

آموزش اصول امداد و نجات



سازمان دانش آموزی جمهوری اسلامی ایران



بنی آدم اعضای یکدیگرند
که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار
دگر عضوها را نماند قرار

سعدی شیرازی

امداد و نجات

تهیه و تدوین:	سازمان دانش آموزی جمهوری اسلامی ایران
شمارگان	۲۰۰۰۰ جلد
نشر
چاپ
نوبت چاپ	اول
تاریخ انتشار	بهار ۱۳۸۹

سازمان دانش آموزی

حق چاپ برای سازمان دانش آموزی جمهوری اسلامی ایران محفوظ است.

نشانی: تهران، خیابان سپهبد قرنی، تقاطع خیابان سمیه،

ساختمان شماره ۲ وزارت آموزش و پرورش

نشانی صندوق پستی: ۱۴۱۵۵-۶۱۹۴

آدرس سایت اینترنتی:

WWW.SOIRI.IR

تلفن:

۸۲۲۸۴۱۳۸

۸۸۸۴۳۰۵۸

فهرست مطالب

۶	مقدمه
۸	کمک‌های اولیه
۸	امدادگر کیست؟
۹	نیازمندی‌های اصلی یک امدادگر ...
۱۰	وظایف مهم یک امدادگر
۱۱	جستجو و نجات
۱۳	ارزیابی اولیه
۱۵	ارزیابی ثانویه
۱۹	پیچ خوردگی داخلی پا
۲۱	فوریت خونریزی
۲۳	گرم‌زدگی
۲۵	سرم‌زدگی
۲۸	شکستگی
۲۹	جسم خارجی در گلو
۳۰	فوریت درد سینه
۳۱	خارج کردن جسم خارجی از چشم
۳۲	نجات غریق
۳۴	در هنگام آتش سوزی چه باید کرد؟
۳۵	توصیه‌هایی برای پیشگیری از آتش سوزی
۳۶	انواع و روش‌های مقابله با آتش سوزی
۳۷	حفاظت از کودکان
۳۸	مراکز و سایت‌های مرتبط
۳۹	منابع

پیشتازی و فرزانتگی یک کلاس درس نیست، یک بستر تربیتی است، بستری طراوت‌بخش و نیکی‌آموز. در این بستر فرد می‌آموزد چگونه در جامعه‌ی اطراف خود، با روحی بلند زندگی کند، به هم‌نوع خود خدمت نماید و چگونه از توان و نیروی خدادادیش بهره بگیرد. پیشتازان و فرزانتگان می‌آموزند تا دیندار، وقت‌شناس، درست‌کار، خوش‌رو، مؤدب، شریف و امانت‌دار بوده و سرچشمه‌ی نیکی‌ها و پاسدار خوبی‌ها و اخلاق باشند. آن‌ها می‌آموزند چگونه از چشمه‌ی زلال معرفت بهره گیرند و مبانی دینی و اخلاقی را در درون خود نهادینه کنند. پیشتازان و فرزانتگان، انسان‌هایی شریف و بی‌ادعا هستند. علم و مهارت را وسیله‌ی فخرفروشی قرار نمی‌دهند. آن‌چه را می‌دانند به دیگران می‌آموزند و از علم و تجربه‌ی دیگران یاد می‌گیرند. آنان هر صبح با طراوت نسیم و نوای دل‌انگیز جویباران از خواب بر می‌خیزند و پس از راز و نیاز با معبود خود پرچم ملی میهن عزیزمان، ایران اسلامی را که نشان از اقتدار و عظمت است، به اهتزاز درمی‌آورند. به میهن خود مباحثات می‌کنند، به احترام می‌ایستند، سلام می‌دهند و به شرف خود که بالاترین ارزش‌های وجودی است، سوگند یاد می‌کنند، یاد می‌کنند که پاسدار و ادامه دهنده خون شهیدان و مطیع اوامر رهبر خود باشند. این سلام صبح‌گاهی، جان و دلشان را روشن می‌سازد و به آنان انرژی می‌بخشد تا از طلوع خورشید تا غروب آفتاب، در پی انجام کار و فعالیت نیک و شادی‌آفرین باشند. پیشتازان و فرزانتگان، جسم و روح خود را امانتی الهی می‌دانند و از آن به خوبی مراقبت می‌کنند، تا ضمن نیرومندی، تندرست بمانند. تن خود را توانا می‌سازند تا یاری‌رسان هم‌نوعان خود باشند.

پیشتازان پرتلاش و فرزانتگان فهیم ایران اسلامی!

مجموعه کتاب‌های آموزشی همراه عضو، به‌منظور ارتقاء سطح دانش و بینش شما عزیزان آماده شده و تقدیم حضورتان می‌شود. امید است این مجموعه، نشاط و پویایی را به ارمغان آورد. سایر کتاب‌های همراه عضو در حال تهیه و تدوین است که پس از آماده‌سازی در اختیار اعضای محترم قرار خواهد گرفت.

در این مجال از همکاری صمیمانه‌ی جناب آقای جاوید شورچی و سرکار خانم عاطفه فتوحی و تمامی کسانی که به نوعی در تهیه، تألیف، طراحی و آماده‌سازی این مجموعه، نهایت همکاری را مبذول داشته‌اند، تقدیر و تشکر می‌شود.

معاونت فعالیت‌های دانش‌آموزی

مدیریت تشکلهای دانش‌آموزی

ایرانیان از دیرباز به مهربانی، نوع دوستی و جوان مردی مشهور بوده‌اند. داستان پهلوانی پوریای ولی که تن به شکست می‌دهد تا دلِ مادرِ حریف نشکند، نمونه‌ای روشن از انسانیتِ جوانِ ایرانی است. بزرگان دینی و اخلاقی نیز مدارا و مروت را حتی با دشمنان سفارش کرده‌اند. شعر سعدی، نشانه‌ای بارز از انسان دوستیِ مردمِ مهربانِ ایران است، که بر سردر سازمان ملل متحد می‌درخشد.

