the women's
the royal women's hospital

በቤት ውስጥ ለልጅዎ መሰረታዊ የህይወት ድጋፍ እና CPR እንዴት ማቅረብ እንደሚቻል

DRSABCን በመጠቀም ለልጅዎ መሰረታዊ የህይወት ድጋፍ መስጠት እንዴት እንደሚቻል ይማሩ።

አደገኛ

በእርስዎ፣ በልጅዎ ወይም በአካባቢዎ ላይ አደጋ ሊፈጥሩ የሚችሉ ነገሮችን **ያጣሩ**።

ምላሽ መስጠት

ልጅዎን **ማነጋገር**፤ እንዲሁም ምላሽ ይሰጡ እንደሆን ለማስተዋል ቀስ አድርገው መንካት ይችላሉ። ህመም ከተሰማቸው ምላሽ ለማግኘት የ**ጆሯቸው ቅጠል ጨመቅ ለማድረግ** ይሞክሩ። **ልጅዎን በምንም ዓይነት ሁኔታ ፈጽሞ አለመወዝወዝ።**

ለእርዳታ **መ**ላክ

በሶስት ዜሮ (000)መደወል። ስልክዎን በድምጽ ማስተጋቢያ ላይ ያስቀምጡና ለአምቡላንስ ይደውሉ።

ልጅዎ መተንፈስ ካልቻለ የABC ቀጣይ እርምጃ መከተል ያስፈልጋል። ሌላ ሰው ከእርስዎ ጋር ከሆነ፤ በ000 መደወል ይኖርባቸዋል እርስዎ በABC ሲጀምሩ።

በመኪና ወደ ሆስፒታል አለመንዳት። አምቡላንስ እስኪደርስ መጠበቅ።

አየር መተላለፊያ

ልጅዎን ለጥ ባለ ደረቅ በታ ላይ ያስቀምጡ።

አንድ እጅዎን በልጅዎ ራስ ላይ አንድ እጅዎን ደግሞ በአገጩ ላይ ያንሩት።

የአየር መተላለፊያ ክፍት እንዲሆን **አገጩን** ቀስ **አድርገው ወደ ላይ እያዘነበሉ እራሱ እና አንገቱ ቀጥ እንዲል ማድረግ።**

የሆነ አንድ ነገር የአየር መተላለፊያውን የሚዘጋ ከሆነ በጥንቃቄ ወደ ጎኑ ማዞርና በጣትዎ ተጠቅመው የዘጋን ማስወገድ ያስፈልጋል።

መተንፈስ

የደረት እንቅስቃሴን **መመልከት**

ከአፍንጫቸውና ከአፋቸው የሚመጣውን አየር **ማዳመጥ**።

በጉንጩ ላይ ያለውን አየር ስሜት ማዳመጥ።

ልጅዎ **መተንፈስ ካልቻለ** ወይም ያልተለመደ ትንፋሽ ካለበት **2 እስትንፋሾችን መስጠት እና CPR መጀመር**።

ትንፋሽ በሚሰጡበት ጊዜ የልጅዎን አፍንጫና አፍ በራስዎ አፍ ይሸፍኑት።

መጫጫን (CPR)

በደረታቸው መሃል ሁለት ጣቶችን ከጡት ጫፍ/ኒፕል መስመር በታች ማኖር።

ወደ ደረታቸው አንድ ሶስተኛ (1/3ኛ) የሚጠጋ ጥልቀት ላይ ወደታች **መግፋት**።

30 መጫጫን/ግፊቶችን ማካሄድ፤ ከዚያም 2 እስትንፋሾችን መስጠት

የመጫጫን መጠን **በአንድ ሰከንድ 2 በመግፋት ይሆናል።**

በየሁለት ደቂቃዎች ትንፋሽን ማጣራት እንዲሁም የሚቻል ከሆነ ከሌላ ሰው ጋር መፈራረቅ።

CPR ማቆም የሚችሉት:

- ልጅዎ ራሱን ችሎ መተንፈስ ከጀመረ በኋላ፤ ከጎንዎት አያስቀምጡትና አምቡላንስ እስኪመጣ ድረስ እስትንፋሳቸውን መከታተል።
- ከዘመናዊ የህይወት እርዳታ መሳሪያዎች ጋር እርዳታ ይደርሳል፤
- ብቻዎን ከሆኑና በጣም ከደከምዎት - አጭር እረፍት ለመውሰድ ማቆሙ ምንም ችግር የለውም።

ለበለጠ መረጃ

ከ0-12 ወራት እድሜ ላሉ ህጻናት እንዴት CPR መስጠት እንደሚቻል የተሻለ የጤና መርበብ በሚለው ላይ ቪዲዮውን ይመልከቱ። በብዙ ቋንቋዎች በድረገጽ ይቀርባል።betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/cardiopulmonary-resuscitation-cpr

አስተርጓሚ ይፈልጋሉን?

