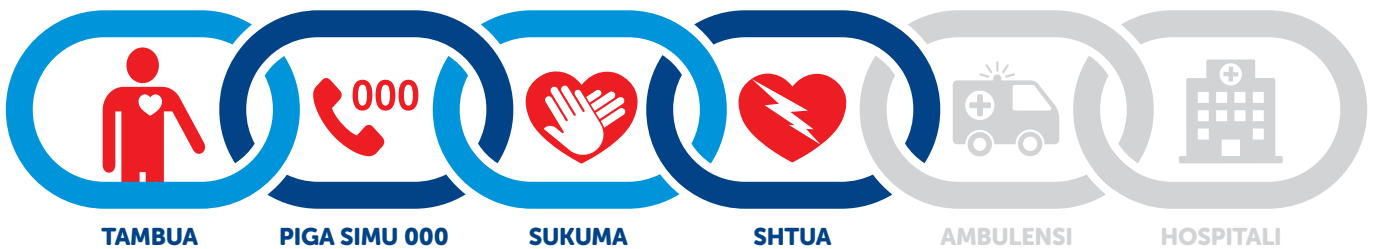


# WITO SUKUMA SHTUA

## Maswali ya kuulizwa mara kwa mara

Kukamatwa kwa moyo kunaweza kutokea kwa mtu yeyote, wakati wowote, mahali popote, ndiyo sababu ni muhimu sisi sote kujua jinsi ya kuchukua hatua inayookoa maisha. Wito Sukuma Shtua ni juu ya kujenga ujasiri juu ya wakati wa kupiga simu kwa Ziro Tatu (000), jinsi ya kufanya CPR na kutumia AED.

Ambulance Victoria inakuza **Mfuatano wa Kuokoka**, mwongozo wa ulimwengu wa kujibu kukamatwa kwa moyo ghafla. Nafasi ya mgonjwa wa kukamatwa kwa moyo kuishi huongezeka sana kwa kila kiunga ambacho kinafanywa katika mfuatano. Kwa kujua na kufuata **Mfuatano wa Kuokoka**, tunaweza kuokoa maisha.



**Mfuatano wa Kuokoka:** Jamii inaweza kufanya tofauti kubwa kwa kuokoka kutokana na kukamatwa kwa moyo kwa kutekeleza viungo hivi vinne.

### Kukamatwa kwa moyo dhidi ya shambulio la moyo



#### Swali. Kukamatwa kwa moyo ni nini?

Kukamatwa kwa moyo hufanyika wakati moyo wako unapoacha kusukuma kwa ufanisi, na kusababisha ukosefu wa damu na oksijeni kwenye ubongo wako na viungo vingine. Mtu aliyekamatwa kwa moyo huna ufahamu na hapumui kawaida, au sio kabisa. Mara tu unapogundua kukamatwa kwa moyo, piga Ziro Tatu (000), anza CPR mara moja na utumie AED, ikiwa inapatikana.

#### Swali. Shambulio la moyo ni nini?

Shambulio la moyo hufanyika wakati kuziba kwa ateri kunazuia damu kufikia misuli ya moyo. Kama matokeo, sehemu ya misuli ya moyo wako ambayo haipati damu ya kutosha huanza kufa.

Dalili za mshtuko wa moyo zinaweza kujumuisha maumivu, shinikizo, uzito au kubana katika maeneo yafuatayo:

- kifua
- (ma) bega
- shingo
- mikono (mikono)
- taya
- mgongo

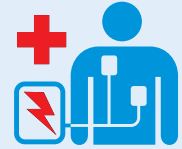
Dalili zinaweza kutofautiana kutoka kwa mtu hadi mwingine na watu wengine wanaweza kukosa maumivu ya kifua kabisa. Shambulio la moyo linaweza kusababisha kukamatwa kwa moyo.

**IKIWA UNA DALILI ZOTOTE ZA ONYO LA MSHTUKO WA MOYO PIGA SIMU KWA ZIRO TATU (000) MARA MOJA.**

## Wito Sukuma Shtua

### Swali. Je! Kikasha cha Wito Sukuma Shtua ni nini?

Kwa kushirikiana na Heart Foundation, Ambulance Victoria imeanzisha ufufuaji mpya wa moyo (CPR) na kikasha cha mazoezi cha defibrillator ya kiotomatiki ya nje (AED). Kikasha cha Wito Sukuma Shtua



hujenga utayari na uwezo wa kutambua kukamatwa kwa moyo na kuchukua hatua kwa njia tatu rahisi: Piga simu kwa Ziro Tatu (000), anza CPR mara moja, na utumie AED, ikiwa inapatikana.

