3. ሕፃኑ በጭንቅላቱ ካልመጣ ምጡ አስቸጋሪ ስለሚሆን፤

- እናትየዋ እንዳትገፋ/ እንዳታምጥ መምከር፤
- የአምቡላንስ አገልግሎት የሚገኝበትን ሁኔታ ማመቻቸት
- በፍጥነት ወደ አቅራቢያ ጤና ድርጅት መውሰድ
- እናትየዋን ማበረታት ሳብ እያረገች እንድትከፍስ መምከር

4. በማዋለድ ወቅት ልንከተላቸው የሚገቡ ክንውኖች፤

- ከደምና ከሰውነት ፈላሾች ጋር ንክኪ እንዳይኖር ራስን መጠበቅ-ጓንት መጠቀም
- በጀርባዋ ተንጋላ ሁለት እግሯን በማጠፍ ጭኖቿን እንድትከፍት ማድረግ፤
- በእናትዬዋ መቀመጫ ስር ንፁህ አንሶላ ወይም ፎጣ ማንቷአ፤
- የሕፃኑ ጭንቅላት በአንዱ እጃችን መዳፍ ከሕፃኑ ጭንቅላት በላይ መደገፍ፡ በሁለተኛው፡ እጃችን መጫኛ ሰፊ ሞ፤ በፍንጢጣ እና በብልቷ መሃከል ያለውን ስፍራ በመደገፍ በአካሏ ላይ ሊደርስ የሚችለውን መተርተር መከላከል



- □እንሽርት ውሃው ካልፈሰሰ በእጃችን በማፍሰስ ከሕፃኑ ጭንቅላትና አፍ ማስለቀቅ፤
- ጭንቅላቱ ከወጣ በኋላ እትብቱ በአንገቱ ዙሪያ አለመኖሩን ማረጋገጥ፤
 - እትብቱ ካለና ካልጠበቀ በትክኛው በኩል ወይም ወደታች ማሸሎክ፤ ነገር ግን የጠበቀ ከሆነ በአፍም መጎተት አያስፈልግም
 - ካልተሳካ እትብቱ ላይ ያለውን ጫና ለመቀነስ እትብቱን ሁለት ቦታ በመቋጠር መቁረጥ ያስፈልጋል።
- የሕፃኑ ጭንቅላት ከወጣ በኋላ መደገፍ፤



14.2 ለጨቅላ ህጻን የሚደረግ እረዳታ

- አፋንና አፍንጫውን በንጹህ ጨርቅ ማፅዳት፤
 - አፋን በምናፀዳበት ወቅት ወደ ውስጥ ላለመግባት ጥንቃቄ ማድረግ፤
- ሕፃኑን አለመጎተት፤
- የሕፃኑ እግር ከወጣ በኋላ እግሮቹን መያዝ፤
 - በእናትዬዋ ማህፀን ትይዩ መያዝ፤
 - ሕፃኑ መቀት እንዲያገኝ በእናትዬዋ ሆድ ላይ ማስቀመጥ
- እትብቱን በፋሻ/በተዘጋጀ እትብት ማሰሪያ/ ከእናትዬዋና ከልጅ መሃል ሁለት ቦታ በመቋቋር ቆርጫ ልጅን እናትዬዋ ሆድ ላይ ማስቀመጥ፤

- በእናትየዋ በኩል ያለውን እትብት በጭኗ ላጁ ማሰር
- የሕፃኑን አካል በንፁሕ ጨርቅ ማድረቅ
- የሕፃኑን ጀርባና የውስጥ እፅፍን መዳፍ በማሸት አተነፋፈሉን ማነቃቃት፤
- ሕፃኑን በሞቀ ብርድ ልብስ በመጠቀሙ አንገቱን ዝቅ አድርጎ በጎኑ ማስተኛት፤
- በፍጥነት እናትዬዋ እና ሕፃኑን ይዞ ወደ ጤና ድርጅት መውሰድ

14.3 የህጻናት የመጀመሪያ ሕክምና አሰጣጥ ዘዴ

ሀ.ህጻናት ከአዋቂ የሚለያቸው ዋና ዋና ነጥቦች

- በቀላሉ ለከፍተኛ ጉዳት ይዳረጋሉ
- የመተንፈሻ ሀይቶቻቸው ጠባብ በመሆኑ በቀላሉ የአየር እጥረት ይጋለጣሉ
- ትኩሳት ሲኖራቸው በፍጥነት ማስታገስ ካልተቻለ ለከፋ አደጋ ሊዳረጉ ይችላሉ
- ፈሳሽ ከሰውነታቸው ሲወጣ ወይም ተቅማጥና ትውከት ሲይዛቸው በፍጥነት የመድከምና የመጠውለግ ብሎም በአጭር ጊዜ ለከፋ ጉዳት ይዳረጋሉ

በሕፃናት እና ልጆች ላይ ጎልተው የሚታዩ ችግሮች

1. ትኩሳት፤ መንስኤዎቹ ቫይረስ ወይም ባክቴሪያ ሊሆን ይችላል።
 ከመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ሰጪ የሚጠበቀው ትኩሳቱ በጣም ከፍተኛ ደረጃ ደርሶ ህፃኑን ለከፋ የጤና ችግር እንዳይዳረግ ማድረግ ነው። ለዚህም
 - ልብስ መቀነስ፤
 - ብዙ ፈሳሽ ማጠጣት፤
 - የትኩሳት ማስታገሻ እንክብል መስጠት፤
 - የማይሻለው ከሆነ ወደ አቅራቢያ ጤና ድርጅት መውሰድ

