

Pamamaraan kapag Nabulunan

Nangyayari ang mabulunan kapag may bumabarang bagay sa lalamunan o daanan ng hangin, na humaharag sa daloy ng hangin. Sa mga nasa hustong gulang, piraso ng pagkain ang palaging nagdudulot nito. Nakakamatay ang mabulunan. Pinuputol nito ang oxygen papunta sa utak. Magbigay kaagad ng pangunang lunas hangga't maaari kung ikaw o ang ibang tao ay nabubulunan.

Nangyayari ang mabulunan kapag may bumabarang bagay sa lalamunan o daanan ng hangin, na humaharag sa daloy ng hangin. Sa mga nasa hustong gulang, piraso ng pagkain ang palaging nagdudulot nito. Nakakamatay ang mabulunan. Pinuputol nito ang oxygen papunta sa utak. Magbigay kaagad ng pangunang lunas hangga't maaari kung ikaw o ang ibang tao ay nabubulunan.

Bantayan itong mga palatandaan ng nabubulunan:

- Nakahawak ang isa o parehong kamay sa lalamunan
- Hitsura ng pagkataranta, pagkabigla o pagkalito
- Hindi makapagsalita
- Na-strain o maingay na paghinga
- Matining na tunog kapag sinusubukang huminga
- Nagbabagong kulay ng balat, labi at mga kuko, nagiging asul o kulay-abo
- Pagkawala ng malay

Pangunang lunas

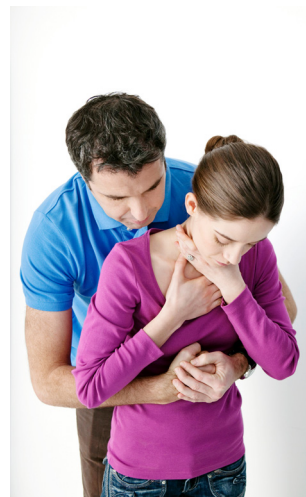
Kung makakaubo nang malakas ang nabubulunan na tao, hayaang patuloy na umubo ang tao. Maaaring natural na maalis ng pag-ubo ang nakabarang bagay. Sundan ang tao kung aalis siya sa silid.

Kung nabubulunan ang tao at tumutugon ito:

- Magbigay ng limang beses na pagtapik sa likod:
 - » Tumayo sa gilid at sa may likod lang ng nabubulunan na nasa hustong gulang.
 - » Ilagay ang iyong braso sa may dibdib ng tao para suportahan ang katawan ng tao.
 - » Iyuko ang tao hanggang baywang para humarap sa sahig.
 - » Tapikin nang limang beses sa pagitan ng mga shoulder blade ng tao gamit ang iyong palad.



- Kung hindi maaalis ng pagtapik sa likod ang nakabarang bagay, magbigay ng limang pagdiin sa tiyan:
 - » Tumayo sa likod ng tao. Para sa isang bata, lumuhod sa may likod. Ilagay nang bahagya ang isang paa sa harap ng isa pang paa para sa balanse. Ipalibot ang iyong mga braso sa may baywang. Itingkayad paharap nang bahagya ang tao.
 - » Gumawa ng kamao sa isang kamay. Ilagay ito sa may ibabaw ng pusod ng tao.
 - » Hawakan ang kamao ng isa pang kamay. Pisilin ang tiyan, tinatawag din na abdomen, gamit ang mabilis at pataas na pagdiin – na parang sinusubukang buhatin pataas ang tao.
- Salit-salitan na gawin ang limang pagtapik at pagdiin hanggang sa maalis ang bara.



Tumawag sa 911 o sa iyong lokal na numero na pang-emergency para humingi ng tulong kapag mayroong nabubulunan.

Kung nabubulunan ang isang tao at mawawalan ito ng malay:

- Tumawag sa 911 at simulan ang CPR para sa nabubulunan.

Kung mag-isa ka at nabubulunan:

Tumawag kaagad sa 911 o sa iyong lokal na numero na pang-emergency. Pagkatapos, diinan ang sarili mong tiyan (na kilala dati bilang Heimlich maneuver) para alisin ang nakabarang bagay:

- Ilagay ang kamao nang bahagya sa itaas ng iyong pusod.
- Hawakan ang iyong kamao ng isa pang kamay.
- Yumuko sa isang matigas na ibabaw. Pwede na ang isang countertop o upuan.
- Itulak paloob at pataas ang iyong kamao.

(ipinagpatuloy)



» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

Telepono: 204-632-6600 | Email: info@rpmsafety.ca | Web: www.rpmsafety.ca

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5

Pamamaraan kapag Nabulunan

Nangyayari ang mabulunan kapag may bumabaring bagay sa lalamunan o daanan ng hangin, na humaharang sa daloy ng hangin. Sa mga nasa hustong gulang, piraso ng pagkain ang palaging nagdudulot nito. Nakakamatay ang mabulunan. Pinuputol nito ang oxygen papunta sa utak. Magbigay kaagad ng pangunang lunas hangga't maari kung ikaw o ang ibang tao ay nabubulunan.

