

**በኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ
የጤና ፕቦቃ ሚኒስቴር**

በከተማ ጤና ኤክስቴንዥን ፕሮግራም

- ጉዳትና ግጭትን መከላከል፣
- የመጀመሪያ ደረጃ የሕክምና እርዳታና
- የሕመምን አላላክና አቀባበል ጠኬጅ

ነሐሴ 2001 ዓ.ም.

አዲስ አበባ

በከተማ ጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም

- **ጉዳትና ግጭትን መከላከል፣**
- **የመጀመሪያ ደረጃ የሕክምና እርዳታና**
- **የሕመሙን አላላክና አቀባበል ጠኬጅ**

**በኢትዮጵያ ፌዴራላዊ ዲሞክራሲያዊ ሪፐብሊክ
የጤና ግብቃ ሚኒስቴር**

ነሐሴ 2001 ዓ.ም.

አዲስ አበባ

ማዕውጫ

ገጽ

1. መግቢያ.....	1
ክፍል ፩:- ጉዳትና ግጭት	2
1. መግቢያ	2
2. ዓላማ.....	3
2.1. አጠቃላይ ዓላማ.....	3
2.2. ዝርዝር ዓላማዎች.....	3
3. የማስፈጸሚያ ስልቶች	4
4. የሚከናወኑ ዝርዝር ተግባራት	5
5. ጉዳትና ግጭቶችን መከላከል	6
6. የመንገድ ትራፊክ ጉዳቶች (Road Traffic Injuries).....	9
7. መውደቅ (Falls).....	10
8. ቃጠሎ (Burn).....	11
9. መስጠም (Drowning).....	12
10. መመረዝ (Poisoning).....	12
11. እንስሳት የሚያደርሷቸው ጉዳቶች	13
12. ልዩ ልዩ ጉዳቶችን ለመከላከልና ለመቆጣጠር የሚወሰዱ እርምጃዎች.....	13
12.1. የመውደቅ ጉዳቶችን ለመከላከል የሚወሰዱ እርምጃዎች.....	13
12.2. ቃጠሎን ለመከላከል የሚወሰዱ እርምጃዎች.....	14
12.3. መስጠምን ለመከላከል የሚወሰዱ እርምጃዎች	14
12.4. መመረዝን ለመከላከል የሚወሰዱ እርምጃዎች	14
13. ታስበው የሚደርሱ ጉዳቶች (ጥቃቶች).....	15
13.1. ለጥቃትና ግጭት አስተዋጽኦ የሚያደርጉ ሁኔታዎች	16
13.2. የጥቃትና ግጭት መዘዞች.....	17
13.3. ጉዳትና ግጭትን የመከላከል ስልቶች.....	18

ክፍል ፪:- የመጀመሪያ ደረጃ ሕክምና ዕርዳታ	19
1. መግቢያ.....	19
2. የመጀመሪያ ደረጃ ሕክምና ዕርዳታ አሰጣጥ ጠቅላላ ደንቦች.....	19
3. ትኩሳት.....	20
4. ሾክ (Shock).....	20
5. አእምሮን መሳት (Loss of consciousness).....	22
6. ባአድ ነገር በጉሮሮ ሲወተፍ	24
7. ለስጠመ የሚደረግ እርዳታ	25
8. የትንፋሽ መቋረጥ	25
9. የደም መፍሰስ.....	27
10. ቁስል	31
11. ንክሻ	33
12. ቃጠሎ.....	34
13. የኤሌክትሪክ አደጋ	38
14. ስብራት	39
15. ውልቃት	42
16. ወለምታ.....	42
17. መመረዝ	43
17.1. መርዘኛ ጭስ በማሸተት አደጋ ሲደርስ.....	46
17.2. በእባብ መነደፍ.....	47
17.3. በእንሸላሊት መነከስ.....	48
18 በባዕድ ነገር መካዳት	50
18.1. የዓይን ጉድፍ	50
18.2. በአፍንጫ ውስጥ ባዕድ ነገር ሲገባ.....	50
18.3. በጆሮ ውስጥ ባዕድ ነገር ሲገባ	50
19. ክትትልና ግምገማ	51

ክፍል ፫፡- የሕሙማን አላላክና አቀባበል	52
1. መግቢያ	52
2. ዓላማ	53
2.1. ዋና ዓላማ	53
2.2. ዝርዝር ዓላማዎች	53
3. ሪፈራል የሚያስፈልግበት ምክንያቶች	54
4. የከተማ ጤና አገልግሎት አደረጃጀት	54
5. የጤና ኤክስቴንሽን ባለሞያ ኃላፊነት	54
6. ሪፈራል የሚያስፈልጋቸው የህመም ዓይነቶች	55
6.1. እርግዝናና ወሊድን በተመለከተ	55
6.2. የቤተሰብ ምጣኔን በተመለከተ	55
6.3. ወጣቶችና ሥነ ተዋልዶ በተመለከተ	56
6.4. የህፃናት ህክምናን በተመለከተ	56
6.5. በሽታዎች መከላከልን በተመለከተ	56
6.6. ጠቅላላ ሜዲካልና ቀዶ ህክምና የሚያስፈልጋቸው	57
6.7. የአደጋና ጉዳቶች	57
7. ሕሙማንን ከመላክ በፊት የሚፈፀሙ ተግባራት	57
8. ሕሙማንን ለመላክ የሚያገለግል የትራንስፖርት ዓይነት	58
9. ሊያጋጥሙ የሚችሉ ችግሮችና የመፍትሄ ሃሳቦቻቸው	58
9.1. ለተሻለ አገልግሎት መላክ የሚያስፈልጋቸውን እና የሚያስፈልጋቸውን ሕሙማን መወሰን	58
9.2. ሪፈራል መዘግየትና አለመቻል	58
9.3. በዝቅተኛ እርከን የሚገኙ የጤና መስጫ ተቋማትን በመዝለል ወደ ከፍተኛ እርከን ተቋማት መጉረፍ ፣	59
9.4. ግብረ መልስ አለማግኘት	59

1. መግቢያ

በአገራችን ኢትዮጵያ ግጭትና ጉዳት (Violence and Enjuries) በሰው ልጆች ጤንነት ላይ ከፍተኛ ችግሮች እያስከተለ ናቸው። የከተማው ሕብረተሰብ እንደየአካባቢው ሁኔታ ሊጋጥሙት የሚችሉት ጉዳቶች የተለያዩ ናቸው።

እነዚህ ችግሮች የከፋ ችግር ከማድረሳቸው በፊት በሰለጠነ ባለሙያዎች አማካኝነት የመጀመሪያ ደረጃ የሕክምና እርዳታ በመስጠት በፍጥነት ወደ ጤና ድርጅት በመላክ የጉዳትን መጠን ለመቀነስ ይቻላል።

በመሆኑም የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎች ጉዳትና ግጭቶች ከመድረሳቸው በፊት ለመከላከል፣ በድንገት ሲከሰቱም ለተጎዳዎቹ አፋጣኝ የመጀመሪያ ደረጃ የሕክምና እርዳታ ለመስጠትና ወዲያውኑ ወደ አቅራቢያው የጤና ድርጅት በመላክ የተሻለ ምርመራና ሕክምና እንዲያገኙ ማድረግ እንዲችሉ ይህ ጠኬጅ ተዘጋጅቶ ቀርቧል።

በዚህ መሠረት በክፍል አንድ ጉዳትና ግጭት፣ በክፍል ሁለት የመጀመሪያ ደረጃ የሕክምና እርዳታና እንዲሁም በክፍል ሦስት የሕሙማን አላላክና አቀባበል እንደቅደም ተከተላቸው ይቀርባሉ።

ክፍል ፩፡- ጉዳትና ግጭት

1. መግቢያ

በአደጋና ግጭት ጥቃት (Violence) ሳቢያ የሚደርሱ ጉዳቶች (Injuries) በበርካታ ሀገሮች ዐቢይ የሕዝብ ጤና ችግር ሆነው ለረጅም ጊዜ በመቆየታቸው ለአያለ ሕዝብ ሞትና አካል ጉዳተኝነት ምክንያት ሆነው ይገኛሉ። በእነዚህ ሀገሮች የሚከሰቱ ግጭቶችና አደጋዎች መንስኤዎች በዕድል ወይም በፈጣሪ ትዕዛዝ የሚፈጠሩ እንደሆነ ተደርጎ የሚታገዝ በመሆኑ ችግሩ የሚገባቸውን ትኩረት ሳያገኝ ቆይቷል። በአብዛኛው የሚከሰተው ችግር ከሕግ ማስከበር ጋር በተያያዘ መልኩ የፖሊስ ብቻ እንጂ የጤና ባለሙያ ወይም የሌላው ሕብረተሰብ ጉዳት ተደርጎ ባለመታየቱ ተገቢውን የሕብረተሰብ ተሳትፎ ሊያገኝ አልቻለም።

በመሆኑም በተለይ በመልማት ላይ በሚገኙ አገሮች የግጭትና የአደጋ ችግር ከጊዜ ወደ ጊዜ እየተባባሰ በመምጣቱ በተለይ በተለያዩ ሁኔታዎች ለበለጠ ጥቃት የተጋለጡት ሕፃናት፣ ሴቶችና ወጣቶች የሚደርስባቸውን ጉዳት የከፋ አድርጎታል። አደጋዎችና ግጭቶች የሚፈፀሙት በቤት፣ በሥራ ቦታ፣ በመንገድና በመሳሰሉት ሥፍራዎች በመሆናቸው በአብዛኛው የአካባቢ ችግር ሆነው የሚታዩ ናቸው።

ከዚህ አንጻር የተጠቀሱት ችግሮች ከመድረሳቸው በፊት መከላከል ስለሚቻል በዚህ ረገድ የጤና ኤክስፐርትን ባለሙያዎም በአካባቢ መንስኤዎችንና የሚደርሱትን ጉዳት በመመርመርና መረጃ በመስጠት ሕብረተሰቡን ባላተጠቅመልኩ የመከላከል ፕሮግራም መቀየስና ተግባራዊ ማድረግ ይጠበቅባቸዋል።

በግጭትና በአደጋ ሳቢያ ጉዳት የደረሰባቸው ተገቢዎችንም አፋጣኝ የመጀመሪያ ደረጃ የሕክምና እርዳታ በመስጠት ለተሻለ ምርመራና አገልግሎት ወደ ጤና ጣቢያ ትልካለች።

2. ዓላማ

2.1. አጠቃላይ ዓላማ

በጉዳትና ግጭት አማካይነት በሰዎች ላይ ሲደርስ የሚችሉውን ከፍተኛ የአካል ጉዳትና ሞት መቀነስና ብሎም መከላከል።

2.2. ዝርዝር ዓላማዎች

- ጉዳትና ግጭትን መከላከልና መቆጣጠርን አስመልክቶ አጠቃላይ መርሆዎችን ማስተማር፤
- ጉዳቶች እንዴት እንደሚከሰቱ መሰረታዊ እውቀትን ማስጨበጥ፤
- የመንገድ ትራፊክ ጉዳቶችን በመከላከል ረገድ ማስተማር፤
- ከመውደቅ፣ ቃጠሎ፣ መስጠም፣ መመረዝና ከእንስሳት ጋር የተቆራኙ ጉዳቶችን በተመለከተ ምሳሌዎችን በመጥቀስና በመኖሪያ አካባቢዎች ላይ በማተኮር ችግሮችን መከላከልና መቆጣጠር የሚያስችል እውቀትን ማስጨበጥ፤
- ታቅደው የሚደርሱ ጉዳቶችን ለመከላከልና ለመቆጣጠር የሚረዱ አጠቃላይ የሕብረተሰብ ጤና አጠባበቅ ዘዴን ማስተዋወቅ፤
- በስራ ቦታ የሚደርሱ ጉዳቶችን መከላከልና መቆጣጠርን በተመለከተ ማስተማር፤
- እያንዳንዱ ቤተሰብ የጉዳት መንስኤዎችንና ምልክቶችን አውቆ እንዴት እንደሚከላከል ማስተማር፤
- ጉዳት ሰደረሰበት ማንኛውም ግሰብ አስፈላጊውን የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ በመስጠት የሚደርሰውን የሞትና አካል ጉዳት መቀነስ፤

- የደረሰውን ጉዳት እንዳይባባስ ለማድረግና ተጨማሪ ጉዳት በሌላ የሰውነት ክፍል ላይ እንዳይደርስ መከላከል ናቸው።

3. የማስፈጸሚያ ስልቶች

- በእኩባቢው ዋና ዋና የሚባሉት የጉዳት መንስኤዎችን እስመልክቶ ቅድመ ጥናት በማካሄድ መረጃ መሰብሰብ፤
- እያንዳንዱ ቤተሰብ ስለ ጉዳትና ግጭት መንስኤዎችና መከላከያዎች ተከታታይ የሆነ ትምህርት እንዲያገኝ ማድረግ፤
- በእኩባቢው ከሚገኙ መንግሥታዊ የሆኑ ድርጅቶች፣ የቀበሌ ተጠሪዎች፣ መንግሥታዊ ያልሆኑ ድርጅቶች፣ ታዋቂ ግለሰቦች፣ የህግ ስሜቶች፣ የሃይማኖት መሪዎች እና ባህላዊ ሐኪሞች ጋር በመመካከር ሕብረተሰቡ ትምህርት እንዲያገኙ ማድረግ፤
- ሕዝባዊ በሕሳት በሚከበሩባቸው ቀናት ለሚሰበሰቡ ሕዝብ ማስተማር፤
- በእኩባቢው የጉዳት ሰበብ ስሆኑት ግለሰቦች በቂ ድጋፍ በመስጠት፣ በማስተማር ላይ እንዲካፈሉ ማድረግ፤
- ከሕብረተሰቡ የተወጣጡ ፈቃደኛ የሆኑና አርአያ ሲሆኑ የሚችሉ ግለሰቦችን በመምረጥ በጋራ ተነጋግሮ የጊዜ ሰሌዳ በማውጣት የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ አሰጣጥን ማሰልጠንና ማስተማር ስሌቶችም እንዲያስተምሩ ማበረታታት፤
- የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ ለመስጠት የሚያስፈልጉ ግብዓቶችን ማሰባሰብ፤

4. የሚከናወኑ ዝርዝር ተግባራት

በየአካባቢው የሚከሰቱ ጉዳቶች ስተሰደዩ የሕግ ጉዳትና ሞት ሲያጋልጡ የሚችሉ ሲሆን በጉዳቱ ሳቢያ የሚከሰተውን የሕግ መገደል ደህን ሞት ማህበረሰቡን በማስተማርና የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ በመስጠት መቀነስ ብሎም መከላከል ይቻላል። እነዚህ ተግባራት በዋነኛነት በሕብረተሰቡ የሚከናወኑ ሲሆኑ የሕግባቢው የጤና ሕክስቴንን ሳለሙ፤ ደህንን በማስተባበር፣ በማስተማር፣ በማሳተፍና በማሰልጠን ተግባር ተሳትፎ በማድረግ የመሪነት ሚና ልትጫወት ይገባታል። ደህንን ሥራ ስመፈጸም የሚከተሉትን አበደት ተግባራት በቅደም ተከተል መተግበር ይስፈልጋል።

- በሕግባቢው የሚከሰቱ ጉዳቶችን በተመሰከተ ቤት ስቤት በመዘዋወር፣ የሕክምና ድርጅትና የቀበሌውን መዛግብት በማገልገል፣ በሕግባቢው ከሚገኙ መንግሥታዊና መንግሥታዊ ካልሆኑ ድርጅቶችና የባህል ባለሙያዎች መረጃን መሰብሰብ።
- የሚሰበሰበው መረጃ የሕግባቢው ነዋሪ ብዛት፣ እድሜ፣ ፆታ፣ የእያንዳንዱ ጉዳት ዓይነት፣ መንስኤ፣ ከሕግባቢው ጋር ያለው ተዛማጅነት፣ በከፍተኛ ደረጃ የሚያጠቃውን የህብረተሰብ ክፍል ወዘተ. ያጠቃሰስ መሆን አስበት።
- ጉዳትና ግጭትን መከላከልና የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ አሰጣጥ ፓኬጅን ከሕብረተሰቡ፣ ከቀበሌ አመራር፣ በሕግባቢው ከሚንቀሳቀሱ ድርጅቶች ጋር ማስተዋወቅ።
- ሕዝብ በተሰበሰበባቸው በበዓላት፣ ሕዝባዊ ማህበራት፣ በት/ቤት ወዘተ. በመገኘት ሰፊ ትምህርት መስጠት፣ በሚሰጠው ትምህርት፡-
 - በሕግባቢው ስለሚገኙ ዋና ዋና የጉዳትና ግጭቶች ዓይነቶች መግለጽ።
 - እነዚህን ጉዳቶችና ግጭቶች እንዴት መከላከል እንደሚቻል ማስረዳት።

