



do **1** thing

Misheni ya Do 1 Thing ni kuwahimiza watu, familia, biashara na jamii kujiandaa kwa hatari zote na kuweza kukwepa msiba.

LENGO: Jiandae kutoa huduma ya kwanza wakati unasubiri ambulensi.

Huduma ya Kwanza

Hali ya dharura inaweza kufanyika wakati wowote na mahali popote. Maeneo mengi ya umma yana furushi la huduma ya kwanza, oksijeni, au kifaa otomati cha stima cha nje (AED) ili kuwashughulikia watu. Viwanja vya ndege, maeneo ya kazi, maeneo ya kuabudu, na maduka ya ununuzi yanaweka vitu hivi ili ufikiaji wa haraka uweze kuleta utofauti kati ya tukio mbaya na kisiki cha muda. Vitu hivi vinaweza kuokoa maisha tu kama mtu anajua jinsi ya kuvitumia. Hatua unazochukua katika dakika chache za kwanza baada ya jeraha au tukio lingine la kimatibabu huenda zikaokoa maisha ya mtu.

Chagua moja kati ya mambo yafuatayo ya kufanya mwezi huu ili ujiandae vyema:

Jua cha kufanya wakati unasubiri ambulensi kuwasili.

Piga simu kwa 911 badala ya kumsafirisha mwenyewe mtu aliyeyemia au mgonjwa. Inaonekana kana kwamba kusubiri ambulensi kutachukua muda mrefu zaidi ili kupata msaada, lakini wafanyi kazi wa ambulensi wanaweza kutoa huduma punde tu wanapowasili mahali hapo, na wanaweza kumfikisha mgonjwa hospitalini haraka, vizuri, na kwa usalama zaidi.

1. Baki kwenye laini na 911 na ufuate maagizo ya dharura.
2. Kuwa mtulivu na ujaribu kumtuliza mgonjwa.
3. Usimsongeze mgonjwa aliyeyemia katika ajali ya gari au kuanguka, au mtu aliyepatikana akiwa bila fahamu.
4. Kama mgonjwa ana baridi, mfunike kwa blanketi.
5. Usimpe mtu aliyeyemia kitu chochote cha kula au kunywa (isipokuwa uwe umeagizwa na mtu wa 911).
6. Kuwa na mtu wa kusubiri ambulensi na wa kuwazindikiza walioitikia hadi kule mgonjwa yupo (hasa katika ghorofa au njengo la ofisi, au kama anwani yako ni ngumu kuona kutoka mtaani).

Tengeneza au nunua furushi za huduma ya kwanza za nyumbani na za gari lako.

Furushi tayari za huduma ya kwanza zinapatikana katika maduka mengi au katika ofisi ya eneo lako ya Msalaba Mwekundu wa Maekani. Furushi hizi zinakuja katika ukubwa na bei tofauti. Unaweza pia kutengeneza furushi lako mwenyewe kutoka kwa matoleo ambayo tayari unayo nyumbani.

Baadhi ya vifaa ambavyo vinapaswa kujumuishwa katika furushi la kawaida la huduma ya kwanza ni:



- Bendeji ya Mche pembetatu
- Bendeji za Chachi na Nyumbufu (mchanganyiko wa ukubwa)
- Blanketi
- Furushi Baridi
- Glovu zinazoweza Kutupwa
- Kisafisha Mikoni (cha maji au vya kupanguza)
- Mafuta ya Antiseptiki
- Makasi na Vibanio
- Mifuko ya Plastiki
- Tepe (mchanganyiko wa ukubwa)
- Tepe ya Unataji
- Tochi Ndogo na Betri za Ziada

Jifunze huduma ya kwanza, CPR, AED, au huduma ya kwanza ya wanyama kipenzi.

Kuwasaidia wengine katika hali ya dharura ya matibabu sio ngumu kujifunza kama unavyoweza kufikiria. Kujua jinsi ya kutumia bendeji, kutambua ishara na dalili za mshtuko, kutekeleza CPR au kutumia kifaa otomati cha stima cha nje (AED) kunaweza kuokoa maisha.

Watu wanaoitikia kwanza huenda wasiwe katika eneo kwa dakika tano au zaidi. Ni juu ya watu kama wewe kuwa tayari kusaidia mtu ambaye ameumia. Mtu ambaye maisha yake umeokoa anaweza kuwa mtu unayempenda.

Mashirika mengi ya Msalaba Mwekundu wa Marekani sasa yanatoa mafunzo ya huduma ya kwanza kwa wanyama kipenzi. Huenda mafunzo yakapatikana pia kupitia vya vya eneo lako, klabu ya wanyama, au duka la wanyaka kipenzi. Wasiliana na daktari wako wa wanyama ili kuona vitu maalum unavyoweza kuhitaji kujumuisha katika furushi la huduma ya kwanza ya wanyama wako kipenzi. Ukisafiri na mnyama wako kipenzi, au kama ni wanyama kipenzi au wa kuwinda, huenda ukataka furushi la huduma ya kwanza la kusafiri nayo pia.

Wasiliana na idara ya eneo lako la kuzima moto au Msalaba Mwekundu wa Marekani ili ujifunze madarasa ya huduma ya kwanza yanapatikana wapi katika eneo lako. Uliza mwajiri wako kama atafadhili darasa katika eneo lako la kazi, au jifunze na famili yako au wewe mwenyewe. Madarasa mengi yanayolewa bila malipo. Huenda kozi zikatolewa pia katika eneo lako la kuabudu, shule au katika shirika la jamii. Mafunzo ya Timu ya Jamii ya Kujibu Hali ya Dharura (CERT) hujumuisha pia mafunzo ya huduma ya kwanza.

Kujiandaa sio lazima iwe vigumu au igharimu. Kwa kufanya kitu kimoja kwa mwezi, unaweza kuhakikisha kwamba wewe na watu wanaokutegemea watakuwa tayari kwa chochote kitakachotokea.