ایران سرفراز؛ با وجود زیبایی‌های بی‌نظیرش، از جمله نقاط حادثه‌خیز جهان به‌شمار می‌آید و لازم است تا تمامی مردم به خصوص جوانان و نوجوانان رشید ایرانی، ضمن آموزش اصول امداد و نجات و آشنایی با کمک‌های اولیه، آمادگی‌های لازم را برای مقابله با صدمات ناشی از حوادث و سوانح کسب نموده و در مواقع ضروری به یاری حادثه‌دیدگان بشتابند.

انسان فهیم آینده‌نگر و عاقبت‌اندیش، پیش از مواجهه با حوادث، روش‌های مقابله با آن را می‌آموزد، وگرنه در هنگام حادثه که فرصتی برای آموزش باقی نمی‌ماند و جز حسرت و اندوه بر جای نمی‌گذارد.



اگرچه پیش‌گیری قبل از وقوع حادثه، بر امداد و نجات مقدم است و می‌توان با:

- تدبیر و برنامه‌ریزی
- دقت در انجام امور
- همکاری با مسئولین
- رعایت قوانین و مقررات
- عمل به توصیه‌های ایمنی

تعداد حوادث و آسیب‌های ناشی از آن‌ها را کاهش داد، اما حادثه، بخشی از زندگی است و گاه بی‌خبر به سراغ افراد می‌آید، بنابراین آموزش اصول امداد و نجات، امری مهم و ضروری است که هدف آن کمک به انسان‌ها و کم کردن درد و رنج آن‌هاست.

برای یک امدادگر، ملیت، نژاد، مذهب، عقیده‌ی سیاسی و ... مطرح نیست، برای او سلامت و سعادت، انسان اهمیت دارد و یاری رساندن به هم‌نوع خود را در سرتاسر جهان، افتخار می‌داند، بی‌آن‌که انتظار پاداش از شخص و یا سازمان خاصی داشته باشد.

پیشنازان و فرزندگان، پیش‌گامان امداد و نجات و طلایه‌داران همت، تلاش و خدمت صادقانه هستند. و این مهم، مایه‌ی مباحث آن‌هاست.

«به امید روزی که هر جوان ایرانی، یک امدادگر باشد.»

إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى



کمک‌های اولیه چیست؟

- تمامی اقداماتی که برای کمک به شخص آسیب‌دیده،
- بلافاصله پس از بروز حادثه و قبل از رساندن مصدوم به مراکز درمانی
- توسط فرد آموزش‌دیده «امدادگر» انجام می‌شود.

دلایل انجام کمک‌های اولیه کدامند؟

- نجات جان مصدوم.
- جلوگیری از بدتر شدن حال مصدوم.
- افزایش احتمال بهبودی مصدوم.
- کاهش درد و رنج مصدوم.

امدادگر کیست؟

- ↔ فرد آموزش‌دیده‌ای است که در محل حادثه، اقدام به انجام کمک‌های اولیه می‌کند.
- مسئولیت و وظیفه‌ی کاری امدادگر، رسیدگی به مصدوم و انجام مراقبت‌های فوری و اورژانسی در محل حادثه است.



- آگاهی و اطلاعات کافی برای انجام کمک‌های اولیه را دارد.
- از مهارت و تجربه‌ی لازم و سرعت عمل مناسب برخوردار است.
- گفتاری آرامش‌بخش و رفتاری مناسب، همراه با حفظ خونسردی دارد.
- ابتکار عمل داشته، می‌تواند از وسایل موجود، بیشترین استفاده را ببرد.

نیازمندی‌های اصلی یک امدادگر چه مواردی هستند؟

<p>امدادگر باید دوره‌های امدادگری را گذرانده و آموزش‌های لازم را دیده باشد.</p>	<p>داشتن صلاحیت حرفه‌ای</p>
<p>گواهی‌نامه‌ی به‌روز و معتبر داشته و صلاحیت امدادگری‌اش توسط سازمان‌های مربوط تأیید شود.</p> <p>با قوانین و مقررات امدادگری آشنا بوده و بر اساس «استانداردهای مراقبت» عمل نماید.</p>	<p>داشتن صلاحیت اخلاقی</p>
<p>یک امدادگر به وظیفه‌اش، صادقانه عمل می‌کند.</p> <p>گزارشی که یک امدادگر، برای بیان چگونگی حادثه و وضعیت آسیب‌دیدگان تهیه می‌کند، همیشه کامل، درست و دقیق است.</p> <p>یک امدادگر، هرگز گزارشی را تغییر نمی‌دهد، مگر آن که بخواهد غلط‌های آن را اصلاح کند.</p>	



- خونسردی خود را حفظ کرده و دیگران را به آرامش دعوت کند.
- صحنه‌ی حادثه و وضعیت آسیب‌دیدگان را به درستی ارزیابی نماید.
- مصدومان را بر اساس میزان آسیب‌دیدگی اولویت‌بندی کرده و ابتدا به سراغ کسانی برود که میزان صدمات وارده به آن‌ها بیشتر است.
- به سرعت، محل حادثه را بی‌خطر کند. اگر امکان بی‌خطر کردن محل وجود ندارد، آسیب‌دیدگان را از محل دور کند.
- از نیروهای امدادی و امنیتی مانند اورژانس، آتش‌نشانی، پلیس، هلال احمر و... درخواست کمک نماید.
- با در نظر گرفتن موارد ایمنی، بدون آن‌که جان خود و یا دیگران را به خطر بیاندازد، کمک‌های اولیه را انجام دهد.
- در صورت نیاز، آسیب‌دیدگان را به مراکز درمانی انتقال دهد.

📌 توجه داشته باشید:

- «عملیاتی که یک امدادگر در چند دقیقه‌ی اول انجام می‌دهد، ممکن است باعث مرگ و یا ادامه‌ی زندگی مصدوم شود.»

📌 دقت کنید:

- اگر خطری مصدوم را تهدید نمی‌کند، هرگز او را قبل از آن‌که وضعیتش را به درستی ارزیابی کرده و کمک‌های اولیه را انجام دهید، جابه‌جا نکنید.