- የመጀመሪያ ደረጃ የሕክምና እርዳታ አስፈላጊነትና ሲያመጣው ስለሚችል ሰው ማለት፤
- የመጀመሪያ ደረጃ የሕክምና እርዳታ አሰጣጥን በተመለከተ ምን መሠራት እንዳለበት ከሕብረሰቡ ጋር በመቀናጀት አቅድ ማውጣት፤
- ከአቅም በላይ የሆኑ ጉዳቶች ከደረሱ ወደ ሕክምና ተቋማት የመሄድ አስፈላጊነትን ማስተማር፡፡
- ፈቃደኛ የሆኑ ግለሰቦችን ከየአካባቢው በመምረጥ ጉዳትና ግጭትን ስለመከላከልና ስለመጀመሪያ ደረጃ የሕክምና እርዳታ አሰጣጥ ማስተማርና በተግባር ማለግ መድ፡፡ በሥልጠናው ወቅት፡-
 - ጉዳትና ግጭትን ስለመከላከል በዝርዝር ማስረዳት፤
 - ሕይወት እድን የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታን በተመለከተ በዝርዝር ማሳየት፤
 - ጉዳቶችን በተመለከተ በዝርዝር ማስተማርና የመጀመሪያ ሕክምና እርዳታ አሰጣጥን በተግባር ማሳየት ናቸው፡፡

5. ጉዳትና ግጭቶችን መከላከል

የሚከተሉት መሠረታዊ ነጥቦች በጉዳትና ግጭቶች ሳቢያ የሚከሰቱ ችግሮችን ለመከላከልና ለመቆጣጠር የሚጠቅሙ ናቸው፡

- “ጉዳት” ማለት ሰውነት ሲቋቋመው ከሚችለው በላይ ስሙቀት፣ ኤሌክትሪክ ሃይል፣ ኬሚካሎች፣ ጨረርና ተንቀሳቃሽ ሃይል /mechanical energy/ ሲጋሰጥ የሚደርስ ችግር ነው፡፡ እንዳንድ ጊዜ እንደ ሕክሲጅን አጥረት ወይም ከመጠን በላይ ቅዝቃዜና ሙቀት መኖር በሚያጋጥምበት ወቅት ጉዳት ሲደርስ ይችላል፡፡
- “ግጭት” ማለት ሆን ተብሎ በራስ ሳይ፣ በሌላ ግለሰብ ሳይ፣ ወይም በእንደ ቡድን ወይም ህብረተሰብ ሳይ ገልጦት

በመጠቀም ወይም በማስፈራራት የሚደርስ የአካልና የስነ-ልቦና ጉዳት፣ የእድገት መንደል ወይም ንፍገት /deprivation/ ወይም ሞት ነው።

- ጉዳትን የመከላከል መርሆ ሲባል ጉዳቶች ልንከላከላቸው የምንችላቸው ሁኔታዎች መሆናቸውን ያስገነዝባል። በመሆኑም ጉዳቶች ሲደርሱ ደችላሉ ብሎ መጠበቅና ለመከላከል የምንችላቸው ክስተቶች እንደሆኑ መገንዘብ ያሻል። ይሁን እንጂ ጉዳቶች ሳይታሰቡ የሚደርሱ /Unintentional/ ወይም ሆነ ተብሰው የሚደርሱ /Intentional/ ጉዳቶች ብስን ልንከፍላቸው እንችላለን።

በህብረተሰብ ጤና ችግሮች ላይ የሚወሰዱ እርምጃዎች ሦስት የመከላከል ደረጃዎች አሉት። እነዚህም፡-

☞ የመጀመሪያ ደረጃ መከላከል፡-

ጉዳት ከመድረሱ በፊት ክስተቶቹን በማቆም ላይ ያነጣጠሩ ማናቸውንም ስልቶች የሚያካትቱ ሲሆን ጉዳቶች ከመድረሳቸው በፊት ካሰው ጊዜ ጋር የተቆራኘ ነው። ስምሳሌ ደህል የመኪና አደጋ /ግጭት/ ሳይደርስ በፊት የመቀመጫ ቀበቶዎችን /seat-belts/ በመጠቀም በመኪናው ውስጥ ያሉትን ሰዎች ከጉዳት መጠበቅ፣ ይህም ቅድመ ክስተት ምእራፍ ይባላል።

☞ ሁለተኛ ደረጃ መከላከል፡-

አደጋ በሚከሰትበት ወቅት የሚደርሰውን ጉዳት በመቀነስ ላይ ያነጣጠሩትን ስልቶች ያካትታል። ይህ ክስተታዊ ምዕራፍ ይባላል።

☞ ሦስተኛ ደረጃ መከላከል፡-

ጉዳት የደረሰባቸውን ሰዎች ወይም ግጭት የሚደርሱ ሰዎችን በማካምና በማዳን ላይ ያነጣጠሩ ፕረቶችን ሁሉ የሚያካትት ነው። ይህ ድህረ-ክስተት ምዕራፍ ይባላል።

ሳይታሰቡ የሚደርሱ ጉዳቶችን ስመቅጣጠር ወይም ስመከላከል የሚጠቅሙ ስልቶች የሚከተሉት ናቸው፡-

☞ ምህንድስና፡-

ምርቶችን ስህ-ብረተሰቡ ደህንነት ምቹ ማድረግ፡፡

☞ ከባቢያዊ ማስተካከያዎች፡-

ይህ ሲባል በአካባቢ ያሉትን አስጊ ሁኔታዎች በመቀነስ ግለሰቦች ስጉዳት የመጋስጥ አጋጣሚያቸውን በመቀነስ ሳይ ያነጣጠረ ነው፡፡

☞ አስገዳጅነት፡-

ይህ የተወሰኑ ባህርይትና ልማዶች በህዝቡ ዘንድ በቀጣይነት መታየታቸው ሳይ ያነጣጠሩ ህጋዊና በፓሲስ የሚወገዱ አርምጃዎችን ያካትታል፤ በተጨማሪም ጉዳቶችን ያስከተሉ ግለሰቦችን በበቂ ሁኔታ ማስተማርን ያካትታል፡፡ አስገዳጅነት ሲባል ምቹ ከባቢዎችን በመፍጠር ሳይ ያተኮሩ የህጎች አስገዳጅነትን ያጠቃልላል፡፡

☞ ትምህርት፡-

በአጠቃላይ በህዝቡ ዘንድ አስተሳሰቦችን፣ አምነቶችንና ባህርይትን በመስወጥ ሳይ ያነጣጠሩ መርሃ-ግብሮችን የሚያካትት ሲሆን በተጨማሪ ግን ስጉዳት በጣም በተጋሰጡት ወይም ጉዳት ሰማድረስ በተዘጋጁት ግለሰቦች ሳይ ያነጣጥራል፡፡

☞ ግምገማ፡-

ጉዳትን ስመከላከል በጣም የሚጠቅሙት አርምጃዎች፣ መርሃ-ግብሮችና ፓሲሲዎች የትኞቹ አንደሆኑ የሚወስኑት ተግባሮችን ያመለክታል፡፡

6. የመንገድ ትራፊክ ጉዳቶች (Road Traffic Injuries)

- የመንገድ ትራፊክ ጉዳቶች ወይም ከትራፊክ ስደጋ ጋር የተቆራኙ ጉዳቶች ማለት በሕዝብ ጉዳናዎች ላይ በሚደርስ ግጭት ምክንያት የሚከሰቱ ጉዳቶች ማለት ነው።
- በመንገድ ትራፊክ ግጭት ምክንያት የሚከሰቱ ጉዳቶች በሕብዛኛው ልንከላከላቸው የምንችላቸው ናቸው።

ስመንገድ ትራፊክ ጉዳት የሚያጋልጡ ሁኔታዎች፡-

- በግሰሰብ ደረጃ እደንዛዥ □ፅን የሚጠቀሙ ሰዎች በፍጥነት የሚያሸከረክሩ ወይም የብረት ቅብ /helmet / ወይም የመቀመጫ ቀበቶ /seat-belt/ የማይጠቀሙ ግሰሰቦች ስመንገድ ትራፊክ ጉዳቶች፣ ደበልጥ የሚጋሰጡ መሆናቸው ተረጋግጧል።
- መኪና እያሸከረክሩ ሞባይል ስልኮችን መጠቀም የአሸከርካሪዎችን ሃሳብ ሊሰርቅ የሚችል ከመንገድ ትራፊክ ጉዳቶች መጨመር ጋር ቁርኝት ያለው አስጊ ሁኔታ መሆኑ የተረጋገጠ ነው።
- ከእንቅልፍ ጋር የተያያዙ ችግሮች፣ የተወሰኑ መድሃኒቶችና የእድሜ መግፋት የአንድን ግሰሰብ በትራፊክ ከባቢ ውስጥ ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ እንዳያሸከረክር ሲያደርጉት ይችላሉ። በተጨማሪም የአግረኞች በደንብ ያለመታየትና የልምድ ማነስ ስጉዳት የመጋሰጥ መጠንን ሲጨምሩ ይችላሉ።
- በተሸከርካሪ ደረጃ ደግሞ እንደ የመኪና ወንበር ቀበቶዎች /seat-belts/ ወይም ስመንገድ የማይመቹ መኪናዎችና የመኪናው ያለሽግብ መፍጠን ስጉዳት ከሚያጋልጡ ሁኔታዎች ውስጥ ይመደባሉ። ትልልቅ ተሸከርካሪዎች ለአግረኞችና ለትናንሽ ተሸከርካሪዎች ከፍተኛ ጉዳት አድራሾች ናቸው።

የመንገድ ትራፊክ ግጭቶች እንዲደረሱ መከላከያ ዘዴዎች

ሀ. ስእግረኞች:-

- ስእግረኞች ቅድሚያ መስጠት ፤
- እግረኞች በእግረኞች ማቋረጫ /ዜብራ ክርስ/ ብቻ እንዲያቋርጡ ፤
- እግረኞች ሁል ጊዜ የመንገዱን ግራ ጠርዛቸውን ደዘው እንዲሄዱ ማስተማር፤
- የትራፊክ መብራትን ሥርዓትና አጠቃቀም ማስተማር፡፡

ለ. ስእግረካሪዎች:-

- ከተወሰነው የፍጥነት መጠን በላይ አስማሽክርክር ፤
- ሁል ጊዜ የተሸከርካሪውን ደህንነት ማረጋገጥ፤
- ሲያሸከረክሩ እንደ ቀበቶዎች (seat belt) እና የራስ ቆስ (Helmet) እንዲጠቀሙ ፤
- ሲያሸከረክሩ ከማንኛውም ሱሶች (አልኮልና አደንዛዥ ዕፃዎች) ነፃ መሆን ናቸው፡፡
- መኪና እያሸከረክሩ ሞባል ስልጠና ለመቀጠል፡፡

ሳይታሰቡ የሚደርሱ ጉዳቶችን (unintentional injuries) ለመከላከልና ለመቆጣጠር የሚጠቅሙ ስልቶች:-

ሳይታሰቡ የሚደርሱ የጉዳት ዓይነቶች:-

ብዙ አይነት ጉዳቶች በመኖሪያ ቤት አካባቢ ውስጥ ሲደርሱ ይቻላሉ፡፡ እነዚህ ጉዳቶች የመውደቅ፣ የቃጠሎ፣ የመስጠም፣ የመመረዝ ወይም ከእንሰሳት ጋር የተቆራኙ ጉዳቶችን ያካትታሉ፡፡

7. መውደቅ (Falls)

- ሳይታሰብ ከሚደርስ የመውደቅ ክስተት ጋር የተቆራኙ አስጊ ሁኔታዎች (ምሳሌ:-የአድሜ መግፋት፣ ሴትነት፣ አልኮል መጠጣትና ሌሎች በሽታዎች) ጋር የተያያዙ

ጉዳቸው ይገኙበታል። ከእነዚህ ጉዳቸው ውስጥ የእድገት መቀነስ፣ ስልጠና በመጠጣት፣ አደንዛኸ እጅ በመጠቀም፣ በሕመም ወይም በመድኃኒቶች አማካኝነት የሚመጣ የንቃት ደረጃና የእንቅስቃሴ መቀነስ ይገኙበታል።

- በግሰሰብ የሚደርሱ የመውደቅ አደጋዎች ደረጃውን ካልጠበቀ የመንገድ ዲዛይን /ንድፍ/ ጋር የተቆራኙ ናቸው።

የመውደቅ አደጋ የሚደርሱ ቦታዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡-

- በመኖሪያ ቤት አካባቢ ከጣሪያ ሳይ፣ ከመስኮት ሳይ፣ ከፎቅ መወጣጫ፣ ደረጃ እና ከአልጋ /ሰህዳናት/ መውደቅ።
- በሥራ ቦታ በተሰደዎ በግንባታ ቦታዎች /መወጣጫ/።
- ሴሎች ቦታዎች የውሃ ጉድጓድ፣ በመንገድ ሳይ በተቆጣጠሩ ጉድጓዶች ናቸው።
- በተጨማሪም ከባህርይ ጋር የተያያዙ በማስረጃ ሳይ የተመሰረቱ አስጊ ሁኔታዎች መካከል እንደ መሰላሳል ሳይ መውጣት፣ በእጆች እቃ ደዞ መራመድ፣ አየቶኮሱ መሄድ የመሳሰሉት በከፍተኛ ሁኔታ ስመውደቅ የሚያጋልጡ ተግባራት ናቸው።

8. ቃጠሎ (Burn)

- ቃጠሎ የምንሳቸው የተወሰኑ ወይም የሁሉም የቆዳ ክፍሎች /Layers/ በተሰደደ ነገሮች ሲቃጠሉና ሲጉዱ ነው። ከአሳት በሚወጣ ጢስ ምክንያት የሳምባ ጉዳት ሲደርስ ይህንንም እንደ ቃጠሎ ጉዳት ስንቅጥረው የምንችል ሲሆን ይህም ከቃጠሎ ጉዳት በጣም ከባድ ውጤቶች መካከል የሚመደብ ነው።
- ስቃጠሎ ጉዳት ዋነኛ አስጊ ሁኔታዎች የእድሜ መግፋትና አስመብሰል (አረጋውያንና ህፃናት) ትምባሆ ማጨስ

/በተስደም በአልጋ ውስጥ ማጨስና ሲጋራው ሳይጠፋ እንቅልፍ ከወሰደ/፣ አልኮል መጠጣትና እንደሚጥል በሽታ ደቡ አካላዊ ሁኔታዎች ናቸው።

ቃጠሎ የሚያስከትሉ ሁኔታዎች፡-

- ከሰላ የሴሰው /አውሳሳ ሜዳ/ ሳይ የሚነድ አሳት፣
- አሳትና ምድጃው ከወሰሱ አኩል መሆን ፣
- ሻማና ምድጃ ስደህንነት አመቺ ባልሆነ ሁኔታ ሲቀመጡ፣
- በቀሳሱ የሚተን ፈሳሽ መጠቀም፣
- ቤት የተሰራበት ቁሳቁስ በቀሳሱ በአሳት የሚያደዝ መሆን፣
- የአሳት አደጋ ጊዜ መውጫ አስመኖር □□ተናቸው።

9. መስጠም (Drowning)

- በመስጠም አማካኝነት የሚደርሱ ህልፈተ ሕይወት ከ0-14 እድሜ አልፎ ባሉት ልጆች ሳይ ደበልጥ የሚደርሱ ችግር ነው። ሴሎች ለመስጠም ከሚያጋልጡ አስጊ ሁኔታዎች ውስጥ የአሳ ማስገር ስራ፣ የጉርፍ አደጋ በሚበዛባቸው ቦታዎች መኖርና በብዛት በውሃ ሳይ መጓጓዝ በገንዳ ወሰጥ ወዘተ ናቸው።
- በግሰሰብ ደረጃ የመስጠም አደጋን ከሚጨምሩ ሁኔታዎች መካከል አልኮል መጠጣትና የሚጥል በሽታ ደገኙበታል።

