



آموزش مقدماتی کمک‌های اولیه



ویژه خادمینان شهدا



تعریف کمک‌های اولیه

1- تعریف سازمان بهداشت جهانی WHO

“کمک‌های اولیه، مراقبت‌های اولیه پزشکی هستند که در محل وقوع حادثه یا نزدیک به آن ارائه می‌شوند و هدف آن‌ها حفظ حیات، جلوگیری از بدتر شدن وضعیت و تسکین درد تا زمان رسیدن کمک‌های تخصصی است.”

•منبع: سازمان بهداشت جهانی، “راهنمای کمک‌های اولیه”، 2019. (World Health Organization, “First Aid Guide,” 2019)



2. تعریف انجمن صلیب سرخ و ماهواره سرخ IFRC

“کمک‌های اولیه، مراقبت‌های فوری و اولیه هستند که به فردی آسیب‌دیده یا بیمار ارائه می‌شوند. این مراقبت‌ها توسط افراد آموزش‌دیده یا افراد حاضر در صحنه حادثه، تا زمان رسیدن خدمات پزشکی حرفه‌ای، انجام می‌شوند.”

•منبع: فدراسیون بین‌المللی جمعیت‌های صلیب سرخ و ماهواره سرخ، “اصول و عملکردهای کمک‌های اولیه”، 2016. (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, “First Aid Principles and Practices,” 2016)



تعریف کمک‌های اولیه

نکات کلیدی مشترک در این تعاریف:

- فوری و اولیه بودن: کمک‌های اولیه باید به سرعت و در همان لحظات اولیه پس از وقوع حادثه انجام شوند.
- حفظ حیات: اولویت اصلی در کمک‌های اولیه، حفظ جان فرد آسیب‌دیده است.
- جلوگیری از آسیب بیشتر: تلاش برای جلوگیری از بدتر شدن وضعیت فرد.
- تسکین درد: کاهش درد و ناراحتی فرد آسیب‌دیده.
- تا زمان رسیدن کمک‌های تخصصی: کمک‌های اولیه به عنوان یک پل ارتباطی بین حادثه و رسیدن خدمات پزشکی حرفه‌ای عمل می‌کنند.

“
کمک‌های اولیه
”



هدف از آموزش کمک های اولیه به خادمیاران شهدا

ایجاد محیطی امن و آرامش بخش برای زائران

• **توضیح:** حضور آموزش دیده خادمیاران در زمینه کمک های اولیه، حس امنیت و اطمینان را در زائران تقویت می کند. زائران با اطمینان خاطر بیشتری می توانند به زیارت و تفکر بپردازند، زیرا می دانند در صورت بروز هرگونه حادثه، افراد آموزش دیده در دسترس هستند. این امر به ویژه برای زائران سالمند، کودکان و افراد دارای نیازهای خاص اهمیت دارد.

• نکات تکمیلی:

- نصب علائم هشداردهنده در نقاط پرخطر (مانند پله ها، سطوح ناهموار)
- ایجاد نقاط جمع آوری اولیه در صورت بروز حادثه
- اطلاع رسانی به زائران در مورد وجود خادمیاران آموزش دیده



۱. توانمندسازی خادمیاران در مواجهه آسیب‌های جزئی

• **توضیح:** خادمیاران آموزش دیده می‌توانند به سرعت و به درستی به آسیب‌های جزئی مانند بریدگی، خراشیدگی، پیچ‌خوردگی، کبودی و سوختگی‌های سطحی رسیدگی کنند. مداخله زودهنگام و صحیح می‌تواند از عفونت، درد طولانی‌مدت و عوارض دیگر جلوگیری کند.

• نکات تکمیلی:

- تجهیز ایستگاه‌های کمک‌های اولیه به مواد و وسایل مورد نیاز (مانند باند، گاز استریل، ضدعفونی‌کننده، یخ)
- آموزش خادمیاران در زمینه پانسمان، ضدعفونی زخم و استفاده از یخ
- ارائه راهنمایی‌های لازم به زائران در مورد مراقبت‌های بعدی





- ۱- آرامش: اول از همه، سعی کنید آرام باشید تا بتوانید درست تصمیم بگیرید.
 - ۲- تمیز کردن: با آب و صابون ملایم، محل بریدگی رو خوب بشوید. اگه جسم خارجی (مثل شیشه یا خاک) داخلش مانده، سعی کنید با انتهای یک موچین تمیز آنرا خارج کنید.
 - ۳- فشار دادن: اگه خونریزی دارد، با یک پارچه تمیز یا گاز استریل، محل رو فشار بدهید تا خونریزی بند بیاید.
 - ۴- پانسمان: بعد از اینکه خونریزی بند آمد، یک پانسمان تمیز روی بریدگی بگذارید.
- نکته مهم:** اگه بریدگی خیلی عمیق، بزرگ یا خونریزی اش متوقف نمیشه، حتماً به پزشک مراجعه کنید. همچنین، اگه علائمی مثل تب، قرمزی، تورم یا درد شدید داری، باید به پزشک نشون بدهید.

