

**مجلة وقاية**

**(العدد الثاني)**

# **الإسعافات الأولية**

**إعداد**

**إدارة الأزمات والكوارث والحد من المخاطر**

**بوزارة الأوقاف**

**١٤٤٢ هـ - ٢٠٢١ م**

## مقدمة

### الإسعافات الأولية (الثقافة الغائبة)

"دقائق معدودة" يمكنها أن تكون فارقة في حياة الإنسان، وفي ظل التقلبات اليومية المليئة بالمفاجآت، من الممكن أن يتعرض الإنسان في عمله أو منزله أو في الطرقات لموقف يجعله مسئولاً عن حياة شخص قريباً أو غريباً، وتكون طريقة تصرفه واحدة من العوامل المسؤولة عن مدى تدهور حالة المصاب من عدمها، بل يمكنها أن تفرق بين "الموت" و"الحياة"، ولهذا يرتبط نشر مفاهيم الرعاية الصحية الأساسية، أو الإسعافات الأولية ارتباطاً وثيقاً بالثقافة الصحية لكافة أفراد المجتمع، باعتبارها مهارة خاصة لا غنى عنها في حياتنا اليومية.

ولهذا كانت دورات الإسعافات الأولية وتجديدها بصفة دورية تعد ضمن المؤهلات اللازمة للتعين في كثير من الوظائف والمواقع في جميع أوجه العمل ومجالات الأنشطة في دول كثيرة... وقد آن الأوان لكي ندرك أهمية ذلك وحثمية اتباع الآليات التي تجعل منه واقعاً معاشاً في مجتمعنا، وثقافة حاضرة في أوقات اللزوم .

هذه الثقافة في التعامل مع الطوارئ تعد حيوية في أمور كثيرة في حياتنا، ويتحتم وجود آليات تأهيل المواطنين لامتلاك أدواتها، وبخاصة في مجال الإسعافات الأولية التي تتصل بسلامة وأمان وحياة البشر من حولنا، سواء في أسرنا أو في مجالات عملنا أو تحركاتنا أو سائر أنشطتنا... هنا تكمن الأهمية القصوى للحرص على تأهيل كل مواطن بثقافة الإسعافات الأولية التي تمكنه من سرعة إدراك نوعية الخطر الذي يحيق بمواطن آخر والمبادرة بالتدخل الصحيح لإسعافه وإنقاذ حياته. إنه من المهم جداً وجود صندوق بسيط للإسعافات الأولية، سواء في المنزل أو العمل أو السيارة لا سيما عند القيام برحلات طويلة، حيث توفر المواد الموجودة في الصندوق بعض الوسائل الأساسية التي تساعد على إسعاف المصاب.

### التعريف بالإسعافات الأولية

هي المساعدة المبدئية التي تقدم للإنسان المصاب بمرض أو حادث مفاجئ، من أجل الحفاظ على حياة المصاب ومنع حدوث أي مضاعفات إلى أن يصل الفريق الطبي المختص. يشار إلى الإسعافات الأولية بالاختصارات ( ABC )، ويعني:

- مجرى الهواء ( Airway ) : يجب أن يتم التأكد من أنه خالي، وأن المصاب غير مختنق مع التأكد من عدم وجود أية عوائق تمنع مجرى الهواء بالفم.
- التنفس (Breathing): بعد التأكد من أن المسالك الهوائية خالية من أي انسداد، يجب معرفة إذا كان الشخص قادراً على التنفس أم لا، لاتخاذ الإجراء اللازم.
- الدورة الدموية (Circulatio) : في حالة توقف التنفس، وتوقف القلب عن النبض يجب اللجوء إلى إجراء الإنعاش القلبي الرئوي للمصاب، وحتى يبدأ المصاب في التنفس، كذلك وقف النزيف والجروح، في حال تواجدها باستخدام الضمادات.

## أهداف الإسعافات الأولية

الحرص على عدم تدهور حالة المصاب، ويكون ذلك عن طريق:  
تنظيف الجرح - تثبيت الكسور -  
وضع جسم المصاب الوضع المناسب لحالته .

العمل على تعجيل شفاء الشخص المصاب، ويكون ذلك عن طريق:  
التخفيف من ألم المصاب - طمأنة المصاب على حالته - تغطية المريض من أجل الحفاظ على حرارة جسمه - علاج الحالات المختلفة بما يناسبها .

منع الأسباب المؤدية إلى وفاة المصاب، مثل : وقف النزيف - إعادة الحالة المصابة لوعيها - إعادة فتح المجاري التنفسية في حال انسدادها .

## قواعد الإسعافات الأولية

بناء الثقة مع المصاب

• قدم له نفسك - اشرح له ما يحدث، ولماذا ؟ - طمأنه وهدئه باستمرار - سؤاله هل يريد التواصل مع أحد ؟ - جابو بنكاء على أي أسئلة يسأل عنها - الاستماع الجيد - الحفاظ على خصوصية المصاب من خلال تغطية جسم المصاب وستر عورته .

السيطرة على موقع الحادث بشكل تام

• (السيطرة على حركة المرور - إبعاد المتجهرين والمتفرجين - المساعدة في نقل المصاب إلى مكان آمن إذا كانت حياته في خطر وإذا كان نقله بأمان أكثر من تركه في مكانه .

تدوين الملاحظات أو حفظها

• بهدف توصيلها إلى خدمات الطوارئ الإسعافية عند وصولهم، أو قدمها للمصاب مثل: تاريخ الحادث أو المرض - تفاصيل المصاب الشخصية والمرضية - أنواع الإسعافات الأولية التي قدمها .

## المُسَعِف

هو الشخص الذي يُقدم الإسعافات الأولية، والذي يقوم بالعناية بالشخص المُصاب.