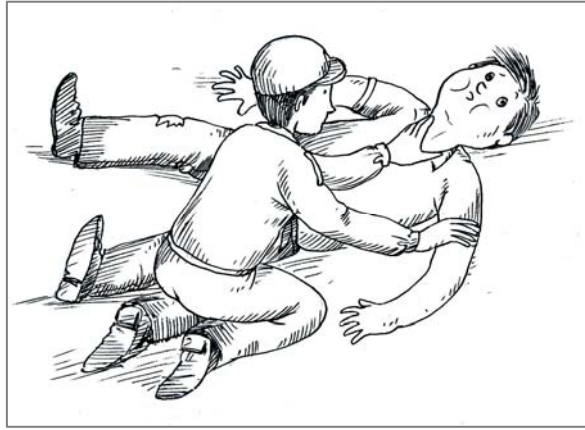
← تعیین موقعیت مصدوم
<p>وضعیت محل حادثه و موقعیت مصدوم را به درستی مشخص کنید. تعیین کنید چگونه می‌توان بدون خطر و آسیب، به مصدوم دسترسی داشت. صحنه‌ی حادثه را مرور کرده و چگونگی وقوع حادثه را در ذهن مجسم کنید. احتمال وقوع حوادث دیگر را بررسی کنید و به بی‌خطر کردن محل اقدام نمایید.</p>
← دسترسی به مصدوم
<p>بدون آن‌که در معرض خطر قرار بگیرید، خودتان را به مصدوم برسانید. از لوازم و امکانات موجود، به طور صحیح و کامل استفاده کنید. تجهیزات مورد نیاز و وسایل امدادی لازم را برآورد کنید. اگر مسئول امداد هستید، نیروهای عملیاتی را هدایت کنید. وظایف را برحسب توانایی و تجربه‌ی افراد تقسیم کنید</p>
← تثبیت موقعیت
<p>موقعیت خود را در محلی امن و به دور از خطر تثبیت کنید. مصدوم را در وضعیتی مناسب و ثابت قرار دهید.</p>
← انتقال مصدوم
<p>به کمک سایر نیروهای امدادی، مصدوم را به مراکز درمانی منتقل کنید.</p>
← نقد و بررسی عملکرد
<p>پس از انجام عملیات امداد و نجات عملکرد خودتان را ارزیابی کنید. عملکرد خودتان را نقد و بررسی کرده و از انتقاد سازنده، استقبال کنید.</p>





در صورتی که خطر مصدومان حادثه را تهدید می‌کند، آن‌ها را از به سرعت محل حادثه دور کرده و به محلی امن انتقال دهید.





Hemorrhage

ارزیابی اولیه، نخستین اقدام در برخورد با یک مصدوم نجات یافته، به شمار می آید. ارزیابی اولیه نباید بیش از چند ثانیه وقت بگیرد.		تعریف
کشف و تصحیح عوامل تهدیدکننده‌ی حیات		هدف
بسته شدن راه‌هوایی	عواملی که در چند لحظه می‌توانند زندگی افراد را با مشکل جدی روبرو کنند. در صورت بی‌توجهی، این عوامل موجب مرگ مصدوم خواهند شد.	عوامل تهدیدکننده‌ی حیات کدامند؟
پارگی شریان‌های بزرگ		
برق‌گرفتگی		
ایست قلبی		

چهار پرسش اصلی در ارزیابی اولیه:

<p>اگر مصدوم صحبت می‌کند و یا آگاهی دارد راه هوایی او باز است. اگر راه‌هوایی او باز نبود اقدام به باز کردن راه‌هوایی کنید.</p>	<p>۱) آیا راه هوایی باز است؟</p>
<p>مصدوم هوشیار، تنفس دارد. (حتی اگر به سختی و با صدای بلند، نفس بکشد.)</p>	
<p>اگر مصدوم هوشیار نبود: راه هوایی را باز کنید، با دقت به قفسه‌ی سینه‌ی مصدوم نگاه کنید، صدای تنفس او را گوش کنید، بیرون آمدن هوا از دهان و بینی مصدوم احساس کنید. اگر مصدوم نفس نمی‌کشید، تنفس مصنوعی را آغاز نمایید.</p>	<p>۲) آیا مصدوم، نفس می‌کشد؟</p>
<p>با لمس ضربان قلب، در کنار گردن (نبض کاروتید) از طپش قلب مطمئن شوید.</p>	<p>۳) آیا قلب مصدوم</p>
<p>در صورتی که قلب مصدوم ضربان نداشت انجام ماساژ قلبی را آغاز نمایید.</p>	<p>طپش دارد؟</p>
<p>بدن مصدوم را از نظر خونریزی بررسی کنید.</p>	
<p>اگر امکان خارج کردن لباس‌های مصدوم از بدنش وجود ندارد، به عنوان نشانه‌ی خونریزی، لباس آغشته به خون را کنترل کنید.</p>	<p>۴) آیا مصدوم، خونریزی</p>
<p>اقدام به مهار خونریزی، بستن زخم و پانسمان مناسب محل خونریزی نمایید.</p>	<p>شدید دارد؟</p>



ارزیابی منظم و جامع از کل بدن مصدوم، همراه با گرفتن شرح حال از فرد مصدوم.	تعریف	
این ارزیابی، برای پیدا کردن عوامل تهدیدکننده‌ی فوری حیات، مطرح نیست.	ارزیابی ثانویه	
م: مصاحبه و گرفتن شرح حال از فرد مصدوم.	روش‌های	
م: معاینه‌ی علائم حیاتی	ارزیابی ثانویه	
م: معاینه‌ی بالینی کامل (از فرق سر تا نوک پا)	(۳ م)	
حالت تهوع دارم... پشتم درد می‌کند... پاهامو حس نمی‌کنم...	گفته‌های مصدوم درباره‌ی بیماری خودش.	نشانه
رنگ چهره‌ی مصدوم، پریده است... مصدوم؛ نفس نمی‌کشد... بدن مصدوم، سرد است...	یافته‌های امدادگر در طی معاینه‌ی مصدوم	علامت



نکته‌ی مهم:

مردمک تنگ می‌تواند نشانه‌ی مسمومیت با مواد مخدر و یا خونریزی مغزی بوده و مردمک گشاد می‌تواند علامت مسمومیت با کواکابین و یا مرگ مغزی باشد.



