

**ጥዕደል 6፡ በአደጋ ጊዜ ምላሽ እና
ልምምድ**

ዓላማ፡ -

ግቡ በተፈጥሮ አደጋዎች፣ በከባድ የአየር ሁኔታ እና በኤሌክትሪክ መቆራረጥ ወቅት ተንከባካቢዎችን በአደጋ ጊዜ ሂደቶችን ማሰልጠን ነው። ስልጠናው በራስ መተማመንን ይፈጥራል፣ ተንከባካቢዎች እንዲረጋጉ እና ደንበኞችን በአደጋ ጊዜ በአስተማማኝ ሁኔታ እንዲመሩ ይረዳል።

ትምህርት 1፡ የአደጋ ጊዜ መልቀቂያዎችን መለማመድ

ትምህርት 2፡ ለተፈጥሮ አደጋዎች እና ድንገተኛ አደጋዎች ምላሽ መስጠት

ትምህርት 3፡ ተረጋግቶ መኖር እና በራስ መተማመን መምራት

ትምህርት 1፡ የአደጋ ጊዜ መልቀቂያዎችን መለማመድ

ዓላማ፤ ተንከባካቢዎችን የአደጋ ጊዜ የመልቀቂያ ሂደቶችን እንዲለማመዱ እድል ለመስጠት፤ ዝግጁ መሆናቸውን በማረጋገጥ እና በእውነተኛ ህይወት ሁኔታዎች ውስጥ መልቀቅን በተቀላጠፈ እና በብቃት ማከናወን ይችላሉ።

- ተንከባካቢዎች በችግር ጊዜ ውጤታማ ምላሽ እንዲሰጡ የአደጋ ጊዜ መፈናቀልን መለማመድ ወሳኝ ነው።
- ተንከባካቢዎች የመልቀቂያ መንገዶችን፣ የደህንነት እርምጃዎችን፣ እራሳቸውን እንዲያውቁ ይረዳል።
- ልምምዶች፣ ግንኙነትን እና ቅንጅትን ያሻሽላሉ፤ ተንከባካቢዎች አብረው እንዲሰሩ እና ድንገተኛ አደጋ ሲፈጠር፣ በፍጥነት መልስ እንዲሰጡ ያደርጋቸዋል።

- መደበኛ ልምምድ ሊሆኑ የሚችሉ መሰናክሎችን ለመለየት እና የመልቀቂያ ዕቅዶችን ለማጣራት ይረዳል።
- ተንከባካቢዎች በተጨማሪ ደንበኞችን በፍላጎታቸው መሰረት ቅድሚያ መስጠት እና ከፍተኛ ጭንቀት በሚፈጠርበት ጊዜ ድጋፍ መስጠትን ይማራሉ።
- ልምምዶች ቀጣይነት ያለው መሻሻል፣ በራስ መተማመንን እና ድንገተኛ ሁኔታዎችን በማስተናገድ ብቃትን ለመፍጠር ያስችላል።
- ባጭሩ፣ መደበኛ የመልቀቂያ ልምምዶች ተንከባካቢዎች ዝግጁ መሆናቸውን፣ በራስ መተማመን እና በማንኛውም ድንገተኛ ጊዜ ደህንነቱ የተጠበቀ ውጤታማ እንክብካቤ የመስጠት ችሎታ እንዳላቸው ያረጋግጣሉ።

τ, ρ, Φ

ትምህርት 2፡ ለተፈጥሮ አደጋዎች እና ድንገተኛ አደጋዎች ምላሽ መስጠት

ዓላማ፤ የመሬት መንቀጥቀጥ፣ ከባድ የአየር ሁኔታን እና የመብራት መቆራረጥን ጨምሮ በተፈጥሮ አደጋዎች እና ድንገተኛ አደጋዎች ውጤታማ እና ደህንነቱ በተጠበቀ ሁኔታ ምላሽ ለመስጠት ግለሰቦችን እውቀት፣ ችሎታ እና እምነት ለማስታጠቅ።