ባእድ ነገሮች ወደ አየር ሀይል መግባት

በላይኛው የመተንፈሻ አካል ማለትም በጉሮሮ ውስጥ ምግብ ወይም ሌሎች ባዕድ ነገሮች ሲገቡና የህጻኑ የመተንፈሻ አካል በከፊል ወይም ሙሉ በሙሉ በመዝጋት የመተንፈስ ችግር ሲያስከትል መታነቅ/choking/ ደረሰበት ይባላል።

የ መከላከያ ዘዴዎች

ሀ፤ በተለይ ከ4ዓመት በታች ህፃናት ያገኙትን ነገር ወደ አፋቸው ስለሚወስዱ ህፃናት በሚጫወቱበት እና በሚገኙበት አካባቢ እንደ ጥራጥሬ፣ ሳንቲም፣ ቁለፍ፣ ብሎን፣ ፍራፍሬ እና የመሳሰሉት እንዳይኖር ማድረግ በመጫወቻነትም አለመስጠት

ለ፤ በህፃናት አመጋገብ ዙሪያ ጥንቃቄ ማድረግ። በደንብ የላመ ምግብ መመገብ፤

ሐ፤ በጨዋታ ጊዜ በአፋቸው የሚበላ ነገር ይዘው መሯሯጥን መከልከል

መ፤ ሕጻናት በሚመገቡበት ጊዜ ብቻቸውን አለመተው ፤

የመታነቅ ምልክቶች

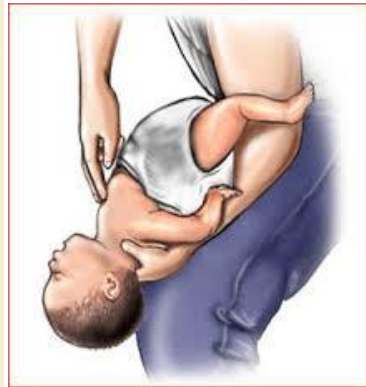
- በከፊል መታነቅ
- ሙሉ በሙሉ መታነቅ

በከፊል የመታነቅ አደጋ የደረሰበት ህጻን ምልክቶች

- የተቆራረጡ ቃላትን መናገር፤
- በትንሹ መተንፈስ እንዲሁም
- ከፍተኛ ሳል መሳል ናቸው።

እርዳታ

- በተቻለ መጠን በመደጋገም እንዲያስል ማበረታታት
- ያነቀው ምግብ ወይም ባዕድ ነገር ሙሉ በሙሉ መውጣቱንና ተጎጂው ህሊናውን ወይም ራሱን በደንብ የሚያውቅ መሆኑን ሳያረጋግጡ ምንም ነገር ፈሳሽ ጭምር በአፍ መሰጠት አይገባም
- ተጎጂው ማሳል እና መተንፈስ ካቃተው ተጎጂው ሙሉ በሙሉ ታንቋል ማለት ስለሚሆን ቀጣዩን ዕርዳታ ይስጡ።
- ደረቱን በአንድ እጃችን ጉልበታችን ላይ አድርገን በሌላኛው እጃችን ጀርባውን መታ መታ ማድረግና፣ ከዚያም ወደ ሌላኛው እጃችን በማዛወር ደረቱ ላይ ጫን ጫን ማድረግ፤
- ከታች በስዕሉ በተመለከተው መሰረት ለአምስት ጊዜ መስራት መውጣቱንና አለመውጣቱን ማየት ካልወጣ ደጋግሞ መስራት የልብ ምት ካቆመ ሁለት አርቲፍሻል ትንፋሽ እና ደረት መጫን በማፈራረቅ መስራት



ተቅማጥና ትውከት

- አብዛኛው የህጻናት ተቅማጥ እና ትውከት መንስኤው ቫይረስ ስለሆነ የሚወጣውን ፈሳሽ በመተካት ብቻ ሊሻላቸው ይችላል
- የተሳሳቱ ልምዶችን ማለትም ፈሳሽና ምግብ መከልከል ወይም መቀነስ አይገባም
- ጡት የሚጠባ ህጻን ከሆነ ማጥባቱን መቀጠል ያስፈልጋል
- በሶስት ቀን ካልቆመ ወይም የመጠውለግ ምልክቶች ከታዩ በአፋጣኝ ወደ ጤና ድርጅት መውሰድ ይገባል
- የአካባቢና የግል ንጽህና መጠበቅ መሰረታዊ ጉዳይ መሆኑ ማስተማር ይገባል

የሕፃናት ጥቃት

የሕፃናት ጥቃት ማለት፡- አግባብነት የሌለው ቅጣት ወይም ጉዳት ማድረስ ለሕፃናት እንክብካቤ/ጥንቃቄ ቸልተኛ መሆን ነው፡፡

ጥቃት ስለ መኖሩ የሚጠቁሙ ምልክቶች፤በአካል ላይ የጉዳት ምልክቶች እንደ ጠባሳ፤

መዝጎን፤መበለዝ፤መጉረብረብ፤የመላጥ፤የመቁሰል ምልክቶች፤የመረቀዘ ቁስል

አጠራጣሪ የሆነ ሁኔታዎችን መፈለግ

- ወላጆች/ቤተሰቦች ሀላፊነት የጎደላቸው መስለው ሲታዩ
- የሚሰጡት/የሚናገሩት ታሪክ የተዛባ ወይም ከሁኔታው ጋር የማይጣጣም ሲሆን
- ሕፃኑ ስለ ሁኔታው ለመናገር የፍርሃት ምልክት ሲያሳይ

እነዚህ ነገሮች ሲታዩ፡ለሚመለከተው አካል መረጃ መስጠት