10. መመረዝ (Poisoning)

- መረጃዎች እንደሚጠቀሙት ባልታሰበ የመመረዝ አደጋ ምክንያት የሚደርሰው ሞት በአብዛኛው ከ15-59 ዕድሜ አልፎ ባሉት ሳይ ነው።
- የመመረዝ አደጋ መንስኤዎች ሰህክምና የሚታዘዙ መድኃኒቶች፣ በህግ የተከሰከሱ መድኃኒቶች፣ ኬሚካሎች፣ መርዛማ ጋዞች፣ የፔትሮሊየም ምርቶች፣ ተባይና አረም

ማጥፊያዎች፣ አጠቃላይ፣ አሰሪነት ያላቸውና አንደበረኪና ያሉ ፈሳሾች፣ አንዲሁም አንደ ካርቦን ሞኖክሳይድ ያሉ ጋዞች እና የተመረዙ የምግብ ዓይነቶች ናቸው።

11. እንስሳት የሚያደርሷቸው ጉዳዮች

እንስሳት የሚያደርሱት ጉዳዮች በውሻ፣ አይጥ፣ አባብና በነፍሳት አማካኝነት የሚደርሱ ናቸው። እንስሳት የሚያደርሷቸውን ጉዳዮች ተከትሎ ከሚመጡ አስከፊ ሁኔታዎች መካከል ባልተከተቡ ወሾች አማካኝነት የሚደርስ የአብድ ውሻ በአታ፣ በነፍሳት በመነክስ የሚመጣ አሰርጂ፣ ከቀስል ጋር በተያያዘ መልኩ የሚመጣ መመረዝ ይገኙበታል።

12. ልዩ ልዩ ጉዳዮችን ለመከላከልና ለመቆጣጠር የሚወሰዱ እርምጃዎች

12.1. የመውደቅ ጉዳዮችን ለመከላከል የሚወሰዱ እርምጃዎች

- በመኖሪያ ቤት ልጆችን መቆጣጠር፤
- በእድሜ ሰገፍ ሰዎች አነስተኛ ታኮ ያላቸውን ጫማዎችን እንዲጨመ ማድረግ ፤
- ወሰኖችን የማያንሸራትቱ ማድረግ ፤
- ከመውደቅ የሚከላከሉ ድጋፎችን መጠቀም፤
- የእንቅስቃሴ መቀነስ ችግር ሳስባቸው አካላዊ ድጋፍ መጠቀም፤
- አንደብረት ቆብ (helmets)፣ ቀበቶዎች (belts)፣ ገመዶችና አጥሮች ያሉትን የመከላከያ ዘዴዎች መጠቀም፤
- በእድሜ ሰገፍ ሰዎች ስፕንካሬ የሚረዱና ሚዛንን ለመጠበቅ የሚረዱ ስልጠናዎችን መስጠት ናቸው።

12.2. ቃጠሎን ለመከላከል የሚወሰዱ እርምጃዎች

- ደህንነታቸው አስተማማኝ የሆኑ ምድጃዎችንና አደገኛነታቸው አነስተኛ የሆኑ ነዳጆችን መጠቀም፤
- ሳልተከሰሱ (ክፍት ስሆኑ) እሳቶች የመጋሰጥ ሁኔታን መቆጣጠር፤
- የቧንቧንና የሻወር ውሃን ሙቀት መቀነስ፤
- የማብሰያ ቤቶችን ወሰኖችና አቃዎች ዲዛይን (ንድፍ) ማሻሻል፤
- ጢስ መኖሩን የሚያሳውቁ መሣሪያዎችንና እሳት ማጥፊያዎችን መጠቀም፤
- እሳት የሚከላከሉ ልብሶችንና የቤት ቁሳቁሶችን መጠቀም፤

12.3. መስጠምን ለመከላከል የሚወሰዱ እርምጃዎች

- የመዋኛ ገንዳዎችን ማጠር፤
- ልጆችን መቆጣጠርና ማስተማር፤
- የመንሳፈፊያ ትጥቆችን መጠቀም፤
- ሰው በዋና ቦታ እንዳይሰጥም የህይወት አትራፊዎችን ማሰልጠን፤
- ያስቁጥጥር ወደ ውሃ አካላት የመሄድን አዝማሚያ መገደብ ናቸው።

12.4. መመረዝን ለመከላከል

በመኖሪያ ቤት ሰሚቀመጡ ፈሳሾች፣ መድሃኒቶችና፣ የነፍሳት መግደያዎች ልጆች የማይደርሱበት ቦታ በጥንቃቄ ማስቀመጥ። የተለያዩ መድሃኒቶችና መርዞች አያያዝ አጠቃቀምና አወጋገድ ቁጥጥር ማድረግ ጭሱ ወጥቶለት ያላለቀ ከሰል በተዘጋ ቤት አለመጠቀም

12.5 በእንስሳት የሚደርሱ ጉዳቶችን ስመከሳክስ:-

- ሰማዳ እንስሳትን ማስከተብና ማሰር ፣
- አይጦችን የሚከሳክሱ የእህል ማጠራቀሚያ (ማስቀመጫዎችን) መጠቀም፣
- አይጦችና ሴቶች ጉጂ ነፍሳትን ከመኖሪያ አካባቢ ማጥፋት ናቸው።

13. ታስበው የሚደርሱ ጉዳቶች (ጥቃቶች)

ታስበው የሚደርሱ ጉዳቶች (intentional injuries) ማለት ታስመው የሚደርሱ ጉዳቶች ማለት ነው። ጉዳቶች በተገደደደ በራሳቸው ሲደርሱ ይችላሉ። (ስምሳሌ:- ራስን ማጥፋት፣ ራስን ሰማጥፋት መሞከር) ወይም ሴቶች ሰዎች ጉዳቱን ሲደደርሱ ይችላሉ። (ስምሳሌ ሰውን ማጥፋት (መግደል)፣ ድንገተኛ ጥቃት መሰንዘር፣ አስገዳዳ መድፈር፣ ልጆችን ባግባቡ አስመደዘ (child abuse)

የዓለም ጤና ድርጅት ጥቃትን እንዲህ ይተረጎመዋል:-

ሆን ተብሎ በራስ ላይ፣ በሌላ ግሰሰብ ላይ፣ ወይም በአንድ ቡድን ወይም ማህበረሰብ ላይ ጉልበት በመጠቀም ወይም በማስፈራራት የሚደርስ ጉዳት፣ የስነ ልቦና ጉዳት፣ የአድገት መጻደል፣ ንፍገት (deprivation) ወይም ሞት ማለት ነው።

ጥቃት (Violence) በሦስት ዋና ዋና ክፍሎች ይከፈላል

- በራስ ላይ ያነጣጠረ ጥቃት (Self-directed Violence)
- በጥቂት ሰዎች መካከል ወይም በአንስተኛ ቡድኖች መካከል የሚደረግ ግጭት (ጥቃት) (Interpersonal Violence)
- ጣምራ ጥቃት (በትላልቅ ቡድኖች መካከል የሚደረግ ግጭት) (Collective Violence)።

በራስ ላይ ያነጣጠረ ጥቃት ራስን የማጥፋት ባህርይና ራስን በአግባቡ አስመደዝን (self-abuse) ያጠቃልላል። ራስን የማጥፋት ባህርይ ስንል "ራስን አጥፋ አጥፋ" የሚል ኃሳብን፣ ራስን ለማጥፋት መሞከርንና ራስን ማጥፋትን የሚያጠቃልል ነው። ራስን በአግባቡ አስመደዝ (self-abuse) ስንል ራስን መገዳትን ወይም ራስን ችላ ማለት (መጣል)ን ያጠቃልላል።

- በጥቂት ሰዎች መካከል ወይም በአንስተኛ ቡድኖች መካከል የሚደረግ ግጭት (Interpersonal Violence) በቤተሰብ ደረጃ ወይም በማህበረሰብ ደረጃ ሲደርስ ይችላል። በቤተሰብ ደረጃ የሚደርስ ግጭት/ጥቃት/ በልጅ ላይ፣ በትዳር ንደኛ ላይ ወይም በእድሜ በገፉ ላይ ያተኮረ ሲሆን ይችላል።
- በማህበረሰብ ደረጃ ያለ ጥቃት/ግጭት/ በወጣቶች መካከል ያለን አካላዊ ግጭት፣ በስራ ቦታ ያለ ወሲባዊ ጥቃትና የረጅም ጊዜ የጤና ክብካቤ በሚደረግባቸው ተቋማት በእድሜ የገፉን ችላ ማለትን ያጠቃልላል።
- በጥቂት ሰዎች መካከል ወይም በአንስተኛ ቡድኖች መካከል የሚደረግ ግጭት በአካላዊ፣ በስነ ልቦናዊ፣ በመንፈግ እንዲሁም በወሲባዊ ጥቃት ሲገለጽ ይችላል።

ጣምራ ጥቃት (ግጭት) (Collective Violence) በይበልጥ የሚያመለክተው በትላልቅ ቡድኖች ወይም በአገራት መካከል የሚደረግን ግጭት ሲሆን ጥቃቱ ማህበራዊ፣ ፖለቲካዊ ወይም ኢኮኖሚያዊ ይዘት ሲኖረው ይችላል።

13.1. ለጥቃትና ግጭት አስተዋጽኦ የሚያደርጉ ሁኔታዎች በሁሉም የግንኙነት ደረጃዎች ለጥቃት/ግጭት/ አስተዋጽኦ የሚያደርጉ ሁኔታዎች የሚከተሉት ናቸው።

በግሰሰብ ደረጃ:- የህዝብ መጨናነቅ ፣ የስነ ልቦናና የባህሪዎች ችግር፣ ከዚህ በፊት ጥቃት የመሰንዘር ባህሪ ሲኖርና በአግባቡ ያለመያዝ ችግር (abuse) ናቸው።

በቤተሰብ ደረጃ:- ልጆችን በአግባቡ አስመቆጣጠር ወይም አስማሳደግ፣ በጋብቻ ውስጥ የሚከሰቱ ችግሮች፣ በግጭት ውስጥ ተሳትፎ የሚደርጉ ጓደኛዎች ናቸው።

በማህበረሰብ ደረጃ:- የድህነት መንስራፋት፣ ከፍተኛ የሆነ የነዋሪዎች እንቅስቃሴ፣ ከፍተኛ የሆነ ሥራ አጥነት፣ ከማህበረሰብ መገለልና በህግ የተከሰከሱ መድሃኒቶች ንግድ የመሳሰሉትን ያጠቃልላል።

በህብረተሰብ ደረጃ:- በዛ ያሉ ማህበራዊ መብሳሰቦች /social inequality/፣ ግጭትን /ጥቃትን/ የሚያበረታታ ወገ፣ ባህል፣ ደካማ የሆነ ወንጀልን ወደ ፍትህ የማምጣት ሥርዓት እና ሌሎችንም ያጠቃልላል።

13.2. የጥቃትና የግጭት መዘዞች

- በአካል ላይ የሚከሰቱ መዘዞች /ስምሳሌ:- በሰውነት ላይ የሚደርስ ጉዳት/ ፣
- በአእምሮ ጤና ላይ የሚከሰቱ መዘዞች /ስምሳሌ:- ድብርት ወይም በአግባቡ ባለመያዝ ምክንያት የመገለል ስሜት/፣
- በባህሪ ላይ የሚታዩ መዘዞች /ስምሳሌ:- በመጀመሪያ የህይወት ምዕራፎች ላይ ጥቃት የደረሰባቸው ሰዎች ራሳቸው ጥቃት የማድረስ ባህሪ ሲታዩባቸው ይችላል/፣
- በሥነ-ተዋልዶ ላይ የሚከሰቱ መዘዞች /ስምሳሌ:- በአስገዳዳ መድፈር የተነሳ ያልተፈለጉ እርግዝናዎችና ጽንሰ ማቋረጫ ሊደርሱ ይችላሉ/፣
- በግብረ ሥጋ ግንኙነት አማካኝነት የሚተላለፉ በሽታዎች /ስምሳሌ:- ከወሲባዊ ጥቃት የተነሳ እንደ ኤች.አይ.ቪ. ወይም ሌሎች በግብረ ሥጋ ግንኙነት ምክንያት የሚተላለፉ በሽታዎች ሲከሰቱ ይችላሉ/፣

ከላይ የተጠቀሱት መዘዞች በግሰሰብ፣ በቤተሰብ፣ በማህበረሰብና በአጠቃላይ በህብረተሰብ ደረጃ ከፍተኛ ወጪን ያስከትላሉ። ከኢኮኖሚ አኳያ ስናየው ጥቃት /ግጭት/ በቀጥታም ሆነ በተዘዋዋሪ መንገድ ወጪዎችን ያስከትላል።

13.3. ጉዳትና ግጭትን የመከላከል ስልቶች

የመከላከል ስልቶች በተሰደዩ ደረጃዎች ላይ ሲደተኩሩ ይችላሉ።

- በግሰሰብ ደረጃ እንደ ማህበራዊ እድገት መርሃ-ግብሮች፣ የሙያ ስልጠናና የተጉጂ /ተጠቂ/ ክብካቤና ድጋፍ ያሉ ተግባሮችን ስይቶ ማውጣት ይገባል።
- በግንኙነት /ቤተሰብ ደረጃ እንደ የጸስተዳደግ መርሃ-ግብሮች፣ ቤተሰብን መግብዘት፣ የቤተሰብ ሕክምናና የትምህርት/ ምክር መርሃ-ግብሮችን መዘርጋት።
- በማህበረሰብ ደረጃ ሲወሰዱ የሚገባቸው የመከላከል እርምጃዎች የጸልኮልን አቅርቦት መቀነስ፣ በት/ቤቶች ወይም የጤና ተቋማት ውስጥ ሰውጥ ማምጣት፣ ጥቃት የማድረስ አስጊ ሁኔታ ያላቸውን ግሰሰቦች ስይቶ አውቆ ወደ ጤና ተቋማት ሰሕክምና መላክና ሰጉዳት የሚደረገውን እንክብካቤ ማሻሻል እንዲሁም ሰጤና ክብካቤ ተደራሽነት እንዲኖር ማድረግ የሚሉት ይገኙበታል።
- በህብረተሰብ ደረጃ ሲወሰዱ የሚገባቸው ሴሎች እርምጃዎች ችግሮቹ ሲከሰቱ ሰሕዝቡ መረጃን የማቅረብ መጠንን መጨመር፣ የፓሲስ ሃይልና የፍትህ ሥርዓቱን ማጠናከር፣ ድህነትንና የመበላሰጥን ደረጃዎች መቀነስ፣ የትምህርት ተሃድሶዎችን መተግበር፣ የሥራ አድሎችን መፍጠር ያሉትን ያካትታል።

ክፍል፪:- የመጀመሪያ ደረጃ ሕክምና ዕርዳታ

1. መግቢያ

የመጀመሪያ ሰራተኛ ሕክምና እርዳታ ማስት በድንገተኛ ህመም ወይም እደጋ ምክንያት ጉዳት የደረሰበት ሰው ተገቢውን የሕክምና እርዳታ እስከሚያገኝ ድረስ ተጉዳውን ከደረሰበት ጉዳት ወይም ስቃይ ስመከላከል የሚሰጥ የህይወት እድን እርዳታ ነው።

2. የመጀመሪያ ደረጃ ሕክምና ዕርዳታ አሰጣጥ ጠቅላላ ደንቦች

ሀ/ የእስትንፋስ መቋረጥ (የመተንፈስ ችግር) ለሚያደርስ ድንገተኛ እደጋ በእስቸኳይ በሰው ሠራሽ እስተነፋፈስ ዕርዳታ ማድረግ ፤

ለ/ ደም መፍሰስን ለሚያስከትል ድንገተኛ እደጋ በእስቸኳይ ደሙን ማቆም ፤

ሐ/ በእንደ ሰው ሳይ የደረሰው እደጋ ቀሳል መሆኑ ካልታወቀ በስተቀር ማስተኛት /ማጋደም/ በግድ እስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር ሕመምተኛውን እደጋው ከደረሰበት ስፍራ አሰማንቀሳቀስ።

