

# الأكاديمية العربية الدولية



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

## الأكاديمية العربية الدولية المقررات الجامعية

## الإسعافات الأولية

### الإرشادات العامة

طلب المساعدة الطبية العاجلة واحلاء الأصابات من مكان الخطر. البدء بإسعاف الحالات الأشد خطراً كتوقف التنفس او النزيف. الاستمرار في المعاينة والاسعاف حتى وصول الطبيب او ايصال الحالة للمشفى. عدم نقل المصاب من مكانه اذا كان هناك احتمال وجود كسور في العمود الفقري او الفتق الصدري الا في حالة ابعاده عن الخطر وبحيث يوضع على حمالة.

### معلومات عامة

متوسط عدد دقات القلب للبالغين من ٨٠-٧٠ وهي تزيد عند الأطفال والرياضيين متوسط عدد مرات التنفس في الجسم السليم من ١٨ - ٢٠ مرة/ دقيقة الضغط المثالي للأنسان من ٧٠/١٠٠ إلى ٨٠/١٢٠ نسبة السكر الطبيعية في الدم من ٧٠ إلى ١٢٠ ملتر وفى البول صفر نسبة الكوليسترون(الدهون) من ١٤٠ إلى ٢٠ ملغم/ ١٠٠ ملتر.

ويجب معرفة ان هناك ثلاثة اعضاء في الجسم مهمة جداً للحياة ، وهي :

- ١ - الرئتان اللتان تغذيان الدم بمادة الأوكسجين .
- ٢ - القلب الذي يبعث الدم النقي نحو الجسم كله .
- ٣ - الدماغ الذي يعاني سريعاً من النقص في الأوكسجين .

### طلب المساعدة:

تذكرة انك لست طبيباً وانك تحتاج الى مساعدة ، ولكن تحصل على اي مساعدة طبية يجب الاتصال بالاسعاف سريعاً بقدر الامكان واذا كنت تستعف المصايب فاطلب من احد المشاهدين الاتصال بالاسعاف.

الأشياء المهمة التي يجب ذكرها عند الاتصال بالاسعاف وهي:

- ١- العنوان بالتحديد ومعالمه.
- ٢- اسم المتصل.
- ٣- ماذا حدث.
- ٤- رقم التلفون الذي تتصل منه.

### ماذا تفعل في حادث طريق:

١- توقف لتقدم اي مساعدة.

٢- ابقى امنا هادئاً. قييم الحالة ، ما هي الاخطار؟ مع تأكيد انك تبقى امنا - تبعد عن الطريق واذا احتجت اي مساعدة اوقف اي سيارة قادمة بالإشارة لها من على اليف.

اذا كنت في سيارة واصدفت حادثاً توقف واطفى محرك السيارة قبل ان تخرج منها، واستعمل مثلث الخطر- واطلب المساعدة.

٣- افحص منفذ دخول الهواء للمصاب لو كان امنا ان تصل له المصايب افع بحدر ولكن لا تحركه.

اخبر الاستجابة بالتحذير معه فان لم يوجد اي استجابة اطلب المساعدة.

افحص مجرى الهواء وضع يدك على جبينه وميل رأسه للخلف برفق.

قم بازالة اي شئ في فمه مثل طاقم الاسنان اي قطعة اللبان.

ويجب على كل واحد منا الاحتفاظ بصيدلية صغيرة للإسعافات الأولية في المنزل أو في السيارة أو مكان العمل فلا أحد يدري متى سيقع الخطر كما أن معرفة الإسعافات الأولية ضرورة لكل شخص فقد تكون الفاصل بين الحياة والموت .

قبل الشروع في عملية الإنقاذ على المسعف القيام بالخطوات التالية:

- ١- طلب المساعدة الطبية العاجلة وإخلاء الإصابات من مكان الخطر .
- ٢- البدء بإسعاف الحالات الأشد خطراً كتوقف التنفس أو النزف إلا بالحوادث الكبيرة (وجود عدد كبير من المصابين).
- ٣- الاستمرار في المعاينة والإسعاف حتى وصول الطبيب أو إيصال الحالة للمستشفى .
- ٤- عدم نقل المصاب من مكانه إذا كان هناك احتمال وجودكسور في العمود الفقري أو القفص الصدري إلا في حالة إبعاده عن الخطر وبحيث يوضع على حمالة.

## الاختناق والصدمة

**الاختناق:**

- ١- تأكد من إنك أنت والمصاب غير معرضين لأي خطر.
- ٢- حاول التحدث مع المصاب.
- ٣- اطلب المساعدة.
- ٤- افتح مجاري الهواء إذا كان المصاب فقد الوعي: تخلص من الأجسام الغريبة في الفم والبلعوم وأزال الملابس الضاغطة بكل سرعة ، فإذا كان المختنق بالغاً أمسكه من الخلف بيديك الاثنتين مشتبكتين، ثم أرفعه إلى أعلى بعنف لكي تنضغط الرئتين فيخرج ما فيهما من هواء. هذه هي عملية هيمليش والمراد منها إزاحة وطرد الشيء الذي منع خروج الهواء ودخوله. وقد تضطر إلى إسعافه أيضاً بالتنفس الاصطناعي.



أ- عملية هيمليش : اشبك يداً بيد وارفع المصاب إلى أعلى بقوة . (١)

بـ- ضعه على ركبتيك برأس منخفض وأضرب بين عظم الكتفين للصغير. (٢)

٥- فحص التنفس (لاحظ، اسمع،حس) إذا كان المصاب يتنفس ضعه في وضعية الاسترداد.

٦- إذا لم يكن يتنفس ابدأ عملية التنفس الصناعي ( من الفم إلى الفم):

## التنفس الصناعي

### التأكد من التنفس والنبيض

تأكد من التنفس : بوضع يدك على صدر المصاب وأمام الفم والأنف .

تحقق من وجود النبض : أقوى نبض تجده في الرقبة بين القصبة الهوائية وزوايا الحنك، أما نبض الرسغ فمن العسير الاهتداء إليه .

- في حالة وقوع حادث لشخص ما، تأكد مما إذا كان يعني من كسور أم لا، وفي حال تأكيد من



وقوع الكسر .



- في حالة عدم وجود كسور، يوضع المريض في وضعة الاسترداد (هذه وضعة فاقد الوعي، فهو فيها يستطيع أن يتفسّس بسهولة، عن طريق: لف الوجه إلى جانب وثني الذراع والرجل بالاتجاه نفسه، أما الذراع الثانية والرجل الثانية فتبقي في وضع مستقيم)، ثم جس النبض والتأنّد من التنفس في كل دقيقة .

- الشخص الواعي يفيق من شعور الإغماء بإضجاعه على ظهره ويرفع ساقيه على شيء ما كصندوق مثلاً. شجعه على الكلام حتى يستيقن وعيه .
- يجب التأكد من أن المصاب يتفسّس، وأن مسلك الهواء خال .
- يجب التأكد من النبض، وإذا كان النبض متوقفاً، فيجب اللجوء إلى الإسعاف عن طريق التنفس الاصطناعي والتوليك القلبي، واستمر إلى أن يستأنف القلب خفقه ويعود التنفس الطبيعي .
- الشريان السباتي في العنق يعطى صورة واضحة عن خفة القلب واستمرارها، ولكن تحسّس النبض يكاد يكون متذمراً في رسم شخص مصاب، أما لون وملمس جلد المصاب، فهما إشارة ثانية عن توقف القلب، حيث يميل لون الجلد إلى الرمادي وتنتابه برودة، أما الشفتان فيبيه لونهما، وإذا توقف القلب فيحتاج إلى توليك فوري .



**إزالة ما في مجرى الهواء**  
في حالة انسداد مجرى التنفس للشخص المصاب، فيجب إزالة الشيء الذي يعيق التنفس من الفم بإمالة الرأس إلى ناحية وإبقاء الفم مفتوحاً بالإبهام، استعن باليد الأخرى لإزالة ما يمكن أن يوجد بالفم من أسنان صناعية، أو لعبة من لعب الأطفال الصغيرة وما إلى ذلك مما يمكن أن يسد منفذ البلعوم .

- ١- نظف مجرى الهواء : مما قد يعرقل مساره، ثم ضع المصاب على ظهره انظر (١) .

- ٢- أضجع المصاب على ظهره على الأرض : للإجراء التوليك القلبي وإعادة التنفس إليه من الفم للفم ، أرخ كل ما هو مشدود من ثيابه حول العنق "ربطة العنق أو الزر الأعلى من القميص" انظر (٢) .



(2) (1)

- ٣- القلب يوجد تحت عظمة الصدر وإلى يسار صدر المصاب .  
إذا كان الفم مصاباً بضرر نظف الأنف، للتمكن من إجراء التنفس الاصطناعي من الفم إلى الفم، وإن استحال هذا فاتبع أسلوب سلفستر أو هولغرنيلسن .

### أسلوب هولغرنيلسن :

يجب أن ينكمش المصاب على وجهه. ارکع بمحاذاة الرأس وانحن واضعاً يديك على عظم الكتفين .

١. اضغط بقوة ليخرج الهواء من رئتيه . (١)
٢. هزه إلى الوراء وامسك بمرفقيه، ارفعهما عن الأرض . (٢)
٣. ارفع مرافق المصاب كي يتسع الصدر ويتمتص الهواء . (٣)

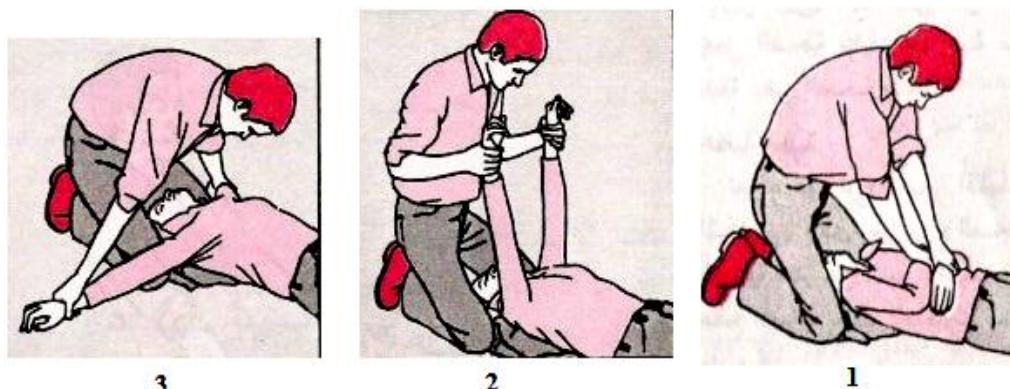
وكرر العملية باستمرار بعد كل خمس ثوانٍ



### ٤. أسلوب سلفستر :

هذا الأسلوب يستخدم والمصاب منبطح على ظهره. وهو يعطي التنفس ويعطي التدليك في الوقت نفسه، اضغط بقوة على القلب مرة كل ثانية، مع رفع الذراعين للأعلى، ويمكن أن يقوم شخص واحد بتدليك القلب والتنفس الصناعي في ذات الوقت .

١. ارکع قرب رأس المصاب ، أمسك بالمعصمين واضغط القفص الصدري . (١)
٢. ارفع اليدين إلى أعلى، وابسطهما نزواً إلى جنبيه . (٢)
٣. هذا يوسع الصدر ويتمتص الهواء إلى الداخل، كرر العملية كل خمس ثوانٍ . (٣)

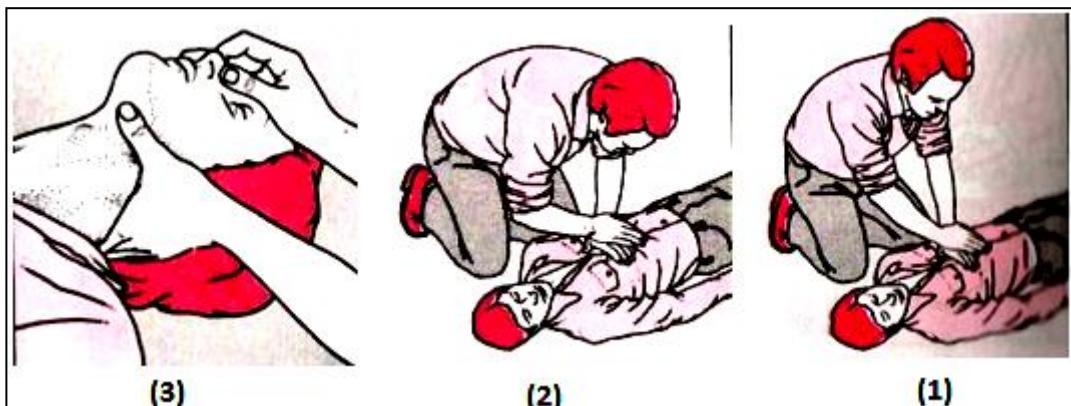


إذا توقف القلب فإن ثلاثة ضغطات قوية على الصدر فوق عظمة الصدر قد يعيد إليه النبض، وإلا فيجب أن يتكرر الضغط ، إلى أن يسترد القلب حفاته، أو ريثما تصل المساعدة الطبية، ارکع عند كتف المصاب اليسرى واضغط الصدر فوق المنطقة المحيطة بالقلب .