## أنواع المُسَعِف وصفاته

### المُسَعِف الغير متدرب

- ليس له دراية علمية أو خبرة حياتية في مجال الإسعافات الأولية .
- غالبًا ما يتعرض للإسعافات في الحالات المفاجأة .
- غير واثق فيما يقوم به ، وليس عنده سرعة بديهية .
- حدود عمله ضئيلة جدًا كإبعاد المتجمهرين، والسيطرة على حركة المرور .

### المُسَعِف المتمرس

- يقوم بالإسعافات الأولية، عن طريق الخبرة الحياتية المكتسبة بالمشاهدة والعيان.
- له حدود معينة في الإسعافات ، ويقدم المتدرب عليه .
- يغلبه الظن فيما يقوم به من أعمال .

### المُسَعِف المتدرب

- هو شخص مؤهل للقيام بالإسعافات الأولية ، عن طريق حصوله على التدريب المناسب في أحد المراكز الصحية المختصة ، أو عن طريق تطبيق الإسعافات على أحد النماذج المُجسّمة
- يمتلك المعلومات التي تساعد على تقديم الإسعافات الأولية لمن يحتاجها وبالشكل الصحيح من أجل إنقاذ حياته.
- الأمانة والإخلاص، والحفاظ على سرية المعلومات الخاصة بالشخص المُصاب.
- سرعة البديهية، الثقة بالذات .

## واجبات المُسَعِف

هناك عدة واجبات على المُسَعِف القيام بها، وهي كما يأتي:

- ◀ إبعاد الأشخاص الفضوليين من حول الشخص المُصاب.
- ◀ ملاحظة عدم توقف الشخص المُصاب عن التنفس.
- ◀ إبلاغ الشرطة عند حدوث أي إصابة.
- ◀ استدعاء الطبيب بشكل فوري عند حدوث الإصابة.
- ◀ تجهيز كل الأمور والأدوات الطبية اللازمة للإسعافات الأولية .

عمل الإسعافات الخاصة بالصددمات العصبية في حالة حدوثها.

عدم المساس بالشخص الذي يُعاني من الغيبوبة، لكن يجب تدفئته، فمن الممكن أن يكون سبب الغيبوبة هو نزيف في الدماغ، أو تناول مواد سامة، أو زيادة أو نقص في نسبة السكر في الدم، أو التسمم المعدني، أو نقص في نسبة السكر، أو أسباب أخرى.

تحديد حالة المُصاب من أجل إسعافه، وتكون عن طريق القيام بعدة إجراءات وهي: استجواب المُصاب من أجل الحصول على تاريخ الإصابة، ثم فحصه بشكل دقيق، وفي حالة حدوث إغماء لا يُعرف بسببها ما إن كان المُصاب حيًّا أو ميتًا، يجب عمل الإسعافات الأولية له على أنه حي إلى أن يثبت العكس.

العمل على إيقاف النزيف بأي شكل كان.

في حالة ما إذا كان المُصاب يعاني من الكسور، يجب على المُسعف وضع العضو المكسور داخل جبيرة مؤقتة.

العناية بالشخص المُصاب بالصدمة العصبية، عن طريق تدفئته باستخدام السوائل الساخنة.

تدبير أي وسيلة تنقل من أجل نقل الشخص المُصاب إلى أي مستشفى قريب.

قياس العلامات الحيوية للشخص المُصاب.

فحص الشخص المُصاب بشكل كامل مع الاهتمام بالإصابة سواء أكانت صغيرة أم كبيرة.

عدم الانفعال أو الخضوع للعواطف، بل يجب المحافظة على هدوء الأعصاب.

## حقيبة الإسعافات الأولية



### أولاً: مواصفات الحقيبة

خفيفة الوزن- ذات مقابض- تحتوي على دليل إرشادي موضح بالصور- توفر كافة المواد الطبية اللازمة والمهمة في عملية الإسعاف).

### ثانياً: مكوناتها

تتفاوت حقيبة الإسعافات الأولية من شخص إلى آخر، ومن مكان إلى مكان ، فحقيبة المسعف المتدرب غير حقيبة غير متدرب. وحقيبة المنزل غير حقيبة السيارة ، غير حقيبة العمل ... وهكذا ، لكن في جميع الأحوال هي لا تخلو من أدوات طبية ، ومسكنات وبعض أدوية ، نقدم بعضاً منها على النحو التالي :

### ١- الأدوات الطبية :

أهم ما تشتمل عليه الحقيبة الطبية ما يأتي : (ضماد مطاوي - شاش معقم - قطن طبي - شريط لاصق بمختلف الأحجام - ضمادات لاصقة بمختلف الأحجام- صابون مطهر- معقم للجروح- كريم مضاد للجراثيم والبكتريا- الملاقط- مناشف باردة فورية- مقص حاد- قفازات بلاستيكية- ميزان حراري- كشاف يدوي وبطاريات إضافية - مناديل ورقية- كمادات باردة- نظارات العين الواقية- أكياس بلاستيكية ).

## ٢- الأدوية والمسكنات:

( مسكن للصداع ونزلات البرد والكحة ومرامهم وكبسولات مناسبة - مخفض حرارة - مضاد للإسهال والإمساك - مضاد للحموضة - محفز القيء: يستخدم في حالات التسمم الغذائي - مرهم لتهدئة الجلد ضد لدغات الحشرات - مرهم مضاد حيوي - كريم واق من الشمس - كريم مرطب للجلد أو مسكن للألم - زجاجة مطهر - كمادات طبيعية كيميائية تستخدم عند الإصابة بالكدمات، وتقلل التورم - الرباط القطني المرن - محلول مغذي ) .

