

تعريف الإسعافات الأولية

هي أول مساعدة تقدم للمريض أو المصاب في مكان الحادث قبل نقله إلى المستشفى ويتم ذلك بالإمكانات المتوفرة. حيث يتعرض كثير من الطلبة في المدرسة أو المنزل أو الطريق إلى حوادث كثيرة وقد تكون خطيرة في بعض الأحيان. وتحتاج هذه الحوادث إلى التدخل السريع خاصة الكسور، الإغماء، ضربات الشمس في فترة الحر الشديد، نزيف الأنف وعض الحيوانات وغيرها. لذا فإن التدريب والسرعة في تقديم الإسعافات الأولية قد تنقذ حياة المصاب.

أهمية الإسعافات الأولية :

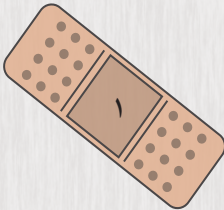
- الحفاظ على حياة المصاب.
- منع حدوث المضاعفات.
- سرعة شفاء المصاب.

صندوق الإسعافات الأولية :

إن وجود صندوق الإسعافات أمر هام في حياتنا اليومية حيث يساعد كثيراً في الحالات الطارئة لذا يجب أن يكون متوفراً باستمرار في المنزل والمدرسة والعمل وفي السيارة .

الشروط الواجب توافرها في الصندوق :

١. أن يكون الصندوق نظيفاً ومرتباً.
٢. الاحتفاظ بالأدوات في أماكنها بطريقة مرتبة.
٣. التأكد من صلاحية الأدوية بصفة منتظمة.
٤. تنظيف وتعقيم الأدوات بعد إستعمالها.
٥. الأدوات التي تستعمل مرة واحدة يجب التخلص منها بعد الإستعمال مباشرة.



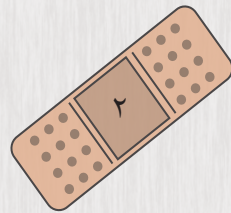
دليل لأرقام تلفونات (الإسعاف، الشرطة، المطافئ، المركز الصحي التابع له المدرسة).

كتيب الإسعافات الأولية.



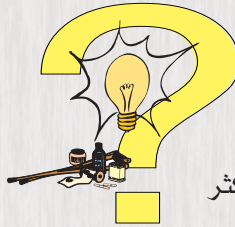
محتويات الصندوق

صندوق الإسعافات الأولية



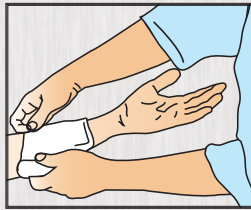
القواعد الأساسية للإسعافات الأولية:

- ◆ الإقتراب من المصاب بحذر وهدوء وبشكل عاجل والتأكد من عدم وجود أخطار تهدد حياة المسعف كوجود المصاب بالقرب من مصدر تيار كهربائي أو وجود خطر الإحتراق بالغاز .
- ◆ سؤال الشخص المصاب إذا كان بخير .
- ◆ طلب المساعدة فوراً (النجدة ، النجدة) أو الإتصال بالطوارئ على الرقم 9999 إذا تطلب الأمر ذلك .
- ◆ عدم الإندفاع في تقديم الإسعاف إلا بعد تقييم الوضع من حيث عدد



المصابين وخطورة إصابة كل منهم حيث قد يؤدي الإندفاع إلى تدهور حالة المصاب واعلم أن صراخ المصاب لا يعني بالضرورة شدة الحالة، فقد يكون المصاب الذي لا يقدر على الصراخ لديه إصابة أكثر خطورة.

- ◆ تقييم حالة المصاب أولاً: هل يستطيع التنفس أم لا فإذا كان لا يستطيع التنفس إفتح فمه وتأكد من خلوه من أي جسم غريب قد يؤدي لعدم تمكنه من التنفس ثم بعد ذلك إذا لم يتنفس قم بعمل التنفس الإصطناعي من الفم للفم لمساعدته على التنفس.

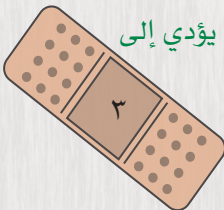


- ◆ إفحص جسد المصاب إن كان هناك نزيفاً أم لا وحاول إيقاف النزيف عن طريق الضغط عليه ليتوقف (يفضل إستعمال كيس من النايلون أو

قطعة كبيرة من القماش لحماية اليدين حتى تحفظ نفسك من أي أمراض قد تنتقل إليك عن طريق ملامسة الدم). كما يمكن الربط أعلى الجرح

بإستخدام رباط ضاغط، ويجب عدم إستخدام الحبل لأنه قد يؤدي إلى

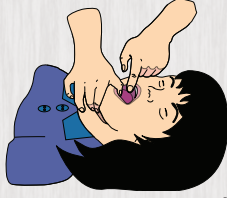
تلف العضو المصاب.



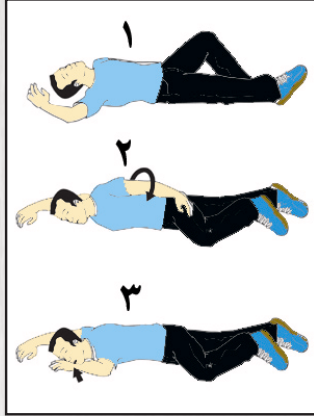


- ◆ أبعد المصاب عن مصدر الخطر خاصة في حالة الإختناق بالغاز أو الحريق أو مصدر الكهرباء أو الطريق السريع.
- ◆ فك الأربطة والأحزمة والملابس الضيقة للمصاب.
- ◆ لا تحاول خلع الملابس ولكن يمكن تمزيقها حول الجرح أو الكسر.