بانداز کردن بریدگی

تدارکات: برای این منظور، به یک باند استریل، گاز استریل و چسب زخم نیاز خواهید داشت.

۱- **آمادگی:** پیش از هر اقدامی، اطمینان حاصل فرمایید که دست‌های شما به طور کامل تمیز و پاکیزه هستند. در صورت لزوم، با استفاده از آب و صابون، آن‌ها را شستشو دهید.

۲- **قرار دادن گاز استریل:** یک لایه از گاز استریل را به دقت بر روی ناحیه بریدگی قرار دهید. این اقدام به منظور جلوگیری از تماس مستقیم باند با زخم صورت می‌گیرد.

۳- **پیچیدن باند:** باند استریل را به دور انگشت یا ناحیه‌ای که بریدگی در آن ایجاد شده است، پیچید. لازم است دقت کنید که باند به گونه‌ای محکم شود که جریان خون به طور نامناسبی مختل نگردد.

۴- **تثبیت باند:** با استفاده از چسب زخم، انتهای باند را به طور مناسب تثبیت نمایید.

۵- **ارزیابی:** پس از اتمام فرآیند بانداز، حرکت دادن انگشت یا دست را بررسی کنید تا از جریان خون کافی اطمینان حاصل نمایید. در صورت بروز هرگونه بی‌حسی یا سردی غیرطبیعی، باند را کمی شل‌تر کنید.





چگونه در صدمات چاقو جدی کمک های اولیه ارائه کنیم؟

- زخم نباید دستکاری شود.
- اجسام خارجی گیر کرده در زخم برداشته نشود.
- اگر خونریزی در زخم وجود داشته باشد، متوقف شود.
- زخم را با یک پارچه تمیز و استریل پوشانده شود.
- بانداژ روی زخم گذاشته شود.
- اگر فرد رنگ پریده، سرد، لجن زده و علائم شوک نشان می دهد، یا اگر خون زیادی از دست داده است - با دراز کشیدن و بالا بردن پاهایش به گردش خون کمک کنید. زخم در حال خونریزی را بالا ببرید و برای کنترل خونریزی فشار مستقیم وارد کنید
- نکته مهم:** ابتدا باید ناحیه مورد نظر را بررسی کنید تا ببینید آیا چیزی در زخم گیر کرده است یا خیر. اگر چنین است، آن را خارج نکنید زیرا احتمالاً خونریزی ریشه ای دارد. فشار مستقیم به دو طرف جسم وارد کنید.
- اگر شخص بیهوش است و نفس می کشد، او را در وضعیت ریکاوری قرار دهید و هرگونه خونریزی آشکار را درمان کنید.

خراشیدگی



۱- **شستشو:** مهم‌ترین گام، پاکسازی کامل ناحیه آسیب‌دیده است. با استفاده از آب و صابون ملایم، خراشیدگی و نواحی اطراف آن را به دقت شستشو دهید. در صورت نیاز، می‌توان از یک برس نرم برای تمیز کردن بهینه‌تر بهره جست.

۲- **حذف اجسام خارجی:** در صورتی که هرگونه جسم خارجی نظیر خاک یا برگ در داخل خراشیدگی مشاهده گردید، با احتیاط و با استفاده از انتهای یک موچین استریل، اقدام به خارج نمودن آن نمایید.

۳- **ضد عفونی:** پس از اتمام فرآیند شستشو، می‌توان از یک محلول ضد عفونی‌کننده ملایم، مانند بتادین یا الکل، برای کاهش خطر عفونت استفاده نمود. لازم به ذکر است که استفاده از الکل ممکن است همراه با احساس درد جزئی باشد.

۴- **خشک‌سازی:** با استفاده از یک حوله تمیز و نرم، ناحیه مورد نظر را به طور کامل خشک نمایید.

