የኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ

የጤና ጥበቃ ሚኒስቴር

ሁለተኛው ትውልድ የጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም

የድንገተኛና የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ፓኬጅ

ሐምሌ 2007 ዓ.ም
አዲስ አበባ

ማውጫ

1. መግቢያ 1
2.1. አጠቃላይ ዓላማ 1
2.2. ዝርዝር ዓላማ 1
3. የሚከናወኑ ተግባራት እና አተገባበር 2
3.1. ለድንገተኛ አደጋ አጋላጭ የሆኑ ሁኔታዎችን መለየት 2
3.2. የመከላከል ትምህርት መስጠት 2
3.3. የመጀመሪያ እርዳታ የሚሰጡ የህብረተሰብ ክፍሎችን ማሰልጠን 2
3.4. በህዝብ መሰብሰብያ ቦታዎች ሊከሰቱ የሚችሉ ድንገተኛ አደጋዎችን መከላከል እና እርዳታ ማድረግ 3
3.5. የድንገተኛ አደጋ እና ህመም ተጎጂዎችን ለጤና ተቋም መላክ 3
4. የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ መስጠት 3
4.1. ለድንገተኛ አደጋዎች የሚሰጥ የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ 3
4.1.1. ቁስልን ለማከም የሚደረግ የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ፡- 3
4.1.2. ንክሻ 4
4.1.3. ቃጠሎን ለማከም የሚደረግ የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ፡- 5
4.1.4. ስብራት 7
4.1.5. ለመመረዝ የሚሰጥ የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ 9
4.1.6. በእባብ እና በሌሎች መርዛማ እንስሳት መነደፍ 9
4.1.7. ጊንጥ ሲነድፍ 10
4.1.8. በባዕድ ነገር መጐዳት 10
4.1.9. መስጠም 12
4.1.10. የደም መፍሰስ 12
4.1.11. የኤሌክትሪክ አደጋ 13
4.2. ለድንገተኛ ሕመም የሚሰጥ የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ 14
4.2.1. ትኩሳት 14
4.2.2. አእምሮን መሳት 14
4.2.3. ነስር 16
4.2.4. የትርፍ አንጀት ሕመም (Acute Appendicitis) 17
4.2.5. ቅዕበታዊ የሆድ ህመም 17
የሚደረግ የመጀመሪያ የሕክምና እርዳታ 17
4.2.6. የሚጥል በሽታ 17
4.2.7. በመንገድ ትራፊክ ምክንያት ጉዳቶች ሲከሰቱ መደረግ ያለባቸው አገልግሎቶች. 20
5. የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ትምህርት የሚሰጥባቸው ቦታዎችና አካላት 20
6. ለመጀመሪያ እርዳታ የሚያስፈልግ ግብዓት 20
6.1. ለመጀመሪያ ህክምና እርዳታ የሚያስፈልጉ የህክምና መሳሪያዎች 20
6.2. ለመጀመሪያ ህክምና እርዳታ የሚያስፈልጉ የህክምና መድሃኒቶች 21
7. አገልግሎቱን ከጤና ተቋም ማስተሳሰር 21
8. የሚጠበቁ ውጤቶች፤ ክትትልና ግምገማ፤ የፓኬጁ ጠቋሚዎች 21
8.1. የሚጠበቁ ውጤቶች 21
8.2. ክትትልና ግምገማ 22
8.2.1. ክትትል 22

8.2.2. ግምገማ 22
8.3. የፓኬጁ ጠቋሚዎች 22

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 ተገኝተዉ ተገቢውን የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ማድረግ ባለመቻላቸዉ ጭምር ነው፡፡

የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ ማለት በድንገተኛ ሕመም ወይም አደጋ ምክንያት አደጋ የደረሰበትን ሰው ወደ ጤና ድርጅት ሄዶ ተገቢውን የሕክምና እርዳታ እስከሚያገኝ ድረስ ተጐጂው ለደረሰበት አደጋ ወይም ህመም የመጀመርያ ሕክምና 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 ሕክምና እርዳታ በመስጠት፤ካስፈለገም በፍጥነት ወደጤና ድርጅት በመላክ የጉዳቱን መጠን መቀነስ ይቻላል፡፡

የመጀመሪያ ደረጃ እርዳታ መስጠት በገጠርም ይሁን በከተማ በስፋት የሚተገበር ነው፡፡ ሆኖም በአብዛኛዉ ክህሎት በሌላቸው ሰዎች አገልግሎቱ ስለሚሰጥከጥቅሙ ይልቅ ጉዳቱ ሲያመዝን ይታያል፡፡ ስለዚህ አገልግሎቱን በጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች ወይም በሰለጠኑ ሰዎች በመስጠት ሊደርስ የሚችለውን የአደጋ መጠን መቀነስና መከላከል ይቻላል፡፡ የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ መስጠት የሚጠይቀው የቁሳቁስ መጠንና ዓይነት አነስተኛ በመሆኑ በየትኛውም ቦታና ጊዜ ሰዎችን አሠልጥኖ አገልግሎቱን ማቅረብ ይቻላል። የሚፈለገውንየድንገተኛና የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ በጥራት፣ፍትሀዊነት፣ ተደራሽነትና አሳታፊይነት ለማሳካት ይህ ሁለተኛው ትውልድ የድንገተኛና የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ፓኬጅተዘጋጅቷል፡፡ በዚህ ፓኬጅ የተጨመሩ አገልግሎቶች የድንገተኛ ህመም ሕክምና እርዳታ እና የትራፊክ አደጋ መከላከልን አገልግሎት መስጠትን ያጠቃልላል፡፡

2. ዓላማ

2.1. አጠቃላይ ዓላማ

በድንገተኛ ሕመምና አደጋ ምክንያት በሰዎች ላይ ሊደርስ የሚችለውን ከፍተኛ የአካል ጉዳትና ሞትን ለመቀነስና ብሎም ለመከላከል ነዉ፡፡

2.2. ዝርዝር ዓላማ

- የድንገተኛ ሕመምና አደጋ መንስኤዎችና ምልክቶች እያንዳንዱ ቤተሰብ አውቆ እንዴት እንደሚከላከል ለማስተማር፣
- ድንገተኛ ሕመም ወይም አደጋ የደረሰበት ማንኛውም ግለሰብ የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ ባለበት በመስጠት እና እንደአስፈላጊነቱ በአቅራቢያው ወደሚገኘው የሕክምና ተቋም በመላክየሚደርሰውንየሞትና የአካል ጉዳት ለመቀነስ፣

- ❖ ቅድሚያ ህክምና ማግኘት የሚገባውን ተጎጅ/በሽተኛበመለየት የሚያስፈልገውን እርዳታ በቅድሚያበመስጠትተጎጅው በፍጥነት ከህመሙ ወይም ከጉዳቱ እንዲያገግም አስተዋጽኦ ለማድረግ

- ❖ የተሰሩ ስራዎችን በመመዝገብ፤መረጃዉን በመተንተን ጥቅም ላይ ለማዋል፤ እንዲሁም ሪፖርትንበወቅቱ ለማዘጋጀትናለሚመለከታቸዉ ለመላክ፡፡

3. የሚከናወኑ ተግባራት እና አተገባበር

3.1. ለድንገተኛ አደጋ አጋላጭ የሆኑ ሁኔታዎችን መለየት

- ❖ በአካባቢው ስለሚታይ ድንገተኛ ሕመምና አደጋ በተመለከተ ቤት ለቤት በመዞር እና ከሚመለከታቸው ሌሎች አካላት ጋር በመሆን መረጃ ማሰባሰብና መተንተን፡

- ❖ ከልማት ቡድን መሪዎች ጋር በመሆን በየጎጡ ለድንገተኛአደጋና ሕመም ሊያጋለጡ የሚችሉ ነባራዊ ሁኔታዎችን መለየት

- ❖ ለድንገተኛአደጋና ሕመም ተጋላጭ የሆኑ የማህበረሰብ ክፍሎችን በደረጃ ማስቀመጥ

3.2. የመከላከል ትምህርት መስጠት

- ❖ ከልማትቡድን መሪዎች፣ ከቀበሌ አመራሮች፣በአካባቢው ከሚንቀሳቀሱ መንግስታዊ እና መንግስታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች ጋር በመሆን የመጀመሪያ የሕክምና እርዳታ አሰጣጥ ፖኬጅንለህብረተሰቡማስተዋወቅ፣

- ❖ በከፍተኛ ሁኔታ ተጋላጭ በሆኑ በየደረጃው ላስቀመጥናቸው የህብረተሰብ ክፍሎች ተገቢዉን ትምህርት መስጠት

- ❖ ከቀበሌ ኮማንድ ፖስትና የወጣት ማህበራት ጋርና ሌሎች ከሚመለከታቸው አካላት ጋር በመሆን አስፈላጊ ቅድመ-ዝግጅት ለሚያስፈልጋቸው አደጋዎች የቅድመ ጥንቃቄ ዝግጅት እንዲደረግ፤ የተለዩ የድንገተኛ አደጋ መንስኤዎችን የማስወገድ ስራ እንዲሰራ ለህብረተሰቡ ግንዛቤ መፍጠር፡፡

3.3. የመጀመሪያ እርዳታ የሚሰጡ የህብረተሰብ ክፍሎችን ማሰልጠን

- ❖ ከወጣት ማህበራትና የልማት ቡድን መሪዎችን ጨምሮ የተለያዩ የህብረተሰብ ክፍሎችን በመመልመል ወሳኝና በተደጋጋሚ በሚከሰቱ ድንገተኛ አደጋዎች ላይ (ለምሳሌ ውሃ ዉስጥ ለሰመጠ ሰው፣ እሳት ላቃጠለው፣ በመርዝ ለተመረዘ፣ ለስብራት እና ለደም መፍሰስ…ወዘተ) የመጀመሪያ እርዳታ አሰጣጥ ላይ ማሰልጠን፡፡ የሚወስዱት ስልጠና ችግሩ ሲከሰት ቀድመው በመድረስ ህይወትን የማትረፍ ስራ እንዲሰሩ ያስችላቸዋል፡፡

- ❖ ከመምህራን ጋር በመቀናጀት በትምህርት ቤት ውስጥ የድንገተኛ አደጋ መከላከል ክበብ ማቋቋምና ለአባላቱ ተመሳሳይ ስልጠና መስጠት፤ስልጠናዎችም በተቻለ መጠን በተግባር የታገዘ ሊሆን ይገባል፤ ይህ ክለብ የድንገተኛ አደጋና ሕመም ትምህርት እንዲሁም በፍቃደኝነት ላይ ተመሠረተ የመንገድ ትራፊክ ደህንነት አገልግሎት እንዲሰጥ ያሻል፡፡

