Mwitikio wa Huruma kwa Mtu Aliyepata Dozi ya Kupita Kiasi

Kumsaidia mtu aliyetumia dozi kupita kiasi kunaweza kuwa jambo la kutisha na la kufadhaisha, lakini unaweza kufanya hivyo!

Jua Dalili za Dozi ya Kupita Kiasi!

- Kucha za vidole na midomo kuwa na rangi ya bluu au zambarau
- Haitikii unapoongea naye au kumgusa
- Sehemu ya katikati ya jicho (mboni) kuwa ndogo sana
- Kupumua polepole, kusiko kwa kawaida, au kuto kupumua kabisa
- Mapigo ya moyo kuwa polepole au shinikizo la damu kuwa la chini
- Ngozi imepauka na kubadilika

1 Angalia Kama Anaitikia

- Mtikise mtu huyo na mpigie kelele kwa jina lake, "amka," n.k.
- Use the sternal rub
  - Fanya ngumi
  - Tumia viunganishi vya kati vya vidole vyako (sio viunganishi vya mkono)
  - Sugua kwa nguvu katikati ya kifua cha mtu huyo kwa sekunde 5-10

2 Piga simu 911 au Piga kelele Uombe msaada

- Ikiwa haitiki, piga simu 911
- Kaa na mtu huyo

Kidokezo Muhimu!
Weka simu ya 911 kwenye spika. Hii itafanya iwe rahisi kusikia maagizo ya mwendeshaji na kuwa na mikono huru ya kusaidia.

3 Toa Dawa ya Kuzuia Athari za Dozi ya Kupita Kiasi ya Dawa zenye kasumba (naloksoni, Narcan)

- Naloksoni hupunguza athari za dozi ya kupita kiasi ya opioid na hurudisha upumuaji.
- Fuata hatua zilizo kwenye kifungashio cha bidhaa.

Changanua au bofya hapa ili kujifunza zaidi kuhusu matumizi ya naloxone ya puani au inayochomwa kutoka CDC.

Naloksoni haitamdhuru mtu hata kama amepata dozi ya kupita kiasi ya dawa nyingine, kwa hiyo ni bora kuitumia kila unapodhani mtu ana dozi ya kupita kiasi.

Ikiwa huna naloksoni, bado endelea na hatua zingine zote.

Upumuaji wa dharura (rescue breathing) na CPR vinaweza kuokoa maisha ya mtu hadi Huduma za Dharura za Matibabu (EMS) zitakapofika

Dakika 2 hadi 3

- Ikiwa hakuna mwitikio baada ya dakika 2-3, toa kipimo kingine cha naloksoni, na rudia hatua ya 4.

4 Angalia mapigo ya moyo na upumuaji
Fanya utaratibu wa kumhuisha mtu ili aanze kupumua kikawaida (ikiwa umefunzwa) au upumuaji wa dharura

- Geuza ukurasa ili kuangalia Mwongozo wa Upumuaji wa Dharura.
- Ikiwa huna naloksoni ya ziada, endelea na upumuaji wa dharura au utaratibu wa kumhuisha mtu ili aanze kupumua kikawaida.

5 Mweke Katika Hali ya Kupona

- Mgeuze na mweke katika Hali ya Kupona (geuza ukurasa ili kuangalia Hali ya Kupona).
- Athari ya Naloksoni hudumu kwa takriban dakika 30-90. Pindi athari ya naloksoni inapoisha, kuna uwezekano wa mtu huyo kupata tena dozi ya kupita kiasi. Ikiwezekana, kaa na mtu huyo hadi Huduma za Dharura za Matibabu (EMS) zitakapofika.

Mwitikio wa Huruma kwa Mtu Aliyepata Dozi ya Kupita Kiasi

Mwongozo wa Upumuaji wa Dharura

Upumuaji wa dharura ni mojawapo ya hatua muhimu sana katika kuitikia dozi ya kupita kiasi. Dawa zenye kasumba na dawa nyingine za kukandamiza hupunguza utendaji wa kupumua. Kuwezesha upumuaji haraka iwezekanavyo ni muhimu sana katika kuokoa maisha. Upumuaji wa dharura hupeleka hewa inayohitajika haraka ndani ya mwili wa mtu wakati naloksoni inapoanza kufanya kazi.

Ikiwa una pendezwa na mafunzo ya utaratibu wa kumhuisha mtu ili aanze kupumua kikawaida, changanua au bofya hapa ili kutembelea American Heart Association

1 **Mlaze mtu huyo kwa mgongo wake**

2 **Inua kidevu chake juu na uelekeze kichwa chake nyuma**
Fungua mdomo wake na uangalie kama kuna kitu chochote kinachoziba

3 **Ziba pua yake kwa mkono mmoja, funga mdomo wako vizuri kwenye mdomo wake, kisha pumua mara mbili kwa pumzi za kawaida.**

- Pumua hewa ya kutosha kwenye mapafu yao ili kifua chao kiinuke.
- Ikiwa hauoni kifua chake kikiinuka, inua kichwa zaidi na uhakikishe unaziba pua yake.

4 **Endelea kutoa pumzi.**
Toa pumzi moja kila baada ya sekunde 5

Hali ya Kupona

Kaa na Mtu Huyo

Mgeuze na mweke katika Hali ya Kupona, akiwa amelala upande wake.

Athari ya naloksoni huisha baada ya takriban dakika 30 hadi 90, hivyo ni muhimu sana mtu akae na mtu huyo anapopona kwani kuna uwezekano wa yeye kupata tena dozi ya kupita kiasi.

Umeitikia dozi ya kupita kiasi?
Changanua au bofya hapo chini.
bit.ly/reverseOD

Unahitaji taarifa, rasilimali, au naloxone?
Tembelea tinyurl.com/TNSSPs au tinyurl.com/TNROPS