## Simu kwa Ziro Tatu (000)

### Swali. Kwa nini napiga simu kwa Ziro Tatu (000) kwanza?

Ni muhimu kupiga simu ya Ziro Tatu (000) kwanza ili kuhakikisha wahudumu wa afya wako njiani. Unapopiga simu kwa Ziro Tatu (000) kwanza, anayechukua simu anaweza kukupa maagizo ya kumsaidia mgonjwa kabla ya ambulensi kufika. Kufanya vitendo hivi mara moja kunaweza kusaidia kuokoa maisha ya mgonjwa.

### Swali. Je! Kwa nini yule anayechukua simu ya Ziro Tatu (000) anauliza maswali mengi?

Mara tu mpokeaji wa simu amethibitisha eneo la dharura na dharura ni nini, habari hii inatumwa kwa mtumaji wa ambulensi. Mtumaji kisha anaelekeza ambulensi kwa dharura.

Mpokeaji wa simu ataendelea kuuliza maswali ili kukusanya habari nyingi iwezekanavyo za mgonjwa kwa minajili ya wahudumu. **Hii HAICHELEWESHI AMBULENSI.** Hii itawezesha utunzaji bora kwa mgonjwa kwa muda mfupi zaidi.

Huduma ya moto, Timu ya Jibu la Dharura ya Jumuiya ya Victoria (CERT) au mjibuji wa



GoodSAM\* anaweza kuwa wa kwanza kujibu. Wana mafunzo na vifaa vya kutoa huduma sahihi kwa mgonjwa wa kukamatwa kwa moyo.

\* Tazama hapa chini kwa habari zaidi juu ya GoodSAM.

### Swali. Ninawezaje kusaidia ambulensi kufikia nyumba?

Ambulensi itafikia dharura haraka iwezekanavyo ikiwa unaweza kueleza eneo halisi, pamoja na barabara na alama kuu za karibu.

Ikiwa unasafiri kutoka nyumbani au katika eneo la mashambani au kijijini, pakua programu ya Dharura + kabla ya kuondoka nyumbani. Hii itakuwezesha kutoa viratibu vya GPS kwa anayepokea simu popote Australia.

Ikiwa kukamatwa kwa moyo kuko kwenye makazi, hakikisha nambari ya barabara inaonekana, mlango wa mbele umefunguliwa na taa ya nje imewashwa usiku.

Uliza mwanafamilia kufunga wanyama wako wa nyumbani na kufungua njia kwa mgonjwa. Ikiwezekana, omba mtu akutane na wahudumu wa afya mbele ya eneo.

# CPR

## Swali. CPR ni nini?

CPR inasimama ufufuo wa moyo. Ni mbinu inayotumika kusukuma damu yenye oksijeni mwilini kwa shinikizo la kifua. Kwa ufanisi, CPR hufanya kazi ya moyo.

## Kufanya CPR inayofaa:

Piga magoti kwa unyofu huku magoti yako yakiwa karibu na kifua cha mgonjwa. Magoti yanapaswa kuwa mapana ya umbali na mabega yako. Weka kisigino cha mkono wako katikati ya kifua, moja kwa moja kati ya chuchu. Sasa weka mkono wako mwingine juu na funga vidole vyako. Jaribu kuweka vidole vyako mbali na kifua. Egemea kwa kifua huku mikono yako ikiwa imenyooka na viwiko vimefungwa.

Sukuma kifua kati ya chuchu, kwa nguvu na haraka.

## Swali. Kwa nini CPR ni muhimu?

Wakati unafanya CPR unasukuma damu yenye oksijeni kupitia mwilini kwenda kwenye ubongo na viungo vingine vya mwili. Ni muhimu kudumisha mtiririko huu wa damu hadi wahudumu wa afya wafike na kuendeleza.