3.4. በህዝብ መሰብሰቢያ ቦታዎች ሊከሰቱ የሚችሉ ድንገተኛ አደጋዎችን መከላከል እና እርዳታ ማድረግ

- ❖ ታላላቅ ሀይማኖታዊም ሆነ ህዝባዊ ስብሰባዎች ሲኖሩ በትምህርት ቤት ክበባትንና በጎጥ ደረጃ የሰለጠኑ አጋዦችን በማደራጀት ጊዜያዊ የድንገተኛ አደጋ መከላከል ማቋቋምና ስብሰባዎች እስኪያልቁ ድረስ የቅድመ ጥንቃቄ ስራ መስራትና በንቃት መከታተል፡፡
- ❖ የድንገተኛ አደጋ በሚከሰትበት ጊዜ ማህበረሰቡን፤ የመንግስት ተቋማትን፤ እንዲሁም የሐይማኖት ተጠሪዎችንና ሌሎችን በማስተባበር ተገቢ እርዳታ እንዲሰጥ ማድረግ፤

3.5. የድንገተኛ አደጋ እና ህመም ተጎጂዎችን ለጤና ተቋም መላክ

- ❖ ለተሻለ አገልግሎት መላክ ስላለባቸው የህመም ዓይነቶች አስፈላጊ መረጃ፣ ዕውቀትና ክህሎት ማዳበር
- ❖ በቅርብ ካሉ የጤና ተቋማት ጋር ጥሩ ግንኙነት በማዳበር ህብረተሰቡ እምነት እንዲኖረው ማስቻል፡፡
- ❖ የመላኪያና መቀበያ ቅጽ በበቂ ሁኔታ እንዲኖር ማስቻልና የሚላኩ ህመምተኞችን መረጃዎችን በሙሉ መመዝገብ
- ❖ ተጐጂዎች ወደ ጤና ተቋም ሲላኩ አስፈላጊ የመጀመርያ እርዳታ መስጠት
- ❖ ተጐጂዎች ወደ አቅራብያ የሕክምና ተቋም ለማጓጓዝ እንዲመች ከቀበሌ፣ ከወረዳ እና ከእርዳታ ሰጭ ድርጅቶች ጋር በመነጋገር የቅብብሎሽ ሥርዓት መዘርጋትና ለህብረተሰቡ ማስተዋወቅ፡፡
- ❖ በተገኘው የመገኛኛ ዘዴ ስልክን ጨምሮ ወደ ተቀባይ የጤና ድርጅት በመደወል አገልግሎቱ መኖሩን ማረጋገጥ
- ❖ ከታካሚው ጋር አብሮ የሚሄድ ሰው፣ የመታከሚያ ካርድ ወይም ገንዘብን ጨምሮ ሌሎች የሚያስፈልጉ ነገሮች የነፃ ታካሚም ከሆነ አስፈላጊዉ መረጃ መዘጋጀቱን ታካሚውን ወይም ቤተሰቡን በማማከር ማረጋገጥ፤
- ❖ ወደ ጤና ጣቢያ ለማጓጓዝ የሚያገለግል ትራንስፖርት ከህብረተሰቡ ተጠሪዎች ጋር በመተባበር ማዘጋጀት እና ተጎጂዉ አስፈላጊዉን የተሻለ ሕክምና እንዲያገኝ መርዳት፣

4. የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ መስጠት

4.1. ለድንገተኛ አደጋዎች የሚሰጥ የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ

4.1.1. ቁስልን ለማከም የሚደረግ የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ፡-

- ❖ እጅን በሚገባ መታጠብ፣
- ❖ መከላከያ ጓንት ከተገኘ ማጥለቅ፣

- ❖ አለበለዚያእጅን በተገኘው ላስቲክ ወይም በንፁህ ወፍራም ጨርቅ መሸፈን፣
- ❖ ቁስሉን በሚገባ ማየት ጥልቀቱን፣ ስፋቱን ወዘተ. መመርመር፣
- ❖ ባዕድ ነገር እንደ እሾህ፣ ጠርሙስ፣ መርፌ የመሳሰሉባእድ ነገሮች ቁስሉ ላይ ካሉቁሱሉን ጠበቅ አድርጐ መያዝና ወደ ውስጥ ካልገባ በጥንቃቄ ማውጣት፣ (ባዕድነገር አይን፣ ጆሮ፣ በደረት ውስጥና በሆድ ላይ የገባ ከሆነ አለመታገልና አለማውጣት)
- ❖ በተገኘው ንፁህ ጨርቅ ቁስሉን መሸፈንና ማሰር፣
- ❖ የተጐዳውን አካል ደግፎ መያዝ፣
- ❖ የመጀመሪያ እርዳታ ከተሰጠ በኋላ እጆችን በሚገባ በሳሙናና ውሃ መታጠብ፣
- ❖ ህመም ካለ የህመም ማስታገሻ መስጠት
- ❖ በአቅራቢያው ወደሚገኘው የጤና ድርጅት መውሰድ፡፡

የቁስል መመርቀዝ /ኢንፌክሽን/

የቁስል መመርቀዝ ዋነኛ ምክንያት የቁስሉ በንጽህና አለመያዝና በቁስሉ አካባቢ የሚገኙ ተህዋሲያን ቁስሉ ላይ ሲራቡ ነው፡፡

ለቁስልመመርቀዝ የሚሰጥ የመጀመሪያ ህክምና ዕርዳታ

- ❖ በቁስል ማጽኛ (ANTISEPTICS) ማጽዳትናቁስሉን በጎዝ መሸፈን ፣
- ❖ የተጐዳውን አካል ከፍ አድርጐ መያዝ፣
- ❖ የህመም ማስታገሻ መስጠት
- ❖ ባስቸኳይ ወደ ህክምና ድርጅት መውሰድ፡፡

4.1.2. ንክሻ

በእንስሳት ወይም በሰዎች የሚደርሱ ንክሻዎች ሰውነትን ሊያቆስሉ ይችላሉ፡፡ የንክሻ ቁስልን ማከም ብቻውን በቂ ላይሆን ስለሚችል ቁስሉ የመመርቀዝ አደጋ በተለይም በእብድ ውሻ ቫይረስ የመበከል አደጋ እንደተጋረጠበት ከግምት ውስጥ ማስገባት አስፈላጊዉን እርዳታ መስጠት ያስፈልጋል፡፡

ለውሻ ንክሻ የሚሰጥ የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ

- ❖ ቁስሉን በሳሙናና በውሃ በደንብ አድርጐ ማጠብ ፣
- ❖ ጉዳተኛው የህክምና እርዳታ እስከሚያገኝ ድረስ የተነከሰውን እግር/አካል/እንዳያንቀሳቀስ ማድረግ
- ❖ ህመም ካለ የህመም ማስታገሻ በመስጠትወደ አቅራቢያ የጤና ተቋም መውሰድ፡፡

- ❖ ከተቻለ እንስሳውን /ውሻ ወይም ድመት/ አስሮ መከታተል ይገባል፣ የግድ አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር እንስሳውን መግደል አያስፈልግም።ለማዳእንስሳትን ማስከተብና ማሰር ለህብረተሰቡ ማስተማር።
- ❖ በንክሻዎችምክኒያት የሚከሰት ቁስልንበሚገባ ማጽዳትና በንፁህ ጨርቅ ሸፍኖ ህመም ካለ የህመም ማስታገሻ መስጠት እንደአስፈላጊነቱም ወደአቅራቢያ የጤና ጣቢያ ተጐጂውን መላክ ይገባል።

4.1.3. ቃጠሎን ለማከም የሚደረግ የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ፡-

ለቃጠሎ የሚሰጠዉ የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ እንደ ቃጠሎዉ ዓይነት እና ደረጃ የተለያየ ነዉ።

የቃጠሎ ዓይነቶች

ሀ. አንደኛ ደረጃ ቃጠሎ፡

የተቃጠለው ቆዳ ቀላ ብሎ ይታይ እንጂ ውሃ አይቋጥርም።በቃጠሎው ምክንያት የሚፈጠረውን የማቃጠል /የማንገብገብ/ ስሜት ለመቀነስና በቆዳው ላይ የበለጠ ጉዳት እንዳይደርስ በፍጥነት በቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ መንከር ፤ ማስታገሻ መስጠትና መከታተል ያስፈልጋል።

ለ. ሁለተኛ ደረጃ ቃጠሎ፡

- ❖ የተቃጠለው ቆዳ ሲቀላናውሃ ሲቋጥር
- ❖ ከተቻለ ውሃ የቋጠረውን ቁስል አለማፍረጥ፣
- ❖ ውሃ ቋጥሮ ያበጠው ቆዳ ከፈነዳ ከተላጠና ከተገሸለጠ ፈልቶ በቀዘቀዘ ውሃና በሳሙና በሚገባ ማጠብ፣
- ❖ ቁስሉ በበሽታ ተህዋስያን እንዳይበከል ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረግ፣
- ❖ ከቆዳው ጋር አብሮ ተቃጥሎ የተጣበቀ ጨርቅ ካለ ለማላቀቅ አለመሞከር፣
- ❖ ፍጹም ከበሽታ ተህዋስያን ነፃ የሆነ /ስቴራይል ጉዝ/ ወይንም ንጹህ ፋሻ ፈልቶ በቀዘቀዘና ጨው በተጨመረበት ውሃ /በአንድ ሊትር ውሃ አንድ የሻይ ማንኪያ ጨው ጨምሮ በማዘጋጀት/በመንከር ቁስሉን ላይ መሸፈን፣
- ❖ በቁስሉ ላይ አዮዲን፣ አልኮል፣ ቅቤ፣ ዘይት ነገሮችና የቁስሉን ውሃ ሊመጥ የሚችል ጥጥ አለመሸፈን፣
- ❖ የአደጋው ሁኔታ ከፍተኛ የሕክምና እርዳታ የሚያስፈልገው ከሆነ በአስቸኳይ ወደ ሆስፒታል መላክ

ሐ. ሦስተኛው ደረጃ ቃጠሎ፡-ጥልቀት ያለው የቆዳና የሥጋ ቃጠሎ

- ❖ ለሕይወት አስጊ ስለሆነ በአስቸኳይ የተሻለ ሕክምና ወደሚያገኝበት መላክ

- ❖ ምንጊዜም ቢሆን የተቃጠለውን ቁስል ያድናል ተብሎ ቅባት ሌላም በሕክምና ሳይንስ ያልታመኑባቸውን ነገሮች ህብረተሰቡ እንዳይጠቀምመምከር

