

۱- هنگامی که با تلفنچی اورژانس صحبت می کنید، کدام ۵ مورد را باید آماده باشید که ارایه دهید؟

- نام و شماره تلفنی که شما از آن تماس م یگیرید.

- محل فعلی مصدوم.

- چه پیش آمده است. ماهیت وضع اضطراری را بیان کنید (مثلاً ( همسر من از يك نردبان افتاد هاست و حرکت نمی کند)

-تعداد اشخاصی که نیاز به کمک دارند و هرگونه شرایط ویژه دیگر. و هرگونه ( « از سر همسر خون م یآید »

- شرایط مصدوم (مثلاً کمکی که شما به او کرد هاید (مانند فشار دادن محل خونریزی).

۲- پنج کاری را که يك ناظر می تواند در يك وضعیت اضطراری انجام دهد را برشمارید.

تشخیص وضعیت اضطراری -تصمیم به کمک - در صورت لزوم با اورژانس تماس بگیریید - ارزیابی مصدوم - اقدام به مراقبت

۳- بررسی صحنه حادثه عبارتست از جستجو برای کدام سه چیز؟

خطراتی که متوجه شما و رهگذران باشد - چگونگی و علت بوجود آمدن آسیب و بیماری - تعداد مصدومان

۴- نشانه های طبیعی گردش خون عبارتند از : تنفس، سرفه، حرکت و وضع طبیعی پوست.

۵- برای بررسی تنفس ع به مدت ۱۰ ثانیه « نگاه کنید، گوش بدهید و لمس کنید » اگر مصدوم نفس نمی کشد، راه هوایی را باز نگه دارید و دو تنفس کوتاه به او بدهید.

۶- انواع روشهای تنفس مصنوعی : دهان به دهان- دهان به بینی - دهان به استون(سوراخ گلو در بیماران سرطانی) - دهان به محافظ

اگر مصدوم نفس نمی کشد، تعداد ۲ تنفس مصنوعی ( هر کدام ۱ ثانیه) بدهید. اگر تنفسها قفسه سینه را بالا نمی برد، ممکن است مجرای هوا بسته باشد. پس مجدداً وضعیت سر را درست کنید و دوباره تنفس بدهید. اگر دوباره قفسه سینه بالا نرفت Cpr را شروع کنید. هنگامی که راه هوایی را باز می کنید تا تنفس بدهید، ببینید آیا جسم خارجی در حلق هست و اگر هست، آنرا بردارید

۷- روش انجام cpr یا احیای قلبی :

- پاشنه يك دست خود را روی نیمه تحتانی جناغ مصدوم و بین دو سینه او قرار دهید.
- با استفاده از دو دست، قفسه سینه را در حدود ۳ تا ۵ سانتیمتر به پایین فشار دهید. (در شیرخواران دو انگشت خود را روی جناغ مصدوم، و يك بند انگشت زیر خط متصور بین نوک سین هها، قرار دهید.)
- ۳۰ فشار با سرعت ۱۰۰ بار در دقیقه وارد کنید.
- راه هوایی را باز کنید و دو تنفس آهسته (هر يك ۱ ثانیه) بدهید.
- این ۳۰ فشار و دو تنفس مصنوعی را ادامه دهید.
- برای کودکان ( ۱ تا ۸ سال) فشار قفسه سینه را با يك دست انجام دهید و به ازای ۳۰ فشار (با عمق ۲ تا ۳ سانتیمتر) ۲ تنفس بدهید.

۸- هنگام فرو رفتن شیئی در بدن چکار باید کرد

- پوشش روی منطقه را بردارید ( لبا سهای روی محل آسیب را پاره کنید یا ببرید).

- شیئی فرورفته را در نیاورید

- هرگونه حرکتی باعث خونریزی بیشتر میشود و آسیب را وسیعتر می کند.

- هرگونه خونریزی را با فشار در اطراف شیئی فرورفته بند آورید.

- با گذاشتن يك پانسمان حجيم يا پارچه تميز در اطراف شئي، آنرا در محل ثابت كنيد.
- فقط اگر لازم است، شئي را با رعایت احتیاط لازم کوتاه كنيد.
- ۹- علايم و نشان ههاي زير اغلب به عنوان ضربه مغزي شناخته مي شود:
  - حالت گیجی و منگی در چهره دیده شود.
  - پاسخ دادن به پرسش ها یا تبعیت از دستور کند گردد.
  - مصدوم به آسانی حواسش پرت شود و نتواند فعالیت های معمول خود را انجام دهد.
  - در مسیر اشتباه حرکت کند؛ از زمان، تاریخ و مکان آگاهی نداشته باشد.
  - عبارات نامربوط و ب ی معنی به زبان آورد.
  - تلو تلو بخورد و نتواند روی يك خط مستقیم راه برود.
  - آشفته باشد، بی دلیل گریه کند.
- سؤالی را که يك بار پرسیده و پاسخ گرفت هاست دوباره بپرسد، در مدت پنج دقیقه نتواند سه کلمه یا سه چیز را به ترتیب حفظ کند و بخاطر بیاورد.
- در وضعیت اغما و بدون پاسخ باشد.

#### ۱۰- با مصدومان مغزی چه باید کرد :

- برای تمام مصدومان آسیب مغزی در جستجوی کمک های پزشکی باشید.
- در يك مصدوم بدون پاسخ تا زمانی که نوع صدمه مشخص نشد هاست، به آسیب ستون فقرات مشکوک باشید.
- مصدوم را از نظر ABC بررسی کنید
- با گذاشتن پانسمان استریل به عنوان سدی در برابر عفونت جلوی خونریزی را بگیرید. اگر مشکوک به شکستگی جمجمه هستید، به اطراف زخم فشار آورید، نه مستقیم به خود زخم.
- مصدومی که دچار آسیب مغزی شده است، مستعد استفراغ است، پس در حالی که گردن او را ثابت کرده اید او را به پهلو بچرخانید تا مواد بالا آمده از معده بیرون بریزد و بدین وسیله راه هوایی را باز نگه دارید.