۵- **پانسمان:** در صورتی که خراشیدگی در معرض آلودگی یا اصطکاک قرار دارد، توصیه می‌گردد از یک پانسمان استریل بر روی آن استفاده نمایید. در غیر این صورت، در صورت کوچکی خراشیدگی و عدم وجود آلودگی، می‌توان آن را به صورت آزاد رها نمود تا با دریافت هوای محیط، روند بهبودی تسریع یابد.

کمک‌های اولیه مورد نیاز برای زخم



زخم را پانسمان کنید
روی زخم بمالند
از پماد آنتی بیوتیک زخم را شستشو دهید
زخم را بالاتر از قلب بگردید
بانداز یا دستمال را روی زخم فشار دهید

چه زمانی نیاز به مراقبت پزشکی است؟



علائم عفونت زخم
بریدن شاهرگ
فونریزی مداوم
بی‌حسی در ناحیه زخم
درد فزاینده است

پیچ خوردگی



۱- **استراحت:** به عضو آسیب‌دیده استراحت کافی داده و از تحمل وزن بر روی آن خودداری کنید.

۲- **یخ درمانی:** یک کیسه یخ را با یک حوله بپوشانید و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، هر ۲ تا ۳ ساعت، روی ناحیه آسیب‌دیده قرار دهید. این کار به کاهش تورم و درد کمک می‌کند.

۳- **فشرده‌سازی:** با استفاده از یک باند کشی، ناحیه آسیب‌دیده را به آرامی فشرده کنید. باند نباید خیلی سفت باشد تا جریان خون مختل نشود.

۴- **بالا نگه داشتن:** عضو آسیب‌دیده را بالاتر از سطح قلب نگه دارید تا تورم کاهش یابد.

نکته مهم: از ماساژ دادن ناحیه آسیب‌دیده خودداری کنید، زیرا ممکن است باعث آسیب بیشتر شود.

نکته مهم: از اقدام برای جا انداختن موارد شکستگی یا در رفتگی به شدت پرهیز کنید. به علاوه 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 آتل بندی و بی حرکت کنید.

۱. عضو آسیب دیده را در موقعیتی راحت قرار دهید، از فرد آسیب دیده بخواهید حرکت نکند و سعی نکنید عضو آسیب دیده را در حالت باز و راست قرار دهید.

۲. کیسه ای پر از یخ را داخل یک حوله بگذارید و آن را حداکثر 20 دقیقه دور محل آسیب دیده قرار دهید.

۳. عضو آسیب دیده را روی بدن فرد قرار دهید، البته اگر این کار باعث ایجاد درد اضافی نشود.

۴. به فرد آسیب دیده یک قرص مسکن بدهید.

۴. فرد آسیب دیده را به کلینیک پزشکی ببرید تا متخصصان از ناحیه آسیب دیده عکس بگیرند و اگر این فرد قادر به راه رفتن نیست یا درد او زیاد است با اورژانس تماس بگیرید.



نکات اولیه مهم:

- از پاره کردن تاول‌های سوختگی خودداری کنید، زیرا این کار خطر عفونت را افزایش می‌دهد.
- از مالیدن مواد مانند کره، روغن یا خمیر دندان روی سوختگی خودداری کنید، زیرا این کار می‌تواند عفونت را تشدید کند.
- در صورت بروز علائمی مانند تب، قرمزی، تورم، درد شدید یا ترشح چرک، فوراً به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت سوختگی‌های شدید (درجه سه و بالاتر)، سوختگی‌های صورت، دست‌ها، پاها یا اندام تناسلی، فوراً با اورژانس تماس بگیرید.



سوختگی

کمک‌های اولیه در زمان سوختگی

	محل سوختگی را حداقل ۲۰ دقیقه زیر آب روان کمی خنک (نه یخ) بگیرید		فرد حادثه دیده را به سرعت از محل آتش سوزی دور کنید
	اگر قسمت‌های زیادی از بدن سوخته، فرد را در آب خنک قرار ندهید		از مالیدن هرگونه خمیردندان، روغن، کره و... روی سوختگی پرهیز کنید
	اگر چیزی به سوختگی چسبیده است آن را از بدن جدا نکنید		جواهر و لباس‌های داغ نزدیک به محل آسیب دیده را خارج کنید
			

در صورت امکان، قسمت سوخته را بالاتر از سطح قلب نگه دارید

با اورژانس تماس بگیرید اگر:

	دقیقاً نمی‌دانید که شدت سوختگی چقدر است		اندازه‌ی سوختگی از ۷-۸ سانتیمتر بزرگ‌تر است		سوختگی عمیق است، حتی اگر بیمار درد احساس نکند
	فرد آسیب دیده نوزاد، کودک و یا سالمند است		سوختگی شامل راه هوایی، صورت، دست‌ها یا اندام‌های تناسلی است		

• از امنیت صحنه مطمئن شوید و استانداردهای حفاظت فردی را رعایت کنید.