መጋጠሚያዎች ላይ የሚደርስ ቃጠሎ

በጣቶች ጣብቂያ መካከል፣ በብብትስርና ጉያ ውስጥ እንዲሁም ሌላም መጋጠሚያዎች አካባቢ ቃጠሎ ሲደርስ የተቃጠለው ግራና ቀኝ ተገናኝቶ ሥጋው እንዳይጣበቅቫዝሊን ያለው ጐዝ ጠቅልሎ በጣብቂያው ውስጥ መጨመር ይጠቅማል፡፡ ቁስሉ እየዳነሲሄድ እንዳይኮማተር ጣቶችን ክንድና የእግር ማጠፊያን በቀጥታ እንዲዘረጉ ማድረግ ነው፡፡

የቃጠሎ አደጋን መከላከያ ዘዴዎች

አስፈላጊውጥንቃቄ ከተደረገ አብዛኛዎቹ የቃጠሎ አደጋዎች ሊያደርሱ የሚችሉትን ከፍተኛ አደጋዎች ለማስቀረትይቻላል፤ በተለይ ለሕፃናት ጥንቃቄ እንዲያደርጉ ለህብረተሰቡ ማሳወቅ፡-

- ❖ ሕፃናት ምድጃ ወይም ማንኛውም እሳት አካባቢ እንዳይደርሱ ከፍ አድርጐ መስራት፣
- ❖ ኩራዞችና ፋኖሶች እንዲሁም ክብሪትም ጭምር ልጆች በማይደርሱበት ሥፍራ ማስቀመጥ፣
- ❖ ልጆች የቃጠሎ አደጋ እንዳይደርስባቸው የኤሌክትሪክ ምጣድ፣ ምድጃ፣ ሶኬት የመሳሰሉት ካሉ ሥራ ከተከናወነ በኋላ መነቀል እንዳለባቸው ለወላጆችማስገንዘብ፡፡
- ❖ ለቃጠሉ መንስኤ የሆኑት ማገዶ እንደ ባህርዛፍ ቅጠል፣ክምር ሳር፣ የእንጨት ፍቅፋቂ፤ የጥጥፍሬ፣ ቤንዚንና ናፍታ ወዘተ. እሳት ከሚነድበት አካባቢ ማራቅ፡፡
- ❖ የሲጋራ ትርኳሽ፣ ትኩስ ዓመድ /ረመጥ/ በትክክል መጥፋታቸው ሳይታወቅ የትም ቦታ አለመጣል፡፡
- ❖ ሕፃናትን ገላ ለማጠብ የሚዘጋጅ የሞቀ ዉሃ በቀዝቃዛዉሃ በትክክል መበረዙን ማረጋገጥ
- ❖ በፈላ ዘይት ላይ ውሃ ወይም በደንብ ያልተጠነፈፈ ድንች ወይም ሥጋ መጨመር ቃጠሎ እንደሚያስነሳ ለሕብረተሰቡ ማሳወቅ
- ❖ ሕፃን አቅፎ ትኩስ ነገር ከመጠጣት ወይም ሲጋራ ከማጤስ እንዲቆጠቡ ማስተማር፡፡

ለከባድ ቃጠሎ መደረግ የሚገባው ልዩ ጥንቃቄ

- ❖ ከባድ ቃጠሎ የደረሰበት ሰው ከቃጠሎው አደጋ በሚመጣ የሕመም ስሜት፤ በድንጋጤ፤በቃጠሎው ምክንያት ብዙ ፈሳሽ ከሰውነቱ ውስጥ ስለሚወጣ በቀላሉ አእምሮውን ሊስት /ሾክ ውስጥ ሊገባ/ ይችላል፡፡ ስለዚህ በደም ስር የሚሰጥ ፈሳሽ መስጠት
- ❖ የህመም ማስታገሻ መስጠት
- ❖ የቃጠሎ አደጋ የደረሰበትን ሰው አስፈላጊውን ምቾት በመስጠትና በማፅናናት ወደ አቅራቢያ ጤና ጣቢያ ባስቸኳይ መላክ፤

- ❖ የቃጠሎ አደጋ የደረሰበት ሰው ብዙ ፈሳሽ እንዲጠጣ ማበረታታት ያስፈልጋል፤
- ❖ ከባድ ቃጠሎ የደረሰበት ሰው ገንቢ ምግቦችን ደህና አድርጐ መመገብ እንዳለበትመምከር፡፡

4.1.4. ስብራት

ለስብራት የሚሰጠዉ የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ ስብራት እንደደረሰበት አካል ወይም የአጥንት አይነት ይለያያል፡፡

<u>የጭን አጥንት ስብራት</u>

የላይኛው እግር አጥንት ሲሰበር ህመምተኛውን ለመርዳት ከፍተኛ ጥንቃቄ ያስፈልጋል፡፡ ለዚህም እንዳይነቃነቅ በረጅም ጣውላ ግራና ቀኝ መታሠር አለበት፡፡ በመቀጠልም ለህመምተኛውየህመም ማስታገሻ በመስጠት አቅራቢያው ወዳለው የጤና ጣቢያ ወይንም ሆስፒታል መላክ አለበት፡፡

<u>የአከርካሪ አጥንት ስብራት</u>

የአከርካሪ፤የአንገትና የጀርባ አጥንት ስብራት አደገኛ ነው፡፡ ምክንያቱም የአከርካሪ አጥንት በስተጀርባ በኩል ከራስ ቅል አንስቶ አጥንት የሚዘረጋ ከመሆኑም በላይ በመኃሉ ባለው ክፍት ቦታ ለስላሳ የሆነው ኅብለሰረሰር (Spinal Cord) የሚየልፍበት መስመር ነው፡፡ በአከርካሪ አጥንት ላይ የስብራት አደጋ ሲደርስ በይበልጥ አሳሳቢ የሚሆነው በህብለሰረሰሩ ላይ የሚደረሰው ጉዳት የሚያስከትለው አስከፊ ውጤት ነው፡፡ በአከርካሪ አጥንት ላይ የሚደርሰው ስብራት የሚጠግን ሲሆን በህብለሰረሰሩ ላይ የሚደርሰው ጉዳት ግን ባብዛኛዉ ሊድን /ሊጠግን/ አይችልም፡፡ ስለሆነም ከተጐዳው የአከርካሪ ክፍል በታች ያለው አካል ሽባና በድን ሊሆን ይችላል፡፡ጉዳተኛው እንደጉዳቱ መጠን እግሩን ማነቃነቅ አይችልም፡፡ ሽንቱንና ዓይነምድሩን መቆጣጠር አይችልም፡፡ ስለዚህ በእርዳታ አሰጣጡ ላይ ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ተገቢ ነው፡፡

- ❖ የአንገቱ ወይንም የጀርባው አጥንት የተሰበረ በሽተኛ ሲያጋጥም ከቦታ ቦታ ለማነቃነቅ ጥረት በሚደረግበት ጊዜ ከፍተኛ ጥንቃቄ መደረግ አለበት፡፡ ከወደቀበት ጎኑ ወደ ሌላ ለማገላበጥ መሞከር የለበትም፡፡
- ❖ ከተቻለ ህመምተኛውን ከነበረበት ቦታ ከማነቃነቅ በፊት ህብረተሰቡ የጤና ባለሙያ እርዳታ እንዲጠይቅ ማስተማር ነው፡፡ ሰውየውን ማንሳት በግድ አስፈላጊ ከሆነ የሰውየውን ወገብ በአንሶላ ወይም በሰፊ ጨርቅ በማሰር የማይረግብ ጠንካራ ባህላዊ አምቡላንስ በመጠቀምና በአንገቱ ግራና ቀኝ ድጋፍ አደርጎ ራሱን ከመጓጓዣው ጋር በማሰር አንገትና ወገቡን ሳያነቃንቁ፤ ሳይታጠፍና ሳይዘረጋ ማጓጓዝ ያስፈልጋል፡፡ በተጨማሪም የህመም ማስታገሻ በመስጠት አቅራቢያው ወዳለው የጤና ጣቢያ ወይንም ሆስፒታል መላክ አለበት፡፡

<u>የእጅ አጥንት ስብራት</u>

- ❖ ረዳት በማፈላለግ የተሰበረውንእጅ ከፍ አድርጐ እንዲይዝልን ማድረግ
- ❖ ከተሰበረው እጅ ፊት እና ኋላ የሚገኙ መገጣጠሚያዎች አስሮ ሊይዝ የሚችል እንጨት፣ ጣውላ፣ ወይም ጠንካራ ካርቶን ወዘተ ማዘጋጀት፤ የማሠሪያው ርዝመት

የተሰበረው እግር ወይም እጅ ሁለት አዋሳኝ መገጣጠምያዎችን ጨምሮ ሊይዝ የሚችል ሆኖ ስፋቱም ከሚታሠረው አካል ሁለቱም ጐን በ2 ሴ.ሜትር በለጥ የሚል መሆን አለበት፡፡

- ❖ የተዘጋጀው ማሠርያ ከተሰበረው እጅ ስር ሁለት አዋሳኝ መገጣጠምያዎች በመጨመር ማስቀመጥ፣ ረዳቱ ከተሰበረው እጅ ጋር አጣምሮ እንዲይዝ ማድረግ፣
- ❖ የጥጥ ወይም የጨርቅ ጉዝጓዝ በማድረግ ማሠሪያውን ከእጅ ጋር እንዳይንቀሳቀስ ማሠር፣
- ❖ የታሠረው እጅ ሶስት ማእዘን ጨርቅ በመጠቀም ሰፊውን የጨርቅ ክፍል ክርኑን በማጠፍ የተሰበረው እጅ እንዲያርፍበት በማድረግ ደረት ላይ ማስጠጋትና የጨርቅ ማሠርያ በአንገት በኩል በማሣለፍ በማሰር፣በአቅራቢያወዳለው ጤና ጣቢያ ወይም ሆስፒታል መላክ፣

የጎን አጥንት ስብራት

የጎን አጥንት ስብራት ከፍተኛ የውጋት ስሜት ያስከትላል፡፡ ስለዚህ ተጎጂዉን የህመም ማስታገሻ በመስጠት አቅራቢያው ወዳለው የጤና ጣቢያ ወይንም ሆስፒታል መላክ ይገባል፡፡ ጉዳተኛው በሚጓጓዝበት ጊዜ በተሰበረው ጐን በኩል እንዲተኛ ማድረጉ እንደ ድጋፍ ይጠቅመዋል፡፡

ቆዳን ቀዶ የሚወጣ የቅልጥም ስብራት

የዚህ ዓይነቱ ስብራት ቁስል የመመረዝ ዕድሉ በጣም ከፍተኛ ስለሆነ ቁስሉን በስተራይል ጎዝ በመሸፈንና የህመም ማስታገሻ በመስጠት በአስቸኳይ ሐኪም ወዳለበት ሆስፒታል መወሰድ ይኖርበታል፡፡