- ◆ في حالة ظهور بعض العلامات على المصاب كشحوب اللون، برودة الجسم، سرعة النبض أو ضعفه، سرعة التنفس، الشعور بالألم في مكان النزف وفقد الوعي فهذه الأعراض أو العلامات دليل على وجود نزيف داخلي لذا يجب الإسراع في نقل المصاب إلى المستشفى.

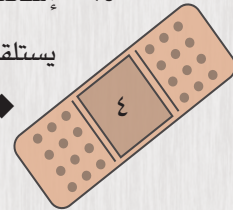


- ◆ إذا كان المصاب في حالة إغماء يجب التأكد من أن مجرى التنفس مفتوح والبحث عن وجود أي جسم غريب أو قيء في الفم، ويمكن وضع المصاب في وضع الإنفاقة بالخطوات التالية:



1. ضع المصاب بحذر على ظهره.
2. أدر الراس للخلف برفق وذلك بدفع الجبهة الى الخلف بإحدى اليدين بينما توضع اصبعين من اليد الأخرى أسفل الفك لرفعه وذلك حتى تتمكن من فتح مجرى التنفس .
3. ضع يد المصاب البعيدة عنك تحت صدر المصاب ملاصقة لخدیه .
4. إسحب رجله البعيدة من أعلى الركبة ودحرج المصاب باتجاهك حتى يستلقي على جنبه .

◆ إبقى مع المصاب لحين وصول العناية الطبية أو نقله إلى المستشفى



الإنعاش القلبي الرئوي (التنفس الاصطناعي)

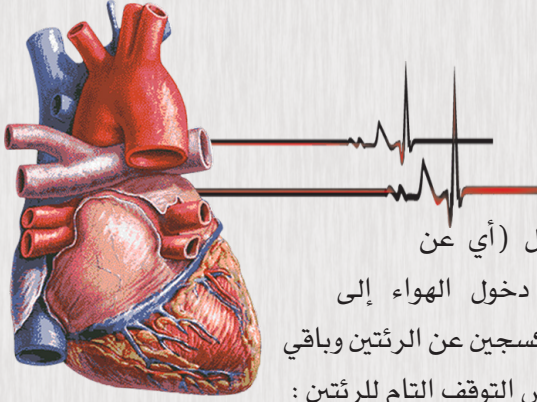
هو نوع من الإسعاف يهدف إلى إستعادة عمل القلب والتنفس الطبيعي للمصاب وذلك بعد توقفهما لسبب ما.

توقف القلب

هو التوقف المفاجئ للقلب عن النبض وبذلك تتوقف عملية ضخ الدم إلى الرئتين والدماغ والأعضاء الأخرى .

ومن أعراض توقف القلب :

- ▶ فقدان الوعي .
- ▶ توقف التنفس .
- ▶ غياب النبض .



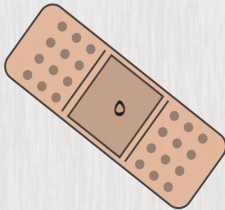
توقف الرئة :

هو توقف الرئة عن العمل (أي عن التنفس) وبذلك يتوقف دخول الهواء إلى الرئتين وبالتالي ينقطع الأكسجين عن الرئتين وباقي أعضاء الجسم ومن أعراض التوقف التام للرئتين :

- ▶ فقدان الوعي .
- ▶ توقف التنفس .

أسباب التوقف القلبي الرئوي :

- * الأمراض القلبية مثل السكتة القلبية.
- * أمراض الجهاز التنفسي .
- * الصدمة الكهربائية .
- * التسمم .
- * الغرق .
- * النزيف الحاد .



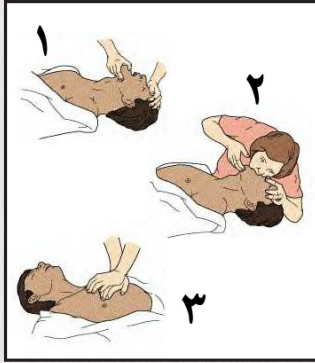
طريقة عمل الإنعاش القلبي الرئوي (التنفس الاصطناعي) :

يعتمد التنفس الاصطناعي على خطوتين هما التنفس من الفم للفم وتدليك عضلة القلب ويتما معاً.

مراحل تنفيذ التنفس الاصطناعي :

- * قبل البدء يجب طلب المساعدة بصوت عال (النجدة النجدة) .
- * التأكد من أن المصاب توقف قلبه ورتته فعلاً من خلال الكشف عن الأعراض المذكورة سابقاً .
- * التأكد من خلوفم المصاب من الأجسام الغريبة والعمل على إزالتها .
- * يرقد المصاب على ظهره ورأسه للخلف وتمسك رأس المصاب بكلتا اليدين وتدفع للخلف مع دفع الفك إلى أعلى وإلى الأمام حتى لا يسقط اللسان في الحلق (لا تجرى هذه الخطوة إذا كان هناك إشتباه في إصابة الرقبة بكسر) .

ثم تجرى عملية التنفس كالاتي :



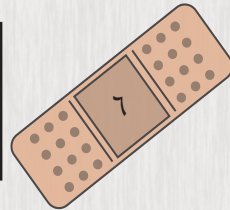
- ١ . يغلّق أنف المصاب ويأخذ المسعف نفساً عميقاً. (انظر الصورة)
- ٢ . يضع المسعف فمه على فم المصاب ثم ينفخ ما بداخله من هواء في فم المصاب.
- ٣ . يرفع المسعف رأسه لملاحظة إنتفاخ صدر المصاب وهو دليل على دخول الهواء إلى الرئتين.
- ٤ . تكرر هذه العملية كل خمس ثوانٍ

يتم خلالها تدليك عضلة القلب ، حيث يضغط المسعف براحة يديه المتشابكتين بشكل عمودي على القفص الصدري للمصاب بمعدل ١٥ مرة لتدليك القلب لكل مرة تنفس فم لفم أما الأطفال كل ٥ مرات لتدليك القلب مع كل مرة تنفس فم لفم مع ملاحظة عدم الضغط بعنف .

