

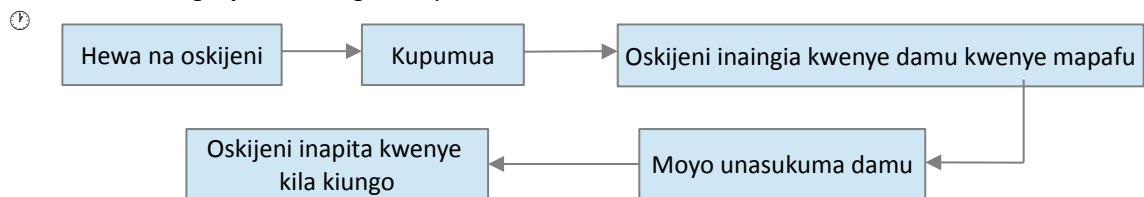
Huduma ya kwanza

Huduma ya kwanza ni nini?

Huduma ya kwanza ni kumsaidia mgonjwa kabla ya kumpeleka hospitali. Mtu ambaye anafanya huduma ya kwanza anabidi kuelewa matatizo, kujua kama kuna hatari na kumsaidia mgonjwa sawasawa. Lakini huduma ya kwanza haiwezi kuwa badala ya kwenda hospitali!

Mwili wetu

- 🕒 Viungo vyote vinahitaji oskijeni kufanya kazi sawasawa. Tukipumua, tunapata oskijeni kutoka hewa; kuna 21% oskijeni kwenye hewa ya kawaida.
- 🕒 Kwa ajili ya mzunguko wa damu, damu na oskijeni inapita kwenye kila kiungo
- 🕒 Viungo muhimu: - ubongo (ubongo unatawala kila kitu kwenye mwili)
- moyo (moyo unasukuma damu; kama pump)
- mapafu (kwenye mapafu oskijeni inaingia kwenye damu)
- 🕒 Tukitafuta mgonjwa tunaangalia kupumua sawasawa!



Usalama

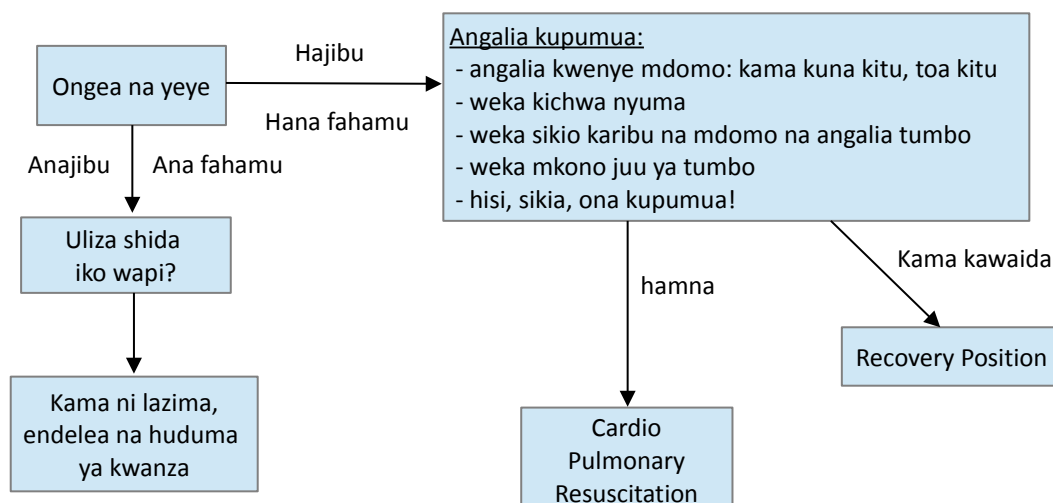
- 🕒 Hatuwezi kumsaidia mgonjwa, kama tunapata shida binafsi. Kwa hivyo usalama kwanza!
- 🕒 Kila mara tunafanya huduma ya kwanza tunavaa gloves kwa sababu ya magonjwa kama kwa mfano HIV
- 🕒 Kama mgonjwa anakaa kwenye sehemu hatari (kama barabarani), lazima tumsogeze kwanza. Kumsogeza tunatumia Rautek - Maneuver:

Rautek – Maneuver:

- Pita chini ya makwapa
- Shika mkono moja na mikono yako
- Angalia vidole vyako – Weka vidole nje tu!
- Mnyanyue juu