## ثالثاً : نصائح عامة

- ١- وضع الحقيبة في مكان يسهل الوصول إليه، بحيث يكون بعيداً عن متناول الأطفال.
- ٢- وضع الحقيبة في مكان معتدل الحرارة، وبعيداً عن أشعة الشمس.
- ٣- التأكد من صلاحية الأدوية والمسكنات باستمرار.
- ٤- عمل دليل لمحتويات الحقيبة.
- ٥- تدريب أفراد العائلة على الإسعافات الأولية.
- ٦- احتواء الحقيبة على أرقام الهواتف المهمة، وذلك لاستخدامها في الحالات الطارئة، مثل رقم المستشفى أو أرقام الأقارب والأصدقاء لطلب المساعدة منهم في أسرع وقت ممكن.
- ٧- استشارة الطبيب عند اختيار الأدوية المناسبة.

## كيف تحمي نفسك من العدوى عند تقديم الإسعافات الأولية؟



- ١- اغسل يديك بالماء والصابون إن توفر قبل وبعد تقديم الإسعافات الأولية، مع ارتداء كمامة.
- ٢- لا تلمس مكان الإصابة (كالحروق أو الجروح) بيديك العاريتين، ولا تلمس أي جزء من الضمادة الملوثة بالدماء.
- ٣- يمكنك الاستعانة بأدوات ومعدات الحماية مثل: (قناع الجيب للمساعدة في القيام بالتنفس الاصطناعي - قفازات ذات الاستعمال الواحد - محلول كحولي لتنظيف يديك - كمامة لحماية المسالك التنفسية - نظارات بلاستيكية لحماية عينيك) .

## من أولويات الإسعافات الأولية

### في حالة الطوارئ

- ١- ينبغي عند وجود الكثير من الأشخاص المصابين أن تبدأ معالجة الشخص الذي يعاني من الإصابة الأشد خطورة أولاً .

٢- الأولوية الأولى في الإسعافات هي تقييم مجرى الهواء والتنفس والدورة الدموية، أي ( ABCs ). يمكن أن تتوقف الدورة الدموية التي تعتمد على ضخ عضلة القلب وضربات القلب؛ عند حدوث توقف القلب، وهي حالة تستدعي القيام بالإنعاش القلبي الرئوي.

٣- الأولوية التالية هي الحصول على المساعدة الطبية من خلال الاتصال مع الرعاية الطبية الإسعافية، باستثناء الحالات التالية:

• توقّف القلب .

• الاختناق بالغصّة ( Chokin ) .

يجب عند حدوث توقف في القلب أو التعرض لحالة اختناق أن تبدأ المعالجة قبل طلب المساعدة.

## أهم حالات الإسعافات الأولية

### إصابات الأسنان

تحدث نتيجة للارتطام أو الحوادث، وعند حدوث ذلك يتم اتباع التعليمات الآتية في إسعاف المصاب :

- العثور على السن وإمساكه من التاج (منطقة المضغ)، ولا يجب لمس جذور السن أبداً مع تنظيف السن بالماء فقط إذا كان متسخاً مع عدم فركه أو تجفيفه أو لفه بمنديل أو قطعة قماش .
- يمكن أن يتم الحفاظ عليه رطباً بوضعه في كوب لبن وذلك لحين الذهاب للطبيب (لا يجب حفظه في الماء) .
- في حالات ألم الأسنان ، يكون المضمضة بالماء الدافئ ، مع استخدام الخيط الطبي للتخلص من أي طعام عالق بين الأسنان وتناول مسكنات الألم، ويمكن وضع كمادة باردة على منطقة الخد من الجهة المصابة .

### إصابات الرأس

هي أي ضرر يلحق بالدماغ وتتراوح ما بين خفيفة إلى معتدلة أو حادة، من أكثر أسبابها شيوعاً حوادث الطرق والسقوط والارتطام .

- إذا لم يترتب على الإصابة نزف يتم استعمال كمادات ثلج على مكان الإصابة مع التحقق من مستوى وعي المصاب وطمأنته وملازمته للتأكد من عدم وجود إصابات .
- إذا كان المصاب ينزف فيجب إيقاف النزيف فوراً باستخدام شاش أو قماش نظيف مع تغطية الجرح إذا كان مفتوحاً وتجنب لمسه أو الضغط عليه.
- إذا كان المصاب في وضع الجلوس ويتقيأ يتم مساعدته بإبقائه في وضع منحنى للأمام، أما إذا كان مستلقياً على ظهره فيتم وضعه بهدوء على أحد جنبه منعا للاختناق.
- إذا كان مستيقظاً يطلب منه عدم تحريك رأسه ورقبته ، لمنع حدوث مزيد من الأضرار للعمود الفقري والمخ.
- إذا كان فاقدًا للوعي ويتنفس بصورة طبيعية يتم تثبيت جسمه بجعل الرقبة والعمود الفقري في وضع مستقيم مع رأسه، وفي حالة فقدان الوعي كاملاً وعدم التنفس يتم إجراء إنعاش قلبي رئوي له.



## إصابات العين

تحدث بسبب الضربات أو اللكمات في العين أو بسبب تطاير أجزاء معدنية أثناء العمل أو الانفجارات أو الألعاب النارية أو المواد الكيميائية أو الخدوش، وعند حدوث ذلك يتم اتباع التعليمات الآتية :

- لا يجب لمس العين بأي شيء أو فركها أو محاولة لمس الجسم الغريب الموجود بها أو ارتداء العدسات اللاصقة أو القطرة المهدنة للاحمرار ؛ لأنها لن تساعد على الشفاء، بينما يمكن ارتداء النظارة الشمسية في حالة تحسس العين للضوء.
- لا يجب تناول الإسبرين أو أي من الأدوية المضادة للالتهاب، لأنها تزيد من النزيف في حالة حدوثه ، كما لا يجب وضع مرهم أو قطرة للعين من دون استشارة طبية.
- في حالة حدوث ضرب في العين يتم عمل كمادات باردة للعين مع تجنب الضغط عليها، مع تغطيتها ، وفي حالة استمرار الألم يتحتم الرجوع للطبيب.
- في حالة الحروق الكيميائية للعين يجب إخبار الطبيب عن نوعية المادة الكيميائية المسببة للإصابة، ليتخذ اللازم .