• هرچه سریعتر فرد را از محل حادثه دور کنید.

• نخستین گام در برخورد با مصدومین سوختگی، توقف روند سوختگی است.

• مناسب‌ترین و مؤثرترین روش برای توقف روند سوختگی‌های حرارتی و همچنین کاهش صدمات سوختگی، استفاده از آب است (به جز سوختگی‌های با مواد شیمیایی پودری و سوختگی‌های الکتریکی که نخست می‌بایست عامل سوختگی حذف شود).

• اگر سوختگی وسیع است از پتوی نجات استفاده کنید.

• توجه داشته باشید که از آب سرد و یخ برای پایان دادن به روند سوختگی استفاده نکنید (اگرچه این روش باعث کاهش درد می‌شود، اما موجب تشدید آسیب به بافت‌ها و سیستم گردش خون می‌شود. سعی کنید از آبی استفاده کنید که متناسب با درجه محیط معمول زندگی باشد، مانند آب لوله کشی منازل).

• از بازبودن راه هوایی فرد و برقراری تنفس طبیعی مؤثر او اطمینان داشته باشید.

• لباس و زیورآلات در محل سوختگی را پیش از تورم و در صورتی که چسبیده نباشد، خارج کنید.

• تاول‌های ایجاد شده را نترکانید.

• از پمادهای خانگی همچون خمیردندان، سیب زمینی، رب گوجه‌فرنگی و... استفاده نکنید.

• در صورت نیاز به انتقال فرد به مراکز درمانی مناسب، از پماد و آنتی بیوتیک‌های موضعی بر روی سطح زخم سوختگی استفاده نکنید.

• محل سوختگی را برای پیشگیری و کاهش خطر عفونت و همچنین کاهش درد، پانسمان و بانداز کنید.

• سطح پاسخ‌دهی فرد و برقراری تنفس طبیعی را بررسی کنید. در صورت عدم پاسخ‌دهی و عدم برقراری تنفس طبیعی و مؤثر، ضمن تماس با نیروهای اورژانس (۱۱۵)، احیای قلبی و ریوی را برای فرد اعمال کنید.

ضعف و سرگیجه

○ **نشستن یا دراز کشیدن:** در اولین قدم، فرد را تشویق کنید که بنشیند یا دراز بکشد تا از افتادن و

آسیب دیدن جلوگیری شود.

○ **استراحت:** به فرد استراحت کافی بدهید و از انجام فعالیت‌های سنگین خودداری کنید.

○ **تهویه مناسب:** اطمینان حاصل کنید که فرد در محیطی با تهویه مناسب قرار دارد.

○ **نوشیدن مایعات:** به فرد آب، آبمیوه یا نوشیدنی‌های الکترولیت بدهید تا از کم‌آبی بدن جلوگیری

شود.

○ **تغذیه سبک:** اگر فرد احساس گرسنگی دارد، به او یک وعده غذایی سبک و مغذی بدهید.

○ **تغییر وضعیت به آرامی:** اگر فرد می‌خواهد از حالت نشسته به ایستاده تغییر وضعیت دهد، این کار را

به آرامی و تدریجی انجام دهد تا از سرگیجه بیشتر جلوگیری شود.

○ **ماساژ گردن و شانه:** ماساژ ملایم گردن و شانه می‌تواند به کاهش تنش و سرگیجه کمک کند.

○ **نظارت:** وضعیت فرد را به طور مداوم زیر نظر داشته باشید و در صورت بدتر شدن علائم، فوراً با

پزشک تماس بگیرید.



مصدوم قطع عضو

❑ دستان خود را تمیز و ضد عفونی کنید.

❑ در بررسی مصدوم دچار هرگونه قطع عضو، همانند سایر شرایط عمل کنید؛ کنترل خونریزی در اولویت است.

❑ تلاش کنید با کمک فشار مستقیم، پانسمان و بانداژ، خونریزی کنترل شود.