### تدليك القلب:-

- ١- تدليك القلب : ارکع قرب كتف المصاب اليسرى، ضع يدك فوق يد لتلمس أصابعك أسفل عظمة الصدر اضغط بالتساوي وبقوة كل يدك فوق منطقة القلب .
- ٦- اضغط بانتظام على القلب ضغطة مرة في الثانية إلى أن يستعيد حفته.

- ٤- اثن يدك قليلاً وأنت تتحني: بذلك الوضع ينضغط الصدر حوالي بوصتين، أما للصغار فخفف من الضغط.  
 ٤- لقلب الطفل يكفي أن تضغط بإصبعين بمعدل مئة ضربة في الدقيقة.



- ٤- استعد بالتنفس الاصطناعي من الفم للفم، وذلك برفع رقبة المصاب والميل برأسه إلى الوراء وقرص الأنف.  
 يجب الضغط على القلب بانتظام  
 - لأنحاء مع ثني اليدين  
 - يجب الضغط برفق على قلب الطفل  
 - رفع رقبة المصاب للتنفس الصناعي



#### رد الحياة بالتنفس في الفم

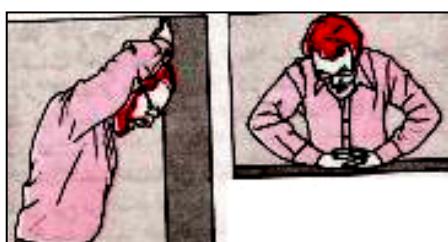
- استنشق نفساً عميقاً: أحط فم المصاب أو أنفه بفمك، انفخ بانتظام في رئتيه .
- أحط فم وأنف المصاب بفمك كما في الشكل ١ و ٢ .
- راقب الصدر وهو يهبط عندما تستنشق نفساً عميقاً آخر، إن لم تنجح المحاولة تأكد من خلو القصبة الهوائية من أي شيء.



#### النوبة القلبية الرئوية

إن توقف القلب فإن التنفس يتوقف أيضاً، في هذه الحالة ادمج التدليل القلبي بالتنفس الاصطناعي من الفم إلى الفم. حيث تجثوا قرب كتف المصاب اليسرى للقيام بالتدليل بمعدل ضغطة كل ثانية. ويجثوا شخص آخر قرب كتفه اليمنى ليتنفس في فمه، يجب أن تملأ الصدر بالهواء مرة كل خمس ثواني .

#### نوبات الربو



- إذا انتابت النوبة شخصاً داخل المنزل، فيجب أن يجلس المصاب على كرسي بيديه مشتبكين على ماندة، لأن هذا الوضع يحرك عضلات الصدر والساعدين ويسهل التنفس .

- حاول أن تبقي الظهر في شكل مستقيم، وإذا وقع الحادث خارج المنزل يستطيع المصاب أن يستعمل السياج أو الباب أو كتف صديق على أن يسند رأسه إلى ذراعيه .
- قد يوجد في جيب المصاب أقراص أو دواء للاستنشاق، يعرف هو طريقة استعمالها، وإن لم تتحسن الأعراض في خلال خمس دقائق اطلب الطبيب أو انقل المريض إلى المستشفى .

### مشاكل التنفس

- عالج ضيق التنفس كنوبة من نوبات الربو بالجلوس في وضع مريح.
- يوضع المصاب وضعية الاستشفاء بحيث يكون على جنبه وفمه باتجاه الأسفل حتى لا يسمح للقيء بالتراءم في فمه و مسالكه التنفسية، ويسحب لسانه للأمام حتى لا يغلق الحلق. يمنع إعطاء المصاب ( فقد الوعي ) أي شيء عن طريق الفم.
- إذا كانت النوبة شديدة مستمرة ساعات فاطلب الطبيب أو انقل المريض إلى المستشفى .

### الصدمة:-

أعراض الصدمة تتراوح بين صفرة تعو الجلد، وقلق، واضطراب، وتسارع النبض، وتنفس سريع. وهذه الأعراض سببها رد فعل الجسم لحادث ما، أو نوبة قلبية، أو لنزف، الحرق، أو لعرض طويل للبرد، أو قد يكون سببها الفزع.

المصاب بالصدمة يجب أن يضطجع لأن الدم وهو في هذا الوضع يتتدفق إلى الدماغ. ويجب أن يوضع عليه دثار أو أكثر ليسترد ما فقده جسمه من حرارة. ولكن لا تغطه أي شراب حار حتى لا تتسع الأوردة السطحية بما تأخذه من دم الأعضاء الحيوية .

قد يغيب الشخص عن الوعي من وقت لوقت، لهذا يجدر بك أن تستمر في محادنته، ومراقبة نبضه بالجس وتنفسه بالوسائل المعروفة. أبقه مضطجعاً بهدوء وسكون، واتصل بطبيب أو سيارة إسعاف. لا تفارقه قبل أن يتخلص نهائياً من الصدمة، لأن كل مصاب بصدمة يجب أن يوضع تحت المراقبة الوعية لمدة ساعة على الأقل .

### إنعاش طفل:-

تعتمد طريقة الإنعاش على عمر وحجم الطفل. في الأطفال بعمر 1-8 سنوات انقطاع النفس هو السبب الرئيسي لتوقف القلب . اطلب من أحد المساعدين أن يتصل بسيارة الإسعاف - ولكن إذا كنت لوحده اعمل إنعاش قلبي رئوي لمدة دقيقة قبل أن تتصل بالإسعاف . بالنسبة لطفل بعمر 8 سنوات أو أكثر استخدم طريقة إنعاش البالغين . افتح مجراً التنفس وذلك بإمالة الرأس إلى الخلف ورفع الذقن لفتح مجراً التنفس وأزل أي انسداد واضح . افحص التنفس ( انظر ، اسمع ، حس ) لمدة خمس ثوانٍ افحص لترى إذا كان هناك تنفس أو التنفس كافي أم لا .

### كيف تعمل الإنعاش القلبي الرئوي للطفل:-

اجلس بجانب الطفل . بروؤس أصابع يدك حدد واحد من الضلوع السفلية على الجانب الأقرب إليك. مرر رؤوس أصابعك على طول الضلع إلى النقطة التي تلتقي عندها الأضلاع السفلية عند عظمة الصدر . ضع إصبعك الوسطي عند هذه النقطة وإصبعك السبابية على أسفل عظمة الصدر ضع عقب يدك الأخرى على عظمة الصدر أنزله إلى الأسفل حتى يصل إصبعك السبابية . هذه هي النقطة التي يجب أن يقع عليها الضغط.

استخدم راحة يد واحدة لعمل الضغط وابقي أصابعك مرفوعة لكي لا تضغط على ضلوع الطفل . انحنى بشكل جيد فوق الطفل وذراعيك مستقيمين واضغط عموديا على عظمة الصدر واضغط الصدر إلى الأسفل لمسافة ثلث عمقه. أوقف الضغط دون أن تزيل يدك . اضغط الصدر خمسة عشر ضغط بمعدل مائة ضغطه في الدقيقة . عملية الضغط والتوقف عنه يجب أن يأخذ نفس الوقت .

اثني الرأس للخلف وارفع الذقن أعطي نفس إنقاذه واحد . استمر بهذه السلسلة من خمسة عشر ضغطه على الصدر مع نفسين إنقاذه واحد . استمر في الإنعاش القلبي الرئوي حتى تصل مساعدة الطوارئ وتتولى المهمة .

## اسعاف الجريح



إن الغرض الأساسي في إسعافات الجروح هو إيقاف النزيف وحماية الجرح من التلوث ويتم ذلك بالضغط المباشر على الجرح بقطعة قماش نظيفة ومعقمة. ولا يجب ربط أي حبال على العضو المجرح بهدف إيقاف النزيف لأنّه يسبب قطعاً كاملاً للدورة الدموية مما يسبب مضاعفات أكبر، يجب الحرص على تعقيم الجرح وتحديد إذا ما كان مسبب الجرح ملوثاً أم نظيفاً والحرص علىأخذ حقنة مضاد الكزاز في حال كان الجرح أو المسبب له ملوثاً.

### كيف يمكنني تنظيف الجرح؟

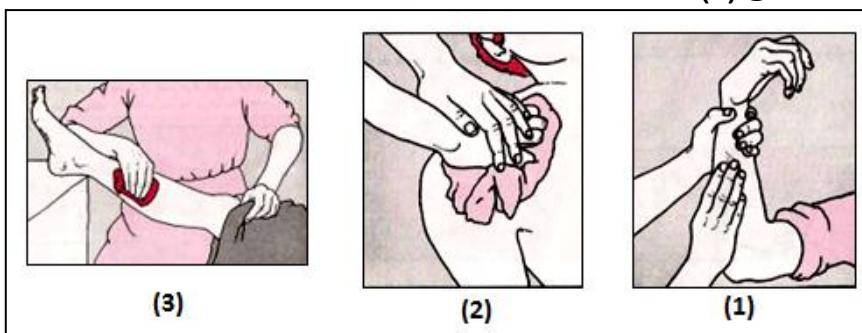


- في حالة الإصابة بجرح نتيجة آلة حادة أو كشط نتيجة الاحتكاك بسطح خشن فإن أفضل طريقة لتنظيفه هي وضعه تحت صنبور الماء الجاري ويفضل أن يكون الماء بارداً.
- و من ثم يمكننا استخدام الصابون ومنشفة ناعمة لتنظيف الجلد حول الجرح مع مراعاة المحافظة على بقاء الصابون بعيداً عن الجرح لأنّه قد يتسبّب في تهيجه.
- من الأفضل استخدام الملقظ (بعد تنظيفه بمادة معقمة كالكحول-المسحة الطبية) لازالة أي أوساخ لاتزال عالقة بالجرح حتى بعد الغسيل.
- قد يعتقد البعض أن استخدام مواد التطهير المختلفة مثل اليود أو بيروكسيد الهيدروجين هو الحل الأفضل لتنظيف الجروح لكنها قد تكون سبباً في تهيجها و التهابها في بعض الأحيان.

### كيف أتصرف في حالات النزيف؟



- قد يستغرب البعض أن النزيف بنفسه يعمل على تنظيف الجروح، و معظم الجروح الصغيرة تتوقف عن النزف في فترة قصيرة أما بالنسبة لجروح الرأس و الوجه و الفم فإنها تحتاج إلى وقت أطول ليتوقف النزيف نظراً لأنّها مناطق غنية بالشعيرات الدموية.
- لإيقاف النزيف تحتاج إلى الضغط بلطف على مكانه بقطعة قماش نظيفة أو شاش و إذا تشيّع الشاش بالدم فانتا نظيف المزيد منه ولا نقوم بازالتة من مكانته و نستمر في الضغط لمدة تتراوح من ٣٠ - ٢٠ دقيقة.
- إذا كان الجرح في الذراع أو الساق فإن رفع العضو المصاب إلى مستوى أعلى من مستوى القلب يساعد على إبطاء تدفق الدم إلى المنطقة المصابة للجرح الصغير: اضغط بأصابعك لوقف التدفق (١).



- للجرح الكبير: نظيفة واضغط بقوة كي يتوقف النزيف (٢).
- نزيف الدوالى ارفع ساق المصاب و اضغط موضع النزيف إلى أن تصل المساعدة (٣)

هل أحتاج إلى استخدام ضمادة؟



• إن ترك الجرح مكشوفاً يساعد في يبقى جافاً و ليتعافي بسرعة ولكن إن كان الجرح في مكان من السهل أن يتلوث كاليد أو مكان يكون فيه مغطى بقطعة ملابس كالركبة مثلاً فإن من الأفضل تغطية الجرح باستخدام ضمادة طبية أو شاش معقق و شريط لاصق.

• يجب أن يتم تغيير الضمادة يومياً للمحافظة على الجرح جافاً و نظيفاً.

• بعض الجروح التي تغطي مناطق واسعة من الجسم تحتاج إلى أن تبقى رطبة و نظيفة مما يساعد على التقليل من تكون الندب مكان الجرح.

**هل يمكنني استخدام مرهم المضاد الحيوي؟**

• تساعد مراهم المضادات الحيوية في عملية شفاء الجروح عن طريق منع التهابها و تلوثها و المحافظة عليها نظيفة و رطبة.