## حالات النزيف

### من أمثلة حالات النزيف الشائعة:

#### أ . نزيف الأنف (الرُفَاف) :

من الممكن أن يحدث بسبب السقوط أو حادث دراجة، وغالبا ما يحدث بسبب الهواء الجاف، وتختلف شدته من بسيط لا يشكل أي خطورة إلى شديد يحتاج للعناية الطبية الفورية، وتكون الإسعافات الأولية على هذا النحو :

• الانحناء قليلاً إلى الأمام في أثناء الجلوس، أو الوقوف، مع تجنب الاستلقاء، أو ميل الرأس للخلف؛ لأن ذلك سيتسبب بابتلاع الدم، والقيء، مع إمساك الأنف من الجزء الناعم من الناحيتين.

• الضغط على الأنف لمدة خمس دقائق على الأقل مع تجنب الضغط على جانب واحد فقط، حتى لو كان النزيف على جانب واحد فقط، وعدم القيام بفك الضغط عن الأنف؛ لاكتشاف ما إذا كان النزيف قد توقف إلا بعد مضي الوقت المحدد.

• يمكن وضع كمادات باردة، أو كيس ثلج على الأنف، حيث يساعد الأوعية الدموية على الانقباض.

• تكرار الخطوات السابقة إذا لم يتوقف النزيف، مع القيام بالضغط على الأنف لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة، فإذا لم يتوقف النزيف فيجب التوجه إلى الطوارئ على الفور.

#### ب. نزيف الأذن :

يحدث بسبب دخول شيء في الأذن أو جرحها، أو الصدمات أو تغير الضغط الجوي بشكل كبير، وقد يحدث لأسباب أخرى . ويتم التعامل على هذا النحو:

- إذا كان الشيء مرئياً للغاية وكان من الممكن إزالته، مع استخدام الملقط لسحبه للخارج برفق، وفي حالة وجوده بالكامل داخل الأذن وكان من الممكن إصابة الجلد عند محاولة سحبه، فمن الأفضل الذهاب إلى الطبيب. لا يجب محاولة الوصول إلى الأذن عندما يكون الجسم صغيراً جداً. يتم استخدام أداة مساعدة في الجاذبية لإخراج الجسم من الأذن عن طريق إمالة الرأس على الأذن المصابة. إذا كانت هناك طبلة تتمزق مع خروج دم أو سائل من الأذن، يجب مراجعة الطبيب على الفور. إذا كان هناك قطع أو جرح خارج الأذن، يتم الضغط لإيقاف النزيف وتغطيته بلوحة معقمة. قد يتم تطبيق الثلج على الضمادة لتقليل التورم.

## ج. الجروح :

قد تكون سطحية أو عميقة، وتختلف شدتها ومدة شفائها حسب درجة وعمق الجرح ومدى التلوث الذي قد يحدث له. يتم اتباع الخطوات الآتية :

- غسل اليدين جيدا قبل التعامل مع الجرح ويفضل استخدام قفازات مطاطية .
- تنظيف الجرح وإزالة ما به من دماء ثم الضغط عليه لإيقاف النزيف مع عدم نزع الضمادة لأي سبب حتى بعد توقف النزيف .
- إزالة أي تلوث أو جسم غريب من داخل الجرح ثم تغطيته بضمادة نظيفة معقمة .
- إذا كان الجرح ملوثا أو ناتجا عن عض حيوان مثل الكلب فلا يتم تغطيته .
- يتم اللجوء للطبيب إذا كان الجرح بداخله جسم غريب أو ناتج عن عضة كلب ، أو كان عميقا يحتاج لتدخل جراحي، أو تلوث وظهرت علامات العدوى في الدم مثل ضيق التنفس وارتفاع درجة الحرارة والألم الشديد .



## الاختناق

يحدث بسبب وجود جسم غريب داخل القصبة الهوائية أو الجلطات الدموية أو الصدمات الكهربائية أو استنشاق غازات سامة مثل أول أكسيد الكربون ، وقد يحدث بسبب الشنق أو الخنق أو الضغط على الحنجرة أو الغرق.

وعند الإسعاف يتم اتباع التعليمات الآتية :

• إزالة مسببات الاختناق مع إبعاد المصاب إلى الهواء الطلق وفتح الملابس وإزالة أربطة العنق (إن وجدت) أو أي شيء يضغط على الجسم مع العمل على إنعاش المصاب ووضعه في وضع الإفاقة والتحقق من معدل التنفس ومعدل النبض ومستوى الاستجابة كل عشر دقائق .

• طلب العون الطبي بأسرع وقت ممكن .

• في حالة الغرق يتم إجراء الإسعافات اللازمة كما هو وارد لاحقا.

• في حالات الشنق والضغط على الحنجرة يتم إزالة عامل التضيق على العنق وإذا كان جسمه متدليا يتم رفع ثقل جسمه .

• في حالة استنشاق الدخان الصادر عن الحريق يتم نقل المصاب بعيدا عن مصدر الحريق مع اطفاء الثياب المحترقة أو التي يخرج منها الدخان وعلاج الحروق ( لا يتم إزالة الملابس الملتصقة بالحرق حتى لا يؤدي ذلك لمضاعفات للمريض) .



