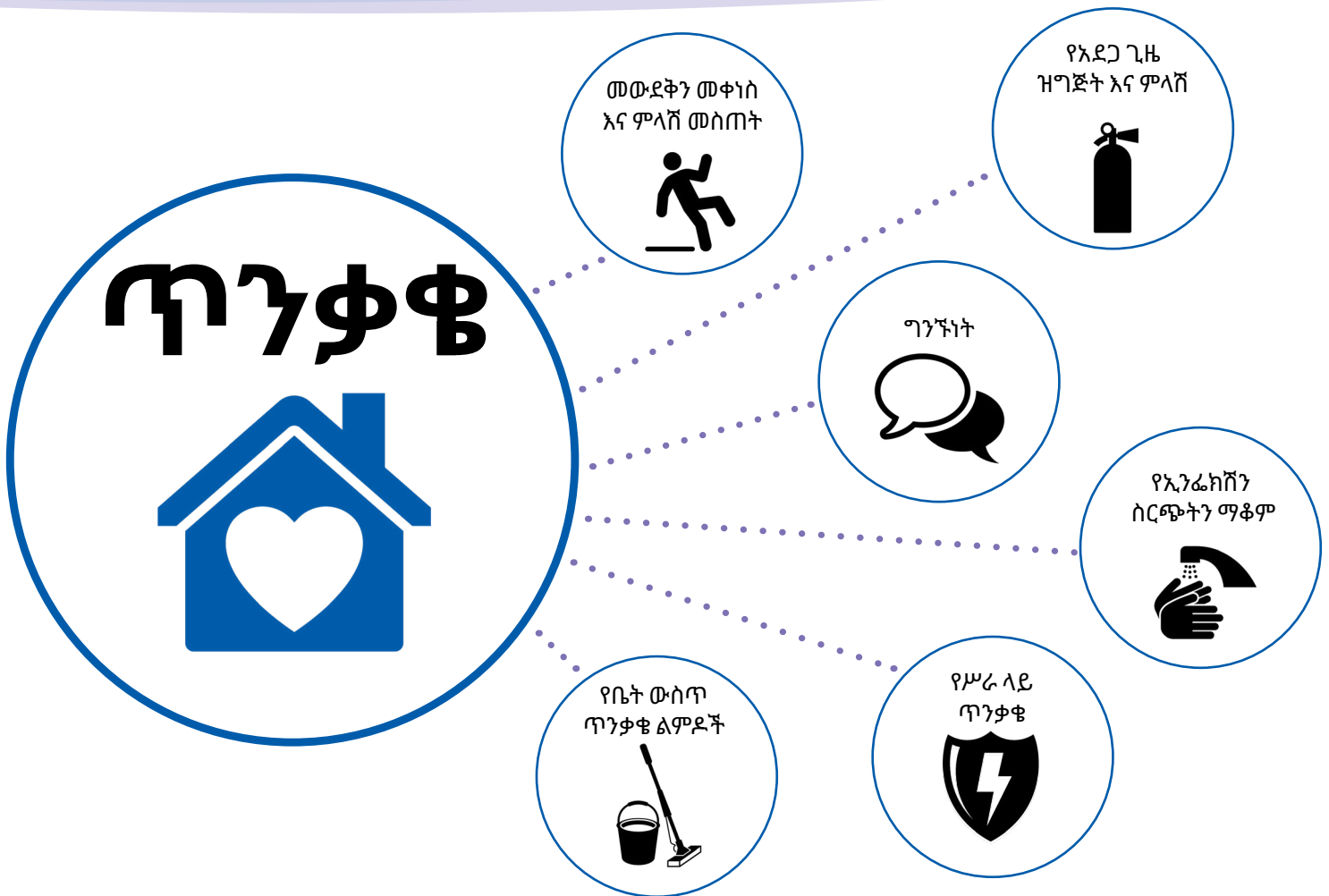


# የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኛ

## የጥንቃቄ ስልጠና



የማህበራዊና ጤና አገልግሎቶች መምሪያ  
የአረጋዊያንና የረዥም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

## ማውጫ

|                                        |    |                                     |    |
|----------------------------------------|----|-------------------------------------|----|
| የቋንቋ ተደራሽነት .....                      | 1  | የቤት ውስጥ የጥንቃቄ ልማዶች .....            | 49 |
| ስለጥንቃቄ ስልጠና ለአሰሪዎች የተሰጠ ማስታወሻ... 2     |    | ቤት አያያዝ .....                       | 50 |
| <b>የጥንቃቄ ስልጠና መግቢያ</b> .....           | 4  | የአክሲድን ጥንቃቄ .....                   | 52 |
| ስሜታዊ፣ አእምሯዊ እና መንፈሳዊ ደህንነት..... 5      |    | የእሳት ጥንቃቄ .....                     | 53 |
| <b>የስራ ላይ ጥንቃቄ</b> .....               | 6  | የኤሌክትሪክ ጥንቃቄ .....                  | 54 |
| የጉዳት አደጋዎች..... 7                      |    | የውሃ ጥንቃቄ .....                      | 54 |
| ደንበኞችን በጥንቃቄ ማገዝ .....                 | 8  | ጥቃትን መከላከል እና ምላሽ መስጠት .....        | 55 |
| እቃዎችን ማንሳት እና አያያዝ..... 9              |    | የመሣሪያ/የጦር መሣሪያ ጥንቃቄ..... 59         |    |
| ጀርባን ማመቻቸት .....                       | 11 | የእንስሳት ጥንቃቄ..... 60                 |    |
| ለደህንነት ልብስ መልበስ .....                  | 15 | <b>የአደጋ ጊዜ ዝግጅት እና ምላሽ</b> ..... 63 |    |
| የአሽከርካሪ ጥንቃቄ..... 16                   |    | የአደጋ ጊዜ ሁኔታዎችን ማስተናገድ..... 64       |    |
| የመሰላል ጥንቃቄ..... 17                     |    | የህክምና ድንገተኛ አደጋዎች..... 65           |    |
| <b>መውደቅን መቀነስ እና ምላሽ መስጠት</b> ..... 18 |    | የእሳት አደጋ .....                      | 68 |
| መውደቅን መቀነስ..... 18                     |    | የጋይል መቆራረጥ..... 70                  |    |
| ለመውደቅ ምላሽ መስጠት..... 23                 |    | መፈናቀሎች..... 71                      |    |
| <b>የኢንፌክሽን ስርጭትን ማቆም</b> .....         | 26 | ለተፈጥሮ አደጋዎች መዘጋጀት .....             | 72 |
| የእጅ ንጽህናን ማከናወን .....                  | 28 | <b>በማጠቃለያ</b> ..... 74              |    |
| የሚጣሉ ጓንቶችን መጠቀም .....                  | 30 | አባሪ ሀ፡ ለቤት ውስጥ እንክብካቤ የአደጋ          |    |
| ጭምብል ወይም መተንፈሻ ማድረግ .....              | 32 | ጊዜ የድርጊት መርሃ ግብር .....              | 75 |
| ሲያስሉ እና ሲያስነጥሱ መሸፈን..... 33            |    | አባሪ ለ፡ የጥንቃቄ አደጋ ማረጋገጫ ዝርዝር..... 77 |    |
| ራስዎን ከደም እና ለሌሎች የሰውነት                 |    | ምስጋናዎች..... 80                      |    |
| ፈሳሾች ተጋላጭነት መጠበቅ..... 34               |    | አብራሪ አስተማሪ..... 83                  |    |
| አካባቢውን ማጽዳት እና ከተባይ ነጻ ማድረግ..... 39    |    | የመጨረሻ ኤዲትን ድና ሌይአዎት .....           | 83 |
| ቆሻሻን ማስወገድ .....                       | 44 | የሰነድ ተደራሽነት .....                   | 83 |
| በሽታን ሪፖርት ማድረግ..... 45                 |    | የምስል ባለቤቶች .....                    | 83 |
| <b>ግንኙነት</b> ..... 46                  |    | እኛን ያግኙን..... 83                    |    |
| ባህሪን እንደ ተግባራት ማወቅ..... 47             |    |                                     |    |
| ከሌሎች የእንክብካቤ ቡድኑ አባላት ጋር መገናኘት ... 48  |    |                                     |    |
| ከእርስዎ ተቆጣጣሪ ወይም አሰሪ ጋር መገናኘት ..... 48  |    |                                     |    |

## የቋንቋ ተደራሽነት

This document is available in multiple languages at:

[dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available](https://dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available).

ይህ የመማሪያ መጽሐፍ በተለያዩ ቋንቋዎች ይገኛል በ:-

[dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available](https://dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available) ላይ።

هذا الدليل متاح بلغات متعددة عبر الرابط الإلكتروني: [.dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available](https://dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available)

សៀវភៅរៀន៖ គឺអាចរកបានជាច្រើនភាសា៖ [dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available](https://dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available).

此课本提供多种语言: [dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available](https://dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available)。

本課本提供多種語言: [dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available](https://dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available)。

본 교과서는 [dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available](https://dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available)에서 여러 언어로 이용하실 수 있습니다.

Этот учебник доступен на многих других языках здесь:

[dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available](https://dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available).

Buuggan akhriska waxaa lagu heli karaa luuqado badan waxaanna laga heli karaa bartan:

[dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available](https://dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available).

Este libro de texto está disponible en varios idiomas en:

[dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available](https://dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available).

Ang batayang aklat na ito ay makukuha sa maraming wika sa:

[dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available](https://dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available).

Цей посібник доступний кількома мовами за адресою:

[dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available](https://dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available).

Sách giáo khoa này hiện có trong nhiều ngôn ngữ khác nhau tại:

[dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available](https://dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available).

## ስለጥንቃቄ ስልጠና ለአሰሪዎች የተሰጠ ማስታወሻ

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳቶች ያልሆኑ እና በ [WAC 388-71-0839](#) ወይም [RCW 18.88B.041](#) ያልተገለጹ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኞች ለደንበኞች እንክብካቤ ከመስጠታቸው በፊት የ2 ሰዓት የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ማብራሪያ እና የ3 ሰዓት የጥንቃቄ ስልጠና ማጠናቀቅ አለባቸው ([WAC 388-112A](#) እና [WAC 388-71](#))። በመኖሪያ ተቋማት ውስጥ፣ በRCW 18.88B.041 ነጻ የሆኑ ግለሰቦችና በጎ ፈቃደኞች ከደንበኞች ጋር መደበኛ መስተጋብር ከማድረጋቸው በፊት የፋሲሊቲ ኦሬንቴሽን ስልጠና ማጠናቀቅ አለባቸው ([WAC 388-112A-0200](#))።

ይህ ሰነድ በ [WAC 388-112A-0230](#) እና [WAC 388-71-0855](#) በሚፈለገው መሰረት ሁሉንም የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ሰራተኛ የጥንቃቄ ስልጠና ርዕሶችን ያስተዋውቃል። የጎልማሶች ቤተሰብ ቤቶች፣ የሚታገዙ የመኖሪያ ተቋማት፣ የተሻሻሉ አገልግሎቶች መገልገያዎችና የቤት ውስጥ እንክብካቤ ኤጀንሲዎች በዚህ ሰነድ ውስጥ ያለውን መረጃ በመጠቀም የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ረዳቶች ላልሆኑ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኞች አስፈላጊውን የሁለት ሰዓት አቅጣጫ ስልጠና እንዲያደርሱ ይበረታታሉ።

ይህ አጠቃላይ የጥንቃቄ ስልጠና ነው። አሰሪዎች ስልጠናን ከራሳቸው ድርጅታቸው ጋር የተዛመደ ለማድረግ የራሳቸውን ፖሊሲ እና አሰራር ማካተት አለባቸው።

ይህ ሰነድ የረጅም ጊዜ ተንከባካቢ ሠራተኛ ማስታወሻ ለመውሰድ የሚያስችል ቦታን ያካትታል። አሰሪዎች ሙሉውን ሰነድ እንደነበሩ ሊጠቀሙበት ወይም መረጃውን በራሳቸው ፎርማት ማዋቀር ይችላሉ።

**ቀጣሪ እንደመሆኑ፣ እንዲሁም በሌሎች የመንግስት ኤጀንሲዎች ለሰራተኞች ተጨማሪ የጥንቃቄ ስልጠና እንዲሰጡ ሊጠየቁ ይችላሉ።**

### የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ሰራተኛ የጥንቃቄ ስልጠና ምንድን ነው?

ይህ የጥንቃቄ ስልጠና ለረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኞች መሰረታዊ እና አስፈላጊ የጥንቃቄ ልምዶች መግቢያ ነው። የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኛ የሚከተሉትን እንዲያደርግ ያበረታታል፡-

- የአሰሪዎቻቸውን ፖሊሲዎች፣ እቅዶች እና ሂደቶች ማማር እና መከተል።
- እራሳቸውን እና ደንበኞቻቸውን ከበሽታ እና ጉዳት ለመጠበቅ ሲሰሩ ሁል ጊዜ ስለጥንቃቄ ማሰብ።
- ጥንቃቄን እንደ የደንበኛው ነፃነት እና ደህንነት አካል ዋጋ መስጠት።
- የጥንቃቄ አደጋዎችን ማወቅ እና እነሱን ለመፍታት ተገቢውን እርምጃ መውሰድ።

### ማብራሪያና የጥንቃቄ ስልጠና ለምን አስፈላጊ ናቸው?

ለውጤታማ ኦሬንተሽንና ለደህንነት ስልጠና የሚወስዱት ጊዜ ለሰራተኞችና ለደንበኞች የሰራተኛ ማቆያ እንደዚሁም ደህንነት ላይ የሚደረግ ኢንቨስትመንት ነው። ሰራተኞች ለእርስዎና ለድርጅትዎ አስፈላጊ መሆናቸውን ያሳያልና ለግንኙነትዎ ቃናን ያዘጋጃል። ለራሱ የሚከፍል ኢንቨስትመንትም ነው።

- አዎንታዊ አንባርድን ልምድ ማቆየትን በ82 በመቶ ሊጨምር ይችላል።
- የብዙ የሰራተኞች ማካካሻ ጥያቄዎች በተቀጠሩ የመጀመሪያዎቹ ሁለት ሳምንታት ውስጥ ይከሰታሉ። የጀርባ ጉዳት፣ መንሸራተትና መውደቅ ብዙውን ጊዜ በስልጠና ማነስ ምክንያት ነው። እነዚህ ጉዳቶች በሠራተኛው ላይ ተጽዕኖ ያሳድራሉ፣ ሠራተኞቻቸው እንዲያውም በደንበኛው ላይ ጉዳት ሊያደርሱ ይችላሉ።
- እነሱን ለመተካት ከእያንዳንዱ ተንከባካቢ ዓመታዊ ደሞዝ 16-20 በመቶ ሊያስወጣዎት ይችላል (መመልመል፣ ቃለ መጠይቅ፣ ስልጠና)።

## አሰሪዎች የጥንቃቄ ስልጠና እንዴት ማስተማር አለባቸው?

ይህ የጥንቃቄ ስልጠና ሰነድ የረጅም ጊዜ ተንከባካቢ ሰራተኛ ብቻውን እንዲያነብ የታሰበ አይደለም። DSHS የጥንቃቄ ስልጠናን በራስን ማጥናት አይፈቅድም። የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኛ ይህንን አጠቃላይ የጥንቃቄ ማሰልጠኛ ሰነድ በማንበብ የእርስዎን ፖሊሲዎች፣ እቅዶች እና ሂደቶች መረዳት አለበት።

በሐሳብ ደረጃ፣ አዲስ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሠራተኞች የጥንቃቄ ሥልጠና በአስተማሪ መመራት አለባቸው። መምህሩ እያንዳንዱን ርዕሰ ኮተለ የሥራ መጽሔት ጋር ማዛመድ አለበት። የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ሰራተኛው እራሳቸውን፣ ደንበኞቻቸውን እና ሌሎችን ለመጠበቅ የሚያስፈልጉትን መሳሪያዎች እና አቅርቦቶች የት እንደሚገኙ ያሳዩ። የጥንቃቄ ስጋቶችን እንዴት ሪፖርት ማድረግ እንደሚችሉ እና እነሱ ወይም ደንበኛው ድንገተኛ አደጋ ካጋጠማቸው ምን ማድረግ እንዳለባቸው ማወቃቸውን ያረጋግጡ። የጥንቃቄ ስልጠና ትኩረት የሚሰጠው መሆን አለበት። ተማሪው ማስታወሻ እንዲይዝ እና ጥያቄዎችን እንዲጠይቅ ያበረታቱት።

## ይህን ኦሬንቴሽን ማን ማስተማር ይችላል?

የአዋቂ ቤተሰብ ቤቶች፣ የተሻሻሉ የአገልግሎት መስጫ ተቋማት እና የታገዘ የመኖሪያ ተቋማት የመጀመሪያ ፍቃድ ሲሰጣቸው ወይም የባለቤትነት ለውጥ ሲደረግ ማብራሪያ እና የጥንቃቄ ስልጠና (ORSA) ለማስተማር ተፈቅዶላቸዋል።

የቤት ውስጥ እንክብካቤ ኤጀንሲዎች የራሳቸውን ሰራተኞች ለማሰልጠን ተቀባይነት ያላቸው የማህበረሰብ አስተማሪ ስልጠና ፕሮግራሞች መሆን አለባቸው። ለበለጠ መረጃ [dshs.wa.gov/altsa/training/home-care-agencies](https://dshs.wa.gov/altsa/training/home-care-agencies) ይጎብኙ።

ORSAን ለማስተማር የሚፈልጉ የማህበረሰብ አስተማሪዎች በማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት መምሪያ መጽደቅ አለባቸው።

ስለ ሥርዓተ ትምህርትና አስተማሪዎች ማጽደቅ የበለጠ መረጃ ለማግኘት [dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/training-requirements-and-classes](https://dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/training-requirements-and-classes) ይጎብኙ።

## ቀጣሪዎች የ2-ሰዓት ማብራሪያዎችን ከየት ማግኘት ይችላሉ?

የ2-ሰዓት የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ሰራተኛ ማብራሪያ ሰነዶች ከ[dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available](https://dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available) ሊወርዱ ይችላሉ።

## አስተማሪዎች ለኦሬንቴሽንና ለደህንነት ስልጠና የምስክር ወረቀት የሚሰጡት በተናጠል ነው ወይስ በአንድ ላይ ነው?

የኦሬንቴሽንና የደህንነት ስልጠና የምስክር ወረቀቶች እንደ ሁለት የተለያዩ የምስክር ወረቀቶች ወይም አንድ ላይ እንደ አንድ የምስክር ወረቀት ይገኛሉ። ለበለጠ መረጃ የስልጠና ክፍሉን ያነጋግሩ።

- የተቋም ማሰልጠኛ ፕሮግራሞች፡ [trainingapprovaltpa@dshs.wa.gov](mailto:trainingapprovaltpa@dshs.wa.gov)
- የማህበረሰብ አስተማሪ ማሰልጠኛ ፕሮግራሞች፡ [trainingapprovaltpc@dshs.wa.gov](mailto:trainingapprovaltpc@dshs.wa.gov)

## እነዚህን ማቴሪያሎች ማተም

ይህ ሰነድ የተዘጋጀው “ለማተም ተስማሚ” እንዲሆን ነው። ቀለም ወይም ቶነር ለመቆጠብ የምስል ባክግራምንድና ቀለሞች ተስተካክለዋል። በቀለም ወይም በግራጫ (ጥቁርና ነጭ) ማተም ይችላሉ።

## አመሰግናለሁ!

አብዛኞቻችን በሕይወታችን ውስጥ በተወሰነ ጊዜ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ እንፈልጋለን። እንደ የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ሰራተኞች አሰሪና አሠልጣኝ፣ የምንተማመንበትን የሰለጠነና የሚራሩ የሰው ኃይል እያዳበሩ ነው። ንግዶችዎ እና ድርጅቶችዎ ነፃነትን፣ ጤናን እና ደህንነትን ይጠብቃሉ እንዲሁም ለተንከባካቢዎች የበለጠ ደህንነታቸው የተጠበቀ እና የተሻለ የሚከፍል ስራዎችን ይፈጥራሉ።

ሁላችንም በጥሩ ጤንነት፣ ነፃነት፣ ክብርና በህይወታችን ላይ ተጽዕኖ በሚያሳድሩ ውሳኔዎች ላይ እንድንኖር ምርጫን፣ ነፃነትንና ደህንነትን ስለስተዋወቁን እናመሰግናለን።



## የጥንቃቄ ስልጠና መግቢያ

እንደ ተንከባካቢ፣ ሰዎች በነጻነት እና በደህንነት እንዲኖሩ ይዳሉ። ጥንቃቄን በመጨመር እርስዎ የሚደግፏቸው ሰዎች ህይወታቸውን በተሟላ ሁኔታ እንዲመሩ ሃይል ይሰጣቸዋል።

በጥንቃቄ መስራት ጉዳትን እና ህመምን ይከላከላል። ደህንነቱ የተጠበቀ አካባቢ አደጋዎችን ይከላከላል እና ደንበኞቻቸው በልብ መላኩት እንዲንቀሳቀሱ ነፃነት ይሰጣቸዋል። ለአደጋ ጊዜ መዘጋጀት ሁሉም ሰው አደጋ በሚደርስበት ጊዜ ጤናማ እንዲሆን ይረዳል።

ጥንቃቄ ከሌለ እርስዎ እና እርስዎ የሚደግፉ ሰዎች ለህመም፣ ለጉዳት፣ ለህመም እና ለሥቃይ ይጋለጣሉ። ለራስዎ፣ ለምትደግፋቸው ሰዎች እና በስራ ቦታ ላሉ ሌሎች ሰዎች የጥንቃቄ አውራ ይሁኑ።

### የጥንቃቄ አውራ ይሁኑ!

#### የጥንቃቄ መመሪያዎች በጨረፍታ

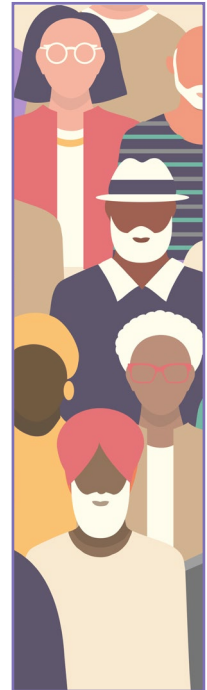
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>በጥንቃቄ ይስሩ</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ሰዎችን በእጅ ለማንሳት አይሞክሩ። አጋዥ መሳሪያዎችን ይጠቀሙ።</li> <li>• እቃዎችን በጀርባዎ ሳይሆን በእግሮችዎ ያንሱ።</li> <li>• ጀርባዎን ለማጠንከር ይሳሳቡ እና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ።</li> <li>• ሽፍን፣ የእግር ጣት የማያወጣ፣ የማያንሸራተት፣ ጠንካራ ጫማ ያድርጉ።</li> </ul>                                                      |
| <b>መውደቅን ይቀንሱ</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• የመውደቅ አደጋዎችን ይወቁ።</li> <li>• የመውደቅ አደጋዎችን ያስወግዱ እና ታይነትን ያሻሽሉ።</li> <li>• አንድ ደንበኛ እየወደቀ ከሆነ ጭንቅላታቸውን ይጠብቁ እና ወደ ወለሉ በቅስታ ያሳርፏቸው።</li> <li>• ደንበኛው ከወደቀ በኋላ ስለመርዳት የአሰሪዎን ፖሊሲ ይከተሉ።</li> </ul>                                                               |
| <b>የኢንፌክሽን ስርጭትን ያቁሙ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ከደንበኛ ጋር ከመገናኘትዎ በፊት እና በኋላ ቢያንስ ለ20 ሰከንድ የእጅ ንፅህናን ይጠብቁ።</li> <li>• ደም ወይም ሌላ የሰውነት ፈሳሾችን የመንካት አደጋ ባጋጠመዎት ጊዜ አዲስ ሊጣሉ የሚችሉ ንጹህ ያድርጉ።</li> <li>• አካባቢን ያጽዱ እና ተባይ ነጻ ያድርጉ እና የተበከለ ቆሻሻን በትክክል ያስወግዱ።</li> <li>• ሲታመሙ ወይም ተላላፊ በሽታ ሲያጋጥምዎ በቤት ይቆዩ።</li> </ul> |
| <b>ይነጋገሩ</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ከደንበኞች ጋር ይነጋገሩ እና ስጋታቸውን ያዳምጡ።</li> <li>• ችግሮችን ለመፍታት ከደንበኛው እና ከተንከባካቢ ቡድናቸው ጋር ይስሩ።</li> <li>• ስለጥንቃቄ ስጋቶች ለሌሎች ያሳውቁ እና እነሱን ለመፍታት ይከታተሉ።</li> <li>• ስለ ሰነዶች እና ሪፖርት ማድረግን በተመለከተ የአሰሪዎን ፖሊሲ ይከተሉ።</li> </ul>                                             |
| <b>ደህንነቱ የተጠበቀ አካባቢ</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• የጥንቃቄ አደጋዎችን አደጋ ከማድረሳቸው በፊት መፍታት።</li> <li>• ቤቱ የሚሰሩ የጭስ ጠቋሚዎች እና የእሳት ማጥፊያዎች እንዳሉት ያረጋግጡ።</li> <li>• አክሲድንን ከእሳት ብልጭታ ወይም ከእሳት ምንጭ ርቀው ያከማቹ።</li> <li>• ቤትን ከተባይ ወረራ እና ከእንስሳት ቆሻሻ ነጻ ያድርጉት።</li> </ul>                                                    |
| <b>ለድንገተኛ ሁኔታዎች ይዘጋጁ</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ስለህክምና ድንገተኛ ምልክቶችን እና እንዴት ምላሽ መስጠት እንዳለቦት ይወቁ።</li> <li>• የስራ ቦታዎን የአደጋ ጊዜ እና የመልቀቂያ እቅዶችን ይከተሉ።</li> <li>• በአካባቢዎ የአየር ሁኔታ ማንቂያዎችን ይወቁ።</li> <li>• ድንገተኛ ሁኔታ ሲኖር ይረጋጉ እና እቅዱን ይከተሉ።</li> </ul>                                                            |

## ስሜታዊ፣ አእምሯዊ እና መንፈሳዊ ደህንነት

በዚህ የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ሰራተኛ የጥንቃቄ ስልጠና ውስጥ ያሉ አብዛኞቹ ርዕሰ ጉዳዮች እንደ ጉዳት እና ኢንፌክሽን መከላከል ባሉ አካላዊ ደህንነት ላይ ያተኮራሉ። የአንድ ሰው ደህንነት በስሜታዊ፣ አእምሯዊ (ሥነ ልቦናዊ) እና መንፈሳዊ ደህንነታቸው ላይ የተመሰረተ ነው።

**የሳሙኤል ታሪክ፡-** ሳሙኤል በ 45 አመቱ ስትሮክ መቶት ነበር። መናገርም ሆነ ከአልጋ መውጣት አልቻለም። እርሱን ለመንከባከብ በሆስፒታሉን ሰራተኞች ይፈልግ ነበር። ሳሙኤል በጣም ፈርቶ ነበር። ቀደም ሲል በህይወቱ ውስጥ ያልተፈለገ እና ያልተከበረ ሆኖ እንዲሰማው ያደረገው ልምድ ከህክምና ሰራተኞች ጋር ነበረው። ለዓመታት ወደ ሐኪም ከመሄድ ተቆጥቧል። ሆኖም ሳሙኤል በዚህ ሆስፒታል ውስጥ ያሉ ሰራተኞች ስላከበሩት በጣም ተገረመ እና አመሰግኗል። አስተዳዳሪዎቹ ለወንድ ጓደኛው ደግ ነበሩ እና በህጋዊ መንገድ የቤተሰብ አባል ባይሆኑም እንዲያድር ፈቀዱለት። የሳሙኤልን መንፈሳዊ መመሪያ ተቀብለው በራሳቸው መንገድ እንዲጸልዩ ግላዊነት ሰጡአቸው። ሰራተኞቹ ምንም እንኳን መናገር ባይችሉም ከሳሙኤል ጋር ለመነጋገር ጊዜ ወስደዋል እና የራሱን እንክብካቤ መምራቱን አረጋግጠዋል። የሆስፒታሉ ሰራተኞች የሳሙኤልን ስሜታዊ፣ አእምሯዊ እና መንፈሳዊ ደህንነት እንዲሁም የአካል ደኅንነቱን ስለጠበቁ መፈወስ ችለዋል።

ከባድ የጤና እክል ገጥሞዎች ሆስፒታል እንዳሉ ያስቡ። የሆስፒታሉ ሰራተኞች እንዴት አቀባበል ሊያደርግልዎት እና ደህንነት እንዲሰማዎት እንዴት ሊረዱዎት ይችላሉ?



## እንግዳ ተቀባይ አካባቢ መፍጠር

እንግዳ ተቀባይ አካባቢ መፍጠር የቡድን ጥረት ነው። በእንክብካቤ ቦታው ውስጥ ያለ ማንኛውም ሰው፣ ተንከባካቢዎች፣ አስተዳዳሪዎች፣ ሰራተኞችን እና ነዋሪዎችን ጨምሮ በሚናገሩት እና በሚያደርጉት ነገር ሰዎች መልካም አቀባበል እንዲሰማቸው (ወይም እንዳይሰማቸው) ማድረግ ይችላሉ። እያንዳንዳችን ልዩነቶችን በማክበር እና በእኩልነት ቋንቋ በመጠቀም እርስ በርስችን መረዳዳት እንችላለን።

- **እያንዳንዱ ሰው የሚሰጥዎን ስም እና አጠራር ተጠቀም።** የአንድን ሰው የፆታ ማንነት በማየት አይገምቱ።
- **ሁሉንም አጋሮችን እና ግንኙነቶችን ይደግፉ።** ሁሉም ሰው የአትቃራኒ ጾታ ግንኙነት ዝንባሌ አለው ብለው አያስቡ። በ Washington ውስጥ ከ20 ሰዎች ውስጥ 1 የሚሆኑት ሴት ከሴት፣ ወንድ ከወንድ፣ ከወንድም ከሴትም፣ ጾታዊ ግንኙነት የማይፈልጉ ወይም ሌላ የፆታ ግንኙነት ዝንባሌ አላቸው ተብለው ይለያሉ።
- **SAሃይማኖታዊ እና መንፈሳዊ አገላለጽ እና ልምምዶች አክብሮት ያሳዩ።** ሌሎች ሰዎችን ለማጽናናት ሰዎች እምነታቸውን እንዲደብቁ አይጠይቁቸው።
- **የመጀመሪያ ደረጃ አገላለጽ ቋንቋን ይጠቀሙ።** ለምሳሌ “አካል ጉዳተኛ” ከማለት ይልቅ “አካል ጉዳት ያለበት ሰው”። ሰዎችን የሚስድቡ ወይም የሚያሳፍሩ አሉታዊ ቃላትን ከመጠቀም ይቆጠቡ። በእንግሊዝኛ ብዙ የተለመዱ አገላለጾች እንደ “አብድ”፣ “የአደንዛዥ ዕፅ ሱስኛ”፣ “ቤት አልባ” እና “ሕገወጥ ስደተኛ” ሰዎችን ይጎዳሉ።
- **ጥቃትን ሪፖርት ያድርጉ።** ጉልበተኝነት (ስድብ፣ ዛቻ፣ ትንኮሳ) ሰዎችን ያዋርዳል እና ያገለል። ለአደጋ ተጋላጭ የሆነ ጎልማሳ ማንኛውንም አይነት ጥቃት ወይም ቸልተኝነት ሲያጋጥመው ካዩ፣ ሪፖርት የማድረግ ህጋዊ ግዴታ አለብዎት። ስለታዘዘው ሪፖርት የተሟላ መረጃ ለማግኘት የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ሰራተኛ ማብራሪያ ስልጠናዎን ይመልከቱ።

ሁላችንም አንዳንድ ጊዜ በቋንቋችን እና በባህሪያችን እንሳሳታለን። ስንሳሳት ይቅርታ መጠየቅ፣ እራሳችንን ማረም እና በሚቀጥለው ጊዜ የተሻለ መስራት እንችላለን። ለሰዎች እንደምታስብ ማሳየቱ መልካም አቀባበል እንዲሰማቸው ይረዳቸዋል።

**ሰዎች መልካም አቀባበል ባለበት ቦታ ደህንነት ይሰማቸዋል።**



1

## የሥራ ደህንነት

**የኢሳታሪክ፡-** ኢሳ ለቤት ውስጥ እንክብካቤ ኤጀንሲ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኛ ነበር። ከሚረዳቸው ደንበኞች አንዱ ለመቆም እና መቀመጥ እርዳታ ያስፈልገዋል። ሌላ ደንበኛ የልብስ ማጠቢያ እና ሽቀጣ ሽቀጦችን ለመሸከም እርዳታ ያስፈልገው ነበር። ይህ ሁሉ ጎንበስ ቀና ከባድ ስራ ቢሆንም ኢሳ ግን ጠንካራ ነበር። እንዲሁም አስሪውን እርዳታ ከጠየቀ ችግር ውስጥ እንደሚወድቅ ያምን ነበር። አንድ ቀን፣ አልጋ ላይ ያለውን ደንበኛ ለማስተካከል ጎንበስ ብሎ ሳለ፣ በታችኛው ጀርባው ላይ የሆነ \* ቋ \* ያለ ነገር ተሰማው፣ እና እንደገና መቆም አልቻለም። ጀርባው እስኪድን ድረስ ለብዙ ሳምንታት ወደ ሥራ መመለስ አልቻለም። ይህን ጉዳት ለማስወገድ ኢሳ ከዚህ የተለየ ምን ሊያደርግ ይችል ነበር?