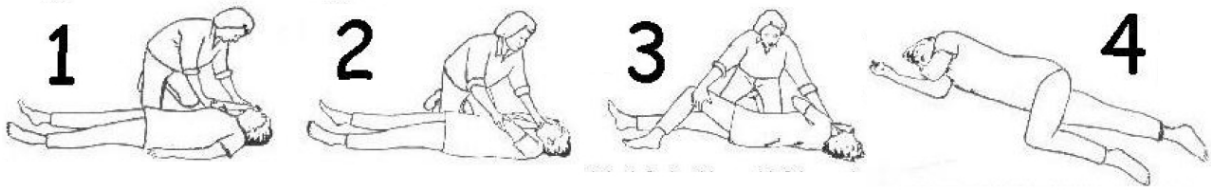


Kumtafuta mgonjwa



Recovery Position

- ⌚ Kama mtu hana fahamu, lakini anapumua kama kawaida tunamweka kwenye Recovery Position. Kwenye Recovery Position ulimi hauanguki nyuma (anaweza kuendelea kupumua) na kitu kwenye tumbo kinaweza kutoka nje.



- ⌚ Weka mkono moja karibu na kichwa
- ⌚ Weka mkono kwa mbali karibu na sikio
- ⌚ Nyanyua mguu kwa mbali kidogo na shika mguu na bega
- ⌚ Mgeuze karibu na wewe – tafadhali!
- ⌚ Weka kichwa nyuma (na fungua mdomo kidogo)

Cardio Pulmonary Resuscitation

- ⌚ Tunaanza na CPR kama mgonjwa hapumui
- ⌚ **Kufanya CPR:** Toa nguo kama t-shirt au coat, halafu unabonyeza mara 30 juu ya kifua katikati, halafu unaweka hewa kwenye mdomo wa mgonjwa (kwanza weka kichwa nyuma na fungua pua na vidole vyako), halafu unabonyeza tena
- ⌚ Tunaendelea na CPR mpaka mgonjwa anapumua tena, daktari amefika au kama tumechoka kabisa na hatuwezi kuendelea



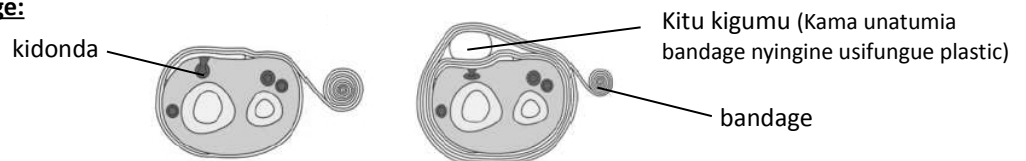
Mshtuko (Shock na Shock Position)

- ⌚ Chanzo cha mshtuko:
 - Mgonjwa amepoteza damu nyingi
 - Mgonjwa amepata taarifa mbaya au ameona vitu vibaya sana
 - Mzunguko wa damu ni ndogo sana
- ⌚ Mtu na mshtuko ana macho makubwa, jasho ya baridi, anasikia baridi na anasikia vibaya kichwani
- ⌚ Matibabu ni Shock Position: Mgonjwa anakaa mgongoni na tunaweka miguu juu kidogo (kiti kinasaidia)
- ⌚ Ni muhimu kumpa moyo na tunamfunika na blanketi

Vidonda

- ⌚ Tunafunga vidonda na bandage, kwa hivyo vumbi haiwezi kuingia na damu inaacha kutoka
- ⌚ Kabla ya unaanza kufunga kidonda, vaa gloves!
- ⌚ Kama inawezekana, weka kidonda juu katika unafunga bandage (Kwa mfano kwa mkono)
- ⌚ Angalia kwamba hauweki bacteria zaidi ndani --> Usishike kidonda au sterile bandage)
- ⌚ Usisafishe kidonda (Sipo kuwa: Kidonda kutoka wanyama --> Safisha na maji na sabuni)
- ⌚ Kama kuna kitu kwenye kidonda, usitoe --> Imarisha kitu na bandage tu
- ⌚ Kama damu nyingi inatoka na bandage ya kawaida haitoshi, fungua pressure bandage

Pressure bandage:



- ⌚ **Vidonda vya moto:**
 - Kama ni nyekundu tu na ngozi bado ipo: Weka kwenye maji kwa dakika 10-15
 - Kama ngozi imetoka kidogo: Weka kwenye maji kwa dakika 3-5 na funika kidonda kidogo – nenda hospitali
 - Kama ngozi imetoka kabisa: Funika kidonga kidogo – nenda hospitali