- በማንኛውም የአደጋ ጊዜ፣ የደንበኛ ደህንነት ሁል ጊዜ መቅደም አለበት።
- ስለ አንድ ሁኔታ አሳሳቢነት እርግጠኛ ካልሆኑ፣ በፍጥነት እርምጃ መውሰድ እና እርዳታ ማግኘት በጣም አስፈላጊ ነው።
- ብቻዎን ከሆኑ ወይም እርግጠኛ ካልሆኑ ወደ 911 ይደውሉ - የአደጋ ጊዜ ምላሽ ሰጭዎች ሁኔታውን ለመገምገም እና ቀጥሎ ምን ማድረግ እንዳለብዎ እንዲመሩዎት የሰለጠኑ ናቸው።
- ድንገተኛ ሁኔታዎችን በአስተማማኝ እና በብቃት ለመቆጣጠር የሰለጠኑ ሰለሆኑ ሁል ጊዜ አደጋዎች ሲያጋጥምዎ መመሪያዎቻቸውን ይከተሉ።
- አስቀድመህ መዘጋጀት ፈጣን እና ውጤታማ ምላሽ እንድትሰጥ ያግዘሃል፣ አወንታዊ ውጤት የማግኘት እድሎችን በመጨመር እና ህይወትን ማዳን ትችላለህ።

ለተፈጥሮ አደጋዎች መዘጋጀት

- የተፈጥሮ አደጋዎችን፣ በትንሹም ቢሆን ያለምንም ማስጠንቀቂያ ሊያጋጥም ይችላል፤ ይህም በግለሰብ እና በማህበረሰብ ላይ ከፍተኛ ስጋት ይፈጥራል።
- ዝግጁ መሆን የራስዎን፣ የደንበኞችዎን እና በአካባቢዎ ያሉትን ደህንነት ለማረጋገጥ አስፈላጊ ነው።
- አደጋዎቹን መረዳት እና ግልጽ የሆነ የድርጊት መርሃ ግብር መኖሩ፣ በአደጋ ጊዜ ዝግጅ እንድንሆን ይረዳል።

የአደጋ ጊዜ እቃዎች

- የአደጋ ጊዜ ኪት፣ በተፈጥሮ አደጋ ወይም ድንገተኛ አደጋ ጊዜ ግለሰቦችን ቢያንስ ለሶስት ቀናት ለማቆየት የተነደፈ ወሳኝ ግብአት ነው።



https://m.media-amazon.com/images/I/616JcTEotRL._AC_SL1001_.jpg

የአደጋ ጊዜ እቃዎች

- **ውሃ (ቢያንስ ለአንድ ሰው በቀን አንድ ጋሎን)**
- **የማይበላሽ ምግብ (ለምሳሌ፣ የታሸጉ እቃዎች፣ የኢነርጂ አሞሌዎች)**
- **የመጀመሪያ እርዳታ አቅርቦቶች (ፋሻዎች ፣ ፀረ-ባክቴሪያ መድኃኒቶች ፣ መድኃኒቶች)**
- **የባትሪ ብርሃን እና ባትሪዎች**
- **ራዲዮ (በባትሪ የሚሰራ ወይም በእጅ የተጨማለቀ)**
- **የግል ንፅህና ዕቃዎች (የመጸዳጃ ወረቀት ፣ ሳሙና ፣ እርጥብ መጥረጊያ)**

- አስፈላጊ ሰነዶች (መለያ፣ የኢንሹራንስ መረጃ)
- መሳሪያዎች (ባለብዙ መሳሪያ፣ የተለጠፈ ቴፕ፣ ፊሽካ)
- ተጨማሪ ልብስ (ሙቀት እና ምቹት)
- የማጽናኛ ዕቃዎች (ብርድ ልብስ፣ ተንቀሳቃሽ ስልክ፣ መስኪያዎች) የአደጋ ጊዜ ኪቶች በቀላሉ የሚገኙ። ጊዜ ያለፈባቸው ዕቃዎች ካሉ በየጊዜው መፈተሽ አለባቸው።
- የሰራተኞች አባላት እነዚህ እቃዎች የት እንደሚቀመጡ እና በድንገተኛ ጊዜ እንዴት እንደሚገኙ እንደሚያውቁ ያረጋግጡ።