يلاحظ المسعف نبض وتنفس المصاب كل دقيقة .

ملاحظة :

في حالة الأطفال أقل من سنتين يكون الضغط بإصبعين اما الأطفال أكثر من سنتين يكون الضغط براحة يد واحدة فقط .



الإغماء

الإغماء هو فقدان الوعي لفترة من الزمن.

أسباب الإغماء :

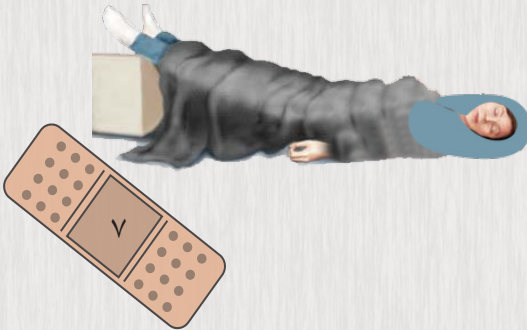
هناك العديد من الأسباب التي تؤدي لحدوث الإغماء منها:

- * إصابات الرأس وإرتجاج المخ.
- * التسمم.
- * مرض السكري.
- * الصدمة الكهربائية.
- * بعض أنواع الصرع.
- * الفرق.
- * ضربة الشمس.



طريقة الإسعاف :

١. ينصح بإبقاء المصاب في وضع أفقي على الأرض مع رفع الأطراف السفلية لأعلى وحل ملابسه الضيقة بعد التأكد من عدم وجود جسم غريب في الفم أو في الممرات التنفسية العلوية.
٢. تعريض المصاب لهواء المروحة أو التكييف.
٣. يراقب تنفس المصاب وفي حالة توقف التنفس يجرى له عملية التنفس الاصطناعي إلى أن يتم نقل المصاب إلى أقرب مؤسسة صحية.



الحروق

تحدث الحروق نتيجة التعرض للسوائل أو الأجسام الساخنة أو التيار الكهربائي أو المواد الكيميائية خاصة في المختبرات المدرسية كذلك التعرض لأشعة الشمس المباشرة ولفترات طويلة.

درجات الحروق:

١. **الدرجة الأولى** هي حروق سطحية ولا تتعدى طبقة الجلد السطحية

وتظهر على هيئة إحمرار في الجلد مع تورم بسيط ويكون مؤلماً، ولا تترك أثراً في الجلد بعد الشفاء.



٢. **الدرجة الثانية** وتظهر على هيئة فقاعية مائية ويكون

الجلد متورماً أحمر اللون ومؤلم جداً، وقد تترك أثراً في الجلد بعد شفائها.

٣. **الدرجة الثالثة** وفيها يحترق الجلد كله وقد يمتد للأنسجة تحت الجلد

بما فيها الأعصاب لذلك يكون مكان الحرق غير مؤلم ومتفحم،



وتكون الحروق بطيئة الالتئام وتترك آثاراً واضحة وقد تؤدي لحدوث تشوهات في العضو المصاب.

العوامل التي تؤثر في خطورة الحروق:

عمق الحرق: فحروق الدرجة الثالثة أخطر من حروق الدرجة الأولى والثانية.

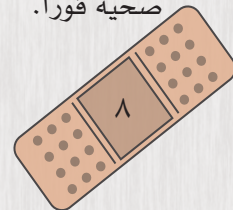
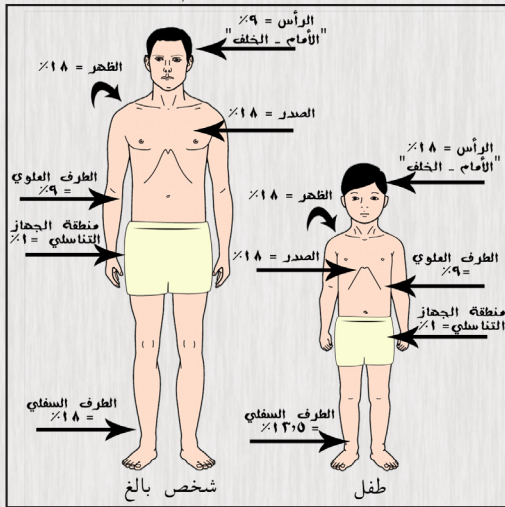
مكان الحرق: فمثلاً الحروق التي تكون موجودة باليدين والوجه ومنطقة الصدر والبطن أخطر من الحروق الموجودة في الأماكن الأخرى من الجسم.

عمر المصاب: تكون الحروق في

صغار السن وكبار السن أكثر خطورة وذلك بسبب ضعف المناعة.

المساحة المصابة: فإذا كانت

المساحة المصابة من الجسم تزيد عن ١٠٪ من مساحة الجسم فيجب اللجوء إلى أقرب مؤسسة صحية فوراً.



طريقة الإسعاف:

١. لإسعاف حرق من الدرجة الأولى، يجب صب الماء البارد فوراً على



الحرق لمدة عشر دقائق مع عدم استخدام أي مواد أخرى مثل معجون الأسنان أو المرهم.

٢. في حالة الحروق من الدرجة الثانية، يجب عدم

فتح الفقاقيع المائية، ولكن إذا كانت مفتوحة

فيمكن غسلها بالماء النظيف وتغطية الجرح بشاش نظيف.