መ/ ቁስሉ ከባድም ይሁን ቀሳል በበሽታ ጀርሞች ተመርዞ እንዳያመረቅዝ በንጹሕ ፋሻ (ጨርቅ) መሸፈን። ደሙን ለማቆም ካልሆነ በስተቀር የቁስሉን እፍ አስመነካካት ፤

ሠ/ እንደሆነውን ለማደወቅ (Unconscious) ሰው በአጠቃላይ በእፍ የሚገባ ነገር ውሃ፣ ምግብ፣ ክኒን ወዘተ. ያስመስጠት።

የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ ሰጭው ግለሰብ የተረጋጋ መንፈስ ያለውና እስተዋይ ሆኖ መደረግ የሚገባውን ዕርዳታ በጸጥታና በፍጥነት መጀመር አለበት። ህመምተኛውን በችኮላና በሀይል ከመያዝ መቆጠብና እርሱም ቁስሉን አይቶ እንዳይረበሽ

ከልክሎ ማጽናናት ማበረታታት ያስፈልጋል። ቢያስታውከው እንገቱን እመኝ ወደ ሆነው (ግራ ወይንም ቀኝ) እዙሮ ከአገጩ ዘቅዘቅ እድርጉ ማስተኛት። በአደጋው ስፍራ ከበው የሚያዘኑ ግሰሰቦችን ገለል ማድረግ ጠቃሚ ነው። ከሁሉም በላይ ግን ዕርዳታ ሰጭው ግሰሰብ ከአቅሙ በላይ ስመርዳት መሞከር የሰበትም/ባትም።

3. ትኩሳት

የአንድ ሰው የአካል ሙቀት ከ37 ዲግሪ ሴንቲግራድ በላይ ሲሆን ትኩሳት አለበት እንሳለን። ከፍተኛ የሰውነት ሙቀት በተሰይ ይህም በሕፃናት ላይ ሲከሰት አደገኛ ሲሆን ይችላል።

አንድ ሰው ትኩሳት ሲይዘው

- ስስ ጨርቅ ማልበስ።
- ህፃናት ትኩሳት በሚኖራቸው ጊዜ በምንም ዓይነት በብርድ ልብስ መጠቅሰል አይገባም።
- ትኩሳት ያለበት ማንኛውም ሰው ትኩሳቱን ሰማብረድና በላብ የባከነውን ፈሳሽ ለመተካት ብዙ ውሃ፣ የፍራፍሬ ጭማቂና ሴላም ፈሳሽ በብዛት መጠጣት አለበት። ትናንሽ ሕፃናት ፈልጎ የቀዘቀዘ ውኃ እንዲጠጡ ያስፈልጋል።
- በተቻለ ፍጥነት ትኩሳቱ ያለበትን ሰው በአስቸኳይ ወደ ጤና ድርጅት መላክ ተገቢ ነው።

4. ሾክ (Shock)

ሾክ ማለት በአንድ በተለፀፀ ምክንያቶች ፀፀ አንጉል ሕዋሳት (Cells) የሚሄደው ደም፣ ሾክሲጅን ወዘተ. ሲቀንስ በሕዋሳቶች መዳከም ሊመጣ የሚችል እና የሕሊና መሳትን ሊያስከትል የሚችል ነው።

የሾክ መንስኤዎች:-

- ሀይለኛ ሕመም ፣
- ድንጋጤ ወይም ክፍተኛ ደስታ ፣
- መመረዝ (Poisoning)፣
- ረዓብ (ጠኔ)፣
- በከባድ ደም መፍሰስ፣ ቃጠሎ፣ ተቅማጥና ትውኪያ ምክንያት በሚደርስ የሰውነት ፈሳሽ መባከን (Dehydration)
- አደገኛ የአሰርጂ ሕመም ፣
- የደም መመረዝ (Sepsis)::

የሾክ መስደ ምልክቶች

- ክፍተኛ የድካም ምልክት ፣
- ቆዳ ቀዝቃዛና እርጥብ ይሆናል (ቀዝቃዛ ነጭ ሳብ ያልበዛል)፣
- የደም ግፊቱ ይቀንሳል ፣
- የደም ስር ትርታ ደካማና ፈጣን ይሆናል (በ1 ደቂቃ ከመቶ በላይ ሲመታ ይችላል) ፣
- ያጥወሰውሰዋል፣
- የድንጋጤና /ፍርሃት/ መልክ ይታይበታል ፣
- አተነፋፈሱ የተዛባ ይሆናል ፣
- ያዞረውና ብዥ ይልበታል ፣
- ኅሊናውን ይስታል::

ሾክን ለመከላከልም ሆነ ለማከም መደረግ የሚገባቸው

በአንድ ሰው ላይ የሾክ ምልክት ከተያበት ህመምተኛውን ከአግሩ ከፍ ከራሱጌው ዘቅዘቅ አድርጎ ማስተኛት ነው::

- ሕመሙተኛው እንዲሞቀው ብርድ ልብስ ወይንም የተገኘውን ልብስ ማልበስ፤
- ፀጥታ በሰፈነበት ቦታ ማስተኛትና ማፅናናት፤
- የሚደማ ከሆነ ደሙን ማቆም፤
- አእምሮውን ከሳተ የጠበቀ ቀበቶ፣ ክራሻት ወዘተ. ማላላት፤
- ከራሱ ዘቅዝቅ አድርጎ አንገቱን ወደ ኋላ በማንጋለል በጎን ማስተኛት፤
- አስታውቶት ከሆነ አፉን በሚገባ ማፅዳት፣ ትውኪያ ወደ ሳንባው እንዳይገባና ትን እንዳይለው እራሱን መዘቅዘቅ አንገቱን ወደ ኋላ ማንጋለልና ማስተኛት እንደሚገባ ማስታወስ ፤
- አእምሮው ከሰመመን ነቅቶ ራሱን ማወቅ እስኪችል ድረስ ምንም ነገር በአፉ አለመስጠት፤
- እንደዚህ አይነት ሁኔታዎች ሲያጋጥሙ ወደ ከፍተኛ የጤና ድርጅት በአስቸኳይ መላክ ናቸው።

5. አእምሮን መሳት (Loss of consciousness)

የአእምሮ መሳትን የሚያስከትሉ ምክንያቶች፤

- አልኮል ጠጥቶ መስከር፤
- የራስ(ጭንቅላት) ላይ ጉዳት፤
- ሾክ፤
- መመረዝ፤
- ስትሮክ፤
- የልብ ሕመም፤
- ሕሊና መሳትን የሚያስከትሉ ሌሎች በሽታዎች፤

ለምሳሌ:- የደም ግፊት፣ የስኳር፣ የጉብት፣ የኩላሊት፣ የሚጥል በሽታ፣ ከፍተኛ ትኩሳት፣ በነፍሰጡር ሴቶች ላይ ማህጸን የሕሊና መሳት ወይም የሰውነት መንቀጥቀጥ (Eclampsia)

ምክንያቱ ባልታወቀ ሁኔታ አንድ ሰው አእምሮውን ሰጥቶ ቢገኝ የሚከተሉትን ሁኔታዎች ማስተዋል ይገባል።

- በትክክል ይተነፍሳል? የማይተነፍስ ከሆነ አንገቱን ወደ አንድ ጌን አድርጎ አገጨን ወደላይ በመሳብ ምላሱን ወደ ውጭ እንዲያወጣ ማድረግ ነው። የሆነ ባዕድ ነገር ጉሮሮውን ዘግይቶ ከሆነ በ□ንቃቁ ለማውጣት መሞከር አስፈላጊ ነው። የማይተነፍስ ከሆነ ደግሞ አስፈላጊውን የአፍ እና የአፍንጫ ላይ ሽፋን በመጠቀም አፍን ከአፉ ገጥሞ ወይም በሰው ሠራሽ ዕርዳታ መስጫ ትንፋሽ (Mouth to mounth Breathing) መስጠት ነው።
- ብዙ ደም □ዩፈሰሰ ነው? የሚደማ ከሆነ በአስቸኳይ ደሙን ማቆም ነው።
- ሾክ ውስጥ ገብቷል? የረጠበ ቆዳና የነጣ መልክ፣ ደካማና ፈጣን የደም ስር፣ የ
- ልብ ትርታ ችግር ካለበት የለበሰውን ልብስ፣ ቀበቶ ክራሻት በማላላት ከራስ□□ ዝቅ አድርጎ ማስተኛት(Shock position) ነው።
- ከባድ የሙቀት አደጋ (Heat stroke) አጋጥሞት ይሆን? ላብ የሌለው ደረቅ ቆዳ፣ ከባድ ትኩሳት፣ ቆዳው ፍም የመሰለ ሆኖ ሲታይ ከፀሐይ ብርሃን አግልሎ ጥላ ስር ማስተኛት፣ ከራሱን ዝቅ ከግርጌው ከፍ አድርጎ ማጋደም፣ በቀዝቃዛ ቢቻል በበረዶ ውሃ መንከር ይገባል።

አእምሮውን የሳተ ሕመምተኛ አስተኛኝት

አእምሮውን የሳተ ሰው ከባድ አደጋ (ሱብራት) የደረሰበት መሆኑ ከተጠረጠረ ራሱን እስኪያውቅ ድረስ ካለበት ቦታ አለማነቃነቅ ነው። የአከርካሪ አጥንት ስብራት መኖሩ ከታወቀ ሲነቃነቅ የበለጠ ጉዳት ሊደርስበት ስለሚችል በከፍተኛ ጥንቃቃ ሊረገብ በማይችል ቃሬዛ ማንንዝ ነው።

በሰውነቱ ላይ ቁስል ወይም የአጥንት ስብራት ካለ ምርመራ አድርጎ በጥንቃቄ ማንቀሳቀስና ማንንዝ ይገባል። አንገትና ወገቡ እንዳይታጠፍ ተጠንቅቆ የመጠቀሚያው ቃሬዛ ከጠንካራ እንጨት የተሠራና የማይረገብ ሆኖ በሕመምተኛው አንገት ግራና ቀኝ ድጋፍ በማድረግና ሕምሙን ከቃሬዛው ጋር እንዳይነቃነቅ ሸብ አድርጎ ማሠር።

6. ባገሩ ነገር በጉሮሮ ሲወተፍ

አንድ ሰው በምግብ ወይም ባልታወቀ ነገር ታንቆ መተንፈስ ሲያቅተው፡-

- ያነቀው ምግብ ወይም ሌላ ጠጣር ነገር ከዓይን የራቀ ከሆነ ከሁለቱ ብራኳ መካከል በተመጣጠነ መልኩ 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።

እጆችን እርስ በርሳቸው አቆላልፎ ከእምብርቱ በላይና ከደረቱ አጥንት 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 ከባለሞያዎ የበለጠ ግዙፍ ከሆነ/ች ወይም አእምሮውን የሳተ ከሆነ/ች እንደሚከተለው ማድረግ ይገባል።

በጀርባው/ዋ አንጋሎ ማስተኛት በሥዕሉ ላይ እንደተመለከተው በላዩ ላይ ቁጢጥ ብሎ ወይም ከጌን 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።

7. ለመስጠም የሚደረግ እርዳታ

በመስጠም ምክንያት መተንፈስ ያቆመ ማንኛውም ሰው በሕይወት ሊቆይ የሚችለው 4 ደቂቃዎች በመሆኑ ሕይወቱን ለማዳን የሚደረገው ዕርዳታ ሁሉ በአስቸኳይ መፈፀም አለበት። በአስቸኳይ አፍን ከአፉ ገጥሞ እስትንፋስን በመስጠት ከውሃ ውስጥ የሰጠመው ሰው እንደወጣ እርዳታ በአስቸኳይ መጀመር አለበት።

የረጁውን ትንፋሽ በተረጁው ሳንባ ውስጥ ማስገባት ካቃተና ውሃው ዳር ከተደረሰ አደጋ የደረሰበትን ሰው ቁልቁል በቅቅ በሆዱ እንዲተኛ በማድረግ ከገባ በኋላ እንዲወጣ ካቃተው አፍን ከአፉ ገጥሞ እስትንፋስን በመስጠት ሊደረግ የሚገባውን እርዳታ መቀጠል አለበት። ለሰጠመው ሰው ቢቻል ውሃ ውስጥ እያለ ሰው ሰራሽ አተነፋፈስ እርዳታ መስጠት ያስፈልጋል።

8. የትንፋሽ መቋረጥ

አንድ ሰው አደጋ ገጥሞት መተንፈስ ሲያቆም አፍን ከአፉ ገጥሞ እስትንፋስን መስጠት ነው። የሰው ሠራሽ አተነፋፈስ በትንፋሽ ሰው ማዳን ማለት ነው።

የትንፋሽ መቋረጥ ምክንያቶች፡-

- በአንድ በሆነ ነገር የመተንፈሻ ቧንቧ መዘጋት፤
- አእምሮውን የሳተ ሰው የራሱ ምላስ ወደ ኋላ በመቀልበስ ወይም በወፍራም አክታ ጉሮሮው ሲዘጋ፤
- መስጠም፣ ትንታ በመርዘኛ ጢስ መታፈንና መመረዝ፤
- የራስና የደረት ላይ አደጋ ሲደርስ ለምሳሌ፡- የመኪና አደጋ፣ ድብደባ ፣
- የልብ ሕመም፣
- የኤሌክትሪክ አደጋና የመሳሰሉት ናቸው፡፡

የትንፋሽ መቋረጥ መለያ ምልክቶች

- ደረቱ ከፍና ዝቅ ሲል አይታይም፤
- አፍንጫውና አፋ አካባቢ ተጠግተው ቢያዳምጡት ትንፋሹ አይሰማም፤
- ጥጥ፣ ፀጉር፣ ክር የመሳሰሉትን ነገሮች አፍንጫው አካባቢ ቢያስጠጉ የአየር ግፊት ስለማይኖር እንቅስቃሴ አያሳይም፤
- መስታወት በአፍና አፍንጫው አጠገብ ሲያስጠጉ አይወረዛም / ጉም አይሰራም/
- በማዳመጫ ቢያዳምጡት የእስትንፋስ ድምፅ አይሰማም፤
- የትንፋሽ መቋረጥ አደጋ የደረሰበት ጉዳተኛ በተለይም የቆዳው ቀለም ቀይ ከሆነ ከንፈሩ፣ ፊቱና የጣቱ ጥፍር ሰማያዊ ይመስላል (Cyanosis) ወይም ይጠቁራል፡፡

የሰው ሠራሽ አተነፋፈስ ዘዴ

- ከአፍ ወደ አፍ፤
- ከአፍ ወደ አፍንጫ፤
- ከአፍ ወደ አፍንጫ ሊሰጥ የሚቻል ሲሆን ይህም ዘዴ የሚያገለግለው በተለይ ለሕፃናት ሰው

ሰራሽ አተነፋፈስ በሚሰጥበት ጊዜ መሆኑን መገንዘብ ይበጃል።

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

- በአስቸኳይ በአፉ ወይም በጉሮሮው ውስጥ የተሰነቀረ ነገር ካለ በጥንቃቄ ለማውጣት መሞከር።
- ወፍራም አክታ ጉሮሮውን ዘግቶ ከሆነ መጥረግ።
- በአስቸኳይ በጀርባው አንጋሎ በማስተኛት አንገቱን ወደኋላ ለጥጦ አገጨን ወደ ላካ ማቃናት።
- አፍንጫውን በጣት በመያዝ አፉን በሰፊው ከፍቶ የረጁውን 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 ደቂቃ ሃያ አምስት ጊዜ ትንፋሽን ማስገባት ነው።

እስትንፋሽን ከመስጠት በፊት በቂ አየር መሳብ እንደሚገባ ያለመዘንጋት ነው። አደጋ የደረሰበት ሰው ራሱን ችሎ መተንፈስ እስካልቻለ ድረስ ወይም በትክክለኛ መሞቱ በከክልታወቀ ድረስ እርዳታው መቆም የለበትም። ህመምተኛውን በተቻለ ፍጥነት ወደ ጤና ተቋም መውሰድ አስፈላጊ ነው።