❑ در صورتی که با فشار مستقیم و پانسمان خونریزی کنترل نشد، در صورتی که آموزش دیده اید از تورنیکه (شریان بند) استفاده کنید.

❑ با توجه به احتمال انجام عمل جراحی، به مصدوم اجازه خوردن و آشامیدن ندهید. انتقال صحیح و به موقع عضو قطع شده به بیمارستان توسط همراهان بیمار می تواند در پیوند عضو قطع شده بسیار مهم باشد.

❑ هر ماده غیر بهداشتی که زخم را آلوده می کند، بردارید (سعی نکنید اجسام نافذی را که در بدن فرو رفته، بیرون بکشید).

❑ از شست و شوی عضو قطع شده خودداری کنید.

کمک های اولیه در مصدوم دچار قطع عضو

❖ یک عضو ممکن است بصورت کامل و یا نیمه قطع شود و شدت خونریزی در مصدومان متفاوت است با دانستن انواع روش های کنترل خونریزی خارجی و شرایط نگهداری از عضو قطع شده تفاوت بین مرگ و زندگی انسان مشخص می شود.



با اورژانس تماس بگیرید.
دستان خود را تمیز و ضد عفونی کنید.
در بررسی مصدوم دچار هر گونه قطع عضو، همانند سایر شرایط عمل کنید، کنترل خونریزی در اولویت است.
تلاش کنید با کمک فشار مستقیم، پانسمان و بانداژ، خونریزی کنترل شود.
در صورتی که با فشار مستقیم و پانسمان خونریزی کنترل نشد، از تورنیکه استفاده کنید.



باتوجه به احتمال عمل جراحی به مصدوم اجازه خوردن و آشامیدن ندهید.
انتقال صحیح و به موقع عضو قطع شده به بیمارستان توسط همراهان بیمار می تواند در پیوند عضو قطع شده بسیار مهم باشد.
هر ماده غیر بهداشتی که زخم را آلوده می کند بردارید (سعی نکنید اجسام نافذی که در بدن فرو رفته را بیرون بکشید).
هرگز عضو قطع شده را داخل ظرف یا خالص و یا یخ خشک قرار ندهید.

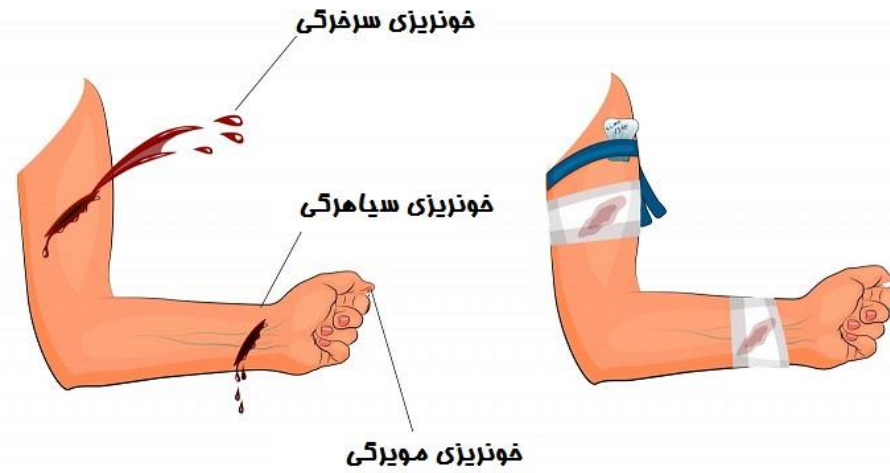


هرگز تصور نکنید عضو قطع شده کوچک یا غیر قابل پیوند است. تلاش کنید حتی کوچکترین قطعه از عضو قطع شده را به نحوه صحیح نگهداری و منتقل کنید.

اگر قسمت انتهایی عضو قطع شده آلوده بود، محل را به آرامی (بدون ماساژ) و با سرم رینگر لاکتات شست و شوی دهید در غیر این صورت از شست و شوی عضو قطع شده خودداری کنید.
عضو قطع شده را در پارچه ای نرم و تمیز پیچیده و سپس آن را درون پوشش پلاستیکی در داخل ظرف یخ قرار دهید قرار دهید.
در مناطق دور افتاده و یا جاده های بین شهری می توان از یخچال خودروهای سنگین برای انتقال عضو قطع شده استفاده کرد.