የራስ ቅል መሰበር

ከሌሎች የስብራት ዓይነቶች የሚለየው ብዙ ጊዜ የአንጐል መናወጥ፣ መቀደድ ወይም መቁሰል ወይም ፣ የሚፈሰው ደም አንጐል ውስጥ የሚጠራቀምና መጫን መከሰት እንዲሁም የማይታይ መሆኑ ነዉ፡፡ ስለዚህ ንፁህ ጨርቅ በመጠቀም የቆሰለ ቦታ ላይ ማስቀመጥና ማሰር፣ ተጐጂው ራሱን የማያውቅ ከሆነ ግን በግራ ጐኑ እንዲተኛ በማድረግ የተጎዳውን ክፍልወደ ላይ ከፍ እንዲል በማድረግበአስቸኳይ አቅራቢያ ወደሚገኘው ጤና ጣቢያ ወይም ሆስፒታል መላክ፡፡

ውልቃት ወይም ወለምታ

አጥንትከመታጠፊያው ሲወጣ ውልቃት ይባላል፡፡ አጥንትን ከመጋጠሚያው ጡንቻን ከአጥንት ጋር የሚያይዘው ጅማት ወይንም ስር (Tendons and Ligaments) ሲሆን በአንድ በሆነ ጉዳት ጅማቶችና ስሮች ሲቀደዱ ወይንም ሲቀጠቀጡ ወይንም ሲጠመዘዙ ወለምታ ይባላል፡፡ አብዛኛውን ጊዜ በእጅና በእግር ላይ አደጋ ሲደርስ ጉዳቱ የወለምታ ወይንም የመሰበር መሆኑ ራጅ ካልተነሳ በስተቀር በትክክል ተለይቶ አይታወቅም፡፡ የውልቃትወይም የወለምታአደጋ የደረሰበትን እጅ ወይም እግር እንዳይነቃነቅ በሚለጠጥ ፋሻ ማሰር፤ የህመም ማስታገሻ በመስጠት በአስቸኳይ ሐኪም ወዳለበት ሆስፒታል መወሰድ ይኖርበታል፡፡

የሕመም ስሜት እንዳይሰማውና እንዳያብጥ ውልቃት ወይም ወለምታ የደረሰበትን እግር ከፍ አድርጎ ማስቀመጥ ያስፈልጋል፡፡ ለመጀመሪያ 2 ሰዓት በረዶ ወይንም ቀዝቃዛ ውሃ በጨርቅ በመንከር ያበጠው እግር ላይ ማስቀመጥ ይረዳል፡፡

4.1.5. ለመመረዝ የሚሰጥ የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ

መርዝ ወደ ሰውነት ውስጥ ሲገባ ወይም በቆዳ ላይ ሲያርፍ ወደደም ስሮች ሰርጎ በመግባትና ሕዋሳትን በመመረዝ የጤና መታወክ ወይም የሞት አደጋ ሊያስከትል ይችላል፡፡ አንድ ሰው መርዝ መጠጣት ወይም መብላቱ ከታወቀ የሚከተሉት እርምጃዎች በአስቸኳይ መወሰድ አለባቸው፡፡

ሀ/ የመርዙ ዓይነት የሚያቃጥል ከሆነ፡- ማለትም ጠንካራ አሲድና አልካላይን፣ናፍታ ቤንዚን፣ አልኮል ወዘተ ከአፍ ጀምሮ እስከ ሆድና ሌላም የምግብ መተላለፊያ አካላትን በማቃጠል የመቁሰል አደጋ ያደርሳሉ፡፡ ስለሆነም ይህ ጉዳት የደረሳባቸው ሕመምተኞች እንዲያስታውኩ ከተደረገ የበለጠ የመቁሰል ችግር ስለሚፈጥር ከድርጊቱ መቆጠብ ያስፈልጋል፡፡

- የተበላው ወይም የተጠጣውን መርዝ ለመበረዝ (ለማዳከም) ወተት፣ ውሃ ወዘተ. ቶሎ ቶሎ እያጠጡ ለተወሰደው መርዝ ትክክለኛ ማርከሻ ወደሚገኝበት የጤና ድርጅት ማድረስ፡፡
- ጉዳተኛው ሕሊናውን ከሳተ የሚጠጣም ሆነ የሚበላ ነገር በአፉ መስጠት ክልክል መሆኑን ተገንዝቦ በጎን ማስተኛት ነው፡፡ የወሰደው የመርዝ ዓይነት ከታወቀ የመርዙን ናሙና ወይም ትውኪያውን በብልቃጥ ይዞ ወደ ጤና ድርጅት በአስቸኳይ መላክ፡፡

ለ/ የመርዙ ዓይነት የማያቃጥል ከሆነ፡- ሕመምተኛው በፍጥነት እንዲያስታውክ ማድረግ አስፈላጊ ነው፡፡ አንድ ማንኪያ ጨው በአንድ ሊትር ለብ ያለ ውሃ ጨምሮ እንዲጠጣ ማድረግና እንዲያስታውክ በመርዳት ሆዱ ውስጥ ያለውን መርዝ ማስወጣት ይቻላል፡፡ በጣት ጉሮሮን በመንካት በቀላሉ የትውኪያን ስሜት መቀስቀስ ይቻላል፡፡ ሕመምተኛው የቻለውን ያህል ወተት፣የተመታ እንቁላል፣ ሊጥና የመሳሰሉትን እንዲጠጣ ማድረግና ከተገኘም አንድ ማንኪያ የተፈጨ ቻርኮል በውሃ ቀላቅሎ መስጠት መርዙን ሊያረክስለት ይችላል፡፡

<u>**በጭስ የመታፈንአደጋ ሲደርስ**</u>

- ጉዳተኛውን በጭስ ከታፈነበት አካባቢ በማውጣት በቂና ንጹህ አየር እንዲያገኝ ማድረግ፣
- የትንፋሽ መቋረጥ ከደረሰበት በአፋጣኝ ሰው ሠራሽ ስትንፋስ እርዳታ መስጠት፣
- በተደረገለት እርዳታ ጥሩ ውጤት ሳያሳይ ቢቀር የተሻለ እርዳታ ወደሚሰጥበት የጤና ድርጅት በፍጥነት መላክ፡፡

4.1.6. በእባብ እና በሌሎች መርዛማ እንስሳት መነደፍ

<u>**በመርዛማ እባብ ለተነደፈ ሰው የሚያስፈልግ ሕክምና እርዳታ**</u>

- መርዛማ እባብ እንደነከሰ ከታወቀ ሳይደነግጡ በርጋታ ማቆየት፡፡የተነከሰውን እግር በምንም ዓይነት ማነቃነቅ አይገባም፡፡ እግር ከተነቃነቀ ወይንም ከተሄደበት መርዙ በመላ ሰውነት ይሰራጫል፡፡ ለማንጓዝ ሲያስፈልግ በቃሬዛ መጠቀም ነው፡፡

- እግሩን ከተነከሰበት አካባቢ ትንሽ ከፍ አድርጎ በጨርቅ ማሰር ተገቢ ነው፡፡ እስሩ የደም መዘዋወርን እስኪያቆም መጥበቅ የለበትም፡፡ እብጠቱ ከፍ እያለ ከሄደ ከፍ እያደረጉ ማሠር እንጂ መፈታት የለበትም፡፡

- የተነደፈውንሥፍራ በውሃና በሳሙና ወይም በሌላ የቁስል ማጠቢያ ፈሳሽ ማፅዳት፣

- የንክሻ ምልክት ያለበትንሥፍራ መሸፈንና ወደ ጤና ድርጅት በአስቸኳይ መላክ፡፡

- ለነደፈው እባብ ትክክለኛው ማርከሻ ከተገኘ ከመድኃኒቱ ጋር ያለውን የአሰጣጥ ጥንቃቄ መመሪያ በሚገባ አንብቦ መረዳትና መስጠት ነው፡፡ ከመርፌው በኂላ የአለርጅክ ሾክ ከታየ ሊወሰድ የሚገባውን እርምጃ በቅድሚያ ማወቅና መረዳት ያስፈልጋል፡፡

- የእባብ መርዝ ማርከሻ እንዲኖርና አደጋ ከማጋጠሙ በፊት አጠቃቀሙን በሚገባ አጥንቶ ተዘጋጅቶ መቆየት ያስፈልጋል፡፡ በረዶ ከተገኘ በወፍራም ጨርቅ ጠቅልሎ በተነደፈው ቁስል ላይ በማሠርየተሻለ ዕርዳታ ወደሚሰጥበት የጤና ድርጅት በፍጥነት መላክ፡፡

4.1.7. ጊንጥ ሲነድፍ

አንድ ሰው በጊንጥ ሲነደፍ በተነደፈው ቁስል ላይ በረዶ ማሰር ነው፡፡ የተነደፈው ስፍራ አንዳንድ ጊዜ እስከ ሳምንት ወይም ወር ድረስ መደንዘዝና ማመሙን አያቋርጥም፡፡

- የሾክ ምልክት (አእምሮንስቶ መዝለፍለፍ) ከታየበት ተገቢውን ሕክምና መስጠት ነው፡፡

- የደም ግፊቱን፤ የልብ ምቱን፤ አተነፋፈሱን መለካት

- የህመም ማስታገሻ በመስጠትና አስፈላጊውን እርዳታ እየሰጡ ወደ ተሻለ ጤና ድርጅት መላኩ ተገቢ ነው፡፡

4.1.8. በባዕድ ነገር መጐዳት

ጥራጥሬ፣ ሳንቲም፣ ዶቃ፣ የእንጨት ስንጥር፣ አጥንትና የብረት ፍቅፋቂ እንዲሁም ተባዮች ወደ የተለያዩ የሰውነት ክፍል በመግባት የጤና መታወክ ሊያደርሱ ይችላሉ፡፡

የዓይን ጉድፍ፡

አቧራ፣ ብናኝ፣ ፀጉርና ትንኝ ዓይን ውስጥ ሲገቡ በንጹህ እራፊ ወይመ መሐረብ ጫፍ በቀላሉ ማውጣት ይቻላል፡፡ ይህ ዘዴ ሳይረዳ ቢቀር በንጹህ ውሃ ማጠብ ጉዱፉን ያወጣል፡፡

የጠርሙስ ስብርባሪ፣ የብረት ፍንጣሪና ስንጥር የመሳሰሉት በዓይን ከገቡ ሁለቱንም ዓይኖች በፋሻ ሸፍኖ ወደ ዓይን ሐኪም መላክ አስፈላጊ ነው፡፡

