

ዲ.ሲ. የሕዝብ ትምህርት ቤቶች የአቴሌቲክ መምሪያ ዲስትሪክት ኦፊሴር የትምህርት ቤቶች የእርስ በእርስ ውድድር የአቴሌቲክ ማኅበር።

(D.C. Public Schools Department of Athletics District of Columbia Interscholastic Athletic Association)

ለአቴሌቲክ ተሳትፎ የስምምነት መግለጫ (CONSENT FOR ATHLETIC PARTICIPATION)

ለ: \_\_\_\_\_ ርእሰ መምህር
የትምህርት ቤት ስም (Name of School)
የተማሪ መረጃ: በልደት የምስክር ወረቀት ላይ እንደተቀመጠው ስም (NAME AS IT APPEARS ON BIRTH CERTIFICATE) ክፍል (GRADE)
የትውልድ ዘመን (DATE OF BIRTH) እድሜ በነሀሴ 1 ቀን (AGE ON AUGUST 1<sup>ST</sup>) የትምህርት ዓመት (SCHOOL YEAR)
መኖሪያ (RESIDENCE): የመንገድ አድራሻ ( STREET ADDRESS)
ዋና ስልክ: የወላጅ/አሳሳዳጊ ኢ.ሜይል አድራሻ

ለተማሪ ተሳትፎ ፈቃድ መስጫ (STUDENT PARTICIPATION PERMISSION)

ውድድርን የሚጠይቁ የአቴሌቲክስ ተሳትፎዎች፣ ሽባነትን ወይም ሞትን ጭምር በጣም የከፋ አደጋ ሊያስከትሉ ይችላሉ። የሰጥረው መሣሪያዎችን፣ የህክምና አሰጣጦችን እና አካላዊ ሁኔታን በማሻሻል እና እንዲሁም የደንብ ለውጮችን ጭምር በማድረግ እነዚህን የመሳሰሉ አደጋዎች እንዲቀንሱ ለማድረግ የሚያስችሉ ቢሆንም፣ እነዚህን ዐይነት የመሳሰሉ አደጋዎችን ግን ከአቴሌቲክስ ሙሉ በሙሉ እንዲወገዱ ማድረግ በጭራሽ አይቻልም።

ከላይ ስሙ ለተጠቀሰው ተማሪ፣ በሚሰጡ የሰጥረው ፕሮግራሞች ሁሉ (ከወቅቱ በፊት፣ በወቅቱ፣ እና ወቅቱም ካለፈ በኋላ ) በክልል ወይም ከከተማ ውጪ ለሚደረጉ የቡድን ጉዞዎች ጨምሮ፣ ትምህርት ቤቱን እንዲወክል/ትምህርት ቤቱን እንድትወክል ከዚህ ቀጥሎ ፈቃድ ሰጥቻለሁ።

ይህም ከዚህ በስተቀር፣ (EXCEPT:)

ፍሬ ሀሳብ፣ በትምህርት ቤቶች መካከል በሚካሄዱ ፕሮግራሞች እና/ወይም ጉዞዎች ተሳትፎ ከማድረግ በፊት፣ ተማሪዎች ሁሉ (18 ዓመት የሞላቸው እና ከዚህም በላይ የሆኑ) እነዚህን በመሳሰሉ ፕሮግራሞች እና/ወይም ጉዞዎች ላይ ለመሳተፍ የሚፈልጉ የተማሪ አቴሌቲክ ወላጆች/አሳዳጊዎች በዚህ ቅጽ ላይ መፈረም ያለባቸው ሲሆን፣ ከዲ.ሲ. የሕዝብ ትምህርት ቤቶች፣ ከቅጥር ሠራተኞች እና በዲስትሪክት ኦፊሴር የትምህርት ቤቶች መካከል በሚካሄዱ የአቴሌቲክ ፕሮግራም እና/ወይም ጉዞ ተሳትፎ ወቅት በሚፈጠር ምክንያት ለሚደርስ ማናቸውም ጉዳት፣ አደጋ፣ ወይም ለሚፈጠር ሕመም ይደገባኛል ጥያቄዎችን ላለማንሳት የወሰኑ ናቸው። ለወደፊት የዚህን መረጃ ማናቸውንም ለውጥ ለትምህርት ቤት ለማሳወቅ ኃላፊነቱን እቀበላለሁ። በአቴሌቲክ ውድድሮች ላይ የሚሳተፉ ተማሪዎች በውድድሩ ወቅት ፎቶግራፍ ሊነሡ ይችላሉ።