9. የደም መፍሰስ

የደም መፍሰስ የሚያጋጥመው የደም ስር ሲቆረጥ ነው። በሰውነት ውስጥ የሚገኙት የደም ስሮች ደም ቅዳ (Artery) ደም መልስና (Vein) የሁለቱ አቀባባይ (Capillaries) ናቸው። ከማንኛውም ዓይነት ደም ስር የሚፈሰው ደም ጉዳት ቢያደርስም በተለይ የደም ቅዳ (Artery) ከልብ ምት

ጋር የተያያዘ ተግባር ስላለው ጉዳት ሲደርስበት ደሙ በኃይል ስለሚፈስ የሚደርሰው ጉዳት ከፍተኛ ነው።

የደም መፍሰስ መነሻ ምክንያቶች

- በስለት ነገር መቆረጥ ወይም መወጋት፤
- የጥይት ወይም የፈንጅ አደጋ፤
- የተሽከርካሪ አደጋ፤
- በደነዝ ነገር መመታት ወይም መቀጥቀጥ፤
- ወሊድና ውርጃ ፤
- በውስጥ ሕመም ምክንያትና በመሳሰሉት።

የደም መፍሰስ መለያ ምልክቶች

- ፈጣንና ደካማ የልብ ትርታ፤
- መገርጣት፤
- የቆዳ እርጥበትና ቅዝቃዜ፤
- ውሃ ጥምና የአፍ መድረቅ፤
- መወራጨት፤
- እየባሰ የሚሄድ ሕመም ፤
- ማቅለሽለሽና ትውኪያ፤
- የዓይነምድር መጥቆር፤
- ደም መትፋት ወይም ማስታወክ ወዘተ. ሲሆኑ ከላይ የተዘረዘሩት ምልክቶች ሁሉ በአንድ ወቅት በግብዓት ላይ እንደማይታዩ መታወቅ አለበት።

የመድማት ዓይነቶች

- ሀ/ የውጭ አካል መድማት፤
- ለ/ የውስጥ አካል መድማት ናቸው።

የውስጥ አካል መድማት በወሊድና በውርጃ፣ ከጨንጎ፣ ከአንጀትና ከሳንባ ቁስል፣ በራስ ቅል ላይ በሚደርስ ጉዳት ወይም በደም ግፊት መንስኤ አንጉል ውስጥ ደም ሲፈስ፣

በዝግ ስብራትና በመሳሰሉት ሁኔታዎች የሚከሰት ስለሆነ በፍጥነት ችግሩን አውቆ ዕርዳታ ለመስጠት ከፍተኛ ልምድና ሙያ እንደሚጠይቅ መዘንጋት አይገባም።

የመጀመሪያ ደረጃ ሕክምና ዕርዳታ ደምን ለማቆም የሚደረገው የመጀመሪያ ደረጃ የሕክምና ዕርዳታ የሚከተሉትን ያጠቃልላል።

- የሚደማውን የሰውነት ክፍል □በለ□ □□□ □ማ□ስከትል ከሆነ ወደ ላይ ከፍ አድርጎ መያዝ።
- በንጹህ ጨርቅ የሚደማውን ቁስል በኃይል ተጭኖ ደሙ እስኪቆም መቆየት። ከ15 ደቂቃና አንዳንዴም እስከ አንድ ሰዓት ከተያዘ ደሙ ይቆማል።
- በእጅ በመጫን ደሙ አልቆም ካለና ጉዳተኛው ብዙ ደም እየፈሰሰ ከሆነ የሚተከለውን እርምጃ መውሰድ ያሻል።

ቁስሉን 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 ማድረግና 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።

ማሳሰቢያ

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 በየሩብ ሰዓቱ እስሩን ማላላት ይገባል። በእጅና በእግር ለብዙ ጊዜ ደም ሳይዘዋወር ከቆየ ሴሎች ሊሞቱ ስለሚችሉ እስከ መቆረጥ ድረጃ ያደርሳል። ምንጊዜም ቢሆን ደም ለማቆም ይረዳል ተብሎ ቆሻሻ፣ ናፍታ፣ ኖራ ወይም ቡና በቁስሉ ላይ መደምደም የለባቸውም።

የሚፈሰው ደም በጣም ብዙ ከሆነ ጉዳተኛው ሾክ ውስጥ እንዳይገባ ከግርጌው ከፍ ከራስጌው ዝቅ አድርጎ ሌላ ችግር የማያመጣ ከሆነ ማስተኛት ነው። የደሙ መፍሰስ እንዳይጨምርና ቁስሉም እንዳይመረዝ የንጉለውን ደም ለመጥረግ ያለመነካካትና በንጹህ ጨርቅ መሸፈን ይጠቅማል።

ነስርን እንዴት ማቆም ይቻላል?

- u/ ነስር በሚጀምርበት ጊዜ ባለበት ቦታ ራስን ወደፊት ዘቅዘቅ አድርጎ መቀመጥ፤
- ለ/ አፍንጫን በጣት ጥብቅ አድርጎ ለ 10 ደቂቃ ወይም ደሙ እስኪቀም ድረስ መያዝ፤
- ሐ/ በማጅራትና በግንባር ላይ በቀዝቃዛ ውሃ የተነከረ ጨርቅ ማስቀመጥ። ደሙ አልቆም ካለ አፍንጫን በንጹህ እራፊ □ ርቅ ወይም ጥጥ መጠቅጠቅ፤ ለመያዝ እንዲያመች ጨርቁ ወይም ጥጡ ከአፍንጫው ውጭ ተረፍ ማለት አለበት። ደሙ ከቆመ በኋላም ቢሆን ጨርቁ ለጥቂት ሰዓታት ያህል

በአፍንጫው ውስጥ እንደተወተፈ ይቆይ። ደሙ ካልቆመ ግን በአስቸኳይ ወደ ጤና ተቋም መላክ ያስፈልጋል።

አንድ ሰው ነሥር የሚነሥረው ከሆነ ቲማቲም፣ ብርቱካንና ሌላም ፍራፍሬዎች መመገብ ሥፍን ሥለሚያጠነክረው የመድማቱ ሁኔታ እንዲቀንስ ይረዳል።

10. ቁስል

ቁስል ማለት ቆዳችን በአንድ ዓይነት ኃይል ሲጋጥ ወይም ሲቆረጥ የሚደርስ ጉዳት ነው።

የቁስል መነሻ ምክንያቶች፡-

- የመኪናና □ሌሎች ተሽከርካሪ አደጋዎች፤
- መውደቅ፤
- ስለት ባላቸው ነገሮች ወይም በሹል ነገሮች መወጋት፤
- ስለት በሌላቸው ነገሮች መመታት/ በዱላ፤ በድንጋይ፤ ወዘተ./
- የጥይትና የፈንጅ ወዘተ. አደጋዎች፤
- በእንስሳት መወጋት፤ መነከስ ወይም በእባብ መነደፍ ወዘተ. ሊሆኑ ይችላሉ፤

ቁስልን ማከም የሚያስፈልግባቸው ዋነኛ ዓላማዎች፡-

- ከቁስሉ የሚፈሰውን ደም ለማቆም፤
- ብዙ ደም ፈሶት ራሱን እንዳይስት ለማድረግ፤
- ቁስሉ እንዳይመረቅዝ ለማድረግ፤
- የከፋ ጉዳት እንዳይደርስ ለመከላከል፤
- ለተ□ጂው ሰው ተገቢውን ህክምና ለመስጠት።

የመጀመሪያ ደረጃ ሕክምና ዕርዳታ፡-

- ሀ/ እጅን በሚገባ መታጠብ፤
 - መከላከያ ጓንት ከተገኘ ማጥለቅ፤

- አለበለዚያ እጅን በተገኘው ላስቲክ ወይም በንፁህ ወፍራም ጨርቅ መሸፈን፤

ለ/ ቁስሉን በሚገባ ማየት ጥልቀቱን፣ ስፋቱን ወዘተ. መመርመር፤

ሐ/ ንፁህ ጨርቅ ለብ ያለ ውሃ ውስጥ እየነከሩ ቁስሉን ወደ ውጭ ወገን በጥንቃቄ ማጽዳት፤

መ/ ባዕድ ነገር እንደ እሾህ፣ ጠርሙስ፣ መርፌ ቁስሉ ላይ ካለ ቁሱሉን ጠበቅ አድርጎ መያዝና ወደ ውስጥ ካልገባ በጥንቃቄ ማውጣት፤

ባዕድ ነገር በአይን፣ በጆሮ፣ በደረት ውስጥና በሆድ ላይ የገባ ከሆነ አለመታገልና አለማውጣት፤

ሠ/ በተገኘው ንፁህ ጨርቅ ቁስሉን መሸፈንና ማሰር፤

ረ/ የተጎዳውን አካል ደግፎ መያዝ፤

- እጅ ከሆነ በሶስት ማዕዘን ጨርቅ ደረት ላይ ማንጠልጠል፤
- እግር ከሆነ እንዳይረገጥበት ደግፎ መያዝ፤

ሰ/ የመጀመሪያ እርዳታ ከተሰጠ በኋላ እጆችን በሚገባ በሳሙናና ውሃ መታጠብ፤

ሸ/ በአቅራቢያው ወደሚገኘው የጤና ድርጅት መውሰድ፡፡

የቁስል መመርቀዝ /ኢንፌክሽን/

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

የቁስል መመርቀዝ ምልክቶች፡-

- በጊዜው እየጨመረ የሚሄድ ህመም፤
- የቁስሉ አካባቢ መቅላት፣ ማበጥ፣ መሞቅ፤
- መግል መያዝ ወይም የሽታ መኖር፤
- የሰውነት ሙቀት መጨመር፤

የመጀመሪያ ህክምና ዕርዳታ :-

ሀ/ ቁስሉን ለብ ባለ ውሃ በሚገባ ማጠብ በንፁህ ጨርቅ መሸፈን፤

ለ/ የተጉዳውን አካል ከፍ አድርጎ መያዝ፤

ሐ/ ባአስቸኳይ ወደ ህክምና ድርጅት መውሰድ።

11. ንክሻ

- በእንስሳት ወይም በሰዎች የሚደርሱ ንክሻዎች ሰውነትን ሊያቆስሉ ይችላሉ።
- ቁስሉን ማከም ብቻውን በቂ ላይሆን ስለሚችል ቁስሉ የመመርቀዝ አደጋ በተለይም በእብድ ውሻ ሻይረስ የመበከል አደጋ እንደተጋረጠበት ከግምት ውስጥ ማስገባት ይኖርበታል።

ሰው የሚያደርሰው ንክሻ

በሰዎች አማካኝነት የሚደርሱ ንክሻዎች ሰውነትን ሊያቆስሉና ቁስሉም እንዲመረቅዝ ሊያደርጉ ይችላሉ። ስለዚህ ቁስሉን በሚገባ ማጽዳትና በንፁህ ጨርቅ ሸፍኖ ወደአቅራቢያ የጤና ተቋም ተገኝውን መላክ ይኖርብናል።

እንስሳት የሚደርሱት ንክሻ

- በፊት ላይ ወይም በአንገት ላይ የሚደርስ ንክሻ ወዲያውኑ ሕክምና ሊደረግለት ይገባል፤
- ከተቻለ እንስሳውን /ውሻ ወይም ድመት/ አስሮ መከታተል ይገባል፤
- የግድ አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር እንስሳውን መግደል አያስፈልግም።

ለውሻ ንክሻ የሚሰጥ የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ

- ቁስሉን በሳሙናና በውሃ በደንብ አድርጎ ማጠብ ፤
- የቁስሉን ጠርዝ ማጋጠም ወይንም መስፋት አያስፈልግም

- ጉዳተኛው የህክምና ዕርዳታ እስከሚያገኝ ድረስ የተነከሰውን እግር እንዳያንቀሳቀስ ማድረግ ፣
- ጉዳተኛውን ወደ አቅራቢያ የጤና ተቋም መውሰድ።

12. ቃጠሎ

በእሳት፣ በፈላ ውኃ፣ በከባድ የፀሐይ ጨረር፣ በኤሌክትሪክ፣ በኬሚካል (ሰውነትን የሚያቃጥሉ ንጥረ ነገሮች) ወዘተ. ምክንያት በሰውነት ላይ የሚደርስ ቃጠሎ ይባላል።

ለማንኛውም ዓይነት ቃጠሎ የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ ለመስጠት የሚከተሉትን አጠቃላይ ደንቦች መከተል ይጠቅማል።

ሀ/ አንድ ሰው የቃጠሎ አደጋ ቢደርስበት የለበሰውን ልብስ በጥንቃቄ በመቁረ፣ ከቃጠሎ ማላቀቅ እንጅ መሳብ ወይም መጉተት አያስፈልግም።

ለ/ በቃጠሎ ምክንያት ውሃ የቋጠረ ቁስል ካለ አለማፍረጥ ይመረጣል።

ሐ/ ውሃ የቋጠረውን ቁስል ማፍረጥ ብዙ ፈሳሽና ጨው ከሰውነት ውስጥ እንዲባክን ስለሚያደርግና ለበሽታ ተሕዋስያን ስለሚጋልጥ ይህ እንዳይሆን አስፈላጊውን ጥንቃቄ ማድረግ ይገባል።

መ/ በቃጠሎው ምክንያት ቆዳው ተበልቶ የተገሸለጠ ቁስል ያጋጠመ እንደሆነ በንጹህ ፋሻ ወይም በቫዝሊን ፣ ዘ ማከም ያስፈልጋል። አደጋው የደረሰው በመስክ አካባቢ ከሆነ በተገኘው ንጹህ ጨርቅ መሸፈን ይገባል።

የመከላከያ ዘዴ

አስፈላጊው ጥንቃቄ ከተደረገ አብዛኛዎቹ የቃጠሎ አደጋዎች ሊያደርሱ የሚችሉትን ከፍተኛ አደጋዎች ማስቀረት ይቻላል። በተለይ ለሕፃናት አስፈላጊው ጥንቃቄ መደረግ አለበት።

- ሕፃናት ምድጃ ወይም ማንኛውም እሳት አካባቢ እንዳይደርሱ ከፍ አድርጎ መስራት፤
- ከራዞችና ፋኖሶች እንዲሁም ክብሪትም ጭምር ልጆች በማይደርሱበት ሥፍራ ማስቀመጥ፤
- ልጆች የቃጠሎ አደጋ እንዳይደርስባቸው የኤሌክትሪክ ምጣድ፣ ምድጃ፣ ሶኬት የመሳሰሉት ሥራ ከተከናወነ በኋላ መነቀል እንዳለባቸው ወላጆች ሊዘነጉ አይገባም።
- ለቃጠሎ መንስኤ የሆኑት ማገዶ እንደ ባህርዛፍ ቅጠል፣ የእንጨት ፍቅፋቂ፣ የጥጥ ፍሬ፣ ቤንዚንና ናፍታ ወዘተ. እሳት ከሚነድበት አካባቢ ማራቅ።
- የሲጋራ ትርኳሽ፣ ትኩስ አመድ /ረመጥ/ በትክክል መጥፋታቸው ሳይታወቅ የትም ቦታ ያለመጣል።
- ሕፃናትን ገላ ለማጠብ በገንዳው ወይም በሳህን ውስጥ በፊት ቀዝቃዛ ውሃ ጨምሮ በሞቀ ውሃ መበረዝ፤
- በፈላ ዘይት ላይ ውሃ ወይም በደንብ ያልተጠነፈፈ ድንች ወይም ሥጋ መጨመር ቃጠሎ እንደሚያስነሳ ማወቅ
- ሕፃን አቅፎ ትኩስ ነገር ከመጣጣት ወይም ሲጋራ ከማጤስ መቆጠብ።

የቃጠሎ ዓይነቶች

አንደኛ ደረጃ ቃጠሎ፡- የተቃጠለው ቆዳ ቀላ ብሎ ይታያል እንጂ ውሃ አይቋጥርም። በቃጠሎው ምክንያት የሚፈጠረውን የማቃጠል /የማንገብገብ/ ስሜት ለመቀነስና በቆዳው ላይ የበለጠ ጉዳት እንዳይደርስ በፍጥነት በቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ መንከር እና ካልተሻለው ወደ አቅራቢያው ጤና ድርጅት መላክ ፤