٣. عدم إزالة الملابس الملتصقة بالجلد المحروق.

٤. في حالة اشتعال ملابس المصاب بالنار

فيجب لفه ببطانية سريعاً حتى تنطفئ

النار، وإذا لم تتوفر بطانية يمكن رش

المصاب بكمية كبيرة من الماء أو العمل على

دحرجته على الأرض.



الحروق الكيميائية بالجلد:

١. يسكب ماء بارد بكميات كبيرة على مكان الحرق لتخفيف المادة

الكيميائية وتخفيف الألم، وذلك قبل أن يتم خلع الملابس الملوثة

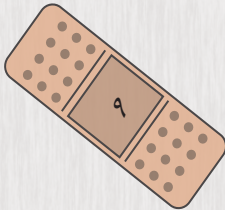
من على المصاب.

٢. يتم خلع الملابس الملوثة فوراً.

٣. تغطية الجرح بدون إحكام باستخدام قطعة نظيفة وجافة من

القماش.

٤. نقل المصاب إلى أقرب مؤسسة صحية .



في حالة ابتلاع مواد كيميائية:

عند تناول مواد كيميائية عن طريق الخطأ خاصة في المختبرات مثل

القلويات والأحماض فإنه:

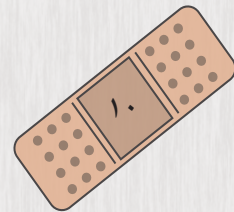
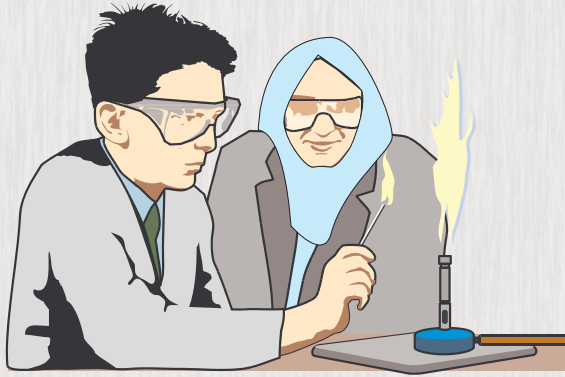
• يمكن أن يُسقى المصاب الحليب والبيض أو زيت الزيتون مع مص قطعاً من الثلج حتى يقل الورم في الحلق .

• لا تطلب من المصاب محاولة التقيؤ لأنه يزيد من مضاعفات المادة الكيميائية على البلعوم والمرئ والحلق والرتتين.

• إنقل المصاب لأقرب مؤسسة صحية.

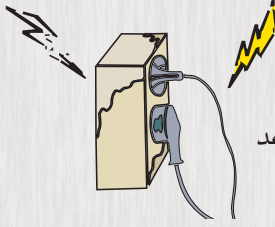
تذكر أن:

معظم الحروق والحرائق تحدث في المختبرات، لذا يجب إتباع قواعد السلامة.



الصدمة الكهربائية

تحدث الصدمة الكهربائية عند تعرض الشخص إلى لمس تيار كهربائي أو



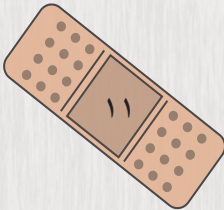
صعق بسبب البرق فيؤدي ذلك إلى الإغماء نتيجة للصدمة العصبية أو إصابة الجسم بحروق، وتزيد شدة الصدمة الكهربائية عند وجود بلل أو ماء يساعد على توصيل التيار الكهربائي.

طريقة الإسعاف:

١. إقطع التيار الكهربائي بسرعة وذلك بنزع مصدر التيار.
٢. استخدم قطعة من الخشب لإبعاد المصاب عن مصدر التيار الكهربائي، وإحذر من الملامسة المباشرة له وهو ما زال ملامساً لمصدر التيار.
٣. في حالة وجود حريق ناتج عن التيار الكهربائي، يجب عدم استخدام



الماء في إطفائه حيث أن الماء يساعد على اشتعال الحرائق الكهربائية لذا يجب استخدام طفايات الحرائق .



النزيف

النزيف هو فقد الدم من الجهاز الدوري سواء من الشرايين أو الأوردة أو الشعيرات الدموية.

أسباب النزيف :

- * الإصابات المختلفة مثل حوادث السيارات والأعيرة النارية وغيرها.
- * إزدیاد الضغط على جدار الأوعية الدموية مما يؤدي لإنفجارها.

أعراض النزيف :

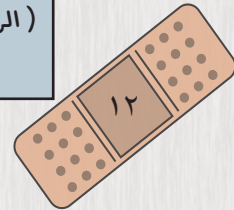
- هبوط شديد في ضغط الدم مصحوب بدوار أو إغماء.
- شحوب الوجه أو الشفتان.
- برودة في الجسم وتصبب العرق.
- سرعة في التنفس لقلة الأكسجين.
- ضعف النبض أو سرعته.
- شعور المصاب بالعطش.
- فقدان الوعي إذا كان النزيف شديداً أو مستمراً.

طريقة الإسعاف:

- ◆ ضع المصاب في وضع أفقي مريح مع رفع الجزء الذي ينزف على مستوى أعلى من مستوى القلب وذلك لتقليل تدفق الدم إليه.
- ◆ قم بالضغط المباشر على مكان النزف بعد وضع ضماده.
- ◆ يحتاج الأمر في بعض الحالات إلى رباط ضاغط إذا فشلت المحاولات السابقة فيجب العمل على سرعة نقل المصاب إلى اقرب مؤسسة صحية.