እንክብካቤ መስጠት አካላዊ ሙያ ነው። ተገቢ ያልሆነ የማንሳት ቴክኒኮች እና ተደጋጋሚ እንቅስቃሴዎች ጀርባዎን ፣ ትከሻዎን እና መገጣጠሚያዎችዎን ሊጎዱ ይችላሉ። በሚያሳዝን ሁኔታ እነዚህ ጉዳቶች፣ ከቀላል እስከ ከባድ፣ በረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኞች ላይ የተለመዱ ናቸው። አደጋዎችን በመረዳት እና በጥንቃቄ በመስራት እራስዎን ጤናማ ማድረግ እና ደህንነትዎን መጠበቅ ይችላሉ።

### ትርጓሜዎች

**ማንቀሳቀሻዎች** - ለመራመድ ወይም ለመንቀሳቀስ።

**አጋዥ መሣሪያዎች** - ሰዎች በተቻለ መጠን ራሳቸውን ችለው አንድን ተግባር እንዲያከናውኑ ይረዳል።

**ማስተላለፊያ** - ሰውን ከአንድ ቦታ ወደ ሌላ ቦታ እንዲንቀሳቀስ የሚረዳ፣ እንደ ወንበር፣ አልጋ፣ ተሽከርካሪ ወንበር፣ ተሽከርካሪ፣ ኮምፖድ፣ የሻወር ወንበር ወይም መጽዳጃ ቤት።

**የዝውውር ቀበቶ/የጌት ቀበቶ** - ዝውውሮች እና ማንቀሳቀሻዎችን ለመርዳት በወገብ ላይ የሚደረግ ቀበቶ።



## የጉዳት አደጋዎች

አብዛኞቹ የስራ ግዴታዎች የተወሰነ አካላዊ አደጋ አላቸው። ከመጠን በላይ ክብደት ማንሳት፣ ተደጋጋሚ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ እና በማይመች ቦታ መስራት ሰውነትዎን ሊጎዳ ይችላል። በዕለት ተዕለት ሥራዎ ውስጥ እነዚህን አደጋዎች ማወቅ እና ደህንነቱ የተጠበቀ ቴክኒኮችን መጠቀም ጉዳት እንዳይደርስብዎ ይረዳዎታል።

### መደበኛ እንቅስቃሴዎች

- በከፍተኛ ለውጥ ላይ፣ መወጣጫ ላይ ወይም በሳር ወይም በወፍራም ምንጣፎች ላይ ተሽከርካሪ ወንበር መግፋት
- የራሳቸውን ክብደት መደገፍ የማይችሉ ሰዎችን መርዳት
- አንድን ሰው ወንበር ወይም ሞተር ተሽከርካሪ ላይ ሲወጣ እና ሲወርድ መርዳት
- ከባድ ዕቃዎችን ወይም መሳሪያዎችን መግፋት
- ቁሳቁሶችን ወይም መሳሪያዎችን ማንሳት እና መያዝ

### ተደጋጋሚ እንቅስቃሴዎች

- ተደጋጋሚ እንቅስቃሴ ለምሳሌ ይየአልጋ ማስተካከያዎችን ደጋግሞ ማንቀሳቀስ
- በፈረቃ ጊዜ ደንበኞች ብዙ ጊዜ እንዲንቀሳቀሱ መርዳት
- በተደጋጋሚ መታጠፍ

### በአስቸጋሪ ሁኔታዎች ውስጥ መስራት

- ደንበኛን ለማስተካከል አልጋ ላይ መንጠራራት
- የማይተባበር እና/ወይም ግራ የተጋባ ሰው መርዳት
- አልጋ ለማንጠፍ መታጠፍ
- ቆሻሻዎችን እና የወደቁ ነገሮችን ማንሳት
- የልብስ ማጠቢያዎችን ከማጠቢያ ማሽን ወይም ማድረቂያ ማውጣት

### መቅረት ያለባቸው አደገኛ ዘዴዎች

- ሰውን በእጅ ማንሳት
- አንድን ሰው በመያዝ ከመውደቅ ለማቆም መሞከር
- አንድን ሰው ከወለሉ ወይም ከአልጋ ማንሳት



**ማንኛውንም እንቅስቃሴ በጣም ለረጅም ጊዜ (የቆይታ ጊዜ) ወይም ብዙ ጊዜ (ድግግሞሽ) ማድረግ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል።**

## የጡንቻ መዛባቶች (MSDs)

የጡንቻ መዛባቶች (MSDs) እንደ ዝቅተኛ የጀርባ ህመም፣ የማዞሪያ ካፍ ጉዳት፣ የእጅ ክርን ወይም የእጅ መዳፍ ችግር ያሉ ሁኔታዎችን ያጠቃልላል። አንዳንድ MSDs ቀስ በቀስ ከጊዜ ወደ ጊዜ እያደጉ ሲሄዱ፣ ሌሎች ደግሞ በአንድ ክስተት ሊከሰቱ ይችላሉ።

የ MSDs የመጀመሪያ ምልክቶች የማያቋርጥ ህመም ፣ የመገጣጠሚያዎች እንቅስቃሴ መገደብ እና ለስላሳ ሕብረ ሕዋሳት እብጠትን ሊያካትቱ ይችላሉ። እነዚህ ምልክቶች ከታዩ፣ ስራዎን እንዴት እየሰሩ እንደሆነ መገምገም፣ ለቀጣሪዎ መንገር እና ሐኪምዎን ማነጋገር አለብዎት።

## ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ደንበኞችን መርዳት

አብዛኛዎቹ የዕለት ተዕለት ተግባራትዎ ደንበኞች እንዲንቀሳቀሱ መርዳትን ያካትታል። ለምሳሌ፣ ለመቆም፣ አልጋ ላይ ለማስቀመጥ፣ ለመልበስ፣ ለመታጠብ ወይም ሽንት ቤት ለመጠቀም እርዳታ ሊያስፈልጋቸው ይችላል። እነዚህ ተግባራት ሰውነትዎን ሊወጥሩ እና እንደ ማጠፍ ወይም መጠምዘዝ ባሉ የማይመች አካላዊ ሁኔታዎች ላይ ሊያደርጉዎት ይችላሉ። ገደብዎን ማወቅ እና የሚፈልጉትን እርዳታ ማግኘት ከጉዳት ይጠብቀዎታል።

### ገደብዎን ይወቁ

አንድን ሰው በእጅ ለማንሳት አስተማማኝ የክብደት ገደብ የለም። በተቻለ መጠን በእጅ ማንሳትን ለማስወገድ ሁል ጊዜ አጋዥ መሳሪያዎችን መጠቀም አለብዎት።

ፍጹም በሆኑ ሁኔታዎች ከ35 ፓውንድ (15.8 ኪሎ ግራም) በላይ ክብደትን መጠቀም ለብዙ ሰዎች ከመጠን በላይ የመጠቀም ጉዳትን ያስከትላል። 35 ፓውንድ ክብደት ምን እንደሆነ ለማወቅ 4 ጋሎን (ወይም 15 ሊትር) ውሃ ለማንሳት ይሞክሩ። ሁሉም ሰው የተለየ ነው፣ እና ገደብዎ ከ35 ፓውንድ በታች ሊሆን ይችላል።



አንድን ሰው እንዲንቀሳቀስ መርዳት አካላዊ ውስብስብነት አለው እና ሁኔታዎቹ ፈጽሞ ፍጹም አይደሉም። መታጠፍ፣ መጠመዘዝ፣ መንጠራራት፣ አንድ እጅ ብቻ መጠቀም ወይም እንደ መታጠቢያ ቤት ያለ ቦታ ላይ መንቀሳቀስ ክብደቱን በሰውነትዎ ላይ ከባድ ያደርገዋል። የደንበኛው አካላዊ/የህክምና ሁኔታ ወይም ድንገተኛ እንቅስቃሴዎች ዝውውሩን የበለጠ ከባድ ያደርገዋል።

**አንድን ሰው በእጅ ለማንሳት አስተማማኝ የክብደት ገደብ የለም።  
በተቻለ መጠን በእጅ ማንሳትን ለማስወገድ አጋዥ መሳሪያዎችን ይጠቀሙ።**

### አገዛዪዎች

ደንበኛ በአስተማማኝ ሁኔታ ሊሰጡት ከሚችሉት በላይ ተጨማሪ ድጋፍ የሚያስፈልገው ከሆነ ተቆጣጣሪዎን፣ ቀጣሪዎን ወይም ሌላ ተንከባካቢ ያነጋግሩ። ሁኔታውን ለእርስዎ እና ለደንበኛው የበለጠ ደህንነቱ የተጠበቀ ለማድረግ የሚረዱ መሳሪያዎች፣ ስልጠናዎች ወይም ሌሎች ምንጮች ሊኖሩ ይችላሉ። ሌሎች የደንበኛ እንክብካቤ ቡድን አባላት ተጨማሪ ድጋፍ ለመስጠት እና ተጨማሪ አገዛዝ ለመስጠት የደንበኛውን አገልግሎት እቅድ ሊያዘምኑ ይችላሉ።



### ረዳት መሳሪያዎችን ተጠቀም

የደንበኛን እንቅስቃሴ ለመርዳት የሚችሉ እቃዎች እና መሳሪያዎች አሉ። የማስተላለፊያ ቀበቶዎች፣ ማንሽራተቻ አንሶላዎች፣ መያዣ አሞሌዎች፣ የቁም ገላ መታጠቢያዎች፣ ለመቆም መቀመጫ መሣሪያዎች እና አጠቃላይ የሰውነት ማንሻዎች አንዳንድ ምሳሌዎች ናቸው።

ከመጠቀምዎ በፊት በማንኛውም አጋዥ መሳሪያ ላይ ስልጠና መቀበልዎን ያረጋግጡ። መሳሪያን ያለስልጠና ለመጠቀም መሞከር አደገኛ እና ጉዳት ወይም ሞት ሊያስከትል ይችላል።

## የአሰሪዎን መመሪያዎች ይወቁ

ደንበኞች በስራ ቦታዎ ውስጥ እንዲንቀሳቀሱ ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ስለመርዳት ቀጣሪዎ ፖሊሲዎች፣ ሂደቶች፣ ስልጠናዎች እና ግብዓቶች ሊኖሩት ይችላል። ቀጣሪዎን ያነጋግሩ እና ፖሊሲዎቻቸውን መረዳትዎን ያረጋግጡ እና ምን ምንጮች ለእርስዎ እንደሚገኙ ይወቁ።

ደንበኞች እንዲንቀሳቀሱ ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ስለመርዳት የአሰሪዎ ፖሊሲዎች ምንድን ናቸው? ለእርስዎ ምን ሀብቶች አሉዎት?

---



---



---



---



---



---

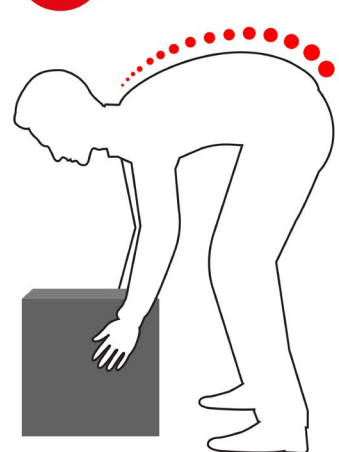
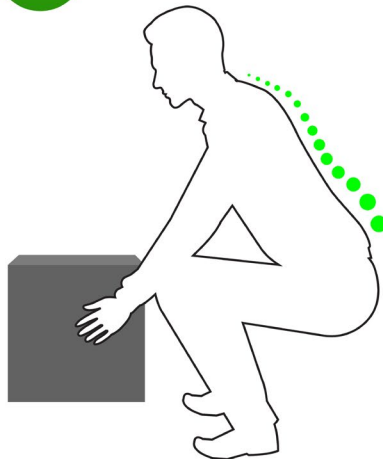
## እቃዎችን ማንሳት እና አያያዝ

የሰራዊት አካል እንደ አስቤዛ፣ ቆሻሻ ወይም ደንበኛ የሚፈልጋቸውን እንደ አክሲድን ታንክ ያሉ ቁሳቁሶችን ማንሳት ሊያካትት ይችላል። ከባድ ዕቃዎችን ማንሳት እና ማንቀሳቀስ ለረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ሰራተኞች የተለመደ የአካል ጉዳት መንስኤ ነው። ትክክለኛ የሰውነት መካኒኮችን መጠቀም እና በሚፈልጉበት ጊዜ ድጋፍ ማግኘት ደህንነትዎን ለመጠበቅ ይረዳል።

### የሰውነት መካኒኮች

በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ ሰውነትዎን የሚያንቀሳቅሱበት እና የሚጠቀሙባቸው የተለያዩ መንገዶች የሰውነት መካኒኮች ይባላሉ። ዕቃዎችን ሲያነሱ ወይም ሲያንቀሳቅሱ ተገቢውን የሰውነት መካኒክ መጠቀም ጉዳት እንዳይደርስብዎ ይረዳል።

- ✓ ጀርባዎን ቀጥ ያድርጉ።
- ✓ ጉልበትዎ ላይ ይታጠፉ።
- ✓ በእግሮችዎ ይሰሩ።



## የሚያነሱትን ነገር ያቅዱ

1. ጭነትዎን ይገምግሙ እና ለእርስዎ በጣም ከባድ የሆኑ ነገሮችን አያነሱ ወይም አያንቀሳቅሱ።
2. ካለ የእጅ መኪና ወይም ሌላ ማንኛውንም መሳሪያ ይጠቀሙ።
3. ካስፈለገዎት ከሌላ ሰው እርዳታ ያግኙ።
4. መንገዱ ግልጽ መሆኑን እና እቃውን መድረሻዎ ላይ ለማስቀመጥ የሚያስችል ቦታ እንዳለ ያረጋግጡ።

## ጥሩ የድጋፍ መሠረት ያዘጋጁ

1. ሰውነትዎ በጠንካራ ቦታ ላይ መቆሙን ያረጋግጡ።
2. እግርዎን በትኩረት ስፋት ልክ ይክፈቱ እና አንዱን እግር በትንሹ ወደ ሌላኛው ፊት ያድርጉት።

## ትክክለኛ የማንሳት ቴክኒክ

1. እቃዎችን ለመያዝ ቀላል መንገዶችን ይፈልጉ።
2. ክብደቱን በተቻለ መጠን ወደ ሰውነትዎ ያቅርቡ።
3. ከባድ እቃዎችን በትኩረት እና በጉልበቶችዎ መካከል ይያዙ።
4. ጀርባዎን በተቻለ መጠን ቀጥ ያድርጉ።
5. ጀርባዎን እና አንገትዎን ቀጥ አድርገው ያቆዩ።
6. ጉልበትዎ ላይ ይታጠፉ።
7. የሆድዎን ጡንቻዎች ያጥብቁ።
8. በእግሮችዎ ያንሱ።
9. ጀርባዎን፣ እግሮችዎን እና ሆድዎን ያመቻቹ እና በወገብዎ አይዙሩ።
10. አቅጣጫውን መቀየር ካስፈለገዎት እግርዎን ይቀይሩ እና ትንሽ እርምጃዎችን ይውሰዱ።

## የማንሳት ምክሮች

- የጭነቱን መጠን ይቀንሱ። ከተቻለ የጭነቱን ክፍሎች ወይም በከፊል ያንቀሳቅሱ።
- ሲሳቡ ያልተለመዱ መንጠራራቶችን ያስወግዱ። ይህ ጀርባዎ ላይ ጫና ስለሚፈጥር ሚዛንዎን እንዲስቱ ሊያደርግዎት ይችላል።
- ከትኩረት ከፍታ በላይ የሆኑ ነገሮችን ለመድረስ ደረጃ መሰላልን ይጠቀሙ።
- ደረጃዎች ላይ ሲሆኑ የእጅ ሀዲድ ይጠቀሙ። ጭነት ይዘው መውጣትን ያስወግዱ።
- በመደርደሪያ ወይም በማከማቻ መደርደሪያ ላይ አይደገፉ። ቢጎትቷቸው ወይም ቢደገፉአቸው በቀላሉ ሊወድቁ ይችላሉ።
- አንድን ነገር ብዙ ጊዜ ባነሱት ወይም ባንቀሳቅሱ ቁጥር ሊጎዱዎት ይችላሉ። የሆነ ነገር ብዙ ጊዜ ማንቀሳቀስ ከፈለጉ ጋሪ ይጠቀሙ።
- ለትላልቅ ሽክሞች እገዛ ያግኙ።



**የሆነ ነገር በአስተማማኝ ሁኔታ ማንቀሳቀስ የማይችሉ ከመሰለዎት ወይም በአስተማማኝ ሁኔታ እንዴት ማድረግ እንደሚችሉ ተጨማሪ ስልጠና ካስፈለገዎት ሁል ጊዜ ተቆጣጣሪዎን ወይም እርስዎ በሚሰሩበት ቦታ ተገቢውን ሰው ያነጋግሩ።**

## ጀርባን ማመቻቸት

ጀርባዎን በጥሩ ሁኔታ ማቆየት ከባድ ጉዳቶችን ለመከላከል ይረዳዎታል። ጀርባን ማመቻቸት አቋም፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ መሳሳብ እና የማጠናከሪያ እንቅስቃሴዎችን ያጠቃልላል።

### ጀርባዎን በጥሩ ሁኔታ ማቆየት ጉዳትን ይከላከላል።

#### አቀማመጥ

ጥሩ አቀማመጥን መለማመድ ጡንቻዎችን ለማጠናከር፣ መገጣጠሚያዎችን ለመጠበቅ እና ሚዛንን ለማሻሻል ይረዳል። ጥሩ አቋም የጭንቅላት ደረጃ እና ትኩረት እኩል ሆኖ መቆም ወይም መቀመጥን ያጠቃልላል። ሆኖም ወደውስጥ ይያዙ እና ጉልበቶችዎ ወደ ፊት እንዲጠቁሙ ያድርጉ።

የመኝታ አቋምዎ የጀርባ ህመምን መከላከል እና ማስታገስም ይችላል። በጠንካራ ፍራሽ ላይ ይተኛሉ፣ በላላ ወይም በጣም ጠንካራ ሳይሆን። በሆድዎ ከመተኛት ይቆጠቡ። በሳንዎ ከተኙ ትራስ በጉልበቶችዎ መካከል ለማስቀመጥ ይሞክሩ ወይም በጀርባዎ ከተኙ ትራስ ከጉልበትዎ በታች ያድርጉ።

#### የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

ጥሩ ማመቻቸት የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ያካትታል። መራመድ፣ መዋኘት እና ብስክሌት መንደት መላውን ሰውነት ለማስተካከል እና ጀርባዎን ለመጠበቅ በጣም ጥሩ መንገዶች ናቸው። በሳምንት ለ 5 ቀናት 30 ደቂቃ ፈጣን የእግር ጉዞ ማድረግ ብዙ ጥቅሞችን ይሰጣል። የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ገና እየጀመሩ ከሆነ በቀን 2 ጊዜ፣ ከ5-10 ደቂቃ በእግር መራመድ ይጀምሩ እና ቀስ ብለው ያሳድጉት።



**ማንኛውንም አዲስ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከመጀመርዎ በፊት በተለይም የጀርባ ህመም እያጋጠመዎት ከሆነ ከጤና እንክብካቤ ባለሙያዎ ጋር ይነጋገሩ።**

#### መሳሳብ

መሳሳብ ተጣጣፊነትን፣ ጥንካሬን እና እንቅስቃሴን ያሻሽላል፣ ይህም በሚሰሩበት ጊዜ ጉዳት እንዳይደርስ ለመከላከል ይረዳል።

በሳምንት ከ4-7 ቀናት መሳሳብ ጥሩ ግብ ነው። የመሳሳብ ልማድ ገና እየጀመሩ ከሆነ በዝግታ ይጀምሩ እና ቀስ በቀስ ይጨምሩ። እዚህ ከተዘረዘሩት መሳሳቦች ውስጥ ብዙዎቹ ኦንላይን ሊያገኙባቸው የሚችሏቸው የተለያዩ ቀላል ተቀምጠው የሚሰሯቸው እንቅስቃሴዎች አሏቸው።

ከመሳሳብዎ በፊት ለ 10 ደቂቃዎች ያህል ማሟሟቅ አለብዎት። በቀላል የእግር ጉዞ መዋቅ ይችላሉ። ይህ ወደ ጡንቻዎ የደም ፍሰትን ይልካል እና ለመሳሳብ ዝግጁ ያደርጋቸዋል።

ውጥረት ሊሰማዎት ይገባል ነገር ግን በሚሳሳቡበት ጊዜ ህመም ሊሰማዎት አይገባም። የሆነ ነገር ካመመዎት ጉዳት ሊኖርብዎት ይችላል። ያንን ጡንቻ መወጠር ያቁሙ እና የጤና እንክብካቤ ባለሙያዎን ያነጋግሩ።

## ለጀርባ መዘርጋት መልመጃዎች

እያንዳንዳቸውን እነዚህን ዝርጋታዎች በአጠቃላይ ለ 60 ሰከንድ ያህል ይያዙ። ለእያንዳንዳቸው ለ 30 ሰከንድ ሁለት ድግግሞሽ ወይም ለእያንዳንዳቸው ለ 15 ሰከንድ አራት ድግግሞሽ ማድረግ ይችላሉ። ለእርስዎ በጣም ምቹ የሆነውን ሁሉ።

### ግንዱ Flexion ዘርጋ

- በእጆች እና በጉልበቶች ላይ፣ አጭ እና ወደ ጓላ ቅስት።
- ቀስ ብለው ተረከዙ ላይ ይቀመጡ፣ ትከሻዎች ወደ ወለሉ እንዲወድቁ ያድርጉ።
- በአጠቃላይ ለ 60 ሰከንድ ያህል ይያዙ።



### ድርብ ጉልበት-ወደ-ደረት ዝርጋታ

- ጀርባ ላይ ተኛ።
- በታችኛው ጀርባ ላይ ምቹ የሆነ ዝርጋታ እስኪሰማዎት ድረስ ሁለቱንም ጉልበቶች ወደ ደረቱ ይጎትቱ።
- ጀርባውን ዘና ይበሉ።
- በአጠቃላይ ለ 60 ሰከንድ ያህል ይያዙ።



### የታችኛው ግንድ ሽክርክሪት ዝርጋታ

- ጀርባ ላይ ተኛ።
- ጀርባውን ጠፍጣፋ እና አግሮቹን አንድ ላይ በማድረግ ጉልበቶቹን ወደ አንድ ጎን ያሸከርክሩ።
- በአጠቃላይ ለ 60 ሰከንድ ያህል ይያዙ።



**የጀርባ ህመምን፣ ምችትን የሚጨምር ወይም በአግርዎ ላይ መወጠርን፣ መደንዘዝን ወይም ድክመትን የሚያስከትል ማንኛውንም የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያቁሙ። ምልክቶቹ ከቀጠሉ የጤና እንክብካቤ ሀኪምዎን ያነጋግሩ።**

## የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎችን ማጠናከር

የታችኛው ጀርባ እና የሆድ ጡንቻዎችን ማጠናከር አከርካሪዎን ለማረጋጋት እና ለመጠበቅ ይረዳል።

በሳምንት 2-3 ጊዜ የማጠናከሪያ እንቅስቃሴዎችን ማድረግ ጥሩ ግብ ነው። አዲስ የማጠናከሪያ ተግባር ሲጀምሩ በእርጋታ ይጀምሩ እና እየጠነከሩ ሲሄዱ ችግሩን ይጨምሩ።

የማጠናከሪያ እንቅስቃሴዎችን ከማድረግዎ በፊት መሞቅ እና መዘርጋት አለብዎት። ህመም ከተሰማዎት መልመጃውን ያቁሙ። ህመሙ ከቀጠለ ሐኪምዎን ያነጋግሩ።

### ለጀርባዎ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን ማጠናከር

እያንዳንዱን እንቅስቃሴ በቀን አንድ ጊዜ ወይም ሁለት ጊዜ (ከመጠምዘዝ በስተቀር) ከ1 እስከ 5 ጊዜ መድገም። እየጠነከሩ ሲሄዱ በቀን ሁለት ጊዜ የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎን ቀስ በቀስ ወደ 10 ድግግሞሽ ይጨምሩ። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ በሚያደርጉበት ጊዜ ዘገምተኛ እና ለስላሳ እርምጃዎችን ይጠቀሙ።

#### ከዳሌ ያጋደለ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

- መሬት ላይ በጀርባዎ ይተኙ፣ ጉልበትዎን ይጠፉ፣ የታችኛው እግርዎን መሬት ላይ ይዘርጉ እና ክንዶች በጎን በኩል ይሁኑ።
- ጀርባዎን ወለሉ ላይ ይወጥሩ (ዳሌ ወደ ላይ ያዘነብላል)።
- ለ10-15 ሰከንድ ያህል ይያዙ እና ይልቀቁ። የማቆያ ጊዜዎን ቀስ በቀስ ወደ 60 ሰከንድ ይጨምሩ።



#### የመጎተት እንቅስቃሴ

- ወለሉ ላይ በጀርባ ይተኙ።
- እጆችዎን በደረት ላይ ማጠፍ፣ ዳሌን ወደተወጠረው ጀርባ ማዘንበል። አገጩን ወደ ደረቱ ይክተቱ።
- ከወለሉ ላይ ጭንቅላትን እና ትከሻዎችን በሚያነሱት ጊዜ የሆድ ጡንቻዎችን ያጥብቁ።
- ለ10 ሰከንድ ያህል ይያዙ እና ይልቀቁ።
- ከ10 እስከ 15 ጊዜ መድገም።
- ቀስ በቀስ ድግግሞሾችን ይጨምሩ።



### ተለዋጭ የክንድ-እግር ማራዘሚያ እንቅስቃሴ

- በእጆች እና በጉልበቶች ላይ በመሆን ከወለሉ ትይዩ መሆን። የግራ ክንድ እና የቀኝ እግርን ማንሳት። አንገትን አይጠፉ።
- ለ10 ሰከንድ ያህል ይያዙ እና ይልቁ።
- የቀኝ ክንድ እና የግራ እግርን ማንሳት። አንገትን አይጠፉ።
- ለ10 ሰከንድ ያህል ይያዙ እና ይልቁ።



### ጀርባ ማራዘሚያ

- በሆድዎ ይተኙ እና እጆችዎን ከጭንቅላትዎ ጎዳቸው አጠገብ መሬት ላይ ያድርጉት።
- እጆችዎን በማስተካከል ቀስ ብለው የላይኛውን አካልዎን ከወለሉ ላይ ያንሰሱት ነገር ግን ዳሌዎን መሬት ላይ ያድርጉት።
- ለ 10 ሰከንድ ያህል ይያዙ እና እጆችዎን ያዝናኑ እና ወደ ወለሉ ይመለሱ።



### ተለዋጭ እግር ማራዘሚያ

- እጆችዎን ከአገጭዎ ስር በማጠፍ በሆድዎ ይተኙ።
- አንድ እግርዎን ሳይታጠፍ ቀስ ብለው ያንሱ (በጣም ከፍ ሳይል!) ዳሌዎን መሬት ላይ ለጥ አድርገው።
- እግርዎን በቀስታ ዝቅ ያድርጉ እና በሌላኛው እግር ይድገሙት።



### ቆመው የህምስትሪንግ መሳሳብ

- ግራ እግር ጠረጴዛ ወይም ወንበር ላይ ሆኖ በቀኝ እግር መቆም።
- ቀኝ ጉልበትን በቀስታ በማጠፍ ሃምስትሪን መዘርጋት።
- ለ30-45 ሰከንድ ያቆዩ።
- በሌላኛው እግር ይድገሙት።



## ለደህንነት ልብስ መልበስ

ተንከባካቢዎች ብዙ ጊዜ ቆመው በእግራቸው ናቸው። ጥሩ የስራ ጫማዎች ለምችት እና ጥበቃ አስፈላጊ ናቸው። ትክክለኛ ጫማ ለእግርዎ እና ቁርጭምጭሚትዎ ድጋፍ ይሰጣል እና ወለምታ እና መወጠርን ይከላከላል። ጥሩ የስራ ጫማዎችም ከመንሸራተት እና ከመውደቅ ይከላከላሉ።

የቴኒስ ጫማዎች ለብዙ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኞች የስራ ጫማዎች ጥሩ ምርጫ ናቸው። በአጠቃላይ ምችት እና ጥበቃ የሚሰጡ ጫማዎችን ለመምረጥ ይሞክሩ፡

- የተሸፈኑ የእግር ጣቶች
- ጠንካራ እና ደጋፊ
- ዝቅተኛ እና ሰፊ ተረከዝ በእግር ላይ ያለውን ጭንቀት እና የቁርጭምጭሚት ጉዳት እድልን ለመቀነስ
- ቁንጥጥ አድርጎ የሚይዝ እና በቂ ትራስ ያለው የማይንሸራተት ጫማ



### ልብስ

ለመንቀሳቀስ የሚያችልዎት ንጹህና ምቹ ልብሶችን ይልበሱ። በጣም ጥብቅ የሆኑ ልብሶች እንቅስቃሴን ሊገድቡ ይችላሉ እና ባጊ ልብሶች ሊያዙ እና አደጋ ሊያስከትሉ ይችላሉ። በሰው ቤት ውስጥ ወይም "ቤት በሚመስል" ሁኔታ ውስጥ ሊሰሩ ይችላሉ። ለሚሰሩበት አካባቢ ተስማሚ የሆነ ልብስ ይልበሱ ወይም በአሰሪዎ እንደተገለፀው ዩኒፎርም ይልበሱ።

### ጌጣጌጥ

በጌጣጌጥ ላይ የአሰሪዎን ፖሊሲ ይከተሉ። በሚሰሩበት ጊዜ ማንኛውም ጌጣጌጥ በመንገድዎ ላይ እንደማይገባ እርግጠኛ ይሁኑ። እንደ ሹል ቀለበቶች ያሉ የደንበኞችን ቆዳ ሊበጣጠሱ የሚችሉ ጌጣጌጦችን ያስወግዱ። የሚንጠለጠሉ የጆሮ ጌጦች እና ረጅም የአንገት ሀብሎችን ያስወግዱ ምክንያቱም እነዚህ ሊያዙ ወይም ሊጎተቱ እና ሊጎዱ ይችላሉ።

የአሰሪዎ የአለባበስ ኮድ ምንድን ነው?

---



---



---



---



---

## የአሽከርካሪ ጥንቃቄ

ወደ እና ከስራ ቦታዎ በማሽከርከር ሊሂዱ እና ሊመለሱ ይችላሉ። ወይም የስራዎ አካል ከደንበኛ ጋር መንዳት ሊሆን ይችላል (ደንበኛን በግል መኪናዎ ማጓጓዝ መቻልዎን ከአስሪዎ ያረጋግጡ)። ከደንበኛ ጋር ወይም ያለደንበኛ በአስተማማኝ ይንዱ።

- የመቀመጫ ቀበቶዎን ያድርጉ። ለትክክለኛ ምክንያት በ Washington ውስጥ ያለ ህግ ነው። ከተሽከርካሪዎች ወጥተው የተወረወሩ አሽከርካሪዎች በአደጋው የመሞት እድላቸው በ25 እጥፍ ይበልጣል።
- በአልኮሆል ወይም በሌሎች ንጥረ ነገሮች ተጽዕኖ ሥር ሆነው በጭራሽ አያሽከርክሩ።
- ጎማዎችዎ መበስበሳቸውን እና መቀደዳቸውን ይፈትሹ። የተነፈሱ ወይም በአግባቡ ያልተነፉ ጎማዎች ብዙ መከላከል የሚቻሉ አደጋዎችን ያስከትላሉ። የተሳሳቱ ጎማዎችም አደጋ ሊያስከትሉ ይችላሉ። ጥሩ ቆንጥጠው በሚይዙ ጎማዎች ለስኖው እና ለበረዶ ይዘጋጁ።
- የመኪናውን የተመከረ የተሽከርካሪ ጥገና መርሃ ግብር ይከተሉ። የእርስዎ ሞተር፣ ፍሬን፣ መሪ፣ ሾክ፣ መብራቶች፣ ክላክስ እና የንፋስ መከላከያ መጥረጊያዎች በትክክል መስራታቸውን ያረጋግጡ።
- ቀስ ይበሉ! 30% የሚሆኑት ገዳይ አደጋዎች ከመጠን በላይ ፍጥነትን ያካትታሉ።
- በአስተማማኝ ርቀት ይከተሉ። ለእያንዳንዱ 10 ማይል ፍጥነት በእርስዎ እና በሚቀጥለው መኪና መካከል አንድ የመኪና ርዝመት ያስፈልግዎታል። ለምሳሌ፣ 60 MPH እየሄዱ ከሆነ አደጋን ለመከላከል በጊዜ ማቆም እንዲችሉ በመኪናዎች መካከል 6 የመኪና ርዝመት ያስፈልጋል።
- በመገናኛዎች ላይ ከፍተኛ ጥንቃቄ ያድርጉ። አንዳንድ አሽከርካሪዎች በቀይ መብራቶች እና የማቆሚያ ምልክቶች ላይ ማቆም አማራጭ ነው ብለው ያስባሉ።
- ትኩረት የሚከፋፍሉ ነገሮችን ይቀንሱ እና በማሽከርከርዎ ላይ ያተኩሩ። ስልክ መጠቀም፣ ሜካኖ ማድረግ፣ ማውራት ወይም መብላት ትኩረትን ሊከፋፍል እና ለአደጋ ሊያጋልጥ ይችላል።
- ለመደወል ወይም የሞገደል ስልክዎን ለመመለስ ያቁሙ። በሚያሽከረክሩበት ጊዜ በእጅ የሚያዝ ስልክ መጠቀም ሕገወጥ ነው።
- በእንቅልፍ ጊዜ አይነዱ። በቂ እንቅልፍ ያግኙ። ያቁሙ እና አስፈላጊ ከሆነ ትንሽ እንቅልፍ ይውሰዱ። ካፌይን ጊዜያዊ መፍትሄ ብቻ ነው።



**በጥንቃቄ ያሽከርክሩ! የተሽከርካሪ አደጋዎች #1 በስራ ቦታ ለሞት የሚዳርጉ ምክንያቶች ናቸው።**

## የመሰላል ጥንቃቄ

የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኞች በአንዳንድ የእንክብካቤ መስጫ ቦታዎች ላይ መሰላል ላይ እንዲወጡ አይፈቀድላቸውም። እርስዎ የሚሰሩበትን ቦታ ፖሊሲ ማወቅዎን ያረጋግጡ። የሰራ ግዴታዎችዎ መሰላል መጠቀምን የሚያካትቱ ከሆነ እነዚህን የደህንነት መመሪያዎች ይከተሉ።

- ለሥራው ትክክለኛ ቁመት ያለውን መሰላል ይጠቀሙ። መሰላሉ በሚሰሩበት ቦታ ላይ ቢያንስ 3 ጫማ መርዘም አለበት።
- በመሰላል በመጨረሻው ሶስት ከፍተኛ ደረጃዎች ላይ በጭራሽ አይቁሙ።
- መሰላሉ ማንኛውም የላላ ብሎኖች፣ ማጠፊያዎች ወይም ደረጃዎች ካሉ ያረጋግጡ። የተሰበረ ወይም የጎደሉ ክፍሎች ያሉት መሰላል ሰውን በአስተማማኝ ሁኔታ አይደግፍም።
- ወደላይ እና ወደታች ሲወጡ ሁልጊዜ ወደ መሰላሉ ፊት ለፊት ይሁኑ። ሁለቱንም እጆችዎ በደረጃው በሁለቱም በኩል ያስቀምጡ።
- በመሰላሉ ደረጃዎች ላይ ያሉትን ጭቃ ወይም ሌሎች ፍርስራሾችን ያጽዱ።
- ደረጃዎችን በተረጋጉ እና ቀጥ ገሉ ቦታዎች ላይ ብቻ ይጠቀሙ።
- መሰላል ለመሸከም ክንድዎን በደረጃው ውስት ያስገቡ እና በትክክል ላይ ሚዛኑን እንዲጠብቅ ያድርጉት። የመሰላሉን የላይኛው ክፍል ወደ ፊት በማየት መሰላልዎችን በአግድም ይያዙ።



- ጠፍጣፋ፣ ጠንካራ፣ የማያንሸራትት ጫማዎችን ያድርጉ። ለሰላሳ እግር ያላቸው ጫማዎች በደረጃው ደረጃዎች ላይ ይታጠፋሉ እና በቂ መረጋጋት አይሰጡም።
- በመሰላል ላይ ሽክሞችን አይሸከሙ። ወደ ላይ ወይም ወደ ታች ሲንቀሳቀሱ መሳሪያዎችን በቀበቶ ወይም በገመድ ወይም በማንሻ ይያዙት እንጂ በእጅዎ አይያዙ።
- ሚዛኑን እስኪያጡ ድረስ ለመሳብ አይሞክሩ፣ መሰላሉን ያንቀሳቅሱ።
- መሰላሉን ሙሉ በሙሉ ይክፈቱ፣ ሁሉም መቆለፊያዎች መያዛቸውን ያረጋግጡ።
- አብዛኞቹ የደረጃ መሰላሎች ታጥፈው ግድግዳ ላይ ተደግፈው ጥቅም ላይ እንዲውሉ ወይም እግሩ ሙሉ በሙሉ ሳይከፈት እና ሳይቆለፍ የተሰሩ አይደሉም። ለአጠቃቀም ሁልጊዜ የአምራች መመሪያዎችን ይከተሉ።
- ብረት ኤሌክትሪክ ያስተላልፋል! የብረት መሰላልን ከኤሌክትሪክ መስመሮች እና ከኤሌክትሪክ ሽቦዎች በ 10 ጫማ ርቀት ላይ ያስቀምጡ።
- መሰላሉን ተጠቅመው ሲጨርሱ ወደ ትክክለኛው የማከማቻ ቦታ ይመልሱት እና እንዳይወድቅ እና በአጋጣሚ ጉዳት እንዳያደርስ ጥጉን መያዙን ያረጋግጡ።



**ወደላይ መውጣት ሲያስፈልግ ሁልጊዜ መሰላል ይጠቀሙ። ወንበር፣ ሳጥን፣ ወይም ሌላ ጊዜያዊ መሰላል አይጠቀሙ።**



# 2

## መውደቆችን መቀነስ እና ምላሽ መስጠት

የፓትሪሺያ ታሪክ፣ ፓትሪሺያ የምትኖረው በራሷ ቤት ነው። ጠዋት እና ማታ በቤት ውስጥ እንክብካቤ ኤጀንሲ አማካኝነት ከተንከባካቢዎች ድጋፍ ታገኛለች። ፓትሪሺያ በእግሮቿ ላይ ጥንካሬ አጥታለች እና ብዙ ጊዜ በእግሯ ውስጥ ለመንቀሳቀስ መራመጃት ጠቀማለች። መነጻጽራት ሁልጊዜ ታደርጋለች። አንድ ቀን ምሽት ከእንቅልፏ ነቃች እና በአስቸኳይ መሽናት አስፈለጋት። መነፅሯን ለማድረግ ጊዜ አልነበራትምና መራመጃዋን ይዛ በፍጥነት ወደ መጽዳጃ ቤት ወደ ኮሪደር ሄደች። ጨለማ ነበር፣ እና በኮሪደሩ ውስጥ ያለው ምንጣፉ በአንድ ጠርዝ ላይ ተጠምጥሞ እንደነበር አላየችም። መራመጃዋን የምንጣፉን ጫፍ ያዘው እና ወደቀች።



ፓትሪሺያ መነሳት ስላልቻለች ተንከባካቢዋ ጧት እስኪመጣ ድረስ መሬት ላይ መተኛት ነበረባት። ያ ተንከባካቢ ከሆኑክ ፓትሪሻን ሲያገኙ ምን ማድረግ አለብዎ? በኋላ፣ ሌላ መውደቅን ለመከላከል ምን ማድረግ ይችላሉ?