እኔ፣ በእድሜ የአናሳው አመልካች ወላጅ ወይም አሳዳጊ፣ ከእሱ/ከእሷ በዲ.ሲ. የሕዝብ ትምህርት ቤቶች የአቴሌቲክ ፕሮግራም ጋር ከተያያዘ ሁኔታ ጋር ለብዙኃን መገናኛ፣ ለገበያ ተግባር ወይም ማስታወቂያ አገልግሎት የሚውል በእድሜ አናሳ ተብሎ የሚጠራውን ዲ.ሲ. የሕዝብ ትምህርት ቤቶች ወይም የእሱ ተወካይ፣ በቪዲዮ እንዲቀረጹ፣ ፎቶግራፍ እንዲያነሡ ከዚህ ቀጥሎ ተስማምቻለሁ። ይህም አን ላይን ላይ መለጠፍን፣ ፎቶግራፎችን እና ሌሎችንም ለገበያ ማስታወቂያ አገልግሎቶች ጭምር የሚውል ይሆናል።

ይህንን ቅጽ ያነበብኩ እና እዚህም የተጠቀሱት ደንቦችን፣ ችሎታዎችን አስከፈቀደ ድረስ የምረዳ እና የቀረበውም መረጃ ዕውነተኛና ትክክል መሆኑን አረጋግጣለሁ።

የወላጅ/ሕጋዊ ሞግዚት/የተማሪ ፈርማ (18 ዓመት እና በላይ) \_\_\_\_\_ ቀን ( DATE)
(SIGNATURE of Parent/Legal Guardian/Student (18 years+))

ለተማሪው ያለው ዝምድና \_\_\_\_\_ የእጅ ስልክ ወይም ተለዋጭ የስልክ ቁጥር \_\_\_\_\_
(Relationship to Student) (Home/Work Telephone) (Cell Phone or Alternative Number)

( ) እኔ/ልጄ የጤና መድን ዋስትና አለን \_\_\_\_\_ ( ) እኔ/ልጄ የጤና መድን ዋስትና የለንም \_\_\_\_\_
(I am/my child is covered by Medical Insurance) (I am not/my child is not covered by Medical Insurance)

**የአቴሌት መረጃ እና የአስቸኳይ ጊዜ የህክምና መረጃ**  
(Athlete Data and Emergency Treatment Information)

ስም (የመጨረሻ፣ የመጀመሪያ፣ መካከል) \_\_\_\_\_ የዲ.ሲ.ፒ.ኤስ የተ/መ/ቁ## \_\_\_\_\_

ጎዳና \_\_\_\_\_ ከተማ \_\_\_\_\_ ስቴት \_\_\_\_\_ ዚ.ፕ \_\_\_\_\_

ጾታ  ወንድ  ሴት የትውልድ ዘመን \_\_\_\_\_ ክፍል \_\_\_\_\_

ትምህርት ቤት \_\_\_\_\_ የትምህርት ዓመት \_\_\_\_\_

**ለድንገተኛ ጊዜ ተጠሪ - እባክህን ቢያንስ 2 ተጠሪዎች አመልክት (\*ወላጅ/አሳዳጊ እንደ ቀዳሚ ተጠሪዎች መስፈር አለባቸው)**

ስም	ዝምድና ወላጅ/አሳዳጊ	የቤት	የሥራ	የአጅ ስልክ

የወላጅ/አሳዳጊ ኢሜይል: \_\_\_\_\_

**የመድን እና ሂሳብ ክፍያ**

የመድን ኩባንያ \_\_\_\_\_ ፖ.ሲ.ሲ. # \_\_\_\_\_ የመድን ኩባንያ ስልክ \_\_\_\_\_

የፖ.ሲ.ሲ.ው ባለቤት ስም \_\_\_\_\_ ተግባራዊ የሚሆንበት ቀን \_\_\_\_\_

**ከሚከተሉት አንዱ ችግር ሁኔታ (በሚመለከተው ላይ ምልክት አድርግ?)**

- አኒሚያ  አስም \_\_\_\_\_ (በትንፋሽ የሚወሰደው ዐይነት)  ሲክል ሴል / የሲክል ሴል ባህርይ ዐይነት  የስኳር በሽታ
- የሚጥል በሽታ  የደም ብዛት  የበሬት በጭንቅላት ላይ የደረሰ ጉዳት/የራስ ላይ ጉዳት፣ አዎን ካልክ፣ ቀኑ? \_\_\_\_\_
- አለርጂዎች (Epi-Pen Used  አዎን  የለም) ሌላ \_\_\_\_\_