## Swali. Kwa nini 'mikono iliyonyooka' wakati wa kusukuma kifua?

CPR ni ngumu. Ukipiga kifua kwa kutumia mikono iliyonyooka utatumia uzito wa mwili wako wa juu na utapata ikiwa rahisi na isiyochosha. Ikiwa kuna mtazamaji mwingine, muombe akusaidie na aendeshe CPR wakati unapochoka. Huku mikono ikibaki kifua, muendelea kubadilishana wakati kila mtu anapochoka, hadi wahudumu wa afya watakapofika.

## Swali. Kwa nini hatufanyi tena pumzi katika CPR?

Kinywa-kwa-kinywa (pumzi) ni moja wapo ya vizuizi muhimu kwa watazamaji wanaoanza CPR kwa kukamatwa kwa moyo. Asasi zinazoongoza za ufufuo ulimwenguni zinaunga mkono ukandamizaji tu wa CPR\* kwani unaongeza viwango vya watazamaji wanaohusika na CPR na kwa hivyo kuongeza

viwango vya kuokoka kutokana na kukamatwa kwa moyo. Kuondoa kizuizi hiki kumerahisisha CPR bila kuathiri matokeo ya kiafya.

\* Ukandamizaji tu wa CPR ni neno lililopewa CPR ambayo haijumuishi kinywa-kwa-kinywa (pumzi).



## Swali. Kwa nini hutazami tena mapigo?

Kupata mapigo kabla ya kuanza CPR hakuzingatiwi tena kuwa muhimu. Inaweza kuwa ngumu kupata mapigo katika hali ya kusumbua na kufanya hivyo kunaweza kupoteza wakati muhimu. Kutambua ikiwa mtu amepoteza ufahamu na hapumui kawaida ni jambo la kuaminika zaidi. Ikiwa utanza CPR kwa mtu ambaye ana mapigo, kuna uwezekano mkubwa sana kwamba hautafanya ubaya wowote. Ikiwa una shaka, ni bora kuanza CPR kuliko kutoanza.

## Swali. Je! Kuna njia rahisi ya kufungua kinywa ili kuangalia kama njia ya hewa iko wazi?

Ikiwa mpokeaji wa simu anakuamuru uangalie njia ya hewa, weka mkono mmoja kwenye paji la uso la mgonjwa na ule mkono mwingine weka kidole gumba chako kati ya mdomo wa chini na ncha ya kidevu. Shika kidevu kwa kidole chako cha shahada chini. Punguza kinywa kwa upole na uangalie ndani. Ni bora kukunja vidole vyako vilivyobaki kwenye ngumi ili kuepuka kusukuma kwenye koromeo.

## Swali. Je! Ikiwa mgonjwa ana chakula au jambo lingine kinywani mwake unapoangalia njia ya hewa?

Kwa kushauriana na mpokea simu, ikiwa chakula au jambo lingine liko mdomoni, pindua mgonjwa kwa upole upande wao kwanza, kisha pindua kichwa nyuma, fungua mdomo na uondoe jambo la kigeni. Hii ni muhimu ikiwa mgonjwa amezama. Njia ya hewa inaweza kuhitaji kuchunguzwa na kusafishwa kwa hatua kadhaa ikiwa ishara za chakula na maji zipo. Mara barabara ya hewa inapokuwa wazi, lisha mgonjwa kwa mgongo wao ili kuanza CPR. Kumbuka, aliyechukua simu atakuongoza.

## Maendelezo ya CPR



### Swali. Je! Ikiwa mgonjwa ana meno bandia?

Ikiwa mgonjwa ana meno bandia na yapo mahali pake, hakuna haja ya kuyaondoa. Walakini, ikiwa meno bandia yameanguka nyuma ya koo, yatoe haraka iwezekanavyo. Ikiwa meno bandia yameanguka kutoka kinywani basi yaache nje.

### Swali. Je! Unafanyaje CPR kwa mtoto?

Mbinu hiyo kimsingi ni sawia. Kwa watoto wachanga (hadi umri wa miaka 1), weka kichwa katika upande wa kutokuwamo, sukuma kifua na vidole viwili katikati ya kifua. Ikiwa umeagizwa na mpokea simu, funika mdomo na pua kwa mdomo wako ili kutoa pumzi ndogo ndogo.