መውደቅ ተፈጥሯዊ የእርጅና አካል አይደለም፣ ነገር ግን በዕድሜ የገፉ ሰዎች ገዳይ እና ገዳይ ያልሆኑ ጉዳቶች ግንባር ቀደሞቹ ናቸው። መውደቅ የአጥንትና የመገጣጠሚያዎች ስብራት፣ የውስጥ ደም መፍሰስ እና አሰቃቂ የአንጎል ጉዳቶችን ጨምሮ ከባድ ጉዳቶችን ሊያስከትል ይችላል። መውደቅ እንደገና የመውደቅን ፍራቻ ሊያስከትል ይችላል፣ ይህም እንቅስቃሴን ሊገድብ እና ማህበራዊ

መገለልን ይጨምራል። በደንበኛ ደህንነት ላይ የእርስዎ ሚና መውደቅን ለመቀነስ እና መውደቅ ሲከሰት ተገቢውን ምላሽ መስጠት ነው።

## መውደቆችን መቀነስ

የውድቀት መንስኤዎችን በመረዳት፣ ደንበኞቻችሁ የመውደቅ እድላቸውን እንዲቀንሱ በመደገፍ እና አካባቢያቸውን ደህንነቱ የተጠበቀ በማድረግ ብዙ መውደቅን ለመከላከል መርዳት ይችላሉ። በየአለቱ በስራዎ ውስጥ መውደቅን ለመከላከል ቅድሚያ ይስጡ።

- በእንክብካቤ ወቅት ለደህንነት እና ለመከላከል ቅድሚያ ይስጡ። መውደቅ በተለይ ለአረጋውያን ትልቅ ስጋት ሊሆን ይችላል።
- ደንበኞች ሲዘዋወሩ ትኩረት ይስጡ እና እነርሱን ለመደገፍ ዝግጁ ይሁኑ።

- የመውደቅ መንስኤ ምን እንደሆነ እና የመከሰት እድላቸው ከፍተኛ በሚሆንበት ጊዜ ይረዱ።
- የምትደግፏቸውን ደንበኞች ይወቁ እና ልዩ ፍላጎቶቻቸውን ይወቁ።
- በደንበኛው አካባቢ ውስጥ ያሉ የመውደቅ አደጋዎችን ይለዩ እና የበለጠ ደህንነታቸው የተጠበቀ ለማድረግ እርምጃ ይውሰዱ።
- መውደቅ ከመከሰቱ በፊት ችግሮችን ለማስተካከል ከደንበኛው፣ ከተቆጣጣሪዎ ወይም ከአሰሪዎ እና ከተቀረው የደንበኛ እንክብካቤ ቡድን ጋር ይነጋገሩ።

**ለደንበኞች ትኩረት ይስጡ፣ ሁኔታቸውን ይገምግሙ እና ደህንነታቸውን ለመጠበቅ እርምጃ ይውሰዱ።**

## የመውደቅ መንስኤዎችን ይረዱ

መውደቅ የሚከሰተው በ“አደጋ መንስኤዎች” ጥምር ምክንያት ነው። የአደጋ መንስኤዎች ከጤና ጋር የተያያዙ ሁኔታዎችን እና የአካባቢን አደጋዎች ያካትታሉ። አንዳንድ ሁኔታዎች እና እንቅስቃሴዎች በተለይ ለአደጋ የተጋለጡ ናቸው።

### ከጤና ጋር የተዛመዱ የአደጋ መንስኤዎችን

እርጥብ በሆነ የመታጠቢያ ቤት ወለል ላይ ቢንሸራተቱ ወይም በጨለማ ውስጥ ምንጣፍ ላይ ከተጓዙ ማንም ሰው ሊወድቅ ይችላል። ነገር ግን፣ የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ አገልግሎት የሚያገኙ ሰዎች ተጨማሪ የአደጋ መንስኤዎች ስላላቸው ለመውደቅ የመጋለጥ እድላቸው ከፍተኛ ነው። ስለሚደግፏቸው ደንበኞች ይወቁ እና ምን እይነት የአደጋ መንስኤዎች እንዳሉ ይወቁ።

**የመውደቅ ታሪክ፡-** ምርምር እንደሚያሳየው ከዚህ በፊት የወደቁ ሰዎች እንደገና የመውደቅ እድላቸው ከፍተኛ ነው።

**የጡንቻ ድክመት - በተለይ በታችኛው የሰውነት ክፍል ውስጥ።** ጥንካሬ፣ ሚዛን፣ ጽናት፣ እና ተጣጣፊነት መቀነስ አንድ ሰው ከተንገዳገደ በኋላ ለመቀመጥ፣ ለመቆም ወይም እራሱን ለመቆጣጠር ከባድ ያደርገዋል።

**መድሃኒት፡** የመድሃኒት የጎንዮሽ ጉዳቶች ማዞር፣ ራስን መሳት፣ ግራ መጋባት፣ እንቅልፍ መጨመር ወይም ቀስተኛ ምላሽ መስጠትን ሊያስከትል ይችላል።

**የስሜት መጥፋት፡** የማየት፣ የመስማት እና/ወይም ስሜት ማጣት ሚዛንን ይነካል፣ ግንዛቤን ይቀንሳል እና የተሳሳቱ እርምጃዎችን ሊያስከትል ይችላል።

**የግንዛቤ ሁኔታዎች፡-** የመርሳት ችግር፣ ድብርት እና ሌሎች የግንዛቤ ሁኔታዎች እንዲሁም አልኮል እና እፅ መጠቀም ግንዛቤን ይቀንሳሉ እና ፍርድን ያበላሻሉ።

**ሌሎች የጤና ሁኔታዎች፡** ዝቅተኛ የደም ግፊት፣ መንቀጥቀጥ፣ የፓርኪንሰን በሽታ፣ የልብ ህመም፣ የሳንባ በሽታ፣ የመገጣጠሚያዎች በሽታ እና ጊዜያዊ ሁኔታዎች እንደ ከቀደጥገና ማገገም፣ ኢንፌክሽን፣ የተመጣጠነ ምግብ እጥረት እና የሰውነት ድርቀት ያሉ ሁሉ ሰውን ለመውደቅ ሊያጋልጡ ይችላሉ።

## የአካባቢ አደጋ መንስኤዎች

እንደ የሥራዎ አካል በደንበኛዎ አካባቢ ዙሪያ አደጋዎችን ይፈልጉ እና አካባቢውን የበለጠ ደህንነቱ የተጠበቀ ለማድረግ እርምጃ ይውሰዱ።

**ልብስ ረዣዥም ወይም ልቅ ልብሶች ሊጠላለፉ እና ሊያደናቅፉ ይችላሉ።**

**ጫማዎች፡-** ተገቢ ያልሆነ ጫማ መንሸራተት እና መሰናከልን ሊያስከትል ይችላል። ከኋላ ክፍት የሆነ ስለፒር ጫማ፣ ተንሸራታች ጫማ ወይም ክፍት ጫማ፣ ደካማ መያዣ ያለው ወይም በቀላሉ በእርጥብ ቦታ ላይ ሊንሸራተቱ የሚችሉ የአርጀ ጫማዎችን፣ ማሰሪያ የሌለው ወይም ደህንነቱ ያለተጠበቀ ጫማዎችን እና በጣም ከፍ ያለ ተረከዝ ያላቸውን ጫማዎች ያስወግዱ።

**የቤት ውስጥ ሁኔታ፡** አብዛኞቹ መውደቅዎች የሚከሰቱት በቤት ውስጥ ነው። የኤሌክትሪክ ገመዶች፣ ልቅ ምንጣፎች፣ ኮተት የበዛባቸው መንገዶች፣ ደብዛዛ ብርሃን፣ እርጥብ ወለሎች፣ የቤት እንስሳት እና ደረጃዎች በቤት ውስጥ መውደቅ ከሚያስከትሉት አደጋዎች መካከል ጥቂቶቹ ናቸው።

**የውጭ ሁኔታ፡-** ውሀልኩን ያልጠበቀ ንጣፍ ለምሳሌ የተጎዳ መሬት እና ከመጠን በላይ የበቀለ ሳር ያሉ ያልተስተካከሉ ንጣፎች የእግር መራመጃው አስተማማኝ እንዳይሆን ያደርጉታል። ደማቅ የፀሐይ ብርሃን እና ጥቁር ጥላዎች እይታን ይቀንሳሉ። በመሬት ላይ ያሉ የተዘረከረኩ ነገሮች፣ ነገሮች ወይም ቆሻሻዎች የሚያደናቅፉ አደጋዎች ሊሆኑ ይችላሉ። በደረጃዎች አቅራቢያ የተበላሹ ወይም የጎደሉ የእጅ መያዣዎች እንዲሁ የተለመዱ አደጋዎች ናቸው።



## ከፍተኛ አስጊ ሁኔታዎች እና እንቅስቃሴዎች

እንክብካቤ እና ድጋፍ በሚሰጡበት ሁል ጊዜ ለደንበኞች ትኩረት ይሰጡ። በተለይ ጎቁ እና ከፍተኛ ስጋት በሚፈጥሩ እንቅስቃሴዎች ለመርዳት ዝግጁ ይሁኑ። እነዚህን ሁኔታዎች የበለጠ አስተማማኝ ሊያደርጉ ስለሚችሉ የአካባቢ ለውጦች ያስቡ።

**በእንቅስቃሴ መርዳት፡** አንድ ደንበኛ ለመንቀሳቀስ እርዳታ ሲፈልግ የበለጠ የመውደቅ አደጋ አለባቸው። በነዚህ የእንክብካቤ ስራዎች ወቅት መውደቅም እድሉ ከፍተኛ ነው።

**አንደ መታጠቢያ ቤት ያሉ ከፍተኛ ስጋት ያለባቸው ቦታዎች፡** ለስላሳ እርጥብ ወለሎች እና ጠንካራ መሬቶች መውደቅን ይጨምራል እና አደገኛ ያደርጋል። መጻዳጃ ቤት መቀመጥ እና መነሳት ወይም ወደገላ መታጠቢያ ወይም ገንዳ መግባት እና መውጣት ብዙ ጊዜ ከፍ ያሉ አደጋዎች ናቸው።

**ወደ መታጠቢያ ቤት በፍጥነት መግባት፡** የጤና ሁኔታዎች እና የአካባቢ አደጋዎች ጥምረት ወደ መታጠቢያ ቤት መጣደፍን በቤት ውስጥ የመውደቅ ዋነኛ መንስኤ ያደርጋል።

**በቤት ውስጥ ለመውደቅ በጣም የተለመዱ ቦታዎች መኝታ ቤቶች፣ መታጠቢያ ቤቶች እና ደረጃዎች ናቸው። ከመውደቅ ውስጥ ግማሽ ያህሉ ጭርቅ ወይም ምንጣፍን ያካትታሉ።**

## መውደቅን ለመከላከል እርምጃ ይውሰዱ

እንክብካቤ በሚሰጡበት ጊዜ በእያንዳንዱ ሁኔታ ውስጥ መውደቅን ለመከላከል እንዴት እንደሚረዱ ያስቡ። የአደጋ መንስኤዎችን ይፈልጉ። አደጋ ሲያዩ ችግሩን ለመፍታት እርምጃ ይውሰዱ። ፈቃድ ወይም ድጋፍ በሚፈልጉበት ጊዜ ከደንበኛው፣ ከተቆጣጣሪዎ ወይም ከአሰሪዎ እና ከደንበኛው እንክብካቤ ቡድን ጋር ይነጋገሩ።



**ያለዎትን ማንኛውንም የደህንነት ስጋቶች እና ማንኛውንም የሚወስዷቸውን እርምጃዎች በስራ ቦታዎ ውስጥ ለሚመለከተው ሰው ይመዝግቡ እና ያሳውቁ።**

## የደንበኛ መብቶችን ያክብሩ

የደንበኛው አካባቢ ቤታቸው መሆኑን ያስታውሱ። ቤታቸውን እንደፈለጉ የማድረግ መብት አላቸው። ያለፈቃዳቸው የደንበኛዎችን እቃዎች፣ የቤት እቃዎች ወይም አካባቢ አያስተካክሉ። ይህ ለደንበኞች በተለይም የማስታወስ ችሎታ ማጣት ችግር ላለባቸው ሰዎች ሊረብሽ ይችላል። ያለ ፈቃዳቸው በደንበኛ ቤት ውስጥ የሆነ ነገር በጭራሽ አይጣሉ። ስለሚያሳስብዎት ነገር ከደንበኛው ጋር ይነጋገሩ እና መፍትሄ ለማግኘት አብረው ይስሩ።

እንዲሁም የደንበኛን ነፃነት እና ተንቀሳቃሽነት ሁል ጊዜ መደገፍ እንዳለብዎ ያስታውሱ። የአንድን ሰው እንቅስቃሴ መገደብ ከመውደቅ አይከላከልም። እንደ እውነቱ ከሆነ የአንድን ሰው እንቅስቃሴ መገደብ የመውደቅ አደጋን ይጨምራል።

## ስለምትደግፋቸው ሰዎች ይማሩ

- የመውደቅ ታሪካቸውን ይወቁ እና የመውደቅ ፍራቻ ካለባቸው ወይም በእግራቸው ላይ ያለመረጋጋት ስሜት እንደሚሰማቸው ይወቁ።
- መድሃኒቶቻቸውን እና የጎንዮሽ ጉዳቶቻቸውን በደንብ ይወቁ።
- የጤንነታቸውን ሁኔታ ይረዱ እና የሚያዩትን ማንኛውንም ለውጥ ያሳውቁ።
- አስቸኳይ ከመሆኑ በፊት መታጠቢያ ቤት እንዲደርሱ እርዷቸው።



## የደንበኛ እንቅስቃሴን ይደግፉ

- ጥንካሬን፣ መረጋጋትን፣ ሚዛንን፣ ጽናትን እና ተጣጣፊነትን የሚገነቡ እንቅስቃሴዎችን ያበረታቱ።
- ደንበኞችዎ እንደ መራመጃዎች፣ ዲላዎች፣ መደገፊያዎች እና የእጅ መሄጃዎች ያሉ አጋኹ መሳሪያዎች እንዲጠቀሙ አስታውሱ እና እበረታቷቸው።
- በማስተላለፍ፣ በቦታ አቀማመጥ እና በሚንቀሳቀሱበት ጊዜ ይደግፏቸው እና ይጠብቁቸው።
- በዝግታ እንዲቆሙ ያበረታቷቸው እና ሲራመዱ አብረዋቸው ይሁኑ።
- ሁልጊዜ የዊልቸር መቆለፊያዎችን ይጠቀሙ እና ከመቀመጣቸው ወይም ከመቆሙ በፊት የእግር መሳሪያዎችን ያንሱ/ያስተካክሏቸው።
- መራመጃ ከሚጠቀም ሰው ትንሽ ወደ ጓላ ብለው፣ ከጎን ይራመዱ። ከፊታቸው አይራመዱ።

## የማየት እና የመስማት ችሎታን ከፍ ያድርጉ

- ደንበኛዎ መነፅር እና/ወይም የመስሚያ መርጃ መሳሪያዎችን እንዲያድርጉ ያስታውሱ እና ያበረታቷቸው (መስማት ሚዛንን ይነካል)።
- ደንበኞች አመታዊ የማየት እና የመስማት ምርመራ ማድረግ አለባቸው።
- የመነጽር ማዘዣዎች ጊዜ ያለፈባቸው ከሆነ ወይም ደንበኛው በመነጽራቸው በግልጽ ማየት ካልቻለ፣ የዓይን ሐኪም ለመጎብኘት ቀጠሮ ለማስያዝ ከእነሱ (እና ከእርስዎ ተቆጣጣሪ) ጋር አብረው ይስሩ።
- መነጽራቸውን ንፁህ እንዲሆኑ ያግዙ እና የመስሚያ መርጃዎች ባትሪዎች እንዳላቸው እና በትክክል እየሰሩ መሆናቸውን ያረጋግጡ።
- የምሽት መብራቶችን ጨምሮ በቂ ብርሃን መኖሩን ያረጋግጡ፣ በተለይም በመኝታ ክፍሎች፣ በአዳራሾች እና በመታጠቢያ ቤቶች ውስጥ።
- ደረጃዎችን እና ጠርዞችን ለማየት ቀላል ለማድረግ ባለከፍተኛ ብርሀን ይጠቀሙ።



## ደህንነቱ የተጠበቀ ጫማዎች እና ልብሶችን ያበረታቱ

- ደንበኞች ደጋፊ እና ዝቅተኛ ተረከዝ ያላቸው፣ የማይንሸራተቱ ጫማዎች እንዲያደርጉ ያበረታቷቸዋል።
- የደንበኛው ጫማ መያዙን (ለሴስ፣ ቪልክሮ ወይም ማሰሪያ) እና በትክክለኛው እግሮች ላይ መሆኑን ያረጋግጡ።
- ደንበኛው ክፍት ጫማ ወይም የታኮ ድጋፍ የሌለው ስለፒር እንዳይጠቀም ያበረታቱት።
- ደንበኞች ረጅም ወይም የማይበቃቸውን ማሰሪያዎች ወይም ጋውን እንዲያስወግዱ ያበረታቷቸዋል።

## የቤት ውስጥ አደጋዎችን ይቀንሱ

- ወለሎችን ደረቅ ያድርጉ። የፈሰሱ ነገሮችን ወዲያው ያጽዱ።
- መንገዶችን ግልጽ ያድርጉ፣ በተለይ ወደ መታጠቢያ ቤቶች።
- የተዘረከረኩ ነገሮችን ከወለሉ ያስወግዱ።
- የኤሌክትሪክ ገመዶችን ከእግር መሄጃ ቦታዎች ያርቁ ወይም ወደ ታች ይለጥፏቸው።
- የሚጣሉ ምንጣፎችን ያስወግዱ ወይም ይጠብቁ።
- ብዙ ጊዜ ጥቅም ላይ የሚውሉ ነገሮችን በዝቅተኛ መደርደሪያዎች ላይ ያስቀምጡ።
- ወንበሮች እና አልጋዎች በጣም ዝቅተኛ ወይም ከፍ ያሉ ከሆኑ እነሱን ለማስተካከል ከደንበኛው እና ከተቆጣጣሪዎ ጋር ይስሩ።
- የእጅ ሀዲዶች እና የመያዣ አምሌዎች በሚያስፈልጉ ቦታዎች ላይ በትክክል መገጠሙን ያረጋግጡ።

## ከቤት ውጭ አደጋዎችን ይቀንሱ

- የእግረኛ መንገድ እና የመግቢያ አደጋዎች እንደ ስንጥቆች፣ ቀዳዳዎች፣ ተንሸራታች ወይም ያልተስተካከሉ ንጣፎችን ይፈልጉ።
- የሚበላሹ እንጨቶችን ወይም የሚወዛወዝ እጆታ ወይም ደረጃዎችን ይመልከቱ።
- ደንበኞች ወደ ውጭ የሚሄዱበትን የተዘረከረኩ ነገሮችን እና ቆሻሻዎችን ያስወግዱ።
- የተሳሳተ ነገር ካዩ ችግሩን ለማስተካከል ከደንበኛው፣ ከተንከባካቢ ቡድናቸው፣ ከአሰሪዎ እና ከህንጻው ጥገና ጋር ይስሩ።
- ውሻን ይዘው ሲራመዱ ለማሰሪያ ገመዱ ትኩረት ይስጡ። በመራመጃ ወይም በዱላ ላይ እንዳይጠመጠም ማረጋገጥ አስፈላጊ ነው።



## በደህንነት ስም የደንበኛዎን እንቅስቃሴ እና ነፃነትን አይሰጧ

- የሚደግፏቸው ሰዎች እንቅስቃሴያቸውን እና ነጻነታቸውን ለመጠበቅ እንዲረዷቸው በእርስዎ ላይ እንደሚተማመኑ ያስታውሱ።
- ደንበኛን በተሽከርካሪ ወንበር ላይ አይገድቡት ምክንያቱም ይህ አካላዊ እንቅስቃሴያቸውን ይቀንሳል።
- እገዳዎችን አይጠቀሙ። እገዳዎች ጉዳትን ይጨምራሉ።

በስራ ቦታዎ ውስጥ የመውደቅ አደጋን ሪፖርት ለማድረግ ማንን ማነጋገር አለብዎት?

---

---

---

## ለመውደቅ ምላሽ መስጠት

እንደ ተንከባካቢ፣ ደንበኛ ሲወድቅ ወይም የወደቀ ደንበኛን መርዳት ሊያስፈልግዎ ይችላል። በእነዚህ ሁኔታዎች ውስጥ የእርስዎ ምላሾች ለደንበኛው ጤና እና ደህንነት ወሳኝ ናቸው።

### ደንበኛ ሲወድቅ

ከእነሱ ጋር ሆነው ደንበኛው ከወደቁ፡

1. ጭንቅላታቸውን ለመደገፍ እና ቀስ በቀስ ወደ ወለሉ ለማስተኛት ይሞክሩ።
2. እግርዎን ከፍተው ጀርባዎን ቀጥ ያድርጉ። ጉልበትዎ እና ዳሌዎ ጋር ይታጠፉ።
3. ሰውየውን ወደ እርስዎ ይጎትቱትና ወደ በሰውነትዎ እንዲወርድ ያድርጉት።
4. ብዙ ጊዜ ከሰውዬው ጋር ወደ ወለሉ ይወርዳሉ።

እየወደቀ ያለውን ደንበኛ ለመያዝ ወይም ለማቆም አይሞክሩ። እራስዎን እና ደንበኛን ሊጎዱ ይችላሉ።



አንድ ሰው እየወደቀ ከሆነ ጭንቅላታቸውን ይደግፉ እና ቀስ በቀስ ወደ ወለሉ ያወርዷቸው።

### ከደንበኛው መውደቅ በኋላ

የወደቀ ደንበኛን እንዴት መርዳት እንደሚችሉ አሰሪዎ ፖሊሲ ይኖረዋል። የአሰሪዎን ፖሊሲዎች ማወቅ እና መከተልዎን ያረጋግጡ። በዚህ ስልጠና ውስጥ ያሉት መመሪያዎች በአጠቃላይ ምርጥ ልምዶች ናቸው።

### ይረጋጉ እና ሁኔታውን ይገምግሙ

አይደናገጡ። በጥልቀት ይተንፍሱ እና ሁኔታውን በእርጋታ ያስተናግዱ።

ለድንገተኛ አደጋ ምልክቶች ሰውየውን ይመልከቱ፡

- ራሳቸውን ከሳቱ ወደ 911 ይደውሉ እና የአየር ቧንቧቸውን ያረጋግጡ።
- ከባድ የደም መፍሰስ ካለባቸው ወደ 911 ይደውሉ እና ግፊት ያድርጉ።
- የመነጋገር ችግር ካጋጠማቸው (ለምሳሌ መናገር፣ መረዳት ወይም መመሪያዎችን መከተል ካልቻሉ) 911 ይደውሉ።



መነሳት ካልቻሉ ወይም ስለ ከባድ ህመም ቅሬታ ካሰሙ ደንበኛውን በጭራሽ አያንቀሳቅሱ።

## ከግለሰቡ ጋር ይገናኙ

ሰውየውን ያነጋግሩ። ማን እንደሆኑ ይነገሯቸው እና እንደሚረዷቸው ያረጋግጣላቸው። "ምን ይሰማዎታል?" እና "ጭንቅላትዎን መታወቅ?" ብለው ይጠይቁ እና የጉዳት ምልክቶችን በጥንቃቄ ይመለከቱ።

ብዙ ሰዎች ከመውደድ በኋላ ያፍራሉ፣ እና ለመነሳት ይፈልጉ ይሆናል ወይም ባይሆንም እንኳ ሁሉም ነገር ጥሩ እንደሆነ ሊነግሩዎት ይችላሉ። ደንበኛው በጥንቃቄ ይከታተሉ። የደንበኛው የሰውነት ቋንቋ ምን እንደሚሰማቸው ሊያሳይዎት ይችላል።

## ግለሰቡ መነሳት ከቻለ

ሰውዬው ያልተጎዳ ስሜት ከተሰማቸው እና ብቻቸውን ሊነሱ ከቻሉ በሚነሱበት ጊዜ በጥንቃቄ ይመልከቷቸው። ለመነሳት አንዳንድ እርዳታ ወይም ድጋፍ ከፈለጉ፣ የአሰሪዎችን ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ግምት ውስጥ ማስገባት አለብዎት። በአንዳንድ ሁኔታዎች ሰውዬውን ወደ ቅድመ-መውደቅ ቦታው እንዲመለስ ይረዳሉ ነገር ግን በሌሎች ሁኔታዎች ውስጥ የተለያዩ ህጎች ሊኖሩ ይችላሉ። አንድ ሰው ከወደቀ በኋላ ማድረግ ስለሚችሉት እና ስለማይችሉት የአሰሪዎችን ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ይከተሉ።

አንድ ሰው እራሱን ከወለሉ ላይ እንዲያነሳ የሚረዳው አንድ ሂደት ይኸውና። ቀጣሪዎች ሊከተሏቸው የሚገቡ የተለያዩ ሂደቶች ሊኖሩት ይችላሉ። ሰውዬው ህመም ከተሰማቸው ወይም እነዚህን እርምጃዎች ማጠናቀቅ ካልቻሉ እንዲያቆሙ እና እርዳታ እስኪመጣ ድረስ እንዲጠብቁ ያበረታቷቸው።

1. ከተቻለ ከሥራ ባልደረገዎ እርዳታ ያግኙ።
2. እንዲሁም ሁለት ወንበሮች ያስፈልጉዎታል።
3. ሰውዬው በጎናቸው ላይ እንዲገለበጡ እና ከዚያም በእንብርክክ እንዲሆኑ እርዷቸው።
4. ወንበር በሰውየው ፊት ያስቀምጡ እና እጃቸውን ወደ መቀመጫው እንዲጭኑ አበረታቷቸው።
5. ሰውዬው ጠንካራ እግራቸውን መሬት ላይ እንዲያደርጉ ይርዱት እና እጆቻቸውን እግራቸውን ተጠቅመው እንዲቆሙ ያበረታቷቸው።
6. ከሰውዬው ጀርባ ሌላ ወንበር ያስቀምጡ እና በዚያ ወንበር ላይ እንዲቀመጡ እርዷቸው።

**ደንበኛው በሚነሱበት ጊዜ በእርጋታ መርዳት ይችላሉ ነገር ግን ለማንሳት አይሞክሩ።**

## ሰውየው መነሳት ካልቻለ

ሰውዬው ህመም ካጋጠመው ወይም ለመነሳት ጥንካሬ ከሌለው ለማንሳት ወይም ለማንቀሳቀስ አይሞክሩ። የበለጠ ጉዳት ሊያስከትሉ ይችላሉ።

- ግለሰቡ በተቻለ መጠን ምችት እንዲሰማው ያድርጉ። በብርድ ልብስ ይሸፍኑዎቸው።
- የሚበላና የሚጠጣ ነገር አታቅርቡ።
- እገዛ ያግኙ። ለማን እንደሚደውሉ የአሰሪዎን ፖሊሲ ይከተሉ።
- እርዳታ እስኪመጣ ድረስ ከሰውየው ጋር ይቆዩ።

**ስለ መውደቅ ሁል ጊዜ የአሰሪዎን ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ይከተሉ። ወደ 911 መቼ መደወል እንዳለብዎት እና መውደቅን እንዴት መመዝገብ እና ሪፖርት ማድረግ እንደሚችሉ ይወቁ።**





3

## የኢንፌክሽን ስርጭትን ማቆም

**የፋሚማ ታሪክ፡-** ፋቲማ በሚታገዝ የመኖሪያ ተቋም ውስጥ የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኛ ነች። እሷ በየቀኑ ብዙ የተለያዩ ነዋሪዎችን ትንከባከባለች። ኢንፌክሽኖች ከሰው ወደ ሰው ሊተላለፉ እንደሚችሉ ታውቃለች። በተጨማሪም የተለመዱ ኢንፌክሽኖች ለምትደግፋቸው ነዋሪዎች በጣም አደገኛ ወይም ገዳይ ሊሆኑ እንደሚችሉ ታውቃለች። ፋሚማ የእጅ ንፅህናን በተገቢው መንገድ በመፈፀም፣ የሚጣሉ ጓንቶችን በትክክል በመጠቀም እና በአሰሪዋ ፖሊሲ መሰረት ጭምብል እና ሌሎች የግል መከላከያ መሳሪያዎችን በመልበስ እራሷን እና አብራቸው የምትሰራውን ሰው ሁሉ ትጠብቃለች። አንድ ቀን ጠዋት ፋሚማ ሳል እና ትኩሳት ጀመራት። ነዋሪዎችን ለጀርሞቿ ማጋለጥ እንደሌለባት ታውቃለች። ወዲያው አሰሪዋን ደውላ ወደ ስራ መምጣት እንደማትችል ትነግራለች። ፋሚማ ትክክለኛውን ነገር አድርጋለች እና የምትደግፋቸውን ሰዎች ጠብቃለች።

የረዥም ጊዜ እንክብካቤ ለሚያገኙ ሰዎች ኢንፌክሽን በጣም አደገኛ ሊሆን ይችላል፣ እና ጀርሞች በመኖሪያ እንክብካቤ መስጫ ቦታዎች በፍጥነት ሊሰራጩ ይችላሉ። ተንከባካቢዎች በግላቸው ከደንበኞች ጋር በአካል በመገናኘታቸው እና ለሰውነት ፈሳሾች በመጋለጣቸው ምክንያት ለበሽታው የተጋለጡ ናቸው።

የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኞች ከእያንዳንዱ ደንበኛ ጋር በሚሰሩበት ጊዜ መደበኛ ጥንቃቄዎችን በመጠቀም ህይወትን ማዳን ይችላሉ። መደበኛ ጥንቃቄዎች ከሁሉም የደንበኛ እንክብካቤ ጋር ጥቅም ላይ የሚውሉ የኢንፌክሽን ቁጥጥር ቅድመ ጥንቃቄዎች መሰረታዊ ደረጃዎች ናቸው። መደበኛ ጥንቃቄዎችን የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ አካል ያድርጉ።

- ከደንበኛ ጋር ከመገናኘት በፊት እና በኋላ የእጅ ንፅህናን በተገቢው መንገድ ያከናውኑ።
- የሚጣሉ ጓንቶችን በትክክል ይጠቀሙ።
- የአሰሪዎችን ፖሊሲዎች እና ስልጠናዎችን በመከተል ጭንብል እና መተንፈሻዎችን ያድርጉ።
- ሳልዎን እና ማስነጠስዎን ይሸፍኑ።
- ራስዎን ለደም እና ለሌሎች የሰውነት ፈሳሾች ከመጋለጥ ይጠብቁ።
- ጀርሞች ጉዳት ከማድረሳቸው በፊት ለመግደል መሳሪያዎችን እና አካባቢን ያጽዱ እና ከጀርም ነጻ ያድርጉ።
- ሲታመሙ ቤት ይቆዩ።
- ደንበኛ ሲታመም ሪፖርት ያድርጉ።

**ጀርሞች እንዳይሰራጩ ወይም ወደ ሰውነት ለመግባት ጊዜ ከማግኘታቸው በፊት ያቁሙ።**

### ትርጓሜዎች

**ደም ወለድ ተላላፊ በሽታ** - እንደ ሽንት፣ ንፍጥ፣ ምራቅ፣ ሰገራ፣ ትውከት፣ የዘር ፈሳሽ እና የሴት ብልት ፈሳሾች ያሉ ከደም ወይም ከሰውነት ፈሳሾች ጋር በመገናኘት የሚተላለፍ በሽታዎች ናቸው።

**የግል መከላከያ መሣሪያዎች (PPE)** - እንደ ጓንት፣ ጋውን፣ ወይም ጭምብል ያሉ መሳሪያዎች ወይም ልብሶች፣ በስራ ቦታ ላይ ካለ ልዩ የአደጋ ጉዳት ወይም በሽታ ለመከላከል የተነደፉ ናቸው።

**መደበኛ የጥንቃቄ እርምጃዎች** - ምንም እንኳን ደህና ቢሆኑ፣ ከእያንዳንዱ ደንበኛ ጋር ሊጠቀሙባቸው የሚገቡ አነስተኛ የኢንፌክሽን መከላከያ ልምዶች።

**የተበከለ** - የሚታይ ቆሻሻ ወይም ደም ወይም የሰውነት ፈሳሾችን ነክቷል።

**የበሽታ መከላከል ስርዓት** - ኢንፌክሽንን ለመከላከል እና ለማከም ጀርሞችን የሚዋጋ የሰውነት ስርዓት።

## ኢንፌክሽን እንዴት እንደሚሰራጭ

በጤና እንክብካቤ መስጫ ቦታዎች ውስጥ ጀርሞች የሚተላለፉባቸው ጥቂት አጠቃላይ መንገዶች አሉ። ለእያንዳንዱ አይነት ስርጭት የመከላከያ ስልቶችን ይገምግሙ። ጀርሞች ከአንድ በላይ በሆነ መንገድ ሊሰራጩ ስለሚችሉ ብዙ የመከላከያ ዘዴዎችን መጠቀም ሊኖርብዎ ይችላል።

|                               |                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ግንኙነት</b>                  | ጀርሞች ከአንድ ሰው ወይም ሌላ ቦታ ወደ ሌላ በንጉሲኒ ይንቀሳቀሳሉ።                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>የእጅ ንጽህናን ያከናውኑ።</li> <li>የሚጣሉ ጓንቶችን ያድርጉ።</li> <li>መሳሪያዎችን እና አካባቢን ያጽዱ እና ከጀርሞ ነጻ ያድርጉ።</li> </ul>              |
| <b>መርጫ እና የሚነፋ (ጠብታዎች)</b>    | በበሽታው የተያዘ ሰው በሚያስልበት ወይም በሚያስነጥስበት ጊዜ፣ ጠብታዎች በአጭር ርቀት (6 ሜትር) ጀርሞችን ይይዛሉ ይህም በሌላ ሰው አይን፣ አፍንጫ ወይም አፍ ላይ ሊያርፍ ይችላል። | <ul style="list-style-type: none"> <li>ሳልዎን እና ማስነጠስዎን ይሸፍኑ።</li> <li>የፊት ጭንብል ያድርጉ።</li> <li>ፊትዎን ከመንካት ተቆጠቡ።</li> </ul>                                |
| <b>ወደ ውስጥ መተንፈስ (አየር ወለድ)</b> | አንዳንድ አይነት ጀርሞች (እንደ ኮቪድ-19) በአየር ላይ ለረጅም ጊዜ ሊቆዩ እና ረጅም ርቀት ሊጓዙ ይችላሉ።                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>በNIOSH የተፈቀደ መተንፈሻ ያድርጉ፣ ልክ እንደ N95።</li> <li>የታመመውን ሰው ማግለል ወይም መለየት።</li> </ul>                                 |
| <b>የስለት ጉዳቶች</b>              | ደም ወለድ ተላላፊ በሽታዎች በተጠቀመ መርፌ ወይም ሹል መሳሪያ አማካኝነት በቆዳ ቀዳዳ ወደ አንድ ሰው ይገባሉ።                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>መርፌ እና ሌሎች ስለቶችን በደህና ይያዙ እና ያስወግዱ።</li> <li>እንደ ግሉኮሜትሮች ያሉ ከደም ጋር የሚገናኙ መሳሪያዎችን ያጽዱ እና ያከጀርሙ ነጻ ያድርጉ።</li> </ul> |

የመተላለፊያው አይነት ምንም ይሁን ምን በዚህ ምዕራፍ ውስጥ የተገለጹት መደበኛ ጥንቃቄዎች የኢንፌክሽን ስርጭትን ለመከላከል ይረዳሉ። የማግለል ወይም መለየት ፕሮቶኮሎች እና እርስዎ ሊተላለፉ በሚችሉበት ጊዜ ቤት ውስጥ መቆየት ደንበኞችን እና የስራ ባልደረቦችዎን ከማንኛውም አይነት ስርጭት ለመጠበቅ ይረዳሉ።



## የእጅ ንፅህናን ያከናውኑ

የእጅ ንፅህናን ማከናወን ማለት እጅን በሳሙና መታጠብ ወይም አልኮል ባለው የእጅ ማጽጃ ማጽዳት ማለት ነው። የኢንፌክሽን ስርጭትን ለማስቆም ከሁሉ የተሻለው መንገድ የእጅ ንፅህና ነው። እጆችዎ ከእያንዳንዱ ሰው እና እርስዎ ከሚነኩት ገጽ ላይ ጀርሞችን ያነሳሉ። መደበኛ የእጅ ንፅህናን ካላከናወኑ ጀርሞችን ማሰራጨት ይችላሉ።