## الإنعاش القلبي الرئوي



هي عملية مزدوجة يقوم المسعف فيهما بإنعاش الرئة والقلب. أما إنعاش الرئة فيتم من خلال إيصال الهواء والأكسجين إليها عن طريق التنفس الصناعي، وأما إنعاش القلب فيتم عن طريق الضغط اليدوي على منطقة قلب المصاب (في المنطقة الواقعة بين العظم الصدري والعمود الفقري) بحيث يتم ضخ الدم إلى الأجزاء الحيوية من جسم المصاب ، خصوصا الدماغ.

يحدث التوقف القلبي الرئوي لأسباب كثيرة منها : (الغرق) - الاختناق - السكتة القلبية - الصدمة الكهربائية وغيرها.

### كيفية إجراء إسعاف قلبي رئوي:

- محاولة معرفة مستوى الوعي لدى المصاب، والتأكد من أن مجرى التنفس مفتوحاً وعدم وجود شيء يعيق التنفس.
- يتم وضع المصاب على سطح صلب (الأرض مثلاً) وإزالة أي وسائد تحت رأسه مع الحذر في حالة التعامل مع مصاب فقد وعيه نتيجة ارتطامه بشيء.
- إذا كان المريض لا يتنفس يتم إجراء تنفس صناعي له (قبلة الحياة) ، وذلك بالنفخ في فم المصاب مرتين ببطء على مدى ثانية ونصف إلى ثانيتين.
- ومراقبة ارتفاع صدر المصاب بعد النفخ في فمه والانتظار حتى يهبط صدره بين النفخة الأولى والثانية فإذا كان قد بدأ في التنفس يتم تكرار تلك العملية كل خمس ثوانٍ لحين وصول سيارة الإسعاف ، أما إذا كان لا يتنفس يتم الضغط على صدره كما يلي :
- ١- اضغط على صدر المصاب بهدف إعادة قلبه إلى العمل بواقع خمس عشرة مرة ، وذلك باتباع ما يلي:
- ٢- تحسس الحد الخارجي للضلع السفلي للمصاب ، وذلك بوضع يديك على جانبي قفصه الصدري.
- ٣- تتبع بأصابع يديك حدود الأضلاع السفلية إلى أن تلتقي أصابعك عند عظم صدر المصاب.
- ٤- ضع أصبعك الوسطى ( من يدك الواقعة باتجاه قدمي المصاب ) على عظم الصدر ثم ضع أصبعك الشاهد إلى جانب الأصبع الوسطى.
- ٥- ضع راحة يدك الأخرى على عظم صدر المصاب مكان الأصبعين الوسطى والشاهد.
- ٦- ضع يدك الأخرى فوق راحة يدك جاعلاً أصابع كلتا يديك في وضع التشابك.
- ٧- اجعل جسمك في وضع يكون فيه كتفك وكوعاك بشكل عمودي بالنسبة ليديك. تأكد أن ذراعيك وظهرك في وضع استقامة ثم مباشر في إجراء الضغط على عظم صدر المصاب مستخدماً عضلات ظهرك وليس عضلات ذراعيك.
- ٨- اضغط على عظم الصدر إلى أسفل بواقع (٤) إلى (٥) سم ، وبمعدل (٨٠) إلى (١٠٠) مرة في الدقيقة.
- ٩- قم بإعطاء التنفس الصناعي مرتين أخريين. استمر في إعطاء دورة الدقيقة الواحدة من التنفس الصناعي ( أي ٤ دورات في كل منها ١٥ ضغطة لانعاش القلب ونفختان اثنتان لإنعاش الرئتين)، ثم افحص النبض ، وإذا لم يكن هناك نبض استمر في عملية الإنقاذ حتى وصول سيارة الإسعاف مع الاستمرار في تفقد النبض كل بضعة دقائق .

## التسمم



- هو دخول أي مادة ضارة (طبيعية أو مصنعة) أو ملوثة إلى الجسم بكمية معينة فتحدث أضراراً داخل الجسم.
- هذه الأعراض قد تكون معوية أو تنفسية أو دماغية أو حروق على الفم وآلام شديدة بالبلعوم والصدر نتيجة لاحتراق المريء، وذلك في حالة ابتلاع مواد كيميائية، كما قد يحدث في حالة تلوث العين أو الجلد بالمواد السامة أو استنشاق المواد السامة .

## الإسعافات الأولية في حالة التسمم:



1. إذا وجد قيء يتم التحفظ عليه، (ليسهل تحليله من الجهات المختصة).
2. طلب المساعدة الطبية عن طريق الاتصال بمركز السموم أو المستشفى .
3. إذا كان فاقداً للوعي، يجب فحص التنفس وتقديم الإنعاش القلبي الرئوي إذا لزم الأمر.
4. في حالة بلع مواد كيميائية أو منظفات منزلية يتم إعطاء المريض لبن بارد وبياض بيضة ويمنع إعطاؤه أي أحماض مثل: الخل أو عصير الليمون، كما يمنع جعله يتقيأ ويتم نقله للمستشفى فوراً.
5. في حالة التعرض للمواد المطهرة كالفنك والديتول سواء باللمس أو الاستنشاق قد يؤدي للتسمم لذا ينصح بتهوية المكان جيداً عند استخدام تلك المواد وغسل الجلد جيداً بماء وفير ثم كحول تركيزه ١٠ % مع نقل المريض للمستشفى إذا استدعت حالته.

6. في حالة حدوث تسمم عن طريق استنشاق الغازات أو الأبخرة السامة يراعى الإسراع بفتح نوافذ الغرفة أو سرعة نقل المريض إلى الهواء النقي مع تحرير الجسم من الملابس الضاغطة وفك أربطة العنق أو ما شابه، وفي حالة تقيؤ المريض يوضع على أحد جانبيه لمنع حدوث اختناق، أما في حالة هبوط أو فشل التنفس يتم عمل تنفس صناعي للمريض بعد التأكد من خلو مسلك الهواء من أي عائق وتدفئة المريض في حالة إحساسه بالبرودة ، ونقله للمستشفى .
7. في حالة تلوث الجلد بمادة كاوية يتم غسل الجلد بتيار ماء متدفق لإزالتها وعدم وضع أي دواء أو مادة كيميائية على الجلد .