ኮንታት ወይም መነጻጸር ታደርጋለህ?  ኮንታክትስ  መነጻጸር መቼ ነበር የመጨረሻው ለመንጋጋ ቆልፍ ማጠናከሪያ የወሰድከው? ወር/ዓመት \_\_\_\_\_

በሀኪም የታዘዘ፣ ያለሀኪም ትዕዛዝ የሚገዛውን እና ለአጣዳፊ ችግር የምትወስደው የእስትንፋስ መድኃኒቶችን ሁሉ ጭምር ዘርዘር፣ \_\_\_\_\_

ይህ ተማሪ በኢንተር ስኩላርቲቲ አቴሌቲክ መከናወኛ ወቅት፣ ጉዞ ወይም ልምምድ በማድረግ ጊዜ፣ የዲስትሪክት ኦፊሴሪ ኮሎምቢያ የሕዝብ ትምህርት ቤቶች ጤና አገልግሎት ሰጪዎች (አቴሌትክ አሰልጣኞች፣ የቡድን/የጨዋታ ሀኪሞች እና ለድንገተኛ ጊዜ ፈጥኖ ደራሽ ሀኪሞች (EMT's) ለልጄ እና /ወይም ተገቢውን የህክምና አገልግሎቶች እንዲሰጡ ፈቃድ ሰጥቻለሁ። ከዚህም በተጨማሪ፣ የዲ.ሲ.ፒ.ኤስ ሠራተኞች ከላይ የተጠቀሱትን ምድቦች ሊያገኛቸው ካልቻሉ፣ ልጄን ወደ ሆስፒታል፣ ወደድንገትኛ ጤና አገልግሎት መስጫ ማዕከል ወይም ሊገኝ ወደሚችለው ሁኪም ዘንድ እንዲያደርሱት፣ ለዲ.ሲ.ፒ.ኤስ አቴሌቲክ ጤና ጥበቃ ሰጪዎች እንዲያደርሱት ስምምነቴን አገልጻለሁ።

ፈርማ \_\_\_\_\_ ቀን \_\_\_\_\_  
(ወላጅ፣ አሳዳጊ ወይም ተማሪው 18 ዓመት + የሆነው)

**For Office Use Only:**

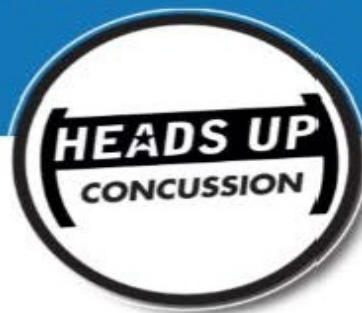
Date of DC Universal Health Certificate (Physical) \_\_\_\_\_ AT/SC Initials: \_\_\_\_\_

# ለራስዎ ቀሪ እንዲሆንዎ ያስቀምጡት

የ DCIAA ስፖርት ሙድኃኒት (Sports Medicine)

## ለወላጅ እና ለአቴሌት በጭንቅላት ላይ ስለሚደርስ ጉዳት ማብራሪያ ገጽ

(PARENT & ATHLETE CONCUSSION INFORMATION SHEET)



### በጭንቅላት ላይ የሚደርስ ጉዳት ምንድን ነው? (WHAT IS A CONCUSSION?)

በጭንቅላት ላይ የሚደርስ ጉዳት፣ አንድ ዐይነት ከፍ ያለ ጉዳት ወይንም አደጋ ወይንም የሚረብሽ ጎጂ ነገር የሚያስከትል የአእምሮን ጤና አሠራር የሚቃወሰ የአንገል ህመም ነው። የጭንቅላት ጉዳት፣ በራስ መጋጨት፣ በመላተም ወይንም ራስ ወይንም ጭንቅላት እና አንገል በፍጥነት ወደፊት እና ወደ ኋላ እንዲናጡ በማድረግ በአእምሮ ላይ የሚደርስ ከፍተኛ ጉዳት ነው።