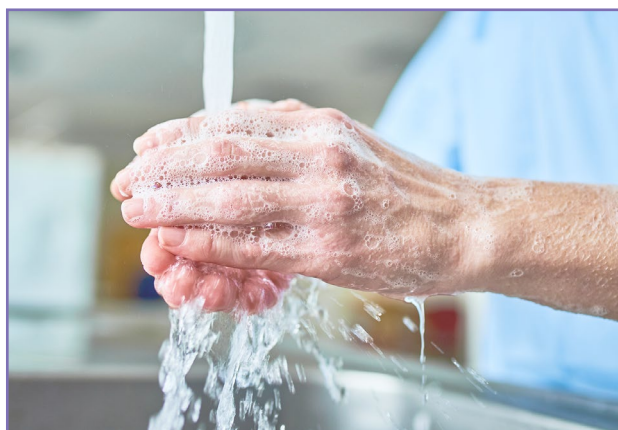
### የእጅ ንፅህናን መቼ ማከናወን አንዳለበት

ጀርሞችን ለማየት በጣም ትንሽ ናቸው። እጆችዎ ንፁህ ቢመስሉ እና ቢሸቱም ኢንፌክሽንን ሊያስተላልፉ ይችላሉ። እጆችዎን ማፅዳትን የማያቋርጥ የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴ አካል ማድረግ አለብዎት። በሚከተሉት ጊዜያት የእጅ ንፅህናን ያከናውኑ፡



#### አልኮል ባለው የእጅ መጥረጊያ ይጠቀሙ፡

- ወደ ሥራ ሲደርሱ
- ወደ ደንበኛ ክፍል/አፓርታማ ሲገቡ
- የነዋሪነት እንክብካቤ ከመስጠትዎ በፊት
- ጓንት ከመልበስዎ በፊት
- ጓንት ካስወገዱ በኋላ
- ነዋሪውን ክፍል/አፓርታመንት ከመውጣትዎ በፊት
- የነዋሪነት እንክብካቤን ከሰጡ በኋላ
- የተበከሉ ሊሆኑ የሚችሉ ነገሮችን ከነኩ በኋላ
- በፈረቃዎ መጨረሻ ላይ ከስራ ከመውጣትዎ በፊት።



#### እጅዎን በሳሙና እና በውሃ ይታጠቡ፡

- ምግብ ከማዘጋጀትዎ በፊት
- ከምግብ በፊት እና በኋላ

#### መጻዳጃ ቤት ከተጠቀሙ በኋላ

- አፍንጫዎን ከተናፈጡ፣ ካሰነጠሱ፣ ካሳሉ ወይም ፊትዎን ከነኩ በኋላ
- ካጨሉ በኋላ
- እንስሳትን ከማሻሻት/ከመንካት በኋላ
- ተቅማጥ ያለበትን ደንበኛን ከተንከባከቡ በኋላ
- እጆችዎ በግልጽ የቆሸሹ ሲሆኑ።

## እጆችህን በትክክለኛው መንገድ መታጠብ

ብዙ ሰዎች እጃቸውን ሙሉ በሙሉ አይታጠቡም። ለአጭር ጊዜ ይታጠቡ እና እጃቸውን በደንብ አያጸዱም። የእጅ መታጠብ ውጤታማ እንዲሆን እጅዎን በትክክለኛው መንገድ መታጠብ ያስፈልግዎታል።

1. የሞቀ ውሃን ይጠቀሙ።
2. እጆችዎን እና ቁርጭምጭሚትዎን በደንብ ይጠቡ።
3. በእጆችዎ ላይ ሳሙና ያድርጉ።
4. ሁሉንም የእጆችዎን እና የእጅ ቁርጭምጭሚትዎን ንጣፍ ያድርጉ።
5. ከእጅ ቁርጭምጭሚትዎን በላይ ጨምሮ በሁሉም የጣቶችዎ እና የእጆችዎን ንጣፎች ቢያንስ ለ20 ሰከንድ ጣቶችዎን ወደታች በማድረግ ያፋትጉ።
6. ሁሉንም የእጆችዎን እና የእጅ አንጓዎችዎን ገጽታ በደንብ ይጠቡ፣ ጣቶችዎ ወደታች እንዲጠቁሙ ያድርጉ። መታጠቢያ ገንዳውን ወይም ቧንቧውን በመንካት እጆችዎን እንደገና አይበክሉ።
7. እጆችዎን እና የእጅ አንጓዎን በደንብ ለማድረቅ ንጹህ የወረቀት ፎጣዎችን ይጠቀሙ። ያጠቡትን ክፍሎች ብቻ ያድርቁ።
8. እጆችዎን ሳይበክሉ ቧንቧውን ለማጥፋት ሌላ የወረቀት ፎጣ ይጠቀሙ።
9. እጆችዎን ሳይበክሉ የወረቀት ፎጣዎችን ወደ ቆሻሻው ውስጥ ይጣሉት።



## አልኮል ያለው የእጅ መታሻ መጠቀም

አልኮል ያለው የእጅ መታሻ (ABHR) በመጠቀም በእጅዎ ላይ ያሉትን አብዛኞቹን ጀርሞች ይገድላል። አልኮል ያለው የእጅ መታሻ እንዲሁ ከሳሙና እና ከውሃ ይልቅ በቆዳዎ ላይ ቀላል ሊሆን ይችላል። ነገር ግን፣ እጆችዎ በሚታይ ሁኔታ ከቆሽሹ፣ ሳሙና እና ውሃ አሁንም ምርጥ ምርጫ ናቸው።

በአልኮል ያለው የእጅ መታሻ እንደ ኖሮቫይረስ እና ክሎስትሪዲያም ዲፊሲል ባሉ ተቅማጥ በሚያስከትሉ ጀርሞች ላይ ውጤታማ አይሆንም። መታጠቢያ ቤቱን ከተጠቀሙ በኋላ እና ደንበኛውን መታጠቢያ ቤት እንዲጠቀም ከረዱ በኋላ አልኮል ያለው የእጅ መታሻ ከመጠቀም ይልቅ ሁል ጊዜ እጅዎን መታጠብ አለብዎት። ምግብ በሚዘጋጅበት ጊዜ ወይም በሚያቀርቡበት ጊዜ በአልኮል ላይ የተመሰረተ የእጅ ማሸት ፈጽሞ መጠቀም የለብዎትም፣ እጅን መታጠብ በጣም ጥሩ ነው።

በአልኮል ያለው የእጅ መታሻ በእንክብካቤ መስጫዎ ውስጥ ካለ እና ከተፈቀደ ቀጣሪዎን ወይም ተቆጣጣሪዎን ይጠይቁ። በአልኮል ያለው የእጅ መታሻ አጠቃቀምን በተመለከተ የአሰሪዎን ፖሊሲ መከተልዎን ያረጋግጡ።

ABHRን በብቃት ለመጠቀም፡-

1. ከ60-95% ኢታኖል ወይም አይሶፕሮፒል አልኮል ያለውን ምርት ይጠቀሙ።
2. ሁሉንም ንጣፎች ለመሸፈን በቂ በሆነ በመዳፍዎ ሙሉ የሚሆን ልኬት ኩባያ ሙሉ ምርቱን ያድርጉ።
3. እጆችን አንድ ላይ በማሻሸት መዳፎችን፣ የእያንዳንዱን እጅ ጀርባ እና በጣቶች መካከል ጨምሮ ሁሉንም ገጽታዎች ይሸፍኑ።
4. እስኪደርቅ ድረስ ይቀቡት - ይህ 20 ሰከንድ አካባቢ ሊወስድ ይገባል።

**በሽታን ለመከላከል ከሁሉ የተሻለው መንገድ የእጅ ንጽህናን መከተል ነው።**

## የሚጣሉ ጓንቶችን ይጠቀሙ

ጓንቶች እርስዎን እና እርስዎ የሚደግፉ ደንበኞችን ይጠብቃሉ። ከደም ወይም ከሰውነት ፈሳሾች ጋር ቀጥተኛ ግንኙነት ሲኖርዎ ጓንቶች እጆችዎን ይከላከላሉ። እንደ dermatitis፣ hangnails፣ ብጉር፣ መቆራረጥ ወይም የተሰባበሩ የቆዳ መቆራረጦች ባሉ የተለመዱ ሁኔታዎች በቆዳ ላይ ያሉ ጥቃቅን ቁስሎች ወይም ስንጥቆች እንኳን ጀርሞች ወደ ሰውነትዎ እንዲገቡ ያደርጋሉ። የሚጣሉ ጓንቶችን በአግባቡ መጠቀም ጀርሞችን እንዳይዛመዱ ይረዳል።

### ጓንት መቼ እንደሚደረግ

በሚከተለው ጊዜ ጓንት ማድረግ አለብዎት፡

- ከደም፣ ከሰውነት ፈሳሾች ወይም ከሌላ ሰው የተቅማጥ ፈሳሽ ጋር ቀጥተኛ ግንኙነት ሊኖርዎት የሚችል ከሆነ።
- በጀርሞች የተበከሉትን እንደ ሶፍት፣ ሊጣሉ የሚችሉ የውስጥ ሱሪዎችን ወይም የቆሽሹ ልብሶችን ወይም መከለያዎችን ሲይዙ።
- የመጀመሪያ እርዳታ ሲሰጡ።
- ክፍት ቁስል ካለው ደንበኛ ጋር ግንኙነት ሲያደርጉ።
- የሰውነት ፈሳሾችን ሲያጸዱ።
- አንድ ደንበኛን በመጸዳጃ ቤት ወይም በሌላ የግል እንክብካቤ ተግባራት ሲረዱ።
- የተቆረጠ፣ መጓጓዣ፣ የተሰነጠቀ እጆች ወይም የቆዳ በሽታ ሲኖርዎት።



**ጓንት በድጋሚ በጭራሽ አይጠቀም። እንክብካቤ በሚሰጡበት በእያንዳንዱ ጊዜ አዲስ ጓንቶችን ያድርጉ። በግል እንክብካቤ ወቅት ከቆሽሹ ጓንቶችዎን ይለውጡ።**

### ጓንት ማድረግ ("ዶኒግ" ይባላል)

- ጓንት ከመንካትዎ በፊት የእጅ ንጽህናን ያከናውኑ።
- ቀዳዳ ወይም የተቀደደ እንዳለው ከመጠቀምዎ በፊት እያንዳንዱን ጓንት ይመልከቱ። የተበላሹ ጓንቶችን አይጠቀሙ።
- ለመልበስ የጓንቶቹን ጫፍ ይጎትቱ።
- ጓንቶቹ በእያንዳንዱ ጣት ላይ በደንብ መገጣጠማቸውን ያረጋግጡ።



## ጭንብል ወይም መተንፈሻ ማድረግ

የፊት ጭንብል ወይም መተንፈሻ መሳሪያ ማድረግ እርስዎን እና በዙሪያዎ ያሉትን ሰዎች እንደ ኮቪድ-19 እና ኢንፍሉዌንሳ ካሉ የመተንፈሻ አካላት በሽታዎች ለመጠበቅ ይረዳል። የፊት ጭንብል ወይም መተንፈሻ መቼ እንደሚያደርጉ እና ምን ዓይነት መጠቀም እንዳለብዎ የአሰሪዎን ህጎች እና ስልጠና ይከተሉ። ለN95 መተንፈሻ ብቁ መሆንዎትን ሲቀጠሩ እና በየዓመቱ የአካል ብቃት ምርመራ ማድረግ ያስፈልግዎታል።



### ጭንብል ለማድረግ ጠቃሚ ምክሮች

- ጭንብል ከማድረግዎ በፊት የእጅ ንጽህናን ያከናውኑ።
- በአፍንጫዎ እና በአፍዎ ላይ ጭንብል ያድርጉ።
- ጭንብልዎን ለማስተካከል ከማስተካከልዎ በፊት እና በኋላ የእጅ ንጽህናን ያድርጉ።
- ጭንብልዎ ሲረጥብ ወይም ሲቆሽሽ ይቀይሩ።
- ጭንብልዎን ከማውለቅዎ በፊት የእጅ ንጽህናን ያድርጉ።
- ገመዶችን ወይም ማሰሪያዎችን ብቻ በመንካት ጭንብልዎን ያስወግዱ።
- ጭምብሉን ይጣሉት እና ወዲያውኑ የእጅ ንፅህናን እንደገና ያድርጉ።

በስራ ቦታዎ ውስጥ ጭንብልን ወይም መተንፈሻን ስለመልበስ የአሰሪዎ ፖሊሲዎች ምንድን ናቸው?

---

---

---

---

---

---

## ሲያስሉ እና ሲያስነጥሱ ይሸፍኑ

በሚያስሉበት ወይም በሚያስነጥሉበት ጊዜ በሺዎች የሚቆጠሩ ጥቃቅን ፈሳሽ ጠብታዎች ከአፍንጫዎ እና ከአፍዎ ወደ አየር ይገባሉ። እነዚህ ጠብታዎች የእርስዎን ጀርሞች ወደ ሌሎች ሰዎች ሊያሰራጩ ይችላሉ። ሳልዎን እና ማስነጠስዎን በመሸፈን በዙሪያዎ ያሉትን ሰዎች ይጠብቁ።

- በሚያስሉበት ወይም በሚያስነጥሉበት ጊዜ አፍዎን እና አፍንጫዎን በቲሹ ይሸፍኑ።
- ቲሹውን በአቅራቢያው ወዳለው የቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ ያስወግዱ።
- ቲሹ ከሌለዎት፣ በእጆችዎ ምትክ በላይኛው እጅጌዎ ወይም ክርንዎ ላይ ያስሉ ወይም ያስነጥሱ።
- የእጅ ንጽህናን ያከናውኑ።



**በተደጋጋሚ በሚያስሉበት ወይም በሚያስነጥሉበት ጊዜ ሌሎችን ለመጠበቅ የፊት ጭንብል ማድረግ ያስቡ።**

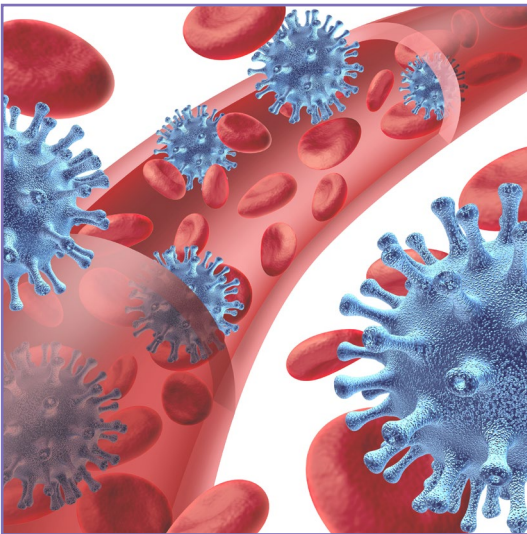
## ራስዎን ለደም እና ለሌሎች የሰውነት ፈሳሾች ከመጋለጥ ይጠብቁ

ድጋፍ በሚሰጡበት ጊዜ የደንበኛ ደም ወይም ሌላ የሰውነት ፈሳሽ ሊያጋጥሙዎት ይችላል። ይህ ለደም ወለድ ተላላፊ በሽታዎች የመጋለጥ እድል ይፈጥራል። እነዚህ በሽታዎች እንዴት እንደሚተላለፉ ማወቅ፣ ጓንት ማድረግ እና ሌሎች ጥቂት መደበኛ ጥንቃቄዎችን ማድረግ ከበሽታ ሊከላከልልዎ ይችላል።

### በደም ወለድ የሚመጡ ተላላፊ በሽታዎችን ይረዱ

እንደ ሄፓታይቲስ ቢ (HBV)፣ ሄፓታይቲስ ሲ (HCV) እና የሰው የበሽታ መከላከያ ቫይረስ (HIV) ከደም ጋር በመገናኘት ይተላለፋሉ። እንደ ሽንት፣ ሰገራ፣ ንፍጥ፣ ትውከት፣ የዘር ፈሳሽ እና የሴት ብልት ፈሳሾች ያሉ ሌሎች የሰውነት ፈሳሾች ደም ሊይዙ ይችላሉ። እነዚህን ፈሳሾች በባዶ ቆዳዎ ከነኩ፣ ጀርሞች በቆዳዎ ላይ ባሉ ቁስሎች፣ ንክሻዎች ወይም የተቆረጡ ክፍተቶች ወደ ሰውነትዎ ሊገቡ ይችላሉ።

መደበኛ ጥንቃቄዎችን በትክክል እና በቋሚነት መጠቀም ከእነዚህ የሰውነት ፈሳሾች ጋር ግንኙነትን ይከላከላል። ሁልጊዜ ከደም ወይም ከሌሎች የሰውነት ፈሳሾች ጋር ንክኪን ሊያካትቱ በሚችሉ ሁኔታዎች ውስጥ መደበኛ ጥንቃቄዎችን ይጠቀሙ። ከእያንዳንዱ ደንበኛ ጋር መደበኛ ጥንቃቄዎችን ይጠቀሙ።



### ደም ወለድ ተላላፊ በሽታዎች የሚስፋፉባቸው መንገዶች

መደበኛ ጥንቃቄዎች ከሚከተሉት ለደም ወለድ ተላላፊ በሽታዎች የመጋለጥ እድልን ይቀንሳሉ፡

- መርፌዎችን ወይም ሌሎች ስለቶችን አያያዝ።
- ደም እየደማ ያለ ደንበኛን መርዳት።
- በደም ወይም በሌሎች የሰውነት ፈሳሾች የተበከሉትን ጭርቆች መቀየር።
- ደምን፣ ትውከትን፣ ሽንትን ወይም ሰገራን ለማጽዳት መርዳት።
- ከቁስል የፈሰሰ ደም ያለው ልብስ መልበስ ወይም ማሰሪያ መቀየር።
- ከተሰነጠቀ ቆዳ (የተበጠበጠ፣ የሚያለቅስ ወይም የቆዳ በሽታ) ጋር ግንኙነት ማድረግ።
- ከአክታ ሽፋን (እፍ፣ አፍንጫ እና አይኖች) ጋር ግንኙነት ማድረግ።

### ደም ወለድ ተላላፊ በሽታዎች የማይስፋፉባቸው መንገዶች

የደም ወለድ በሽታዎች የሚተላለፉት ከደም ወይም ከሰውነት ፈሳሾች ጋር በመገናኘት ብቻ ነው። የሚከተሉት የተለመዱ ማህበራዊ እንቅስቃሴዎች ደም ወይም ሌላ ደም ሊይዙ የሚችሉ ፈሳሾች እስካልተጋለጡ ድረስ ለደም ወለድ ተላላፊ በሽታዎች አያጋልጡዎትም፡

- ንጹህ የመመገቢያ ዕቃዎችን፣ ሳህኖችን ወይም መነጽሮችን መጋራት
- መታጠቢያ ቤቶችን መጋራት
- ተመሳሳይ አየር መተንፈስ
- መተቃቀፍ
- መጨባበጥ ወይም መያያዝ

መደበኛ ጥንቃቄዎች በደም ወለድ ተላላፊ በሽታ የመያዝ እድሎችን ይቀንሳል።

## የግል መከላከያ መሳሪያዎችን (PPE) መጠቀም

ከደም ወይም ከሰውነት ፈሳሾች ጋር የመገናኘት እድል በሚኖርበት ጊዜ እጅዎን ለመጠበቅ ጓንት ያድርጉ። እንደ dermatitis፣ hangnails፣ ብጉር፣ መሰነጣጠቅ ወይም የፈለግ መበጠስ ያሉ የተለመዱ ሁኔታዎች በቆዳ ላይ ያሉ ጥቃቅን ክፍተቶች ወይም ስንጥቆች እንኳን ሻይረሶች ወደ ሰውነትዎ እንዲገቡ ያደርጋሉ። ከተጠቀሙ በኋላ ጓንቶችን ይጣሉ እና የእጅ ንፅህናን ያከናውኑ።

ከጓንት በተጨማሪ ሌሎች የግል መከላከያ መሳሪያዎች ተጨማሪ ጥበቃ ይሰጡዎታል።

- ጋውን ቆዳዎን እና ልብስዎን ይከላከላል።
- መነጽር ዓይኖችዎን ይከላከላሉ።
- የፊት መከላከያዎች ፊትዎን፣ አፍዎን፣ አይንዎን እና አፍንጫዎን ይከላከላሉ።

የግል መከላከያ መሳሪያዎችን ስለመልበስ የአሰሪዎን መመሪያ እና ስልጠና ይከተሉ።

### የግል መከላከያ መሳሪያዎችን ማውለቅ

የእርስዎን PPE ሲያውልቁ የPPE ውጫዊ ክፍል በሙሉ እንደተበከለ ያስቡ። የውጫውን ንጣፎች ሳይነኩ እያንዳንዱን PPE ያስወግዱ። ማንኛውንም የPPE ክፍል ሲያስወግዱ እጆችዎ ከተበከሉ ከመቀጠልዎ በፊት ወዲያውኑ የእጅ ንፅህናን ያድርጉ። PPEን በጥንቃቄ ለማስወገድ የሚከተሉትን ደረጃዎች ይከተሉ።

1. አሁንም በደንበኛው ክፍል ውስጥ እያሉ፣ ከላይ እንደተገለጸው ጓንቶችን ያውልቁ እና ያስወግዱት።
2. የጭንቅላት ማሰሪያውን ወይም የጆሮ ገመዱን በማንሳት መነጽሮችን ወይም የፊት መከላከያን ያስወግዱ።
3. ጋውን ያውልቁ እና ያስወግዱ።
4. ከደንበኛው ክፍል ይውጡ።
5. ጭንብል ያውልቁ እና ያስወግዱ።
6. የእጅ ንጽህናን ያከናውኑ።



**PPEን ስለመልበስ ሁል ጊዜ የአሰሪዎን ህጎች ይከተሉ።**

## ደም ወይም የሰውነት ፈሳሾችን ማጽዳት እና ከተባይ ነጻ ማድረግ

በደም ወይም በሌሎች የሰውነት ፈሳሾች የቆሽሹ ቦታዎችን ሲያጸዱ ጓንት እና ሌሎች የግል መከላከያ መሳሪያዎችን ይልበሱ።

- ጓንትዎ እንዳይቀደድ ይጠንቀቁ። ጓንትዎ ከቀደደ አዲስ ጥንድ ያድርጉ።
- አብዛኛውን ደም ለመምጠጥ የሚጣሉ የወረቀት ፎጣዎችን ይጠቀሙ።
- በተገቢው ፀረ-ተባይ መፍትሄ ለምሳሌ አስር እጅ ውሃ በጽንድ እጅ በረኪና ከተባይ ነጻ ያድርጉ።
- ካጸዱ በኋላ ማጽጃዎችን እና ሌሎች የጽዳት መሳሪያዎችን በፀረ-ተባይ ያስወግዱ።
- ሁሉንም የተበከሉ ፎጣዎች እና ቆሻሻዎች በታሽገ የቀለም ኮድ ወይም በማያሳጣ መያዣ ውስጥ ያስቀምጡ። የሚጥሏቸው ሁሉንም የተበከሉ ቁሳቁሶች በድርብ መይዣ ያድርጉ።
- ጓንትዎን ያውልቁ እና ያስወግዱ።
- ስራውን ሲጨርሱ የእጅ ንፅህናን ያከናውኑ።

**ሁሉም ደም ወይም የሰውነት ፈሳሾች ተላላፊ ሊሆኑ እንደሚችሉ አድርገው ይያዙ።**

## የተበከሉትን ነገሮች በጥንቃቄ ያስወግዱ

የተበከሉ ዕቃዎችን በጥንቃቄ ካልጣሉ፣ ቆሻሻውን የሚይዝ ሰው ሊጎዳ ወይም ሊበከል ይችላል። የተበከሉ ነገሮችን ስለማስወገድ የአሰሪዎን ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ይከተሉ።

- የተበከሉ ዕቃዎችን በሚወስዱበት ጊዜ የሚጣሉ ጓንቶችን ያድርጉ።
- ማንኛውንም የተበከለ ቆሻሻ በማይፈስ ከባድ የቆሻሻ ከረጢት ውስጥ አስቀምጡ እና እሰሩት።
- ይህን ከረጢት ወደ ሌላ የቆሻሻ ከረጢት ውስጥ ያስገቡት፣ አስረው ከመጣልዎ በፊት “Biohazard” ብለው ይሰይሙት።

**ደህንነቱ የተጠበቀ አወጋገድ ለሁሉም ሰው ጉዳት እና ኢንፌክሽን ይከላከላል።**

## የስለት ደህንነት

መርፌ፣ ምላጭ፣ ላንስ ወይም ሌሎች ስለታም ጠርዝ ያላቸው ነገሮች ቆዳዎን በመብሳት ለደም ወለድ ተላላፊ በሽታዎች ሊያጋልጡዎት ይችላሉ። እራስዎን እና ሌሎችሰዎችን ለመጠበቅ ስለቶችን እንዴት በትክክል መያዝ እንዳለቦት ማወቅ አለቦት።



## ስለቶችን ይጠንቀቁ

በስራ ቦታዎ ውስጥ መርፌዎችን ወይም ሌሎች ስለቶችን የት ማግኘት እንደሚችሉ ያስቡ። ለምሳሌ፣ የኢንሱሊን መርፌ የሚወስድ ደንበኛን የሚደግፉ ከሆነ፣ የተከመረ የሚታጠብ ልብስ ወይም ትራሶች ወይም የሶፋትራስ ስር ከመግባትዎ በፊት መርፌዎች አልመደሩን ያረጋግጡ።

## ስለትን በጥንቃቄ መያዝ

በአምራቹ እንደተገለፀው ሁሉንም የሚጣሉ እና የአንድ ጊዜ አገልግሎት አቅርቦቶችን እና መሳሪያዎችን አንድ ጊዜ ብቻ ይጠቀሙ።

የተጣለ ስለት ካገኙ በእጅዎ አይነኩት። ስለቱን ለማንሳት ቶንግስ ወይም ፒን ይጠቀሙ እና በስለት መከላከያ መያዣ ውስጥ ያስወግዱት።

## በቆሻሻ ከረጢቶች ውስጥ ስለት አይገባም

ሁሉንም ስለቶች በልዩ ደረቅ-ፕላስቲክ የስለት እቃዎች መያዣ ውስጥ ያስቀምጡ። የመያዣው አይነት እና ቦታ እርስዎ በሚሰሩበት ቦታ ይወሰናል።

ስለቶችን ወደ መደበኛ የቆሻሻ ከረጢት ወይም በቀጥታ ወደ ቆሻሻ ማጠራቀሚያ በጭራሽ አያስቀምጡ ምክንያቱም ስለት የአንድን ሰው ቆዳ በመብሳት ጀርዎችን ሊያስተላልፉ ይችላሉ።



**ስለስለት አወጋገድ የአሰሪዎን ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ይወቁ እና ይከተሉ።**

## ሌሎች የተጋላጭነት አደጋዎች

የቤት ውስጥ ስራዎች ለደም እና ለሌሎች የሰውነት ፈሳሾች ሊያጋልጡዎት ይችላሉ። ደም፣ ማየት ባትችልም እንኳ፣ እንደ መጸዳጃ ቤት፣ መታጠቢያ ገንዳ፣ የልብስ ማጠቢያ፣ የቆሻሻ መጣያ የመሳሰሉ በሚያጸዱበት ቦታዎች ላይ ሊገኙ ይችላሉ።

### የልብስ ማጠቢያ

የልብስ ማጠቢያ እንደ ደም ወይም የቆሻሻ አንሶላ፣ ልብስ፣ ጨርቃ ጨርቅ ወይም የተበከሉ ስለት ነገሮችን መደበኛ ይችላል። የልብስ ማጠቢያዎችን በሚይዙበት ጊዜ እራስዎን ይጠብቁ።

- ጓንት ያድርጉ።
- ሁልጊዜ የቆሻሻ የልብስ ማጠራቀሚያ ቦርሳዎችን ከላይ ይያዙ እና ይውሰዱ። እሱን ለመደገፍ በጭራሽ እጅዎን ከታች እንዳይደግፉ።
- ንፁህ ልብስ ከመንካትዎ በፊት ጓንትዎን ያውልቁ እና የእጅ ንፅህናን ያከናውኑ።

## ለደም ወይም የሰውነት ፈሳሾች ከተጋለጡ ምን ማድረግ እንዳለቦት

ከደም ወይም ከሌሎች የሰውነት ፈሳሾች ጋር ቀጥተኛ ግንኙነት ሲኖርዎ ለደም ወለድ ተላላፊ በሽታዎች የመጋለጥ እድል አለ። ለእያንዳንዱ አይነት ተጋላጭነት እነዚህን መመሪያዎች ይከተሉ።

| የተጋላጭነት አይነት እና ምን መድረግ እንዳለበት                   |                                                                             |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ባዶ ቆዳ                                            | ወዲያውኑ በማይበላሽ ሳሙና እና ውሃ ይታጠቡ።                                                |
| አፍ                                               | ወዲያውኑ በእያንዳንዱ አይን ውስጥ ለአምስት ደቂቃዎች በሚፈስ ውሃ ማጠቢያ ላይ ወይም የአይን ማጠቢያ ፏፏቴ ላይ ይጠቡ። |
| ሁለቱም አይኖች እና አፍ                                  | አፍዎን በውሃ ይጠቡ። ለተጨማሪ እርምጃ የሕክምና እርዳታ ያግኙ።                                    |
| የመርፌ ዱላ ወይም የተወጋ ቁስል                             | ከላይ እንደተጠቀሰው ሁለቱንም ወዲያውኑ ይጠቡ እና ለተጨማሪ እርምጃዎች የህክምና እርዳታ ያግኙ።                |
| አይኖች                                             | በሳሙና እና በውሃ በደንብ ይታጠቡ። ለተጨማሪ እርምጃ የሕክምና እርዳታ ያግኙ።                           |
| ደም ወይም የሰውነት ፈሳሽ መጋለጥ ሊኖረው የሚችል ንክሻ፣ ጭረት ወይም ጉዳት | ቦታውን በሳሙና እና በውሃ በደንብ ይጠቡ። ለበለጠ የህክምና እርዳታ ያግኙ                              |

## መጋለጥን ሪፖርት ማድረግ

በስራዎ ውስጥ ጥንቃቄ የጎደለው ለደም ወይም ለሌላ የሰውነት ፈሳሽ መጋለጥ ካለብዎ የአሰሪዎን መመሪያዎች ማወቅ እና መከተል አለብዎት።

ለደም ወይም ለሌላ የሰውነት ፈሳሾች ከተጋለጡ ለማን ሪፖርት ማድረግ አለብዎት?  
ሊከተሏቸው የሚገቡ ልዩ ሂደቶች ምንድን ናቸው?

---

---

---

---

---

---

## የሄፕታይተስ ቢ ቫይረስ (HBV) ክትባት

ክትባቶች ብዙ በሽታዎችን ለመከላከል ውጤታማ ናቸው። ለሄፕታይተስ ቢ ቫይረስ የሚሰጥ ክትባት አለ። እንደ እርስዎ የስራ ሃላፊነት፣ ቀጣሪዎ የHBV ክትባት በነጻ ሊሰጥዎ ይገባል ([WAC 296-823-13005](http://WAC 296-823-13005))።

ክትባቱ ከHBV ቫይረስ ይጠብቅዎታል። በክትባት ወይም ሁኔታው ላይ በመመስረት ተከታታይ ሁለት፣ ሶስት ወይም አራት ክትባቶች አሉ።

አሰሪዎ የHBV ክትባት ይሰጣል?