## التشنجات (الصرع)

تستمر أغلب النوبات من ( ٣٠ ) ثانية إلى حوالي الدقيقتين .

## الإسعافات الأولية في حالة نوبات الصرع:

- 1- يتم تمديد المصاب على الأرض مع وضعه على جانب واحد لمساعدته على التنفس وفك أي شيء ضاغط على الجسم ووضع شيء ناعم تحت رأسه مثل ستر أو نحوها مع تنظيف المكان المحيط به، وذلك بإزالة الأشياء الصلبة أو الحادة من حوله ويتم الاتصال بالطوارئ في حالة زيادة مدة النوبة عن خمس دقائق أو عدم استعادة الوعي بصورة كاملة أو تكرار أكثر من نوبة متتالية أو إصابة المريض بأمراض أخرى كأمراض القلب .
- 2- لا يتم إجراء محاولة لإيقاف حركة المريض أثناء النوبة أو وضع شيء في فمه لتجنب إصابته ، وكذا لا يتم عمل إنعاش قلبي رئوي له؛ لأنه سيعود للتنفس بصورة طبيعية بعد انتهاء النوبة ، كما لا يتم تقديم الطعام أو الماء حتى تمام الإفاقة.
- 3- بعد انتهاء النوبة يتم مساعدة المريض على الجلوس في مكان آمن لحين استعادة وعيه بصورة أفضل ويستحسن عدم تركه بمفرده

## الحروق



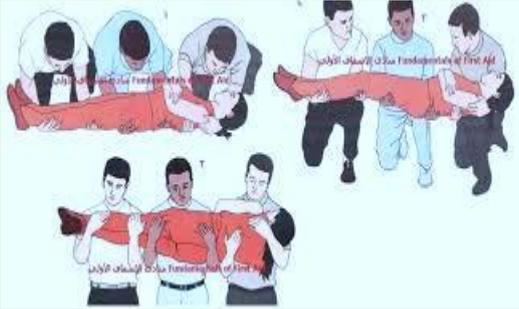
- هي تلف يحدث لجزء أو أجزاء من الجسم نتيجة للتعرض لحرارة حارقة أو لحرارة أشعة الشمس لفترة طويلة أو لمادة كيميائية أو تيار كهربائي أو غيرها.
- في حالة الحروق الأولية يتم تنظيف المنطقة المصابة في حالة عدم التصاق الملابس بها ، أما في حالة التصاق الملابس بالجلد فيجب التوجه للطبيب لإزالتها.

- يتم غسل الجلد المحروق بماء جار بارد (وليس ثلج) لفترة زمنية قصيرة لتخفيف الألم مع المحافظة على نظافة مكان الإصابة قدر الإمكان.
- يمكن تغطية الحروق البسيطة التي تصحبها بثور بضمادة نظيفة غير لاصقة أو شاش فازلين إذا لم يشف الجرح أو كان عميقاً أو انتشر حوله احمرار لمسافة أكثر من (٢) سنتيمتر فيجب مراجعة الطبيب .

## الالتواءات

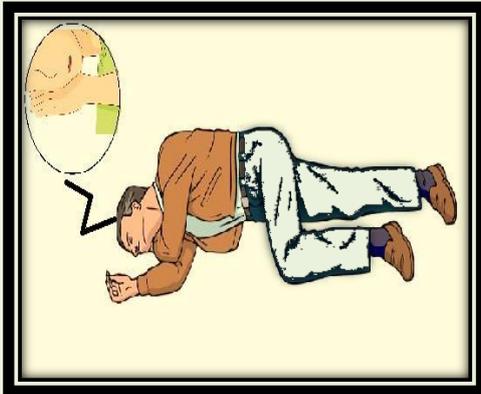
- إصابة ناتجة عن تمزق ألياف الرباط بشكل جزئي أو كامل مما يؤدي إلى انقطاعه، مما يسبب ألم شديد، ومن أكثر المناطق عرضة للالتواء الكاحل: (الركبة - الرسغ والإبهام) . ولعلاج ذلك يتم اتباع الآتي :
- عدم الضغط على المنطقة المصابة أو وضع أوزان عليها.
- استخدام الثلج أو الماء البارد لفترة قصيرة للحد من تورم الإصابة، حيث إن الفترات الطويلة قد تُسبب تلف الأنسجة ، مع تضميد الإصابة باستخدام الضمادات المرنة والمفائف والأكمام الضاغطة .
- رفع المنطقة المصابة للوقاية من التورم والتقليل منه يستحسن رفع الإصابة فوق مستوى القلب .

## الكسور



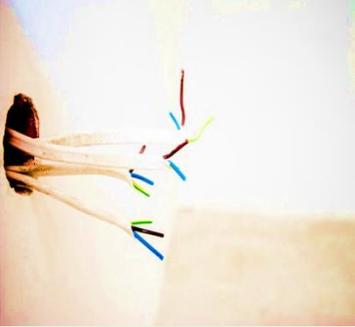
- الكسور نوعان: مغلق ( وهو الذي لا يحدث تهتكًا بالجلد)، ومفتوح (وهو الأشد خطرًا ويحدث تهتكًا بالجلد) . والإسعافات الأولية في حالة الكسور تكون على النحو التالي :
- إيقاف النزيف، خصوصًا إذا صاحب الكسر تهتك بالجلد، وذلك بالضغط على الجرح باستخدام ضمادة معقمة، أو قطعة قماش نظيفة مع عدم تحريك الجزء المصاب لتلافي حدوث أي مضاعفات.
- يجب تبريد المنطقة المصابة، بوضع مكعبات من الثلج بقطعة قماش نظيفة، ثم وضعها على المنطقة المصابة.
- علاج المصاب من الصدمة، وذلك بوضع المصاب في وضع مريح، وطمأنته، وتغطيته ببطانية؛ لمساعدته على التدفئة.