خونریزی

انواع خونریزی خارجی



کارهای اولیه:

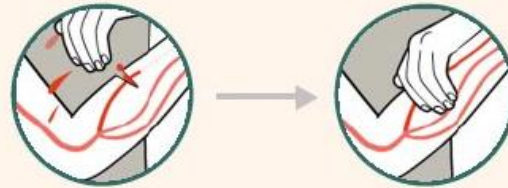
۱ روی زخم فرد آسیب دیده را فشار دهید تا خونریزی او متوقف شده و یا کاهش یابد.

۲

اگر خونریزی شدید است با اورژانس تماس بگیرید.

۳

روی زخم را فشار دهید تا کمک برسد.



کمک های اولیه برای کنترل خونریزی شریانی



خونریزی

بند آوردن خونریزی سرفرگی
با استفاده از تورنیکه



خونریزی

• خون دماغ



۱. گوشه‌های بینی فرد مصدوم را با دو انگشت خود بگیرید و از او بخواهید رو به پایین خم شود و فقط از دهان نفس بکشد.

۲. هیچ‌گاه از فرد مصدوم نخواهید از پشت خم شود چون ممکن است خون وارد نای یا معده او شده و باعث تهوع شود.

۳. اگر خونریزی بعد از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بند نیامد، با اورژانس تماس بگیرید.

• خونریزی ضعیف



۱. جای خراش یا بریدگی کوچک را با آب شست‌وشو دهید.

۲. از قرار دادن نمک یددار روی زخم خودداری کنید. به جای آن از پراکسید هیدروژن استفاده کنید.

۳. زخم را با باند بپیچید.

خونریزی

• خونریزی‌های شریانی



۱. قبل از هر کاری روی زخم را مستقیماً فشار دهید، باند را محکم دور زخم بپیچید، تا جایی که می‌توانید عضو آسیب‌دیده را از مفصل خم کنید و روی شریان را با انگشت فشار دهید.

۲. اگر هیچ‌کدام از کارهای بالا اثرگذار نبود، یک شریان‌بند روی لباس فرد مصدوم بگذارید. اگر فرد مصدوم لباس بلند تنش نبود، یک تکه پارچه را بین شریان‌بند و پوست او قرار دهید.

۳. ثبت زمانی که شریان‌بند را روی زخم قرار داده‌اید بسیار مهم است، چون در هنگام نیاز این اطلاعات را باید در اختیار دکتراها قرار دهید.

• خونریزی شدید



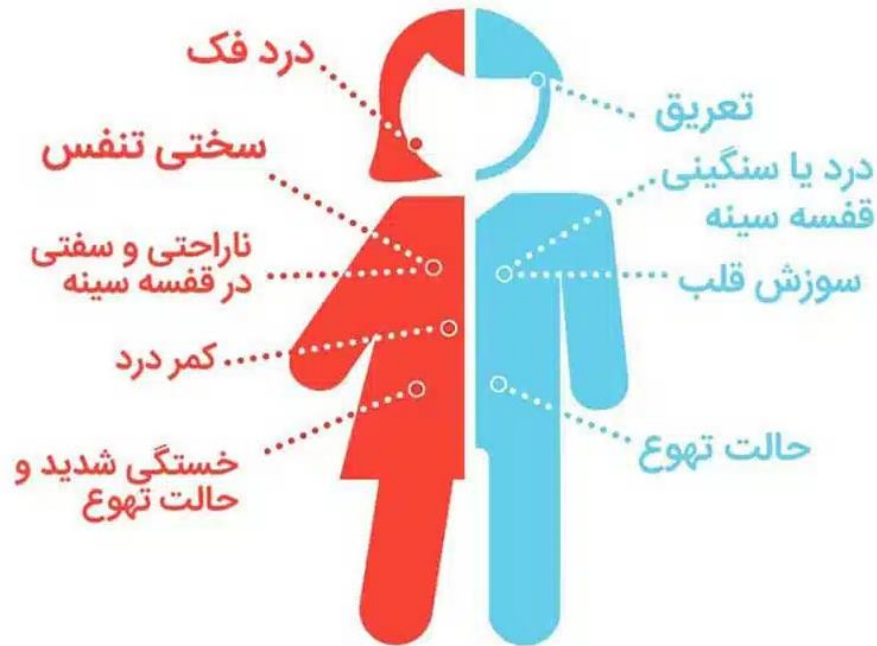
۱. پارچه گاز استریل یا بانداز را روی زخم فشار دهید. همچنین می‌توانید به جای آن‌ها از دست، لباس، حوله یا هر نوع پارچه دیگر استفاده کنید.