Bakit mahalaga na mayroong mga first aid attendant sa site?

Gamit ang mga hakbang na isinaad sa itaas, maaaring matulungan ng sinuman ang isang nabubulunan na tao. Gayunpaman, mayroong mga benepisyos (at mga kinakailangan ayon sa batas) na magkaroon ng mga sinanay na first aider sa site.

Kapag nagkaroon ng pinsala, matutulungan kaagad ng first aid attendant ang manggagawa. Ang first aid attendant ay sinanay para:

- Magpanatili ng kalmadong pagkilos at kontrolin ang sitwasyon.
- Suriin ang mga panganib bago magbigay ng pangunang lunas.
- Tumawag sa 911 para sa tulong (kung kailangan).
- Alamin kung saan matatagpuan ang iyong mga first aid kit.
- Gumamit ng first aid kit at naaangkop na PPE.
- Tulungan ang napinsalang manggagawa hanggang sa dumating ang tauhan para sa pagtugon sa emergency.

Batas

Ang bilang ng mga taong sinanay sa first aid ay depende sa laki ng iyong lugar ng trabaho, ang uri ng trabaho na ginagawa mo at ang layo ng iyong lugar ng trabaho sa isang medikal na pasilidad.

Para sa mga lugar ng trabaho na kontrolado ng pederal, [MAG-CLICK DITO](#). Para sa mga lugar ng trabaho na kontrolado ng probinsya, [MAG-CLICK DITO](#) (pumunta sa Bahagi 5: Pangunang Lunas sa pahina 113).

Kailangan ng higit pang impormasyon? Makakatulong ang RPM!

Ang RPM ay nagbibigay ng maraming kurso para tumulong na suportahan ang iyong OHS plan. Kung naging mahalaga sa iyo o sa iba ang artikulong ito sa iyong organisasyon, baka gustuhin mong isaalang-alang ang mga sumusunod:

- [Pagtukoy sa Panganib at Pagkontrol sa Panganib](#): Ang pag-alam sa makakasakit sa mga manggagawa sa trabaho ay ang unang hakbang para matiyak na mananatili silang ligtas. Ang maagap na pamamaraan sa pagpigil ng mga panganib sa lugar ng trabaho ay lubos na nagpapataas sa posibilidad ng di masyadong matindi at mas mababang bilang ng mga pinsala. Ang kursong ito ay magbibigay sa mga estudyante ng praktikal na kaalaman na kinakailangan para matukoy, ma-assess at makontrol ang mga mapanganib na elemento ng kanilang lugar ng trabaho para magampanan nila ang kanilang tungkulin sa pag-iwas sa mga mapanganib na insidente.
- [Pagsasanay sa Inspeksyon sa Lugar ng Trabaho](#): Ang kursong

ito ay magbibigay sa mga tao ng pagkakataong ipaliwanag ang mga kinakailangan at ang (mga) layunin ng pag-inspeksyon sa lugar ng trabaho, malaman ang hinahanap mo at kung paano matutukoy ang panganib, ang proseso ng dapat gawin kapag may mga nakita sa pag-inspeksyon, at maunawaan ang proseso para sa pagpapatupad ng mga aksyon sa pagwawasto at kung paano susubaybayan at tutukuyin ang mga trend.

- [Pangunang Lunas na Pang-emergency at CPR: Level C at AED](#):

Ang kurso na pangunang lunas at cardiopulmonary resuscitation (CPR) ay nagbibigay ng mga kakayahan na kinakailangan para malaman at matugunan ang mga emergency sa puso at kapag nabilaukan para sa mga Nasa Hustong Gulang, Bata at mga Sanggol. Ang kursong ito ay ibinibigay ng RPM Safety at naaangkop para sa mga kinakailangan sa lugar ng trabaho. Para sa mga kumpanyang nakarehistro sa RPM at kasalukuyang nagsusumikap na makakuha ng, o nakakuha ng SAFE Work Certification, mayroong nabawasang singil para sa pagrerehistro na \$25 lang para sa kursong ito.



- [Kaligtasan para sa mga Supervisor](#): Nakatuon para sa mga middle manager at front line supervisor, ang layunin ng kursong ito ay tiyakin na bibigyan ang mga supervisor ng impormasyon, mga gamit at mapagkukunan para mahusay na maisagawa ang kanilang mga tungkulin at responsibilidad sa kaligtasan at kalusugan. Kasama sa kursong ito ang mga paksa na tulad ng mga responsibilidad sa batas ng supervisor, due diligence, orientation at pagsasanay, at kultura para sa kaligtasan.

Mangyaring makipag-ugnayan sa RPM sa pamamagitan ng pag-email sa info@rpmsafety.ca o pagtawag sa 204-632-6600, o sa pamamagitan ng pagbisita sa aming website na www.rpmsafety.ca.



RPM RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

Telepono: 204-632-6600 | Email: info@rpmsafety.ca | Web: www.rpmsafety.ca

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5