• معظم الجروح الصغيرة ستتعافي دون الحاجة إلى استخدام هذه المراهم ولكنها - أي المراهم - ستساعد في عملية غلق الجرح و تقليل تكون الندب.

• في حالة تكون قشرة أو تجلط من الدم على الجرح فمن الأفضل تركها وعدم العبث بها لأنها وسيلة يستخدمها الجسم لربط طرفي الجرح المفتوح مع بعضهما البعض و لحماية الجرح من التلوث.

### نزف الأنف



• إذا نزف الأنف اجلس برأسك منحنياً إلى الأمام على وعاء حتى ينزل الدم فيه، وتنفس من فمك .

• اضغط بقوة على كلا جانب الأنف من أسفله لمدة لا تقل عن عشر دقائق. فإن لم يتوقف النزيف اضغط على ظهرك، ويستحسن وضع كيس من الثلج على جسر الأنف .

• قد يشعر كبير السن متى نزف أنفه بأنه سيغشى عليه، وقد يكون أفضل لكبير السن أن يستلقى مسنداً رأسه بالوسائد، وهذا أفضل من القعود برأس منحني على وعاء، ومتى توقف النزف استريح نصف ساعة أخرى وتجنب العطس أو التمثيط طوال يومين .

• إذا تكرر النزف أو إذا استمر أكثر من نصف ساعة فلا غنى عن طبيب يقوم بالعلاج اللازم .

### متى يجب على التوجيه للطبيب؟

• إذا كان الجرح كبير وعميق و من الصعب أن يغلق - أي أننا لا يمكننا أن وصل حواقه أو أطرافه مع بعضها البعض- عندها في الغالب يحتاج الجرح إلى غرز ليتعافي.

• إذا لم تتمكن من إخراج الأوساخ العالقة بالجرح.

• إذا كان الجرح مؤلم و ملتهب.

• إذا كانت هناك سوانح سميكة تخرج من الجرح.

• إذا ارتفعت درجة حرارة جسمك - أي أصبحت بالحمى-.

• إذا كنت تشعر بالخذر في المنطقة المحيطة بالجرح.

### هل أحتاج التطعيم ضد التيتانوس؟

• التيتانوس أو الكزار هو مرض خطير يحدث نتيجة تلوث الدم عن طريق الجروح و من أهم أعراضه الأكثر شيوعاً: تصلب الفك.

• إذا كان الجرح صغير و بسيط فانت تحتاج إلى تطعيم التيتانوس إذا لم تتطعم منذ أكثر من ١٠ سنوات أو إذا لم تأخذ على الأقل ٣ جرعات في حياتك.

- بينما إذا كان الجرح كبير وخطير عندها أنت تحتاج إلى تطعيمه التيتانوس إذا لم تتعود منذ أكثر من ٥ سنوات أو لم تأخذ على الأقل ٣ جرعات طوال حياتك.

## الإسعافات الأولية للحروق First aid for burns

**الجلد :** هو عضو غني بالأنسجة العصبية التي تقوم باستقبال و نقل جميع أنواع الحس من المحيط الخارجي ( حس الألم و الحرارة و الضغط و البرودة و اللمس )  
**طبقات الجلد :** البشرة ، الأدمة ، النسج تحت الأدمة .

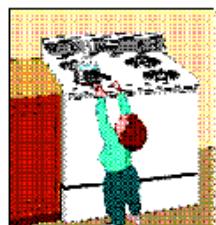
**الحروق :** الحروق هي إصابة أنسجة الجسم بتلف و ضرر بسبب مواد كيميائية كاوية أو ساخنة أو كهربائية .

### أسباب الحروق

١. الحرارة الجافة : مثل التعرض المباشر للنار أو للغازات الحارة (١)

٢. ملامسة معدن ساخن كالملوكي . (٢)

٣. الحرارة الرطبة كالالتعرض للسوائل الساخنة . (٣)



(3)



(2)



(1)

٤.

الشمس المحرقة . (٤)

٥.

الموجات الضوئية الحارقة المتولدة من الانفجارات النووية . (٥)

٦.

حروق الكهرباء .

٧.

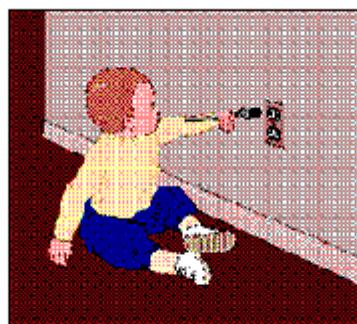
البرودة الجافة : ملامسة الغازات مثل غاز النيتروجين أو الأكسجين .

٨.

المواد الكيميائية الكاوية . (٦)



(6)



(5)



(4)

### تقييم الحروق

١. تحديد نوع الحرق :

ناري ، نتيجة سائل ساخن ، تعرّض للشمس ، كيميائي ، كهربائي .



## ٤. تحديد العمق :

درجات الحروق و أنواعها :

تقسم تبعاً لعمقها إلى أربعة أنواع أو درجات ، هي :

١. حرق الدرجة الأولى : لا تتعذر طبقة الجلد السطحية و علاماتها الأحمرار و تغير اللون ، التورم البسيط ، الألم الشديد ، و لا تترك أثراً أو ندباً بعد شفائها .



### حرق سطحي

٢. حرق الدرجة الثانية : لا تتعذر طبقات الجلد الداخلية و علاماتها هي : ألم شديد ، أحمرار شديد ، تكون نفطات (فقاقع) ممتلئة بالسوائل بحيث يظهر الجلد وكأنه مبلل دائمًا عند انفجار هذه البثورات ، تورم و انتفاخ .

### حرق عميق

٣. حرق الدرجة الثالثة : تمتد إلى جميع طبقات الجلد و الطبقات الدهنية و الأنسجة الرخوة تحت الجلد و قد تصل إلى العظام . ويظهر مكان الحرق باللون البنبي أو الأسود أما الأنسجة الداخلية فتأخذ اللون الأبيض وتكون هذه الجروح مؤلمة للغاية أو لا يشعر بها الإنسان على الإطلاق في حالة تدميرها لنهايات الأعصاب التي توجد على سطح الجلد . غالباً ما يصاحبها (حولها) حرق مؤلمة من حروق الدرجة الثانية تهدد حياة الإنسان وتعرض للعدوى . و ترك ندباً بعد الشفاء عميق جداً .



## عوامل خطورة الحرق

توقف خطورة الحرق على ؛ عوامل : و هي المساحة ، العمق ، الموضع ، العمر .

### • تحديد مدى الخطورة

١. هل تسبب مشاكل في التنفس في حالة حرق حول الأنف أو الفم .
٢. منتشرة في أكثر من جزء في الجسم بنسبة أكثر من ١٠% .
٣. الحرق بدرجة عميق أو عميق جداً .
٤. تأثر مناطق الرقبة - الرأس - الأيدي - القدم - الأعضاء التناسلية .
٥. المصاص بالحرق طفل أو شخص هرم .
٦. وجود أمراض أخرى مثل السكر و ارتفاع ضغط الدم ...

- المساحة : و لتقدير مساحة الحرق يمكن اللجوء إلى استعمال قاعدة ((٩)) في تقسيم الجسم على النحو التالي :

١. الرأس و الرقبة = %٩
٢. كل طرف علوي = %٩ = %١٨ = %٩ % الاثنين
٣. السطح الأمامي للساقي و الفخذ = %٩ = %١٨ = %٩ % الاثنين
٤. السطح الخلفي للساقي و الفخذ = %٩ = %١٨ = %٩ % الاثنين
٥. الصدر = %٩
٦. البطن = %٩
٧. السطح الخلفي العلوي للجذع = %٩
٨. السطح الخلفي السفلي للجذع = %٩
٩. الأعضاء التناسلية = %١

### • تقييم الحروق :

بسیط متسط خیر النسبۃ أقل من ۱۵٪-۲۵٪ السیناری ، احتکاك ، سائل ، أشعة

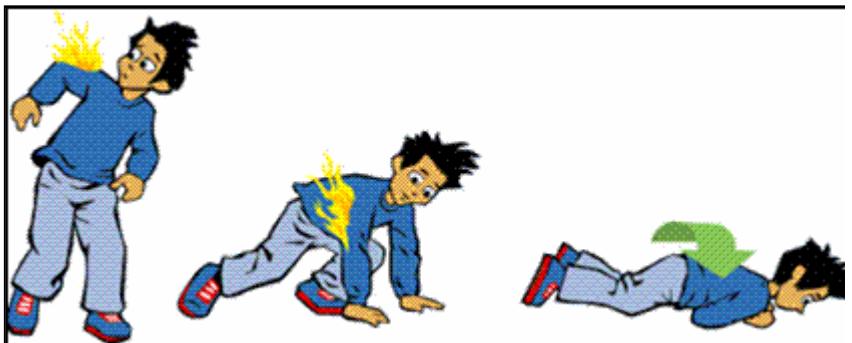
شمسياري ، احتكاك ، سائل ، أشعة شمسكيميائي ، كهربائي ، إشعاعي بالعمقسطحي عميق جدالجزء المحترقأي جزء عدا الوجه واليدين والقدمينأي جزء بما في ذلك الوجه واليدين والقدمين والأعضاء التناسليةأعراض أخرى-إصابات أخرى ، أمراض مزمنة

#### الإجراءات الأولية

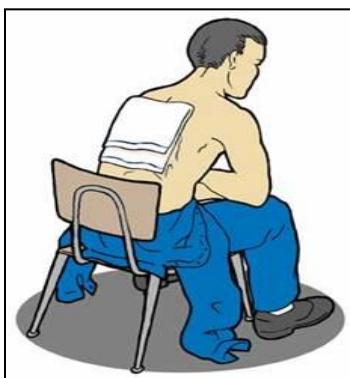
لابد من تحديد نوع الحرق ومصدره: حراري - كيميائي - كهربائي - إشعاعي - حروق الشمس.

- الإسعافات الأولية لحروق الدرجة الأولى:

١. إبعاد الشخص عن مصدر الحرائق على الفور.



٢. يتم وضع ماء بارد على الحروق الحرارية وبكمية كبيرة ويشرط لا تكون مثلاجة.
٣. إذا كان ناتجاً عن القار يستخدم الماء البارد مع عدم إزالة القار.
٤. مراقبة التنفس لأن الحرق تسبب انسداد في ممرات الهواء لما تحدثه من توسم (عند حدوث حرق في منطقة ممرات الهواء أو الرئة).
٥. لا يستخدم الثلج أو الماء المثلج إلا في حالة الحرق السطحية الصغيرة.
٦. بعد هدوء الحرق ووضع الماء البارد عليه، يتم خلع الملابس أو أية أنسجة ملامسة له، أما في حالة التصاقها لا ينصح على البتة إزالتها.
٧. يغطى الحرق بضمادة جافة معقمة لإبعاد الهواء عنه.



٨. لا تحتاج الحروق البسيطة إلى عناية طبية متخصصة حتى التي توجد بها بعض البثرات ويتم التعامل معها على أنها جروح مفتوحة تغسل بالصابون والماء، ثم يتم وضع مرهم مضاد حيوي عليها وتغطى بضمادة.
٩. أما بالنسبة لحروق الدرجة الثالثة وحروق الدرجة الثانية (التي تكون الأماكن المتأثرة في الجسم تفوق نسبة ٥٠%) أي الحرق الخطير فهي تحتاج عناية طبية فائقة، وفيها لابد من استرخاء المريض ويتم رفع الجزء المحروق فوق مستوى القلب إن أمكن.
١٠. الحفاظ على درجة حرارة الجسم، لأن الشخص المحروق غالباً ما يتعرض إلى الإحساس بالبرودة.
- استخدام الأكسجين وخاصة في حرق الوجه والفم.
- اللجوء إلى أقرب مركز طبي أو مستشفى في:
  ١. كل حالات حرق الدرجة الثالثة.
  ٢. الحرق التي توجد حول الأنف والفم.
  ٣. كافة الحروق الخطيرة التي تهدد حياة الإنسان.

٤. حروق الدرجة الثانية والتي تكون الأماكن المتأثرة في الجسم تفوق نسبة ١٥% في الكبار و ١٠% في الأطفال  
 ٥. الحروق التي تعرض المصاب للعدوى.



### الإسعافات الأولية للحروق الكيميائية:

#### من الجلد:

قم بازالة سبب الحريق باستخدام المياه الجارية من الصنبور لمدة ٢٠ دقيقة أو أكثر.  
 وإذا كانت المادة الحارقة على هيئة بودرة فقم إزالتها قبل استخدام المياه.  
 قم بخلع الملابس أو الحلى التي أصابتها المادة الكيماوية  
 قم بلف المكان بقطعة عيار نظيفة.