---

---

---

---

---

---

እራስዎን ከደም ወለድ በሽታዎች መጠበቅ ይችላሉ።

## አካባቢን ያጽዱ እና ከተባይ ነጻ ያድርጉ

እንክብካቤ በሚሰጡበት ጊዜ የደንበኛውን አካባቢ በመደበኛነት እና እንደ አስፈላጊነቱ በማጽዳት እና ከተባይ ነጻ በማድረግ የኢንፌክሽንን ስርጭት ለማስቆም መርዳት ይችላሉ። በማጽዳት እና ከተባይ ነጻ በማድረግ ያለዎት ሚና በስራዎ አቀማመጥ ላይ ይወሰናል። ደንበኛን በግል ቤታቸው ውስጥ የምትደግፉ ከሆነ፣ የጽዳት መርሐግብር ወይም የዕለት ተዕለት ሥራ ለመሥራት አብረዎቸው ያቅዱ። በአዋቂ ቤተሰብ ቤት፣ በታገዘ የመኖሪያ ተቋም ወይም በተሻሻለ የአገልግሎት መስጫ ውስጥ የሚሰሩ ከሆነ የአሰሪዎን ህግ እና የጽዳት መርሃ ግብር ተከተሉ።

### ማጽዳት ህይወትን ለጀርሞች ከባድ ያድርገዋል

አዘውትሮ ማጽዳት ጀርሞች እንዲያድኑ ይረዳል።

- ቦታዎችን ንጹህ እና ደረቅ ያድርጉ - ጀርሞች እንዲያድኑ እርጥበት ያስፈልጋቸዋል።
- ብዙ ንጹህ አየር እና የጸሀይ ብርሀን ያስገቡ - ጀርሞች ጨለማ ይወዳሉ።
- ፈሳሾችን ወዲያውኑ ያጽዱ - ጀርሞች ለማድግ ምግብ ያስፈልጋቸዋል።

በመርዝ ከማጽዳት ወይም ከተባይ ነጻ በማድረግ በፊት ሁል ጊዜ በሰውና እና በውሃ ያጽዱ።

### በመርዝ ማጽዳት እና ከተባይ ነጻ ማድረግ

ማጽዳት፣ በመርዝ ማጽዳት እና ከተባይ ነጻ ማድረግ ተመሳሳይ አይደሉም።



| ማጽዳት                                                                                                                                                                                                                                                                                        | በመርዝ ማጽዳት                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ከተባይ ነጻ ማድረግ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• አብዛኞቹን ጀርሞች እና ቆሻሻዎች ከእቃዎች እና ንጣፎች ላይ ያስወግዳል።</li> <li>• ለማሸት፣ ለማጠብ እና ለማለቅለቅ ሳሙና ወይም ፈሳሽ ሳሙናን በውሃ ይጠቀሙ።</li> <li>• እንደ ማብሪያ እና ማጥፊያዎች፣ የበር እጅታዎች እና የጠረጴዛ አናቶች ያሉ ባለከፍተኛ ንክኪ ቦታዎችን ያጽዱ።</li> <li>• በመደበኛነት እና ንጣፎች ቆሽሽው በሚታዩበት ጊዜ ያጽዱ።</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• በእቃዎች እና በመሬት ላይ ያሉ የጀርሞችን ብዛት ለምግብ ደህንነቱ ወደተጠበቀ ደረጃ ይቀንሳል።</li> <li>• የመርዝ ማጽዳት ስፕሌይ ለስላሳ የበረኪና ውህድ ይጠቀሙ <b>(1 የሻይ ማንኪያ በረኪና ከ1 ጋሎን ቀዝቃዛ ውሃ ጋር)</b>።</li> <li>• ምግብ የሚነካቸው ቦታዎችን በመርዝ ማጽዳት ያጽዱ።</li> <li>• በጥሬ ሥጋ፣ በዶሮ እርባታ ወይም በጭማቂያቸው የተነኩ ወይም የተበከሉ ቦታዎችን፣ የማጠቢያ ገንዳን ጨምሮ ያጽዱ።</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ቦታዎች ላይ እና እቃዎች ላይ አብዛኞቹን ጀርሞች ይገድላል።</li> <li>• NEPA የተመዘገበ የጸረ-ተባይ ምርት ወይም ይበልጥ ጠንካራ የበረኪና ውህድ ይጠቀሙ <b>(5 የሾርባ ማንኪያ ወይም 1/3 ኩባያ በረኪና ከአንድ ጋሎን ቀዝቃዛ ውሃ ጋር)</b>።</li> <li>• የእጅ መታጠቢያ ገንዳዎችን፣ መታጠቢያ ቤቶችን፣ የመጻዳጃ ጎድጓዳ ሳህኖችን፣ የሽንት ቤት መቀመጫዎችን፣ የሳሙና ማከፋፈያዎችን፣ የበር እና የካቢኔ እጅታዎችን ወዘተ ያጽዱ።</li> <li>• አንድ ሰው ሲታመም ወይም በተዳከመ የበሽታ መቋቋም ስርዓት ምክንያት የመታመም እድሉ ከፍተኛ ሲሆን ንጣፎችን እና ቁሶችን ያጽዱ።</li> </ul> |

በመርዝ ከማጽዳት ወይም ከተባይ ነጻ በማድረግ በፊት ነገሮችን እና ንጣፎችን ያፅዱ።

## በረኪና መጠቀም

በረኪና ማጽጃ አይደለም። በውህዱ ጥንካሬ ላይ በመመርኮዝ የመርዝ ማጽጃ ወይም ከተባይ ነጻ ማድረጊያ ነው። የበረኪና ምርቶች በይዘታቸው ስለሚለያዩ ለጽዳት ወይም ለፀረ-ተባይ ውህድ ሲቀላቀሉ በጠርሙሱ ላይ ያሉትን መመሪያዎች መከተል አስፈላጊ ነው። ጠርሙስዎ አቅጣጫ ከሌለው በጽ 39 ላይ በሰንጠረዥ የተዘረዘሩትን ድብልቅ በመጠቀም የበረኪና ውህድ ማዘጋጀት ይቻላል።

በበረኪና ከተባይ ነጻ ስለማድረግ እና በመርዝ ስለማጽዳት የበለጠ መረጃ ለማግኘት፡ [cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html](https://cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html) እና [dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1830.pdf](https://dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1830.pdf) ይጎብኙ

## የቤት ጽዳት ምክሮች፡-

- ቆሻሻን እና ጀርሞችን ለማጠብ የኩሽና እና የገላ መታጠቢያ ቦታዎችን በሳሙና እና በውሃ ያጽዱ እና ከዚያ ከተባይ ነጻ ያድርጉ።
- በጽዳት ጊዜ ቆዳዎን ለመጠበቅ የቤት ውስጥ ጓንቶችን ያድርጉ። የአይን መከላከያን መልበስ እንዳለቦት ለማወቅ መያዣው ላይ አቅጣጫዎችን ይመልከቱ።
- በጽዳት ምርቶች ላይ ሁልጊዜ መመሪያዎችን ይከተሉ።
- ለትክክለኛው ስራ ትክክለኛውን ምርት ይጠቀሙ። አንዳንድ የጽዳት ምርቶች በጠንካራ ንጣፎች ላይ በተሻለ ሁኔታ የሚሰሩ ሲሆን ሌሎች ደግሞ በተለይ ለቀዳዳ ወይም ለስላሳ ቦታዎች ይሰራሉ።
- ለጽዳት የሚውለውን ቆሻሻ ውሃ እና የሰውነት ፈሳሾችን መጸዳጃ ቤት ያፍሱ።

## እቃ ማጠብ

የምግብ አያያዝ እና የእቃ ማጠቢያ ደንቦች በእንክብካቤው አቀማመጥ ላይ ይወሰናሉ። አንዳንድ አቀማመጥ ዕቃዎች ከታጠቡ በኋላ መርዛማ ማጽጃ መጠቀም አለባቸው። መመሪያዎቻቸውን እና አካሄዶቻቸውን ለማግኘት ቀጣሪዎን ያነጋግሩ። የሚከተለው በደንበኛው የግል ቤት ውስጥ ምግቦችን ለማጠብ መሰረታዊ ሂደት ነው፡-

- ደረቅ የምግብ ቆሻሻን ወደ ቆሻሻ ማጠራቀሚያ ወይም የቆሻሻ መጣያ ይጣሉ።
- የእቃ ማጠቢያ ይጠቀሙ ወይም በእጅ ይጠቡ።
- የቆሻሹ ምግቦችን በእጅ ለማጠብ በሙቅ ውሃ እና ሳሙና ይጠቡ። በሞቀ ፈሳሽ ውሃ ይጠቡ ከዚያም በአየር ያድርቁ።
- ሰህኖች ሲደርቁ ወደቦታቸው ያስቀምጡ።

በቤታቸው ውስጥ ሰሃን ስለማጠብ ፍላጎታቸውን ከደንበኛው ጋር ያረጋግጡ።



**ሰህኖች እና እቃዎችን ለማጠብ እና ለማጽዳት ህጎች በእንክብካቤ አቀማመጥ ላይ ይወሰናሉ።**

[illegible]

## የቤት ውስጥ ኬሚካሎችን መጠቀም

የቤት ውስጥ ኬሚካሎችን ሲጠቀሙ ሁልጊዜ በመለያው ላይ ያሉትን መመሪያዎች ይከተሉ። ኬሚካሎችን አይቀላቅሉ ወይም ከሚመከረው የበለጠ ጠንካራ ውህድ አይሥሩ።

### የምርት መግለጫዎችን ያንብቡ

ሁልጊዜ ከመጠቀምዎ በፊት የምርት መግለጫን ይመልከቱ። የምርት መግለጫው አንድ ምርት ምን ያህል መርዛማ ወይም አደገኛ እንደሆነ ይነግርዎታል። **ጥንቃቄ፡** ማስጠንቀቂያ እና አደጋ የሚሉትን ቃላቶች ይፈልጉ። የምርት መግለጫን በጭራሽ አያስወግዱ።

**ጥንቃቄ** ማለት አንድ ምርት ሊጎዳ ይችላል። ቆዳዎን ሊረብሽ ይችላል። ጭሱን ከተነፈሱ ሊያምዎት ይችላል ወይም ግንኙነት ከተፈጠረ ዓይንዎን ሊጎዳ ይችላል።

**ማስጠንቀቂያ** ከጥንቃቄ የበለጠ ከባድ ነው እና ምርቱን ተገቢ ባልሆነ መንገድ በመያዝ ሊታመሙ ወይም ሊጎዱ ይችላሉ። በተጨማሪም በቀላሉ በእሳት ሊያዙ የሚችሉ ምርቶችን ይለያል።

**አደጋ** ከባድ ስጋትን ያሳያል። በመግለጫው ላይ አደጋ የሚለውን ቃል የያዙ ምርቶችን ሲጠቀሙ በጣም ይጠንቀቁ። በስህተት ከተጠቀሙ በጣም ሊታመሙ ይችላሉ።



**የጽዳት ምርት መግለጫዎችን ያንብቡ እና ይከተሉ። የድንገተኛ ህክምና መረጃም ይዘዋል።**

## የቤት ውስጥ ኬሚካሎችን ለመጠቀም ጠቃሚ ምክሮች

- ሁለት የተለያዩ አይነት ማጽጃዎችን በጭራሽ አይቀላቅሉ። በተለይ አሞኒያ እና ማጽጃ የያዙ ምርቶች።
- ማጽጃን ከአሞኒያ ጋር መቀላቀል አደገኛ ጋዝ ይፈጥራል ይህም ከፍተኛ የአተነፋፈስ ችግርን ያስከትላል እና በብዛት ከተነፈሱት ለሞት ሊዳርግ ይችላል።
- የምድጃ ማጽጃዎች ወይም የፍሳሽ ማጽጃዎች ሲጠቀሙ ሁል ጊዜ ጓንት እና የደህንነት መነጽሮችን ያድርጉ። ጭሱን አይተነፍሱ። የሥራው ቦታ በደንብ አየር የተሞላ መሆኑን ያረጋግጡ።
- ለሁሉም የሚሆን ማጽጃዎች ሲጠቀሙ ቆዳዎን ለመጠበቅ ሁል ጊዜ የጎማ ጓንት ያድርጉ።
- አደገኛ ምርቶችን በቀዝቃዛና ደረቅ ቦታ ከደንበኞች፣ ከልጆች፣ ከመብራቶች፣ ከምድጃዎች ወይም ከውሃ ማሞቂያዎች ያርቁ።
- ምርቶች እንዳይወድቁ ይደራርቧቸው።
- ተቀጣጣይ የጽዳት ምርትን ሲጠቀሙ አያጭሱ።
- ካዘርዎት፣ ሆድዎ ከታመመ ወይም ራስ ምታት ካጋጠመዎት ምርቱን መጠቀም ያቁሙ።

**የቤት ውስጥ ኬሚካሎችን በደንብ አየር በሚገኝባቸው ቦታዎች ብቻ ይጠቀሙ።**

## ኬሚካሎች ከነካዎት

ሁልጊዜ በመግለጫው ላይ የታተሙ መመሪያዎችን ይከተሉ። በተጨማሪም፣ ቀጣሪዎ በስራ ቦታዎ ውስጥ ለኬሚካሎች ከተጋለጡ ምን ማድረግ እንዳለቦት ፖሊሲዎች ሊኖሩት ይገባል።

ባጠቃላይ፣ ኬሚካል ከነካዎት ዲቄቶችን፣ ፈሳሾችን፣ ጄል ወይም የተባይ ማጥፊያዎችን በማጠብ ወይም በማራገፍ ከዚያም በብዙ ውሃ ይጠቡ።

ዓይንዎ ውስጥ ኬሚካል ከገባ ወዲያውኑ ለ15 ደቂቃ አይንዎን ይጠቡ። አንድ ኬሚካል በዓይንዎ ውስጥ በቆየ ቁጥር የበለጠ ጉዳት ያስከትላል። በኬሚካል ውስጥ ሊኖሩ የሚችሉትን ማንኛውንም ቅንጣቶች ማጠብ እጅግ በጣም አስፈላጊ ነው።

ምንም እንኳን የማይመች ቢሆንም፣ አይንዎን(ዎችዎን) ሲያጥቡ በተቻለ መጠን የዐይንዎን ሽፋሽፍት ይክፈቱ። ይህንን በመታጠቢያ ገንዳ ውስጥ ያድርጉ። በመጀመሪያ ማጠቡ ለደህንነትዎ ወሳኝ ነው።

ያስታውሱ፣ መድሃኒቶችም ኃይለኛ ኬሚካሎች ናቸው። አንዳንድ መድሃኒቶች ቆዳዎ ከነካው፣ ወደ ውስጥ ከተነፈሷቸው ወይም በእጅዎ ነክተዎቸው በኋላ ምግብ ወይም ዕቃዎችን ከያዙ አደገኛ ሊሆኑ ይችላሉ። መድሃኒት በሚወስዱበት ጊዜ ሁልጊዜ ማንኛውንም ልዩ መመሪያዎችን ይከተሉ።

ስለ ኬሚካል አደገኛነት ጥያቄዎች ካልዎት ወይም ምን እንደሆነ እርግጠኛ ካልሆኑ ቀጣሪዎን ያነጋግሩ።

በድንገተኛ አደጋ ወቅት 911 ይደውሉ።

ስለ መርዝ ጥንቃቄ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት የአሜሪካን የመርዝ መቆጣጠሪያ ማዕከልን ድህረ ገጽ ይጎብኙ፡ [aapcc.org](http://aapcc.org)



### በስራ ቦታዎ ላይ ኬሚካል ከነካዎት ምን ማድረግ አለብዎት?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ቆሻሻ ማስወገድ

ቆሻሻን በአግባቡ መጣል የኢንፌክሽን ቁጥጥር አካል ነው። ትክክለኛ አወጋገድ እንደ ቆሻሻው አይነት እና በአሰሪዎ ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ላይ የተመሰረተ ነው።



### መደበኛ ቆሻሻ ወይም መጣያ

መደበኛውን ቆሻሻ እና የቆሻሻ መጣያ በሚሰሩበት ቦታ ላይ በማስወገድ የአካባቢን ንጽህና ይጠብቁ። እራስዎን ለመጠበቅ፣ ቆሻሻውን ለመጠቅለል እግርዎን ወይም እጅዎን በቆሻሻ ማጠራቀሚያ ውስጥ እያስቀምጡ።

### የተበከለ ቆሻሻ

ከደም ወይም ከሰውነት ፈሳሾች ጋር የተገናኘ ማንኛውም ነገር የተበከለ ቆሻሻ ነው። የተበከለውን ቆሻሻን ከመደበኛ ቆሻሻ ይለዩ። የተበከሉ ነገሮችን ለማስወገድ የአሰሪዎን መመሪያዎች ይከተሉ። ይህ ባለድርብ መያዣ ወይም ልዩ ቀለም ያለው የቆሻሻ ቦርሳ መጠቀምን ሊያካትት ይችላል።

### ስለቶች

መርፌ፣ ምላጭ፣ ላንስ ወይም ሌሎች ስለታም ጠርዝ ያላቸውን እቃዎች በመደበኛ የቆሻሻ መጣያ ቅርጫት ውስጥ እያስቀምጡ። ስለቶችን መጣል ልዩ ጠንካራ መያዣ ያስፈልጋል። የስለት ኮንቴይነሮችን በትክክል የማስወገድ ሕጎች እንደ ካውንቲ እና/ወይም የቆሻሻ አወጋገድ ኩባንያዎች ይለያያሉ። ለበለጠ መረጃ ከተቆጣጣሪዎ፣ ከቀጣሪዎ ወይም ከአከባቢዎ የጤና ክፍል ያረጋግጡ።



የተበከሉ ቆሻሻዎችን እና ስለት ነገሮችን ለማስወገድ የአሰሪዎ አሰራር ምንድነው?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## በሽታን ሪፖርት ማድረግ

ከታመሙ ቤት ይቆዩ። ብዙ ደንበኞች በሽታ የመከላከል አቅማቸው ተዳክሟል። ለጀርሞች ካጋለጧቸው በቀላሉ ሊታመሙ እና ከባድ ችግሮች ሊያስከትሉ ይችላሉ።

ደንበኞች ለደህንነታቸው እና ለጤናቸው በእርስዎ ድጋፍ ላይ እንደሚመሰረቱ ያስታውሱ። ወደ ሥራ መምጣት ካልቻሉ በተቻለ ፍጥነት ለተቆጣጣሪዎ ወይም ሌላ ለተመደቡት ሰው መንገር አለቦት። ደንበኛውን የሚደግፍ ሌላ ሰው ለማግኘት አሰሪዎን በቂ ጊዜ ይስጡት።

**ደንበኛን ያለ ድጋፍ መተው ከባድ ችግርን ሊያስከትል አልፎ ተርፎም ለሕይወት አስጊ ሊሆን ይችላል።**

ከታመሙ እና ወደ ሥራ መምጣት ካልቻሉ ማንን ይደውሉ? የእውቁኛ መረጃቸው ምንድን ነው?

---



---



---



---



---

## የደንበኛ ሕመምን ሪፖርት ማድረግ

አንድ ደንበኛ የሕመም ምልክቶች ካላቸው ይመዝግቡ እና ወዲያውኑ በእንክብካቤዎ ውስጥ ላለ ተገቢ ሰው ያሳውቁ። ይህ የእርስዎ ተቆጣጣሪ ወይም ሌላ የደንበኛ እንክብካቤ ቡድን አባል ሊሆን ይችላል።

ደንበኛው የሕመም ምልክቶች ካላቸው ለማን ሪፖርት ማድረግ አለብዎት?

---



---



---



---



---



4

## ግንኙነት

**የኮከታሪክ፡-** ኮከታሪክ በአዋቂ ቤተሰብ ቤት ውስጥ ነዋሪ ነች። ለመንቀሳቀስ እርዳታ ትፈልጋለች እና ስለ ድንገተኛ አደጋዎች ትጨነቃለች። እሳት አደጋ ወይም የመሬት መንቀጥቀጥ ቢነሳስ? እንዴት ከቤት ትወጣለች? ወዴት ትሄዳለች? እነዚህ ጭንቀቶች ኮከታሪክን ያስፈራታል እና የደህንነት ስሜት እንዲያሰማት ያደርጋታል። ኮከታሪክ በአደጋ ጊዜ ምን እንደሚፈጠር እንክብካቤ ሰጪዋን ጠየቀች ነገር ግን ዝም ብለው “አትጨነቁ፣ እንንከባከባችኋለን” አሉ። ይህ ኮከታሪክ እንዳትጨነቁ አይረዳትም። በራስ የመተማመን እና የደህንነት ስሜት እንዲሰማት እቅዱን ማወቅ ትፈልጋለች። የበለጠ የሚረዳ ሌላ ተንከባካቢ ትጠይቃለች። የኮከታሪክ ስጋቶችን ያዳምጡ እና ጭንቀቷን ይረዳሉ። የቤቱን የመልቀቂያ እቅዶች ያብራራሉ እና ከቤት ለመውጣት እንዴት እንደሚረዷት ያሳዩአታል። አሁን ኮከታሪክ ዕቅዱ ምን እንደሆነ ታውቃለች፣ ስለዚህ የበለጠ ደህንነት እና ደስተኛነት ይሰማታል።

ደህንነት የቡድን ጥረት ነው። ተንከባካቢው፣ ደንበኛው፣ የእንክብካቤ ቡድን አባላት፣ የንብረት ባለቤቶች፣ የህንፃ ጥገና ሰራተኞች እና የአካባቢ አገልግሎቶች እንደ ድንገተኛ ህክምና ሰራተኞች፣ ህግ አስከባሪዎች እና የእሳት አደጋ መምሪያዎች ሁሉም ደህንነቱ የተጠበቀ አካባቢ ለመፍጠር አብረው ይሰራሉ።

ውጤታማ የቡድን ስራ ጥሩ ግንኙነትን ይጠይቃል። ከደንበኛው፣ ከሌሎች የእንክብካቤ ቡድኖች አባላት እና ከተቆጣጣሪዎች ወይም አሰሪዎች ጋር ጥሩ ግንኙነት ይፍጠሩ እና የደህንነት ችግሮችን ለመፍታት አብረው ይሰሩ።

## ከሚደግፏቸው ሰዎች ጋር ይነጋገሩ

የሚደግፏቸው ሰዎች በእንክብካቤ መስጫ ውስጥ አጋሮችዎ ናቸው። እርስዎ የተካኑ ባለሙያ ተንከባካቢ ነዎት፣ እነሱ ደግሞ በራሳቸው አካል እና ቤት ውስጥ ባለሙያ ናቸው።

### ያዳምጡ

ደንበኛን በግል እንክብካቤ ሲረዱ፣ ነገሮች እንዴት እንደሚደረግ እንደሚፈልጉ ያዳምጡ። ምን እንደሚጠቅማቸው እና ምን እንደሚመቻቸው ያውቃሉ። የደንበኛውን ምርጫ በሚያከብሩበት ጊዜ ከእነሱ ጋር መስራት ቀላል ይሆናል።

አንድ ደንበኛ ደህንነቱ ያልተጠበቀ ነው ብለው የሚያስቡትን ነገር እንዲያደርጉ ከጠየቁ፣ ስለሚያሳስባቸው ነገር ይናገሩ። ሁላችንም የግለሰብ እና የባህል ልዩነቶች እንዳሉን ያስታውሱ። ክብርን እና ራስን በራስ የማስተዳደርን እንዲሁም ደህንነትን የሚያበረታታ መፍትሄ ለማግኘት ይሞክሩ። ደንበኛው ከተሰማማ፣ መፍትሄ ለማግኘት ከሌሎች የደንበኛ እንክብካቤ ቡድን አባላት ጋር ይነጋገሩ።

ያስታውሱ እንደ ተንከባካቢ የእርስዎ ግብ ግለሰቡን በሚጠቅም መንገድ መደገፍ ነው። ደንበኛው በራሳቸው ላይ ለሚደርሰው ነገር ኃላፊ ነው።

### በአክብሮት መናገር

የሚደግፏቸው ሰዎች ሁል ጊዜ በአክብሮት ይያዙ። እንደ ልጆች እያናግሯቸው። መደበኛ የድምጽ ቃና ይጠቀሙ እንዲሁም በሚሰማ ድምጽ የናገሩ። ለእነሱ በሚጠቅም መንገድ ይነጋገሩ። ለማሰብ እና ምላሽ ለመስጠት ጊዜ ይስጧቸው።

ለመነጋገር ሁልጊዜ ጥሩ ጊዜ ወይም ቦታ አይደለም። ትኩረታቸውን እንዲሰጡዎት እና ከእርስዎ ጋር ለመነጋገር ጥሩ ጊዜ እንደሆነ ያረጋግጡ። ወደታች እንዳይመለከቷቸው ከጎናቸው ይቀመጡ። ትኩረትን የሚከፋፍሉ ነገሮችን ይቀንሱ እና ውይይቱን ሙሉ ትኩረት ይስጡ።

ከደንበኛው ጋር አለመግባባት ከተፈጠረ አስተያየትዎን በእርጋታ ይግለጹ እና ለምን እንደሚጨነቁ ያስረዱ። የሁሉንም ሰው ደህንነት ለመጠበቅ ለማገዝ በእርስዎ ተነሳሽነት ላይ ያተኮሩ። ከ“አንተ” መግለጫዎች ይልቅ “እኔ” መግለጫዎችን ይጠቀሙ። ለምሳሌ “እነዚህን ያረጁ መጽሔቶች መጣል አለብህ” ከማለት ይልቅ “ከመካከላችን አንዳችን እነዚህን ያረጁ መጽሔቶች መሬት ላይ አድናቅፈው እንዳይጥሉን አሳስቦኛል” ማለት ይችላሉ።

## ባህሪ እንደ ተግባራት ይወቁ

ችግር ሲፈጠር ረጋ ያለ እና በእክብሮት የተሞላ ግንኙነት አስቸጋሪ ወይም የማይቻል ሊሆን ይችላል። አግባብነት የሌላቸው የሚመስሉ ባህሪያት፣ ባላጌ፣ ጠበኛ፣ ተዋጊ ወይም ጠበኛ የሆኑ ባህሪያት ብዙውን ጊዜ ከሰር ያለውን ችግር ወይም ያልተሟላ ፍላጎትን ያስተላልፋሉ።

### መሠረታዊ ችግሮች

- በደል
- ቸልተኝነት\*
- አላግባብ መጠቀም\*
- አካላዊ፣ አእምሮዊ ወይም ስሜታዊ ጉዳት
- ህመም
- የሽንት ቴቦ ወይም ሌላ ኢንፌክሽን
- የመድሃኒት የጎንዮሽ ጉዳቶች
- በሽታ
- የመንፈስ ጭንቀት
- ፍርሃት
- ጭንቀት
- ዳፊ ወይም ሥር የሰደደ ውጥረት
- የአእምሮ ጤና ቀውስ
- ረሃብ ወይም ጥማት
- ምችት ማጣት
- ሀፍረት
- ሀዘን

የአንድ ሰው ባህሪ እንደ ነገር ስህተት እንደሆነ ሲነግርዎ ከእነሱ ጋር ይነጋገሩ፣ ችግሩን ለመረዳት ይሞክሩ እና እንዴት እነሱን መደገፍ እንደሚችሉ ይወቁ።

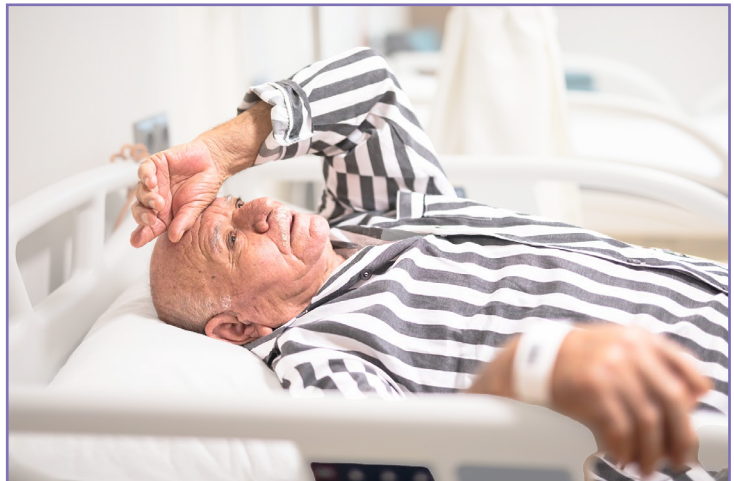
እንደ ተንከባካቢ፣ ፍላጎታቸውን ለማሟላት ሰውየውን የመደገፍ ኃይል አሉት። የደንበኛው የእንክብካቤ እቅድ እና ሌሎች የእንክብካቤ ቡድናቸው አባላት ደንበኛው ምን እያነጋገረ እንደሆነ ለመረዳት ይረዳዎታል። ነገር ግን፣ በሌሎች ሰዎች የሚደርስባቸው ግፍ ወይም አለመግባባት የችግሩ መንስኤ ሊሆን እንደሚችል ያስታውሱ።

\*የረጅም ጊዜ እንክብካቤ ሰራተኛ እንደመሆኖ፣ የተጋለጠ ጎልማሳን ጉስቁልና እና ቸል መባል ዘጋቢ ነዎት። እንዴት ሪፖርት ማድረግ እንደሚቻል ገጽ 56 ይመልከቱ።

## ባህሪ መግባባት ነው።

### መለያዎችን ያስወግዱ

የእርስዎ ሪፖርቶች እና ሰነዶች ሌሎች የእንክብካቤ ቡድኑ አባላት በደንበኛው ፍላጎቶች ላይ የተደረጉ ለውጦችን እንዲረዱ ያግዛሉ። ስለ ደንበኛ ከሌሎች የእንክብካቤ ቡድናቸው አባላት ጋር ሲነጋገሩ መለያዎችን ያስወግዱ። እንደ “ጠበኛ” ያሉ መለያዎች ያልተሟላ ፍላጎትን ለመረዳት አይረዱም። ይልቁንም ሁኔታውን በመግለጽ ላይ ያተኩሩ እና የባህሪውን መንስኤ ይፈልጉ።



## ከሌሎች የእንክብካቤ ቡድኑ አባላት ጋር ይነጋገሩ

እያንዳንዱ ደንበኛ የራሱን የእንክብካቤ ቡድን ይመርጣል። የእንክብካቤ ቡድን ቤተሰብን፣ ጓደኞችን፣ ጎረቤቶችን፣ የማህበረሰብ አባላትን፣ ሌሎች ተንከባካቢዎችን፣ ቀሳውሶችን፣ ነርሶችን፣ ዶክተሮችን እና ደንበኛው የመረጠውን ማንኛውንም ሰው ሊያካትት ይችላል። የእንክብካቤ ቡድኑ የደንበኛውን ደህንነት ለመደገፍ በጋራ ይሰራል። የደንበኛው የእንክብካቤ ቡድን በአገልግሎት እቅዳቸው ውስጥ ሊታወቅ ይችላል ወይም ደንበኛውን እራሱም መጠየቅ ይችላሉ። በታገዘ የመኖሪያ ተቋም ውስጥ፣ የደንበኛው የእንክብካቤ ቡድን ባጠቃላይ ደንበኛውን፣ ቤተሰባቸውን እና/ወይም ጓደኞቻቸውን፣ የተቀሩትን ሰራተኞች በሚረዳው የመኖሪያ ተቋም፣ እና የደንበኛውን ባለሙያ እና ሌሎች ከጤና አጠባበቅ ጋር የተያያዙ ድጋፎችን ያካትታል። ደንበኛው ሁል ጊዜ የእራሳቸው የእንክብካቤ ቡድን መሪ ነው።

ቤተሰብ፣ ጓደኞች እና ሌሎች የእንክብካቤ ቡድኑ አባላት የደህንነት ችግሮችን ለመፍታት ወይም ደንበኛው የሚፈልገውን ግብአት ለማግኘት ሊረዱዎት ይችላሉ። እንዲሁም በድንገተኛ ጊዜ የተወሰኑ የእንክብካቤ ቡድን አባላትን ማነጋገር ሊኖርብዎ ይችላል። ስለ ሌሎች የደንበኛ እንክብካቤ ቡድን አባላት እና በደንበኛው ህይወት ውስጥ ስላላቸው ሚና ይወጩ።

የሚወዱት ሰው የረጅም ጊዜ እንክብካቤ አገልግሎቶችን ሲያገኝ ውጥረት ሊሆን እንደሚችል ያስታውሱ። በርኅራኄ፣ በአክብሮት እና በሙያተኛነት ከቤተሰብ እና ከጓደኞች ጋር ይነጋገሩ።

## ከእርስዎ ተቆጣጣሪ ወይም አሰሪ ጋር ይነጋገሩ

ችግር ካዩ ችላ አይበሉ ወይም ለራስዎ አይያዙ። የደህንነት ስጋቶች ካሉዎት ማንን ማነጋገር እንዳለቦት አሰሪዎ ይገምታል። የደህንነት ስጋቶችን ስለማሳወቅ ያለዎትን ሃላፊነት ማወቅዎን ያረጋግጡ። ሪፖርት ለማድረግ ሲፈልጉ አንዳንድ የተለመዱ ምሳሌዎች እነሆ፦

- የደህንነት አደጋ ስጋት ሲኖር።
- የደንበኛ ውሳኔ ወይም ድርጊት እራሳቸውን ወይም ሌሎችን አደጋ ላይ የሚጥል ሆኖ ከተሰማዎት።
- ደንበኛው አዲስ ወይም ተለዋዋጭ የሕመም ወይም የበሽታ ምልክቶች ካሉት።
- በደንበኛ ተግባር ላይ ለውጥ ወይም ማሽቆልቆል ካስተዋሉ።
- ደንበኛው እንክብካቤ ወይም ህክምና ላለማግኘት ከወሰነ።

የደህንነት ስጋት ካለዎት ማንን ማነጋገር አለብዎት?

---

---

---

---

---

---

ደህንነት የቡድን ስራን ይጠይቃል፣ እና የቡድን ስራ መነጋገርን ይጠይቃል።



# 5

## የቤት ደህንነት ልማዶች

(የሚቀጥለው ሁኔታ በደንበኛ የግል ቤት ውስጥ ለሚሰራ ተንከባካቢ ብቻ ተገቢ ነው። የአዋቂዎች ቤተሰብ ቤቶች፣ የሚታገዙ የመኖሪያ ተቋማት እና የተሻሻሉ አገልግሎቶች ፋሲሊቲዎች በማንኛውም ጊዜ የሚሰሩ ጭስ ጠቋሚዎች ሊኖራቸው ይገባል፣ እና በቤት ውስጥ ማጨስ የተከለከለ ነው።)

**የአርኔል ታሪክ፡** አርኔል ለቤት ውስጥ እንክብካቤ ኤጀንሲ ይሰራል። እሱ ከሚደግፋቸው ደንበኞች አንዱ፣ ዴርሲ ብዙ ችግሮች አሉባት እና ብዙ መድሃኒቶችን ትወስዳለች። አንዳንድ መድሃኒቶቿ ጥልቅ እንቅልፍ እንድትተኛ ያደርጓታል። ዴርሲ ታጩሳለች እና አንዳንድ ጊዜ እያጨሰች ትተኛለች። የዴርሲ ልብሶች የተቃጠሉ ቀዳዳዎች አሏቸው፣ እቃዎች እና ምንጣፎቿም እንዲሁ።

ከዴርሲ ጋር መሥራት ሲጀምር፣ አርኔል የዴርሲ ቤት የሚሰራ ጭስ ጠቋሚ እንደሌለው አስተዋለ። አርኔል ስለእሳት አደጋ ተጨነቀ። ችግሩን ለመፍታት ከዴርሲ እና ከእንክብካቤ ቡድኗ ጋር ተነጋገረ። የዴርሲ አከራይ የሚሰሩ የጭስ ማውጫዎችን ለመግጠም ፈቃደኛ አልሆነም። አርኔል የአካባቢውን የእሳት አደጋ መከላከያ ክፍል አነጋግሮ፣ በዴርሲ ፈቃድ፣ የእሳት አደጋ መከላከያ ክፍል ለእሷ የጭስ ማውጫዎችን ገጠመላት። አንድ ቀን ምሽት ዴርሲ እያጨሰች ተኛች እና ቤቱ በእሳት ተያያዘ። አዲሶቿ የጢስ ማውጫዎች ከእንቅልፏ ቀሰቀሷት እና መውጣት ቻለች። የአርኔል ትኩረት ለደህንነት፣ ንግግር እና ችግር ፈቺ ችሎታዎች የዴርሲን ህይወት አድኗታል።

ለቤት ደህንነት ትኩረት መስጠት አደጋዎችን እና ድንገተኛ አደጋዎችን ይከላከላል። በሚሰሩበት ጊዜ ደህንነትን ያስታውሱ እና የደህንነት አደጋዎችን ይፈልጉ። ደንበኛን በራሳቸው ቤት ከደገፉ፣ ችግሩን ለመፍታት ከደንበኛው፣ ከሌሎች የእንክብካቤ ቡድኖቻቸው አባላት እና አሰሪዎች ጋር አብረው ይሰሩ።

የአዋቂዎች ቤተሰብ ቤቶች፣ የሚታገዙ የመኖሪያ ተቋማት እና የተሻሻሉ አገልግሎቶች ተቋማት ከአደጋ ነጻ የሆነ አካባቢ ለሁሉም ደንበኞች መጠበቅ አለባቸው። የደህንነት አደጋዎችን ስለማሳወቅ የአሰሪዎን ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ይወቁ። ስጋት ሲኖርዎት በሰራ ቦታዎ ውስጥ ለሚመለከተው ሰው ያሳውቁ። ችግሩ ካልተቀረፈ ክትትል ያድርጉ።

### የደህንነት አደጋዎችን መቼ መመዝገብ እና/ወይም ሪፖርት ማድረግ እንዳለቦት እና ለማን እንደሆነ ይወቁ።

**ተጨማሪ መረጃ ማግኘት**  
ተጨማሪ መረጃ ወይም ድጋፍ ከፈለጉ ብዙ የቤት ደህንነት መገልገያዎች አሉ። የአካባቢዎ የእሳት አደጋ እና የፖሊስ መምሪያ ሰራተኞች ወይም የአሜሪካ ቀይ መስቀል ክፍል እርስዎን ለመርዳት ወይም ወደ ሌላ ምንጮች ሊመሩዎት ይስተኛሉ ናቸው።



## የቤት እያያዝ

ጥሩ የቤት እያያዝ ሁሉንም ሰው ለመጠበቅ ይረዳል። ብዙ አደጋዎች የተዘረከረኩ የመኖሪያ ቦታዎች ቀጥተኛ ውጤቶች ናቸው።

- ወለሎችን፣ ኮሪዶሮችን እና ደረጃዎችን ከመዘረከረክ ነጻ ያድርጉ። ለመንሸራተት፣ ለመሰናከል፣ ለመውደቅ ወይም ለጉዳት ሊያጋልጥ የሚችል ነገር ሲመለከቱ፣ እንዲያነሱት ወይም ወደ ደህና ቦታ ማዛወር ይችሉ እንደሆነ ደንበኛውን ይጠይቁ።
- ከራስዎ በኋላ ያጽዱ።
- የጠረጴዛ እና የልብስ ማጠቢያ መሳሪያዎችን ይዘጉ እንዲሁም የወጥ ቤት ካቢኔዎችን ስራ ላይ በማይውልበት ጊዜ ዝግ ያድርጉ።
- እንዳይንከባለል ወይም እንዳይወድቁ እቃዎችን በመደርደሪያዎች ላይ ያስቀምጡ። ከባድ ዕቃዎችን ከዝቅተኛ እስከ መካከለኛ መደርደሪያዎች ላይ ያስቀምጡ። በጣም የሚያገለግሉ ዕቃዎችን በቀላሉ ተደራሽ ያድርጉ።
- እንዳይወድቁ ቁሳቁሶችን እና አቅርቦቶችን በሥርዓት ይደርድሩ።
- የሚፈሰውን ነገር ወዲያውኑ ይጠቡ ወይም ያጽዱ።
- የቤት ማጽጃ ምርቶችን በአስተማማኝ ሁኔታ፣ በዋናው ማስቀመጫቸው ውስጥ እና በግልፅ ተጽፎባቸው ያስቀምጡ።
- የአየር ማናፈሻዎችን ከአቧራ እና ከብናኝ ያጽዱ።
- ቆሻሻን አንስተው ቆሻሻ መጣያ ውስጥ ያስቀምጡ። ቆሻሻን ክዳን ወዳለው የቆሻሻ ማጠራቀሚያ በተደጋጋሚ ይውሰዱ።
- ደህንነታቸው በተጠበቀ ቦታ ላይ ተቀጣጣይ ወይም መርዛማ ኬሚካሎች ከተመለከቱ፣ በሥራ ቦታዎ ውስጥ ለሚመለከተው አካል ስጋትዎን ያሳውቁ።
- የምግብ ወለድ በሽታን ለመከላከል እንዲረዳዎት ወጥ ቤቱን ንፁህ ያድርጉ።
- አንዳንድ የልብስ ማጠቢያ ሳሙናዎች በእርስዎ ወይም በደንበኛ ላይ ሽፍታ ሊያመጡ ይችላሉ። ይህንን ካስተዋሉ ፈሳሽ ሳሙና/ሳሙና እንዲቀይሩ ይነገሩ።

**ንፁህ እና ሥርዓታማ የስራ ቦታ ለደንበኛው፣ ለራስዎ፣ ለሥራ ባልደረቦችዎ እና ለሌሎች ሰዎች ሁሉ ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ ነው።**