የመሬት መንቀጥቀጥ



- በመሬት መንቀጥቀጥ ወቅት፣ የእርስዎ ደህንነት እና የደንበኛዎ ደህንነት ቅድሚያ የሚሰጣቸው ነገሮች ናቸው።
- መንቀጥቀጡ በሚከሰትበት ጊዜ ከጠንካራ ዴስክ ወይም ጠረጴዛ ስር ሽፋን ይውሰዱ እና መንቀጥቀጡ እስኪቆም ድረስ ይያዙ።
- ጉዳት ሊያስከትሉ ስለሚችሉ ከመስኮቶች፣ እንደ መፅሃፍ መደርደሪያ ወይም ካቢኔቶች ካሉ ከባድ የቤት እቃዎች እና የመስታወት መከፋፈያዎች ይራቁ።

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR3VMWGIc27BY-KNMM37W3RL-DhqguQX5IV_Q&s



- ሁኔታው ድንገተኛ ሊሆን ይችላል ብለው ካመኑ፣ ወዲያውኑ እርዳታ ማግኘት አስፈላጊ ነው።
- እርስዎ ብቻዎን ካልሆኑ ወይም ስለሁኔታው ክብደት እርግጠኛ ካልሆኑ ወደ 911 ይደውሉ። የአደጋ ጊዜ ምላሽ ሰጭዎች ሁኔታውን ለመገምገም እና የተሻለውን እርምጃ እንዲወስዱ የሰለጠኑ ናቸው።
- መንቀጥቀጡ ከቆመ በኋላ በጥንቃቄ ከህንጻው ይውጡ።
- ለበለጠ ጉዳት አፋጣኝ አደጋ ላይ ካልሆኑ በቀር፣ ከባድ ጉዳት የደረሰባቸውን ለማንቀሳቀስ አይሞክሩ።

[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?
q=tbn:ANd9GcRPnx71LeaEW0svaumr-5TYI7BWqQdYnBdWQA&s](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRPnx71LeaEW0svaumr-5TYI7BWqQdYnBdWQA&s)

- በመሬት መንቀጥቀጡ ወቅት፣ ከቤት ውጭ ከሆናችሁ ከህንጻዎች፣ ዛፎች እና የኤሌክትሪክ መስመሮች ራቁ፣ ምክንያቱም እነዚህ የመውደቅ ወይም የመውደቅ ፍርስራሾችን አደጋ ላይ ይወድቃሉ።
- እየነዱ ከሆነ፣ መኪናውን ያቁሙ፣ እና በተሽከርካሪዎ ውስጥ ይቆዩ፣ ከስር መተላለፊያዎች እና መሻገሪያዎች ራቅ ምክንያቱም ሊወድቁ ይችላሉ።
- ሁኔታውን በብቃት ለመቆጣጠር የሰለጠኑ ሰለሆኑ፣ ሁል ጊዜ የአደጋ ጊዜ ሰራተኞችን መመሪያ ይከተሉ።
- ትክክለኛ እርምጃዎችን በማወቅ ለመሬት መንቀጥቀጥ መዘጋጀት ህይወትን ማዳን እና በችግር ጊዜ አስተማማኝ እና ቀልጣፋ ምላሽን ለማረጋገጥ ይረዳል.

የአየር ሁኔታ ድንገተኛ አደጋዎች



- ከአየር ሁኔታ ጋር የተያያዙ አደጋዎች በትንሹ ወይም ያለ ምንም ማስጠንቀቂያ ሊፈጠሩ ይችላሉ፤ እና እንደ ነፋስ፣ ዝናብ፣ ሙቀት፣ መብረቅ ወይም ጎርፍ ያሉ የተለያዩ የአየር ሁኔታዎች ድንገተኛ ሁኔታዎችን ይፈጥራሉ።
- ዝግጁ ሆኖ ለመቆየት፣ ከደንበኛ ጋር ከመውጣታችሁ በፊት ሁልጊዜ የአየር ሁኔታ ትንበያውን ያረጋግጡ።

[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?
q=tbn:ANd9GcTC7whpb0Xpy94MbmPfps0xKGf-Fls5n2eFRg&s](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTC7whpb0Xpy94MbmPfps0xKGf-Fls5n2eFRg&s)