۲. اگر خون از بانداز بیرون می‌زند آن را از روی زخم بردارید، به جای آن یک بانداز یا پارچه دیگر روی بانداز قبلی قرار دهید.

۳. به یاد داشته باشید: فقط در خونریزی‌های شدید شریانی از شریان‌بند (شریان‌بند وسیله‌ای است که جریان خون را به طور کلی در دست و پا متوقف می‌کند) استفاده کنید.

۲. توانمندسازی خادمیاران در مواجهه با شرایط اورژانسی

نشانه های هشدار دهنده حمله قلبی در زنان و مردان



• **توضیح:** آموزش کمک‌های اولیه به خادمیاران، آن‌ها را قادر می‌سازد تا در شرایط اورژانسی مانند ایست قلبی، تنگی نفس، سکته مغزی، گرم‌زدگی و حملات صرع، اقدامات اولیه و حیاتی را انجام دهند. این اقدامات می‌توانند تا زمان رسیدن اورژانس، جان فرد را نجات دهند یا از بدتر شدن وضعیت او جلوگیری کنند.

• نکات تکمیلی:

- آموزش تشخیص و مدیریت اولیه شرایط اورژانسی
- برگزاری تمرین‌های عملی و شبیه‌سازی برای آمادگی بیشتر خادمیاران

ایست قلبی / سکتة قلبی

ویژگی	سکتة قلبی Heart Attack	ایست قلبی Cardiac Arrest
تعریف	انسداد جریان خون به بخشی از عضله قلب	توقف ناگهانی عملکرد الکتریکی قلب و توقف ضربان
مکانیسم	انسداد عروق کرونری به دلیل پلاک یا لخته	اختلال الکتریکی منجر به آریتمی یا فیبریلاسیون بطنی
شروع علائم	تدریجی یا ناگهانی؛ قابل پیش بینی تر	ناگهانی و بدون هشدار قبلی
علائم شایع	درد قفسه سینه، تعریق سرد، تنگی نفس، تهوع	بیهوشی ناگهانی، قطع نبض، توقف تنفس
هوشیاری بیمار	معمولاً حفظ می شود	از بین می رود
نبض و تنفس	معمولاً وجود دارد	نبض و تنفس قطع می شود
اقدام فوری	تماس با ۱۱۵ و رساندن فوری به بیمارستان	تماس با ۱۱۵ + آغاز احیای قلبی ریوی CPR سریع
علت اصلی	تصلب شرایین، فشار خون بالا، چربی و لخته	آریتمی، بیماری مادرزادی، نارسایی الکتریکی قلب
میزان بقا بدون اقدام فوری	بستگی به شدت انسداد دارد	بسیار پایین؛ در چند دقیقه منجر به مرگ می شود
مورد نیاز به CPR	معمولاً نه، مگر در صورت ایست قلبی ناشی از حمله	بله، بلافاصله باید CPR شروع شود

علائم شایع

سکتة قلبی (Heart Attack)

Heart Attack

درد قفسه سینه، تعریق سرد، تنگی نفس، تهوع

ایست قلبی (Cardiac Arrest)

بیهوشی ناگهانی، توقف تنفس

Cardiac Arrest

تفاوت علائم هشداردهنده ایست قلبی با حمله قلبی

. سرگیجه

. تنگی نفس

. درد قفسه سینه

. تشنج (معمولاً در اندامها)



ایست قلبی

- ۱- با اورژانس تماس بگیرید: اولین و مهم‌ترین کار، تماس با اورژانس ۱۱۵ است. هرگز منتظر نمانید که علائم برطرف شوند.
- ۲- فرد را آرام کنید: محیط را آرام کرده و فرد را در وضعیت راحت قرار دهید.
- ۳- داروهای تجویزی را به فرد بدهید: اگر فرد داروی نیتروگلیسرین یا آسپرین تجویز شده دارد، به او کمک کنید تا آن را مصرف کند.
- ۴- احیای قلبی ریوی CPR: اگر فرد هوشیاری خود را از دست داد و نفس نمی‌کشید، احیای قلبی ریوی را آغاز کنید.