Kwa watoto walio chini ya miaka 10, tumia mkono mmoja badala ya miwili na fuata maagizo ya mpokea simu.

### Swali. Je! Ninaweza kuvunja mbavu ya mgonjwa wakati wa kufanya mikandamizo?

Ndio, kuna uwezekano unaweza kuvunja mbavu wakati wa CPR. Hii sio kawaida. Ikiwa unahisi kuvunjika kwa ubavu, angalia tena msimamo wa mkono wako, lakini endelea. Ubavu uliovunjika unaweza kupona ikiwa mgonjwa anaweza kufufuliwa.

### Swali. Ninaacha CPR wakati gani?

Acha tu CPR wakati wahudumu wa afya wanapofika na wako tayari kuchukua kutoka kwako au wakati mgonjwa anaanza kupumua peke yake. Kila dakika CPR inafanywa inaweza kufanya tofauti kwa uhai wa mgonjwa na kupunguza hatari ya uharibifu wa ubongo na / au kifo.

### Swali. Ikiwa nitafanya CPR kwa usahihi ninaweza kutarajia mgonjwa aanze kupumua au kupona kabla ambulensi haijafika?

CPR hununua wakati kwa mgonjwa. Ni mara chache sana mtu ambaye amekamatwa na moyo ataanza kupumua kwa hiari. Walakini, ikiwa watazamaji watumia AED

inayopatikana hadharani kabla ya wahudumu wa afya kufika, hali ya mgonjwa inaweza kubadilika. Mwambie anayechukua simu na ufuata maagizo yao.

### Swali. Je! Na ikiwa mgonjwa yuko kitandani au kwenye kiti?

Unahitaji kumsogeza mgonjwa kwenye eneo gumu. Kufanya CPR kwenye eneo laini sio fanifu. Mtu aliyelala kwenye kiti au kwenye kiti cha gari ambaye hana ufahamu na anapumua kawaida atahitaji kuwekwa juu ya eneo gumu kuruhusu CPR fanifu. Kumbuka, michubuko sio kitu katika muktadha wa mtu ambaye hapumui.

### Swali. Siwezi kufikia sakafu - ninawezaje kusaidia?

Jitahidi kadiri uwezavyo kadiri ya mapungufu yako mwenyewe - chochote ni bora kuliko kutofanya chochote. Adrenaline pia inaweza kukuwezesha kufika sakafuni kufanya CPR. Msaada wa matibabu unapofika, wataweza kukusaidia kuamka kutoka sakafuni.

### Swali. Je! Ni maswala gani ya kisheria ambayo ninaweza kukabiliana nayo wakati wa kutekeleza CPR?

Hatari ya kushtakiwa kwa kutoa huduma ya kwanza au CPR ni ndogo sana. Hakuna kesi zilizoripotiwa za mtu yeyote kushtakiwa kwa hili nchini Australia.

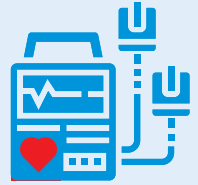
Katika Victoria (na majimbo na wilaya zote za Australia), sheria za Usamaria mwema zinalinda watu wanaotoa msaada, ushauri au huduma kwa uaminifu katika eneo la dharura au ajali.

Chini ya *Sheria ya Makosa 1958*, ulinzi wa kisheria kutoka kwa dhima ya uraia utatumika ikiwa:

- mgonjwa ameumia au anaonekana kuwa katika hatari ya kuumia au kifo.
- msamaria mwema anatenda kwa nia ya ukweli na hakutarajia tuzo yoyote ya kifedha kwa kutoa msaada.

Sheria hizi zinataka kuwahakikishia watu kwamba ikiwa watajitokeza kusaidia wakati wa dharura, hawataajibishwa kwa majaribio yao ya kweli ya kusaidia, bila kujali matokeo.

## Defibrillators za Kiotomatiki za Nje (AEDs)



### Swali. Je! Defibrillators za Kiotomatiki za Nje (AEDs) ni nini?

AED ni vifaa vya kiotomatiki ambavyo hutumiwa wakati wa kukamatwa kwa moyo kushtua moyo wa mgonjwa kurudi katika kazi ya kawaida. AEDs huchambua mdundo wa moyo na kushtua tu wakati ni lazima.