- ለፀሀይ ወይም ለከፍተኛ ሙቀት መጋለጥ አደገኛ ሊሆን ይችላል፤ ስለዚህ ደንበኛዎ በጥንቃቄ እንዲያደርጉ ያበረታቱ፡ የፀሀይ መከላከያን ከ30 እና ከዚያ በላይ በሆነ SPF ይተግብሩ፤ የፀሀይ መነፅር ያድርጉ እና ኮፍያ ያድርጉ፤ ብዙ ፈሳሽ ይጠጡ እና ለረጅም ጊዜ ከውጪ ከሆኑ በጥላ አካባቢዎች ይቆዩ።
- ሞቃታማ በሆነ ፀሐይማ ቀናት ውስጥ አንድን ሰው ወይም የቤት እንስሳ በተሽከርካሪ ውስጥ አይተውት ፤ ምክንያቱም በውስጡ ያለው የሙቀት መጠን በፍጥነት ለሕይወት አስጊ ሊሆን ይችላል።
- መረጃን ማግኘት እና እነዚህን እርምጃዎች መውሰድ ከሙቀት ጋር የተያያዙ ድንገተኛ አደጋዎችን ለመከላከል እና በአስከፊ የአየር ሁኔታ ወቅት ደህንነትን ለማረጋገጥ ይረዳል።

የኃይል መቆራረጥ (ኤሌክትሪክ ሲጠፍ)

- በድንገተኛ አደጋ፣ AFHs (የአዋቂዎች ቤተሰብ ቤቶች) እና ALFs (የታገዘ ኑሮ መገልገያዎች) የደንበኞችን ደህንነት ለማረጋገጥ በሁሉም አካባቢዎች የአደጋ ጊዜ መብራቶች ወይም የእጅ ባትሪዎች መታጠቅ አለባቸው።
- ኤሌክትሪክ ከጠፋ በተለይም በምሽት እና በድቅድቅ ጨለማ ውስጥ የሚከተሉትን እርምጃዎች ይውሰዱ።



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTd3lokZw0ZY5rMbh-exsfuu0TdYGGSqov8SA&s>

- **ሁሉም ደንበኞች፣ ደህንነታቸው የተጠበቀ እና ምን እየተፈጠረ እንዳለ እንደሚያውቁ ያረጋግጡ። ደንበኞች በተረበሹ ጊዜ በእርጋታ፣ ያረጋጋቸው።**
- **የኤሌክትሪክ ማሞቂያዎችን፣ ዕቃዎችን፣ ኮምፒውተሮችን እና ኤሌክትሮኒክስን ተሰክተው ከሆነ ያላቅቁ። ይህ ኃይል ለመቀነስ እና ኃይል በሚመለስበት ጊዜ መሳሪያዎችን ከጉዳት ለመጠበቅ ነው።**

- ውሃ ይቆጥቡ፣ በተለይም ተቋሙ የውኃ ጉድጓድ የሚጠቀም ከሆነ፣ ፓምፑ ላይሠራ ይችላል።
- ሙቀትን ለማቆየት በሮች፣ መስኮቶች እና መጋረጃዎች ዝግ ያድርጉ።
- ኃይሉ መቼ እንደተመለሰ ለማወቅ አንድ የመብራት ማብሪያ ብቻ ይተው።
- የማቀዝቀዣ እና ይፍርጆች በሮች ተዘግተው ይቆዩ። ሙሉ በሙሉ የተጫነ ምግብ ማቀዝቀዣ፣ ካልተከፈተ ለሁለት ቀናት ያህል በረዶ እንዲሆን ያደርጋል።

- ከሻማ ወይም ሌላ ክፍት እሳቶች ከሚመጡ የእሳት አደጋዎች ይጠንቀቁ። እና ከሰል ወይም የጋዝ ባርኪኪዎችን በቤት ውስጥ በጭራሽ አይጠቀሙ፤ ምክንያቱም አደገኛ ካርቦን ሞኖክሳይድ ስለሚያመነጩ።
- የኬሮሲን ማሞቂያዎችን፣ የጋዝ ፋኖሶችን ወይም ምድጃዎችን የሚጠቀሙ ከሆነ መርዛማ ጭስ እንዳይፈጠር ተገቢውን አየር ማናፈሻ ያረጋግጡ።
- በእነዚህ እርምጃዎች በመመራት፣ የደንበኞችን ደህንነት፣ ጤና እና ምቹት ለማረጋገጥ ይረዳሉ።