Interpreter

ካስፈለግዎ አስተርጓሚ እንዲቀርብ መጠየቅ ይችላሉ።

D

ኣደጋ

በእርስዎ ሆነ በልጅዎ ላይ ሊደርስ የሚችለውን ማንኛውንም አደጋ ማጣራትና ማስወገድ።

R

ምላሽ

ልጅዎን ለማናገር ይሞክሩ፤ ቀስ አድርገውም በመንካት
ምላሹን ይጠባበቁ። የጆሮውን ጫፍ ጨን በማድረግ
የግዱን መልስ እንዲሰጥ ያድርጉ።
ምላሽ ካልሰጠ በሶስት ዜሮ (000) ይደውሉ።

S

ለእርዳታ ጥያቄ ማቅረብ– በሶስት ዜሮ (000) መደወል

ስልኩን በከፍተኛ ድምጽ ላይ እንዲሆን ማድረግ።
አምቡላንስ እንዲመጣ መጠየቅ።
ሲደወል ስልክ ላይ መቆየት፤ ኣለመዝጋት።

A

የአየር መተላለፊያ/Airway

የአየር መተላለፊያን ለመክፈት የልጅዎን አገጩ ከፍ በማድረግ ከደረቱ ላይ አርቁት። በአየር መተላለፊያው ላይ አንዳች መሰናክል ካለ ወደ ጎን ያዙሩትና ትንሿን ጣትዎን ተጠቅመው ያስወግዱት።

B

አተነፋፈስ

አተነፋፈሱን መከታተል፡- ማየት፣ ማዳመጥ እና ስሜቱን መከታተል ማጣራት። ልጅዎ በሚገባ መተንፈስ ካልቻለ ወይም ኣተነፋፈሱ መደበኛ ካልሆነ 2 እስትንፋስ መስጠት እና ሲ ፒ አር (CPR) እንዲጀመርለት ያድርጉ። ትንፋሽ በሚሰጡበት ጊዜ የልጅዎን አፍንጫና አፍ መሸፈን ይኖርብዎታል።

C

ጫን ጫን ማድረግ(CPR)

በልጁ ደረት ማእከል ላይ ሁለት ጣቶችን ከጡት ጫፍ (ኒፕል) መስመር በታች ያንሩ።
በደረታቸው ላይ አንድ ሶስተኛ/1/3 የሚጠጋ ጥልቀት ያለው ግፊት ማድረግ።
30 የደረት ጫናዎችን መስጠት፤ ከዚያም 2 ትንፋሾችን ማድረግ። በሴኮንድ ውስጥ 2 ጫናዎችን መስጠት።

አሁን ያሉበትን ትክክለኛ አድራሻ መጻፍ።

....

....

....

....

የእኔ ኣይደለም ስለማለት/Disclaimer: ይህ ሓቃዊ ጽሁፋዊ ወረቀት አጠቃላይ መረጃ ብቻ ያቀርባል። ስለ እርስዎ ወይም ልጅዎ የጤና እንክብካቤ በተመለከተ ግልጽ የሆነ ምክር ለማግኘት ከጤና ባለሞያዎችዎ ምክር መጠየቅ ይኖርብዎታል። ሮያል የሴቶች ሆስፒታል የጤና ባለሙያ ከማየት ይልቅ በዚህ ሓቃዊ ጽሁፍ ወረቀት ላይ በመመካትዎ ምክንያት ለሚደርስብዎት ኪሳራ ወይም ጉዳት ምንም ዓይነት ኃላፊነት አይቀበልም። እርስዎም ሆኑ ልጅዎ አጣዳፊ የሆነ ህክምና እርዳታ የሚያስፈልግዎት ከሆነ እባክዎ በአቅራቢያዎ ለሚገኘው የድንገተኛ አደጋ ህክምና ክፍል ያነጋግሩ።

© The Royal Women's Hospital 2025