ራስ

### በጭንቅላት ላይ የደረሰ ጉዳት ህመም ምልክቶች እና መለያዎቹ ምን ምን ናቸው?

የራስ ላይ ጉዳት ምልክቶች እና መለያዎቹ፣ ጉዳቱ ከደረሰ በኋላ ወዲያውኑ ሊታዩ፣ ወይንም ምልክቶቹ ጉዳቱ ከደረሰ ከቀናት ወይንም ከሳምንታት በኋላ ካልሆነ በስተቀር ላይታዩ ይችላሉ።

አንድ አቴሌት፣ ከሆነ ነገር ጋር ከተጋጨ፣ ጭንቅላቱን ከተመታ ወይንም ራሱ እና ሰውነቱ የመናጣ አደጋ ከደረሰበት በኋላ አንድ ወይንም ከዚያ በላይ የሆኑ የጭንቅላት ጉዳት ምልክቶች የደረሰበት ወይንም የደረሰበት መሆኑን ካመለከተ ወይንም ካመለከተች፣ እሱ/እሷ ጉዳቱ በደረሰበት ዕለት ከስፖርቱ ጨዋታ መወገድ አለበት። በዚህ ዐይነት አቴሌቱ ወይንም አቴሌቷ፣ በጭንቅላት ላይ የደረሰን ጉዳት መርምሮ ውሳኔ ውሳኔ ሊሰጥ የሚችል ልምድ ያለው ባለሙያ ፈቃድ ከሰጠ በኋላ ብቻ ነው አቴሌቱ ወይንም አቴሌቷ ወደ ስፖርቱ ጨዋታ መመለስ ያለባቸው።

### አቴሌቶች የሚገለጹዎቸው ምልክቶች

- ራስዎን ወይንም በጭንቅላት ላይ “የመጫጫን” ስሜት
- ማቅለሽላሽ ወይም ማስመለስ
- ሚዛን ያለመጠበቅ ችግር ወይንም የራስ መደንዘዝ
- አንድ ነገር መንታ ሆኖ መታየት ወይንም መድብክብኝ
- ብርሀን እንደልብ ለማየት ያለመቻል ችግር
- በድምፅ የመረበሽ ችግር
- የመዛል ስሜት፣ የምንቅርስ፣ የመጨፍገግ፣ ወይንም የመንገላጆጅ ስሜት
- የማትኮር ወይንም የማስተዋል ችግር
- የሁኔታዎች መምታታት
- “የደህንነት ስሜት” ማጣት ወይንም “የመቁዘም ስሜት” መስማት

### ይህን ያውቃሉ?

- አብዛኛዎቹ የጭንቅላት ጉዳዮች የኅሊና መሳት ወይንም መከዳትን ሳያስከትሉ እና ሊደርሱ ይችላሉ።
- በሕይወታቸው በሆነ ጊዜ የጭንቅላት ላይ አደጋ ደርሶባቸው የነበሩ አቴሌቶች ሌላ የጭንቅላት አደጋ ለመድረስ ከፍተኛ ሁኔታ ይገጥማቸዋል።
- ትናንሽ ልጆች እና እድሜአቸው ዐሥራ ውስጥ ያሉ ታዳጊ ወጣቶች ከዐዋቂዎች ይበልጥ ለጭንቅላት አደጋ የተጋለጡ እና ለመፈወስም ረዝም ያለ ጊዜ የሚወስዱባቸው ይሆናል።

### በስፖርት አሠልጣኝ ባለሙያዎች የሚስተዋሉ ምልክቶች፤

- ማሰብ ያቃተው በከፍተኛ ሁኔታ አእምሮው የደንዘዘ መምሰል
- የተሰጠ ማብራሪያን፣ ገለጻን መዘንጋት
- የተሰጠውን ትምህርት መርሳት
- ስለግጥሚያ ጨዋታዎች፣ ስለ ግብ ነጥቦች ወይንም ስለ ተቃራኒ ቡድን አባል አርግጠኛ ያለመሆን
- ሥርዓት ባልጠበቀ ሁኔታ መራመድ
- ጥያቄዎች በዝግመት መመለስ
- ኅሊና መሳት(ለአጭር ጊዜም ቢሆን)
- የጠባይ መለዋወጥ፣ የዐምል መቆየር፣ የስብእና መለዋወጥ መታየት
- ከመመታት ወይም ከመውደቅ በፊት ድርጊቶችን አለማስታወስ
- ከመመታት ወይም ከመውደቅ በኋላ ድርጊቶችን አለማስታወስ

