Public Health
Seattle & King County

ለህፃናት ክብካቤ እና ለሌሎች የቅድመ-ትምህርት ፕሮግራሞች ይዛችሁት የምትሄዱት ቦርሳ

ይህ ቦታ በበሩ መውጫ መንገድ ላይ ሁልግዜ የት/ት ክፍለ-ግዜ ሲያበቃና ተማሪው የመማሪያ ክፍሉን ለቆ ሲወጣ ቦርሳውን ለመያዝ በምትችሉበት ቦታ ላይ መሆኑን ያረጋግጡ !

- ☐ **በቀላሉ ለመለየት የተሰየመ የጀርባ ቦርሳ**
- ☐ **ለተማሪዎች (እና ሰራተኞች) የአስቸኳይ ግዜ ቅጾች**
- ☐ **“የነብስ-አድን ” መድሃኒቶች ከፈቃድ ቅጾች ጋር**
- ☐ **የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ቁሳቁሰ ሳጥን**
- ☐ **ላምባዲና/የእጅ ባትሪ(ዎች) እና ባትሪዎች**
- ☐ **ፊሽካ**
- ☐ **ዉሃ በጠርሙስ ከትንሽ የወረቀት ኩባያዎች እና/ወይም (የህፃናት) ጠርሙሶች ጋር**
- ☐ **ኬንዳ ወይም የመሬት መሸፈኛ**
- ☐ **(2) የአስቸኳይ ግዜ ብርድ ልብሶች**
- ☐ **የማድረቂያ ሶፍት/ቲሹ፣የመፀዳጃ ሶፍት እና/ወይም የረጠበ ማፅጃ ሶፍት/ዋይፕ**
- ☐ **ከዕድሜ ጋር የሚስማማ መክሰስ (የጨቅላ ወተት/ፎርሙላን ጨምሮ)**
- ☐ **ዳይፐር (እና የሚጣሉ የፕላስቲክ ከረጢቶች) ለጨቅላ ሕፃናት፣ ታዳጊዎች እና ልዩ ፍላጎት ላላቸው ሕፃናት**
- ☐ **ከዕድሜ ጋር የሚስማማ የጊዜ ማሳላፊያዎች (መጻሕፍት፣የሰዕል መቀቢያዎች፣ ወረቀት፣ ወዘተ...)**

Public Health
Seattle & King County

“ያዝ እና ሂድ” ቦርሳ ምንድነው?
ያዝ እና ሂድ ቦርሳ ለአደጋ ጊዜ አስፈላጊ ነገሮችን ይዟል። ድንገተኛ/አደጋን ተከትሎ በመጀመሪያ ሰዓት ወይም ከዚያ በላይ ሊፈልጓቸው የሚችሏቸውን ነገሮች ያካትታል።

ያዝ እና ሂድ ቦርሳ ከአደጋ አቅርቦቶችዎ ውስጥ ጥቂቶቹን ብቻ ነው የሚይዘው፤ነገር ግን የእርስዎ ዝግጁነት እና ምላሽ ሰጭነት ቁልፍ አካል ነው። ያዝ እና ሂድ ቦርሳ ለማጓጓዝ ቀላል መሆን አለበት። የጀርባ ቦርሳ (የቀን ቦርሳ) አብዛኛውን ጊዜ ለሸክም ተመራጭ ያደርገዋል።

የኛ “ያዝ እና ሂድ” ቦርሳ ምን መያዝ አለበት?
ያዝ እና ሂድ ቦርሳ ወቅታዊ የአደጋ ጊዜ አድራሻ መረጃ፣ የመጀመሪያ እርዳታ መስጫ መሳሪያ፣ “ማዳኛ” መድሃኒቶች ከወረቀት ጋር እና የእጅ ባትሪ መያዝ አለበት። ከዚህ በተጨማሪ ኬንዳዎች እና ብርድ ልብሶች በሁሉም ዕድሜ ክልል ለሚገኙ ጠቃሚዎች ናቸው። ተገልጋይ ለሆኑ ህጻናት እድሜ ተስማሚ የሆኑ ሌሎች እቃዎችን ያካትቱ። (ያዝ እና ሂድ ቦርሳዎን በቀላሉ መያዝ እንደሚችሉ ያረጋግጡ!)።