(م ۱): روش انجام مصاحبه و گرفتن شرح حال مصدوم:

معرفی	خود را به عنوان امدادگر دوره‌دیده، به مصدوم و اطرافیانش معرفی کنید.
جلب اعتماد	اعتماد مصدوم را برای انجام معاینه به دست آورید.
بررسی وضعیت و شناسایی موقعیت	با پرسش در مورد مشخصات مصدوم (نام و نام خانوادگی، سن، جنس، آدرس) شروع کنید. مشخصات اطرافیان مصدوم و شاهدان حادثه را دریافت کنید. توجه داشته باشید که برای ارائه‌ی کمک‌های اولیه، رضایت اطرافیان مصدوم مهم است.
گرفتن شرح حال مصدوم	شکایت اصلی مصدوم هوشیار را سؤال کنید.
	چی شده؟...
	مشکل اصلی چیست؟...
	کجات درد می‌کنه؟...
به مصدوم وقت بدهید تا به درستی پاسخ دهد. صحبت مصدوم را قطع نکنید. (مگر این‌که از مسیر مورد بحث خارج شود.)	در مورد مصدومین بی‌هوش، تنفس و ضربان قلب را تحت نظر بگیرید و در صورتی که لازم است تنفس مصنوعی و یا احیاء قلبی ریوی را آغاز نمایید.
تشخیص مشکل مصدوم	در مورد نشانه‌های بیماری ، داروهای مصرف‌شده ، حساسیت‌ها ، آخرین غذای مصرفی ، بیماری‌های قبلی ، حوادث قبل از آسیب‌دیدگی ، مدت زمان درد ، شدت درد ، مکان درد و دلیل از بین رفتن درد تحقیق کنید.



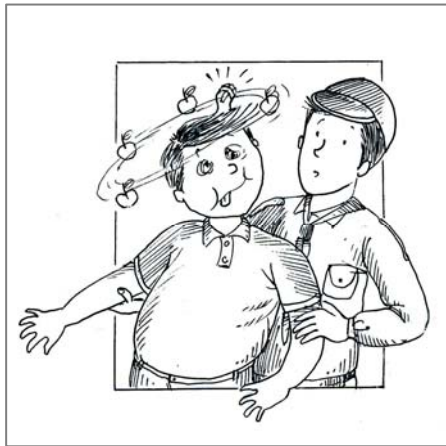
(م ۲): معاینه‌ی علایم حیاتی مصدوم:

۱.	درجه‌ی هوشیاری	مصدوم را صدا بزنید. شانه‌های مصدوم را به آرامی تکان دهید.
۲.	تنفس	تعداد تنفس مصدوم را بشمارید. تعداد تنفس عادی در بزرگسالان ۱۲ تا ۲۰، در کودکان ۱۵ تا ۳۰ و در نوزادان ۲۵ تا ۵۰ بار در دقیقه است.
		آیا مصدوم عمیق نفس می‌کشد یا سطحی؟ آیا نفس مصدوم منظم است یا قطع می‌شود؟
۳.	نبض	دو انگشت را روی محل نبض قرار دهید:
		نبض رادیال: روی مچ دست در سمت انگشت شست نبض کاروتید: روی گردن و کنار فرورفتگی سیب آدم
۴.	فشار خون	به وسیله‌ی دستگاه فشارسنج اندازه‌گیری می‌شود.
۵.	درجه‌ی حرارت بدن	با استفاده از دماسنج و یا با قرار دادن پشت دست خود روی پیشانی مصدوم، درجه حرارت بدنش را بسنجید.
۶.	رنگ پوست	رنگ‌پریدگی می‌تواند نشانه‌ی شوک، غش، حمله‌ی قلبی، خونریزی و ترس و کبودی رنگ پوست علامت نارسایی قلبی یا انسداد راه هوایی یا مسمومیت باشد.
۷.	فُطْر	مردمک تنگ می‌تواند نشانه‌ی مسمومیت با مواد مخدر و یا خونریزی مغزی بوده و مردمک گشاد می‌تواند علامت مسمومیت با کواکابین و یا مرگ مغزی باشد.
	مردمک چشم	



سر تا پای
مصدوم را به
دقت معاینه
کنید...

هم‌اندازه بودن
مردمک‌ها، واکنش
مردمک‌ها به نور و
رنگ چشم‌ها و ...
خونریزی، برجستگی
یا فرورفتگی ناشی از
شکستگی....



با قرار دادن پشت دست
خود روی پیشانی مصدوم،
درجه حرارت بدنش
را بسنجید.



با توجه به موارد زیر، سر تا پای مصدوم را به دقت معاینه کنید.	
۱. جمجمه	خونریزی، برجستگی یا فرورفتگی ناشی از شکستگی.
۲. گوش‌ها	خونریزی یا خروج مایع روشن که نشانه‌ی شکستگی جمجمه است.
۳. چشم‌ها	هم‌اندازه بودن مردمک‌ها، واکنش مردمک‌ها به نور و رنگ چشم‌ها و ...
۴. بینی	خونریزی یا خروج مایع روشن که نشانه‌ی شکستگی جمجمه است.
۵. دهان	وجود جسم خارجی که می‌تواند راه هوایی را ببندد.
۶. گردن و ستون مهره‌ها	نقاط حساس و برجسته را لمس کنید که ممکن است نشانه‌ی شکستگی و یا جا به جایی مهره‌ها باشد
۷. قفسه‌ی سینه	آثار فرورفتگی، زخم، خونریزی، تغییر شکل و درد را بررسی کنید.
۸. شکم	درد و سفتی عضله‌های شکم را کنترل کنید.
۹. لگن	درد در هنگام نشستن و برخاستن.
۱۰. اندام‌ها	تغییر شکل، درد، نبض، از دست رفتن حس یا حرکت.



