

Jinsi ya kujisaidia unapotokwa na damu Puani

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Unapotokwa na damu puani fanya yafuatayo; 1. Simama wima na inamisha kichwa kwa mbele, kusimama itakusaidi kupunguza kasi na presha katika mishipa ya damu puani wakati unapoinamisha kichwa kwa mbele huzuia kumeza damu ambayo italeti shida tumboni.

2. Weka pamba au kitambaa chenye uwezo wa kufyonza damu nje ya pua na bana pua kwa muda wa dakika 15 huku ukitumia mdomo kupumua, kubana pua hurudisha damu katika mishipa ya pua na kuzuia kuvuja.

3. Kuzuia damu isitoke tena usichokonee pua wala kuinamisha kichwa mbele kwa nguvu na kwa muda mrefu.

4. Kama damu inaendelea kutoka bana pua kwa kutumia kitambaa chenye ubaridi au barafu itasaidia kusinyaa kwa mishipa ya damu na kuzuia damu.

5. Nenda hosipitali kama damu puani inatoka na kuumia kichwani, haijakata kwa muda wa dakika 20 na kama pua imeumia au kuvunjika