ملاحظة:

(الرباط الضاغط خطر جدا ويمكن أن يؤدي إلى تلف العضو المصاب)



طريقة الإسعاف :

أ- في حالة عدم وجود نزيف:



١. اغسل يديك جيداً قبل التعامل مع الجرح.
٢. نظف الجرح من المواد العالقة به باستخدام الماء والسوائل المطهرة مثل السافلون.
٣. ضع ضمادة مناسبة ومعقمة من الشاش والقطن على الجرح واربطه.
٤. إذا تطلب الجرح خياطة جراحية فيجب نقل المصاب فوراً لأقرب مؤسسة صحية.

ب- في حالة وجود نزيف:



١. اضغط بشدة على الجرح بقطعة قماش نظيفة لعدة دقائق .
٢. إذا استمر النزف عليك أن تربطه بقطعة من الرباط الضاغط أعلى مكان الجرح مع نقل المصاب فوراً لأقرب مؤسسة صحية.

الكسور

الكسور هو انفصال أنسجة العظم ويتفاوت من شرخ بسيط إلى كسر كامل، وهي تحدث نتيجة الإنزلاق أو السقوط من أعلى أو نتيجة حوادث السير.

أنواع الكسور:

أ- كسور مغلقة :

وفي هذه النوع يظل طرف الكسر بجانب بعضهما البعض وبدون أن يصيب الجلد المحيط بالعضمة المكسورة.

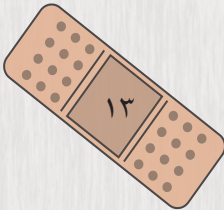
ب- كسور مفتوحة :

في هذا النوع يخترق العظم المكسور الجلد مسبباً جرحاً.

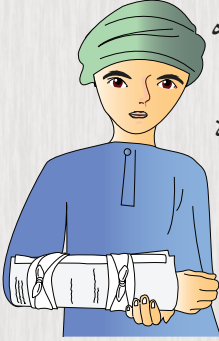


أعراض الكسور:

- عدم قدرة الشخص على تحريك الجزء المصاب.
- شعور المصاب بالألم مبرحة عند محاولته تحريك الجزء المصاب ، كما يزداد الألم عند الضغط عليه.
- تورم وكدمات حول الجزء المصاب.



طريقة الإسعاف:



- ◆ لا تحرك المصاب إلا إذا كان هناك خطورة من وجوده في نفس مكان الإصابة .
- ◆ لا تحرك أي أجزاء ممزقة من الجسم ولا تحاول إعادة العظام المكسورة إلى مكانها الطبيعي .
- ◆ أوقف النزيف إن وجد .
- ◆ غط أي أجزاء ظاهرة من العظام بضمادة نظيفة واربطه بحذر شديد .
- ◆ إذا كان ولا بد من تحريك المصاب بدون مساعدة طبية، ثبت الجزء المكسور باستخدام قطعة من الخشب أو فوطة ملفوفة لعمل جبيرة مع ربطها بحرص فوق وتحت الإصابة، مع ضرورة فحص الدورة الدموية قبل وبعد وضع الجبيرة .
- ◆ إنقل المصاب فوراً إلى أقرب مؤسسة صحية .



اللدوغ

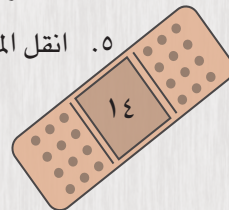
لدغة الثعبان:

١. يجب أن تحتفظ بهدوءك وتطمئن المصاب بقدر الإمكان .
٢. لا تسمح للمصاب بالحركة ولو لخطوة واحدة حتى لا ينتشر السم في الجسم إذا كانت اللدغة سامة .
٣. ضع رباط أعلى مكان اللدغة بمسافة ٥ - ١٠ سم مع تخفيف الربط كل نصف ساعة مدة ١٥ - ٣٠ ثانية لتسهيل إرواء الطرف بالدم حتى وصول المريض إلى المؤسسة الصحية .

ملاحظة:

لا يجب إمتصاص السم أو فتح مكان اللدغة

٤. ثبت الطرف المصاب بواسطة جبيرة كما في الكسور للتقليل من حركة الطرف المدوغ .
٥. انقل المصاب إلى اقرب مؤسسة صحية محمولاً.





لدغة العقرب:

١. ضع رباط ضاغط حول الطرف المصاب في مكان فوق العضة حتى يقلل من تسرب السم إلى الدم.
٢. إنقل المصاب فوراً إلى أقرب مؤسسة صحية.

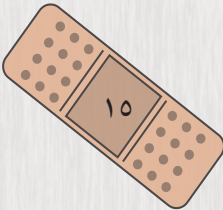
ملاحظة:

هذه الحالة تعتبر نادرة وذلك لأن معظم لدغات العقرب المسجلة في سلطنة عُمان غير سامة



عضة الكلب أو الحيوان

١. اغسل الجرح جيداً بالماء الجاري وتعامل مع النزيف .
 ٢. استخدم ضمادة نظيفة وجافة .
- إنقل المصاب فوراً إلى المؤسسة الصحية للتطعيم باللقاح ضد السُّعار والتيتانوس .