ሁለተኛ ደረጃ ቃጠሎ፡- የተቃጠለው ቆዳ የቀላና ውሃ የቋጠረ ከሆነ ሁለተኛ ደረጃ ቃጠሎ ይባላል።

- ከተቻለ ውሃ የቋጠረውን ቁስል ያለማፍረጥ፤

- ውሃ ቋጥሮ ያበጠው ቆዳ ከፈነዳ ከተላጠና ከተገሸለጠ ፈልቶ በቀዘቀዘ ውሃና በሳሙና በሚገባ ማጠብ፤
- ቁስሉ በበሽታ ተሕዋስያን እንዳይበከል ተገቢውን ጥንቃቄ ማድረግ፤
- ከቆዳው ጋር አብሮ ተቃጥሎ የተጣበቀ ጨርቅ ካለ ለማላቀቅ አለመሞከር፤
- ፍጹም ከበሽታ ተሕዋስያን ነፃ የሆነ /ስቴራይል ጉዝ/ ወይንም ንጹህ ፋሻ ፈልቶ በቀዘቀዘና ጨው በተጨመረበት ውሃ በመንከር በቁስሉ ላይ መጀቦን በአንድ ሊትር ውሃ አንድ የሻይ ማንኪያ ጨው ጨምሮ ማዘጋጀት/ ፤
- በቁስሉ ላይ አዮዲን፣ አልኮል፣ ቅቤ፣ ዘይት ነገሮችና የቁስሉን ውሃ ሊመጥ የሚችል ጥጥ ያለመሸፈን፤
- የአደጋው ሁኔታ ከፍተኛ የሕክምና እርዳታ የሚያስፈልገው ከሆነ በአስቸኳይ ወደ ሆስፒታል መላክ ይገባል።

ሦስተኛው ደረጃ ቃጠሎ፡- ጥልቀት ያለው የቆዳና የሥጋ ቃጠሎ ነው። ሰፊ ያለ ቁስል ከመሆኑ የተነሳና ለሕይወት አስጊ ስለሆነ በአስቸኳይ የተሻለ ሕክምና ወደሚያገኝበት መላክ ያስፈልጋል።

ምንጊዜም ቢሆን የተቃጠለውን ቁስል ያድናል ተብሎ ቅባት ሌላም በሕክምና ሳይንስ ያልታመኑባቸውን ነገሮች ሀብረተሰቡ እንዳይጠቀም አጥብቆ መምከር ነው።

ለከባድ ቃጠሎ መደረግ የሚገባው ልዩ ጥንቃቄ፡- ከባድ ቃጠሎ የደረሰበት ሰው ሁሉ ከቃጠሎው አደጋ በሚመጣ የሕመም ስሜት በድንጋጤና በቃጠሎው ምክንያት ብዙ ፈሳሽ ከሰውነቱ ውስጥ ስለሚወጣ በቀላሉ አእምሮውን ሊስት /ሾክ ውስጥ ሊገባ/ ይችላል። በመሆኑም

የቃጠሎ አደጋ የደረሰበትን ሰው አስፈላጊውን ምቹት በመስጠትና በማፅናናት ወደ ጤና ድርጅት በአስቸኳይ መላክ ይገባል።

የቃጠሎ አደጋ የደረሰበት ሰው ብዙ ፈሳሽ እንዲጠጣ ማበረታታት ያስፈልጋል። የተቃጠለው የሰውነት ክፍል ሰፊ ከሆነና የእጁን መዳፍ በእጥፍ የሚበልጥ ከሆነ ከዚህ በታች እንደተመለከተው ፈሳሽ አዘጋጅቶ ማጠጣት ነው።

በአንድ ሊትር ውሃ ግማሽ ማንኪያ የተፈጨ ጨውና ግማሽ ማንኪያ የባይካርቦኔት ሶዳ ጨምሮ 2-3 የሻይ ማንኪያ ስኳር ወይንም ማርና ጥቂት የሎሚ ወይንም የብርቱካን ጭማቂ በማከል ቃጠሎ የደረሰበት ጉዳተኛ ፈሳሹን ቶሎ ቶሎ ወይንም በቂ ሽንት መሸናት እስከቻለ ድረስ እንዲጠጣ ማድረግ ጠቃሚነት አለው።

ከባድ ቃጠሎ የደረሰበት ሰው ገንቢ ምግቦችን በተጠቃሚ መመገብ አለበት።

መጋጠሚያዎች ላይ የሚደርስ ቃጠሎ፡-

በጣቶች ጣብቂያ መካከል፣ በብብት ስርና ጉያ ውስጥ እንዲሁም ሌላም መጋጠሚያዎች አካባቢ ቃጠሎ ሲደርስ የተቃጠለው ግራና ቀኝ ተገናኝቶ ሥጋው እንዳይበቅል ሻዝሊን ያለው ጉዝ ጠቅልሎ በጣብቂያው ውስጥ መጨመር ይጠቅማል።

ቁስሎ ጠያቂ ሲሄድ እንዳይኮማተር ጣቶችን፣ ክንድና የእግር ማጠፊያን በቀጥታ እንዲዘረጉ ማድረግ ነው። ማጠፊያዎች በሚዘረጉበት ጊዜ ከባድ ሕመም ሊሰማ ይችላል። ነገር ግን ድርጊቱ ማጠፊያው እንዳይኮማተርም ይረዳል።

ማሳሰቢያ፡- የተለበሰ ልብስ በእሳት ሲያያዝ፣

- መሮጥ አይገባም ፣

- ከተቻለ ከራስ እስከ እግር ድረስ በብርድልብስ መጠቅለል ፣
- በመሬት ላይ እየተንከባለሉ የሚነደውን ወላፊን ማጥፋት ፣
- ጢሱና ወላፊኑ በአፍና በአፍንጫ ገብቶ እንዳያፍን መከላከል።

13. የኤሌክትሪክ አደጋ

አንድ ሰው የተላጠ የኤሌክትሪክ ሽቦ ወይም ከሽቦው ጋር ግንኙነት ያለው የልብስ ማስጫ ሽቦ ወይም በሽቦው ላይ የተሰጣ እርጥብ ጨርቅ ወይም ሽቦውን በእርጥብ ዱላ የነካ እንደሆነ የኤሌክትሪክ ኃይል ይይዘዋል።

የመለያ ምልክቶች

- የሚታየው ምልክት እንደ ኤሌክትሪክ ኃይል ይለያያል፣
- የልብ መንቀጥቀጥ (Ventricular fibrillation) የልብ ምት ማቆም፣
- የእስትንፋስ መቆረጥ፣
- ለአጭር ጊዜ እራስን መሳት ከዚያ በኋላ ግን ቁርጥማት፣ ድካም ራስ ምታትና የስሜት ስር መቆጣት፣
- በቆዳ ላይ የሚደርሰው ጉዳት ወዲያው ሊታይ ወይም ላይታይ ይችላል። ቁስሉ ክብ ሆኖ ብዙ ሕመም ስሜት ባይኖረውም ቀስ በቀስ የተጉዳው ቆዳ እየተገለፈፈ ይወድቃል።

ለኤሌክትሪክ አደጋ የሚደረግ እርዳታ

- በቅድሚያ የመብራት መቆጣጠሪያውን ማጥፋት፣
- አደጋው የደረሰበት ሰው □አተነፋፈስ ችግር ካለበት በሰው ሠራሽ አተነፋፈስ □□ 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 ፤
- በኤሌክትሪክ አደጋ የተያዘውን ሰው በእጅ ይዞ ለማላቀቅ መሞከር አደጋ የሚያደርስ ስለሆነ የኤሌክትሪክ ኃይል በማያስተላልፉ ነገሮች በመያዝ (በደረቅ ገመድ፣ እንጨት ፣ ጨርቅ) መጠቀም ፤
- እርዳታ ሰጪው ግለሰብ በመደንገጥና በመርበትበት አደገኛውን የኤሌክትሪክ ሽቦ በመንካት እራሱም ሊያዝ ስለሚችል ጥንቃቄ ማድረግ ያስፈልጋል ፤
- የመጀመሪያ ደረጃ የሕክምና ዕርዳታ ከተሰጠ በኋላ ወደ ሐኪም ቤት መውሰድ ያስፈልጋል።

14. ስብራት

ስብራት ማለት ከሰውነት ክፍል/አካል የሆነው አጥንት መሰበር ነው። የአጥንት ስብራት በሁለት ዓይነት ሊመደብ ይችላል።

ሀ/ ዝግ ስብራት (Closed Fracture):- የደረሰው የአጥንት ስብራት በአካባቢው በሚገኙ ሥጋ፣ ደምስር፣ ቆዳ ወዘተ. ላይ ጉዳት ሳያደርስና ከውጭ አካባቢ ጋር የሚያገናኝ ቁስል ሳይፈጥር የቀረ እንደሆነ ዝግ ስብራት ይባላል።

ለ/ ክፍት ስብራት (Open Fracture):- የደረሰበት የአጥንት ስብራት ከውጭ አካባቢ ጋር የሚያገናኝ ቁስል ሲፈጥር ክፍት ስብራት ይባላል። ይህ ዓይነቱ ስብራት ከውጭ አካባቢ ጋር ቀጥታ ግንኙነት ስላለው የበሽታ ተሕዋስያን በቀላሉ ሊገቡ ስለሚችሉ ቁስሉ ሊመረቅ ይችላል።

የስብራት መንስኤዎች

- የጥይትና የፈንጂ (□□ C መሣሪ□) አደጋ፤
- የትራፊክ አደጋ፤
- ከከፍታ መዝለልና መውደቅ፤

- በመመታት ...

የዕርዳታ አሰጣጡ ዓላማ

- ሕመምን መቀነስ፤
- የቁስል መመርቀዝን መከላከል፤
- ሾክን መከላከል፤
- ከጥንቃቄ ጉድለት የሚደርሰውን የጉዳት መባባስን ማስቀረት ናቸው።

የስብራት መለያ ምልክቶች

- ከተሰበረው ሥፍራ ላይ የሕመም ስሜት ይሰማል፤
- የተሰበረውን የአካል ክፍል ለማንቀሳቀስ ያስችግራል፤
- የተሰበረው ሥፍራ ቅርጹ ይዛባል፤ ያጌለድማል፤ ያብጣል።

የጭን አጥንት ስብራት

የላይኛው የእግር አጥንት ሲሰበር ህመምተኛውን ለመርዳት ከፍተኛ ጥንቃቄ ያስፈልጋል። እንዲይነቃነቅ በረጅም ጣውላ ግራና ቀኝ መታሠር አለበት። ከዚያ በኋላ ግን ህመምተኛው አቅራቢያው ወዳለው የጤና ጣቢያ ወይንም ሆስፒታል መላክ አለበት።

የአከርካሪ አጥንት ስብራት

ይህ የአከርካሪ የአንገትና የጀርባ አጥንት ስብራት አደገኛ ነው። ምክንያቱም የአከርካሪ አጥንት በስተጀርባ በኩል ከራስ ቅል አንስቶ ቆሬ አጥንት የሚዘረጋ ከመሆኑም በላይ በመኃሉ ባለው ክፍት ቦታ ለስላሳ የሆነው ኅብለሰረሰር (Spinal Cord) የሚያልፍበት 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 ሊድን / ሊጠግን/ አይችልም። ስለሆነም ከተጉዳው የአከርካሪ ክፍል በታች ያለው አካል

ሽባና በድን ይሆናል። ጉዳተኛው እንደጉዳቱ መጠን እግሩን ማነቃነቅ አይችልም። ሽንትና ዓይነምድሩንም ይስታል። ስለዚህ በእርዳታ አሰጣጡ ላይ ከፍተኛ ጥንቃቄ ማድረግ ተገቢ ነው።

ሊደረግ የሚገባ ዕርዳታ፡-

የአንገቱ ወይንም የጀርባው አጥንት የተሰበረ በሽተኛ ሲያጋጥም ከቦታ ቦታ ለማነቃነቅ ጥረት በሚደረግበት ጊዜ ከፍተኛ ጥንቃቄ መደረግ አለበት። ከወደቀበት ጎኑ ወደ ሌላ ለማገልበጥ መሞከር የለበትም። ከተቻለ ህመምተኛውን ከነበረበት ቦታ ከማነቃነቅ በፊት ህብረተሰቡ የጤና ባለሙያ ዕርዳታ እንዲጠይቅ ማስተማር ነው። ሰውየውን ማንሳት በግድ አስፈላጊ ከሆነ የማይረግብ ጠንካራ ቃሬታ በመጠቀምና በአንገቱ ግራና ቀኝ ድጋፍ አደርጎ ራሱን ከቃሬታው ጋር በማሰር አንገትና ወገቡን ሳያነቃንቁ (ሳይታጠፍና ሳይዘረጋ) ማንጓዝ ያስፈልጋል።

የጎን አጥንት ስብራት

የጎን አጥንት ስብራት ከፍተኛ የውጋት ስሜት ያስከትላል። ምንም እንኳን የቀዶ ጥገና ሕክምና ሳይደረግለት በራሱ የሚድን ቢሆንም ወደ አቅራቢያ የጤና ድርጅት መላክ ይገባል።

ቆዳን ቀዶ የሚወጣ የቅልጥም ስብራት

የዚህ ዓይነቱ ስብራት ቁስል የመመረዝ ዕድሉ በጣም ከፍተኛ ስለሆነ በአስቸኳይ ሐኪም ወዳለበት ሆስፒታል መወሰድ ይኖርበታል።

15. ውልቃት

ውልቃትና ወለምታ፡-

አጥንት ከመታጠፊያው ሲወጣ ውልቃት ይባላል። አጥንትን ከመታጠፊያው ጠንቻን ከአጥንት ጋር የሚያይዘው ጅምት ወይም ስር (Tendons and Ligaments) ሲሆን በአንድ በሆነ ጉዳት ጅምቶችና ስሮች ሲቀደዱ ወይም ሲቀጠቀጡ ወይም ሲጠመዘዙ ወለምታ ይባላል።

የውልቃት መለያ ምልክቶች

- የተጎዳው መታጠፊያ ያብጣል የሕመም ስሜት ይኖረዋል፤
- በሚደርሰው የሕመም ስሜት ምክንያት ሕሊናን መሳት (Shock) ሊደርስ ይችላል፤
- የወለቀው አጥንት ከመታጠፊያው ተላቆ ነልድሞ ሊታይ ይችላል፤
- ትክክለኛው የአጥንት ስብራትና ውልቃት ተለይቶ የሚታወቅ በራጅ ምርመራ ስለሆነ ወደ ጤና ድርጅት መላክ ነው።

16. ወለምታ

አብዛኛውን ጊዜ በእጅና በእግር ላይ አደጋ ሲደርስ ጉዳቱ የሚገሸለጥ፣ የወለምታ ወይም የመሰበር ሆኖ ራጅ ካልተነሳ በስተቀር በትክክል ተለይቶ አይታወቅም። መታጠፊያው እንዳይነቃነቅ ማድረግ ነው። የወለምታ አደጋ የደረሰበትን እግር እንዳይነቃነቅ በሚለጠጥ ፋሻ ማሰር ይገባል።

ማሳሰቢያ፡- የሕመም ስሜት እንዳይሰማውና እንዳያብጥ ወለምታ የደረሰበትን እግር ከፍ አድርጎ ማስቀመጥ ያስፈልጋል። ለመጀመሪያ 2 ሰዓት በረዶ ወይም ቀዝቃዛ ውሃ በጨርቅ በመንከር ያበጠው እግር ላይ ማስቀመጥ ይረዳል። እብጠቱንም ይቀንሳል ። ውጋቱንም ያስወግዳል።

17. መመረዝ

መርዝ ወደ ሰውነት ውስጥ ሲገባ ወይም በቆዳ ሲያርፍ ወይም ደም ስሮች ስርጎ በመግባትና ሕዋሳትን በመመረዝ የጤና መታወክ ወይም የሞት አደጋ ሊያስከትል የሚችል ነው።