#### من العين:

اغسل العين في الحال لمدة ٢٠ دقيقة.



#### • اطلب المساعدة الطبية الطارئة.

#### • الإسعافات الأولية للحروق الكهربائية :

١. البعد عن المصدر الكهربائي الذي سبب الحرق .
٢. تحديد عمق الحرق .
٣. تغطية الحروق بضمادة جافة معقمة .
٤. لا تهدأ الحروق باستخدام الماء .
٥. مراقبة ما إذا كانت توجد علامات تهدد حياة المصاب مثل: عدم انتظام ضربات القلب أو مشاكل التنفس .

### الوقاية والاحتياطات:

- ١- لانتهاء التام أثناء تأدية الأعمال المنزلية
- ٢- وجود فتحات تهوية أو منافذ الهواء
- ٣- وجود طفافية الحريق بالقرب من المطبخ
- ٤- أجهزة إنذار للحريق
- ٥- وسائل علاج داخل حقيبة إسعافات أولية
- ٦- الاتصال بالمختص



### حرق الشمس

١. للحرق الخفيف الذي يحمر الجلد على أثره ولكن بلا بثور أو حبوب ابقاء المكان المتأثر مغطى .
٢. ضع قبعة واستعمل مراهم أو زيوت حرق الشمس منعاً لإصابة الجلد بالجفاف .
٣. أما الحروق الشديدة التي تعقبها آلام وبثور فعالجها كالحروق ولا تعرّض الجلد للشمس قبل أن يتم شفاؤه .

### ضربة الشمس



حاله خطيرة تحدث في الأجزاء الحارة المشبعة بالرطوبة عندما تكون الريح ساكنة بسبب عدم قدرة الجسم على فقدان الحرارة.

- عدم الشعور بالراحة .
- قد يصاب المصاب بدوار .
- تتوهج البشرة وتشعر بحرارة شديدة .
- سرعة فقدان الوعي .
- نبض سريع وقوى .
- درجة حرارة الجسم سترتفع حتى تصل إلى ٤٠ ° .

### طريقة الإسعاف

- تمديد المصاب في مكان بارد وخلع ملابسه .
- ترطيب جسد المصاب بماء فاتر أو بارد قليلا .
- تهوية جسده بواسطة اليد أو مروحة كهربائية .
- استدعاء المساعدة الطبية بسرعة.

### الحمى:

درجة حرارة الجسم الطبيعية تتراوح بين ٣٦.٦ إلى ٣٧.٢ درجة مئونه.  
فإذا ارتفعت حرارة الجسم فقم بالآتي:-

اجعل الشخص ذو الحرارة المرتفعة يأخذ دش بارد - أو يعمل كمادات باردة على الاماكن الغنية بتدفق الدم مثا تحت الابط او الاخذاذ ولكن لا تقوم بعمل كمادات باردة على الجبهة لأن ذلك عديم الفائدة. ثم بعد ذلك يمكن اعطاء المريض اي خافض للحرارة مثل الاسبرين او ابيمول...الخ.  
ومن الافضل تقليل الاطعمة التي تحتوى على بروتين اثناء الحمى.

## الحرارة والتشنج

- الأطفال والأحداث الصغار يصابون بالتشنج متى ارتفعت حرارة أجسامهم ارتفاعاً كبيراً، فإذا حدث التشنج، ابق مسلك الهواء مفتوحاً كي يتمكن من التنفس. ومتى توقف التشنج، أخفض من حرارة الطفل وذلك بتمرير اسفنجه مبتلة على جسده، ثم اتصل بطبيب أو خذ الطفل دون إبطاء إلى المستشفى .

### انخفاض درجة الحرارة

- انقل الشخص من المكان البارد الى داخل المنزل - فإذا كان غير متاح فقم بحمايته من الرياح وقم بتغطية رأسه واعزل جسمه من الأرض الباردة - وقم بازالة الملابس المبللة واستبدلها بأغطية جافة.
- وقم بالاتصال بالإسعاف.
- تابع التنفس ونبض القلب اثناء انتظار الاسعاف - واعطيه مشروب دافئ.

### الجفاف (فقدان الماء)

- هذا يدل عليه العطش والنعاس وجفاف الجلد وارتخاؤه. ويصاب به المرء على الأرجح في الجو الحار أو بعد الإصابة بالإسهال والقيء والحرارة .
- الخطر الشديد متى أصاب الأطفال والصغار .

- عالج المصاب مبدئياً بالسوائل، ولكن بكميات قليل، مثلًا بقدح في كل مرة، أصف إلى ثمن الجalon من السوائل ملعقة صغيرة من السكر، وملعقة صغيرة من الملح .
- السوائل الكثيرة أو السوائل التي يكثر فيها الملح قد تسبب القى. وإذا رافق الجفاف أي عارض آخر استشر

## نوبات السكر

**أسبابها:**

اختلال التوازن في مستويات السكر في الدم، فالسكر الكثير جداً في دم المصاب أو القليل جداً قد يسفر عن فقدان الوعي . السكر الكثير في الدم المؤدي إلى غيبوبة: كثرة السكر تكون أعراضه الظما والبلبلة والحرارة المرتفعة والقى والتنفس العميق ثم الغيبوبة البطيئة .

السكر القليل في الدم المؤدي إلى غيبوبة: قلة السكر تكون أعراضه البلبلة والشحوب والتعرق ثم الغيبوبة السريعة . إذا كان المريض واعياً أعطه شيئاً من السكر لأن القليل من السكر لا يؤذى الإنسان المصاب بفائض من السكر في دمه، فضلاً عن أنه يمكن حدوث غيبوبة قلة السكر، وفي كلتا الحالتين، يجب أن تطلب الطبيب أو تأخذ المريض إلى المستشفى .

إذا كان المريض في غيبوبة ضعه في وضعة الاسترداد وأطلب سيارة الإسعاف، ابحث عن ورقة طبية في جيبه، أو في أي شئ كان يحمله، ابق معه إلى أن تصل المساعدة .

## الغرق

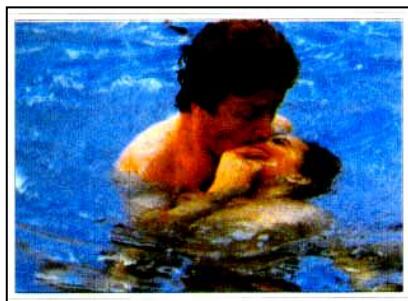


اقذف بحزام النجاة أو أي شئ قابل للطفو إلى الشخص المشرف على الغرق، فمن قلة الحكمة أن تتب إلى الماء في محاولة لإنقاذه إلا إن كنت سباحاً قوياً ماهراً . وإن ثبت لإنقاذه فخذ معك الشئ الطافي لتساعده به .

**اسعاف الغريق**



بعد اخراجة من الماء يتم تنظيف فم الغريق وانفه بسرعة من العوالق. ثم يمد على ظهرة بحيث يكون راسه اسفل مستوى جسمة مع تقليبة من جنب إلى آخر والضغط الخفيف على البطن، وفي حال توقف التنفس تجرى عملية التنفس الصناعي فوراً . لإعاش الشخص الغارق، أسعفه بالتنفس الاصطناعي من الفم للفم، استمر في محاولتك إلى أن يستعيد تنفسه، وحافظ على المصاب دافئ عن طريق استخدام بطانية - أرسل أحداً ليأتي بالنجدة .



## الصدمة الكهربائية

لا تلمس المصاب، اقطع التيار عن الأداة التي سببت الصدمة أو انزع شمعة الاشتعال .

استعن بقضيب خشبي أو بكرسي لابعاد مصدر التيار الكهربائي عن المصاب .

أنشع المصاب بالتدليك القلبي والتنفس الاصطناعي، ومتى كان المصاب يتنفس طبيعياً عالجه لتلاقي الصدمة . اذهب بالمصاب إلى المستشفى للمعالجة من الحروق الكهربائية التي قد لا تظهر على سطح الجلد، ولكنها قد تكون شديدة وخطيرة أسفله.

**الصعق الكهربائي :**

- أولاً : اقطع التيار الكهربائي.
- ٢- قد يسبب الصعق الكهربائي في حدوث حروق أو قصور في عمل القلب : في حالة الحروق اسعف المصاب كما سبق ( فوق ) أما في حالة القصور ففيتم الاسعاف عن طريق التنفس الاصطناعي اضغط الانعاش.
- ٣- ينقل إلى المستشفى.

### **العقل ( تقلص عضلي )**

هو تقلص عضلي لا إرادي قد يصيب المعدة أو الأطراف ، وبنوع خاص الأرجل والأقدام . ويزول التقلص بالتدفقة والتلذلخ، وربما بمد العضلات المتقلصة .  
لكي تمد عضلات الفخذ، أو سمانة الساق، أو القدم ، مد القدم بحيث تكون أصابع القدم مرتفعة وكعبها مضغوط إلى أسفل .  
لعقل اليدين فيجب أن تشد الأصابع بقوة وباستمرار واستقامة وفي الوسع، تجنب المزيد من إصابات العقل بأخذ الكميات الوافرة من السوائل والملح، ولكن استشر الطبيب إن لم تخلص منه .

### **الفتق ( التمزق )**

حاول إرجاع البروز النسيجي الفتقى إلى موضعه الأصلي ثم استشر الطبيب .  
إذا رافق الفتق ورم وألم في البطن أو قيء، فإنه يحتاج إلى علاج طبي عاجل لأن الفتق قد يحدث انسداداً معيناً .

### **نوبة القلب**

من الفم للفم تأكد من نبض المصاب، فإن توقيف النبض فاسعفه بالتدليل القلبي، والتنفس الاصطناعي  
▪ إن لم تمنع النوبة القلبية من حركة المصاب يجب معالجتها كأنها الذبحة الصدرية، والأعراض تكون آلاماً في وسط الصدر، وهي تحدث بفعل التوتر والإجهاد. ويمتد الألم إلى الذراع اليسرى، وربما إلى العنق والبطن .

### **لسعة العقارب والأفاعي والحشرات والذبات**

#### **عضة الأفعى**

- الأفعى السامة منتشرة في كل مكان وتتأثر السم باختلاف الحياة ونوعها، لذا فتعرف على نوع الأفعى.
- ربط العضو المصاب على بعد ١ سم من اللدغة، وتقليل حركة وانفعال المصاب إلى أدنى حد ممكن. إخراج أكبر كمية من السموم بالتشطيف والشطف بالغم. تدليل مكان اللدغة ببليورات بيرمنجنات البوتاسيوم وتضميد بمحلول البيرمنجنات. يعطي المصاب شراباً ساخناً منعشًا مع أكبر كمية ممكنة من الماء لتخفيف تركيز السم في الدم. يغطي جيداً لأحداث التعرق ويرسل إلى أقرب مستشفى.
- لا تعثث بالجرح ولا تسمح للمصاب بالمشي، وإذا كانت العضة في الرجل طمنن الضحية وعالجها لتلافي الصدمة .
- سم الحياة الخفيف قد يقتل في بعض الحالات إن تجاوب معه الجسم بطريقة غير طبيعية، في حالات كهذه تكون الصدمة أو النوبة القلبية هما سبب الوفاة لا السم نفسه .

#### **عضات الحشرات ولدغاتها**

عضات الحيوان والإنسان ( مثلًا إذا عض طفل طفلاً ) يجب معالجتها كما تعالج الجراح  
▪ في البدء يجب أن ينقطع النزيف، ثم ينظف الجرح تنظيفاً كاملاً .

- متى كانت العضة عضة حيوان، يجب التأكد من أن الحيوان غير مصاب بداء الكلب، وشأنه شأن جميع الجراح الملوثة يجب أن يحسن المصاب ضد مرض الكلاز .
- عالج العضة بمضاد الهيستامين أو المرهم أو الماء البارد أو مكعبات الثلج إن لم يتوفّر شيء آخر .
- النحل والنمل تحمل في ذاتها سماً أسيدياً (حمضياً)، لهذا ضع على العضة أو اللدغة مادة قلوية كالصوديوم لبيكربونات، - أما لدغات الدبور فهي تنفس المادة القلوية، إن الحمض الخفيف كالليمون أو الخل يخفّف من الألم.
- لحسرات السامة كالعنكبوت والعقارب وأمأربعين ، فإن تعرض أحدهم للدغة من قبل واحدة منها، فاقتهاها وخذلها مع المصاب بأسرع ما يمكن إلى أقرب مستشفى.
- القراده يجب انتزاعها من الجلد. لا تترك رأسها وشدقها عندما تتنزع جسدها، لأن هذا قد يسبب التهاباً في موضع العضة. وتستطيع أن ترغمها على إرخاء حنكها المتماسين بوضع جلي البترول أو دهون الأظفار أو الزيت أو الكحل أو زيت الكاز عليها .