التشنج

التشنج هو الإتيان بحركات عنيفة لا إرادية يتكرر وقوعها ، وتكون أنواع التشنج كالتالي :

١. التشنج الصرعي؛

وهو ينتج عن اضطرابات في الجهاز العصبي بسبب تنبيه زائد لبؤرة معينة في المخ

أنواعه:

١. **النوبة الخفيفة** : يبدو المريض محمداً في الفراغ وكأنه في حلم عميق وقد يغيب عن الوعي فترة من الزمن تتراوح بين ثواني إلى دقائق وقد تتكرر هذه الحالة عدة مرات في اليوم وقد ترتجف أطرافه . ويكثر في الاطفال ويصعب إكتشاف هذه الحالة في بادئ الامر

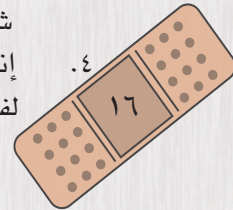
٢. **النوبة الصرعية الشديدة** : تكون على شكل تشنجات لا إرادية عنيفة ويسقط المريض مرتجفاً بعنف ويفقد الوعي ويصبح جسمه متصلباً ويظهر على فمه الزبد وقد يعرض لسانه نتيجة إنطباق الفكين وقد يتبول تبولاً لا إرادياً وقد يذهب في نوم عميق لعدة ساعات.

أسبابه:

- * الرضوض التي تصيب الطفل اثناء الولادة .
- * التهاب الغشاء السحائي الذي يغلف المخ.
- * تعرض الرأس لاصابة شديدة .
- * أسباب وراثية.

طريقة الإسعاف :

- ١ . راقب المريض أثناء النوبة مع العمل على وقايته من الإصابة بالرضوض والجروح
- ٢ . إحرص على إعطائه مضادات الصرع بصورة منتظمة .
- ٣ . تجنب العوامل التي تثير نوبة الصرع كالتعرض لإضاءة شديدة أو الإنفعالات أو الضغوط النفسية .
- ٤ . إنقل المريض فوراً إلى المستشفى في حالة استمرار التشنجات لفترة طويلة .



ب. التشنج الهستيرى :

وهو مرض نفسي وفيه يحدث التشنج كمحاولة لجذب الأنظار ويكون أقل خطورة من الصرع ولكن يجب رعاية المريض اثناء النوبة لوقايته من الرضوض مع ضرورة علاج الحالة نفسياً.

ج. التشنج العضلي

هو إنقباض حاد ومؤلم لا إرادي لعضلة أو مجموعة من العضلات.

أسبابه :

- * عدم التوازن العضلي العصبي أثناء التمارين أو السباحة.
- * فقدان كمية كبيرة من الأملاح والسوائل مع الإسهال، القيء المستمر أو التعرق الغزير.

* الإرهاق مع الحرارة الشديدة وهو ما يطلق عليه التشنج العضلي الحراري.

طريقة الإسعاف:

١. حدد العضلة المصابة.

٢. في حالة إصابة القدم، قم بتمديد أصابع الرجل المطوية بدفعها إلى أعلى.

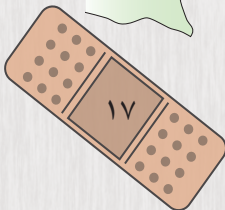
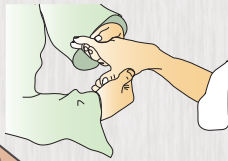
٣. في حالة إصابة عضلة الساق، مدد الركبة مع ثني

القدم إلى أعلى عند المفصل بأقصى درجة ممكنة.

٤. في حالة عضلة الفخذ، مدد الركبة وإسحب الساق إلى الأمام.

٥. في حالة إصابة عضلات اليد، مدد الأصابع المتأثرة

ثم اثنيها إلى الخلف.



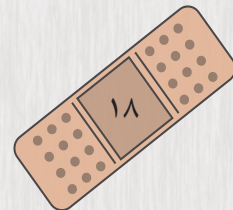
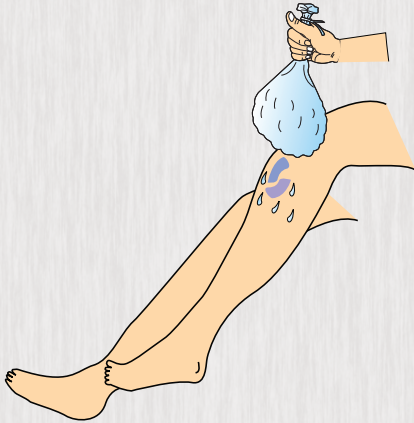
إصابة أو إلتواء المفصل

يحدث نتيجة حركة مفاجئة للعضلة أو الإنزلاق وِالتواء الجسم عند المفصل أو نتيجة لإصابة مباشرة للمفصل كما يحدث أثناء التمارين الرياضية.
أعراض الحالة:

- ألم شديد خاصة عند الحركة.
- حدوث تورم وزرقة أحياناً.

طريقة الإسعاف:

١. قم بتوفير الراحة التامة للمصاب.
٢. عمل كمادات ماء مثلج على المفصل مباشرة لتقليل التورم.
٣. اربط العضو المصاب بضاغط تثبتت العضلة أو المفصل المصاب.
٤. قد يكون الألم شديداً مما يتطلب عمل جبيرة جيس تساعد المصاب على الحركة وتسهل إلتئام الأربطة التي تمزقت بسبب الإلتواء.



الضربات الحرارية

- الإرهاق الناتج عن الحرارة الزائدة:

يحدث نتيجة لفقدان الجسم لكمية كبيرة من الأملاح والماء نتيجة التعرض لطقس شديد الحرارة. ويعاني المصاب من الإرهاق والتعب والإعياء ويبدو لونه شاحباً وبشرته رطبة وقد تكون درجة حرارة الجسم عادية أو مرتفعة.



ويمكن علاج هذه الحالة من خلال:

١. إبعاد المصاب عن الجو الحار.
٢. قم بتبريد المصاب من خلال خلع ملابسه وتهويته باستخدام المروحة الكهربائية أو التكييف إن وجد ويمكن استخدام الأوراق أو الجريدة للتهوية.
٣. قدم للمصاب ماء يحتوي على ملح (بنسبة نصف ملعقة شاي من ملح الطعام لكل لتر من الماء) ومن ثم أرسل المصاب إلى المستشفى للعلاج.



