Huduma ya Kwanza kwa mtu aloanguka kifafa

Somo hili linakwenda kukueleza jinsi ya kumfanyia huduma ya Kwanza kwa mtu aloanguka kifafa

HUDUMA YA KWANZA KWA ALIYEANGUKA KIFAFA

Kifafa kinaweza kumpata mtu muda wowte. Tafiti zinaonyesha kuwa kati ya watu 10 mmoja anaweza kupata kifafa katika umri wake japo ni mara moja.mara nyingi kifafa ninatokea ndi ya muda mchache. Kikawaida ndani yasekunde kadhaa mpaka dakika 4 na hakizidi dakika 5.

Sio lazima kumpeleka mgonjwa hospitali ama kuhitaji msaada wa daktari. Kifafa kinaweza kuondoka chenyewe. Kumbuka hapa hatuzungumzii kifafa cha mimba. Taka msaada wa daktari ama mgonjwa apelekwe hospitali kama:

1.Hajawahi kuwa na kifafa toka azaliwe

2.Anashindwa kuhema ama kutembea baada ya kifafa kuondoka

3.Kifafa kimeendelea kwa muda zaidi ya dakika tano

4.Mtu amepata kifafa kingine punde tu baada ya kurejea hali ya kawaida kutoka kwenye kifafa

5.Mtu ameumia wakati alipopata kifafa

6.Kama kifafa kimetokea akiwa kwenye maji

7.Mtu ana magonjwa ya kisukari, maradhi ya moyo ama ana ujauzito

Ili kumsaidia aliyepata kifafa unaweza kumpa huduma ya kwanza kwa kutumia njia kama:-

A.Mlaze mgonjwa chini palipo safi

B.Mlaze mgonjwa upande mmoja

C.Safisha eneo alilopo mgonjwa hakikisha hakuna vitu vyenye ncha kali ama chochote cha kumdhuru

D.Weka kitu kilaini kwenye kicha chake kama mto ama nguo

E.Kama amevaa miwani ivue, vua na tai ana legeza

F.Kama kifafa kitaendelea zaidi ya dakika 5 mpeleke kituo cha afya kilicho karibu.

Usifanye haya kwa mtu aliyeanguka kifafa

1.Ukimkamate ama kumzuia miguu na mikono eti asihangaike

2. Usiweke chochote kwenye mdomo wake

3.Usijaribu kumfanyia CPR

4.Usimpe kitu chochote cha kula ama kunywa

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima...

Huduma ya Kwanza kwa mtu aliyepatwa na kwikwi

Somo hili linakwenda kukueleza kuhusu huduma ya Kwanza kwa mtu aliyepatwa na kwikwi

HUDUMA YA KWANZA KWA ALIYEPATWA NA KWIKWI:

Kwikwi sio hatari sana kwa afya, lakini inaweza kuwa hatari zaidi kwa mu aliyefanyiwa upasuaji kwenye tumbo. Mara nyingi kwikwi huja na kuondoka yenyewe, lakini inaweza kuwa ni hali ya usumbufu ikiindelea kwa muda kadhaa. Kwa watoto kwikwi sio nzuri. Huduma ya kwanza kwa kwikwi unaweza kujifanyia mwenyewe ama kufanyiwa na mtu.

1.Kunywa glasi ya maji kwa haraka sana hakikisha umejaza glasi nzima

2.Mwambie mtu akutishe ama mtishe mtu mwenye kwikwi

3.Ufute ulimi wako nje

4.Ng’ata kipande cha limao

5.Kunywa maji kwa kutumia glasi ndefu

6.Tumia chumvi yenye harufu

7.Weka husu ya kijiko cha sukari nyuma ya ulimi wako.

8.Nyonza barafu

9.Kula asali ama sukari

10.Kunywa maji kipolepole

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima...

Huduma ya Kwanza kwa aliyepatwa na presha ya kushuka

Somo Hili linakwenda kukueleza kuhusu huduma ya Kwanza kwa mtu aliyepatwa na presha ya kushuka

HUDUMA YA KWANZA KWA ALIYEPATWA NA PRESHA YA KUSHUKA

1.Lala chini kwenye kitu kilicho flati.

2.Kunywa maji mengi

3.Tumia chumvi, unaweza kuilamba unaweza pia kukoroga chumvi kwenye kikombe na kunywa.

4.Kama hali inaendelea kuwa mbaya zaidi ni vyema kuwasiliana na kituo cha afya kilicho karibu nawe

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima...

Huduma ya Kwanza kwa aliyepatwa na presha ya kupanda

Somo hili linakwenda kukueleza kuhusu huduma ya Kwanza kwa mtu aliyepatwa na presha ya kupanda

HUDUMA YA KWANZA KWA ALIYEPANDWA NA PRESHA

Presha ya kupanda hutokea pale kipimo kinaposoma zaidi ya 120/80mm Hg. Mara nyingi huwezi kujitambua kama unapresha hii ya kupanda mpaka pale inapotokea. Na ndio maana huitwa silent killer yaani muuwajiwa siri. Presha ya kupanda isipo tibiwa ama mgonjwa asipofata maelekezo

vyema inaweza kusababisha shambulio lamoyo na kupalalaizi.