**ደህንነቱ የተጠበቀ የቤት እያያዝ ተግባራትን በተመለከተ የአሰሪዎ ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ምንድን ናቸው?**

---

---

---

---

---

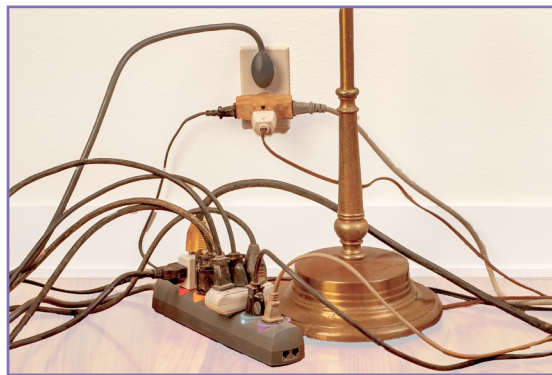
---

---

---

**የደህንነት አደጋዎችን መመርመር**

ለነባር እና ለአዲስ የደህንነት አደጋዎች ሁል ጊዜ ይጠንቀቁ። ስለ ደህንነት አደጋ የሚያሳስብዎት ከሆነ ከደንበኛው ጋር በመስራት ለማስወገድ መንገድ ይፈልጉ። ሁልጊዜ የደንበኛውን የመምረጥ መብት ያስታውሱ።



**የደህንነት አደጋዎችን መመዝገብ እና ሪፖርት ማድረግ**

የደህንነት አደጋን ማስተካከል ካልቻለ፡ ወይም ደንበኛው እንዲቀየር የማይፈልግ ከሆነ በሚሰሩበት ቦታ ተገቢውን ሰው ያሳውቁ። የእርስዎ ደህንነት አስፈላጊ ነው። ጉዳት ሊደርስብዎ ከቻለ ወይም ደህን ለማድረግ ክህሎቶች ከሌልዎት የደህንነት አደጋዎችን ለማስተካከል አይሞክሩ።

**የደህንነት አደጋዎችን ይመዝግቡ እና ሪፖርት ያድርጉ**

**በሚሰሩበት ቦታ የሚያስፈልጉት የደህንነት አደጋዎች ሰነዶች እና ሪፖርት የማድረግ ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ምን ምን ናቸው?**

[illegible]

## የአክሲድን ጥንቃቄ

ብዙ ሰዎች አክሲድን እንደ የታዘዘ ህክምና ይጠቀማሉ። አክሲድንን መጠቀም አንዳንድ የደህንነት ስጋቶችን ያጠቃልላል። አክሲድንን ለሚጠቀሙ ደንበኞች አደጋዎችን ማወቅ እና ደህንነቱ የተጠበቀ አሰራርን መከተል አለብዎት።

### አሳትን ወይም ብልጭታዎችን ከአክሲድን ያርቁ

አክሲድንን መጠቀም አሳቱ በፍጥነት እንዲነሳ እና እንዲቃጠል ቀላል ያደርግዋል። ሁሉንም የአሳት ነበልባል እና ብልጭታዎችን ከአክሲድን ያርቁ።

- እንደ ሻማ እና የማሰብያ ነበልባል ያሉ ክፍት አሳቶች ከአክሲድን ምንጮች ወይም አክሲድን ከሚጠቀሙ ሰዎች ከ5 ጫማ በላይ መቅረብ የለባቸውም።
- በራሳቸው ቤት የሚያጨሱ ሰዎች ከአክሲድን ቢያንስ 25 ጫማ መራቅ እና በተለይም በሌላ ክፍል ውስጥ መቆየት አለባቸው። የሚያጨሱ ሰዎች ሲጋራቸውን አያውቁም እና በተለኮሰ ሲጋራ ወደ አክሲድን ምንጭ ሊጠጉ ይችላሉ።
- አክሲድንን የሚጠቀም ደንበኛ በቀላሉ ከሚነድ እንደ ሻዝሊን ወይም ሌሎች የፔትሮሊየም ውጤቶች፣ የጥፍር ማስለቀቂያ፣ ቅባት፣ ዘይት ወይም ኤሮሶል መርጫ መራቅ አለበት።
- አክሲድን የሚጠቀሙ እና የሚያጨሱ ደንበኞች ሲጋራ ከመለኮሳቸው በፊት አክሲድንን ማጥፋት እና የአፍንጫ ቦይን ወይም ጭንብል ማውጣት አለባቸው።

**ሁሉንም የአሳት ነበልባል ወይም የአሳት ፍንጣሪዎች ከአክሲድን ያርቁ።**

### የአክሲድን ማጠራቀሚያዎች

የአክሲድን ማጠራቀሚያዎችን በደንብ አየር ውስጥ በሚገኙ ቦታዎች ብቻ ያከማቹ። አክሲድን ሲሊንደሮችን በሳናቸው በማጠራቀሚያ መደርደሪያ ወይም በግድግዳው ላይ በሰንሰለት ታስረው ያከማቹ። ሲሊንደር ከወደቀ አክሲድንን የማምለጥ ግፊት የፕሮጀክት ወይም የአሳት አደጋ ሊፈጥር ይችላል።

ሁሉም ማጠራቀሚያዎች በአክባቢው አየር ውስጥ የተወሰነ መጠን ያለው አክሲድን ያተናል። የተዘጋ ክፍል ወዲያው በአክሲድን ይሞላ እና ተቀጣጣይ ይሆናል። በታዘዘ የመኖሪያ ቦታ ወይም የተሻሻለ አገልግሎት መስጫ ውስጥ፣ የአክሲድን ክፍሎች በአሳት አደጋ መከላከያ ሰራዊት በተገለጸው መሰረት በደንብ አየር የተሞላ እና ሌሎች መስፈርቶችን የሚያሟሉ መሆን አለባቸው። በአዋቂዎች የቤተሰብ ቤቶች ወይም በደንበኛው የግል ቤት ውስጥ በሩን ክፍት ያድርጉት እና ክፍሉ አየር እንዲኖረው ያድርጉ።

በተዘጋ ቦታ ውስጥ ከመጠን በላይ አክሲድን ለጤና አስጊ ነው። ሰውነታችን ከአክሲድን ጋር በ 19.5% - 23.5% መካከል ባለው ክምችት ውስጥ በተሻለ ሁኔታ ይሰራል። ከፍተኛ ወይም ዝቅተኛ ትኩረት ጤናማ አይደለም።

### የአክሲድን ማሳሪያዎች

የአክሲድን ማሳሪያዎችን በቀጥታ ወደ ግድግዳ መውጫዎች ይሰኩት። የኤክስቴንሽን ገመዶችን ወይም የኃይል ማያያዣዎችን አይጠቀሙ። ማሳሪያዎቹ ለኃይል ለውጦች ምላሽ ስለሚሰጡ እናም በዚህ ምክንያት ሊዘጉ ይችላሉ። የኃይል ማያያዣዎች ከመጠን በላይ ጥቅም ላይ ከዋሉ የህይል ገመዱን በቀላሉ መጨን ይችላሉ። የኤክስቴንሽን ገመዶች በጣም ረጅም ከሆነ የሾልቴጅ መጥፋት ወይም የአሳት አደጋ ሊያስከትል ይችላል።



## የአክሲድን ቱቦዎች

የአክሲድን ቱቦዎች የመጠምጠም እና የመጠምዘዝ አዝማሚያ ስለሚኖራቸው የመሰናከል አደጋን ያስከትላል። የመሰናከል ወይም የመውደቅ አደጋዎችን ለመከላከል ቱቦውን ደጋግመው ያስተካክሉት እና ከመንገድ ላይ ያንሱት።

**ከአክሲድን ጋር ስለመሥራት የአሰሪዎ ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ምንድን ናቸው?**

---



---



---



---



---



---

## የእሳት ጥንቃቄ

እንደ የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ሰራተኛ በደንበኛው አካባቢ ውስጥ የእሳት ጥንቃቄን ማስተዋወቅ ይችላሉ።

- የአዋቂዎች ቤተሰብ ቤቶች፣ የሚታገዙ የመኖሪያ ተቋማት እና የተሻሻሉ አገልግሎቶች ተቋማት የሚሰሩ የጭስ ጠቋሚዎች እና የእሳት ማጥፊያዎች ሊኖራቸው ይገባል። የት እንደሚገኙ ማወቅዎን ያረጋግጡ።
- በደንበኛው ቤት ውስጥ የምትሠራ ከሆነ፣ የጢስ ማውጫ እና የእሳት ማጥፊያ መኖሩን ማረጋገጥ አለብህ። ምንም ከሌሉ ደንበኛው የተወሰነ እንዲያገኝ ይጠቁሙ። የጭስ ማንቂያዎችን መስራታቸውን ለማረጋገጥ በዓመት ብዙ ጊዜ ይሞክሩ። የቀን ብርሃን ቁጠባ ጊዜ ሲጀምር እና ሲያልቅ ይህንን ለማድረግ ለማስታወስ ጥሩ ጊዜ ነው። ተጨማሪ ባትሪዎችን በእጃቸው ያስቀምጡ።
- አንድ ደንበኛ ብቻውን ለማጨስ ደህና ካልሆነ፣ ከደንበኛው እና ከተቆጣጣሪዎ ጋር የበለጠ ደህንነቱ የተጠበቀ አማራጭ ለመወሰን ይስሩ።
- የኩሽና ምድጃው ጥቅም ላይ በማይውልበት ጊዜ መጥፋቱን ያረጋግጡ እና እየበሰለ ያለ ምግብን ከድነው አይተዉት።
- አንድ ደንበኛ የእሳት ምድጃ ወይም የእንጨት ምድጃ ከተጠቀመ፣ እሳቶች ከመቀጣጠላቸው በፊት እርጥበቱ መከፈቱን ያረጋግጡ። የእሳት ቦታ ስክሪኖች አስፈላጊ ናቸው እና ሁልጊዜም በቦታቸው መሆን አለባቸው። አመድ መወገድ ያለበት እሳቱ ሲጠፋ እና አመድ በሚነካበት ጊዜ ብቻ ነው። ምድጃውን ካጸዱ በኋላ አመዱን በብረት መያዣ ውስጥ ወደ ውጭ ይውሰዱ። አመድ በጭራሽ በወረቀት መያዣ ውስጥ ወይም ከእንጨት ሕንፃ አጠገብ አያስቀምጡል።
- አንድ ደንበኛ የቦታ ማሞቂያ የሚጠቀም ከሆነ ማሞቂያው ወጥ በሆነ፣ ጠንካራ እና ተቀጣጣይ ያልሆነ እንደ የሴራሚክ ንጣፍ ወለል ላይ መሆን አለበት። ማሞቂያውን ከአልጋ፣ መጋረጃዎች፣ የቤት እቃዎች እና ሌሎች ተቀጣጣይ ቁሶች ቢያንስ በሶስት ጫማ ያርቁት። አካባቢውን ለቀው ከወጡ የሙቀት ማሞቂያውን ያጥፉ። በህንጻዎ ውስጥ የቦታ ማሞቂያዎች ላይ ፈቀዱ ይችላሉ። ከአሰሪዎ ጋር ያረጋግጡ።

እሳት ቢነሳ ምን ማድረግ እንዳለቦት ጠቃሚ ምክሮችን ለማግኘት የእሳት ድንገተኛ አደጋዎች የሚለውን ክፍል ይመልከቱ።

**ማንኛውንም የእሳት ደህንነት አደጋ በሚሰሩበት ቦታ ለሚመለከተው ሰው ይመዝግቡ እና ያሳውቁ።**

## የኤሌክትሪክ ደህንነት

ኤሌክትሪክ እሳትን እና ገዳይ የኤሌክትሪክ ንዝረትን ሊያስከትል ይችላል። እራስዎን እና የሚደግፏቸውን ሰዎች ለመጠበቅ የኤሌክትሪክ ደህንነትን ይለማመዱ።

- የኤሌክትሪክ ዕቃዎች አርጅተው እንደሆነ ለማወቅ በየጊዜው ያረጋግጡ። ገመዱ ከተሰበረ ወይም ከተሰነጠቀ መሳሪያው እስኪስተካከል ወይም እስኪተካ ድረስ አይጠቀሙ።
- አንድ ዕቃ ባለ ሶስት አቅጣጫዊ መሳኪያ ካለው፣ ባለ ሶስት-ማስገቢያ መውጫ ውስጥ ብቻ ይጠቀሙበት። ወደ ባለ ሁለት-ማስገቢያ መውጫ ወይም የኤክስቴንሽን ገመድ በጭራሽ እያስገድዱት።
- መሳሪያዎቹ መሬት ላይ መሆናቸውን ያረጋግጡ እና የጎደሉትን የማውጫ ሽፋኖችን ይተኩ።
- የኤሌክትሪክ ዕቃዎችን ከእርጥብ ወለል፣ ከእጅ መታጠቢያ ወይም ከመታጠቢያ ገንዳዎች ያርቁ።
- የኤክስቴንሽን ገመዶች ያልተሰበረ እና ከትክክለኛው ጭነት በላይ ያልተሸከሙ መሆናቸውን ያረጋግጡ።
- Ground Fault Circuit Interrupter (GFCI) ይጠቀሙ - በተለይ በመታጠቢያ ቤት ውስጥ አስፈላጊ ናቸው።
- መብራትን ለማገድ የኤክስቴንሽን ገመዶችን ወይም እንደ ቋሚ ሽቦ አይጠቀሙ።
- የኤክስቴንሽን ገመዶችን በምንጣፎች ወይም በጨርቆች ስር በፍፁም አያሳልፉ። የመራመጃ ግፊት ሽቦዎችን ሊሰብር እና እንዲቀጣጠል ሊያደርግ ይችላል።
- ለመዳሰስ የሚጥቁ ማብሪያና ማጥፊያዎችን ወዲያውኑ ያጥፉ እና ይተኩ።
- እንደ መብራቶች መደብዘዝ፣ ተደጋጋሚ የህይወት መቆራረጥ ወይም የተነፋ ፊውዝ ያሉ የኤሌክትሪክ ችግሮች ማሳያ ምልክቶችን ይፈልጉ።

## በሚሰሩበት ቦታ ማንኛውም የኤሌክትሪክ ደህንነት አደጋ ለሚመለከተው ሰው ይመዝግቡ እና ያሳውቁ።

## የውሃ ደህንነት

የቧንቧ ችግሮች እና የውሃ ውስጥ ስርጉት ውድ የንብረት ውድመት እና ለደንበኛው ደህንነቱ ያልተጠበቀ ሁኔታዎችን ሊያስከትል ይችላል። የተትረፈረፈ ማጠቢያዎች ወይም መታጠቢያዎች በጥቂት ደቂቃዎች ውስጥ ክፍልን ያጥለቃልቃል። የቧንቧዎች እና የቤት ውስጥ መጻዳጃ ቤቶች የውሃ መዝጊያ ሻልቮች የት እንዳሉ ይወቁ። እንዲሁም ከተቻለ ዋናው የውሃ መዝጊያ ሻልብ የት እንዳለ ይወቁ።

- የእጅ መታጠቢያ ወይም መታጠቢያ ገንዳ ክፍት አይተው።
- መጥረጊያዎችን ወይም የውስጥ ልብሶችን በጭራሽ አይጠቡ።
- ሽንት ቤት ከተዘጋና ከላይ መፍሰስ ከጀመረ ውሃውን ከመጻዳጃው ጀርባ እና በታች ያለውን የውሃ ማጥፊያ ሻልብ ይዘጉት።
- ቧንቧው መፍሰስ ከጀመረ የሙቅ እና የቀዝቃዛ ውሃ መዝጊያ ሻልቮች ከመታጠቢያ ገንዳው በታች ናቸው።

ውሃ ወደ ቤት ውስጥ መግባቱን ካስተዋሉ ደንበኛውን፣ ሌሎች የእንክብካቤ ቡድኖቻቸውን አባላትን፣ የጥገና ሰራተኞችን፣ እርስዎን ተቆጣጣሪ እና/ወይም አስሪ ያሳውቁ።



## ጥቃትን መከላከል እና ምላሽ መስጠት

የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ሰራተኛ እንደመሆኖ በስራ ቦታዎ ላይ ጥቃት ሊያዩ ወይም ሊያጋጥሙዎት ይችላል። ጥቃት ተንከባካቢዎችን፣ እንክብካቤ የሚያገኙ ሰዎችን፣ ጎብኚዎችን፣ ሰራተኞችን፣ ቤተሰብን ወይም ሌሎች በአካባቢው ያሉ ሰዎችን ሊጎዳ ይችላል። ጥቃትን መቀነስ እና ምላሽ መስጠት የሁሉንም ሰው ደህንነት ለመጠበቅ ይረዳል።

### የጥቃት መንስኤዎች

ጥቃት ማለት ጉልበትን መጠቀም ወይም ጉዳት ሊያደርስ የሚችል ሃይል ለመጠቀም ማስፈራራት ማለት ነው። ብጥብጥ አካላዊ ጉዳት ወይም የአእምሮ ጉዳት ሊያስከትል ይችላል። ሁከት ጤናማ እድገትን ይከላከላል እና ሰዎችን መሰረታዊ ፍላጎቶችን ያሳጣል።

ሰዎች ፍርሃት፣ ቁጣ ወይም ድንጋጤ ሲሰማቸው ሁከት ሊከሰት ይችላል። አካላዊ፣ አእምሮዊ ወይም ስሜታዊ ጭንቀት አሉታዊ ስሜቶችን ሊያባብስ እና ብጥብጥ የበለጠ ሊከሰት ይችላል። የጥቃት ስለባ የሆነ ሰው ምላሽ ለመስጠት ሁከትን ሊጠቀም ይችላል። አቅመ ቢስ ሆኖ የሚሰማው ሰው እራሱን ወይም ሌሎችን ለመጠበቅ ሁከትን እንደ የመጨረሻ ምርጫ ሊጠቀም ይችላል።

### ጥቃትን መከላከል

በመረጋጋት እና ችግሮችን ለመፍታት በጋራ በመስራት ሁከትን መከላከል ይችላሉ።

**በመንከባከብ ግንኙነት ውስጥ ያለውን ጥቃት ለመቀነስ መግባባት፣ መከባበር እና መነጋገር አስፈላጊ ናቸው።**

### ለተንከባካቢዎች ሲባል እራስን መንከባከብ

ጥቃትን መከላከል የሚጀምረው ከውስጥ ነው። የደከመ፣ የተጫነው እና/ወይም ብዙ ጭንቀት ያለበት ተንከባካቢ ረጋ ያለ እና ገር መሆን ሊከብደው ይችላል። ራስን መንከባከብ ተንከባካቢዎች ትዕግሥታቸውን፣ ርኅራኄ እና ደግነታቸውን እንዲጠብቁ ይረዳቸዋል።

ሥራ ለሚበዛባቸው ሰዎች ራስን መንከባከብ ከባድ ሊሆን ይችላል። እንቅልፍ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ እና ጤናማ አመጋገብ ጊዜ የሚወስድ ሲሆን ብዙውን ጊዜ በእንክብካቤ መስጫ መርሃ ግብር ውስጥ ለመገንባት ቀላል አይደሉም።

ብዙ ቀላል እና ፈጣን ራስን የመንከባከብ ስልቶች አሉ። የመተንፈስ ልምምዶች፣ አጫጭር እረፍቶች እና ደጋፊ ከሆኑ ሰዎች ጋር መነጋገር ጭንቀትን መቆጣጠር ያስችላሉ።

ለበለጠ የራስ እንክብካቤ ስልቶች የእርስዎን የማብራሪያ ስልጠና ይገምግሙ።



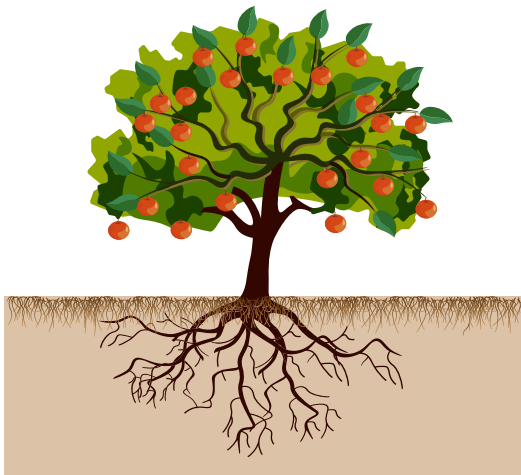
## ባህሪን መረዳት

እርስዎ የሚደግፉት ሰው ጨካኝ ወይም ሃይለኛ በሆነ መንገድ እየሰራ ከሆነ፣ የሆነ ችግር እንዳለ እየተናገረ ሊሆን ይችላል። ለግለሰቡ ባህሪ ምላሽ ከመስጠት ይልቅ መንስኤዎችን ወይም ያልተሟሉ ፍላጎቶችን ይፈልጉ።

- **አስከፊ የጤና ችግሮች፡-** ግለሰቡ የሕክምና ክትትል የሚያስፈልገው አጣዳፊ የጤና ችግር ሊኖረው ይችላል። አጣዳፊ የጤና ችግሮች የሽንት ሷሽ ሊንፊክሽን፣ ህመም ወይም የመድሃኒት የጎንዮሽ ጉዳቶችን ያካትታሉ። ግለሰቡ የሚፈልገውን እንክብካቤ ማግኘቱን ለማረጋገጥ ከግለሰቡ እና ከሌሎች የእንክብካቤ ቡድኖቻቸው አባላት ጋር አብረው ይስሩ።
- **በሽታ ወይም ሁኔታ፡-** በሽታዎች ወይም ሁኔታዎች ባህሪን ሊያስከትሉ ይችላሉ። ሰውዬው ለመጉዳት ላያስብ ወይም ድርጊቶቹን ሙሉ በሙሉ መቆጣጠር ላይ ችሏል ይችላል። ለሚያስፈራ ወይም ለሚያስጋ ቅዠት ምላሽ እየሰጡ ይሆናል። ምን እንደሚጠብቁ እና ምን አይነት ስልቶች ግለሰቡን በተሻለ ሁኔታ እንደሚረዱት እንዲያውቁ ስለ ሰውዬው ይወቁ።
- **ማስቆጣት** ሌላ ሰው የደንበኛውን ቁጣ ወይም ፍርሃት ለመቀስቀስ የሆነ ነገር አድርጎ ሊሆን ይችላል። ለምሳሌ፣ አንድ ተንከባካቢ ደንበኛን ቢበድል፣ ደንበኛው ለሌሎች ተንከባካቢዎችም አሉታዊ ምላሽ ሊሰጥ ይችላል። የጥቃት ባህሪ ለእርዳታ እና ከጥቃት ወይም ቸልተኝነት ለመጠበቅ ጩኸት ሊሆን ይችላል። ሰውየውን ለመረዳት እና ለመደገፍ ሁልጊዜ ያለፈውን የገጽታ ባህሪ ይመልከቱ።

## በአስቃቂ ሁኔታ ላይ የተመሰረተ እንክብካቤ

ላይ ላዩን የምናየው ባህሪ ነው። የአንድን ሰው ባህሪ "ሥሮች" መረዳት ለእነርሱ በሚጠቅም መንገድ እንዲረዱቸው እና እንዲያተኩሩ ይረዳዎታል።



**ከላይ፡** መጮህ፣ ስድብ፣ ምራቅ መትፋት፣ መንከስ፣ መምታት፣ መቆንጠጥ፣ መግፋት፣ በጥፊ መምታት፣ መወርወር፣ ሌሎችን መወንጀል፣ ቁጣ፣ ጥርጣሬ፣ ፍርሃት፣ አለመተማመን፣ መከላከል።

**ከታች፡** አላግባብ መጠቀም፣ ቸልተኝነት፣ ማግለል፣ ብቸኝነት፣ የቤተሰብ ጓደኛ ማጣት፣ ፍርሃት፣ አቅም ማጣት፣ በሽታ፣ ህመም፣ ድንገተኛ የህክምና ሁኔታ፣ የአእምሮ ጤና ቀውስ፣ ሥር የሰደደ ውጥረት፣ ተስፋ መቁረጥ፣ የመድሃኒት የጎንዮሽ ጉዳቶች፣ ማቋረጥ፣ ማጣት፣ መድልዎ፣ ፍትሕ መጓደል፣ መገለል፣ አስከፊ የህይወት ክስተቶች፣ አስቃቂ ሁኔታዎች፣ ብስጭት፣ ሀዘን፣ ምቹት ማጣት።

## ጡዘትን ማብረድ

"ጡዘት" የአንድ ሰው አሉታዊ ስሜቶች እየጠነከረ ሲሄድ ነው። "ጡዘት" ማለት አንድ ሰው ደህንነት እንዲሰማው፣ እንዲከበርለት እና እንዲሰማ በማድረግ እንዲረጋጋ መርዳት ማለት ነው።

1. **እራስዎ ይረጋጉ።** መረጋጋት እርስዎ እንደማያስፈራሩ ለሌላው ሰው ለማሳየት ይረዳል። በጥልቀት ይተንፍሱ እና "ይህን መቋቋም እችላለሁ" የሚሉ ማበረታቻ ይስጡ።
2. **ሰውየውን ሊረዱት እንደሚፈልጉ ያሳዩት።** አንድ ሰው ሲከፋ፣ እርስዎ ከሚናገሩት በላይ ለንግግር-አልባ ንግግር ምላሽ ሊሰጡ ይችላሉ። የሚያረጋጋ የድምፅ ቃና እና ረጋ ያለ የሰውነት ቋንቋ ይጠቀሙ።
3. **መጨቃጨቅን ያስወግዱ።** ስሜቱን መቆጣጠር ያቃተው ሰው ለሎጂክ እና ምክንያቶች ምላሽ ላይሰጥ ይችላል። መጨቃጨቅ እና መውቀስም ሁኔታውን ሊያባብሰው ይችላል። ሁሉም ሰው እንዲረጋጋ በመርዳት ላይ ያተኩሩ እና ችግሩን ለመረዳት አብረው ይስሩ።

4. **ያዳምጡ እና ስሜቶችን ያረጋግጡ።** ማዳመጥ ሰውዬው ሀሳቡን እንዲገልጽ እና በከፍተኛ ስሜቶች እንዲሰራ ያስችለዋል። እንደ “የሚሰማዎትን ሊነግሩኝ ይችላሉ?” እና “ይህ በጣም የሚያበሳጭ ይመስላል” ያሉ ደጋፊ ሀረጎችን በመጠቀም ሰውዬው ከፍተኛ እንዲሰጠው ይረዳል።
5. **ታጋሽ ይሁኑ እና ጊዜ ይስጡ።** ለአፍታ ዝም ማለት ለሁለታችሁም የማሰብ እና የማሰላሰል እድል ይሰጥዎታል። የችሎ ስሜቶች ውጥረትን ይጨምራሉ። ጊዜ መስጠት የምታከብራቸውን ሰው እና ስሜታቸውን ሊያሳዩ ይችላሉ።
6. **ምርጫዎችን እና ውጤቶችን ይወያዩ።** እያንዳንዱን ችግር ማስተካከል ወይም ማንኛውንም ምቹት መስጠት አይችሉም። ማድረግ ስለሚችሉት ነገር ሐቀኛ ይሁኑ እና ቀላል፣ ተጨባጭ እና አወንታዊ ምርጫዎችን ያቅርቡ። የእያንዳንዱን ምርጫ ውጤት ተወያዩ ነገር ግን የመጨረሻ ውሳኔዎችን ያስወግዱ እና አንድን ሰው በጥቃት ወይም በቸልተኝነት አያስፈራሩ።

የተለያዩ ሰዎች እና ሁኔታዎች የተለያዩ ስልቶች ያስፈልጋቸዋል። የእርስዎ ስልት የማይሰራ ከሆነ ሌላ ነገር ይሞክሩ። በመጨረሻም እነዚህን አጠቃላይ ምክሮች ልብ ይበሉ፡

- ምቹ አካባቢን (የሙቀት መጠን፣ ብሩህነት፣ ጫጫታ) ይፍጠሩ።
- ታዳሚ አለ? ሌሎች እየተመለከቱ ከሆነ ሰውዬው ፍርሃት ወይም እፍረት ሊሰማው ይችላል።
- ሰውዬውን ወደ አስደሳች ተግባር ማዘዋወር ከአሉታዊ ስሜቶች እንዲወጣ ያደርጋቸዋል።
- ለግለሰቡ በሚጠቅም መንገድ ተነጋገሩ።
- የተቆጣ ሰውን አይነኩት።
- ለወደፊቱ እነሱን ለማስወገድ ቀስቅሴዎችን/መንስኤዎችን ይፈልጉ።
- ደንበኛውን እንዴት በተሻለ ሁኔታ መደገፍ እንደሚችሉ የተማሩትን ይመዝግቡ እና ያሳውቁ።

## ለጥቃት ምላሽ መስጠት

አንድ ሰው ባህሪውን መቆጣጠር ሲያቅተው እና ጠበኛ በሚሆንበት ጊዜ፣ የመጀመሪያ ግብዓት ይህንነትን መጠበቅ እና ጉዳት እንዳይደርስ መከላከል ነው። ከተቻለ ግለሰቡ እንዲረጋጋ ለመርዳት ይሞክሩ። ሁኔታው አደገኛ ከሆነ ይሂዱ እና ለእርዳታ ይደውሉ።

### አደጋ ካልተሰማዎት

ተረጋግተው ይቀጥሉ እና የሌላውን ሰው ጡዘት ለማብረድ ይሞክሩ። አካላዊ ርቀትን መጠበቅ እና አካባቢዎን ማወቅዎን ያስታውሱ።

### አደጋ ከተሰማዎት

በደመ ነፍስ ይመኑ። አደጋ ከተሰማዎት እራስዎን ያዳምጡ።

- የሚወጡበትን መንገድ ይፈልጉ ("ስልኬ እየጮኸ ነው፣ እና ውጪ ማንሳት አለብኝ" ወይም "አንድ አስፈላጊ ነገር በመኪናዬ ውስጥ ትቻለሁ") እና ክፍሉን/አካባቢውን ለቀው ይውጡ።
- ጀርባዎን ለሰውዬው አይስጡ። ቀስ በቀስ ወደ ሂሳ ይሂዱ።
- አደገኛ ሊሆኑ ከሚችሉ ቦታዎች እንደ ደረጃዎች እናት ወይም የቤት እቃዎች ወይም ሌሎች ነገሮች ለመሳሪያነት የሚያገለግሉባቸው ቦታዎችን ያስወግዱ።
- ከሁኔታው በደህና ከወጡ በኋላ እርዳታ ያግኙ።

**ማንም ሰው ወዲያውኑ አደጋ ላይ ከሆነ ወደ 911 ይደውሉ።**

## የአሰሪዎን መመሪያዎች እና ሂደቶች ይከተሉ

ደንበኛ ሁከት በሚፈጥርበት ጊዜ የሚያገለግሉ ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ቀጣሪዎ ይኖረዋል። እነዚህን ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ማወቅ እና መከተል የእርስዎ ኃላፊነት ነው።

ደንበኛ ሁከት በሚፈጥርበት ጊዜ የአሰሪዎ ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ምንድን ናቸው?

---

---

---

---

---

---

## በደንበኛ ላይ የሚፈጸም ጥቃትን ሪፖርት ማድረግ ወይም መጠርጠር

እርስዎ የታዘዙ ዘጋቢ መሆንዎን ያስታውሱ። በማንኛውም የተጋለጠ አዋቂ ላይ በማንም ሰው የሚደረግ ጥቃት፣ ቸልተኝነት ወይም ብዝበዛ ካዩ ወይም ከተጠረጠሩ ሪፖርት እንዲያደርጉ ህጉ ያስገድዳል።

### እንዴት ሪፖርት ማድረግ እንደሚቻል

በአዋቂ ቤተሰብ ቤት፣ በታገዘ የመኖሪያ ተቋም ወይም በተሻሻለ አገልግሎት መስጫ ውስጥ የሚኖር የተጋላጭ ጎልማሳ የጥርጣሬ ጥቃትን ሪፖርት ለማድረግ፣ የቅሬታ መፍቻ ክፍል በ1-800-562-6078 ይደውሉ።

በገዛ ቤታቸው የሚኖር የተጋላጭ ጎልማሳ የጥርጣሬ በደል ሪፖርት ለማድረግ ለማህበራዊ እና ጤና አገልግሎት ዲፓርትመንት በ1-866-ENDHARM (1-866-363-4276) ወይም ለአዋቂዎች ጥበቃ አገልግሎት በ1-877-734-6277 ይደውሉ።

አካላዊ ወይም ወሲባዊ ጥቃትን ከጠረጠሩ ወይም ከተመለከቱ፣ እርስዎም ለህግ አስከባሪ አካላት ሪፖርት ማድረግ ይጠበቅብዎታል።



ደንበኛ ወይም ሌላ ሰው አደጋ ላይ ነው ብለው ካሰቡ፣ 911 ይደውሉ።

## ይመዝግቡ እና ለቀጣሪዎ ሪፖርት ያድርጉ

እርስዎ በሚሰሩበት ቦታ ማንኛውንም የጥቃት ድርጊቶችን ለሚመለከተው ሰው ይመዝግቡ እና ያሳውቁ። የጥቃት ክስተቶችን ለመመዝገብ እና ሪፖርት ለማድረግ የአሰሪዎን ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ይከተሉ።

የጥቃት ክስተቶችን ስለመመዝገብ እና ስለማሳወቅ የአሰሪዎ ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ምንድን ናቸው?