[ INSERT YOUR LOGO ]  
**የስፖርት ሙድኃኒት**  
 (SPORTS MEDICINE)



## “የወቅቱ ወራት በሙሉ ከሚያመልጥ ይልቅ አንድ ጨዋታ ቢያመልጥ ይሻላል”

## የጭንቅላት መመታት የአደጋ ምልክቶች

እጅግ ባጣም ባልተለመደ ሁኔታ ጭንቅላቱን በተመታ ሰው አንጎል ላይ አደገኛ የሆነ የደም መርጋት ሊፈጥር የሚችል እና በአንጎል ላይ ግፊት ወይም ጫና የሚያስከትል ነው። አንድ አቴሌት ጭንቅላቱ ከአንዳች ነገር ጋር ከተጋጨ፣ ከተመታ ወይም ጭንቅላቱ እና ሰውነቱ ከተናጠ በኋላ እሱ/እሷ ከሚከተሉት አደገኛ ምልክቶች አንዱን ሊያሳይ ይችላል ወይም ትችላለች።

- አንዱ ዐይን ብሌን ከሌላኛው ዐይን ብሌን ተልቆ መገኘት
- በአንቅልፍ መንገላጆጅ ወይም ከአንቅልፍ መንቃት ያለመቻል
- እየባሰበት የሚሄድ ራስ ምታት
- የመደንዘዝ ስሜት ወይም የቀነሰ የአካል ክፍሎች በቅንጅት አለመሥራት
- የተደጋገመ ማስመለስ ወይም ማቅለሽሽ
- የሚከላተፍ ንግግር
- ማንቀጥቀጥ ወይም ማንዘፍዘፍ
- ስዎችንም ሆነ ቦታዎችን ማስታወስ ያለመቻል
- እየባሰበት የሚሄድ መምታት፣ እረፍተ ቢስ ወይም ተናዳጅ መሆን፣
- ያልተለመደ ባህርይ ይኖረዋል
- ኅሊናውን ይስታል (ለአጭር ጊዜ እንኳን ኅሊና መሳት እንደ ምር ነው መታየት ያለበት)

## አቴሌት የጭንቅላት ጉዳት ሕመም ይኖረዋል ብለው የሚ ያስቡ ከሆነ፣ ምን ማድረግ ነው ያለብዎ?

1. አንድ አቴሌት የጭንቅላት ጉዳት ችግር ሊኖርበት ይችላል ብለው የሚጠረጥሩ ከሆነ፣ አቴሌቱን ከጨዋታ እንዲወገድ ያድርጉ እና የህክምና እርዳታ እንዲያ ገኙ ያድርጉ። እርስዎ ራስዎ የጉዳቱን መጠን ልክ ለመገመት አይሞክሩ። ጉዳቱ ከደረሰበት ዕለት ጀምሮ አቴሌቱን፣ ልምድ ያለው የጭንቅላት ግጭት የጤና ባለሙያ አደጋው ካስከተለው ችግሮች ፍንጮች እሱ/እሷ ነጻ ስለሆነ ወይም ስለሆነች ወደ ስፖርቱ ጨዋታ ሊመለስ ወይም ልትመለስ ትችላለች እስከ ማል ድረስ አቴሌቱን ወይም አቴሌተን ከጨዋታ ማገድ ነው።
2. አንድ አቴሌት የጭንቅላት ጉዳት ችግር እንዳለው ለመረዳት ዕረፍት ማድረግ በባጣም ወሳኝ ጉዳይ ነው። አንድ ጥናት፣ በኮምፒዩተር መሥራት እና የቪዲዮ ጨዋታዎችን መጫዎት የመሳሰሉትን የሚያካትቱ ክንዎች እና በርካታ ትኩረት የሚጠይቁ የስፖርት እንቅስቃሴዎች፣ የራስ ላይ ግጭት የሚያስከትለውን የሕመም ችግር መንገዶች እንዲቀሰቀሱ ወይም እንዲባባሱ ሊያደርጉ ይችላሉ። በጭንቅላት ላይ ግጭት ከደረሰ በኋላ፣ ወደ ትምህርት ቤት መመለስ፣ ቀስ በቀስ መያዝ እና መከናወን እንዲሁም በጤና ጥበቃ ባለሙያ ከትትል የሚያስፈልገው ጉዳይ ነው።
3. ያስታውሱ፣ በጭንቅላት ላይ የደረሰ ግጭት ጠንቅ በሰዎች ላይ ጫና የሚያስከት ለው በተለያዩ መልክ ነው። የጭንቅላት ጉዳት የደረሰባቸው በርካታ አቴሌቶች ፈጥ ነው የሚዱኑ እና ሙሉ በሙሉ ጤናማ የሚሆኑ ሲሆን፣ ጥቂቶቹ ደግሞ ለበር ካታ ቀናት ወይም ሳምንታት ሕመም አይለያቸውም። በባጣም የጠነከረ የራስ ሕመም ችግር ለወራት ወይም ከዚያ በላይ ለሆኑ ጊዜያት ሊቆይ ይችላል።