پیچ خوردگی داخلی مچ پا	
آسیب‌دیدگی مچ پا که به دنبال پیچش پا به سمت داخل و یا چرخش خارجی پا اتفاق می‌افتد.	
انواع	درجه ۱: شامل کشیدگی لیگامان ^۱ .
پیچ خوردگی	درجه ۲: پارگی بعضی قسمت‌های لیگامان به همراه درد و تورم. درجه ۳: قطع کامل لیگامان، هم در سطح و هم در عمق.
علائم	درد داخلی مفصل و مچ پا. تورم در سطح داخلی مفصل مچ. وجود خون‌مردگی در اطراف قوزک داخلی.
عوامل خطر	سابقه‌ی آسیب‌دیدگی قبلی در مفصل مچ پا. ورزش‌های پرخطر مانند: فوتبال، بسکتبال و پرش طول.
کمک‌های اولیه	اصول کلی
	جلوگیری و کاهش تورم
	محافظت
	کاهش درد
	بالا نگاه داشتن عضو. کمپرس و استفاده از یخ به مدت ۲۰ دقیقه و دو سه بار در روز تا زمانی که تورم از بین برود. آتل رکابی و یا استفاده از ساق کوتاه. اگر بیمار قادر به تحمل وزن بدن نباشد، می‌توان از عصای زیربغل استفاده کرد. استفاده از داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی و هم‌چنین یخ‌درمانی.

۱. لیگامان (رباط): رباط‌ها از بافت فیبری ساخته شده، محکم، سفت و قابل خم شدن هستند. مفاصل قابل حرکت و متحرک توسط رباط‌ها محکم می‌شوند. (برگرفته از: اصطلاحات پزشکی، ترجمه و گردآوری: زیبا پیروزان، نشر بشری/۱۳۹۳)



فوریت خونریزی	
امکان مرگ با خونریزی‌های ساده بسیار اندک است چرا که در بدن هر فرد معمولی، تقریباً نه واحد خون در جریان است.	
پوست سر	بخش‌هایی از بدن که می‌توانند خونریزی فراوان داشته باشند:
خونریزی از بینی	
انگشتان دست و پاها	
علت جدی خونریزی فشار خون بالا است.	
بریدگی تاندون می‌تواند مشکل سازتر از خونریزی باشد.	
غواصی در عمق زیاد.	ضربه.
حساسیت بالای رگ‌ها.	استرس.
گرمای بیش از حد هوا.	زمین خوردن.
پارگی یکی از مویرگ‌ها در داخل بینی.	تمیز کردن بینی.
خانم‌های باردار اغلب دچار این عارضه می‌شوند.	مصرف برخی داروها.
بیمارانی که فشار خون بالا دارند اغلب دچار این عارضه می‌شوند.	جراحی حاصل از ضربه.
۱- اگر بینی خیلی ناگهانی شروع به خونریزی کند، با شست و انگشت اشاره آن را فشار دهید و چند دقیقه ای به همین صورت نگاه دارید. با این کار رگ دوباره بسته می‌شود.	
۲- اگر این کار مؤثر واقع نشد، دهان را ببندید و هوا را تا حد امکان با فشار در بینی خود بدمید. یک پارچه سرد و نمناک (در صورت لزوم با یک تکه یخ) بر روی پس‌گردن قرار دهید.	



<p>۳- اسکی بازانی که اختلاف ارتفاع را نمی‌توانند تحمل کنند، روش ضربه به پیشانی، کمک زیادی به آن‌ها می‌کند. در این حالت، با کف دست و به صورت کوتاه ۲ بار به پیشانی ضربه زده می‌شود.</p>
<p>۴- اگر پس از ۲۰ دقیقه، خونریزی بند نیامد، باید به پزشک مراجعه کنید. مراحل بالا را می‌توانید برای حالتی که از هر ۲ حفره بینی خون جاری می‌شود، انجام دهید.</p>
<p>۵- در بیمارانی که آسیب دیدن مخاط بینی باعث می‌شود که مرتباً خون دماغ شوند، استفاده منظم از بخور برگ گیاه کاملیا جهت پیش‌گیری از این حالت مؤثر است.</p>
<p>۶- اگر اغلب بدون علت دچار خونریزی می‌شوید، باید با پزشک خود مشورت کنید. این کار به درمان علت بیماری کمک می‌کند.</p>
<p>۷- اگر پس از بروز حادثه، مایعی به رنگ روشن از بینی شما خارج شود، در سریع‌ترین زمان ممکن به پزشک مراجعه کنید، زیرا ممکن است آب مغز باشد.</p>

توجه داشته باشید:



هنگام بستن زخم:

- باند را خیلی سفت نبندید.
- باند را بدون آن‌که در جای خود محکم و مهار کنید، رها ننمایید.
- بیش از حد معمول و مقدار مورد نیاز، باند مصرف نکنید.



گرم‌زدگی	
علت	اسپاسم ^۳ عضلات به دلیل تخلیه الکترولیت‌ها.
موقع وقوع	فرد در اثر قرارگرفتن در معرض گرما، دچار تعریق شدید شده، مقداری زیادی آب و نمک از دست بدهد، و سپس توسط نوشیدن آب، کمبود مایعات خود را بدون در نظر گرفتن کمبود نمک جبران نماید.
اقدامات	خنک نگهداشتن بیمار.
اورژانس	خوراندن نمک و یا تزریق نرمال سالین.
موقع وقوع	این وضعیت زمانی رخ می‌دهد که فرد در اثر قرار گرفتن در معرض گرما، مقادیر زیادی آب و نمک را از طریق تعریق شدید از دست بدهد.
شکایات	سردرد
بیمار	تهوع
	سرگیجه
	اختلال در بینایی
اقدامات	قرار دادن بیمار در جای خنک و خوراندن آب و نمک.
اورژانس	در صورت وجود حالت تهوع و استفراغ، و یا بی‌هوش بودن بیمار تزریق وریدی نرمال سالین ضروری است.