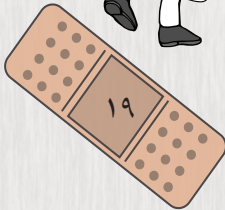
ب- ضربة الشمس :

تحدث نتيجة عجز الجسم عن المحافظة على درجة الحرارة العادية للجسم (٣٧) وعدم التخلص من الحرارة الزائدة في ظروف الطقس الحار جداً. وقد يعاني المصاب من فقدان الوعي، وارتفاع درجة الحرارة، وإحمرار الجلد وجفافه.

طريقة الإسعاف :



- ابعاد المصاب عن الجو الحار .
- قم بخلع ملابسه وتهويته باستخدام المروحة الكهربائية أو التكييف إن وجد. كما يمكن استخدام أي شيء للتهوية مثل الأوراق أو الجريدة .
- رش المصاب بماء بارد جداً .
- انقل المصاب إلى أقرب مؤسسة صحية .



الرعاف (نزيف الأنف)

الرعاف هو حدوث نزيف دموي من الأنف .

طريقة الإسعاف:

- ١ . اطلب من المصاب الجلوس في وضع مريح مع ثني الرأس إلى الأمام قليلاً وفك أي ملابس ضيقة مع الإمساك بوعاء مناسب بين يديه لتلقي الدم الذي يخرج من الأنف .
- ٢ . اطلب منه أن يضغط على الجزء الأسفل من الأنف بشدة لمدة ١٠ دقائق، ويمكنه التنفس من الفم .
- ٣ . يفضل أن يستمر المصاب في التنفس من فمه ويجب ألا ينفخ من أنفه حتى لا تتحرك قطع الدم المتجلطه في أنفه .
- ٤ . إذا إستمرت الحالة فترة طويلة أو تكررت مرة أخرى بعد وقت قصير، يجب أن ينقل المصاب إلى أقرب مؤسسة صحية .



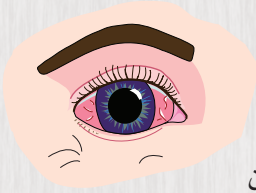
إصابات العيون

إن العلاج السريع لإصابات العيون فور وقوعها قد يمنع الإصابة بفقد البصر، ومن المهم جداً تحويل المصاب فوراً إلى طبيب العيون لإجراء العلاج اللازم لمنع المضاعفات .

الأشكال المختلفة لإصابات العيون:

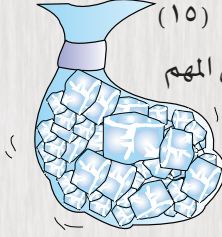
- دخول جسم غريب :

يجب عدم فرك العين مع الطلب من المصاب أن يفتح عينه ويفلقها عدة مرات حتى تتمكن الرموش من إزالة الجسم الغريب وإذا لم تنجح فالأفضل تحويل المصاب فوراً إلى طبيب العيون .



ب- كدمات العين :

لإسعاف المصاب توضع كمادات من الماء البارد لمدة (١٥) دقيقة لتخفيف الألم والهالات السوداء حول العين. ومن المهم أن ننتبه إلى أن حدوث تشويش وعدم وضوح الرؤية في العين قد يعني وجود إصابات داخلية بالعين والأفضل الذهاب إلى طبيب العيون فوراً .



ج- جرح قطعي في العين أو الجفن:

١. يتم وضع ضمادة خفيفة دون الضغط على العين والتوجه إلى طبيب العيون فوراً .
٢. عدم وضع مراهم بالعين المصابة وعدم محاولة إزالة الجسم العالق بها بنفسك .
٣. عدم تناول أي طعام أو شراب لأن التخدير يحتاج إلى معدة خالية .

د- الحروق الكيميائية :



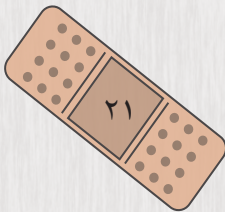
١. تفتح عين المصاب بكلتا اليدين وتوضع العين تحت صنوبر مياه جاربه باستمرار أو وعاء نظيف لمدة (١٥) دقيقة مع تحريك مقلة العين ولا تضع أي أربطة على العين .
٢. اغسل العين المصابة من الزاوية الداخلية إلى الخارج .
٣. ارسل المصاب إلى طبيب العيون فوراً .

التسمم

هو تناول أو التعرض لأي مادة خارجية تضر بالصحة .

أعراض التسمم:

- ▶ حدوث ضيق بالتنفس في بعض الحالات.
- ▶ هبوط عام، ودوخة ودوار مع سرعة النبض وإنخفاض ضغط الدم .
- ▶ فقدان الوعي والغيبوبة .
- ▶ قد يحدث هيجان وتشنجات خاصة بالتسمم بالعقاقير النفسية .
- ▶ في حالات التسمم بالفم قد يصاحبها بعض الأعراض مثل: قيء،



أو إسهال ، أو نزيف في المعدة، وألم أو مغص بالبطن، أو ظهور حروق حول أو داخل الفم إذا كانت المادة كاوية.

أنواع التسمم:

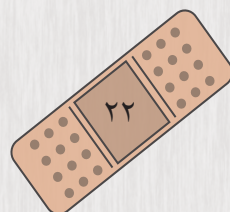
أ- عن طريق الفم:

أسبابه :

- ▶ تناول الأطعمة الفاسدة وهو ما يعرف بالتسمم الغذائي.
- ▶ تناول جرعات زائدة من الأدوية مثل المسكنات، والمهدئات والأدوية النفسية والعصبية.
- ▶ مواد كيميائية كالأحماض مثل حمض الكبريتيك والقلويات مثل الصودا الكاوي.
- ▶ كيميائيات مثل الزرنيخ والمبيدات الحشرية .
- ▶ مواد بترولية مثل البنزين .