## አቴሌቶች ምልክቶቻቸውን ሪፖርት ማድረግ ያለባቸው ለምንድን ነው?

አንድ አቴሌት ጭንቅላቱ ከተጎዳ፣ ወይም አንጎሉ/አጎሏ ለመዳን ጊዜ ይጠይቃል። የአቴሌቱ አንጎል በመዳን ላይ ባለበት ሰዓት፣ እሱ/እሷ ሌላ የጭንቅላት ጉዳት እንደሚደርስበት ወይም እንደሚደርስባት ይበልጥ የተረጋገጠ ነው። በጭንቅላት ላይ ደግመው የሚደርሱ ጉዳቶች ለመዳን የሚወስዱት ግዜ ሊረዝምባቸው ይችላል። እጅግ ባልተዘወተረ ሁኔታ፣ ወጣት ባልሆኑ አለቴሌቶች ላይ የሚደርሱ ድጋሚ የጭንቅላት ጉዳት የአንጎል እብጠት ወይም ቋሚ የአንጎሉ መበላሸት ሊያስከትል እንዲሁም ሞትም ጭምር ሊያደርስ ይችላል።

እኔ አቴሌቱ፣ ለስፖርት አሰልጣኞቼ፣ አስተዳዳሪዎች እና ለጤና ጥበቃ ባለሙያዎች ምልክቶቼን የመግለጽ ኃላፊነት እንዳለብኝ እረዳለሁ። በተጨማሪም፣ ወደ ጨዋታ ከመመለሴ በፊት ምንም ዓይነት የሕመም ምልክት እንደማይኖርብኝ እገነዘባለሁ።

### የተማሪው አቴሌት ስም በጉልህ የተጻፈ

### የተማሪው አቴሌት ስም የተፈረመ

#### ቀን

ከፍ ብሎ የሰፈረውን የ DCIAA የስፖርት መድኃኒት፣ የጭንቅላት ጉዳት መረጃ ገጽ ያነበብኩ ሲሆን፣ የልጄን የጭንቅላት ጉዳት ምልክቶች ለስፖርት አሰልጣኞቹ እና ለጤና ጥበቃ አገልግሎት ሰጪዎቹ ሪፖርት የማድረግ ኃላፊነት እንዳለብኝ እረዳለሁ። በተጨማሪም ልጄ ወደ ስፖርት ጨዋታ ከመመለሱ በፊት ምንም የችግር ጭንቅላት የሌለበት መሆን እንደሚኖርበት እገነዘባለሁ።

### የወላጅ ወይም አሳዳጊ ስም የታተመ

### የተማሪ አቴሌት ስም የተፈረመ

#### ቀን

በውይይቱ ይሳተፉ  [www.facebook.com/CDCHeadsUp](http://www.facebook.com/CDCHeadsUp)

የበለጠ ለመረዳት >> [WWW.CDC.GOV/CONCUSSION](http://WWW.CDC.GOV/CONCUSSION)



Content Source: CDC's Heads Up Program. Created through a grant to the CDC Foundation from the National Operating Committee on Standards for Athletic Equipment (NOCSAE).



## DCIAA Athletic Director Review of Student Participation Paperwork

I, the undersigned Athletic Director, verify that this student is on track to become eligible upon the approval of all paperwork in this packet. I further acknowledge that I have reviewed all information submitted by the parent, guardian, or student and found the forms to be properly completed.

---

Printed Name of Athletic Director

---

School

---

Signature of Athletic Director

---

Date