## اللدغات واللسعات



- تنتج عن التعرض لبعض زواحف أو حشرات سواء سامة أو غير سامة، وتختلف الإسعافات الأولية باختلاف أسبابها ومدى حساسية المصاب، ومن بين تلك الحالات ما يأتي :
- في حال لدغ العنكبوت يتم غسل موضع اللدغ بالماء والصابون، وفي حالة الشك في حدوث تسمم يتم التوجه للطوارئ.
- في حال لدغ الثعبان يتم طلب الطوارئ ومحاولة تهدئة المصاب ثم غسل مكان اللدغ بالماء والصابون على الفور وإبقاء مكان اللدغ أسفل مستوى القلب مع تجنب لمسه أو الضغط بالقرب منه أو جرح المنطقة المصابة أو محاولة مص السم أو شرب أي مشروبات تحتوى على كافيين.
- في حال لسعة العقرب يتم طلب الإسعاف فورًا مع وضع الثلج بطريقة مباشرة على مكان الإصابة وعدم تناول أية مهدئات وسرعة التوجه للطوارئ.

## الصدمة الكهربائية



- تحدث نتيجة التعرض لتيار كهربائي شديد.
- إذا كان وقت التلامس قصير وحدث توقف للقلب وأجري تنفس صناعي للمصاب خلال (٣ - ٤) دقائق من الصدمة يمكن إعادة نبض القلب.
- لا تحاول لمس الشخص المصاب بالصدمة الكهربائية إذا كان لا يزال ممسكاً للتيار الكهربائي، وإذا لم تتمكن من فصل التيار الكهربائي فاسحب أو ادفع المصاب بعيداً عن التيار بواسطة قطعة من الخشب - حبل جاف - قطعة قماش أو أي مادة غير موصلة للتيار الكهربائي.

## الغرق



- عند القيام بالإسعافات الأولية للغرق يراعى الإمساك بالغريق من الخلف وليس الأمام إذا كان هناك ضرورة للإمساك بالغريق بشكل مباشر وعدم محاولة الإمساك به من يده؛ لأنه قد يقوم بشد المنقذ إلى الأسفل.
- يتم انتشار الغريق من الماء فوراً (بواسطة سباح ماهر) ثم وضعه على أرض مستوية مستلقياً على ظهره مع التأكد من مستوى وعيه واستجابته وتنفسه، فإذا كان يتنفس يتم وضعه في وضع الإفاقة وتدفنته بالملابس أو بطانية مع تغيير ملابسه وانتظار الإسعاف الطبي ، أما إذا كان لا يتنفس فيتم رفع رأسه عن طريق وضع يد على جبينه ويد أسفل ذقنه ورفع رأسه بحذر لفتح مجرى التنفس مع التأكد من وجود النبض بلمس رقبته ثم يتم عمل تنفس صناعي له بالنفخ في فمه خمس مرات ببطء ومراقبة ارتفاع صدره وانخفاضه بعد كل نفخة (قبلة الحياة) ، ثم إجراء إنعاش قلبي رئوي له والتكرار إلى أن يستعيد وعيه أو تصل إمدادات طبية كما يراعى عدم إعطاء كمية هواء أكثر من اللازم أو الضغط بقوة؛ لأن ذلك يؤدي إلى حدوث تضخم في المعدة فيؤدي إلى القيء .

## الإغماء أو فقدان الوعي

عادة ما يكون نتيجة انخفاض مستوى الأوكسجين الواصل إلى الدماغ، الذي يحدث بسبب انخفاض ضغط الدم أو اضطراب الدورة الدموية لدى المصاب، أو إصابته بمرض السكري أو بعض أمراض القلب أو الصدمة النفسية أو غيرها من الأسباب، وقد يسبق حدوثه عدة أعراض منها: غثيان وقيء ودوار وشحوب بالبشرة .

### إسعاف حالات الإصابة بالإغماء:

- \* **إسعاف الذات:** عندما يشعر الفرد أنه سيتعرض للإغماء فيجب عليه الجلوس مع وضع الرأس بين الركبتين، وعندما يشعر بالتحسن يرفع رأسه رويداً رويداً ، أما في حال فقد الوعي الكلي فلا يستطيع الشخص إسعاف نفسه.
- \* **إسعاف الآخرين:** إذا تعرض شخص آخر للإغماء يتم مساعدته على النحو التالي : يبدأ بالاستلقاء على ظهره .

- فإذا كان يتنفس يتم رفع قدميه، وإذا كان يتنفس يتم رفع قدميه حوالي (٣٠) سم فوق مستوى القلب لإعادة تدفق الدم للدماغ مع فك أي ملابس ضيقة أو أربطة حول الجسم، وعندما تتحسن حالته يتم مساعدته على الوقوف ببطء، أما في حالة فقدان الوعي لأكثر من دقيقة فيجب الحصول على الرعاية الطبية.

- إذا كان الإغماء مترافقاً مع اختفاء النفس، ففي هذه الحالة يتم تفقد نفس المصاب أو أي حركة في جسمه، مع التأكد من أن مجرى التنفس لديه غير مغلق وإجراء تنفس اصطناعي له حتى وصول المساعدة الطبية.