کرامپ‌های عضلانی گرما

خستگی مفرط ناشی از گرما

۲. Cramp:

گرفتگی عضله (در اثر خستگی یا سرما و غیره)، پیچ زدن، درد شدید (که می‌گیرد و ول می‌کند)

۳. Spasm: گرفتگی عضله، انقباض عضلانی، ترنجش



موقع وقوع	در موقعیت‌های بسیار گرم، به‌ویژه در هوای مرطوب و بدون باد (شرجی)، ممکن است هیپوترمی ظاهر گردد.		
	درجه حرارت بدن به بالای ۴۰ درجه سانتیگراد رسیده، تنظیم حرارت مختل می‌شود.		
علائم	اغماء	تشنج	کانفیوژن ^۴
	در هیپوترمی هیپوتالاموس دچار بدکاری می‌شود و به دلیل شرایط محیطی بیمار عرق نمی‌کند و پوست گرم و خشک است. معمولاً کاهش آب و الکترولیت‌ها شدید نیست.		
اقدامات اورژانس	باید هر چه سریعتر اقدام به خنک کردن و کاهش سریع درجه حرارت بدن بیمار تا ۳۵ درجه سانتیگراد نمود.		
	بدن بیمار توسط الکل شستشو داده و یا در آب سرد و یخ غوطه‌ور کنید.		
	برای خنک کردن مصدوم، از پنکه یا کولر استفاده کنید. هرگز از اسپرین جهت کاهش تب استفاده نکنید.		

گیچی، سر در گمی، بهت، حیرت، آشفتنگی، اختلال (حواس یا اوضاع): **Confusion**. ۴



سرمازدگی

توانایی بدن در مقابله با سرما بسیار کمتر از توان آن برای مقابله با گرما است و در واقع روش اصلی برای گرم نگه داشتن بدن استفاده از لباس و پوشش مناسب است.

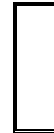
تغذیه نامناسب	خستگی	عواملی که فرد را در مقابل سرما آسیب پذیر می سازد:
پوشش فرد	سابقه بیماری (مرض قند، بیماری قلبی، عروقی یا تنفسی، ...)	
نامناسب بودن لباس	خیس بودن لباسها	
سرد بودن هوا	عدم تحرک برای مدت طولانی (مانند سربازان داخل سنگر)	
وزیدن باد	رطوبت بالا	
مصرف داروهای خاص (داروهای فشارخون و از همه مهمتر مصرف الکل)		
در موارد آسیب های ناشی از سرما نیز پیش گیری بر درمان مقدم است و با رعایت اصول مقابله با سرما حتی در بدترین شرایط آب و هوای نیز می توان از بروز آن ها جلوگیری کرد.		نکته مهم
در شرایط قرار گرفتن در معرض آب و هوای بسیار سرد و یا غوطه ور شدن در آب بسیار سرد، بدن توانایی تولید حرارت لازم برای مقابله با سرمای محیطی را ندارد و در نهایت دچار کاهش دمای عمومی می گردد. به این حالت به اصطلاح هیپوترمی گویند. در این حالت هیپوتالاموس مغز دچار بدکاری می شود و بدن قادر به کنترل دمای قسمت مرکزی		هیپوترمی



خود نیست و درجه حرارت مرکزی بدن از ۳۷ درجه به کمتر از ۳۵ درجه سانتی‌گراد خواهد رسید. افراد سال خورده و ضعیف به‌خصوص اگر لاغر، خسته و گرسنه هم باشند مستعد هیپوترمی هستند.		
ابتدا بدن آن‌ها دچار لرز می‌شود.	گیج و منگ شدن مصدوم.	علائم و نشانه‌ها
پوست سرد و خشک می‌شود.	کند شدن نبض.	
کاهش تعداد تنفس بیمار	کاهش دمای بدن به ۳۵ و کمتر.	
بروز خواب‌آلودگی و تبدیل به کما.	امکان بروز ایست قلبی.	
از دست دادن قدرت قضاوت و تصمیم‌گیری.	اشکال در صحبت کردن.	
ناهماهنگی در حرکات و فعالیت‌های بدنی.	سفتی و انقباض عضلانی.	
ابتدا ارزیابی صحنه‌ی حادثه، دور کردن یا پرهیز از خطر و درخواست کمک را فراموش نکنید.		کمک‌های اولیه در سرمازدگی
ارزیابی اولیه مصدوم و انجام مراحل ABC (کنترل راه هوایی، تنفس، ضربان قلب) و دیگر کمک‌های اولیه‌ی ضروری در صورت لزوم انتقال مصدوم به مکان گرم و خشک و سر بسته (مانند ساختمان، چادر، ماشین، ...)		
لباس‌های مرطوب، خیس یا تنگ مصدوم را خارج کرده و در صورت امکان لباس خشک به مصدوم بپوشانید و وی را در داخل کیسه خواب قرار داده و یا چند پتوی گرم و خشک بر		



روی او بیاندازید.
هیچ‌گاه بدن مصدوم را با مالش گرم نکنید و او را نیز تشویق به انجام فعالیت‌های بدنی و راه رفتن نکنید.
به دلیل کاهش درجه حرارت بدن و بروز اختلال در سیستم الکتریکی قلب، هر ضربه‌ی ناگهانی ممکن است منجر به بی‌نظمی‌های بسیار شدید و کشنده در ضربان قلب فرد گردد. بنابراین حتی برای خارج کردن لباس‌های مصدوم ابتدا آن‌ها را قیچی و سپس از بدن مصدوم خارج کنید.
در صورتی که فرد هوشیار است و دچار تهوع و استفراغ شدید نیست، می‌توانید، نوشیدنی و غذای گرم به وی بدهید.
حتی در صورت فقدان هوشیاری و دیگر علائم حیاتی مثل تنفس و نبض نباید فرد را مرده قلمداد کرد.
هر فرد دچار هیپوترمی باید به مراکز درمانی منتقل گردد و تحت درمان‌های لازم از جمله گرم‌کردن بدن قرار گیرد.