የመመረዣ መንገዶች፡-

- በመብላት □ና በመጠጣት፡- ምሳሌ መጠኑ የበዛ መድኃኒት፣ የተመረዘ ምግብ፣ ኬሚካሎች በመጠጣት፣ አልኮል ጠጥቶ መስከር፣
- በማሽተት፣ ምሳሌ፡- የሞተር ጭስ፣ የከሰል ጭስ፣ ቡታጋዝ ወይም የሚተን ኬሚካል በማሽተት፣
- በንኪኪ፡- ምሳሌ የተባይ ማጥፊያ (ዲዲቲና ሌሎች) በቆዳ ስርገው በደም ስር ሲሰራጨ፣
- በመውጋት ወይም በመንደፍ፡- ምሳሌ፡- በእባብ፣ ጊንጥ፣ በንብ መነደፍ፣ በሸረሪት መመረዝ እና መርዘኛ መድኃኒት በመውጋት አደጋው ሊደርስ ይችላል።

የዕርዳታ አሰጣጡ ዓላማ፡-

- መርዙ በሰውነት እንዳይሰራጭ ለማድረግ ፣
- ከተቻለ መርዙን በአስቸኳይ ከሰውነት ውስጥ ለማስወገድ፣

- በመርዙ ሳቢያ በጉዳተኛው ላይ የትንፋሽ መቋረጥ ከደረሰ በአስቸኳይ ሰው ሰራሽ አተነፋፈስ (Artificial respiration) ለመስጠት ናቸው።

አብዛኛውን ጊዜ ለመመረዝ የተጋለጡ ሕፃናት፣ የአእምሮ መታወክ ያለባቸውና በዕድሜ በጣም የገፉ አረጋዊያን ሊሆኑ ይችላሉ። በሥራቸው ጠባይ ለመመረዝ አደጋ የተጋለጡ ግለሰቦች አጋጣሚው የማይስታቸው ተገቢው ትምህርትና የመርዝ መከላከያ አልባሳት ሊሰጣቸው ይገባል። በተለይ አያሌ ሕፃናት ብዙ አይነት መርዛማ ነገሮች በመብላትና በመጠጣት ይሞታሉ። ሕፃናት በመርዝ እንዳይሞቱ ከዚህ በታች የተዘረዘሩትን ጥንቃቄዎች መፈፀም ይገባል።

ማንኛውንም ዓይነት መድኃኒትም ሆነ መርዛማ ነገር ሕፃናት በማይደርሱበት ሥፍራ ማስቀመጥ ነው።

ላምባ፣ ናፍታና ሌላ ማንኛውም ዓይነት መርዝ ልጆች ለስላሳ መጠጥ መስሏቸው እንዳይጠጡት በፋንታ፣ በከካኮላ፣ በሚሪንዳ ወዘተ. ጠርሙስ ማስቀመጥ አይገባም።

በጥንቃቄ መያዝ ያለባቸው የመርዝ ዓይነቶች

- የአይጥ መርዝ ፣
- ዲዲቲና ተመሳሳይ የተባይ የመከላከያና ማጥፊያ መድኃኒቶች፣
- ማንኛውም ዓይነት መድኃኒት ከመጠን በላይ ከተወሰደ፣
- ሲጋራ ፣
- የእንጨት ዘይት ወይም አልኮል፣
- የመርዛማ እፅዋት ቅጠላቅጠልና ፍራፍሬ፣
- የጉሎ ፍሬ፣
- ክብሪት ፣

በተለይም የብረት ማዕድን የእንክብል ፍሬዎችን በጥንቃቄ መያዝ

- የአዮዲን ቴንክቸር ፣
- ማንኛውም ዓይነት የልብስ ማጠቢያ ዱቄትና ፈሳሽ ሳሙና በረኪና አሞ ወዘተ. ፣
- ማንኛውም ዓይነት የባህል መድኃኒት ፣
- ንፅህናው የጉደለው ምግብና መጠጥ ፣
- ማንኛውም ዓይነት ኬሚካል ወዘተ. ፣
- ኪሮሲን፣ ጋዝሊንና ፒትሮሊየም ሌሎች ናቸው።

የመጀመሪያ ሕክምና ዕርዳታ፡-

አንድ ሰው መርዝ መጠጣት ወይም መብላቱ ከታወቀ የሚከተሉት እርምጃዎች በአስቸኳይ መወሰድ አለባቸው።

ሀ/ የመርዙ ዓይነት የሚቋቋም ከሆነ ማለትም ጠንካራ አሲድና አልካላይዝ (Strong acids and bases) ናፍታ ቤንዚን፣ አልኮል ወዘተ. ከአፍ ጀምሮ እስከ ሆድና ሌላም የምግብ መተላለፊያ በማቃጠል የመቁሰል አደጋ ያደርሳሉ። ስለሆነም ይህ ጉዳት የደረሰባቸው ሕመምተኞች እንዲያስታውኩ በሚደረግበት ጊዜ 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 ግዴታ ነው።

ጉዳተኛው ሕሊናውን ቢስት የሚጠጣም ሆነ የሚበላ ነገር በአፋ መስጠት ክልክል መሆኑን ተገንዝቦ በጎን ማስተኛት ነው። ሕሊናውን ካልሳተ የወሰደው የመርዝ ዓይነት ከታወቀ የመርዙን ናሙና ወይም ትውኪያውን በብልቃጥ አድርጎ ወደ ጤና ድርጅት መላክ ይገባል።

ለ/ የመርዙ ዓይነት የማያቃጥል ከሆነ፡- ሕመምተኛው በፍጥነት እንዲያስታውክ ማድረግ አስፈላጊ ነው። 1 ማንኪያ ጨው በ1 ሊትር ለብ ያለ ውሃ ጨምሮ እንዲጠጣ ማድረግና እንዲያስታውክ በመርዳት ሆዱ ውስጥ ያለውን መርዝ ማስወጣት ይቻላል።

በጣት ጉርሮን በመንካት በቀላሉ የትውኪያን ስሜት መቀስቀስ ይቻላል። ሕመምተኛው የቻለውን ያህል ወተት የተመታ እንቁላል፣ ሊጥና (Demulcent) የመሳሰሉትን እንዲጠጣ ማድረግና ከተገኘም 1 ማንኪያ የተፈጨ ቻርኮል በውሃ ቀላቅሎ መስጠት መርዙን ሊያረክስለት ይችላል።

17.1. መርዘኛ ጭስ በማሸተት አደጋ ሲደርስ

ሀ/ ጉዳተኛውን ከመርዙ አካባቢ በማውጣት በቂና ንጹሀ አየር እንዲያገኝ ማድረግ፣

ለ/ የትንፋሽ መቋረጥ ከደረሰበት በአፋጣኝ ሰው ሠራሽ እስትንፋስ ዕርዳታ መስጠት፣

ሐ/ በተደረገለት ዕርዳታ ጥሩ ውጤት ሳያሳይ ቢቀር የተሻለ ዕርዳታ ወደሚሰጥበት የጤና ድርጅት በፍጥነት መላክ።

አንድ ሰው በንክኪ ቢመረዝ

ሀ/ የለበሰውን ልብስ በጥንቃቄ ማስወገድ፣

ለ/ በተመረዘው አካል ላይ ቀዝቃዛ ውሃ ለ 20 ደቂቃ ወይም የሕመም ስማት ካለ እስከ ታገሰና መርዙ ታጥቦ እስኪሄድ ድረስ ማፍሰስ፣

ሐ/ ገላውን የነካው መርዝ ቁስለት እስክትሎ ከሆነ ለቁስል የሚደረገው ጥንቃቄና ሕክምና መስጠትና ወደ ጤና ድርጅት መላክ።

17.2. በእባብ መነደፍ

በእባብ የመነደፍ አደጋ እባብ በሚገኝበት አካባቢ የሚያጋጥም ድንገተኛ አደጋ ነው። አንድ ሰው በመርዛማ እባብ ሲነደፍ ከተነደፈው በታላቅ ሁለት ጉላ ጉላ ያሉ ጥቁም ወይም የንክሻ ምልክቶች ይታያሉ።

በመርዛማ እባብ የመነደፍ መለያ ምልክቶች

- ከተነደፈው አካል ላይ ሁለት ጥቁም ምልክቶች ይታያሉ፤
- የተነደፈው ስፍራ የሕመም ስሜት፣ እብጠት፣ ጥቁረት ፣ ቆይቶ የቁስል መመርቀዝና የቆዳ መገልፈፍ ሁኔታዎች ሊደርሱ ይችላሉ፤
- የልብ ምት ፈጣንና ደካማ ይሆናል። በተለይም በሕፃናት ላይ ሒሊናን መሳትና አረፋ መፈቅ ሊከሰት ይችላል፤
- በስሜት ስር ላይ በሚደርሰው ጉዳት በጉዳተኛው ላይ ከፍተኛ ድንጋጤና ፍራቻ የለህጭ መዝረክረክ፣ የዓይን ሽፋን ተከድኖ መቅረት፣ የመዋጥ ችግር፣ የአካል ሽባነትና የመሳሰሉትን አስከፊ ሁኔታዎች ሊደርሱ ይችላሉ።
- ደም መትፋት፣ ሾክ፣ መንፈራገጥና አረፋ መድፈቅ፣ ህሊናን መሳትና ሞት የመጨረሻው አስከፊ ሁኔታ ሊሆን ይችላል። ሆኖም ከፍ ብለው የተጠቀሱት መለያ ምልክቶች ሁሉም በአንድ ወቅት ሊከሰቱ እንደማይችሉ መታወቅ አለበት።

በመርዛማ እባብ ለተነደፈ ሰው የሚያስፈልገው የመጀመሪያ ደረጃ የሕክምና እርዳታ፡-

ሀ/ በመርዛማ እባብ እንደተነከሰ ከታወቀ ሳይደነግጡ በርጋታ መቆየት። የተነከሰውን እግር በምንም ዓይነት ማነቃነቅ አይገባም። እግር ከተነቃነቀ ወይንም

ከተሄደበት መርዘ በመላ ሰውነት ይሰራጫል።
ለማንንዝ ሲያስፈልግ በቃሬዛ መጠቀም ነው።

ለ/ 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።

ሐ/ የተነደፈውን ሥፍራ በውሃና በሳሙና ወይም በሌላ የቁስል ማጠቢያ ፈሳሽ ማፅዳት፤

መ/ የንክሻ ምልክት የለበትን ሥፍራ መሸፈንና ወደ ጤና ድርጅት በአስቸኳይ መላክ።

ሠ/ ለነደፈው እባብ ትክክለኛው ማርከሻ ከተገኘ ከመድኃኒቱ ጋር ያለውን የአሰጣጥ ጥንቃቄ መመሪያ በሚገባ አንብቦ መረዳትና መስጠት ነው። ከመርፌው በኋላ የአለርጅክ ሾክ ከታየ ሊወሰድ የሚገባውን እርምጃ በቅድሚያ ማወቅና መረዳት ያስፈልጋል።

ማሳሰቢያ፡-

በመላው ዓለም የተለያዩ መርዛማ እባቦች አሉ። ለእየንዳንዱ ዓይነት የእባብ መርዛ የተለያዩ የማርከሻ መድኃኒቶች ያስፈልጋሉ። ስለዚህ በአካባቢ ላሉ መርዛማ እባቦች ማርከሻውን አዘጋጅቶ ማስቀመጥ ተገቢ ነው።

የእባብ መርዛ ማርከሻ እንዲኖርና አደጋ ከማጋጠሙ በፊት አጠቃቀሙን በሚገባ አጥንቶ ተዘጋጅቶ መቆየት ያስፈልጋል። በረዶ ከተገኘ በወፍራም ጨርቅ ጠቅልሎ በተነደፈው ቁስል ላይ ማሠር ነው።

ሌሎች መርዛማ ንክሻዎች /እንሸላሊት፣ ጊንጥ ወዘተ./

17.3. በእንሸላሊት መነከስ

አብዛኛውን ጊዜ እንሸላሊት ለሚያደርሰው ንክሻ የሚሰጠው በእባብ ለተነደፈው ሰው የሚሰጠው የሕክምና ዓይነት ነው። ነገር ግን ለመርዛማ እንሸላሊት ንክሻ ጥሩ ዓይነት ማርከሻ የለውም። በመርዛማ እንሸላሊት መነከስ

በአገራችን እምብዛም የተለመደ ባይሆንም ችግር መኖሩን አውቆ የመከላከያ ትምህርት ማስተማር ይገባል።

የንብ ንድፊያ፡- ንብ በሚነድፍበት ጊዜ ሰንኮፉን ነቅሎ በቀዝቃዛ ውሃ በተነከረ ጨርቅ መጀቦን መርዙ ወደ ሰውነት እንዳይሰራጭና ሕመሙን እንዲያስታግስ ይረዳል። በርከት ባሉ ንቦች የተነደፉ ሰዎች ግን የተሻለ ሕክምና ሊሰጥ ወደሚችልበት የጤና ድርጅት መላክ አለባቸው።

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 (አእምሮን ስቶ መዝለፍለፍ) ከታየበት ተገቢውን ሕክምና መስጠት ነው።
- አስፈላጊውን ዕርዳታ እየሰጡ ወደ ተሻለ ጤና ድርጅት መላኩ ተገቢ ነው።

መመረዝን መከላከያ ዘዴዎች

- ሀ/ ማንኛውም ዓይነት መድኃኒት ሕፃናት ከማይደርሱበት ሥፍራ ማስቀመጥ፤
- ለ/ ናፍታ፣ ቤንዚን፣ አረቄና ሌላም አሲድ በለስላሳ ጠርሙስ ያለማስቀመጥና ህፃናት በማይደርሱበት ቦታ በጥንቃቄ ማስቀመጥ ፤
- ሐ/ በተለይ መድኃኒት፣ የዓይጥ መርዝ አጠቃቀም ላይ ምግብ እንዳይበከልና ሕፃናት ለቅመው እንዳይበሉ ጥንቃቄ ማድረግ፤
- መ/ አባብ በሚኖርበት አካባቢ ረጅም ሱሪና ቦት ጫማ ማድረግ፤
- ሠ/ በምግብነት ያለተለመደ ማንኛውም ነገር ከመጠን በላይ የተወሰደ ዘመናዊ መድኃኒት አልኮል እንዲሁም ምንነቱ ያልታወቀ ባህላዊ መድኃኒት ወይም ዕዕ አደገኛ መሆኑን ለህብረተሰቡ ማስተማር ይገባል።

18. በባዕድ ነገር መጎዳት

ጥራጥሬ፣ ሳንቲም፣ ዶቃ፣ የእንጨት ስንጥር፣ አጥንትና የብረት ፍቅፋቂ እንዲሁም ተባዮች ወደ የተለያዩ የሰውነት ክፍል በመግባት የጤና መታወክ ያደርሳሉ።

18.1. የዓይን ጉድፍ

አባራ፣ ብናኝ፣ ፀጉርና ትንኝ ዓይን ውስጥ ሲገቡ በንጹህ እራፊ ወይም መሃረብ ጫፍ በቀላሉ ማውጣት ይቻላል። ይህ ዘዴ ሳይረዳ ቢቀር በንጹህ ውሃ ማጠብ ጉዳፉን ያወጣል።

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

18.2. በአፍንጫ ውስጥ ባዕድ ነገር ሲገባ፡- (አተር፣ ሽንብራ፣ ዶቃ ጠጠር) በቅርብ በዓይን ታይቶ በቀላሉ ሊወጣ የሚችል ካልሆነ በስተቀር ለማውጣት መሞከር ጉዳት ሊያደርስ ስለሚችል የተሻለ ዕርዳታ ወደሚሰጥበት የጤና ድርጅት መላክ ነው።

18.3. በጆሮ ውስጥ ባዕድ ነገር ሲገባ፡- ጆሮ ውስጥ የገባው ትንኝ ወይም ሌላ ትንሽ ነፍሳት ከሆነ ንጹህ ለብ ያለ ውሃ በጆሮ መጨመር በዚያው ጎን እንዲተኛ ማድረግ ተባዩን እንሳፎ ያወጣዋል። ጥራጥሬና የመሳሰሉት በጆሮ ከገቡ ምንም ዕርዳታ ሳያደርጉ የተሻለ ዕርዳታ ወደሚሰጥበት የጤና ድርጅት መላክ ነው። ቀደም ሲል የጆሮ መምገል ያለበት ወይም የጆሮ ታምቡር የተቀደደ ሕመምተኛ ሲያጋጥም ጉድፍ ወይም የጆሮ ኩክ ለማውጣት ተብሎ እጥበት እንዳይደረግ ብርቱ ጥንቃቄ ማድረግ ያሻል።