1.Muweke mgonjwa kwenye sehemu tulivu na iliyopowa

2.Mpunguzie nguo na abakiwe na ngue nyepesi na chache

3.Unaweza kumpepea ana muweke kwenye feni

4.Mpe vitunguu thaumu atafune, na afunge mdomo wakati anatafuna

5.Kama hali itaendelea mpeleke kituo cha afya kilicho karibu.

Presha ya kupanda isipotibiwa ama mgonjwa kufuata maelekezo vyema inaweza kusababisha athari kwenye moyo, kibofu na ubongo. Watu wengi wanakufa duniani kwa sababu ya presha ya kupanad. Wataalamu wa afya wametuwekea staili ambazo zinaendana na ugonjwa huu. Kama mgonjwa atafata maelekezo haya itamsaidia kuishi bila ya kupata presha ama tena kama ana presha itaweza kupunguza athari na isiwe inatoka mara kwa mara.

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima...

Huduma ya Kwanza kwa aliyekazwa na misuli

Somo hili linakwenda kukueleza kuhusu huduma ya Kwanza kwa mtu aliyekazwa na misuli

HUDUMA YA KWANZA KWA ALIKAZWA NA MISULI

Kukaza kwa misuli lunaweza kutokea muda wowote ila mara nyingi hutokea pindi mtu anapofanya mazoezi, amnapoogelea ama anapofanya kazi. Wakati mwingine misuli inaweza kukaza ukiwa umelala. Kama una tatizo hili hakikisha unakunywa maji ya kutosha muda wowote. Inaweza ikawa hatari zaidi kama misuli imekaza akiwa anaogelea, hapa anaweza kushindwa kuogelea na hatimaye kupoteza maisha.

Kukaza kwa misuli sio tatizo kubwa sana la kuathiri afya ya mtu ila linaweza kukuletea maumivu ya muda na baadaye kuondoka. Misuli inaweza kuachia yenyewe ama bada ya huduma ya kwanza.

Mtu anaweza kujipa huduma ya kwanza mwenyewe ama kufanyiwa na mtu aliyepo karibu. Huduma ya kwanza kwa aliyebanwa na misuli ni kama:-

1.Mlaze chini ama miweke chini anyooshe miguu yake

2.Anza kuminyamninya kwa utaratibu misuli katika sehemu ulippokaza

3.Jribu kukunya na kukunjua kiungo husika kw autaratibu

4.Chua kwa utaratibu na maji ya moto ama tumia kitambaa kilichochovywa kwenye maji ya moto

5.Ama tumia barabu uliweke kwenye msuli uliokaza.

6.Baada ya muda hali hitakuwa sawa

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima...

Huduma ya Kwanza kwa mtu aliyepaliwa

Somo hili linakwenda kukueleza kuhusu huduma ya Kwanza kwa mtu aliyepaliwa

.HUDUMA YA KWANZ AKWA ALIYEPALIWA AMA KUKWAMWA NA KUTU KOONI

Mtu aliyepaliwa ama kukwamwa na kitu kooni huwa anashindwa kuzungumza ama kupumua. Hali hii ikiendelea kwa muda inaweza kumsababishi amadhara makubwa hata kifo. Ubongo unaweza kufa ndani ya dakika chache sana kama ukikosa hewa ya oksijeni. Kama ukimkuta mtu amepaliwa ama kukamwa na kitu kooni na anashindwa kupumua unatakiwa umpe huduma ya kwanza:

Mtu anaweza kukwamwa ama kupaliwa na chakula, ama kitu kigumu kama kumeza pesa, jiwe barafu na kadhalika. Pia anaweza kupaliwa na maji, asali ama kimiminika chochote na kuzuia njia ya hewa. Hivyo kuathiri mfumo wa upumuaji.

Kama kupaliwa ni kwa kawaida amnapo mtu atakuwa na uwezo wa kukohoa, kulia, kuzungumza na kuhema, tambua kuwa anaweza kurudi katika hali ya kawaida hata bila ya kupata huduma ya kwanza. Ili kumsaidia mtu huyu kurudi haraka katika hali ya kawaida

1.Mwambie aendelee kuhohoa zaidi hii itasaidia kuondoa kilichokwama

2.Mwambe ajaribu kutema kicho kilichomkaba ama kilicho mkwama ama kusababisha kupaliwa

3.Katu usuthubutu kuingiza vidole vyeko kwenye koo lake eti kujaribu kukitoa kilicho mkaba

Kupaliwa kwa namna nyingine iliyo mbaya ni pale mtu anaposhindwa kusema, kukohoa, kulia ama kuhema. Bila ya huduma ya kwanza mtu huyu anaweza kuzimia na hatimaye kupoteza maisha. Huduma ya kwanza kwa mtu huyu ni:-

1.Muinamiche kifua chake kwa mbele, hii itasaidia kitu kilichomkaba kisiende ndani sana

2.Simama nyuma yake pembeni kidogo, weka mkono wako mmoja kwenye kifua chake na mgono wako mwingine anza kumpiga ngumi kwenye mgongo wake kati ya bega na bega, usawa na kifua kwa nyuma.