طريقة الإسعاف:

١. في جميع حالات التسمم ما عدا التسمم بالمواد البترولية والكيميائية يتم مساعدة المصاب على التقيؤ وذلك بتقديم كوب من الماء الدافئ مذاباً به ملعقة كبيرة من ملح الطعام، ويمكن وضع أحد الأصابع بالفم لحدوث التقيؤ.
٢. إنقل المصاب فوراً إلى أقرب مؤسسة صحية .
٣. في حالة حدوث هبوط في التنفس، فيجب عمل تنفس صناعي فوراً .
٤. يجب الاحتفاظ بالقيء والمادة السامة المشتبه في بلعها والإناء الذي يحتوي على المادة السامة إن وجد وذلك لأخذها مع المصاب إلى المؤسسة الصحية لإجراء التحليلات عليها.

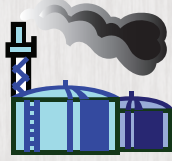


ب- عن طريق الجهاز التنفسي:

أسبابه:

وذلك من خلال إستنشاق الغازات والأبخرة السامة والدخان مثل:

الإختناق والتسمم بغازات أول وثاني أكسيد الكربون أثناء الحرائق .



الإختناق والتسمم بغازات أول وثاني أكسيد الكربون وغاز الطبخ بسبب مواقد الفحم والغاز في الأماكن المغلقة أو سيئة التهوية.

دخان المصانع وعوادم السيارات .

عند إستنشاق المخدرات مثل الهيروين عن طريق الأنف .

طريقة الإسعاف :

١ . يجب إبعاد المصاب عن مصدر الخطر فوراً ونقله بسرعة إلى الهواء الطلق .

٢ . يجب خلع الملابس الضيقة حول العنق والصدر والبطن .

٣ . إجراء التنفس الإصطناعي بسرعة في حالة فقد الوعي وهبوط التنفس .



٤ . معالجة الحروق إن وجدت .

٥ . إنتقل المصاب إلى أقرب مؤسسة صحية .

ج - عن طريق ملامسة الجلد:

أسبابه :

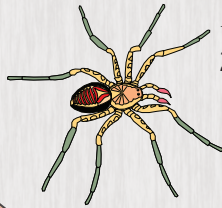
التعرض لعضة الحيوانات والحشرات السامة مثل الثعابين والعقارب.

إمتصاص الجلد للمواد الكيماوية مثل المبيدات الحشرية.

طريقة الإسعاف :

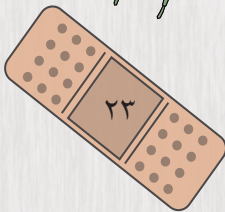
١ . في حالات لدغ أي من الحشرات السامة أو

الحيوانات يجب إتباع الإرشادات التي جاءت في موضوع لدغ الحشرات.



٢ . إجراء التنفس الإصطناعي فوراً عند حدوث

هبوط في التنفس.



أرقام تهمك:

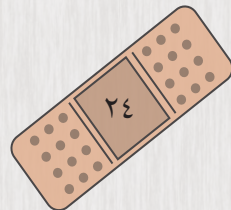
..... اسم المدرسة :

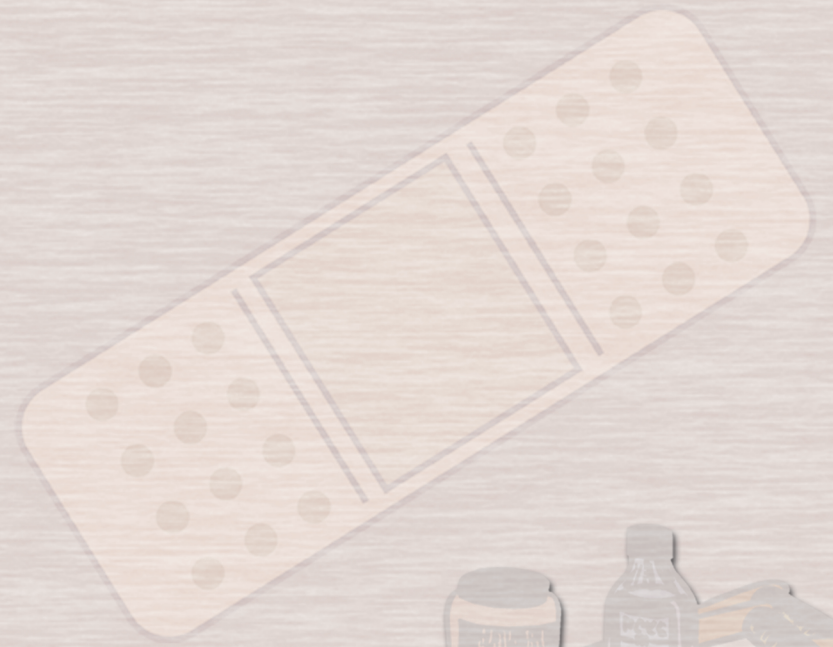
..... رقم الهاتف :

..... أقرب مركز صحي :

..... رقم الهاتف :

طوارئ: ٩٩٩٩





الإسعافات الأولية



تذكر:
إن التدريب والسرعة في تقديم الإسعافات الأولية قد تنقذ حياة مصاب.



سلطنة عُمان - وزارة الصحة
دائرة التثقيف والإعلام الصحي
بالتعاون مع
دائرة الصحة المدرسية



الطبعة الثالثة



2102