19. ክትትልና ግምገማ

- የጤና ኤክስቴንሽን ባለሞያዎ በአካባቢዎ የተከሰቱ ጉዳትና ግጭቶችን አይነትና የተጠቂ ሰዎችን ብዛት ለይታ መመዘገብ ፤
- ለተጓጂዎች የተደረገውን የህክምና እርዳታና ወደ ጤና ድርጅት የተላኩትን ብዛት ፤
- ጉዳቱን አስመልክቶ የተሰጡ ትምህርቶችና ከህብረተሰቡ ጋር በመተባበር የተከናወኑ ተግባራት መዘግባ ለሚመለከተው አካል ታቀርባለች።

በተጨማሪም ጉዳትና ግጭትን ለመከላከል የተደረገው እንቅስቃሴ ያስገኘውን ለውጥ መልካም ተሞክሮ ከህብረተሰቡ ጋር በመሆን ትገመግማለች መልካም ተሞክሮን ወደሌሎች ታስተላልፋለች።

ክፍል ፫፡- የሕሙማን አላላክና አቀባበል

1. መግቢያ

በአገራችን የከተማ ጤና አገልግሎት መስጫ ተቋሞች የአደረጃጀት ሥርዓት በሦስት እርከን ከዝቅተኛ እስከ ከፍተኛ ደረጃ ድረስ ተደራጅቷል። ይህም አደረጃጀት የሕሙማን አቀባበልና አላላክ ስልት ተግባራዊ በማድረግ ሕብረተሰቡ ብቃትና ጥራት ያለውን አገልግሎት በየደረጃው ማግኘት እንዲቻል ታስቦ የተቀረፀ ነው።

በዚህ መሠረት የመጀመሪያ ደረጃ የጤና አገልግሎት በጤና ጣቢያና በጤና ኤክስቴንሽን ፕሮግራም አማካኝነት፣ የሁለተኛ ደረጃ የጤና አገልግሎት በአጠቃላይ ሆስፒታል፣ ሦስተኛ ደረጃ የጤና አገልግሎት ደግሞ በስፔሻላዊ ሆስፒታል አማካኝነት የሚሰጥ ነው።

ይህንንም ተከትሎ ሕብረተሰቡ ለቀላል የጤና ችግር ብዙ ሳይለፉ በጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያ አማካኝነት በሚኖርበትና በሚሰራበት አካባቢ ተገቢውን አገልግሎት ያገኛል። ይሁን እንጂ ሁኔታው ከጤና ኤክስቴንሽን አቅም በላይ ሆኖ የተሻለ ምርመራና አገልግሎት ሲጠይቅ ታማሚውን ከአስፈላጊ መረጃ ጋር ወደ ሚቀጥለው ክፍተኛ እርከን በመላክ ተገቢውን አገልግሎት እንዲያገኝ የሚያስችል አደረጃጀት ነው።

በሌላ በኩል በየደረጃው የሚገኙት የጤና ተቋማት የሴክተሩን የጋራ ዓላማቸውን በጋራ ጥረት ለማሳካት እንዲችሉ በመካከላቸው መኖር የሚገባው ግንኙነት በመረዳዳትና በመደጋገፍ ላይ የተመሰረተ ሊሆን ይገባል። በመሆኑም በክፍተኛ እርከን ላይ የሚገኙት የጤና ተቋማት የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎ የላክቻቸውን ሕሙማንን ተቀብለው ተገቢውን አገልግሎት ከሰጡ በኋላ የቅርብ

ክትትልና ድጋፍ ከጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያ እንዲያገኙ ግብረመልስ ይልካሉ።

ይህ የሁለት ወገን የሕሙማን አላላክና አቀባበል የአሰራር ስልት በተግባር ሲተረጉም የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎን ብቃትና ታማኝነት ከማግኘት ባሻገር በልዩ ልዩ ምክንያቶች የዝቅተኛ እርከንን እየዘለሉ ወደ ሆስፒታል የሚገቡበትን ሕዝብ ይቀንሳል። ይህም ሁኔታ ያለውን የሀገሪቱን ውሱን ሀብት በአግባቡ መጠቀም ከማስቻሉ በተጨማሪ የሆስፒታል ባለሙያዎችን የሥራ ጫና በመቀነስ በዋና ዋና ተግባሮቻቸው ላይ እንዲያተኩሩ ይረዳል።

በመሆኑም የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያዎ ከሕሙማን አላላክና አቀባበል አንጻር ተግባርና ኃላፊነቱን አውቃ የሚጠበቅባትን አገልግሎት እንድትሰጥ ይህ የሕሙማን አላላክና አቀባበል ጽሑፍ ተዘጋጅቶ ቀጥሎ ቀርቧል።

2. ዓላማ

2.1. ዋና ዓላማ

ቀላል ለሆኑ የጤና ችግሮች ብቃትና ጥራት ያለው አገልግሎት በአነስተኛ ወጪ ለሕብረተሰቡ በአካባቢው ለመስጠት፣ የተሻለ ምርመራና የሕክምና አገልግሎት ለሚሹ ሕሙማን ደግሞ በየእርከኑ ከሚገኘው የጤና አገልግሎት ተጠቃሚ እንዲሆኑ ማስቻል።

2.2. ዝርዝር ዓላማዎች

- ህሙማን በአካባቢያቸው መሠረታዊ የጤና አገልግሎት እንዲያገኙ ማስቻል ፣
- የጤና ተቋማት አገልግሎቱ ለሚገባቸው ህሙማን ተደራሽ እንዲሆን ማድረግ ፣

- የጤና ኤክስቴንሽን ባለሞያ ዕውቀትና ክህሎት ማዳበር ፤

3. ሪፈራል የሚያስፈልግበት ምክንያቶች

- ታማሚው የተሻለ የምርመራ አገልግሎት ሲያስፈልገው ፤
- ታማሚው የበሽታ ዓይነት በጤና ኤክስቴንሽን ሠራተኞቹ መታወቅ ሳይችልና የተሻለ ባለሙያ እርዳታ ሲያስፈልግ ፤
- እንደህመሙ ዓይነት ከፍተኛ የሜዲካል የሰርጂካል አገልግሎት ሲያስፈልግ ፤
- ህመሙን ተኝተው ህክምና መውሰድ ሲስፈልጋቸው፤

4. የከተማ ጤና አገልግሎት አደረጃጀት

የከተማ ጤና አገልግሎት አደረጃጀት ሦስት እርከኖች ሲኖሩት የመጀመሪያ ደረጃ የጤና አገልግሎት (ጤና ጣቢያ) ሲሆን፤ የሁለተኛ ደረጃ ጤና አገልግሎት አጠቃላይ ሆስፒታል እና የሦስተኛ ደረጃ ጤና አገልግሎት ስፔሻላይዘድ ሆስፒታል ናቸው። ኅብረተሰቡ ተገቢውን ብቃትና ጥራት ያለው አገልግሎት እንዲያገኝ በጤና ኤክስቴንሽን ባለሞያና በተጠቀሱት የጤና ተቋማት መካከል የእርስ በእርስ መደጋገፍና መመጋገብ አስፈላጊ ነው።

5. የጤና ኤክስቴንሽን ባለሙያ ኃላፊነት

- ለተሻለ አገልግሎት መላክ ስላለባቸውና ስለሌለባቸው የህመም ዓይነቶች በቂ ክህሎት መረጃና ዕውቀት ማዳበር ፤
- የመላኪያ መቀበያ ቅጽ በበቂ ሁኔታ እንዲኖር ማስቻል ፤
- በፍጥነት የህመሙን ዓይነት ማወቅ ፤

- ተገቢና ትክክለኛ የሆነ ምክር መለገስ ፣
- በመላኪያ ቅፅ ላይ አስፈላጊ የሆነ መረጃዎችን በሙሉ ማስፈር ፣
- የሚላኩ ሰዎችን በትክክል መመዝገብና ማስፈር ፣
- ከአካባቢ የሕብረተሰብ ተጠሪዎች ጋር ስርዓቱን በማደረጃትና በመተግበር አላላክን ማፋጠን ፣
- በቅርብ ካሉ የጤና ተቋማት ጋር ጥሩ ግንኙነት መፍጠር ፣
- ከኅብረተሰቡ ጋር ጥሩ የሥራ ግንኙነት በማዳበር ኅብረተሰቡ እምነት እንዲኖረው ማስቻል ናቸው።

6. ሪፈራል የሚያስፈልጋቸው የህመም ዓይነቶች

- 6.1. እርግዝናና ወሊድን በተመለከተ
 - ከፍተኛና ተከታታይ ትኩሳት ፣
 - ኃይለኛ የሆነ የሆድ ህመም ፣
 - ከማህፀን ደም መፍሰስ ፣
 - በጣም ከፍተኛ የራስ ህመም እና ዕይታ ብዥ ማለት ሲያጠጥም ፣
 - የእንሽርት ውኃ ከ37 የእርግዝና ሣምንት በፊት ሲፈስ ፣
 - ዓይን አካባቢ፣ ምላስና የእጅ መዳፍ ላይ ከፍተኛ መገርጣት ሲከሰት ፣
 - በጣም ያበጡ እጆች እግርና ፊት ፣
 - ተደጋጋሚና የማያቋርጥ ትውከት ፣
 - በቂ የሆነ ክብደት አለመጨመር ፣
- 6.2. የቤተሰብ ምጣኔን በተመለከተ
 - በሰውነት ውስጥ የሚቀበር የዕርግዝና መከላከያ ሲያስፈልግ ፣
 - በማህፀን ውስጥ የሚገባ የዕርግዝና መከላከያ ሲያስፈልግ ፣

- ቋሚ የሆነ በአፕራሲዮን የሚሰራ የእርግዝና መከላከያ ለማድረግ ሲወሰንና ስራውን ለመስራት፤

6.3. ወጣቶችና ሥነ ተዋልዶ በተመለከተ

- ኤች.አይ.ቪ/ኤድስና ሌሎች አባላ ዘር በሽታዎች ሲኖር ፤
- የአልኮልና የአደገኛ ንጥረ ነገሮች ሰብኝነት ሲኖር፤
- ህገወጥ ጽንሰ ማቋረጫ ሲከሰት ፤
- ሴት ብልት ላይ የሚፈጸሙ ጎጂ ባህላዊ ድርጊቶች ምክንያት የሚፈጸም ደም መፍሰስ ካለ ፤

6.4. የህፃናት ህክምናን በተመለከተ

- ራስ መሳት፤ መመገብ አለመቻል ማንቀጥቀጥን የመሳሰሉት ፤
- ከፍተኛ ደረጃ የምግብ እጥረት ፤
- በተቅማጥና ትውከት የሚከሰት ከፍተኛ የሰውነት ድርቀት ፤
- ከፍተኛ የሳንባ ኢንፌክሽን ፤
- የተወሳሰበ የቶንሲል ህመም ፤
- ከፍተኛ የወባ በሽታ ፤
- አደገኛ የውስጥ ጆሮ በሽታ ፤
- ሌሎችም እንደየአስፈላጊነቱ ፤

6.5. በሽታዎች መከላከልን በተመለከተ

- ኃይለኛና የተወሳሰበ የወባ በሽታ ፤
- የማጅራት ገትር በሽታ ሲጠረጠር ፤
- ቲቢ ሲጠረጠር ፤
- ኤች.አይ.ቪ/ኤድስ ሲጠረጠር ፤
- አደገኛ የቆዳ በሽታዎች ሲከሰቱ ፤
- የሚጥል በሽታ ሲከሰት ፤

- 6.6. ጠቅላላ ሜዲካልና ቀዶ ህክምና የሚያስፈልጋቸው
 - ከፍተኛ የልብ፣ የሣንባ፣ የኩላሊት ህመሞች ፣
 - ረጅም ክትትል የሚያስፈልጋቸው የስኳር፣ የደም ግፊትና የነርቭ ህመሞች ፣
 - ድንገተኛ ቀዶ ህክምና የሚያስፈልጋቸው ትርፍ አንጀት፣ ደም መፍሰስ የመሳሰሉት ፣

6.7. የአደጋና ጉዳቶች
 የመጀመሪያ ዕርዳታ የተደረገላቸውን ምርመራና ከፍተኛ ህክምና የሚያስፈልጋቸው የራስ ጉዳት፣ ስብራት፣ ብዙ ደም መፍሰስ፣ የደረት ጉዳት፣ ራስ መሳት ፣ የአከርካሪና የአንገት ጉዳቶችና የመሳሰሉት።

7. ሕመማንን ከመላክ በፊት የሚፈጸሙ ተግባራት

- በተዘጋጀው የሪፈራል ፎርም ላይ ተገቢውን መረጃ ማስፈር ፣
- ለመላክ የሚያገለግል ትራንስፖርት ከህብረተሰቡ ተጠሪዎች ጋር በመተባበር ማዘጋጀት ፣
- በተገኘው የመገናኛ ዘዴ ሥልክን ጨምሮ ወደ ተቀባይ የጤና አገልግሎት ድርጅት አገልግሎቱ መኖሩን ማረጋገጥ ፣
- ታካሚው አብሮ የሚሄድ ሰው የሚያስፈልገው መሆኑን መወሰን ፣
- የመታከሚያ ገንዘብን ጨምሮ ሌሎች የሚያስፈልጉ ነገሮች ታካሚው እንዲያዘጋጅ መምከር፣ የነፃ ታካሚም ከሆነ አስፈላጊ ወረቀት ማዘጋጀት ፣

8. ሕሙማንን ለመላክ የሚያገለግል የትራንስፖርት ዓይነት

- በሰው ኃይል ፣
- በስትሬቸር ፣
- ማንኛውም ዓይነት አውቶሞቢል ፣
- አምቡላንስ ፣

የመላኪያው የትራንስፖርት ዓይነት እንደአካባቢው ሁኔታ፣ እንደ አቀርቦቱና አቅም እንዲሁም የበሽታው ዓይነት ሁኔታ ይወሰናል።

9. ሊያጋጥሙ የሚችሉ ችግሮችና የመፍትሄ ሃሳቦቻቸው

9.1. ለተሻለ አገልግሎት መላክ የማያስፈልጋቸውን እና የሚያስፈልጋቸውን ሕሙማን መወሰን መፍትሄ፡- የጤና አገልግሎት ሠራተኛ ዕውቀትና ክህሎት ማዳበር ከህብረተሰብ ጋር መልካም ግንኙነት መፍጠርና እምነት እንዲኖራቸው ማድረግ ፣

9.2. ሪፈራል መዘግየትና አለመቻል መፍትሄ፡-

- በትራንስፖርት፣ በገንዘብ እና ሌሎች ችግሮች ምክንያት መፍትሄ ከህብረተሰብ ተጠሪዎችና ከቀበሌ አመራሮች ጋር ጥብቅ ግንኙነት መመስረት ፣
- በአካባቢ ከሚገኙ ማቴሪያሎች በቀላሉ ወደ ህሙማን ማስተኛነት ሊያገለግሉ የሚችሉ ነገሮችን መጠቀም ፣
- የቀይ መስቀል ወይንም የሌላ የአምቡላንስ አገልግሎት ካለ መጠቀም ፣

- 9.3. በዝቅተኛ እርከን የሚገኙ የጤና መስጫ ተቋማትን በመዘለል ወደ ከፍተኛ እርከን ተቋማት መጉረፍ ፣ መፍትሄ፡- ውጤታማ የሪፈራል ሥርዓት መዘርጋት፣
- ህብረተሰቡን ማስተማር

9.4. ግብረ መልስ አለማግኘት መፍትሄ፡-

- የጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያዎች ጥብቅ የሥራ ግንኙነት ከጤና ተቋማቱ ጋር መመስረት ፣
- በጤና ተቋም የሚሰሩ ባለሙያዎች ለህሙማን ቀጣይ አገልግሎት እና ለጤና ኤክስፔንሽን ባለሙያ ዕውቀት ማዳበር ግብረ መልስ ስለሚጠቅም ተሞልቶ እንዲላክ ማሳሰብ ናቸው።