شکستگی	
علائم	تورم موضعی.
	اختلال شدید عملکرد.
	ناتوانی در ایستادن و راه رفتن.
	ناتوانایی در حرکت دادن عضو آسیب دیده.
	احساس درد و حساسیت شدید موضعی بر روی استخوان.
کمک‌های اولیه	تغییر شکل عضو صدمه‌دیده و بدفرمی قابل لمس در استخوان.
	با حفظ خونسردی، صحنه‌ی حادثه را ارزیابی و درخواست کمک کنید.
	وضعیت تنفسی و هوشیاری مصدوم را کنترل کنید.
	تمامی زخم‌های باز را با گاز استریل بپوشانید و خونریزی را کنترل کنید.
	اگر آسیب یا علامت واضحی وجود ندارد، ولی مصدوم از درد شکایت دارد، همیشه مینا را بر وجود شدیدترین آسیب اسکلتی یعنی شکستگی بگذارید و اقدامات لازم را انجام دهید.
	از حرکت دادن عضو آسیب‌دیده و یا اقدام برای جا انداختن موارد شکستگی یا در رفتگی به شدت پرهیز کنید.
	اگر سر استخوان شکسته از زخم بیرون زده است، سعی در فرو بردن آن به درون زخم نداشته باشید، بلکه آن را با روش مناسب، پانسمان و بانداژ کنید و سپس عضو صدمه دیده را با روش صحیح آتل‌بندی و بی‌حرکت نمایید.





■ جسم خارجی در گلو :

اگر فرد سرفه می‌کند، ضربه به پشت ممکن است وضع را بدتر کند، چرا که ممکن است جسم به راه-هوایی برگردد.

یک دست را مشت کرده و با دست دیگر آن را گرفته و محکم به داخل قفسه سینه فرو برده و با قدرت زیاد فرد را بلند کنید.



فوریت درد سینه

درد سینه، حمله‌ی قلبی است مگر خلافتش ثابت شود.

با ۱۱۵ تماس بگیرید.

آیا نفس می‌کشد؟

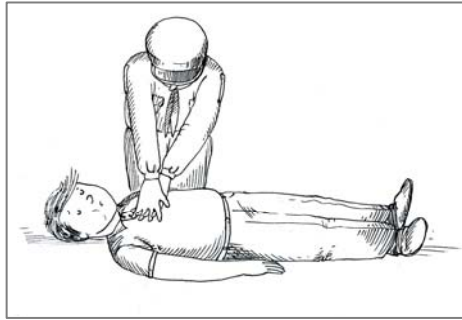
آیا نبض دارد؟

اگر شخص نفس نمی‌کشد، او را در وضعیت چانه به سمت بالا قرار دهید، تا زبانش از مسیر راه هوایی خارج شود. (پس راه‌هوایی باز می‌شود) و سپس ماساژ سینه را شروع کنید.

اگر نبض نداشت، CPR را شروع نمایید.

سپس راه‌هوایی تنفس و گردش خون را کنترل نمایید. (ABC)

کمک‌های اولیه



خارج کردن جسم خارجی از چشم

دست‌هایتان را به طور کامل بشویید.

چشم‌تان را در محلی با نور کافی معاینه کنید.

به بالا و پایین و طرفین نگاه کرده و سعی کنید جسم خارجی را درون چشم‌تان را پیدا کنید.

چشم‌تان را نمالید.

اگر جسم را پیدا نمی‌کنید، به آرامی پوست زیر چشم را پایین بکشید و زیر پلک پایین را بررسی کنید.

به آرامی پلک بالا را بگیرید و بالا بکشید و زیر آن را هم جستجو کنید.

هنگامی که جسم وارد شده به چشم را پیدا کردید، سعی کنید به آرامی چشم یا پلک را با آب بشویید.

اگر نمی‌توانید به آسانی جسم خارجی را از چشم خارج کنید یا به نظر می‌رسد که آن جسم از قبل به چشم آسیب زده است، فوراً به پزشک مراجعه کنید.



نجات غریق	
نکته ۱	کودکان کم سن حتی در آبهای بسیار کم عمق هم در معرض خطر هستند.
نکته ۲	اکثر موارد غرق شدگی شامل افرادی است که مشغول شنا در جریان های قوی یا آب های بسیار سرد بوده اند.
نکته ۳	آب سرد، خطرهای پیش روی غریق و یا ناجی را افزایش می دهد
کمک های اولیه	اولین اولویت شما آن است که با کمترین خطر، غریق را به سطحی خشک منتقل کنید.
	برای دسترسی به غریق در صورت امکان، از ورود به آب خودداری کنید.
	بی خطرترین راه برای نجات یک غریق، آن است که خود روی خشکی بمانید و با دست خود یا یک تکه چوب، شاخه یا طناب، او را از آب بیرون بکشید؛ راه دیگر آن است که یک تیوب به سوی غریق پرتاب کنید.
	وقتی غریق را از آب خارج کردید، در صورت امکان وی را در برابر وزش باد محافظت کنید تا بدن او بیش از پیش دچار لرز نشود.
	اگر غریق بی هوش است، وی را کاملاً از آب بیرون آورید و طوری جابه جا کنید که سرش پایین تر از قفسه ی سینه اش قرار گیرد تا در صورتی که استفراغ کرد، از راه های تنفسی محافظت کرده باشد.
	حتی در صورتی که به نظر می رسد غریق کاملاً بهبود یافته است، شرایط انتقال وی به بیمارستان را مهیا کنید.



فوریت تشنج	
شخص بیمار ممکن است بیافتد و حرکات نامنظمی انجام دهد.	علائم
ممکن است سر بیمار سفت شود.	
ممکن است چشم‌های بیمار پرش داشته باشد.	علل وقوع
تشنج ممکن است، در بچه‌های دارای تب بالا رخ دهد.	
می‌تواند در فردی که صرع دارد و یا دچار سکته مغزی شده است اتفاق افتد.	کمک‌های اولیه
مطمئن شوید که شخص به خودش آسیبی نمی‌رساند.	
اگر شخص بیمار افتاد، اشخاص را از او دور نمایید.	
سعی نکنید چیزی را در دهان شخص فرو کنید، بسیار خطرناک است .	
هر تشنجی به توجه پزشکی نیاز دارد، با ۱۱۵ تماس بگیرید .	