---

---

---

---

---

## መሳሪያዎች/የጦር መሳሪያዎች ጥንቃቄ

በአዋቂ ቤተሰብ ጤቶች እና በተሻሻሉ የአገልግሎት መስጫ ተቋማት ውስጥ ሁሉም የጦር መሳሪያዎች እንዲቆለፉ እና ስልጣን ለተሰጣቸው ሰዎች ብቻ መሰጠት አለባቸው።

ለቤት እንክብካቤ ኤጀንሲ የሚሰሩ ከሆነ፣ ደንበኛው ሽጉጦችን ወይም ሌሎች መሳሪያዎችን በቤታቸው እንዲስቀመጡ ሊያውቁ ይችላሉ። ደንበኛው ሽጉጥ ስለያዘ ወይም ቤት ውስጥ ሽጉጥ ስላለ ስጋት ከተሰማዎት ከደንበኛው ጋር ስለሚያሳስብዎት ነገር ይነጋገሩ። እርስዎ ባሉበት ጊዜ ሽጉጡን ወይም መሳሪያውን ማስወገድ ይችላሉ እንደሆነ ደንበኛው ይጠይቁ።

ከደንበኛው ጋር ደህንነት እንዲሰማዎት የሚያደርግ እቅድ ማውጣት ካልቻሉ፣ ስለሚያሳስብዎት ነገር የሚሰሩበትን ተቆጣጣሪዎን ወይም ተገቢውን ሰው ያነጋግሩ።



ጃዎቻቸው የደህንነት ቁልፎችን እንዲያገኙ ሀ መቆለፊያዎች ሽጉጡን ከመተኮስ ይከላከላሉ። ስከባሪዎች ለጠመንጃ ነጻ የደህንነት መቆለፊያዎች ነገት ትምህርት ሊሰጡ ይችላሉ።

መሳሪያ ማግኘት በማይገባበት ጊዜ ሊጠቀምበት ነጋት ካሉት በሚሰሩበት ቦታ ከሚመለከተው አካል

ማንኛውንም የጦር መሳሪያ ለተቆጣጣሪዎ ያሳውቁ እና ሁኔታውን ለመቆጣጠር እገዛ ያግኙ።

## የእንስሳት ደህንነት

የረጅም ጊዜ ተንከባካቢ ሰራተኞች ከቤት እንስሳት፣ ከአገልግሎት እንስሳት፣ ከእርሻ እንስሳት እና ከሌሎች በአካባቢው ከሚኖሩ እንስሳት ጋር እንዴት በጥንቃቄ እንደሚገናኙ ማወቅ አለባቸው። ሰዎች በአክብሮት እና በጥንቃቄ ካልያዙባቸው እንስሳት የደህንነት ችግሮችን ሊፈጥሩ ይችላሉ።

በአዋቂ ቤተሰብ ቤት ውስጥ የሚኖሩ ወይም የሚጎበኙ እንስሳት፣ የተሻሻለ የአገልግሎት መስጫ ወይም የታገዘ የመኖሪያ ተቋም ጥብቅ መስፈርቶችን ማሟላት አለባቸው። እነዚህም ወቅታዊ ክትባት ማግኘት፣ ወደ ሰው ከሚተላለፉ በሽታዎች ነፃ መሆን እና ከምግብ ማዘጋጃ ቦታዎች መራቅን ያካትታሉ። ግን በዚህ አያበቃም።

### የደንበኛ መብቶችን ማክበር

የአገልግሎት እንስሳት ለሰዎች አስፈላጊውን ድጋፍ ይሰጣሉ። ደንበኞች የሚያገለግሉ እንስሳትን የመጠበቅ እና በእነሱ ላይ ምን እንደሚደርስባቸው የመቆጣጠር መብት አላቸው። የደንበኛውን እንስሳት አይቆጣጠሩ። ለምሳሌ ውሻቸውን ከማዘዝ፣ ከሳጥኑ ውስጥ ከመውጣት ወይም ከክፍል ውስጥ ከማስወገድም በፊት ደንበኛውን ፈቃድ ይጠይቁ።

### ንክሻዎች

አንዳንድ እንስሳት ያልተጠበቁ ናቸው እና በጣም ወዳጃዊ የሆነው እንስሳ እንኳን በአንዳንድ ሁኔታዎች ሊናከስ ይችላል። ከመቅረብም ወይም ከመንካትም በፊት ስለ ሁኔታው እና እንስሳው ስለሚሰጥ ምልክቶች ያስቡ።

### ንክሻዎችን መከላከል

እስኪተዋወቁቸው ድረስ አይቅረቡ፣ ለማለመድ አይሞክሩ ወይም አንድ እንስሳ ተግባቢ ነው ብለው አያስቡ። ይህን ከማድረግም በፊት ወደ ማንኛውም እንስሳ መቅረብ ደህንነቱ የተጠበቀ እንደሆነ ሁልጊዜ ባለቤቱን ይጠይቁ።

የሚተኛ፣ የሚበላ፣ ከአጥር ጀርባ፣ በሳጥን ወይም በተሽከርካሪ ውስጥ፣ የታሰረ፣ ወይም የፈራ፣ የተጎዳ ወይም የሚያስፈራራ የሚመስል ውሻን አይውሰዱ።

ድመቶች ብዙ ጊዜ በመንከስ ወይም በመጠጠር እንደሰለቻቸው ያሳውቁዎታል። ስለሚመጣው ጭረት ወይም ንክሻ ሊያስጠነቅቁዎት የሚችሉ አንዳንድ ምልክቶች አሉ። እነዚህም የሚከተሉትን ያካትታሉ፡

- የድመቷ ጅራት መንቀጥቀጥ መጀመር።
- ጆሮው ወደ ሷላ ወይም ወደ ሷላ እና ወደ ፊት መርገብገብ።
- ድመቷ ጭንቅላቷን ወደ እጅም ስታዞር ወይም ስትንቀሳቀስ።

ከእነዚህ ምልክቶች ውስጥ አንዱን ካዩ ወዲያውኑ እጆቻችሁን ከድመቷ ያርቁ፣ ዝም ይበሉ እና ድመቷ በመንገዷ እንድትቀጥል ያድርጉ።



## ከተነከሉ

ቁሰሉን በሳሙና እና በውሃ በደንብ በማጠብ ከተነከሉ ወይም ከመጋጨር በኋላ ኢንፌክሽንን ይከላከሉ።

ከተነከሉ በኋላ የኢንፌክሽን ምልክቶችን ይመልከቱ። ንክሻዎች የጋራ ወይም ስልታዊ ኢንፌክሽን ሊያስከትሉ ይችላሉ - በተለይም ከድመቶች። ንክሻውን ለተቆጣጣሪዎ ወይም ለቀጣሪዎ ያሳውቁ። የእንስሳት ንክሻን በተመለከተ ማንኛቸውም ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ካሉዎት ሁል ጊዜ የጤና እንክብካቤ ሀኪምዎን ያነጋግሩ።

## ማንኛውንም የእንስሳት ንክሻ በሚሰሩበት ቦታ ለተቆጣጣሪዎ ወይም ለሚመለከተው ሰው ያሳውቁ።

## ማደናቀፍ

ድመቶች እና ውሾች የመሰናከል አደጋዎች ሊሆኑ ይችላሉ። እንስሳት በቤት ውስጥ የት እንዳሉ ሁልጊዜ ይወቁ። እንደ እንስሳ ለእርስዎ ወይም ለደንበኛው የመሰናከል አደጋ ሊያመጣ ይችላል የሚል ስጋት ካሎት፣ እንስሳውን ከክፍል ውስጥ ለማስወገድ ደንበኛው ፈቃድ እንዲሰጥዎት ይጠይቁ።

## ሌሎች እንስሳት

### የእርሻ እንስሳት

ወደ ሥራ ከመምጣትዎ በፊት እንደ ላሞች፣ አሳማዎች፣ ፈረሶች፣ ዶሮዎች፣ ወይም ልዩ የቤት እንስሳት ያሉ የእንስሳት እርባታ የተጠበቁ፣ የታጠሩ ወይም የተረጋጉ መሆን አለባቸው። በስራ ቦታዎ ውስጥ ስለ እርባታ እንስሳት ምንም አይነት ችግር ካጋጠመዎት የእርስዎን ተቆጣጣሪ ወይም አሰሪ ያነጋግሩ።

### የጎረቤት እንስሳት

በአካባቢው ጠበኛ ወይም አስጊ እንስሳት ካሉ እንደ ውሾች ወይም ድመቶች ያሉ፣ የእንስሳት ቁጥጥርን ማነጋገር ጥሩ ነው።

### ተባዮች እና አይጦች

እንደ ትኋዮች ወይም ቁንጫዎች ያሉ ተባዮች እና እንደ አይጥ ያሉ እንስሳት ጤናማ ያልሆኑ እና አደገኛ ናቸው። በደንበኛው ቤት ውስጥ ተባዮችን ካስተዋሉ ወይም ስለ ደንበኛዎ ወይም ስለራስዎ ጤና ወይም ደህንነት የሚያሳስብዎት ከሆነ፣ የሚሰሩበትን ተቆጣጣሪ ወይም ተገቢውን ሰው ያነጋግሩ።



## የእንስሳት እንክብካቤ እና ንጽህና

በአሰሪዎ ላይ በመመስረት ስራዎ የቤት እንስሳት እንክብካቤን ሊያካትት ወይም ላያካትት ይችላል። በሁለቱም ሁኔታዎች በደንበኛው ቤት ውስጥ የቤት እንስሳት ካሉ ከእነሱ ጋር ግንኙነት ሊኖርዎት ይችላል። የቤት እንስሳትን፣ ምግባቸውን ወይም ቆሻሻቸውን ከያዙ በኋላ ሁልጊዜ የእጅ ንጽህናን ይለማመዱ።

### የቤት እንስሳት ንፅህና

ጥሩ ንፅህና እና ትክክለኛ የንፅህና አጠባበቅ የቤት እንስሳ ሰዎችን ወይም ሌሎች እንስሳትን በኢንፌክሽን ወይም ጥገኛ ተሕዋሶችን የመበከል እድሎችን ይቀንሳል። በፎቆች ላይ፣ በቆሻሻ መጣያ ሳጥኖች ውስጥ የሚፈስ ወይም በግቢው ውስጥ የተረፈ የቤት እንስሳ ቆሻሻ መኖር የለበትም። ደንበኛው እነዚህን የቤት እንስሳት ንፅህና መመሪያዎች እንዲከተል ያበረታቱ።

- የቤት እንስሳት ቆሻሻን በመደበኛነት እና በአግባቡ ይሰብስቡ እና ያስወግዱ። አነስተኛ መጠን ያለው ቆሻሻ ከመደበኛ ቆሻሻ ጋር መሄድ አለበት። የቤት እንስሳት ቆሻሻ እና ቆሻሻ በመጸዳጃ ቤት ፍሳሽ መውረድ የለባቸውም።
- እንስሳትን ከምግብ ማዘጋጃ ቦታዎች ያርቁ።
- ለእንስሳትም ሆነ ለሰዎች ምችት እና ደህንነት ማንኛውንም ተባዮችን ያጥፉ።

**ስለ የእንስሳት ቆሻሻ ወይም ሽታ ስጋት ካለዎት የእርስዎን ተቆጣጣሪ ወይም ጉዳይ አስተዳዳሪ ያነጋግሩ።**

### የእንስሳት ደህንነት

አልፎ አልፎ አንድ ደንበኛ ለእንስሳት የሚያስፈልጉትን አነስተኛ የእንክብካቤ ደረጃዎች ማቅረብ ላይችል ይችላል። በቤት ውስጥ ምግብ፣ ውሃ ወይም መጠለያ ለማይችል፣ ከባድ ህክምና ያልተደረገለት ወይም በአካል እየተጎዳ ላለ ማንኛውም እንስሳ እርዳታ ያግኙ። ችላ የተባለ ወይም የተበደለ እንስሳ ለሌሎች አደገኛ ሊሆን ይችላል።

ጉዳዮችን ለሚሰሩበት ተቆጣጣሪዎ ወይም ለሚመለከተው አካል ያሳውቁ። የአካባቢ እንስሳት ቁጥጥር እና ህግ አስከባሪዎች የእንስሳትን በደል ሪፖርቶችን ይቀበላሉ።



## 6

## የአደጋ ጊዜ ዝግጅት እና ምላሽ

**ታሪካዊ የበረዶ አውሎ ነፋስ፡ በ2008 ምስራቅ Washington ታሪካዊ የበረዶ አውሎ ንፋስ አጋጥሞታል። በ24 ሰዓት ውስጥ ብቻ ከሁለት ጫማ በላይ በረዶ ወደቀ። መንገዶች፣ መኪናዎች እና የህዝብ ማመላለሻዎች ተዘጉ። ኃይል በብዙ አካባቢዎች ጠፋ። ደንበኞችን እና ተንከባካቢዎችን ጨምሮ ሁሉም ሰው በአውሎ ነፋስ ተጎድቷል። ተንከባካቢዎች በራሳቸው ቤት ተይዘው ወደ ደንበኞች መሄድ አልቻሉም። አንዳንድ ደንበኞች እንደ ተጨማሪ ብርድ ልብሶች፣ መሞቅ የማያስፈልጋቸው ምግብ፣ ውሃ ወይም መድሃኒቶች ያሉ መሰረታዊ እቃዎችን ማግኘት አልቻሉም። እርስዎ እና እርስዎ የሚደግፏቸው ሰዎች ለዚህ አይነት ሁኔታ ዝግጁ ናችሁ?**

ድንገተኛ ሁኔታዎች በማንኛውም ጊዜ ሊከሰቱ ይችላሉ። ዝግጅት እና እቅድ አደጋ በሚከሰትበት ጊዜ ደህንነትን ለመጠበቅ ምርጡ መንገዶች ናቸው። በብዙ አጋጣሚዎች፣ እንደ ተንከባካቢ፣ ደንበኛን ለመርዳት እና ደህንነታቸውን ለመጠበቅ ለአደጋ ጊዜ ምላሽ መስጠት የሚችሉት የመጀመሪያው ወይም ብቸኛ ሰው ሊሆኑ ይችላሉ። እንደ የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ሰራተኛ የርስዎ ሃላፊነት ለድንገተኛ ሁኔታዎች መዘጋጀት እና ምላሽ መስጠት ነው።



አሰሪዎ ለድንገተኛ እና ለአደጋ ሁኔታዎች እቅዶች፣ ፖሊሲዎች እና ሂደቶች አሉት። በአገልግሎት እቅዳቸው ውስጥ በአደጋ ጊዜ እና በኋላ ደንበኞች ለእንክብካቤ ልዩ መስፈርቶች ሊኖራቸው ይችላል። ማወቅ ያለብዎትን ለማወቅ እነዚህን ምንጮች ይጠቀሙ።

- ለተለያዩ የድንገተኛ አደጋ ዓይነቶች እንዴት ምላሽ መስጠት እንደሚችሉ ይወቁ።
- በአደጋ ጊዜ እና በቁጥጥር ስር ከዋለ በኋላ ማንን ማግኘት እንዳለብዎት ይወቁ።
- እራስዎን ጨምሮ ሁሉንም ሰው ደህንነት ለመጠበቅ ተገቢውን እርምጃ ይውሰዱ።
- የግል ደንበኞችን ልዩ ፍላጎት ይረዱ።

**በድንገተኛ አደጋ ከመከሰቱ በፊት ምን ማድረግ እንዳለብዎት ይወቁ።**

**የአሰሪዎን የአደጋ ጊዜ ዕቅዶች የት ማግኘት ይችላሉ?**

---



---



---



---



---

## የአደጋ ጊዜ ሁኔታዎችን ማስተናገድ

### በአደጋ ጊዜ መረጋጋት

መረጋጋት በድንገተኛ አደጋ ጊዜ እርስዎን እና የደንበኞችን ደህንነት ለመጠበቅ ይረዳል። ድንገተኛ ሁኔታ ሲከሰት መረጋጋት አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። እንዳንድ ጠቃሚ ምክሮች እነዚህ፦

- እቅዱን የወቁ። መረጋጋት ብዙውን ጊዜ ቀጥሎ ምን ማድረግ እንዳለበት በማወቅ ነው። ምን እርምጃዎችን መውሰድ እንዳለቦት ካወቁ የበለጠ የመቆጣጠር ስሜት ይሰማዎታል።
- እቅዱን መተግበር የበለጠ የተሻለ ነው! ልምዶችን ይውሰዱ እና በቁም ነገር ያቅዱ።
- በርካታ ትንፋሽ ወስደህ ራስዎን ያረጋጉ።
- ሁኔታውን ይገምግሙ። እርምጃ ከመውሰድዎ በፊት አጠቃላይ ሁኔታውን ይወቁ።
- በአስተላለፍ የከታተሉ። ድንገተኛ አደጋን ለማለፍ ምን ማድረግ እንዳለቦት ያስቡ።
- ከሁኔታው ከፍተኛ ስሜት እራስዎን ያርቁ። እርስዎ ካደረጉት ሌሎች እርስዎን ይከተላሉ እና ይረጋጋሉ።

### ደህንነት ቅድሚያ የሚሰጡት ጉዳይ ነው።

ደህንነት በመጀመሪያ እንደሚመጣ ያስታውሱ። እርስዎ ወይም ደንበኛዎ ወዲያውኑ አደጋ ላይ እንደሆኑ ካሰቡ፣ 911 ይደውሉ። ብቻዎን ከሆኑ እና ከተጠራጠሩ ወደ 911 ይደውሉ። የአደጋ ጊዜ ሰራተኞች ድንገተኛ ሁኔታ መኖሩን ለመወሰን እንዲረዱዎት የሰለጠኑ ናቸው - ይህ የሰራተኛው አካል ነው። ሁኔታውን ያብራሩ እና የአደጋ ጊዜ ሰራተኞችን መመሪያዎች ይከተሉ።

### 911 መደወል

ወደ 911 መደወል ሲፈልጉ፦

- ይረጋጉ።
- አደጋውን ባጭሩ ይግለጹ።
- አድራሻውን እና በአቅራቢያዎ ያለውን ዋና መንገድ ወይም መገናኛን ይስጡ።
- ስልኩ ላይ ይቆዩ እና የ911 ኦፕሬተርን መመሪያዎች ይከተሉ።

የአደጋ ጊዜ መረጃን ከስልክ አጠገብ ወይም በሌላ የሚታይ ቦታ ማስቀመጥ ጥሩ ነው። ይህ መረጃ የደንበኛውን ቤት ወይም የእንክብካቤ መስጫ ቦታን አድራሻ እና መስቀለኛ መንገድን ሊያካትት ይችላል።



## የህክምና ድንገተኛ አደጋዎች

የሕክምና ድንገተኛ አደጋዎች ለአንድ ሰው ሕይወት ወይም ለረጅም ጊዜ ጤና አደገኛ የሆኑ ጉዳቶች ወይም ሕመም ናቸው። እንደ የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ሰራተኛ የእርስዎ ሚና የድንገተኛ ህክምና ምልክቶችን ማወቅ እና ተገቢውን ምላሽ መስጠት ነው።

### የህክምና ድንገተኛ ምልክቶች

ማንኛውም ከባድ እና ድንገተኛ የጤና ለውጥ የህክምና ድንገተኛ ነው። ከዚህ በታች የተዘረዘሩት ምልክቶች የስትሮክ፣ የልብ ድካም፣ የአካል ጉዳት፣ ሕመም፣ ኢንፌክሽን፣ የአለርጂ ምላሽ፣ መመረዝ ወይም የመድኃኒት መስተጋብር ምልክቶች ሊሆኑ ይችላሉ።

#### የመተንፈስ ችግር

- የመተንፈስ ችግር
- ትንታ
- ትንፋሽ ማጠር

#### በአንጎል ተግባር ላይ ድንገተኛ ለውጦች

- ራስን መጎዳት ወይም ማጣት
- ድንገተኛ ማዞር፣ ድክመት ወይም የእይታ ለውጥ
- የማይታወቅ ምክንያት የሌለው ከባድ ራስ ምታት
- የመናገር ወይም የመረዳት ችግር
- የአእምሮ ሁኔታ ለውጥ (እንደ ያልተለመደ ባህሪ፣ ግራ መጋባት፣ የመቀሳቀስ ችግር)
- ለምሳሌ አንድ ሰው ለራሱ ወይም ለሌላ ሰው አደገኛ ከሆነ የአእምሮ ጤና ቀውስ
- ራስን ከማጥፋት ጋር የተያያዙ ባህሪያት (ለራስ ማጥፋት እና የህይወት መስመር ቀውስ 988 ይደውሉ ወይም [988lifeline.org](http://988lifeline.org)ን ይጎብኙ)

#### ጉዳት

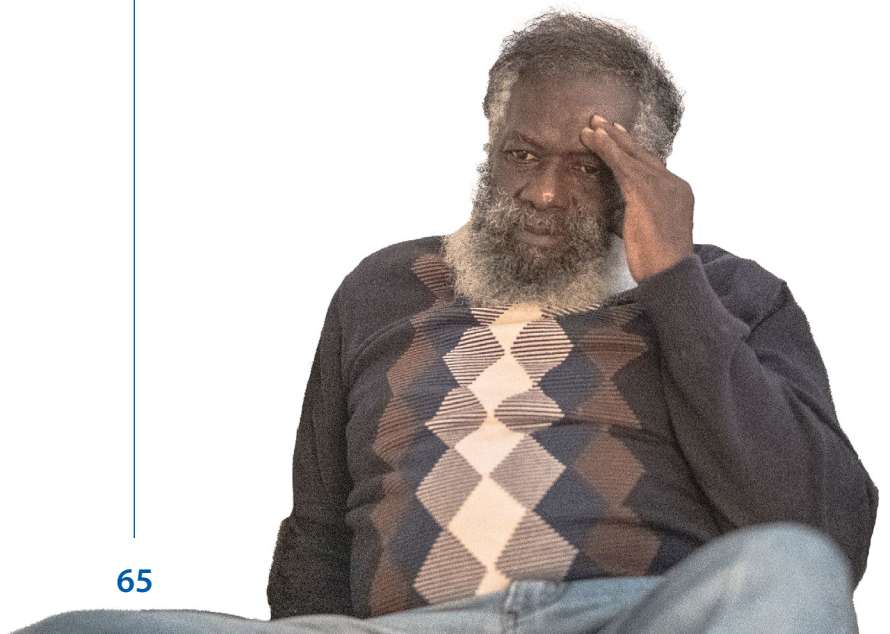
- ከመውደቅ የደረሰ ጉዳት
- በሞተር ተሽከርካሪ አደጋ የደረሰ ጉዳት
- ቃጠሎ ውይም ጭስ መታፈን
- ጥልቅ ወይም ትልቅ ቁስል
- የማይቆም ደም መፍሰስ
- የጭንቅላት ወይም የአከርካሪ ጉዳት

#### ህመም

- የደረት ሕመም
- የሆድ ህመም ወይም ግፊት
- በሰውነት ውስጥ በማንኛውም ቦታ ላይ ድንገተኛ፣ ከባድ ህመም

#### ሌሎች የሕክምና ድንገተኛ ምልክቶች

- ማሳል ወይም ደም ማስታወክ
- ከባድ ወይም የማያቋርጥ ትውከት
- ከፍተኛ ድካም
- በአንደኛው የሰውነት ክፍል ላይ የመደንዘዝ ወይም ድክመት
- የፊት፣ የምላስ ወይም የዓይን እብጠት
- በጥፍር፣ በከንፈሮች እና በአይን አካባቢ የቆዳ ቀለም መቀየር (ጥቁር ቆዳ ላላቸው ሰዎች ግራጫ/ነጭ እና ቆዳቸው ቀለ ያለ ቆዳ ላላቸው ሰዎች መቅላት)
- መርዛማ ንጥረ ነገርን መዋጥ





## የቅድሚያ መመሪያዎች

የቅድሚያ መመሪያዎች ደንበኛው እነዚህን ውሳኔዎች ማድረግ ካልቻሉ ምን አካላዊ እና አእምሯዊ ጤና እንክብካቤ እንደሚፈልጉ የሚያብራሩ ህጋዊ ሰነዶች ናቸው። የቅድሚያ መመሪያዎች የእንክብካቤ ቡድኑ የደንበኛውን ፍላጎት እንደሚያውቅ እና እንደሚከተል ለማረጋገጥ ይረዳል።

**በድንገተኛ አደጋ፣ ደንበኛ የPOLST ቅጽ ወይም የቅድሚያ መመሪያዎች፣ የት እንዳሉ ማወቅ እና ለድንገተኛ አደጋ ምላሽ ሰጪዎች መስጠት አለቦት።**

## የሕክምና ድንገተኛ አደጋዎችን ይመዝግቡ እና ሪፖርት ያድርጉ

የሕክምና ድንገተኛ ሁኔታ ከቁጥጥር ውጭ ከሆነ በኋላ ምን እንደተፈጠረ፣ ያደረጉትን እና ውጤቱ ምን እንደሆነ መመዝገብ እና ይህንን በእንክብካቤ ቦታዎ ውስጥ ላለ ለሚመለከተው ሰው ሪፖርት ማድረግ ያስፈልግዎታል። ለመመዝገብ እና ሪፖርት ለማድረግ የአሰሪዎን ፖሊሲዎች እና ሂደቶች ይከተሉ።



**የሕክምና ድንገተኛ አደጋዎችን እንዴት መመዝገብ እና ለቀጣሪዎ ሪፖርት ማድረግ አለብዎት?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## የእሳት አደጋ

እንደ U.S. የእሳት አደጋ አስተዳደር በ 2021 የመኖሪያ ቤቶች የእሳት አደጋዎች በጣም የተለመዱት ምክንያቶች ምግብ ማብሰል፣ እሳትን ማዋቅ፣ ባለማወቅ ወይም በግዴላሽነት እሳቶች እና በኤሌክትሪክ የሚሰሩ እሳቶች ናቸው። በዕድሜ የገጽ ሰዎች በእሳት የመሞት ዕድላቸው ከፍተኛ ነው። እሳት ከተነሳ፣ ደህንነታቸውን ለመጠበቅ ደንበኞች የእርስዎን እርዳታ ይፈልጋሉ።

### ለእሳት ድንገተኛ አደጋ መዘጋጀት

በአዋቂ ቤተሰብ ቤት፣ በታገዘ የመኖሪያ ተቋም ወይም በተሻሻለ የአገልግሎት መስጫ ውስጥ የሚሰሩ ከሆነ አሰሪዎ በእሳት አደጋ ጊዜ ምን ማድረግ እንዳለበት ለመለማመድ መደበኛ የእሳት አደጋ መከላከያ ልምምድ ይኖረዋል። እነዚህን መልመጃዎች በቁም ነገር ይያዙት - ህይወትን ያድናሉ።

ደንበኛን በራሳቸው ቤት የሚደገፉ ከሆነ፣ ለደንበኛው የመልቀቂያ ዕቅድ፣ ከቤታቸው የሚወጡበትን ምርጥ መንገድ፣ አድራሻቸውን እና መስቀለኛ መንገድን ማወቅ አለባቸው። ይህ መረጃ በደንበኛ አገልግሎት ዕቅድ ውስጥ ይገኛል።

#### የአሰሪዎ የእሳት አደጋ ልምምድ መርሃ ግብር ምንድን ነው?

---

---

---

---

---

### የእሳት ማጥፊያን እንዴት መጠቀም እንደሚችሉ ይወቁ

በሁሉም የጎልማሶች ቤተሰብ ቤቶች፣ በሚታገዙ የመኖሪያ ተቋማት እና በተሻሻሉ አገልግሎቶች ውስጥ የእሳት ማጥፊያ ያስፈልጋል። በደንበኛ ቤት ውስጥ የሚሰሩ ከሆነ እቤት ውስጥ ከሌለ የእሳት ማጥፊያን እንዲያገኙ ያበረታቷቸዋል። ከፊት ለፊት ያለው "ኤቢሲ" የሚል የእሳት ማጥፊያ መሳሪያ ከእንጨት/ወረቀት፣ ዘይት/ቅባት እና ኤሌክትሪክ ጋር የተያያዙ ሁሉንም አይነት እሳቶች ያጠፋል።

ቃሉ **P.A.S.S.** የእሳት ማጥፊያን ለመጠቀም ደረጃዎችን ለማስታወስ ይረዳዎታል።

**P = መጎተት** ማጥፊያውን ቀጥ አድርገው ይያዙ እና የቀለበት ፒን ይጎትቱ፣ የፕላስቲክ ማህተሙን ያንሱ።

**A = ኢላማ** ከእሳቱ ወደ ኋላ ይቁሙ፣ በአቅራቢያዎ ባለው የእሳቱ ግርጌ ላይ ያነጣጥሩ።

**S = መጭመቅ** ማጥፊያውን ቀጥ አድርጎ በመያዝ፣ ለማውጣት እጃታዎቹን እንድ ላይ ይጭመቁ።

**S = ጠረግ** ከጎን ወደ ጎን ያንቀሳቅሱ፣ ማጥፊያውን ከእሳቱ ስር ይርጩ።

እሳቱ ሲጠፋ፣ መጥፋቱን ለማረጋገጥ ይመልከቱ። ሁሉንም ሰው ከአካባቢው ያውጡ እና የእሳት ማጥፊያን ከተጠቀሙ በኋላ ወዲያውኑ አካባቢውን ያናፍሱ።

መዘጋጀት ህይወትን ያድናል።

## ለእሳት ምላሽ መስጠት

እሳት ካጋጠመዎት፣ በደህና እና በትክክል ምላሽ እንዲሰጡ ለማገዝ **R.A.C.E.** ያስታውሱ።

**R = እድን፡** የሚሰሩትን ያቁሙ እና ደንበኞችን ደህንነት ወዳለበት ቦታ ያድርጉ።

**A = ማንቁያ፡-** ማንቁያ ያሰሙ። ይህ የእሳት ማስጠንቀቂያ ደወል መሳተፍ ወይም 911 መደወል ሊሆን ይችላል።

**C = ማገድ፡** በደህና ሊደርሱባቸው የሚችሉትን ሁሉንም በሮች እና መስኮቶች ይዘጉ።

**E = አጥፋ፡** ይህን ለማድረግ ደህንነቱ የተጠበቀ ከሆነ የእሳት ማጥፊያን ይጠቀሙ።

**ወይም መልቀቅ፡** እሳቱ ለእሳት ማጥፊያ በጣም ትልቅ ከሆነ አካባቢውን ለቀው ይውጡ።



### ማስጠንቀቂያዎች

- በቅባት ወይም በፈሳሽ እሳት ላይ ውሃ በፍፁም አታስቀምጡ። ውሃ እሳቱ እንዲስፋፋ ያደርገዋል። የሰብ እሳቶችን በድስት ክዳን፣ እርጥብ ፎጣ፣ ቤኪንግ ሶዳ፣ ጨው ይሸፍኑ ወይም የእሳት ማጥፊያን ይጠቀሙ።
- በኤሌክትሪክ እሳት ላይ ውሃ በጭራሽ አያስቀምጡ። ከባድ ድንጋጤ ሊፈጥርብዎት ይችላል።
- የቤት እንስሳትን ወይም ውድ ዕቃዎችን ለማዳን ወደሚቃጠለ ሕንፃ ዳግመኛ አይግቡ።
- የሚቃጠለውን ነገር ከክፍሉ ለማውጣት በጭራሽ አይሞክሩ።
- በፍፁም ሊፍትን እንደ የእሳት ማመላለሻ መንገድ አይጠቀሙ።

### እሳት እንዳይወጡ የሚከለክል ከሆነ

- ከደንበኛው ጋር ይቆዩ።
- 911 ይደውሉ እና መውጣት እንዳልቻሉ ይንገሯቸው።
- እሳቱን ለመቀነስ በሩ በተዘጋ ክፍል ውስጥ ይቆዩ።
- ልብስ ወይም ፎጣዎች በበር እና በአየር ማስወጫዎች ዙሪያ ይጠቅጥቁ።
- ሙቀት እና ጭስ ይጭምራል። ትንሽ ጭስ ባለበት ወለል አጠገብ ይቆዩ።

**ጭስ መርዛማ ነው እና ከእሳት ነበልባል ይልቅ በቤት ውስጥ እሳት ብዙ ሰዎችን ይገድላል።**

### ከእሳት በኋላ

የአዋቂዎች ቤተሰብ ቤቶች፣ የሚታገዙ የመኖሪያ ተቋማት እና የተሻሻሉ አገልግሎቶች ፋሲሊቲዎች የእሳት አደጋን ለቅሬታ መፍቻ ክፍል መመዝገብ እና ሪፖርት ማድረግ አለባቸው። የቀጣሪዎ የሰነድ አሰጣጥ እና ሪፖርት የማድረግ ፖሊሲዎችን ይከተሉ።

## የኃይል መቆራረጥ

የአዋቂዎች ቤተሰብ ቤቶች፣ የሚታገዙ የመኖሪያ ተቋማት እና የተሻሻሉ አገልግሎቶች ፋሲሊቲዎች በሁሉም የቤት አካባቢዎች የአደጋ ጊዜ መብራት ወይም የእጅ ባትሪ መስጠት አለባቸው።

### ደንበኞች በድቅድቅ ጨለማ ውስጥ ከሆኑ፣ በተለይም በምሽት፡

- ሁሉም ደንበኞች ደህንነታቸው የተጠበቀ እና ምን እየተከሰተ እንዳለ እንደሚያውቁ ለማረጋገጥ ጊዜ ይውሰዱ።
- በአካባቢው ሃይል ከጠፋ፣ የመጀመሪያውን ፍላጎት ለመቀነስ እና ሞተሮችን ከዝቅተኛ ሾልቴጅ ጉዳት ለመከላከል ሁሉንም የኤሌክትሪክ ማሞቂያዎችን እና ዕቃዎችን ያላቅቁ።
- ኮምፒውተሮችን እና ሌሎች የሾልቴጅ ሚስጥራዊነት ያላቸውን መሳሪያዎች ኃይሉ ወደነበረበት በሚመለስበት ጊዜ ሊከሰቱ ከሚችሉት ጫናዎች ለመከላከል ይንቀሉ።
- ውሃ ይቆጥቡ፣ በተለይም የውሃ ምንጭ ጉድጓድ ከሆነ።
- መቀትን ለማቆየት በሮች፣ መስኮች እና መጋረጃዎች ዝግ ያድርጉ።
- አገልግሎቱ ወደነበረበት ሲመለስ እርስዎን ለማስጠንቀቅ እንደ የመብራት ማብሪያ አብርተው ይተው።
- የማቀዝቀዣ እና ፍሪጅ በሮች ይዘጉ። የማቀዝቀዣው በር ተዘግቶ የሚቆይ ከሆነ፣ ሙሉ በሙሉ የተጫነ ማቀዝቀዣ ምግብን ለሁለት ቀናት ያህል በረዶ ማድረግ ይችላል።
- በሻማ ወይም ሌላ ተቀጣጣይ የብርሃን ምንጮች (በረዳት የመኖሪያ ተቋማት ውስጥ አይፈቀድም) ከሚደርሱ የእሳት አደጋዎች ይጠንቀቁ።
- የኬሮሲን ማሞቂያዎችን፣ የጋዝ ፋኖሶችን ወይም ምድጃዎችን በቤት ውስጥ ሲጠቀሙ መርዛማ ጭስ እንዳይፈጠር (በረዳት የመኖሪያ ተቋማት ውስጥ አይፈቀድም) እየር ማናፈሻን ይጠብቁ።
- በፍፁም ከሰል ወይም የጋዝ ባርቤኪው ውስጥ አይጠቀሙ። እርስዎን ሊገድል የሚችል ካርቦን ሞኖክሳይድ ያመነጫሉ።
- ጀነሬተር ባለው ተቋም ውስጥ የሚሠሩ ከሆነ እንዴት ማብራት እና ማጥፋት እንዳለብዎ እና የጃነሬተሩን የግንባታ ቦታዎችን ይወቁ።
- እንዳንድ ደንበኞች እንደ አክሲዮን ማሳሪያ፣ CPAP ማሽኖች፣ ኤሌክትሪክ አልጋዎች እና/ወይም ፍራሽ፣ ወዘተ የመሳሰሉ ኤሌክትሪክ የሚጠቀሙ የህክምና መሳሪያዎች ሊኖራቸው ይችላል። የመብራት መቆራረጥ በሚከሰትበት ጊዜ እነዚህን እቃዎች እንዴት ማስተዳደር እንደሚችሉ ቀጣሪዎ/ተቆጣጣሪዎ እቅድ ማውጣት አለበት።

### በደንበኛው ቤት ውስጥ ሲሰሩ፡

- ደንበኛው የሚፈልጋቸውን (ካለ) ማንኛውንም የህይወት ማቆያ መሳሪያዎችን ከመገልገያ ኩባንያቸው ጋር ያስመዝግቡ።
- እንደ ደንበኛ ጀነሬተር እንዲገዛ ወይም የት እንደሚከራይ እንዲያውቅ ማበረታታት። ደንበኛ መግዛት ካልቻለ የኪራይ ጀነሬተሮች የሚገኙትን ስልክ ቁጥሮች ይኑርዎት።
- የመብራት መቆራረጥን ወይም የመጥፋት ዝመናዎችን ሪፖርት ለማድረግ የደንበኛውን የአካባቢ መገልገያ ኩባንያ ስልክ ቁጥር ይለጥፉ።
- እንደ ደንበኛ የኤሌትሪክ ጋራች በር መክፈቻ ካለው፣ ያለ ኃይል በሩን እንዴት እንደሚከፍት ይማሩ።
- ደንበኛው ተለዋጭ የሙቀት ምንጭ እና የነዳጅ አቅርቦት እንዲኖረው ያበረታቱ።
- የደንበኛ ቤት ሃይል የሌለው ብቸኛው ቤት ከሆነ፣ የፊውዝ ሳጥኑን ወይም ብሬክሩን ያረጋግጡ።
- ፊውዝ ከመተካትዎ ወይም የኤሌትሪክ ገመዶችን ከመቀያየርዎ በፊት ትላልቅ መገልገያዎችን ያጥፉ።

**በሰል ወይም ጋዝ የሚነድ ምድጃዎችን ወይም ማሞቂያዎችን በቤት ውስጥ በጭራሽ አይጠቀሙ። እርስዎን ሊገድል የሚችል ካርቦን ሞኖክሳይድ ያመነጫሉ።**

## ማስወጣት

በአስቸጋሪ የአየር ሁኔታ፣ በተፈጥሮ አደጋዎች ወይም በሌሎች ድንገተኛ አደጋዎች ደንበኞቹ ሕንፃውን ለቀው መውጣት ያለባቸው ጊዜያት ሊኖሩ ይችላሉ። ደንበኞችን በደህና እና በፍጥነት ማውጣት አስቀድሞ ማቀድን ይጠይቃል።

ለታገዘ የመኖሪያ ተቋም፣ የአዋቂ ቤተሰብ ቤት ወይም የተሻሻለ የአገልግሎት መስጫ ቦታ የሚሰሩ ከሆነ አሰሪዎ የመልቀቂያ እቅድ ይኖረዋል። ዕቅዶቹ ደንበኞች ወደ ሌላ የሕንፃው ክፍል፣ ከህንጻው ውጪ ወደ ደህና ቦታ መሄድ ወይም ወደ የተለየ ቦታ መሄድ ከፈለጉ ምን ማድረግ እንዳለባቸው ይዘረዝራል። የእርስዎ ሃላፊነት የምትደግፉትን ሰዎች እቅድ አውቆ ጊዜው ሲደርስ የበኩልዎን መወጣት ነው።

በራሳቸው ቤት የሚኖሩ ደንበኞች በአገልግሎት ስምምነታቸው ውስጥ የመውጫ ዕቅድ ሊኖራቸው ይችላል። እንደ ደንበኛ ለቤታቸው የመልቀቂያ ዕቅድ ከሌለው፣ ስለ ማቀድ ከደንበኛው እና/ወይም ከሌሎች የእንክብካቤ ቡድኑ አባላት ጋር ተነጋገሩ እና አስፈላጊ ከሆነ ደንበኛው በደህና እንዲወጣ እንዴት መርዳት እንደሚችሉ ይናገሩ።

### በሚሰሩበት ቦታ የአደጋ ጊዜ መውጫያ ዕቅዶችን ማወቅዎን ያረጋግጡ።

በስራ ቦታዎ ውስጥ የደንበኛ የመልቀቂያ እቅዶችን የት ማግኘት ይችላሉ?