## الحالات التي تستدعي طلب سيارة الإسعاف

- ← الإصابات الخطيرة أو واسعة النطاق: مثل الكسور وحوادث الطرق.
- ← احتمال وجود إصابة في العنق أو العمود الفقري حيث لا يجب تحريك المصاب إلا بواسطة شخص مؤهل .
- ← عدم وجود نبض أو عدم قدرة المريض على التنفس .
- ← فقدان الوعي .
- ← النزيف الذي لا يمكن إيقافه .
- ← النعاس أو الهذيان أو التوهان أو فقدان الإدراك .
- ← ضيق التنفس .
- ← العرق البارد وبخاصة عند التعرض للضغوطات خصوصاً النفسية .
- ← الألم الشديد .
- ← نوبات الصرع .
- ← ضربة الحرارة .

## أهم الأخطاء الشائعة عند إجراء الإسعافات الأولية

- ← تحريك الشخص فاقد الوعي أو إعطاؤه أي سوائل أو أطعمة .
- ← وضع الثلج أو معجون الأسنان على الحروق .
- ← الطرق على ظهر المصاب بالاختناق .
- ← وضع أية مواد على الجروح .
- ← إرجاع الرأس للخلف أثناء نزيف الأنف.
- ← الضغط على بطن الغريق .
- ← تحريك الشخص الذي سقط إلا إذا كان مكان تواجدته يمثل خطراً على حياته.
- ← استخدام الأصابع لإخراج الأشياء العالقة .
- ← استخدام الكحول لتخفيض الحرارة .
- ← ابتلاع مادة خطيرة لتحفيز التقيؤ .

## تعليم الطفل إجراء الإسعافات الأولية

من الممكن جعل الطفل على دراية بالظروف الصحية التي تحتاج لإجراء إسعاف أولي ويعرف كيفية وصفها لمسعف الطوارئ، كذلك يمكن تدريبه على مراقبة لون الشفاه، ومعدل التنفس، ومعرفة إذا ما كان المصاب واعياً، أو كيفية التصرف في حالة تعرض شخص لضربة الشمس والعواقب الوخيمة عند عدم معالجتها من خلال عدة طرق منها:

- ١- سرد الأمثلة يوميا عليه ، وذلك عن طريق تخيل إصابة أحد الأشخاص وكيفية مساعدته .
- ٢- تبسيط الأمور له عن طريق لعبة الطبيب والمريض.
- ٣- تبادل الأدوار بين الأطفال وتدريبهم على تقمص شخصية المسعف مما يكسبهم العديد من المهارات.
- ٤- الحديث عن إنجازهم أمام الآخرين حيث يؤدي مدحهم إلى منحهم الثقة اللازمة للتصرف وقت الطوارئ.
- ٥- تعليمهم باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية.
- ٦- تعليمهم كيفية الحصول على المساعدة ومتى يتصل ويمن وكيف يصف الحالة ؟ ومدى استجابة المصاب .
- ٧- ماذا لو كان الخط الأرضي مغلقاً أو كانت شبكة الهاتف معطلة؟ وكيفية الاستعانة بالجيران .
- ٨- تدريبهم على كيفية إمالة رأس شخص فاقد للوعي برفق للتأكد من أن اللسان لا يسد مجرى الهواء وحتى يصل المسعف.
- ٩- تعليمهم كيف يتأكد أولاً من أن الاقتراب من الشخص المصاب يكون آمناً، وإذا كان هناك أي مخاطر مثل الأسلاك الكهربائية أو الأجسام المتساقطة، أي إذا كانت البيئة المحيطة به خطيرة، كالحريق مثلاً، فعليه طلب المساعدة فوراً قبل محاولة مساعدة غيره.
- ١٠- ينبغي أن تكتسب الأم الخبرة على إجراء الإسعافات الأولية أولاً، وبخاصة على حالات الطوارئ التي من المحتمل أن تواجهها عائلتها .
- ١١- عدم الضغط على الطفل وتعليمه بصورة مقلقة، وإنما يتم ذلك بسلاسة مع تعليمه كيفية الحفاظ على أمنه وسلامته أولاً ثم مساعدة غيره .



( الفهرس )

رقم الصفحة	الموضوع	م
١	مقدمة ( الإسعافات الأولية - الثقافة الغائبة )	.١
١	التعريف بالإسعافات الأولية	.٢
٢	أهداف الإسعافات الأولية	.٣
٢	قواعد الإسعافات الأولية	.٤
٣	المُسعف	.٥
٣	أنواع المسعف وصفاته	.٦
٣	واجبات المسعف:	.٧
٤	حقيبة الإسعافات الأولية	.٨
٤	مواصفات الحقيبة	.٩
٤	مكوناتها	.١٠
٤	نصائح عامة	.١١
٥	كيف تحمي نفسك من العدوى عند تقديم الإسعافات الأولية ؟	.١٢
٥	من أولويات الإسعافات الأولية في حالة الطوارئ	.١٣
٦	أهم حالات الإسعافات الأولية :	.١٤
٦	إصابات الأسنان	.١٥
٦	إصابات الرأس	.١٦
٧	إصابات العين	.١٧
٧	حالات النزيف	.١٨
٨	الاختناق	.١٩
٩	الإنعاش القلبي الرئوي	.٢٠
٩	التسمم	.٢١
١٠	التشنجات (الصرع)	.٢٢
١٠	الحروق	.٢٣
١١	الالتواءات	.٢٤
١١	الكسور	.٢٥
١١	اللدغات والسعات	.٢٦
١٢	الصدمة الكهربائية	.٢٧
١٢	الغرق	.٢٨
١٢	الإغماء أو فقدان الوعي	.٢٩
١٣	الحالات التي تستدعي استدعاء سيارة الإسعاف	.٣٠
١٣	أهم الأخطاء الشائعة عند إجراء الإسعافات الأولية	.٣١
١٤	تعليم الطفل إجراء الإسعافات الأولية	.٣٢