<u>**በአፍንጫ ውስጥ ባዕድ ነገር ሲገባ፡**</u>

(አተር፣ሽንብራ፣ ዶቃ፤ ጠጠር፤ የመሳሰሉት)ወደ አፍንጫ ሲገቡ፡- በቅርብ በዓይን ታይቶ በቀላሉ ሊወጣ የሚችል ከሆነና ህጻናት ካልሆኑ ባዕድ ነገር ያልገባበትን አፍንጫና አፍ ዘግቶ በመያዝ በኃይል ባዕድ ነገር በገባበት አፍንጫ ወደ ውጭ መተንፈስ፡፡ በዚህ ሊወጣ ካልቻለና ህጻናት ከሆኑ ለማውጣት መሞከር ጉዳት ሊያደርስ ስለሚችል የተሻለ እርዳታ ወደሚሰጥበት የጤና ድርጅት መላክ ነው፡፡

<u>**በጆሮ ውስጥ ባዕድ ነገር ሲገባ፡**</u>

ጆሮ ውስጥ የገባው ትንኝ ወይም ሌላ ትንሽ ነፍሳት ከሆነ ንጹህ ለብ ያለ ውሃ በጆሮ መጨመርናበዚያው ጎን እንዲተኛ ማድረግ ተባዩን አንሳፎያወጣዋል፡፡ ጥራጥሬና የመሳሰሉት በጆሮ ከገቡ ምንም ዕርዳታ ሳያደርጉ የተሻለ ዕርዳታ ወደሚሰጥበት የጤና ድርጅት መላክ ነው፡፡ ቀደም ሲል የጆሮ መምገል ያለበት ወይም የጆሮዉ.ታምቡር የተቀደደ ሕመምተኛ ሲያጋጥም ጉድፍ ወይም የጆሮ ኩክ ለማውጣት ተብሎ እጥበት እንዳይደረግ ብርቱ ጥንቃቄ ማድረግ ያሻል፡፡

<u>**ባዕድ ነገር በጉሮሮ ሲወተፍ**</u>

አንድ ሰው በምግብ ወይንም ባልታወቀ ነገር ታንቆ መተንፈስ ሲያቅተው፡-

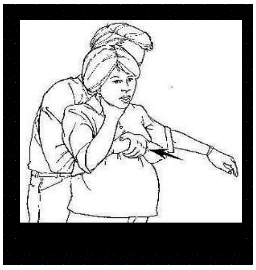
- ያነቀው ምግብ ወይንም ሌላ ጠጣር ነገር ከዓይን የራቀ ከሆነ ከሁለቱ ብራኳ መካከል መምታት ይረዳል፡፡ በተለይም ሕፃናት ላይ ለሚደርሱ የመታነቅ አደጋ አማራጭ ዘዴ ነው፡፡

- ያነቀውን ነገር በእጅ ጉትቶ ማውጣት ችግር ካጋጠመው ሰው በስተጀርባ ቆሞ ሽንጡን በክንዶች ጠምጥሞ መያዝ፡፡ ከዚያም እጆችን እርስ በርሳቸው አቆላልፎ ከእምብርቱ በላይና ከደረቱ በታች ያለውን የሆድ ክፍል በድንገትና በኃይል ወደ ላይ እየጉሸሙ መጫን ነው፡፡ በዚህ ወቅት ሳንባው ውስጥ ባለው አየር ግፊት ሳቢያ በጉሮሮው የተሰነቀረውን ነገር ወደ ላይ በማስፈንጠር ማውጣት ይቻላል፡፡ ካልወጣ በዚህ ዓይነት ሁኔታ እየደጋገሙ መርዳት ነው፡፡ተረጂው ከባለሞያዋ የበለጠ ግዙፍ ከሆነ/ች ወይንም አእምሮውን የሳተ ከሆነ/ች እንደሚከተለው ማድረግ ይገባል፡፡

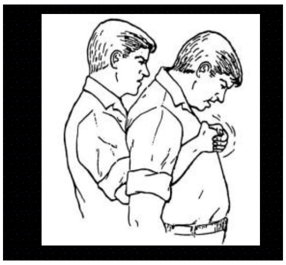
    - በጀርባው/ዋ አንጋሎ ማስተኛትናበላዩ ላይ ቁጢጥ ብሎ ወይም ከጉን ሆኖ በእጆች መዳፍ ከእምብርቱ በላይና ከደረቱ በታች ያለውን ሆዱን ተጭኖ በፍጥነት ወደላይ መግፋት ነው፡፡ አስፈላጊ ከሆነ ለብዙ ጊዜ ደጋግሞ መርዳት

ይገባል። አሁንም መተንፈስ የማይችል ከሆነ አፍን ከአፉ ገጥሞ ወይም የአፍ ላይ እስትንፋስ መስጫ ተጠቅሞ እስትንፋስ እየሰጡ ወደ ከፍተኛ የጤና ድርጅት ማድረስ።

○ <u>**ሕፃን ልጅ**</u> ከሆነ ደረቱን በአንድ እጃችን ጉልበታችን ላይ አድርገን በሌላኛዉ እጃችን ጀርባዉን መታ መታ ማድረግና፣ከዚያም ወደ ሌላይኛዉ እጃችን በማዛወር ደረቱ ላይ ጫን ጫን ማድረግ፤



እርጉዝ ሴት



ወፍራም ሰው

ህፃን ልጅ

4.1.9. መስጠም

ለመስጠም የሚደረግ እርዳታ

❖ በመስጠም ምክንያት መተንፈስ ያቆመ ማንኛውም ሰው በሕይወት ሊቆይ የሚችለው 4 ደቂቃዎች ያህል ብቻ በመሆኑ ሕይወቱን ለማዳን የሚደረገው እርዳታ ሁሉ በአስቸኳይ መፈፀም አለበት።

❖ በአስቸኳይ አፍን ከአፉ ገጥሞ እስትንፋስን መስጠት ነው።

❖ የረጂውን ትንፋሽ በተረጂው ሳንባ ውስጥ ማስገባትካቃተና ውሃው ዳር ከተደረሰ አደጋ የደረሰበትን ሰው ቁልቁል በመዘቅዘቅና ሆዱን በመጫን የገባው ውሃ እንዲወጣ በማድረግ በኋላም እንደገና አፍን ከአፉ ገጥሞ እስትንፋስን በመስጠት ሊደረግ የሚገባውን እርዳታ መቀጠል አለበት። ለሰጠመው ሰው ቢቻል ውሃ ውስጥ እያለ ሰው ሰራሽ የአተነፋፈስእርዳታ መስጠት ያስፈልጋል።

4.1.10. የደም መፍሰስ

ለደም መፍሰስ የሚሰጥ የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ

ደምን ለማቆም የሚደረገው የመጀመሪያ ዕርዳታ የሚከተሉትን ያጠቃልላል።

❖ የሚደማውን የሰውነት ክፍል ወደ ላይ ከፍ አድርጎ መያዝ።

❖ በንጹህ ጨርቅ የሚደማበትን ቦታ በኃይል ተጭኖ ደሙ እስኪቆም መቆየት። ከ15 ደቂቃና አንዳንዴም እስከ አንድ ሰዓት ከተያዘ ደሙ ይቆማል።

❖ በእጅ በመጫን ደሙ አልቆም ካለና ጉዳተኛው ብዙ ደም እየፈሰሰዉከሆነ የሚከተለውን እርምጃ መውሰድ ያሻል።

- ጉዳት የደረሰበትን ቦታ ተጭኖ መያዝ መቋረጥ የለበትም፡፡ የቆሰለውን ክፍል ከሰውነቱ በላይ ከፍ አድርጎ መያዝ አለበት፡፡
- የመቁሰል ሁኔታ ወደ ደረሰበት አካባቢ ተጠግቶ እግሩን ወይንም ክንዱን አጥብቆ ማሰር ነው፡፡ እስሩ ጠበቅ ብሎ ለጊዜው ደሙ እንዳይፈስ ማቆም መቻል አለበት፡፡ ይሁን እንጂ የደም ዝውውሩን በማያውክ መንገድ መታሰር ይገባዋል፡፡ ለማሰሪያ ወፍራም ጨርቅ /መቀነት፣ የአንገት ልብስ፡ ቀበቶ/ መጠቀም ይቻላል፡፡ ምንጊዜም ቢሆን ቀጭን ገመድ፣ ሲር ወይንም ቀጭን ሽቦ መጠቀም ክልክል ነው፡፡

❖ ደምን ለማቆም አጥብቆ የማሰርን ዘዴ የምንጠቀመው አደጋ የደረሰበትን አካል ደም ለማቆም በእጅ ተጭኖ ደሙ አልቆም ሲል ብቻ ነው፡፡

❖ ደሙ መቆም አለመቆሙን ለማወቅና የደም መዘዋወር ለብዙ ሰዓት እንዳይቋረጥ በየግማሽ ሰዓቱ እስሩን ማላላት ይገባል፡፡ በእጅና በእግር ለብዙ ጊዜ ደም ሳይዘዋወር ከቆየ ሴሎች ሊሞቱ ስለሚችሉ እስከ መቆረጥ ደረጃ ያደርሳል፡፡ ምንጊዜም ቢሆን ደም ለማቆም ይረዳል ተብሎ ቆሻሻ፣ ናፍታ፣ ኖራ ወይንም ቡና ወዘተ በቁስሉ ላይ መደምደም የለባቸውም፡፡

❖ የሚፈሰው ደም በጣም ብዙ ከሆነ ጉዳተኛው ሾክ ውስጥ እንዳይገባ ከግርጌው ከፍ ከራስጌው ዝቅ አድርጎ ማስተኛት ነው፡፡

❖ የደሙ መፍሰስ እንዳይጨምርና ቁስሉም እንዳይመረዝ የጎተለውን ደም ለመጥረግ ያለመነካካትና በንጹህ ጨርቅ በመሸፈንደሙ ካልቆመ ወደአቅራቢያ ጤና ጣቢያ መላክ ያስፈልጋል፡፡

4.1.11. የኤሌክትሪክ አደጋ

አንድ ሰው የተላጠ የኤሌክትሪክ ሽቦ ወይንም ከሽቦው ጋር ግንኙነት ያለው የልብስ ማስጫ ሽቦ ወይንም በሽቦው ላይ የተሰጣ እርጥብ ጨርቅ ወይንም ሽቦውን በእርጥብ ዱላ የነካ እንደሆነ ወይም በሌሎች ቀጥተኛ ወይም ተዘዋዋሪ ምክንያቶች ከኤሌክትሪክ ጋር ሰውነቱ ከተገናኘ የኤሌክትሪክ አደጋ ሊደርስበት ይችላል፡፡