- በደንበኛው ቤት ውስጥ ሲሰሩ፤ በመብራት መቋረጥ ወቅት የደንበኛዎን ደህንነት ለማረጋገጥ እነዚህን አስፈላጊ እርምጃዎች ይከተሉ።
- በመዘግየት ጊዜ የቅድሚያ አገልግሎትን ለማረጋገጥ የህይወት ማቆያ መሳሪያዎችን (የሚመለከተው ከሆነ) ከደንበኛው የፍጆታ ኩባንያ ጋር መመዝገብ።
- ደንበኛዎ ኤሌክትሪክ በሚያስፈልጋቸው የህይወት ማቆያ መሳሪያዎች ላይ ከተመሰረቱ፤ ጀነሬተር እንዲገዛ ወይም የት እንደሚከራይ እንዲያውቅ ያበረታቱ። የኪራይ ጀነሬተሮችን አድራሻ መረጃ በእጅ አቆይ።

- ደንበኛው የኤሌትሪክ ጋራጅ በር መክፈቻን ከተጠቀመ፣ የኃይል ውድቀት በሚኖርበት ጊዜ በሩን በእጅ (ኤሌክትሪክ ሳይጠቀሙ) እንዴት እንደሚከፍት ይማሩ።
- ደንበኛው ተለዋጭ የሙቀት ምንጭ (ለምሳሌ የእንጨት ምድጃ፣ የቦታ ማሞቂያ) እና ለአደጋ ጊዜ የነዳጅ አቅርቦት እንዲኖረው ያበረታቱ።
- የእርሶዎ ደንበኝ ብቻ ከአካባቢው መብራት ከሌለው፣ የ fuse ሳፕን ጅክ ይድርጉት። ኃይል በሚመለስበት ጊዜ ጉዳት እንዳይደርስ ለመከላከል፣ ትላልቅ መሳሪያዎችን ያጥፉ።
- እነዚህ እርምጃዎች ደንበኞች የኃይል መቆራረጦችን በአስተማማኝ እና በብቃት ማስተዳደር እንዲያልፉት ያግዛሉ።

τ, ρ, Φ

ትምህርት 3፡ ተረጋግቶ መኖር እና በራስ መተማመን መምራት

ዓላማ፤ ተንከባካቢዎች በአደጋ ጊዜ ረጋ ያሉ እና ያልተረበሹ የመሆን ችሎታን እንዲያዳብሩ ለመርዳት። ደንበኞችን ለማረጋገጥ እና በውጥረት ሁኔታዎች ውስጥ ውጤታማ በሆነ መንገድ በምሳሌነት ለመምራት።

- ድንገተኛ አደጋዎች ሳይታሰብ ሊከሰቱ ይችላሉ፤ ነገር ግን ፣ መረጋጋት፣ ተንከባካቢ ሊያደርጉት ከሚችሉት በጣም አስፈላጊ ነገሮች ውስጥ አንዱ ነው። ተንከባካቢዎች የተረጋጉ ሲሆኑ፣ ደንበኞቻቸውን እንዲረጋጉ ይረዳሉ። ይህንን እንዴት ማድረግ እንደሚችሉ እንመልከት፤

የአደጋ ጊዜ ዕቅዱን ይወቁ

- በድንገተኛ ጊዜ መውሰድ ያለብዎትን እርምጃዎች ሲያውቁ፣ የበለጠ በራስ የመተማመን ስሜት ይሰማዎታል።
- ከተቋሙ የድንገተኛ አደጋ እቅድ ጋር ይተዋወቁ። ብዙ በተለማመዱ ቁጥር በፍጥነት እና በብቃት ለመስራት ቀላል ይሆናል።