#### لذغات النباتات

- لذغات النبات أو مخلوقات البحر مؤلمة تسبّب التهاباً واسعاً في الجلد .
- النبات يلهب الجلد بما يحقّقه فيه من سم، أو بما يفرجه من سائل زيتني في العادة يمتصه الجلد .
- الأعراض تشمل حكة يتبعها طفح منتشر وبثور أحياناً .
- أغسل الموضع المتأثر جيداً بالماء والصابون لإزالة السم الذي لم يتم امتصاصه بعد .
- لا تمس أي جزء آخر من الجسم وبنوع خاص الوجه والعين. أما إذا زاد التهاب الجلد عن الحد المعقول فاطلب الطبيب واستشره .
- إن لذغات قنديل البحر مؤلمة بل وذات خطر إذا كانت الصدمة تمنع السباحة من السباحة الحسنة، ولا غنى عن العلاج الطبي إذا ظهرت بوادر الحساسية ، إذا كان المصاب يعاني من حالة صحية أو قلب ضعيف .
- أغسل الموضع الملتهب بالكحول المضاف إليه الخل ولكن إياك والماء .

### التسمم عن طريق الفم

السم هو مادة تدخل الجسم بكميات كافية لأحداث ضرر مؤقت أو دائم. ١) على المسعف أن يحاول معرفة سبب التسمم ومتى وكيف حدث. ٢) وجود وعاء قريب من المصاب قد يدل على السبب. ٣) يمكن أن يصاب المريض بتقيّع أو إسهال. ٤) تظهر حروق على فم المريض إذا كان السم كاويا.

#### طريقة الإسعاف:

- ١) أسؤال المصاب قبل أن يفقد وعيه عما حدث.
- ٢) اتصل بالإسعاف بسرعة وأخبرهم عن حالة المصاب.
- ٣) إذا كانت المادة السامة كاوية . لا تحاول أن تجعل المصاب يقيّع وحاول تبریدها بإعطاء ماء أو حليب ليشربه.
- ٤) إذا لم تكن المادة السامة كاوية أو لم تكن المادة إحدى مشتقات البترول ولم يكن المصاب في حال صدمة أو فقد الوعي فاتبع ما يلى:

  - أ ) أجعل المصاب يتقىأ بوضع إصبعك في حلقة.
  - ب) اعطيه شيء ليشربه. ج) كرر ما سبق (أ ، ب).
  - ٥) إذا فقد المصاب وعيه وظل تنفسه طبيعي، ضعه في وضعية الاستنشاف.
  - ٦) إذا توقف التنفس ونبض القلب، ابدأ فورا بعملية الإنعاش.
  - ٧) خذ الاحتياط لكي لا ينتقل السم إليك.
  - ٨) انقل المصاب إلى المستشفى بسرعة. أرسل معه عينات من القيء و أي علب تكون قريب منه ليتم فحصها في المستشفى.

**الوقاية:**

- ١) ضع جميع الأدوية و السووم و المواد الكيماوية في أماكن بعيدة و مغلقة.
- ٢) هنالك أنواع من العلب لتخزين الجبوب - صعبه الفتح - لحماية الأطفال.
- ٣) لا تخزن المواد السامة في علب المشروبات ( الغازية ، المياه المعدنية ).
- ٤) لا تترك الأطفال في موقف السيارات داخل السيارة و هي في حالة الدوران والمكيف يعمل و النوافذ مغلقة، لأن الغازات تتنقل من العادم و تدخل السيارة لتؤدي إلى التسمم.
- ٥) لا تعطي الأطفال الأشياء المطلية بالصبغ أو البطاريات القديمة لاحتواها على الرصاص.

**المستشفى تطلب المعلومات التالية :**

- ١- اسم السم
- ٢- وقت ابتلاع السم
- ٣- وقت العثور على المصاب
- ٤- حالته، هل كان في وعيه أو لا.

**الكسور والكمادات والالتواء****الكسور:**

- كمبدأ أساسي، لا تحرك المصاب إن كان هناك أدنى شك بحدوث كسر في عظام جسمه . فإذا كانت الرقبة مصابة، فقد يقتله تحريكها. أما إذا كان نقل المصاب أمراً ضرورياً فعليك أن تجمد حركة الطرف أو الجزء المكسور تجميداً تماماً قبل ذلك .
- أي ضرر يشمل انكسار عظمة أو مفصلأً منخلعاً يجب معالجته كحالة كسر.
- كل كسر يجب أن ينظف ويغطى، وإذا حدث نزف يجب دعم المكان بشريحة، مع رفعه إلى أعلى إن كان ذلك متاحاً.
- تجميد الطرف بالشريحة: بوضع لوحة رقيقة من خشب أو معدن تحت الطرف (الذراع أو الساق) واربطها بها جيداً، ولكن تجنب المساس بموضع الكسر .
- الشريحة يجب أن تكون صلبة وعرية لمنع أي حركة حتى ربط الموضع المصاب بها. ويجب وضع اللباد على الشريحة كي يخفف من صلابة الشريحة ولا يحدث المزيد من الضرر للطرف المصاب .
- يستطيع اثنان نقل المصاب بأمان ولكن على حملة فقط، وإلا فإن العملية تتطلب ثلاثة على الأقل، أحدهم يسند الكتفين والرأس، والثاني يسند الفخذين، والثالث يسند الرجلين .

**إذا كسر ضلع:**

اسند الذراع على الجانب المصاب بحملة وخذه إلى المستشفى .

**الصدر المحطم:**

- غطي الجرح بضمادة نظيفة محكمة الشد منعاً للهواء من دخول الصدر .
- ضع المصاب في وضع الاسترداد على أن يكون الجانب المصاب من الصدر على الأرض تمكيناً للرئة السليمة من التنفس بحرية، أطلب سيارة الإسعاف وانقل المصاب على حمالة .

**كسور تؤثر على الجمجمة أو الوجه أو الفك:**

تحتاج كلها إلى علاج مختص. تأكد من أن ممر الهواء ليس مسدوداً بسبب الضرر الواقع، اطلب سيارة الإسعاف أو خذ المصاب إلى المستشفى بكل سرعة .

**كسر في العمود الفقري:**

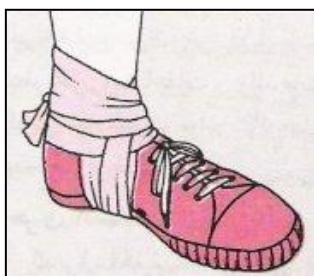
- يتميز بألم حاد في العمود كله وضعف وفقدان الشعور، أو شلل يصيب أحد الأطراف أو أي جزء آخر من الجسم .
- يجب أن لا يتحرك المصاب أو ينقل مخافة أن تتلف الأعصاب أو الحبل الشوكي .
- اطلب سيارة الإسعاف إن أمكن واستعن بثلاثة أشخاص على الأقل والحملة في هذه الحالة لازمة. قطعة كبيرة من الخشب المنبسط كباب مثلاً يفي بالغاية .
- اربط قدمي المصاب معًا من فخذيه وركبيته وكاحليه، ارفع المصاب إلى الحمالة بحذر حتى لا يتحرك شني فيه ، من المفترض أن يمسك شخص بالرأس وأخر بالساقين، واثنان يدعمان الصدر والوحوض، اربطه بالحملة حتى تصل إلى المستشفى .

**الانخلاع:**

- عالج الانخلاع كأنه كسر، ضع العضو المتأثر في عصابة أو على وسادة .
- اطلب سيارة الإسعاف أو خذ المصاب إلى المستشفى، والمصاب بانخلاع يتعرض دائمًا لصدمة .

**الرضوض والكدمات:**

- السبب هو نزيف في الأنسجة، ينتج عنه ورم وتغير في لون الجلد، وعادة ينجم هذا عن ضرر من صدمة في الجسم، لهذا تأكد من سلامة العظام، وإذا رافق الورم ألم شديد، انقل المريض إلى المستشفى لتجري له الفحوص الازمة .
- إذا لم يكن هناك كسر فارفع العضو المصاب إلى أعلى إن أمكن، أو علقه في حمالة، وضع عليه كمادة باردة تقليلصاً للورم. والورم القليل السطحي سببه أحياناً عضات ولدغات الحشرات أو حقة يكون قد تعاطها .

**اللي أو الالتواع:**

- أي ضرر يلحق بأربطة وأنسجة المفصل يكون غالباً في الكاحل أو الرسغ .
- أفضل علاج مبدئي هو وضع إماماة ثلج تخفيفاً للورم ثم ضمده، ضع المفصل في وضع مريح، أما إن ساورك الشك فعالج اللي كأنه كسر.

**اصابات ناجمة عن الالات :**

- قد تؤدي إلى حدوث نزيف أوقف النزيف كما سبق وشرح .

- اذا حدث هناك كسر حاول تثبي الكسر كما سبق . ( فوق )
- في حالة حدوث بتر لأحد الأعضاء يجب نقل العضو المبتور إلى المستشفى بعد وضعه في كيس مملؤ بالثلج
- اذا كان الجرح عميق بسبب قطع معدنية أو الالات تأكد من تمنيعه بحقه ضد الكزار .

## فقدان الوعي

### الإغماء وفقدان الوعي

- يحدث هذا نتيجة إصابة في الرأس، فإذا فقد الإنسان وعيه تأكّد أولاً من عدم وجود كسر في العنق أو الرأس، وفي حالة إذا كان هناك ما يشير إلى وجود كسور وبشكل خاص في الرقبة أو الرأس، فلا تحرك المصاب، فتحريكه يضاعف من خطورة الإصابة .
- اتصل بطبيب أو سيارة إسعاف بأقصى سرعة ممكنة، وإذا كان الغائب عن الوعي يعاني من صعوبة في التنفس، فضعه في وضعة الاسترداد، وافحص نبضه وتفسه في كل دقيقة، ووضعة الاسترداد هي أيضاً أفضل وضع للذى يتنفس بشكل طبيعي وبدون صعوبة .
- أما إذا انتفى وجود الكسر فتأكّد من خفة القلب وبأن الشخص يتنفس تنفساً طبيعياً .
- وإذا كان الشخص يتنفس والقلب يخفق حاول أن تعرف سبب الغيبوبة إن تنسى لك ذلك وعالجه على ضوء هذه المعلومات .

وفيما يلي بعض المعلومات المطلوبة للمساعدة على اسعاف المصاب :

#### إذا استعاد الشخص وعيه طبيعياً:

- ١- اسأله عن الأسباب المحتملة لهذه الغيبوبة .
- ٢- دعه يحرك أطرافه للتتأكد من سلامته من الكسر أو الشلل .

#### إذا كان ناعساً ويستطيع أن يجيب:

١. حاول إبقاءه مستقيماً .
٢. تأكّد مما إذا كان تحت تأثير العقار أو الكحول أو التسمم أو الإصابة في الرأس .
٣. ابحث عن أوراق تبين حالته الصحية، فقد يكون مصاباً بالسكر أو الصرع .

#### إذا لم يستعد الشخص وعيه:

١. ضعه في وضعة الاسترداد وغطه ببطانية .
٢. اطلب سيارة الإسعاف أو الطبيب .
٣. راقب النبض والتنفس ريثما تصل المساعدة .

مدد المصاب على جانبه .. واطلب الاسعاف فورا .. وأيضا ابحث في جيوبه لعلة مصاب بمرض في القلب ولديه حبوب نيتروجين أو لعله مصاب بالسكر فهذه الأمور مفيدة اثناء التبليغ عن المصاب .

## حوادث المنزل الطارئة

حوادث المنزل الطارئة حينما يجد الانسان نفسه وحيدا امام حالة طارئة فان ذلك يدعوه للتصريف بهدوء وروية وحكمة .. لأن كيفية التصرف يمكن الأمل بإنقاذ المصاب .

وحتى يتمكن المسعف من ذلك عليه أن يتمالك اعصابه ويقوم بالإجراءات المناسبة تبعاً لمعرفته لمبادئ السلامة الأساسية وادراته للاختمار التي يواجهها من الإصابة .

وهنا أورد بعض الحالات البسيطة وكيفية التصرف السليم والبسيط معها ( نتمنى ألا تمر على أحد منا ) ..

**جرح من رصاصة:**

- جرح الرصاصة يتميز بالمدخل الصغير والمخرج المتسع. عالجه كما تعالج الجرح الذي ينZF بغازة .
- يحدث للمصاب به صدمة، وقد تكون الأضرار الداخلية شديدة وخطيرة، ضعه على الأرض في وضعه الاسترداد واطلب سيارة الإسعاف .