<u>የኤሌክትሪክ አደጋ የሚደረግ የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ</u>

❖ በቅድሚያ የመብራት ማያያዣውን መንቀል፣

❖ አደጋው የደረሰበት ሰው የመተንፈስ ችግር ካለበት በሰው ሠራሽ አስተነፋፈስ መርዳት፡፡ በዚህ አጋጣሚ የልብ ትርታው ሊቆም ስለሚችል በእጅ መዳፍ የጉዳተኛውን ደረት ደጋግሞ በመጫን የልብ ትርታውን መቀስቀስ ያስፈልጋል ፣

❖ ህሊናውን የሳተ ከሆነ በጎኑ ማስተኛት ያስፈልጋል ፣

❖ ቆዳው ላይ ቁስል ከታየ በሚገባ መሸፈን አለበት ፣

❖ እርዳታ ሰጪው ግለሰብ በመደንገጥና በመርበትበት፤አደገኛውን የኤሌክትሪክ ሽቦ በመንካት እራሱም ሊያዝ ስለሚችል ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል፣

- ❖ በኤሌክትሪክ አደጋ የተያዘውን ሰው በእጅ ይዞ ለማላቀቅ መሞከር አደጋ የሚያደርስ ስለሆነ የኤሌክትሪክ ኃይል በማያስተላልፉ ነገሮች (ለምሳሌበደረቅ ገመድ፣ እንጨት ፣ ጨርቅ) በመጠቀም በኤሌክትሪክ የተያዘዉን ሰዉ ማላቀቅ ይገባል፣
- ❖ የመጀመሪያ እርዳታ ከተሰጠ በኋላ እንደአስፈላጊነቱ ወደ ሐኪም ቤት መውሰድ ያስፈልጋል፡፡

4.2. ለድንገተኛ ሕመም የሚሰጥ የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ

4.2.1. ትኩሳት

<u>ትኩሳት ላለው ሰዉ የሚደረግ ዕርዳታ፡</u>

- ❖ ስስ ጨርቅ ማልበስ፡፡
- ❖ ህፃናት ትኩሳት በሚኖራቸው ጊዜ በምንም ዓይነት በብርድ ልብስ መጠቅለል አይገባም፡፡
- ❖ ትኩሳት ያለበት ማንኛውም ሰው ትኩሳቱን ለማብረድና በላብ የባከነውን ፈሳሽ ለመተካት ብዙ ውሃ፣ የፍራፍሬ ጭማቂና ሌላም ፈሳሽ በብዛት መጠጣት አለበት፡፡
- ❖ ትናንሽ ሕፃናት ፈልቶ የቀዘቀዘ ውኃ እንዲጠጡ ያስፈልጋል
- ❖ በቀዝቃዛ ውሃ በተነከረ ፎጣ ሰውነትን ማቀዝቀዝ፤ ቀጥሎም ሙቀታቸዉ ከ38.5 ዲግሪ ሴንቲግሬድ በላይ ከሆነ የህመም ማስታገሻ መስጠት፤
- ❖ በተቻለ ፍጥነት የተሻለ ህክምና እረዳታ ወደሚገኝበት ጤና ድርጅት በአስቸኳይ መላክ፡፡

4.2.2. አእምሮን መሳት

<u>ራሱን ለሳተ ሰው የሚሰጥ ዕርዳታ፡</u>

ምክንያቱ ባልታወቀ ሁኔታ አንድ ሰው አእምሮውን ስቶ ቢገኝ የሚከተሉትን ሁኔታዎች ማስተዋል ይገባል፡፡

- ❖ በትክክል ይተነፍሳልየማይተነፍስ ከሆነ ለትንፋሽ መቋረጥ የሚሰጠዉን እርዳታ በአፋጣኝ መስጠት፡፡
- ❖ ብዙ ደም እየፈሰሰው ነውየሚደማ ከሆነ በአስቸኳይ ደሙን ማቆም ነው
- ❖ የደም ግፊትና የሰውነት ትኩሳት መጠን መለካት እንዲሁም ፤ የልብ ምትና ስትንፋሱንመቁጠር፡፡
- ❖ ሾክ ውስጥ ገብቷልየረጠበ ቆዳና የነጣ መልክ፣ ደካማና ፈጣን የደም ስር፣ ወይም የልብ ትርታ፡-ይህ ችግር ካለበት የለበሰውን ልብስ፣ ቀበቶ ክራቫት በማላላት ከግርጌው ዝቅ አድርጐ (Shock position) ማስተኛት እና ለሾክ የሚያስፈልገውን የህክምና እርዳታ መስጠት

- ❖ ከባድ የሙቀት አደጋ (Heat stroke) አጋጥሞት ይሆን ላብ የሌለው ደረቅ ቆዳ፣ ከባድ ትኩሳት፣ ቆዳው ፍም የመሰለ ሆኖ ሲታይ ከፀሐይ ብርሃን አግልሎ ጥላ ስር ማስተኛት፣ ከራስጌው ከፍ ከግርጌው ዝቅ አድርጐ ማጋደም፣ በቀዝቃዛ ቢቻል በበረዶ ውሃ መንከር፤

- ❖ አደጋ የደረሰበት ቦታ ተጨማሪ ጉዳት የማያስከትል ከሆነ የህክምና እርዳታ እስከሚያገኝ ድረስ አእምሮውን የሳተ ሰው ከባድ አደጋ (ስብራት) የደረሰበት መሆኑ ከተጠረጠረ ራሱን ካለበት ቦታ አለማነቃነቅ ነው፡፡

- ❖ አንገቱን እንዳያንቀሳቅስ ማድረግ፤ የአከርካሪ አጥንት ስብራት መኖሩ ከታወቀ ሲነቃነቅ የበለጠ ጉዳት ሊደርስበት ስለሚችል በከፍተኛ ጥንቃቄ ሊረግብ በማይችል ባህላዊ አምቡላንስ ማጓጓዝ፡፡

- ❖ በሰውነቱ ላይ ቁስል ወይንም የአጥንት ስብራት ካለ ምርመራ አድርጐ በጥንቃቄ ማንቀሳቀስና ማጓጓዝ ይገባል፡፡ አንገትና ወገቡ እንዳይታጠፍ ተጠንቅቆ የመጠቀሚያው ባህላዊ አምቡላንስ ከጠንካራ እንጨት የተሠራና የማይረግብ ሆኖ በሕመምተኛው አንገት ግራና ቀኝ ድጋፍ በማድረግና ራሱን ከቃሬዛው ጋር እንዳይነቃነቅ ሸብ አድርጐ ማሠር፡፡

- ❖ ወደ ከፍተኛ የጤና ድርጅት በአስቸኳይ መላክ ያሻል፡፡

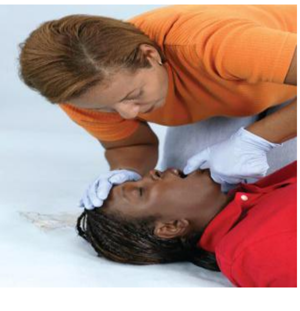
<u>**ለትንፋሽ መቋረጥ የሚሰጥ የመጀመሪያ እርዳታ**</u>

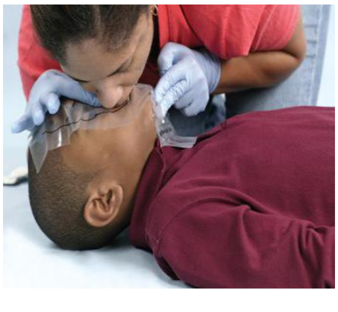
አንድ ሰው መተንፈስ ካቆመ ከዚህ በታች የተገለፁትን እርዳታዎች በአስቸኳይ ማከናወን ነው፡፡

- ❖ በአስቸኳይ በአፉ ወይንም በጉሮሮው ውስጥ የተሰነቀረ ነገር ካለ ማውጣትና ምላሱንም ወደ ውጭ መሳብ፡፡ ወፍራም አክታ ጉሮሮውን ዘግቶ ከሆነ መጥረግ፡፡

- ❖ በአስቸኳይ በጀርባው አንጋሎ በማስተኛት አንገቱን ወደኋላ ለጥጦ አገጩን ወደፊት ማቃናት፡፡

- ❖ አፍንጫውን በጣት በመያዝ አፉን በሰፊው ከፍቶ የረጂውን አፍ ከአፉ ገጥሞ ደረቱ እስኪነሳ ድረስ በኃይል ትንፋሽን ማስገባት ነው፡፡ የገባው አየር ተመልሶ እስኪወጣ ድረስ ጠብቆ እንደገና በኃይል ትንፋሽን ማስገባት፡፡ በአንድ ደቂቃ አስራ አምስት ጊዜ ትንፋሽን ማስገባት ይገባል፡፡ ለሕፃናት ከሆነ በዝግታ በአንድ ደቂቃሃያ አምስት ጊዜ ትንፋሽን ማስገባት ነው፡፡





<u>ማሳሰቢያ-</u> እስትንፋስን ከመስጠት በፊት በቂ አየር መሳብ እንደሚገባ ያለመዘንጋት ነው፡፡ አደጋ የደረሰበት ሰው ራሱን ችሎ መተንፈስ እስካልቻለ ድረስ ወይንም በትክክለኛ መሞቱ እስካልታወቀ ድረስ እርዳታው መቆም የለበትም፡፡ ህመምተኛውን በተቻለ ፍጥነት ወደ ጤና ተቋም መውሰድ አስፈላጊ ነው፡፡

ሾክ ውስጥ ለገባ ሰው የሚሰጥ የመጀመሪያ ዕርዳታ

ሾክ ዉስጥ የገባ ሰዉ አተኛኘት

- በአንድ ሰው ላይ የሾክ ምልክት ከተያበት ህመምተኛውን ከእግሩ ከፍ ከራስጌው ዘቅዘቅ አድርጐ ማስተኛት፣
- የጠበቀ ልብስ፤ቀበቶ፣ ክራቫት ወዘተ. ማላላት ፣
- ሕመመተኛው እንዲሞቀው ብርድ ልብስ ወይንም የተገኘውን ልብስ ማልበስ፣
- ፀጥታ በሰፈነበት ቦታ ማስተኛትና ማፅናናት፣
- የሚደማ ከሆነ ደሙን ማቆም፣
- ከራሱ ዘቅዝቅ አድርጐ አንገቱን ወደኂላ በማንጋለል በጐን ማስተኛት፣
- መተንፈስ ከአወከው ምላሱን ወደ ውጭ ሳብ ማድረግ፣
- አስታውኮት ከሆነ አፉን በሚገባ ማፅዳት፣ ትውኪያ ወደ ሳንባው እንዳይገባና ትን እንዳይለው እራሱን በመዘቅዘቅአንገቱን ወደኂላ ማንጋለልናበጎን ማስተኛት ፣
- የደም ግፊትና የሰውነት ትኩሳት መጠን መለካት እንዲሁም፤የልብ ምትና ስትነፋሱን መቁጠር፡፡
- በደም ስር ፈሳሽ መስጠት፤ ሾኩ በከፍተኛ ህመም ከሆነ የህመም ማሰታገሻ መስጠት
- አእምሮው ከሰመመን ነቅቶ ራሱን ማወቅ እስኪችልድረስ ምንም ነገር በአፉ አለመስጠት፣
- እንደዚህ አይነት ሁኔታዎች ሲያጋጥሙ ወደ ከፍተኛ የጤና ድርጅት በአስቸኳይ መላክ፡