CPR, pamoja na utumiaji wa AED katika dakika muhimu kabla ya wahudumu wa afya kufika, inaongeza sana nafasi ya mgonjwa kuishi. Ikiwa hakuna AED inayopatikana, endelea CPR mpaka wahudumu wa ambulensi wafike na wawe tayari kuendelea.

Ikiwa AED inapatikana, tuma mtazamaji kuileta wakati wewe unaanza CPR. Weka AED karibu na upande wa kulia wa kifua cha juu, fungua AED na ufuata maagizo. Ikiwa hauna uhakika anayechukua simu atakusaidia kutumia AED.

### Swali. Rejista ya AED ni gani?

AED zote zinapaswa kusajiliwa kwenye Rejista ya AED:

[registermyaed@ambulance.vic.gov.au](mailto:registermyaed@ambulance.vic.gov.au). Hii itaruhusu mpokea simu wa Ziro Tatu (000) "kuona" AED karibu na kukamatwa kwa moyo na kuwaelekeza watazamaji kwayo. Wamiliki wa AED wanahimizwa kufanya AED yao ipatikane hadharani masaa 24 kwa siku. Hii inaweza kuongeza sana nafasi za kuishi za wagonjwa wa kukamatwa kwa moyo katika jamii. Ikiwa AED hazijasajiliwa, mchukuaji wa simu ya Ziro Tatu (000) hataweza kuelekeza watazamaji kwa AED ya karibu zaidi.

Ikiwa AEDS imesajiliwa na kutumiwa kwa dharura, Ambulance Victoria itaangalia AED baadaye ili kuhakikisha iko tayari kuokoa maisha mengine.

**MTU YEYOTE ANAWEZA KUTUMIA AED. HAKUNA MAFUNZO YANAYOHITAJIKA.**

## Kuokoa maisha ni juhudi ya timu

### Swali. Je! Unasimamiaje simu, CPR na kutumia AED kwa wakati mmoja?

Ambulance Victoria inapendekeza kwamba kaya zitumie simu isiyo na waya au rununu kuwasiliana na Ziro Tatu (000). Weka simu kwenye sauti ya spika, peleka simu kwa mgonjwa na ufuata maagizo ya mpokea simu.

Ikiwa hauna rununu, unaweza kusikiliza maagizo na kisha uweke simu chini wakati unatekeleza maagizo. Kisha, rejea kwa simu kwa seti inayofuata ya maagizo.

Vinginevyo, ikiwa mtu mwingine yuko anaweza kukupa maagizo kutoka kwa aliyechukua simu. Usikate simu kutoka kwa mpokea simu isipokuwa ukiulizwa kufanya hivyo. Kuacha laini ya simu wazi itakuruhusu kurudi kwenye simu kupata uhakikisho au kusasisha mpokezi wa simu juu ya mabadiliko yoyote kwa hali ya mgonjwa.

Ambulensi haitachelewehwa kwa kuacha laini ya simu ikiwa wazi - na kumbuka, CPR yoyote ni bora kuliko kutokuwepo kwa CPR.

### Swali. GoodSAM ni nini?

Ambulance Victoria ilianzisha GoodSAM mnamo 2018. GoodSAM ni aina ya programu ya kuokoa maisha inayounganisha watu wazima kwa watu wa karibu ambao wana mshtuko wa moyo. Programu imeunganishwa na Ziro Tatu (000) na inaruhusu Ambulance Victoria kutoa tahadhari kwa wajibu wa GoodSAM wa eneo hilo kutoa msaada kwa dharura katika dakika muhimu za kwanza, wakati ambulensi iko njiani. GoodSAM sasa iko wazi kwa mtu mzima yeyote anayejiamini na yuko tayari kufanya CPR na kutumia AED.

Tangu kuzinduliwa kwa GoodSAM mnamo 2018, maisha ya majirani wengi, wageni na marafiki wameokolewa kwa sababu ya vitendo vya Wajibu wa GoodSAM.



## Uanachama wa Ambulance Victoria



### Swali. Je! Kadi za Centrelink Pensioner Concession na kadi za Huduma ya Afya zinasimamia usafiri wa ambulensi?

Wahitimu wanaostahiki ambao wanashikilia kadi ya Centrelink Pensioner Concession au kadi ya Huduma ya Afya hupokea usimamizi wa bure wa ambulensi kote Australia.