**جرح سببه طعنة:**

- لا تخرج المدية إن كانت منغرسة، عالج النزف. ولازم المصاب الذي يكون متعرضاً لصدمة. اطلب سيارة الإسعاف ورجال الأمن فوراً .

**حشر جسم غريب في الأنف:**

إذا حشر جسم غريب في الأنف لاتحرف في الجسم بأى اداه حتى لو كانت قنطا.  
عدم الاستنشاق من الانف فقط يتم الاستنشاق من الفم.  
حاول اخراج الجسم بلطف وليس بقوة.  
وإذا كان الجسم مرئي فقم بسحبه بجفت وبرفق.  
لو فشلت المحاولة اتصل بالمساعدة الطبية.

**جسم غريب في العين:**

لاتحاول إزالته بأى ادله.  
وإذا كان الجسم مرئي فقم بسحبه بجفت وبرفق.  
إذا كان هذا الجسم غير مرئي أو محشور في الأذن ميل الرأس على الجانب المصابة وقم بهز الأس برفق ناحية الأرض لازالة الجسم.  
إذا لم تستطع إزالة الجسم أو حس المصابة بألم في الأذن - اتصل بالمساعدة الطبية.

**جسم غريب في الجلد:**

استخدم جفت لازالته اذا كان أجزاء من الخشب أو الفيبر جلاس أو اشياء اخرى تظهر من الجلد.  
قم بتنظيف المكان بالماء والصابون وضع اى مطهر على المكان.

إذا كان الجسم مغروساً كلياً في الجلد:  
قم بتنظيف المكان بالماء والصابون.  
عم ابرة عن طريق وضعها على لهب لثوانى محدودة.  
غز الجلد فوق الجسم الغريب بواسطة الابرة.  
استخدم الجفت لازالة الجسم الغريب.

## وإذا لم يخرج الجسم من الجلد فاطلب المساعدة الطبية

### الحرق :

- ١- قم بتبريد الحرق بماء بارد فوراً .
- ٢- اياك وثقب البثور الممتلئة بالماء .
- ٣- توجه إلى أقرب مستشفى .

### التسمم :

- ١- ادفع المصاب إلى التقيؤ بوضع اصبعك في حلقه (الأكل الفاسد) .
- ٢- اذا كان التسمم من مواد كيميائية او منظفات او مبيدات او مواد حارقة لا تدفع المصاب للتقيؤ وانقله إلى المستشفى فوراً .

### جرح أو نزيف :

حاول وقف النزيف بالضغط على الجرح بضمادة من الشاش المعقم أو قطعة قماش معدنية نظيفة أو باليد.



### الشقيقة (الصداع النصفي):

إذا برزت أعراض الصداع النصفي، تناول ثلاثة أقراص من الأسبرين الافرفستن مع الماء. وهذا النوع من الأسبرين أسرع دواء في مفعوله، لأن غيره حتى الأسبرين القابل للذوبان قد يجري امتصاصه ببطء ولا يكون له مفعول يذكر، اضطجع على ظهرك حالاً .

### وجع الأضراس:

إذا كان وجع الأضراس لا يتحمل ومستمراً يجب مراجعة طبيب الأسنان أو طبيب الصحة .  
الضرس النابض دون انقطاع سببه التهاب والمطلوب هنا علاج طبي .  
التخفيف من الألم ممكن بالعقاقير القاتلة للألم كالأسبرين مع كمادات على جانب الوجه أو قطرات من زيت كبس القرنفل أو الكحول توضع على الضرس المتآلم .

### القى:

- ساعد المصاب على الركوع أو الانحناء بطريقة مريحة له بجانب وعاء أو كيس من البلاستيك. - بعد النوبة يجب شطف الفم وغسله بالماء البارد، أما إذا استمرت و طالت أكثر من ساعتين فاطلب الطبيب .
- خذ حذرك من حدوث الجفاف وبنوع خاص متى كان المصاب طفلاً .
- إذا وجد دم في القى أو إذا كان القى أسود أو مبرغلاً فإن هذا يدل على وجود نزف في المعدة، وعليك أن تأخذ المريض إلى المستشفى دون إبطاء .

### آلام البطن:

- يخف الألم أو يزول متى استراح المتألم وتناول أقراص عسر الهضم .
- أما للألم الشديد فاجلس أو اضطجع بوضع مريح، والألم في القسم الأسفل من البطن يكون أكثر خطورة في العادة من الألم في منطقة المعدة .
- وإذا استمر الألم شديداً ساعة أو أكثر استشر الطبيب أو اذهب إلى المستشفى دون تردد .

### الحساسية (الألرجيا):

- الحساسية الخفيفة تظهر عادة كرد فعل موضعي في الجلد إثر لمس نوع من النبات أو المواد الكيميائية .

- لعلاجها مبدئياً، ضع قطعة من القماش المغموم بالماء على الموضع، ولكن لا تحك المكان أو تفركه، وإذا زاد الانفاس اتصل بالطبيب .
- كذلك الطفح الخيف على الوجه أو الجسم قد يكون سببه رد فعل عكسي لنوع من الطعام أو الدواء .
- الحساسية الشديدة (الألرجيا) المعروفة بالتحسس (Anaphylaxis) يكون سببها في العادة العاقير، ويمكن أن تسببها كذلك عضة أو لدغة حشرة، وفي هذه الحالات يغطي الجلد كله طفح مزعج، وقد يعاني المصاب أيضاً من ضيق في التنفس، والانهيار والصدمة، وهذا ضعه في وضعة الاسترداد، واطلب الطبيب، أو خذه على الفور إلى المستشفى .
- اسأل المصاب إن كان يستعين بدواء للطوارئ، كأدوية الاستنشاق للربو، أو الأقراص المقاومة للهيستامين، استخدم هذه الأدوية طبقاً للإرشادات المبينة بها، أبق معه إلى أن تصل المساعدة. راقب النبض والتنفس، فقد يحتاج إلى تدليك القلب أو إلى التنفس الاصطناعي .

## الإسعافات الأولية للأطفال



### الغيبوبة:



أهم أسباب الغيبوبة التي تصيب الأطفال دون أن تكون ناتجة عن حادث واضح هو ارتفاع درجة حرارة الجسم ، وعند ارتفاع درجة الحرارة يتتأثر الدماغ ، وينتج عن ذلك رجفة عنيفة تصيب الأطراف والجفون ، ويتوقف الطفل عن التنفس ، ويتبول في ثيابه ، وقد يعضُّ لسانه .

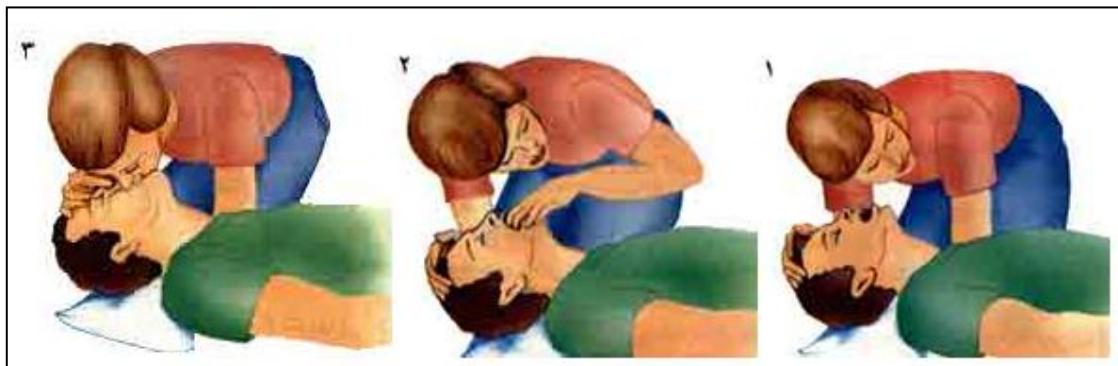
وتذمُّن هذه العوارض ثوانٌ عديدة يفقد بعدها الوعي ويصبح كالخرقة الطرية شاحباً بلا حركة ، فعليك بنقله إلى المستشفى حيث يتم تنشيط عمل أجهزته باستعمال مادة الغاردينال ، وتتم المعالجة على مدى طويل .

فارتفاع الحرارة ليس السبب الوحيد الذي يؤدي إلى حدوث حالات الغيبوبة ، وعند الرُّضَّع قد يوجد خلل في تركيب الدماغ يسبب نوبات مماثلة ، كذلك أن مريضاً معدياً عوارضه بسيطة قد يؤدي إلى نوبات مماثلة ، مع صعوبة الربط بين هذه النوبات والمرض ذاته ، والفحوصات الطبية الدقيقة وحدها تكشف الأسباب الحقيقية لنبوات الغيبوبة .

### الاختناق وإجراء التنفس الاصطناعي :

- يتوقف الطفل عن التنفس ويزرق لونه ، وهذا يعني أن الأوكسجين لم يعد يصل إلى الرئتين ، فهذه الحالة خطيرة جداً وكل ثانية يحسب لها حساب .
- فمدددي الطفل على الأرض وافتتحي فمه بيديك ، ضعي وسادة تحت رقبته ، وانفхи بقوه في فمه بصورة منتظمه ، ولا تنسي إغلاق أنفه ، وتأكدي من نجاح هذه العملية إذا لاحظت أن صدره ينتفع ويهبط بانتظام .

- فمن المهم المحافظة على الانضباط والهدوء والسيطرة على الأعصاب ، والتنفس الاصطناعي يساعد المصاب إلى أن يأتي الإنقاذ ، ولا تعتقد بأنه كاف بحد ذاته لعلاج الاختناق .



### الجروح والكدمات والرضوض والكسور :



تعلم طفلك المشي وبات يقع أرضاً مرات عديدة يومياً ، وحياته الآن سوف تحفل بالتجارب من ناحية الجروح والكدمات .

- فالسقطات البسيطة ليست بذات أهمية إذا أبعدنا الطفل عن السالم والشرفات ، فإذا سقط الطفل على مؤخرته تبقى العاقيب سليمة ، أما بالنسبة للأطراف ، فهو وارد دائماً ، ويجب عدم إهماله .

- فانتبهي جيداً إلى يد أو قدم لا يستعملها طفلك ، ويتألم عندما تلمسينها ، أو تصاب بورم في هذه الحالات يطلب الطبيب صورة أشعة فورية ، وإذا أظهرت كسرأ في العظام يجب حمايتها بالجصين (الجبس) حتى الشفاء ، وفي جميع الأحوال توجّهي إلى الطبيب الأخصائي ، ولا تصدّقي الجارات والقريبات اللواتي ينصحنك بالتوجه إلى المجرّ .

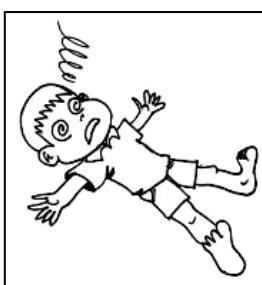
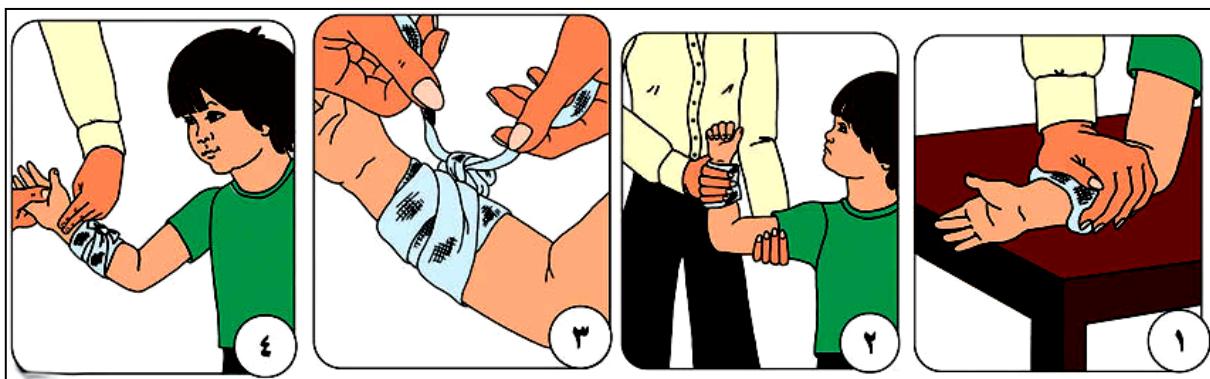
- فإذا سقط الولد على رأسه يتورّم مكان الإصابة وأحياناً يصاب بنزيف في أنفه ، ويشعر الطفل بالخوف ، ويُشحّب لونه وينام بعد وقت قصير ، وهذه العوارض طبيعية ولا تدعو إلى القلق بحد ذاتها ، لكنها تدعوك إلى الانتباه خصوصاً خلال الساعات القليلة التي تلي الوعكة .