4.2.3. ነስር

ነስርን እንዴት ማቆም ይቻላል

- ነስር በሚጀምርበት ጊዜ ባለበት ቦታ እንዲቀመጥ፣እና አፍንጫን በጣት ጥብቅ አድርጐ ለ 10 ደቂቃ ወይም ደሙ እስኪቆም ድረስ መያዝ፡፡
- በማጅራትና በግንባር ላይ በቀዝቃዛ ውሃ የተነከረ ጨርቅ ማስቀመጥ፡፡
- ደሙ አልቆም ካለ አፍንጫን በንጹህ እራፊ ጨርቅ መጠቅጠቅ፣ ለመያዝ እንዲያመች ጨርቁ ከአፍንጫው ውጭ ተረፍ ማለት አለበት፡፡ ደሙ ከቆመ በኋላም ቢሆን ጨርቁ ለጥቂት ሰዓታት ያህል በአፍንጫው ውስጥ እንደተወተፈ ይቆይ፡፡
- Adrinalin pack (በጎዝ ላይ አንድ Adrinalin ጨምሮ አፍንጫን መጠቅጠቅ)
- በዚህ ሂደት ደሙ ካልቆመ ግን በአስቸኳይ ወደ ጤና ተቋም መላክ ያስፈልጋል፡፡
- አንድ ሰው ነስር የሚነስረው ከሆነ ቲማቲም፣ ብርቱካንና ሌላም ፍራፍሬዎች መመገብ ሥሩን ስለሚያጠነክረው የመድማቱ ሁኔታ እንዲቀንስ ይረዳል፡፡

4.2.4. የትርፍ አንጀት ሕመም (Acute Appendicitis)

አጣዳፊ የሆድ አካባቢ ህመም ሲሆን መነሻውም የትርፍ አንጀት (appendix) ማበጥ/መቆጣት ነው፡፡ ማንኛውንም የዕድሜ ክልልና ጾታ የማይለይ ሕመም ሲሆን በአብዛኛው የሚያጠቃው ግን ሕጻናትንና ወጣቶችን ነው፡፡

የትርፍ አንጀት ሕመም የሚሰጥ የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ

- ሕመሙን ለማስታገስ ፓራሲታሞል መሥጠት
- የተባባሰ ሕመም ከሆነ ወይም በሽተኛው ዘግይቶና ሾክ ውስጥ ገብቶ ከመጣ በደም ስር የሚሰጥ ፈሳሽ (IVinfusion)እና ፈሳሽ መሥጠት (fluidadministration)
- በማንኛውም ሁኔታ እርዳታ ከተሰጠው በኋላ የተሟላ የሕክምና እርዳታ እንዲያገኝ ወደ ቀጣዩ የጤና ተቋም እርከን በአፋጣኝ መላክ አለበት

4.2.5. ቅፅበታዊ የሆድ ህመም

- ቅፅበታዊ የሆድ ህመም:-ሆድ ውስጥ የሚከሰት የሆድ ህመም ሆኖ አንጀት ውስጥ የሚካሄደውን እንቅስቃሴ የሚያውክ ሁኔታ ነው፡፡

<u>የሚደረግ የመጀመሪያ የሕክምና እርዳታ</u>

- ለቅፅበታዊ የሆድ ህመም የሚደረገው እርዳታ የትርፍ አንጀት ሕመም ከሚሰጠው እርዳታ ጋር አንድ ነው፡፡

4.2.6. የሚጥል በሽታ

ለሚጥል በሽታ የሚደረግ የመጀመሪያ የሕክምና እርዳታ

- ሕመምተኛዉ አደገኛቦታላይከወደቀሲንፈራገጥእራሱንእንዳይጐዳከዚህዓይነቱሥፍራማራቅናበመጠኑደ ግፎመያዝ፣

- በአካባቢጉዳትሊያደርሱየሚችሉቁሳቁሶችካሉማስወገድ፣

- የጠበቁ ልብሶች፣ ክራባት፣ ቀበቶ ካለ ማላላት፣

- በጐኑ ማስተኛት፣ የራሱን ምላስ እንዳይነክስ በጥርሶቹ መካከል የምላስ ማራቂያ በወፍራም ጨርቅ የተጠቀለለ እስኪርቢቶ ወይም እስክብሪቶን የሚያህል ጠንካራ እንጨት በጨርቅጠቅልሎማስገባት፣

- ከአፍ የሚወጣው ምራቅና ለሃጭበንፁህ ጨርቅ መጥረግ፣

- መንፈራገጡ እስኪያቆም ድረስ በጐኑ አስተኝቶ ማቆየት፣ መንፈራገጡ ሲያቆምም ወደ አቅራቢያው የጤና ድርጅትመውሰድ፣

- የችግሩንመንስኤ በመረዳትቀደም ብሎ በሽታው ታውቆ መድኃኒት ይወስድ ከነበረ መድኃኒቱ በትክክል የመውሰድ አስፈላጊነት ማስተማር፤በመዝገብ መያዝና እንዳያቋርጥ መከታተል ያስፈልጋል፡፡ በተጨማሪም እሳት አጠገብ እንዳይደርስ፤ የማይቻል ከሆነ ግን ሰው በአቅራቢያው መኖሩን እንዲያረጋግጥ መምከር ያስፈልጋል፡፡

ጠቃሚ መልዕክት

ድንገተኛ አደጋ/የጤና ችግር በሚፈጠርበት ጊዜ የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ ሲሰጥ ምን መደረግ አለበት?

ሀ. ትርያዥ ማድረግ

ትርያዥ ማለት ሁሉም ህመምተኞች/ተጎጅዎች እንደየጉዳታቸው መጠን በቅደም ተከተል ጊዜን በመቆጠብ በፍጥነት የህክምና እርዳታ እንዲያገኙ የሚያስችል መለያ ዘዴ ነው፡፡ ትርያዥ 4 የቀለም መለያ ዘዴዎች አሉት፡፡

ቀይ: በጣም አስቸኳይ ህክምና እርዳታ የሚያስፈልገው፤ የህክምና እርዳታ ካላገኘ ግን ለሞት የሚዳርግ አደጋ ሊያጋጥመው የሚችል ህመምተኛ/ተጎጅን ያመላክታል፡፡ዋና ዋና ምልክቶቹም፡- የመተንፈስ ችግር፤ አእምሮን መሳት፤ የአየር ቧንቧ ችግር ፡፡

ቢጫ: አስቸኳይ የህክምና እርዳታ የሚያስፈልገው ነገር ግን ለሞት የማያሰጋና ለትንሽ ጊዜ ህክምና እስክያገኝ መቆየት የሚችል፡፡ ምሳሌ፤-ብዙ የአጥንት ስብራት ያጋጠመው፤ የአየር ቧንቧ ችግር የሌለበት፡፡

አረንጓዴ:አስቸኳይ የህክምና እርዳታ የማያስፈልገው ቀላል አደጋ የደረሰበት፡፡

ጥቁር:በሞት/ጣረሞት ላይ ያለና የህክምና እርዳታ ቢደረግለትም ሊተርፍ የማይችልና የሞተ ሰው፡፡

ለ. መሠረታዊ የሕይወት አድን ዘዴዎችን መጠቀም

መሠረታዊ የሕይወት አድን ዘዴዎችን ለመተግበር የሚከተሉትን በ "ABCDE-T" የተወከሉ ተግባራትን ዘወትር ማስታወስ በጣም ጠቃሚ ነው፡፡

"A" የሚለው ቃል የሚወክለው የአየር መተላለፊያን እንክብካቤ ነው (Airwaycare):

ይህ ማለት የአየር መተላለፊያን ክፍት ማድረግ ማለት ነዉ፡፡ ከአደጋ በኋላ በጀርባ ወድቆ (supineposition) ራስን መሳት ዋነኛ የአየር መተላለፊያ መዘጋት ምክንያት ሲሆን ይህም የሚሆነበት ምክንያት ምላስ ወደ ጉሮሮ ተመልሶ የአየር መተላለፊያውን እንዲዘጋ ሊያደርግ ስለሚችል ነው፡፡

ስለዚህ የአየር መተላለፊያውን ክፍት ማድረግና ተጎጂው አየር ማግኘት እንዲችል መርዳት የመጀመሪያውና በጣም አስፈላጊም አጣዳፊም ተግባር ነው፡፡

"B" የሚለው ቃል የሚወክለው አተነፋፈስን ነው (breathing):

- የአየር መተላለፊያ ቧንቧው መከፈቱን ካረጋገጡ በኋላ ቀጣዩ ተግባር ተጎጂው እየተነፈሰ መሆኑን ማረጋገጥ ነው፡፡ ይህንን ለማወቅ በቀላሉ ትንፋሽ ማዳመጥ፣ በጉንጭ ትንፋሽን ማየት፣ የደረት እንቅስቃሴን ማስተዋል ወዘተ. መጠቀም ይቻላል፡ ፡ ተጎጂው የማይተነፍስ ከሆነ ግን ትንፋሽ የመመለስ እርዳታ (rescuebreathing) መሥጠት ያስፈልጋል፡፡ ይህንንም ለመተግበር፣
  - የአየር መተላለፊያው ክፍት መሆኑን በድጋሚ ማረጋገጥ
  - አየር በአፍንጫ እንዳይወጣ አፍንጫን ቆንጥጦ በመያዝ አፍን መክፈት የአፍ ለአፍ የትንፋሽ እርዳታ መስጠት፤ ይህንንም ቢያንስ ለሁለት ጊዜ ያህል መድገም

"C" የሚለው ቃል የሚወክለው የደም ዝውውርን ነው (circulation):