ያዝ እና ሂድ ቦርሳ ለሁሉም ጨቅላ ሕፃናት በቂ ፎርሙላ/ወተት እና ዳይፐር ሊኖረው ይገባል ?
አይ! ይህ ቦርሳ ለተወሰነ ጊዜ ብቻ አስቸኳይ ፍላጎቶችን ለማሟላት የተነደፈ መሆኑን ያስታውሱ። በ3-ቀን የአደጋ አቅርቦት ሳጥንዎ/ኪት ውስጥ ተጨማሪ አቅርቦቶች እንዳሉዎት ያረጋግጡ።

ስንት ያዝ እና ሂድ ቦርሳ እንፈልጋለን?
ያዝ እና ሂድ ቦርሳ በልጅዎ እንክብካቤ ማእከል ለእያንዳንዱ ክፍል ወይም በመኖሪያ ቤትዎ አካባቢ ላለ እያንዳንዱ የልጆች እንክብካቤ ቦታ መዘጋጀት አለበት።

ያዝ እና ሂድ ቦርሳችንን የት እናስቀምጠው?
የእርስዎ ያዝ እና ሂድ ቦርሳ በሁሉም ቦታ ከክፍልዎ ጋር አብሮ መሄድ አለበት። በክፍል ውስጥ ለማቆየት በጣም ጥሩው ቦታ ብዙውን ጊዜ ለመውጣት በሚጠቀሙበት በር ላይ ከመንጠቆው ላይ ነው (እና ብዙውን ጊዜ ክፍሉን ለቀው ለመውጣት እድሉ ያለበት)። ከክፍል ሲወጡ ሁል ጊዜ ይዘውት ይሂዱ። የእርስዎ ያዝ እና ሂድ ቦርሳ በመጫወቻ ሜዳ፣ በመስክ ጉዞዎች፣ በእሳት አደጋ ልምምዶች፣ ወይም በሌላ በማንኛውም የታቀደ ወይም ያልታቀደ የክፍል ጉዞዎች ላይ ከእርስዎ ጋር መሆን አለበት።አንዳንድ ፕሮግራሞች ውጭ ሲሆኑ ያዝ እና ሂድ ቦርሳቸውን ለማንጠልጠል በመጫወቻ ሜዳቸው ላይ መንጠቆዎችን አሰርተዋል። ያዝ እና ሂድ ቦርሳ በማንኛውም ጊዜ ህጻናት የማይደርሱበት መሆን አለበት።(ለመድገም ያክል በጣም ከባድ አታድርጉት፥ማንም ሰው በቀላሉ በልጆች ሊደረስበት የሚችል መሬት ላይ ለማስቀመጥ መሞከር የለባችሁም)።

ያዝ እና ሂድ ቦርሳችንን ከጊዜ ወደ ጊዜ ወቅታዊ ማድረግ አለብን አይደል?
በትክክል። የአደጋ ጊዜ አድራሻ መረጃን ወቅታዊ ለማድረግ የሚያስችል ስርዓት እንዳላችሁ አረጋግጡ። የምግብ፣ ውሃ፣ ባትሪዎች እና ማንኛውንም መድሃኒት የሚያበቃበትን ቀን ያረጋግጡ እና እነዚህን እቃዎች በመደበኛነት ይሙሏቸው/ይተኩዋቸው። የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ቁሳቁሶችን ሙሉ በሙሉ አሟልተው ያከማቹ።

*ማዳኛ መድሃኒቶች ኢፒፔንስ®/EpiPens®፣ ለአስም የሚነፋ/ስፕሬይ፣ ወይም አንድ የተወሰነ ልጅ እሱን/ሷን በህይወት ለማቆየት የሚያስፈልጋቸውን ማንኛውንም መድሃኒቶች ያካትታሉ።

ለድንገተኛ እና ለአደጋ እንዴት መዘጋጀት እንዳለብዎት በተመለከተ ጥያቄ ወይም ሌላ መረጃ ከፈለጉ እባክዎትን የህዝብ ጤና ነርስ የልጅ እንክብካቤ አማካሪን ያነጋግሩ።