#### ۱۱- هنگام خونریزی از بینی چه باید کرد؟

- مصدوم را در وضعیت نشسته قرار دهید.
- سر مصدوم را کمی به جلو خم کنید تا خون از سوراخ جلویی بینی خارج شود و به پشت حلق نرود چون ممکن است باعث خفگی و تهوع و استفراغ بشود.
- قسمت های نرم بینی را با دو انگشت محکم بگیرید (یا از مصدوم بخواهید خودش این کار را بکند) و پنج دقیقه نگه دارید. در هنگام فشردن بینی، قسمتهای نرم را به استخوانهای بینی و صورت نیز فشار دهید.
- اگر هنوز خونریزی ادامه دارد، از مصدوم بخواهید به آرامی فین کند تا لخت ههایی که بطور نامنظم تشکیل شده است، و خون اضافی خارج شود تا باعث عطسه نشود. این کار کمک می کند تا لخت ههایی جدید ایجاد شود. می توانید از اسپر یهای دکونژسان (فنیل افرین) نیز به هردو سوراخ بینی بزنید و دوباره به مدت پنج دقیقه دیگر سوراخ های بینی را بگیرید.
- يك کیسه یخ روی بینی و گونه ها بگذارید تا خونریزی کم شود(بخصوص اگر خونریزی ناشی از ضربه بوده است).

## گرفتگی

گرفتگی (کرامپ) زمانی رخ م‌دهد که عضله يك انقباض و اسپاسم غیرارادي پیدا کند، که این باعث درد بسیار شدید و محدودیت حرکت یا بی حرکتی آن می شود.

### چه باید کرد

درمان هاي زيادي براي گرفتگی وجود دارد. شما مي‌توانيد يك يا چندتا

از را ههاي زير را بكار برديد:

- 1- از مصدوم بخواهيد به آرامي عضل هاش را بکشند؛ زيرا گرفتگی عضله يك انقباض يا اسپاسم غيرارادي است، و انبساط تدريجي آن مي‌تواند رشته هاي عضلاني را باز کند و گرفتگی برطرف شود.
- 2- با فشار دادن عضله، آن را شل کنید.
- 2- روي عضله گرفته شده يخ بگذاريد تا شل شود، مگر اينکه شما در يك محيط سرد باشيد.
- 3- لب بالا را محکم فشاردهيد (روش طب سوزني) تا گرفتگی عضله پشت ساق را کاهش دهد.
- 4- آب خنک و کم نمک بنوشيد (يك قاشق چايخوري به حجم يك ميلي ليتر نمک را در يك ليوان آب حل کنید) يا از نوشيدن بهاي تجاري ويژه ورزشکاران استفاده کنید

## انواع آتل

هر وسيله اي که براي ب حرکت کردن يك شکستگی يا دررفتگی بکار رود را آتل مي‌گویند. این وسيله را مي‌توانيد بطور ابتكاري با تاكردن يك مقوا تهيه کنید و يا از انواع آتل آماده باشد که از بازار خريداري شود. آتل گيري اغلب ابتكاري است. آتلهاي ابتكاري را می‌توان از تاكردن مجله، مقوا، تخته، بالش، پتوي تاشده، يا حتي يك چتر درست کرد.

## علائم و نشانه هاي احتمالي حمله قلبي عبارتند از:

- فشار شديد، احساس پُري، احساس فشار يا درد در مرکز قفسه سينه که بيش از چند دقيقه طول مي‌کشد يا اينکه کم و زياد مي‌شود.
- دردي که در شانه ها ، گردن، يا بازوها تير مي‌کشد.
- احساس ناراحتي در قفسه سينه که با احساس سبكي سر و ضعف، تعريق، تهوع، يا تنگی نفس همراه است .

### در زمان حمله قلبی چه باید کرد :

- با اورژانس تماس بگيريد يا مصدوم را به نزديکترين بيمارستان برسانيد.
- شرايط مصدوم را زير نظر داشته باشيد.
- به مصدوم کمک کنید تا در وضعيتي با حداقل درد قرار بگيرد، که اغلب نشستن با پاهاي بالا و زانوهاي خم شده است. لباهي مصدوم را در اطراف گردن و دور کمر شل و آزاد کنید ، آرام باشيد و به او اطمینان بدهيد.

## وسايل کمک هاي اوليه

چسب زخم

باند سه گوش

پد چشمي استريل

گاز استريل

پد استريل نجسب

پد استریل تروما

پد استریل تروما

باند استریل لوله ای

باند استریل لوله ای

نوار چسب ضد آب

نوار چسب منفذدار

باند کشی ( ۱۰ سانت و ۱۵ سانت) از هر کدام یکی

- ضد عفونی کننده پوست (در بسته بندی تک نفره)

دستکش معاینه ۲ جفت

محافظ دهان یا یک ماسک صورت با درجه ی کطرفه

بسته ی یک بار مصرف سرما زای فوری

کیسه پلاستیکی (اندازه ی یک لیتر)

آتل انعطاف پذیر بالش دار

پتو ی اورژانس

قیچی پیراپزشکی (با یک لبه دندان ه ای)

موجین یا انبر برای خرده شیشه

کیسه زباله مواد زیان آور

دفترچه آموزش کم کهای اولیه و احیا و فهرست شمار هتلف نهایی اورژانس محل ی