ተጎጂው እየተነፈሰ እንደሆነ ካረጋገጡ በኋላ የሚደማ ቦታ መኖሩን ማረጋገጥ፣ የልብ ምትን (Pulse Rate) መቁጠር እና የደም ግፊትን (BP) መለካት፤ መድማት ካለ ደሙን የማቆም እርዳታ መሰጠት፣ የሾክ ምልክት ከታየ ፈሳሽ በደም ሥር መሥጠትና ተገቢውን እርምጃ መውሰድ ይገባል፡፡

"D" የሚለው ሆሄ የሚወክለው የአካል/የነርቭ ሥርዓት ጉዳትን ነው

የራስ ቅልና ሕብለሰረሰር ጉዳት (headand spinal injury) ካለ በማረጋገጥ ለዚሁ ጉዳት አስፈላጊውን እርዳታ መሥጠት፡፡

"E" የሚለው ሆሄ የሚወክለው መጋለጥን ነው (exposure):

የተጎጂውን ልብስ ሙሉ በሙሉ በማውለቅ ያልታየ/የተረሳ ጉዳት አለመኖሩን ማረጋገጥ፣ ለምሳሌ፡ የእጅና እግር ሥብራት

"T" የሚለው ሆሄ የሚወክለው ማስተላለፍን (transfer): ነው

አሁን ለሕይወት አስጊ የሆኑትን ችግሮች በመቆጣጠር ተጎጂውን ከረዱ በኋላ ተጨማሪ የሕክምና ዕርዳታ እንዲያገኝ ወደ ጤና ጣቢያ/ሆስፒታል መላክ ያስፈልጋል፡፡

4.2.7. በመንገድ ትራፊክ ምክንያት ጉዳቶች ሲከሰቱ መደረግ ያለባቸው አገልግሎቶች

- የድንገተኛ ህክምና እርዳታ ጥሪ ማድረግ በአደጋዉ ምክንያት የተጎጂዎችን የጉዳት ዓይነት፤ መጠን፤ እንዲሁም ብዛት በመመልከት ለትክክለኛ የድንገተኛ አደጋ ብቻ የህክምና እርዳታና አምቡላንስ መጥራት፡፡ እዉነተኛ የድንገተኛ አደጋ ላልሆነና ላልተረጋገጠ የድንገተኛ ህክምና አገልግሎት ጥሪ አለማድረግ፤
- በአካባቢው አንድ ለ5 ተደራጅተው የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ መስጠት የሚችሉትን የመጀመሪያ እርዳታ እንዲሰጡ መጥራት፤ ተጨማሪ የሰው ኃይልና ቁሳቁስ መጠየቅ
- በአቅራቢያው የሚገኙትን የህክምና ተቋማት ተጎጅዎችን ለመቀበል ዝግጁ እንዲሆኑ ማሳወቅ፡፡
- አስቸኳይ የመጀመሪያ ህክምና እርዳት የሚያስፈልጋቸውን ተጎጅዎች ትርያዥ በማድረግ የመጀመሪያ ህክምና መስጠትና በአቅራቢያ ወደ ሚገኘው ተቋም መላክ፡፡

5. የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ትምህርት የሚሰጥባቸው ቦታዎችና አካላት

- የግለሰብመኖሪያቤት (በቤተሰብ ደረጃ)፣
- ሕዝብበተሰበሰበበት አካባቢ፤ ገበያቦታ፣የአምልኮስፍራ፣
- በትምህርትቤቶች፣
- ሕዝባዊስብሰባዎች፣ (እድር፣እቁብ ወዘተ...)
- አደጋበደረሰበትቦታ
- በጤናተቋማት
- በማህበራት

6. ለመጀመሪያ እርዳታ የሚያስፈልግ ግብዓት

6.1. ለመጀመሪያ ህክምና እርዳታ የሚያስፈልጉ የህክምና መሳሪያዎች

- በእንጨት ወይም በብረት የተሠራ አራት ማእዝን ሆኖ 15x20x30 ሳ.ሜትር ስፋት ያለው ሳጥን ማዘጋጀት
- ከጥጥየተሠራ ታጥቦ የደረቀና የተጠቀለለ ጨርቅ
- ከጥጥ የተሠሩታጥበውየደረቁትናንሽአራትማእዝንጨርቆች
- ለእጅስብራትማሠራያየሚሆንሶስትማዕዘንጨርቅ
- የተባዘተጥጥወይምሌላንፁህጨርቅ
- አዲስምላጭ፣መቀስወይምስለትያለውነገር
- የቁስልማጠቢያአልኮል፣አዮዲንወይምሳብሎን
- የማጠባቂያኘላስተር
- ለእግርወለምታማሠሪያየሚያገለግልተለጣጭጨርቅ (ባንዴጅ)
- የእጅጓንት፡፡
- የደምግፊትመለኪያ

- ❖ የልብ ማዳመጫ
- ❖ የቁስል ማጠቢያ
- ❖ የሙቀት መለኪያ
- ❖ የህመም ማስታገሻ ናቸው

6.2. ለመጀመሪያ ህክምና እርዳታ የሚያስፈልጉ የህክምና መድሃኒቶች

- ❖ 40% ግልኮዝ
- ❖ በደምስርለሚሰጥመድኃኒትናፈሳሽመርፌ (የተለያየ መጠንካኑላ)
- ❖ አድረናሊን
- ❖ በደምስር የሚሰጡ ፈሳሾች (IV fluid)
- ❖ ቻርኮል
- ❖ የህመም ማስታገሻዎች
- ❖ ህይወት አድን ንጥረ ነገር ኦ.አር.ኤስ

7. አገልግሎቱን ከጤና ተቋም ማስተሳሰር

- ❖ ከፍተኛ የድንገተኛ ህመምና ጉዳት ለደረሳቸው ተጎጂዎች የመጀመርያ ሕክምና እርዳታ በመስጠት በአፋጣኝ መላክ
- ❖ የድንገተኛ ህመምና ጉዳት አስመልክቶ ከጤና ተቋም የሚደረግ ቅብብሎሽ በሪፈራል ወረቀት የታገዘ ማድረግ
- ❖ ሚለድንተገኛ ህመምና ጉዳት የሚረዱ የሕክምና ቁሶችና መድሃኒቶች ማሟላት
- ❖ በመጀመርያ ሕክምና እርዳታ አተገባበር ግምገማ ማደረግ እና ሪፖርት መቀባበል

8. የሚጠበቁ ውጤቶች፤ ክትትልና ግምገማ፤ የፓኬጁ ጠቋሚዎች

8.1. የሚጠበቁ ውጤቶች

- ❖ በአካባቢው የሚታዩ ዋና ዋና ድንገተኛ አደጋና ህመም መንስኤ፣ ምልክቶችና የሚያደርሱት ጉዳት የእያንዳንዱቤተሰብ ግንዛቤ ያድጋል፡፡
- ❖ ስለእያንዳንዱ በሽታ አደጋ የሚሰጠው የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ ቤተሰብ ደረጃ በቂ እውቀት ይኖራል፤ መከላከል የምንችላቸውን ድንገተኛ አደጋዎች በመከላከል የህብረተሰቡ ጤናማ የአኗኗር ዘይቤ ይጎለብታል፡፡
- ❖ ስለበሽታ ወይም አደጋ እና የሚሰጠው እርዳታ የቤተሰቡ እውቀት በማደጉ በሽታው ወይም አደጋውን ለይቶ ራሱ የመከላከያ ቅድመ-ጥንቃቄን እና የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ ተግባሩን ያከናውናል፡፡
- ❖ ከአቅም በላይ ለሆኑ ክስተቶች በተቀናጀና ጥንቃቄ በተሞላው መንገድ ወደ አቅራቢያ ጤና ተቋም የሚላኩ የበሽተኛ ወይም የአደጋ ተጠቂዎች ቁጥር ይጨምራል፡፡
- ❖ በእያንዳንዱ በሽታ ይሁን ድንገተኛ አደጋ ምክንያት በአካባቢው ይከሰት የነበረ የአካል መጉደልና የሞት አደጋ ይቀንሳል፡፡ ከዚያም አልፎ በሚወሰዱ የመከላከል እርምጃዎች የድንገተኛ አደጋ ወይም በሽታ ተጠቂ ቁጥርም ይቀንሳል፡፡
- ❖ የህሙማን ቅብብሎሽ ስርዓትይጠነክራል፡፡

8.2. ክትትልና ግምገማ

8.2.1. ክትትል

- ስለ ድንገተኛ አደጋዎች መከላከል ትምህርት ስለመሰጠቱ፣
- የሚከሰቱ ጉዳቶችና ግጭቶችን ስለመቀነሳቸው፣
- በድንገተኛ አደጋዎችና ግጭት ለተጓጂዎች ተገቢው የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ ስለመሰጠቱ፣
- የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ የተሰጣቸው ተጎጂዎች ለተጨማሪ ምርመራና ሕክምና እንዲያገኙ ወደ ጤና ድርጅት ስለመላካቸው፣
- ማህበራዊ አገልግሎት(የጤና፣ የትምህርት፤ወዘተ) ለአካል ጉዳተኞች ስለመሰጠቱ

8.2.2. ግምገማ

- የኘሮግራሙ አጠቃላይና ዝርዝር ዓላማዎች መሳካታቸውን ማረጋገጥ
- ዓላማዎቹን ለማሣካት የተዘጋጀ ዝርዝር ዕቅዶች መፈጸማቸውን መከታተል
  - ዕቅዶቹን ለማስፈፀሚያ የዋሉ ግብአቶችን መለየት
  - የሰው ሐይል /ብዛትና የሙያ አይነት/
  - የማቴሪያል እና የገንዘብ መጠን /በአካባቢ የሚገኙ ቁሣቁሶችና ድጎማዎች/
- የግምገማማስፈፀሚያ ስልቶች
  - በመስክ በመዘዋወር/ቤትለቤት ጉብኝት፤ ተገልጋዮችን በማነጋገር
  - ሪፖርቶችን በማሰባሰብና በመተንተን
- የተከናወኑ ተግባራት መገምገም
  - የሽፋን መለኪያዎች በመጠቀም /በፐርሰንት፣ በቁጥር፣ በሬሺኦ/
  - የተገኙ ጠንካራ ጎኖች መልካም ተሞክሮዎች
  - የተገኙ ደካማ ጎኖች
  - የተከናወኑ ተግባራት በህብረተሰቡ ጤና ላይ ያስከተለው ለውጥ
  - ያጋጠሙ ችግሮች
  - ችግሮቹን ለመፍታት የተሰተጡ አስተያየቶች

8.3. የፓኬጁ ጠቋሚዎች

- የመጀመሪያ ህክምና እርዳታና ድንገተኛ አደጋዎች ላይ ትምህርት የተሰጣቸው ሰዎች ብዛት (ወንድ እና ሴት)፣