---



---



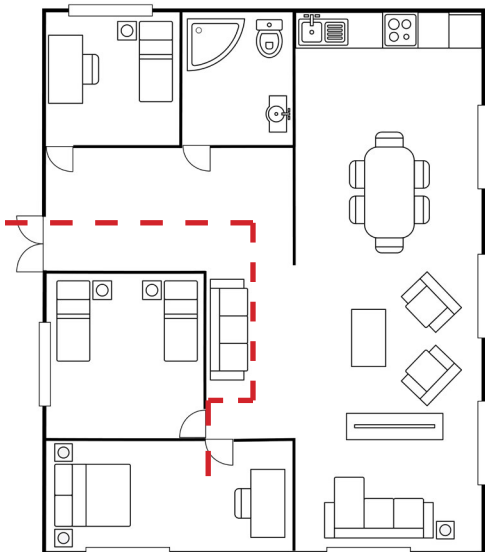
---



---



---



## ለተፈጥሮ አደጋዎች መዘጋጀት

የተፈጥሮ አደጋዎች ያለማስጠንቀቂያ ሊከሰቱ ይችላሉ እና ለእርስዎ እና ለደንበኛ ትልቅ ስጋት ይሆናሉ። በተፈጥሮ አደጋ ጊዜ ደህንነትን ለመጠበቅ ምርጡ መንገድ እቅድ እና የአደጋ ጊዜ አቅርቦቶችን ማዘጋጀት ነው።

### የአደጋ ጊዜ አቅርቦቶች

የአደጋ ጊዜ አቅርቦቶች በአደጋ ጊዜ ሰዎች ያለ እርዳታ እንዲኖሩ ያስችላቸዋል። በአዋቂ ቤተሰብ ቤት፣ በታገዘ የመኖሪያ ተቋም ወይም በተሻሻለ የአገልግሎት መስጫ ውስጥ የሚሰሩ ከሆነ የአደጋ ጊዜ አቅርቦቶች መገኘት አለባቸው። በስራ ቦታዎ ውስጥ የአደጋ ጊዜ አቅርቦቶች የት እንዳሉ ይወቁ።

ደንበኛን በራሳቸው ቤት የሚደግፉ ከሆነ፣ ደንበኛው የአደጋ ጊዜ አቅርቦት ኪት እንዲኖረው ያበረታቱ።



### የመሬት መንቀጥቀጥ

- በመሬት መንቀጥቀጥ ጊዜ የእራስዎን ደህንነት ይጠብቁ እና መንቀጥቀጡ ሲቆም ደንበኛን ያግዙ። የሚከተሉትን ማድረግ አለብዎ፡-
- በህንፃው ውስጥ ይቆዩ፣ ከዴስክ ወይም ከጠረጴዛ ስር ይደበቁ እና እዛ ይቆዩ።
- ከመስኮች፣ ከከባድ ካቢኔዎች፣ የመጽሐፍ መደርደሪያ ወይም የመስታወት መከፋፈያዎች ይራቁ።
- መንቀጥቀጡ ሲቆም ከህንፃው ይወጡ። ለበለጠ ጉዳት አፋጣኝ አደጋ ላይ ካልሆነ በቀር በከባድ የተጎዳ ሰው ለማንቀሳቀስ አይሞክሩ።
- ከዉጭ ከሆኑ፣ ከህንፃዎች፣ ከዛፎች፣ ወይም ከስልክ እና ኤሌክትሪክ መስመሮች ራቁ።
- በመንገድ ላይ ከሆኑ፣ ከዋሻ መተላለፊያዎች ወይም መሻገሪያዎች ይራቁ። በተሽከርካሪው ውስጥ ይቆዩ።

### የአየር ሁኔታ ድንገተኛ አደጋዎች

ከአየር ሁኔታ ጋር የተያያዙ ድንገተኛ አደጋዎች ማስጠንቀቂያ ሊሰጡም ላይሰጡም ይችላሉ። ድንገተኛ አደጋ ሊያስከትሉ የሚችሉ የአየር ሁኔታዎች ከፍተኛ ንፋስ፣ ከመጠን ያለፈ ዝናብ፣ ከፍተኛ ሙቀት፣ መብረቅ እና ጎርፍን ያካትታሉ። በአካባቢዎ ስላለው የአየር ሁኔታ ማንቁያዎች ይወቁ እና ማንኛውንም የአካባቢ ባለስልጣናት ማስጠንቀቂያዎችን ወይም መመሪያዎችን ይከተሉ።



## ከፍተኛ ሙቀት

በ Washington ውስጥ የሙቀት መጠኑ እየጨመረ ነው፣ እና ከባድ የሙቀት ክስተቶች (ከ90°F/32°C በላይ) እየተለመደ መጥቷል። ከባድ ሙቀት ሕመምን እና ሞትን ሊያስከትል ይችላል። በተለይም በዕድሜ የገፉ፣ የጤና ችግር ያለባቸው ወይም አንዳንድ መድሃኒቶችን ለሚወስዱ ሰዎች አደገኛ ነው።

እርስዎ የሚደግፏቸው ሰዎች እንዲቀዘቅዙ እና እርጥበት እንዲኖራቸው እርዷቸው። ካለ የአየር ማቀዝቀዣዎችን ይጠቀሙ እና ከፀሀይ ይራቁ። የካውንቲዎ ድረ-ገጽ የሙቀት መጠኑ በቤት ውስጥ በጣም ከሞቀ ደንበኛ የሚሄድባቸው እንደ ቤተ-መጻሕፍት ያሉ የማቀዝቀዣ ጣቢያዎች ወይም አየር ማቀዝቀዣ ያላቸው ሕንፃዎች ዝርዝር ሊኖረው ይችላል።

ከሙቀት ጋር የተያያዙ ምልክቶችን ለማግኘት ደንበኞችን ይመልከቱ። በከባድ ሙቀት ውስጥ፣ እነዚህን የድንገተኛ ህክምና ምልክቶች ይመልከቱ፡-

- ከፍተኛ የሰውነት ሙቀት (ከ 103°F በላይ)
- ትኩሴት ቀይ፣ ደረቅ ወይም እርጥብ ቆዳ
- ትኩሴት ቢሆንም እንኳ ላብ የሌለው
- ፈጣን ጠንካራ የልብ ምት
- በድንገት ግራ መጋባት ወይም እየተባባሰ የሚሄድ ግራ መጋባት



**በሞቃትና ፀሐይ ምቀት ውስጥ አንድን ሰው ወይም የቤት እንስሳ በተሸከርካሪ ውስጥ አይተዉት።**

## ሌሎች የተፈጥሮ አደጋዎች

የእሳተ ገጥራ ክስተቶች፣ ሰደድ እሳት እና ሱናሚዎች ደንበኞችን ለቀው እንዲወጡ ሊያስገድዷቸው ይችላሉ። በአካባቢዎ ምን አይነት ክስተቶች ሊከሰቱ እንደሚችሉ ይወቁ እና ለአደጋ ጊዜ ማንኛዎች ይወቁ።

የአየር ሁኔታ ማንኛዎችን ለማግኘት [weather.gov/alerts](https://www.weather.gov/alerts)ን ይመልከቱ።

ለአደጋዎች መዘጋጀትን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት [ready.gov/disability](https://www.ready.gov/disability)ን ይመልከቱ።

## በማጠቃለያ

C

እንደ የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ሰራተኛ ግብዓት እርስዎ የሚደግፏቸውን ሰዎች ነፃነት እና ደህንነት መጨመር ነው፤ እና እውነተኛ ነፃነት እና ደህንነት የሚቻለው ደህንነቱ በተጠበቀ አካባቢ ብቻ ነው። ቀኑን መላው ደህንነትን በአእምሮዎ ውስጥ ያስቀምጡ። ለእያንዳንዱ ተግባር ወይም ሁኔታ አደጋዎችን እንዴት እንደሚቀንስ እና የበለጠ ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ እንዲሰሩ እራስዎን ይጠይቁ። ከፈለጉ እርዳታ ይጠይቁ። የደህንነት አደጋዎችን ይመልከቱ እና እነሱን ለማስተካከል ከሌሎች ጋር ይስሩ። ብዙውን ጊዜ በሰራዊት ውስጥ ደህንነትን ለመጠበቅ እና ጤናማ ለመሆን በየቀኑ ጥቂት ተጨማሪ ደቂቃዎችን ይወስዳል።

የደህንነት ስጋትን ባስቀሩ ወይም በቀነሱ ቁጥር፣ ጉዳትን በመከላከል፣ አደጋን ሲያስወግዱ፣ ኢንፌክሽንን ሲያስቆሙ ወይም ለአደጋ ጊዜ ውጤታማ በሆነ መንገድ ምላሽ ሲሰጡ ለእርስዎ ወይም በእንክብካቤዎ ውስጥ ባሉ ሌሎች ሰዎች ላይ ሊደርስ የሚችለውን ህመም፣ ፍርሃት፣ ጭንቀት እና ስቃይ ይቀንሳሉ።

እንደ የረጅም ጊዜ የእንክብካቤ ሰራተኛ፣ በየቀኑ በሌሎች ህይወት ላይ ለውጥ ያመጣሉ። እራስዎን እና በእርስዎ እንክብካቤ ውስጥ ያሉትን ደህንነት እና ጤና ለመጠበቅ በሚያርጉት ነገር ይኩሩ።

### ደህንነት የእርስዎ ነው!



## አባሪ ሀ: ለቤት ውስጥ እንክብካቤ የአደጋ ጊዜ የድርጊት መርሃ ግብር

(ደንበኛ እና ተንከባካቢ ይህንን እቅድ አውጥተው ከሰልክ አጠገብ መለጠፍ አለባቸው)

የአሰሪ ስም: \_\_\_\_\_ ቀን: \_\_\_\_\_

### 1. ድንገተኛ- ለሕይወት አስጊ - 9-1-1 ይደውሉ የሚደውሉለትን ቁጥር ይነገሯቸው

የቤት አድራሻ: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

ዋና መንታ መንገድ: \_\_\_\_\_

ከመንታ መንገድ የቤት አቅጣጫ: \_\_\_\_\_

### 2. ድንገተኛ- ለሕይወት አስጊ ያለሆነ: የሚከተሉትን የአካባቢ ቁጥሮች ይዘርዝሩ

የአሳት አደጋ መከላከያ/የህክምና ባለሙያዎች: \_\_\_\_\_ ሀኪም: \_\_\_\_\_

ሆስፒታል: \_\_\_\_\_ አምቡላንስ: \_\_\_\_\_

ፖሊስ/ሽሪፍ:- \_\_\_\_\_ የመርዝ መቆጣጠሪያ: \_\_\_\_\_

ሌላ: \_\_\_\_\_

### 3. ከቤት ማስወጣት: በዚህ ቦታ ላይ የቤቱን ንድፍ ይስሩ እና መውጫዎች የት እንዳሉ ያሳዩ። የማምለጫ መንገዶችን ለማሳየት ቀስቶችን ይሳሉ። በአሳት አደጋ ጊዜ እራስዎን እና የሚደግፉትን ሰው ያስወጡ።

**4. ጊዜያዊ የመልቀቂያ ቦታዎች:-** ቤቱ ደህንነቱ ያልተጠበቀ በሚሆንበት ጊዜ የሚሄዱባቸውን አማራጭ ቦታዎች ይዘርዝሩ።

ስም፡- \_\_\_\_\_ ስልክ፡- \_\_\_\_\_

አድራሻ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ስም፡- \_\_\_\_\_ ስልክ፡- \_\_\_\_\_

አድራሻ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**5. የደህንነት መሳሪያዎች-** የእሳት አደጋ ክፍል የመጫኛ መረጃን በተመለከተ ሊረዳዎት ይችላል።

የእሳት ማጥፊያዎች፡ \_\_\_\_\_ የጭስ ማንቂያዎች፡ \_\_\_\_\_

**6. ሌሎች የአደጋ ጊዜ መሣሪያዎች-** የመጀመሪያ እርዳታ መስጫ፣ ብርድ ልብስ፣ ምግብ እና ውሃ፣ የእጅ ባትሪዎች፣ ፊደላት እና ሌሎች የድንገተኛ አደጋ መሣሪያዎች ያሉበትን ቦታ ይለዩ።

ቦታ፡ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## አባሪ ለ፡ የደህንነት አደጋ ማረጋገጫ ዝርዝር

ይህ ስልጠና ብዙ ርዕሰ ጉዳዮችን ያካተተ ነበር። ይህንን ዝርዝር በማጠናቀቅ እራስዎን እና የሰራ ጦታዎን ደህንነት ማረጋገጥ ይችላሉ። ማጣራት የማይችሉት ነገር ካገኙ፣ ይህን ስልጠና ገምግሙ፣ ወይም ጥያቄዎች ወይም ስጋቶች ካሉዎት ከተቆጣጣሪዎ ጋር ይነጋገሩ።

### የሥራ ደህንነት

ስለ እያንዳንዱ ተግባር፣ አካባቢ እና ሁኔታ ደህንነት አስባለሁ።

በእጅ ሳላነሳ ወይም ራሴን ወይም ደንበኛውን ሳልጎዳ ደንበኛውን ለመንቀሳቀስ በጥንቃቄ መርዳት እችላለሁ።

ራሴን ሳልጎዳ ነገሮችን እንዴት በጥንቃቄ ማንቀሳቀስ እንደምችል አውቃለሁ።

የማይንሸራተቱ ጫማዎችን እና በጣም ጥብቅ ወይም ቦርሳ የሌላቸው ልብሶችን አለብሳለሁ።

የመቀመጫ ቀበቶዬን በማድረግ እና ምንም ትኩረት የሚከፋፍል ነገር ሳይኖር በጥንቃቄ እነዳለሁ።

መሰላልን በጥንቃቄ እንዴት እንደምጠቀም አውቃለሁ።

### የደንበኛ መውደቅ

የደንበኛውን የመውደቅ ታሪክ አውቃለሁ።

የደንበኛውን መድሃኒት የጎንዮሽ ጉዳቶች አውቃለሁ።

ደንበኛው በመውደቅ ምን አይነት የጤና-ነክ አደጋዎች እንዳሉት አውቃለሁ።

ደንበኛው መነፅር እና የመስሚያ መርጃ መሳሪያዎችን ያደርጋል።

ደንበኛው የማይንሸራተቱ ደጋፊ ጫማዎችን ይጠቅማል እና ልብሳቸው በጣም ረጅም ወይም የተላቀቀ አይደለም።

የመታጠቢያ ቤት ወለሎች እንዲደርቁ ይደረጋል።

መታጠቢያ ቤቶች የመያዣ አምራቶች እና የመታጠቢያ ወንበር አላቸው።

በመታጠቢያው ወይም በገንዳው ውስጥ የማይንሸራተቱ ምንጣፎች አሉ።

ከቤት ውጭ የእግረኛ መንገዶችን በደንብ መብራት አላቸው፣ ከተዘረከረኩ ነገሮች የተጻዳዱ እና ውሃ፣ በረዶ፣ ስኖው ወይም ቅባት ወዲያውኑ ይጻፋሉ።

ፎቆች እና ኮሪዶሮች ውስጥ የተዘረከረከ እና የመብራት ፣ የኤክስቴንሽን እና የስልክ ገመዶች ከትራፊክ ፍሰት ውጭ ናቸው።

ባለ ሁለት ጎን ቴፕ ምንጣፎች ይወገዳሉ ወይም የማይንሸራተቱ ምንጣፎች አሉ።

የምንጣፍ ጠርዞች አልታጠፉም እና አስፈላጊ ከሆነ ወደውስጥ አልተሸጎጡም።

ደረጃዎች የእጅ መሄጃዎች አሏቸው እና በደንብ መብራት አለባቸው።

በቂ መብራት በቤቱ ውስጥ ሁሉ አለ።

ቁሳቁሶች በአስተማማኝ እና በትክክለኛው ቁመት ይቀመጣሉ።

ደንበኛው ከወደቀ በጥንቃቄ እንዴት መርዳት እንደምችል አውቃለሁ።

ደንበኛ ሲወድቅ ምን ማድረግ እንዳለብኝ የአሠሪዬን ፖሊሲ አውቃለሁ።

### የኢንፌክሽን ቁጥጥር

ከስራ ወይም ደንበኛን ከመርዳት በፊት እና በኋላ ቢያንስ ለ20 ሰከንድ የእጅ ንፅህናን አከናውናለሁ።

ለሚያስፈልጉ ተግባራት በቂ የግል መከላከያ መሳሪያዎች (PPE) ለእኔ ይገኛሉ።

ደም ወይም ሌሎች የሰውነት ፈሳሾችን በምነካበት ጊዜ ሁሉ የሚጣሉ ጓንቶችን አጠቀማለሁ።

ጭንብል ስለማድረግ የአሰሪዬን ፖሊሲ አውቃለሁ እና እከተላለሁ።

አስፈላጊ ከሆነ የስለት መያዣዎች ወይም የተዘገዙ ዘላቂ፣ ጠንካራ እና የፕላስቲክ እቃዎች ይገኛሉ።

ስለቶችን ከመንካት እቆጠባለሁ እና እንዴት በደህና መጣል እንዳለብኝ አውቃለሁ።

ደምን እና ሌሎች የሰውነት ፈሳሾችን በአስተማማኝ ሁኔታ እንዴት ማጽዳት እና አካባቢውን በፀረ-ተባይ መከላከል እንደሚቻል አውቃለሁ።

የተበከለ ቆሻሻን ለማስወገድ የአሰሪዬን አሰራር አውቃለሁ እና እከተላለሁ።

አሠሪዬን ወይም ሱፐርቫይዘሬን ደውዬ ታምሜ ቤት እንደምቆይ እነግራቸዋለሁ።

ወደ ሥራ መምጣት እንደማልችል ሳውቅ ሁልጊዜ አሰሪዬን ወይም ሱፐርቫይዘሬን እደውላለሁ።

የደንበኛን ህመም እንዴት ሪፖርት ማድረግ እንዳለብኝ እና ለማን ሪፖርት ማድረግ እንዳለብኝ አውቃለሁ።

## ግንኙነት

ስለ ደህንነቴ ስጋቶች ከማን ጋር እንደምነጋገር አውቃለሁ።

የደህንነት አደጋን ካረምኩ ወይም ማረም የማልችለውን የደህንነት አደጋን ካየሁ ሪፖርት አደርጋለሁ።

ከደንበኛው ጋር በደንብ መነጋገር እችላለሁ። በጥምና አዳምጣቸዋለሁ እና እንደተረዳሁ አረጋግጣለሁ።

የደንበኛውን ጥያቄዎች መመለስ ወይም መልሱን ማግኘት እችላለሁ።

ሌሎች የደንበኛውን እንክብካቤ ቡድን አባላት አውቃለሁ እና ከእነሱ ጋር በደንብ መነጋገር እችላለሁ።

ስለ ሰነዶች እና ሪፖርት አቀራረብ የአሠሪዬን ፖሊሲዎች እና ሂደቶች አውቃለሁ እና እስተላለሁ።

## የቤት ውስጥ ደህንነት

እንደ የአልጋ ፍሬሞች ያሉ ሹል ነገሮች የተሸፈኑ ናቸው።

የአክሲዲን ቱቦዎች ያልተጠቀሱት፣ ከንክኪ የፀዱ እና ከእግረኛ መንገዶች የራቁ ናቸው።

አክሲዲን ጥቅም ላይ በሚውልበት ጊዜ ማጨስ፣ ክፍት እሳት ወይም በቀላሉ የሚቃጠሉ ዕቃዎች አይቀርቡም።

ደንበኛው የሚያጨስ ከሆነ በራሳቸው ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ማጨስ ይችላሉ።

ደንበኛው ቢያጨስ ነገር ግን በጥንቃቄ ማጨስ ካልቻለ፣ ደህንነታቸው የተጠበቀ መሆኑን ለማረጋገጥ እቅድ አለ።

ሽጉጦች ወይም ሌሎች የጦር መሳሪያዎች በጥንቃቄ ይቀመጣሉ።

ለአመጽ ወይም ጠበኛ ባህሪ እንዴት ምላሽ እንደምሰጥ አውቃለሁ።

ለአመጽ ወይም ጠበኛ ባህሪ ምላሽ እንድሰጥ ለመርዳት የሚያስፈልገኝ ድጋፍ አለኝ።

በሥራ ቦታዬ ደህንነት ይሰማኛል።

የሕክምና መሳሪያዎች በጥሩ ሁኔታ ላይ ናቸው እና በትክክል ተቀምጠዋል።

ቤት ከተባይ እና ከእንስሳት ቆሻሻ የጸዳ ነው።

እንስሳት ቁጥጥር ይደረግባቸዋል።

መድሃኒቶች እና ኬሚካሎች ምልክት ተደርጎባቸዋል እና በትክክል ተቀምጠዋል።

የተጋለጡ ወይም የተበላሹ የኤሌትሪክ ሽቦዎች ያሉት እቃዎች ወይም የኤሌትሪክን ገመዶች ጥቅም ላይ አይውሉም።

ሽንት ቤት ሞልቶ ከፈፈሰ ውሃውን እንዴት መዘጋት እንዳለብኝ አውቃለሁ።

የእሳት ማጥፊያዎች በቀላሉ ይገኛሉ እና አገልግሎት ይሰጣሉ።

የጭስ ማንቂያ ደወሎች ይሰራሉ እና ባትሪዎችን ለመለወጥ የጊዜ ሰሌዳ ተዘጋጅቷል እና ተጠብቆ ይቆያል።

## ድንገተኛ ሁኔታዎች

የአሰሪዬን የአደጋ ጊዜ እና የአደጋ ዕቅዶች የት እንደሚገኝ አውቃለሁ እና ገምግሜያቸዋለሁ።

በአደጋ፣ በሰደት ወይም በድንገተኛ ጊዜ ስራዬ ምን እንደሆነ አውቃለሁ።

የህክምና ድንገተኛ ምልክቶችን አውቃለሁ።

በህክምና ድንገተኛ አደጋ ምን ማድረግ እንዳለብኝ የአሠሪዬን ፖሊሲዎች እና ሂደቶች አውቃለሁ።

በድንገተኛ አደጋ ጊዜ የደንበኛው POLST ቅጽ እና የቅድሚያ መመሪያዎች የት እንዳሉ አውቃለሁ።

የስራ ቦታዬን አድራሻ እና በአቅራቢያው ያለውን መገናኛ አውቃለሁ። ወይም ደህን መረጃ በድንገተኛ ጊዜ ለማግኘት ቀላል ነው።

የምድግፋቸው ደንበኛ(ዎች) የአደጋ ጊዜ የድርጊት መርሃ ግብር ካላቸው፣ ገምግሜ ተረድቻለሁ።

እንዴት የእሳት ማጥፊያን መጠቀም እንደምችል አውቃለሁ።

የቅባት እሳትን እንዴት ማጥፋት እንደምችል አውቃለሁ።

በኤሌትሪክ መቆራረጥ ደንበኛው እንዴት ብርሃን እና ሙቀት እንደሚያገኝ አውቃለሁ።

የጋዝ ወይም የድንጋይ ከሰል ማቃጠያ ምድጃዎችን ወይም ማሞቂያዎችን በቤት ውስጥ ፈጽሞ አልጠቀምም።

ከሙቀት ጋር የተያያዙ ምልክቶችን አውቃለሁ።

በከፍተኛ ሙቀት ወቅት ደንበኛን እንዴት ማቀዝቀዝ እንደምችል አውቃለሁ።

የሃይፖሰርሚያ እና ውርጭ ምልክቶችን አውቃለሁ።



## ምስጋናዎች

ይህ ሥርዓተ ትምህርት የተዘጋጀው ከርዕሰ ጉዳይ ባለሙያዎች፣ ባለድርሻ አካላት፣ አስተማሪዎች፣ የጎሳ አጋሮች እና ከአገልግሎት ተሳታፊዎች በተሰበሰበ አስተያየት እና ግብአት ነው። ይህንን ያለእነሱ ማድረግ አንችልም እና ለደንበኛ ደህንነት ያላቸውን ጉጉት ድጋፍ በጣም እናደንቃለን።

### የስርአተ ትምህርት አድገት

**Samuel Cooke**፣ የትምህርት ዲዛይነር  
የቤት እና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የእርጅና እና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

### አስተዋጽዖ አበርካቾች

**Jessica Baker**፣ የስኳር በሽታ እንክብካቤ እና ትምህርት  
የቤትና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የእርጅና እና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Ashley Beckley**፣ CRBSB የመማሪያ መፍትሄዎች ፕሮግራም  
አስተዳዳሪ  
DSHS የአካል ጉዳተኞች አስተዳደር

**Julie Boghokian**፣ የስልጠና ፕሮግራም አስተዳዳሪ  
የምዕራብ Washington የካቶሊክ ማህበረሰብ አገልግሎቶች

**Brenna Botsford**፣ የትምህርት እና ድጋፍ ስፔሻሊስት  
የአዋቂዎች ቤተሰብ የቤት ምክር ቤት

**Adora Brouillard**፣ የስልጠና ክፍል አስተዳዳሪ  
የቤትና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋጃጅነትና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Melissa Brunton**፣ የቁጥጥር QA ስልጠና ፕሮግራም  
አስተዳዳሪ  
የመኖሪያ እንክብካቤ አገልግሎቶች  
DSHS የእርጅና እና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Frank Buchanan**፣ የአገልግሎት ልምድ ቡድን አባል

**Mary M Campbell**፣ የመስማት ችግር ያለባቸው እና መስማት የተሳናቸው እና የመስማት ችግር ያለባቸው ጉዳዮች አማካሪ እና የመረጃ ፕሮግራም ስራ አስኪያጅ  
DSHS የአረጋጃጅነትና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Brenda Carlstrom**፣ የአገልግሎት ልምድ ቡድን አባል

**Stephany Castilleja**፣ የቁጥጥር QA ፕሮግራም አስተዳዳሪ -  
የማህበረሰብ የመኖሪያ እንክብካቤ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋጃጅነትና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**David Chappell**፣ የጥራት ማረጋገጫ እና የፖሊሲ ፕሮግራም  
አስተዳዳሪ  
የቤትና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋጃጅነትና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Earnest Covington III**፣ ዳይሬክተር  
መስማት የተሳናቸው እና የመስማት ችግር ያለባቸው ቢሮ  
DSHS የአረጋጃጅነትና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Kenny Davis**፣ የመኖሪያ ማሰልጠኛ ክፍል አስተዳዳሪ  
DSHS የአካል ጉዳተኞች አስተዳደር

**Marla Emde**፣ EMS/የአስቃቂ ጉዳት መከላከል ባለሙያ  
የጤና ስርዓቶች ጥራት ማረጋገጫ  
የ Washington ስቴት የጤና ዲፓርትመንት

**Arielle Finney**፣ የታገዘ የመኖሪያ ፋሲሊቲ ፖሊሲ ፕሮግራም  
አስተዳዳሪ  
የመኖሪያ እንክብካቤ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋጃጅነትና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Jackie Fry**፣ የስልጠና ክፍል ፕሮግራም አስተዳዳሪ  
የቤትና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋጃጅነትና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Robin Gibson**፣ የአገልግሎት ዳይሬክተር  
የምዕራብ Washington የረጅም ጊዜ እንክብካቤ የካቶሊክ ማህበረሰብ አገልግሎቶች

**Stacy Graff**፣ Workforce Development Unit አስተዳዳሪ  
የቤትና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋውያንና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Barbara Hannemann**፣ የቢሮ ኃላፊ፣ የቤት እና የማህበረሰብ  
ፕሮግራሞች  
DSHS የአረጋውያንና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Huy Ho**፣ የቁጥጥር QA ስልጠና ፕሮግራም አስተዳዳሪ  
የመኖሪያ እንክብካቤ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋውያንና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Colleen Jensen**፣ የአዋቂ ቤተሰብ የቤት ፖሊሲ ፕሮግራም  
አስተዳዳሪ  
የመኖሪያ እንክብካቤ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋውያንና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Drew Kertzman**፣ የደህንነት እና የጤና ቴክኒካል ስፔሻሊስት  
የሙያ ደህንነት እና ጤና ክፍል  
የ Washington ግዛት ሰራተኛ እና ኢንዱስትሪዎች

**Saira Khan**፣ የስልጠና ክፍል ፕሮግራም አስተዳዳሪ  
የቤትና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋውያንና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Christine Kubiak**፣ የቁጥጥር QA ነርስ ፕሮግራም አስተዳዳሪ  
የመኖሪያ እንክብካቤ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋውያንና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Allison Lally**፣ የኦፕሬሽን ስፔሻሊስት  
ብሩክዴል የአረጋውያን መኖሪያ

**Larissa Lewis**፣ የስራ ጤና ነርስ አማካሪ፣ ተላላፊ በሽታ  
የ Washington ግዛት ሰራተኛ እና ኢንዱስትሪዎች

**Suzanne Mannella**፣ የፕሮግራም አስተዳዳሪ  
መስማት የተሳናቸው እና የመስማት ችግር ቢሮ  
DSHS የአረጋውያንና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Stephanie Marko**፣ የሰው ኃይል ልማት እና ማቆያ ፕሮግራም  
ስፔሻሊስት  
የቤትና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋውያንና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Kristine Mazulo**፣ የCRSB ስልጠና እና የሽግግር ባለሙያ  
DSHS የአካል ጉዳተኞች አስተዳደር

**Vicki McNealley**፣ የረዳት የኑሮ ዳይሬክተር፣ የ Washington  
ጤና አጠባበቅ ማህበር

**Cheryl Miller**፣ ዳይሬክተር  
ልጆች እና የቤተሰብ አገልግሎቶች  
Port Gamble S'Klallam ጎሳ

**David Minor**፣ የTBI ካውንስል እና የገንዘብ ድጋፍ አስተባባሪ  
የቤትና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋውያንና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Nicole Moon**፣ የባህሪ ጤና ጥራት ማሻሻያ አማካሪ  
የመኖሪያ እንክብካቤ አገልግሎቶች  
የባህሪ ጤና ድጋፍ ቡድን  
DSHS የአረጋውያንና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Christine Morris**፣ የቢሮ ኃላፊ  
ስልጠና፣ ኮሙኒኬሽን እና የሰው ሃይል ልማት ክፍል  
የቤትና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋውያንና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Marlo Moss**፣ የ RN ኢንፌክሽን መከላከል ባለሙያ  
የቤትና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋውያንና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Faduma Mursal**፣ የ Washington ኬር አካዳሚ የስልጠና  
ዳይሬክተር

**Angela Nottage**፣ NPI ዩኒት አስተዳዳሪ  
የቤትና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋውያንና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Julie Peters**፣ የጥራት ማረጋገጫ ስልጠና ፕሮግራም አስተዳዳሪ፣  
የቤትና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋውያንና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Isaac Peterson**፣ የአገልግሎት ልምድ ቡድን አባል

**Kerry Reetz**፣ የቁጥጥር QA ስልጠና ፕሮግራም አስተዳዳሪ  
የመኖሪያ እንክብካቤ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋግጫለን የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Angela Regensburg**፣ የፕሮግራም አስተዳዳሪ፣ የስልጠና  
ክፍል ልዩ ሥርዓተ ትምህርት እና የጥራት ማረጋገጫ  
የቤትና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋግጫለን የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**AJ Roberts**፣ የቁጥጥር QA አስተዳዳሪ - CCRSS/ICF  
የመኖሪያ እንክብካቤ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋግጫለን የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Lisa J. Robbe**፣ የ DD Ombuds የህግ አማካሪ  
የክልል ልማት አካል ጉዳተኞች እንባ ጠባቂዎች፣ የስፖንሰር ቢሮ

**Manny Santiago**፣ ዋና ዳይሬክተር፣ የ Washington ግዛት  
LGBTQ ኮሚሽን

**Jes Shabatura**፣ የትምህርት ዲዛይነር እና የስልጠና ገንቢ  
የቤትና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋግጫለን የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Michael Sheehan**፣ የዩኒት አስተዳዳሪ፣ የስልጠና ልማት እና  
የመማሪያ አስተዳደር  
የቤትና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋግጫለን የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Crissy Smith**፣ eLearning ፈጣሪ  
የቤትና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋግጫለን የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**John Stebbins**፣ የቴክኒክ አገልግሎቶች  
የሙያ ደህንነት እና ጤና ክፍል  
የ Washington ግዛት ሰራተኛ እና ኢንዱስትሪዎች

**Barbara Thomas**፣ የቁጥጥር QA ፕሮግራም አስተዳዳሪ -  
ማህበረሰብ  
የመኖሪያ እንክብካቤ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋግጫለን የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Robin VanHynning**፣ መስራች፣ ባለቤት፣ የስልጠና ዳይሬክተር  
ኮርነርስቶን የጤና እንክብካቤ ማሰልጠኛ ኩባንያ፣ LLC

**Sarah Verhei**፣ የቢሮ ረዳት 3  
የቤትና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋግጫለን የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Mary Yakawich**፣ የኢንዱስትሪ ንጽህና አማካሪ ተቆጣጣሪ  
የ Washington ስቴት የሠራተኛ እና ኢንዱስትሪዎች ዲፓርትመንት

**Zya Williams**፣ የአገልግሎት ልምድ ቡድን አባል

## የሙከራ አስተማሪ

**Dave Foltz**፣ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት አስተማሪ  
Rythm ሲኒየር ህያው አማካሪዎች

## የመጨረሻ አርትዖት እና አቀማመጦች

**Cheri Huber**፣ የእይታ ግንኙነት አስተዳዳሪ  
የፈጠራ፣ ስትራቴጂ እና የእይታ ግንኙነት ቢሮ  
የፀሐፊው ቢሮ  
DSHS

**Jessica Nelson**፣ የሚዲያ ግንኙነት ሥራ አስኪያጅ  
የመንግስት ኮሙኒኬሽን ጉዳዮች ጽ/ቤት  
የፀሐፊው ቢሮ  
DSHS

## የሰነድ ተደራሽነት

**Crissy Smith**፣ eLearning ፈጣሪ  
የቤትና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የእርጅና እና የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

**Samuel Cooke**፣ የትምህርት ዲዛይነር  
የቤትና የማህበረሰብ አገልግሎቶች  
DSHS የአረጋግጫለሁ የረጅም ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር

## የምስል ምስጋናዎች

ሁሉም ምስሎች ከማይክሮሶፍት 365፣ አዶቤ ስቶክ፣ ጌቲ ምስሎች ወይም DSHS በመደበኛ ፍቃዶች ወይም ኮንትራቶች ጥቅም ላይ ውለዋል።  
የWashington ግዛት ደንቦች እና ተንከባካቢዎች ምስሎች በፈቃዳቸው ጥቅም ላይ ይውላሉ። የተወሰኑ ምስሎች አዶቤ አመንጪ AI መሳሪያዎችን በመጠቀም ተስተካክለዋል።

- ገጽ 16 - በሹፌሩ ላይ የደህንነት ቀበቶ ተደርጓል።
- ገጽ 18 - በረዳት መሳሪያው ላይ ተጨማሪ መከለያ ታክሏል።
- ገጽ 30 - በተንከባካቢው እጆች ላይ ጓንት ተጨምሯል።

በዚህ ስልጠና ውስጥ ያሉት ምስሎች ለሌላ ዓላማ እንደገና ጥቅም ላይ ሊውሉ አይችሉም።

## አግኙን

ስለዚህ የመማሪያ መጽሀፍ ለጥያቄዎች፣ ስጋቶች ወይም ጥቆማዎች እባክዎ በ[TCDUTrngDev4@dshs.wa.gov](mailto:TCDUTrngDev4@dshs.wa.gov) ያግኙን።

የረጅም ጊዜ እንክብካቤ የሰው ኃይል አሳሾች የሚከፈልበት እና የተረጋገጠ የቤት ውስጥ እንክብካቤ ረዳት በመሆን ሂደት ውስጥ መረጃ እና መመሪያ ሊሰጡዎት ይችላሉ። ለእርዳታ፣ ለአካባቢዎ አሳሽ በድር ጣቢያው በኩል መልእክት ይላኩ፡ [caregivercareerswa.com](https://caregivercareerswa.com) ወይም ኢሜል በ[caregivercareerswa@dshs.wa.gov](mailto:caregivercareerswa@dshs.wa.gov) ይላኩ።

[illegible]

[illegible]