በጥልቀት ይተንፍሱ እና ሁኔታውን ይገምግሙ

- በድንገተኛ ጊዜ ከመጠን በላይ መጨናነቅ ያጋጥማል፤ በጥልቀት መተንፈስ ትኩረትን መልሰው እንዲያገኙ ይረዳዎታል።**
- ምላሽ ከመስጠትዎ በፊት፤ ምን እየተፈጠረ እንዳለ ለመገምገም ቆም ይበሉ።**
- ውሳኔ ከማድረግዎ በፊት፤ ሁኔታውን በግልጽ ይረዱ።**
- አትቸኩል፤ ረጋ ሲሉ፤ ነገሮችን የበለጠ ግልጽ በሆነ መልኩ እንዲያስቡ ይረዳዎታል**

መደረግ ያለበት ነገር ላይ አተኩር

- ድንገተኛ ሁኔታዎች ትርምስ ሊሆኑ ይችላሉ።**
- በአፋጣኝ ድርጊቶች ላይ በማተኮር፣ ነገሮችን በቁጥጥር ስር ማዋል ይቻላል።**
- በስሜት ወይም በሌሎች ሰዎች ጭንቀት አትረበሽ።**

ለደንበኞች የተረጋጋ ምሳሌ ያሁኑ

- **ደንበኞች፣ በተለይም የተጨነቁ ወይም ግራ የተጋቡ፣ ከእርስዎ ፍንጭ ይወስዳሉ።**
- **በእርጋታ እና በግልፅ ይናገሩ።**
- **አረጋጋጭ ቃላትን እና መመሪያዎችን ተጠቀም።**
- **እርጋታዎም እንዲረጋጉ ይረዳቸዋል።**

ስሜታዊ ደንብን ተለማመዱ

- ውጥረት መስማት ተፈጥሯዊ ነው። ነገር ግን በስሜታዊነት ሚዛናዊ መሆን የተሻለ ውሳኔዎችን ለማድረግ ይረዳዎታል።**
- እንደ ጥልቅ መተንፈስ ያሉ ቴክኒኮችን ይለማመዱ።**
- በጣም አስፈላጊ የሆነውን ነገር - የደንበኞችዎን ደህንነት ቅድሚያ እንዲሰጡ ስሜቶችዎን ይቆጣጠሩ።**

በግልጽ ተነጋገሩ እና ያዳምጡ

- ግልጽ የሆነ ግንኙነት ውዥንብርን ይቀንሳል እና በድንገተኛ አደጋ ጊዜ ሁሉም ሰው እንዲግባባ ይረዳል።
- ለደንበኞች እና ለራሳችን ቀላል እና ቀጥተኛ መመሪያዎችን ይጠቀሙ።
- ሬዲዮ ወይም የመልእክት መላላኪያ ስርዓቶችን በመጠቀም ከሰራ ባልደረቦች ጋር እንደተገናኙ ይቆዩ።
- የደንበኞችዎን ስጋቶች ያዳምጡ እና በስሜታዊነት ምላሽ ይስጡ።

ተስማሚ ሁን

- ድንገተኛ ሁኔታዎች በፍጥነት ሊለወጡ ይችላሉ።
- ሁኔታውን በቁጥጥር ስር ለማዋል ተለዋዋጭነት ቁልፍ ነው።
- ሁኔታው እየተሻሻለ ሲመጣ፣ እቅዶችዎን ለማስተካከል ዝግጁ ይሁኑ።
- መስመሮችን መቀየር፣ አካሄድዎን ማሻሻል ወይም ለተለያዩ ስራዎች ቅድሚያ መስጠት ሊኖርብዎ ይችላል።
- ተረጋጋ እና ተለዋዋጭ ሁን።

እንደ ቡድን ይሰሩ

- በአደጋ ጊዜ የቡድን ስራ ወሳኝ ነው።
- ሁሉም ሰው ሚናቸውን ሲያውቅ እና አብረው ሲሰሩ፣ ስራው ውጤታማ ይሆናል።
- ከሌሎች ተንከባካቢዎች እና የድንገተኛ አደጋ ምላሽ ሰጪዎች ጋር ይተባበሩ።
- ሁሉም ሰው ኃላፊነታቸውን እንደሚያውቅ እና እርስ በርስ መደጋገፍን ያረጋግጡ።

τ, ρ, Φ

Congratulations, you finished
module 611, please complete
the quizzes.

<https://www.dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available>

-

Congratulations, you finished
module 611, please complete
the quizzes.