Katika visa vyote, usafirishaji hutolewa kwa kituo cha matibabu cha karibu na kinachofaa zaidi na lazima imehitajika kimatibabu.

Kuna uondoaji kadhaa:

- Usafiri kutoka kituo cha huduma ya afya ya kibinafsi (kituo cha kibinafsi kinaweza kuchagua kupitisha gharama kwako).
- Kadi ya Afya ya Wazee wa Jumuiya ya Madola haisimamii huduma za ambulensi.
- Usafiri unaotumika kwa sababu za kijamii au urahisi (kama vile kuchagua eneo lako la matibabu).
- Chama kingine kinahusika na malipo (kama vile TAC, WorkCover).

Uanachama wa Ambulance Victoria upo kusaidia katika hali ambazo hazina yako haiwezi kukusimamia.

Ambulance Victoria itahitaji ushahidi wa haki zako za makubaliano wakati wa usafirishaji. Kwa hivyo unaweza kupokea ankara. Utahitaji kuwasiliana na Ambulance Victoria na kutoa ushahidi.

Kadi hiyo lazima pia iwe halali wakati wa usafirishaji au ankara itabaki kuwa jukumu la mtu husika, hospitali au mamlaka inayoweza kuchajiwa kama ilivyoelezewa katika Miongozo ya Malipo ya Ambulensi.

### Swali. Je! Mimi nasimamiwa kwa gharama ya ambulensi kupitia hazina yangu ya afya ya kibinafsi?

Bima ya afya ya kibinafsi huweka sheria na masharti yao wenyewe kuhusu kile watakachokusimamia na wasichokisimamia.

Cha kusikitisha, tunaona visa kila siku ambapo wanachama wa hazina ya afya ya kibinafsi wametumia huduma na kisha kugundua kuwa sheria na masharti ya hazina hiyo haiwasimamii katika hali fulani, kama vile usafiri wa ambulensi za ndege au usafirishaji ambao sio wa dharura.

Ambulance Victoria inapendekeza uwasiliane na hazina yako ili kubaini ikiwa una bima ya kutosha ya ambulensi. Unaweza kupata habari zaidi na orodha ya kutumia kama mwongozo kupitia Maswali Yanayoulizwa Sana katika [ambulance.vic.gov.au/membership](https://ambulance.vic.gov.au/membership).

### Swali. Je! Ninawezaje kuwa mwanachama wa Ambulance Victoria?

Kuna njia kadhaa ambazo unaweza kujiunga:

**Mtandaoni:** [ambulance.vic.gov.au](https://ambulance.vic.gov.au)

**Simu:** 1800 64 84 84 (huduma za mtafsiri zinapatikana).

**Barua pepe:** tuma fomu yako ya maombi kwa Ambulance Victoria, Sanduku la Posta 278, South Melbourne VIC 3205.

**Barua ya Australia:** chukua fomu yako ya maombi na ulipe kwenye kaunta katika tawi lolote la Australia Post.

Fomu za maombi zinaweza kupakuliwa kutoka kwa wavuti au kuombwa kupitia simu kwenye **1300 366 141**.

## Nini kitafuata?

### Swali. Ninaweza kupata wapi Kikasha cha Wito Sukuma Shtua?

Ikiwa unaishi Victoria na unataka kutetea mpango ambao haujathibitishwa wa Wito Sukuma Shtua katika jamii yako, tafadhali wasiliana na [community.engagement@ambulance.vic.gov.au](mailto:community.engagement@ambulance.vic.gov.au).

### Swali. Je! Kikasha cha Wito Sukuma Shtua kinafaa kwa mtu anayehitaji cheti cha CPR kwa kazi?

Hapana, sio mbadala wa mafunzo yaliyothibitishwa ambayo mtu anahitaji kwa majukumu ya kitaalam. Kwa mafunzo yaliyoidhinishwa, tafadhali wasiliana na mtoa huduma wako wa kwanza wa karibu.

## Kumbuka....

# WITO SUKUMA SHTUA



**Ambulance  
Victoria**



**Heart  
Foundation**