- فحالات الاستفراغ القوي والتصرّفات غير الطبيعية كنظرة الفارغة ، والصعوبة في الكلام ، كلّها دلائل على أن الإصابة قد تكون خطيرة ، لذلك لا تتردّدي بطرق باب المستشفى .

- احتفظي دائماً معك في المنزل ، والسيارة وخلال الرحلات السياحية بعلبة إسعافات أولية ، تحتوي على مطهرات مختلفة ، كماء الأوكسجين والسبيرتو الأبيض ، والدواء الأحمر ، وصبغة اليود والشاش المطهر ، والمراهم المضادة للالتهاب ، لأن السقطات المتوقعة لا تؤدي فقط إلى الإصابة بالكسور ، بل قد تسبب أيضاً الخدوش والجروح .

- بادرى سيدتي إلى تطهير الجرح مهما كان نوعه ومهما كان بسيطاً ، واربطيه جيداً ، وراجعي طبيباً ، وفيما لو لاحظت أنَّ الجرح قد التهّب لأبدٍ من تلقيحه ضد التيتانوس .

- فانتبهي جيداً إلى أنَّ لقاح التيتانوس لا يزال ساري المفعول ، وأعيدي تلقيحه عند أدنى شك في استمرار فعالية اللقاح ، إذ أنَّ أبسط حادث قد يسبب الموت .

**التسمُّم:**

مأساة كبيرة أن نرى الأطفال الصحيحين يموتون خلال ساعات معدودة نتيجة حادث بسيط .

- والمواد السامة المميّة موجودة في كل مكان ، وتكثُر في المنازل ، والأدوية ملأة في صالة الجلوس وغرفة الطعام ، وعلى المناضد والكراسي ، والمطبخ يعج بالمساحيق المنظفة السامة .

- والصيدلية الموجودة في صالة الحمام مليئة بالعقاقير ، وأدوية قتل الحشرات في متناول كل يد ، وكل هذه السموم تلفها أغلفة ملونة مزخرفة ، وهذه الألوان والزخارف تجذب اهتمام الأطفال ، الذين يخلطون بين حبات الأدوية والملابس - ونلتقي الانتباه إلى أن الأطفال لا يمتنعون بحاسة الذوق المدرية والمتطرفة ، وربما أحبو النفالين ، كما أن مساحيق التنظيف معطرة بعطر الليمون المرسوم بوضوح على العلبة الخارجية ، وشركات كثيرة تقدم العابا مع هذه العلبة لتغيري الـ آن .

- فمعظم حوادث التسمم تحصل خلال وجودك في البيت ، مثلاً علبة المهدئات التي تتركينها على الطاولة بعد أن تناولتي منها حبة واحدة ، سوف تصبح فارغة بعد أن تدري ظهرك .

**ولتجنب التسمُّم قدر المستطاع يجب الانتباه إلى ما يلي :**

١ - إخفاء العقاقير السامة على اختلاف أنواعها في خزائن مقفلة .

٢ - رمي الأدوية بعد انتهاء العلاج أو تقديمها إلى أحد المستوصفات .

٣ - عدم إعطاء أي دواء لطفلك دون استشارة الطبيب ، وانتبهي إلى مدة العلاج وطريقة الاستعمال .

٤ - لا تضعي سوائل - مهما كان نوعها - في زجاجات ماء الشرب أو العصير ، فكم من حوادث التسمم حصلت لمثل هذه الأسباب .

**العلاج :**

- فور اكتشاف حادث التسمم يجب المحافظة على هدوء الأعصاب والابتعاد عن الانفعال والتأنّيب اللذين لن يفيدا سوى زيادة الأمور سوءاً ، وابحثي فوراً عن سبب التسمم والكمية التي تناولها الطفل .

- فهذه المعلومات مفيدة جداً للمساعدة على العلاج ، واتصلبي على الفور بالطبيب أو بالمستشفى ، وببلغيه تفاصيل الحادث ، واسألي عما يجب أن تفعلي .

- فتجنبي الوصفات الشائعة التي تؤدي في كثير من الأحيان ، فكوب من الحليب مثلاً يعطي طفل تناول مادة البنزين أو أحد مشتقاتها ، يسهل وصول هذه المادة إلى الدم ، ولا تدعى الطفل الذي تناول أحد العقاقير السائلة يستفرغ ، لأن ذلك يجعله يستنشق المادة السامة .

- أما إذا ابتلع طفال حبوباً فهذه الحبوب لا تزال في معدته ، ويمكنك إجباره على الاستفراغ بسرعة بوضع إصبعك في فمه ، وفي حالة فقدان الوعي يعني ذلك علامة الاختناق ، فاتصل بي فوراً بأحد المراكز الطبية المختصة .

**الحوادث الطارئة والأطفال**

حوادث كثيرة قد تصيب الأطفال وصغار السن بسبب قلة التجربة والفضول ، وفي معظم الحالات يكون العلاج على غرار العلاج الذي يخضع له الكبار .

ولكن قبل كل شئ يجدر بك أن تتذكر أن الأطفال والصغار يحتاجون إلى اللطف والتشجيع في المعاملة .

**الحروق:**

- إذا اشتعلت ثياب الصغير لفه ببطانية، أو أي شيء آخر يمكن إطفاء النار به، (لا تستعمل نسيجاً مصنوعاً كالنایلون مثلاً)، ثم برد الموضع المصايب بالماء اطلب سيارة الإسعاف، أو خذه بنفسك إلى المستشفى دون إبطاء، عالجه إذا ألمت به الصدمة .

**الكسور والرضوض والكدمات:**

- إذا أصيب الطفل بكسر ظاهر على المساعد أن يحمد الموضع المكسور بلوحة خشبية أو معدنية قبل أخذة إلى المستشفى. و الرضوض أو الألم أو العجز عن تحريك طرف من الأطراف، أو التورم الفجاني في مفصل ما يعني على الأرجح حدوث كسر، ويترتب عليه استشارة الطبيب .

**الطفح الجلدي:**

- متى ظهر الطفح على جسم طفل صغير أو كبير فهو إشارة إلى إسراف في التدفئة، أو حساسية سببها نوع من أنواع من الثياب، أو المادة المنظفة المستعملة في غسالات غسل الثياب، أو بعض أنواع الطعام، أو دواء أعطى له. وقد يكون جردي الماء، أو الحصبة الألمانية، أو الحصبة، أو الحمى القرمزية. تأكيد من السبب وعالجه إن أمكن .
- غير أنه من المستحسن استشارة الطبيب إذا ساورتك الشوك، ضع غطاء على منطقة الطفح حتى لا يحكه الطفل .
- ولا بأس من طلاء الموضع بغسول مهدئ ك الكالامين ، فهو يلطف من حدة الطفح، ويقلل من الاحتكاك .

**إنقاذ من مرتفع:**

- حب الاستطلاع و المعرفة قد يدفع الطفل إلى ارتفاع مكان مرتفع يصعب عليه الهبوط منه، مثلاً إذا تسلق شجرة أو صعد هضبة خطيرة .
- متى حاولت إنقاذ الطفل لا تفعل ما من شأنه أن يثير فزعه، عالج الوضع بكل ثقة وهدوء، لا تظهر الهلع فهذا يقلق الطفل و يجعله يقوم بمحاولة قد يناله منها الأذى .
- طمنه وأقעהه بالبقاء في مكانه، استخدم السلم لتصل إليه إن كان هذا متاحاً، و إلا فاستتجد بخبراء الإنقاذ (المطافئ أو الشرطة)، واصل الكلام معه بكل ثقة إلى أن تصل المساعدة.

**إنعاش طفل:**

تعتمد طريقة الإنعاش على عمر وحجم الطفل. في الأطفال بعمر 1-8 شهور متلازمة موت الرضيع الفجاني هي السبب الرئيسي لتوقف القلب والتنفس. في البداية يجب الطلب من أحد المساعدين أن يتصل بسيارة الإسعاف يجب المباشرة بعمل إنعاش قلبي رئوي على الفور.

**1- التتحقق من التنفس**

مددى ولدك على ظهره فوق سطح ثابت، وقفز أو اركعي بقربه، ثم ضعى إحدى يديك على جبهته واضغطي برفق لتميل رأسه قليلاً نحو الخلف ثم افتحي فمه.



2- قربِي أذنِك من فمه وأنفه وأنت تنظرِين إلى قدميه، وأصغِ محاولةً سمع صوت تنفسه، وتحققِي مما إذا كنت قادرَة على تحسُّن أنفاسه بأذنِك، ورأقي بصدرِه لترى ما إذا كان يتحرك إبان تنفس ولدِك أم لا.



# إذا لم تظهر لك أية دلائل على تنفسه أقلب ولدك على جانبه أو ممدده على بطنه فوق حضنك وأدخل إصبعك في فمه لنزع أي شيء يسد مسلك الهواء، إنما حاذر أن تدفع بالأشياء نزولاً في حلقه، ثم تحقق مجدداً مما إذا كان قد عاود التنفس أم لا.

# إذا لم تظهر أية دلائل على تنفسه باشر التنفس الاصطناعي على الفور.

# إذا أخذ ولدك يتنفس مدده على جانبه في وضعية التعافي، واطلب النجدة الطارئة فوراً.

بالنسبة للأطفال بعمر 8 سنوات أو أكثر يتم استخدام طريقة إنعاش البالغين .

- الأطفال الرضع ومن هم دون الثامنة من العمر  
الجلوس بجانب الطفل أو وضعه في حجر المسعف .

- فحص استجابة الطفل :

- محاولة الحصول على إجابة شفوية بطرح أسئلة أو هز ببطف على كتف الطفل .

- فتح مجـرى التنفس بـيـامـالـة الرأس إلى الـخـلف وـرـفـعـ الذـقـن لـفـتـحـ مجـرىـ التنـفـسـ وأـزـلـ أيـ اـنـسـادـ وـاضـحـ .

- فـحـصـ التنـفـسـ (ـانـظـرـ، اـسـمـعـ، حـسـ) لـمـدـهـ خـمـسـ ثـوـانـيـ، يـتمـ الفـحـصـ لـرـؤـيـةـ إـذـاـ كانـ هـنـاكـ تـنـفـسـ أوـ التـنـفـسـ كـافـيـ لاـ .

- فـحـصـ النـبـضـ الشـرـيـانـيـ لـدـىـ الطـفـلـ وـتـحـديـدـ ماـ إـذـاـ كانـ مـوـجـودـاـ أمـ لاـ .

- في حال عدم وجود تنفس يتم المباشرة بعمل إنعاش قلبي رئوي .

- يتم مباشرة عملية الإنعاش بممارسة التدليك القلبي عبر الضغط براحة اليد أو بأصبعي السبابية والوسطي على عظم القص ب معدل ضغطة كل ثانية لـ ٣٠ ضغطة متالية وذلك لمساعدة القلب على الصنع، ثم المباشرة بالتنفس الصناعي .

- يعطى الطفل المصاب نفسي إنقاداً فعالين كل نفس ١.٥ ثانية أو حتى يرتفع الصدر بشكل كافٍ .

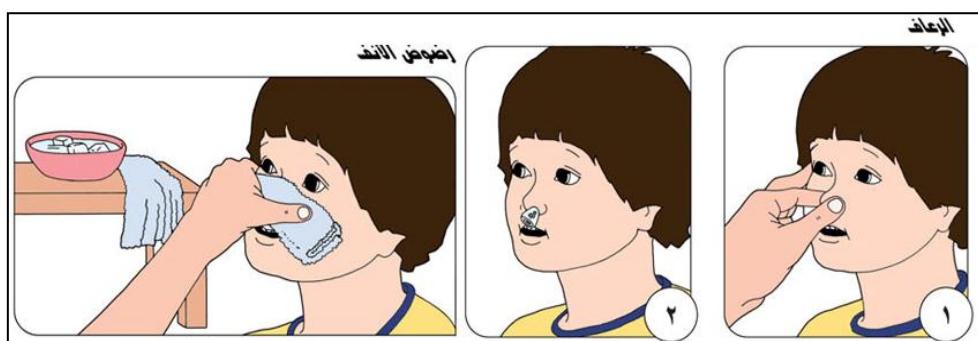
- يتم فـحـصـ دورـانـ الدـمـ لـمـدـهـ لـاـ تـزـيدـ عـلـىـ عـشـرـ ثـوـانـيـ بعدـ كـلـ جـوـلـةـ منـ التـدـلـيـكـ القـلـبـيـ وـالـتـنـفـسـ الصـنـاعـيـ .