3.Angalia kama kilichomkaba kimeondoka

4.Kama hakijaondoka mpige tena kwa nguvu mapigo matano kama ni mtoto mminye kwa nguvu kwenye tumbo lake fanya hivi mara tano. Usifanye hivi kwa mtoto mdogo.

5.Kama hali inaendelea umpeleke kituo cha afya cha karibu.

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima...

Huduma ya Kwanza kwa mwenye kizunguzungu

Somo hili linakwenda kukueleza kuhusu huduma ya Kwanza kwa mtu mwenye kizunguzungu

HUDUMA YA KWANZA KWA MWENYE KIZUNGUZUNGU

Unapokuwa na kizunguzungu unashindwa kuudhibiti mwili wako, unaweza kuanguka kabisa. Kizunguzungu kinaweza kuwa ni dalili ya tatizo flani kwenye afya ya mtu. Maradhi mengi yanahusiana na kizunguzungu, hivyo baada ya huduma ya kwanza na mgonjwa akawa hajambo ni vyema aende kituo cha afya akajuwe chanzo cha kizunguzungu:

Mtu mwenye kizunguzungu anaweza kujipa huduma ya kwanza mwenyewe. Vinginevyo anaweza pia kupata maelekezo kutoka kwa mtu aliye karibu naye kwani siku zote mgonjwa anakosa uwezo wa kujimilikia hasa kujipa huduma ya kwanza.

1.Kwanza mwenye kizunguzungu anatakiwa akae chini

2.Kama alikuwa akitembea ama alikuwa akifanya shuhuli yeyote anatakiwa aache na akae chini kabisa na wala asichchumae.

3.Akaechini kipolepole na katu asiharakishe

4.Kama kukaa chini hakutoshi ni vyema alale, kama anaona kama dunia inazunguka asilale kichalichali.

5.Kama anakiu mpe maji ya kutosha anywe

6.Akae sehemu iliyotuia, isiyo na fujo wala mwanga mkali wa taa ama jua

7.Ni vyema kama atapata usingizi walau kidogo

8.Kizunguzungu kikiondoka kwanza akae chini kipolepole na anapotaka kusimama asimame kipolepole na katu asitumie kitu ili kimsaidie kusimama kama fimbo

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima...

Huduma ya Kwanza kwa mtu aliyepatwa na shambulio la moyo

Somo hili linakwenda kukueleza kuhusu huduma ya Kwanza kwa mtu aliyepatwa na shambulio la moyo

HUDUMA YA KWANZA KWA ALIYEPATWA NA SHAMBULIO LA MOYO

hii ni hali ghafla inayopelekea moyo kutofanya kazi vyema ama kukimama kabisa. Hali hii ikitokea inaweza kupelekea ukosefu wa hewa ya oksijeni mwilini na hatimaye kuanza kuathiri ubongo. Ukikutana na mtu wa namna hii utambue kuwa anahitaji msaada wa haraka sana.

Hakikisha unaomba msada wa kuwaishwa mgonjwa kituo cha afya. Mpunguzie nguo ili aweze kupata baridi. Muangalie vyema kama anaweza kupumua, kama hapumui ama anapata shida

kupumua ana za kumfanyia huduma ya kwa nza ya CPR.

1.mlaze mgonjwa kichalichali juu ya sehemu iliyo ngumu, isiwe sehemu inayobonyea kama kitandani

2.Punguza nguo zilizopo kifuani kwake, na kama ni mwanaume unaweza kumvua shati kabisa.

3.Bidua kidogo kichwa cake

4.Weke mkono wako wa mmoja juu ya mwengine, kisha iweka katikati ya chuchu za mgonjwa.

5.Anza kumbonyeza kifua chake kwa wastani wa mibonyezo 100 paka 120 kwa dakika moja. Yaani karibia mibonyezo miwili kwa dakika.

6.Hakikisha unabonyeza kwa nguvu mpaka uone kifua cha mgonjwa kinapanda na kuchuka kutokana na mibonyezo yako.

7.Usizidishe nguvu kupitiliza ukavunja mifupa ya mgonjwa.

8.Enelea kufanya hivi mpaka utakapoona mgonjwa anweza kupumua.

9.Muwahishe mgonjwa kituo cha afya baada ya kuanza kupumua

...**Makala hii imeandaliwa na Bongoclass. Kupata makala zaidi, tembelea website yetu: www.bongoclass.com**

Kitabu hiki kina muendelezo kwa ajili ya mafunzo zaidi. wasiliana nasi kupata kitabu kizima...