در هنگام آتش سوزی چه باید کرد؟

در هنگام وقوع آتش سوزی با شماره ۱۲۵ تماس بگیرید.

به هنگام بروز آتش سوزی افراد را به سرعت از محل دور کنید.

لباسی مناسب و محافظ در برابر آتش بپوشید.

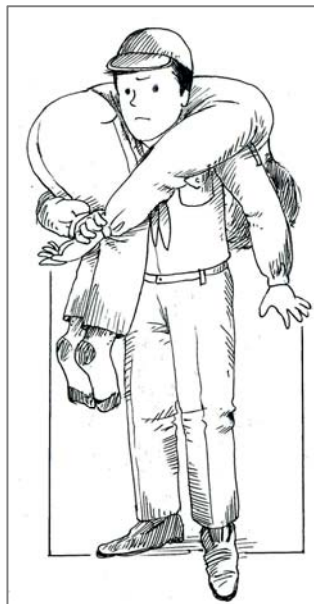
تمام اجسام سوختنی و قابل اشتعال را در جایی مناسب و دور از آتش قرار دهید.

هر منبع اصلی اعم از گاز طبیعی، مخازن گازوئیل یا پروپان را از محل منبع قطع کنید.

تمامی ظرف‌هایی را که در اختیار دارید، با آب پر کنید.

در مواقع اضطراری هم‌چون هجوم طوفان آتش، برای در امان ماندن باید در وسیله‌ی نقلیه خود بمانید و با توسط خودرو، خود را نجات دهید.

اگر در فضای باز گرفتار شده‌اید، بهترین سرپناه موقت، قرار گرفتن در یک منطقه دور از منابع سوخت می‌باشد.



به هنگام بروز آتش سوزی افراد را به سرعت از محل دور کنید.



➤ توصیه‌هایی ساده و مفید برای پیش‌گیری از آتش‌سوزی :
از روشن کردن آتش در کنار خرمن‌ها یا توده علوفه‌ی خشک و تنه‌ی درختان و جنگل‌ها خودداری کنید.
در مواقع طوفانی و وزش بادهای شدید آتشی را که برافروخته‌اید، خاموش کنید.
مواد نفتی را در انبار یا جاهایی که مواد خشک و قابل اشتعال وجود دارد، نگاه‌داری نکنید.
از پاشیدن آب روی پریز یا وسایل برقی گاز سوز و نفتی خودداری کنید.
سیم‌های برق را از زیر فرش و یا بالای در عبور ندهید. چرا که ممکن است روکش سیم از بین رفته و موجب آتش‌سوزی شود.



انواع	نوع آتش سوزی	روش مقابله
نوع اول	آتش سوزی مواد خشک (چوب)	مؤثرترین و ارزان‌ترین روش، سرد کردن به وسیله‌ی آب است.
نوع دوم	آتش سوزی ناشی از مایعات نفت، بنزین، الکل...	بهترین روش خفه کردن آتش به وسیله ی پتوی خیس و خاموش کننده‌های محتوی پودر کف و یا مهار آن به وسیله‌ی شن و ماسه خشک است.
نوع سوم	آتش سوزی ناشی از برق	ابتدا می‌بایست جریان برق قطع شود و سپس برای خاموش کردن آتش می‌توان از خاموش کننده‌های مناسب مانند پودر و یا گاز CO ₂ استفاده کرد.
نوع چهارم	آتش سوزی ناشی از گاز	نخستین راه، بستن شیر گاز است و در صورتی که نتوانیم با بستن شیر گاز مانع خروج گاز شویم، اجازه می‌دهیم گاز در حال اشتعال باقی بماند و سیلندر گاز را به محل (فضای) باز انتقال می‌دهیم.



♦ توصیه‌هایی برای حفاظت از کودکان:



☞ کیسه‌های نایلونی را از دسترس کودک دور کنید.

☞ کودک راهنگام بازی، تنها نگذارید.

☞ هرگز اشیای کوچک مثل سکه، دکمه و .. را در اختیار کودکان قرار ندهید.

☞ اگر چیزی، در مجاری تنفسی کودک گیر کرده باشد باهای کودک را بگیرید و او را به حالت آویزان نگه دارید و ضربه آرامی بین دو کتف او بزنید.

☞ کودکان را از اطراف کنری و قوری و سماور دور کنید.

☞ نوشیدنی داغ را از بالای سر کودکان عبور ندهید.

☞ تا حد امکان کودکان را از آشپزخانه دور نگاه دارید.



۱۱۰	پلیس
۱۲۵	آتش‌نشانی
مرکز تهران ۸-۶۶۴۶۹۹۲۰	۱۱۵ اورژانس
www.soiri.com	
سازمان دانش‌آموزی ج.ا.ایران	



۱. چگونه به یک مصدوم کمک کنیم؟ (آموزش کمک‌های اولیه) // دکتر مهدی نجفی. تهران: سازمان جوانان جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۳
۲. آموزش کمک‌های اولیه و درمان فوری / علی اصغر بهزادنیا. تهران: جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران
۳. اصطلاحات پزشکی، ترجمه و گردآوری: زیبا پیروزان، نشر بشری/ ۱۳۷۳
۴. آموزش همگانی مقابله با بلایای طبیعی، / مؤسسه آموزش عالی علمی _ کاربردی هلال- ایران، تهران: ۱۳۸۱
۵. بسیجی، الگوی زندگی سالم / رضا توکلی، شهرام رفیعی ... _ تهران: تندیس ۱۳۸۴
۶. ایمنی و تکنیک‌ها و روش‌ها (مجموعه مقالات همایش ایمنی و پیش‌گیری از سوانح و حوادث)، معاونت بازرسی ستاد مشترک سپاه، مرکز مطالعات بازرسی و کنترل
۷. <http://rescue۱۲.blogspot.com>
۸. www.emdadgar.com
۹. www.tebyan.net