- يتم تكرار العملية حتى يعود النبض والتنفس أو تصل سيارة الإسعاف أو يتعب المسعف .
- الاستمرار بهذه السلسلة من ٣٠ ضغطه على الصدر مع نفسي إنقاذ .
- الطفل الفاقد الوعي يوضع في وضعية الإفاقة عند البالغين نفس الخطوات .
- عند عودة النبض والتنفس للطفل ضعه في وضعيه الإفاقة



### نزف الأنف

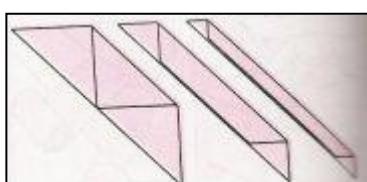
- إذا نزف الأنف اجلس برأسك منحنياً إلى الأمام على وعاء حتى ينزل الدم فيه، وتنفس من فمك .
- اضغط بقوة على كلا جانبي الأنف من أسفله لمدة لا تقل عن عشر دقائق. فإن لم يتوقف النزيف اضطجع على ظهرك، ويستحسن وضع كيس من الثلج على جسر الأنف.



### التضميد

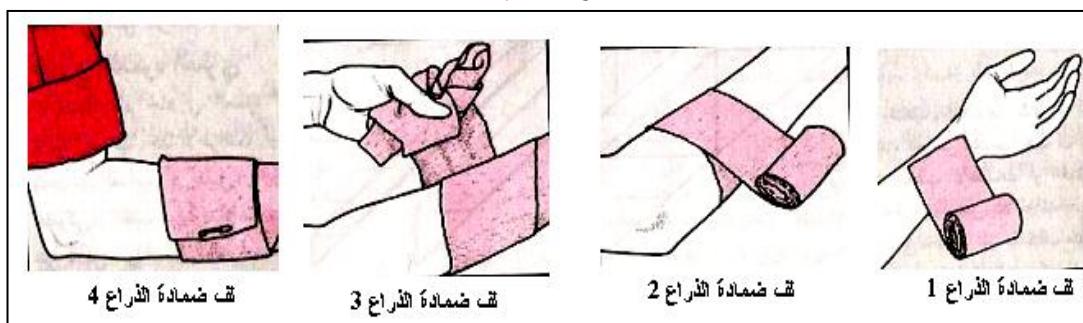
- يعتمد على التضميد في الأساس في معالجة الكسور. الضمادة السائدة يمكن صنعها من حزام أو رباط أو قماش. معظم هذه الضمادات من النوع القابل للف وهي تشتري جاهزة، أو تصنع من قطعة قماش مثلثة الشكل .

إرشادات مصورة:



- الضمادة المثلثة الأطراف : يمكن تحويلها إلى قطعة طويلة بلف الزاوية من أطول جزء فيها ثم لفها بحجم نصفى ثم إلى نصف آخر .
- ضع الضمادة من داخل العضو وثبتها بدورتين. ١
- لف الضمادة ولتكن اللفافة ظاهرة من الخارج. ٢
- ارفع الضمادة بجمع القطعة المرخية في يدك. ٣

أنه الضمادة على ظاهر الطرف على أن تختمها خارج الجسم.

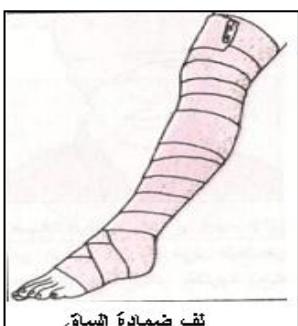




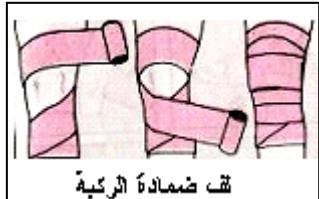
ضمادات القدم والكاحل: تركز تحت القدم وتنتهي على شكل ٨ حول الكاحل.  
بهذا تغطي القدم والكاحل وتسندان جيداً. لتضميد الكاحل انته من الخارج  
كما هو مبين. ولتضميد القدم استمر حتى قاعدة أصابع القدم وانته فوق  
مشط القدم .

تضميد الساق: يبدأ من الكاحل ويستمر حتى أعلى الساق، إلى الركبة.

استعمل ضمادة ثانية إن كانت الأولى قصيرة .



• ضمادة الركبة: تثبت ضمادة الركبة تحت الركبة وترتبط على شكل الرقم  
٨ وتمر وراء المفصل عابرة الرضفة (العظم المتحرك في رأس  
الركبة ) ومتنهية في الخارج .



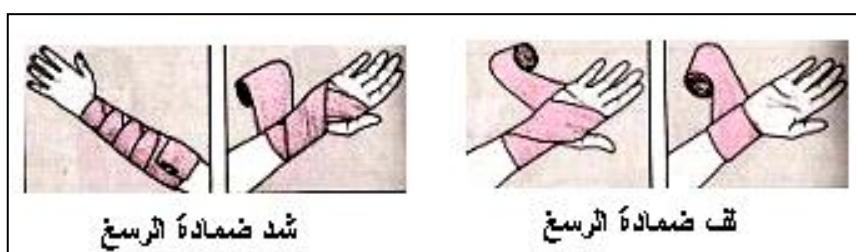
قليلًا عن سابقتها، وإذا كان  
فإن لفات أخرى تضمن ثبات  
الفودين ( جانب الرأس ).

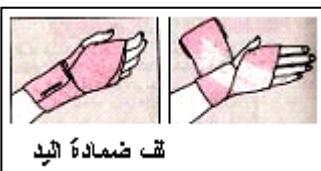
• الإصابة في الرأس تحتاج إلى التضميد إذا وجد جرح ينبغي إبقاءه  
نظيفاً أو إذا وضعت إضماممة على العين أو الأنف، يجب دائمًا  
استعمال الإضماممة مع ضمادة  
الرأس .

• ضمادة الرأس: يلف بها الجزء  
الأكبر من الرأس كل لفة تنزل  
المطلوب إبقاء الإضماممة مكانها  
الإضماممة وتشد بإحكام على

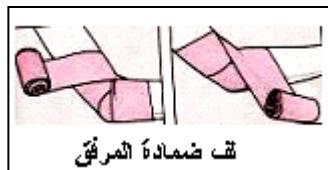
• ضمادة الرسغ: تلف حول الرسغ ثم تمر على الراحة أمام الإبهام ووراء ظهر اليد. ويستمر هذا إلى أن يسند  
الرسغ بإحكام .

• يجب أن تشد الضمادة بقوة لمنع الرسغ من الحركة. على أن لا يؤثر ذلك في الدورة الدموية للأصابع





- ضمادة اليد: تبدأ بالرسغ ثم تمر على ظهر اليد عبر الكف وعودة إلى الرسغ، وكل لفة تالية تقطع جزءاً من الأصابع وتنتهي على الرسغ



- يضمد المرفق كالركبة: وتترك الضمادة حول الساعد ثم تلتف حول المرفق بالشكل ٨ أمام المفصل ، وانتهاء بأعلى الساعد .



- الحملة اليدوية: تصنع بضمادة مثلثة: الطرف الأطول يمرر على الكتف السليم تحت الذراع المصابة، ويربط على الكتف المصابة. وترفع الذراع المصابة وتدبس الحملة .
- تستعمل الحملة لدعم الذراع إذا لحق بالرسغ أو الساعد ضرر أو إذا احتاجت الذراع إلى دعم نتيجة كسر في ضلع أو في الترقوة .

## نصائح وارشادات عامة

- في حالات الجلطات يجب ابقاء المصاب مستلقيا على ظهره وتحنيبة الأجهاد وعدم اعطاء آية مأكولات او مشروبات وابقاء حرارة معتدلة . وللوقاية من الجلطات ينصح بفحص طبي شامل مرة كل عام لكل من تجاوز الأربعين ، اضافة للرياضة الخفيفة والمحافظة على الوزن وترك التدخين والمشروبات.
- في حالات التسمم يجب اخراج أكبر قدر من السموم بالطريقة المناسبة. ويمكن احداث التقيؤ اللازم بشرب كمية كبيرة من الماء مع ملح الطعام وادخال الأصابع في الحلق. يمكن شرب الحليب والقلويات حال التسمم بم مواد حامضة وذلك باذابة ملعقة من المنجنيز في الماء. وبعكسه حال التسمم بالقلويات يشرب عصير الليمون او الخل بالماء .. .
- في حالات السفر فان الابتعاد عن المأكولات الغربية وتناول السوائل والخلود للراحة وتناول الأرز والبن الرائب وتجنب التوابل هي أفضل النصائح للتلافي ومعالجة الأسهال البسيط والا فيجب اخذ محلول الجفاف .. .
- يجب التعود على عدم اضاءة الكهرباء قبل التأكد من عدم وجود رائحة الغاز في البيت والمطبخ، لتجنب احتفال الانفجار.. كما يجب اغلاق الأسطوانات خصوصا عند النوم او مغادرة البيت. اضافة لوجود طفالية حريق جاهزة.
- عدم ربط أي جهاز كهربائي قبل التأكد من قدرة احتمال الأسلام الكهربائية.
- ضرورة تأكيد رب كل اسرة من ادراك جميع افراد الأسرة لقواعد السلامة العامة والتزامهم بها. ووجود خزانة امنية للأدوات الكهربائية والكيماويات عموما بعيدا عن متناول الأطفال.

## الفيتامينات و أهميتها

- فيتامين أ: يعمل على نمو الخلايا وتنمية الأنسجة ووقاية البشرة.
- فيتامين ب: يقوم مع حامض الفسفور بتجزئه السكريات وتمثلها اضافة لتنمية الأعصاب. الوقاية من الأضطرابات وشقوق الشفتين والتهابات الأعصاب والأغشية المخاطية.
- فيتامين ج: تثبيت الكالسيوم في العظام ومقاومة داء الأسقربوط وذات الرئة والسعال الديكي والتزيف.

صيدلية العائلة :

احتفظي دائمًا بالأدوية والمستحضرات الطبية في منزلك ، فقد تحتاجينها ليلاً ، لكن انتبهي إلى العقاقير المضرة .



**صيدلية المنزل يفضل أن تكون محتوية على الآتي:**

- ١- ضمادات معقمة بأحجام مختلفة .
- ٢- أشرطة طبية مسامية .
- ٣- عصابات مثلثة الشكل لثبت الضمادات أو لتدلى من العنق لحمل الذراع .
- ٤- قطن طبي .
- ٥- دهون الكالامين Calamine ، لعلاج مشاكل الجلد وحرائق الشمس واللسعات .
- ٦- حبوب مسكنة (الأسيبرين أو باراسيتامول)
- ٧- ملقط ومقص ودبابيس التثبيت .
- ٨- (ميزان حراري) تيرمووتر.
- ٩- محلول مطهر .
- ومن المهم جداً أن تكون هذه المستحضرات في مكان بعيد عن الشمس والغبار ، ويجب التأكد من عدم إمكان تلوّثها ، أو كونها ملوثة سابقاً .
- كما يجب التأكد من أن صيدلية المنزل توجد في مكان مرتفع ، بعيداً عن متناول الأطفال ، ومن الأفضل أن تكون هذه الصيدلية مقفلة ، مع ترك المفتاح على ظهر العلبة ، لكي لا يطول البحث عنه في حالة الاضطرار إلى إسعاف أحد أفراد العائلة .
- المقص أو الأدوات المعدنية التي تستعمل في الصيدلية ، يجب أن تكون غير تلك المستعملة لأغراض غير طبية ، كففن الأظافر ، أو الخياطة أو غيرها ، كما يجب مسح هذه الأدوات بالقطن والكحول قبل استعمالها ، وتنظيفها بالطريقة نفسها بعد الاستعمال .
- كذلك لابد من غسل الأيدي بالصابون ثم تطهيرها قبل المباشرة بتضميد أي جرح .

### **الأدوية :**

ويجب الاحتفاظ بالأدوية الضرورية التي يمكن أن تستعمل باستمرار ، كمخفيضات الحرارة ، والتحاميل ، ونقاط للأطفال ، ومطهرات الأنف ، ومسكّنات الألم الخفيفة الخاصة بالأطفال ، ونوصي بالابتعاد قدر الإمكان عن الأسبرين ، وبصورة خاصة إذا كان استعمال هذا الأخير لمدة طويلة . على أن تحفظ في مكان جاف بعيد عن الشمس وبعيداً عن متناول يد الأطفال .

**المراجع:**

مدخل لكثير من مواقع السلامة المهنية <http://www.osha.org>

مدخل لكثير من مواقع السلامة المهنية [http://www.osh.net/directory/safety/safety\\_09.htm](http://www.osh.net/directory/safety/safety_09.htm)

مركز الوقاية الأمريكي <http://www.cdc.gov/node/do/id/0900f3ec8000ebdc>

<http://www.sehha.com>