ایست قلبی

مراحل انجام CPR:

• **بررسی پاسخ به محرک‌ها:** فرد را تکان داده و با صدای بلند با او صحبت کنید. اگر پاسخ نداد، به مرحله بعد بروید.

• **بررسی تنفس:** سر فرد را به عقب خم کرده و چانه را بالا ببرید. به مدت ۱۰ ثانیه به صدای تنفس و حرکت قفسه سینه گوش دهید.

• **تماس با اورژانس:** در حین بررسی تنفس، با اورژانس تماس بگیرید.

• **ماساژ قلبی:** ۳۰ بار به مرکز قفسه سینه فشار وارد کنید. عمق فشار باید حدود ۵ سانتی‌متر باشد.

• **تنفس مصنوعی:** ۲ بار تنفس مصنوعی انجام دهید.

• **تکرار مراحل:** این مراحل را تا رسیدن اورژانس یا احیای فرد تکرار کنید.

مراحل انجام احیای قلبی-ریوی



بالشتک دست قوی‌تر را روی دست ضعیف‌تر بگذارید و انگشتان را در هم قفل کنید

کنار بیمار در ناحیه سینه و پهلوی او زانو بزنید، بطوریکه بر قفسه سینه احاطه داشته باشید، بدون اینکه آرنج‌تان خم شود، با تمام قدرت با دست‌هایتان به قفسه سینه فشار وارد کنید



ایست قلبی

فشردن قفسه سینه



شخص بالغ



کودک



نوزاد



۵

سانتی متر فشار دهید



۵

سانتی متر فشار دهید



۳/۵

سانتی متر فشار دهید

با اورژانس تماس بگیرید



علائم حیاتی را بررسی کنید



تنفس بیمار را بررسی کنید



تنفس مصنوعی انجام دهید



احیای قلبی-ریوی



بیمار را به بغل بخوابانید



درمان تنگی نفس

تنفس عمیق و آهسته

با تنفس عمیق، اکسیژن بیشتری وارد ریه‌ها می‌شود و تنفس راحت‌تر می‌شود.

مصرف مایعات گرم

نوشیدن مایعات گرم می‌تواند به رقیق شدن مخاط و بهبود تنفس کمک کند.

نشستن در حالت خمیده رو به جلو

نشستن و کمی خم شدن رو به جلو کمک می‌کند تا راه‌های هوایی باز شود.

استراحت

خارج شدن از محیط پر تنش و استراحت کافی به بدن فرصت می‌دهد تا انرژی خود را بازیابی کند و تنفس را بهبود بخشد.

علائم تنگی نفس

- « احساس خفگی
- « درد قفسه سینه
- « احساس سنگین شدن نفس
- « احساس فشار در قفسه سینه
- « تنفس سریع
- « احساس گیر کردن توده در گلو
- « احساس ضعف، سرگیجه، خستگی
- « احساس بی‌قراری، تحریک پذیری و درماندگی

علت تنگی نفس

- « بیماری آسم
- « نارسایی های قلبی
- « آلرژی و حساسیت
- « بیماری های ریوی؛ بیماری انسداد مزمن ریه
- « فشار خون
- « انسداد راه هوایی فوقانی
- « استعمال سیگار و قلیان
- « ورزش سخت
- « تغییر دما و ارتفاع
- « لباس تنگ
- « سبک زندگی بدون تحرک



نحوه انجام کمک های اولیه « ۵ ضربه به پشت - ۵ فشار شکمی » به هنگام خفگی

۵ و ۵

۵ فشار شکمی

۵ ضربه به پشت



- ۱- **ضربه به پشت:** در کنار و پشت فردی که در حال خفگی است بایستید. برای کودکان می توانید روی زانوهایتان و پشت کودک قرار بگیرید. یک دستتان را برای حمایت جلو و روی قفسه سینه فرد قرار دهید. فرد در حال خفگی را از کمر خم کنید تا تا تنه فرد تقریباً موازی با زمین شود. با پاشنه دست (کف دست در مجاورت شست که در شکل نشان داده شده است) ۵ بار بین دو شانه ی فرد در حال خفگی، ضربه بزنید.
- ۲- **فشار شکمی بدهید (مانور هایملیخ):** نحوه اجرای این مانور را کمی جلوتر توضیح می دهیم.
- ۳- **تکرار کنید:** تا زمانی که انسداد مجاری تنفسی و خفگی برطرف شود متناوباً ضربه به پشت و فشار شکمی را انجام داده و تکرار کنید.

نکته: به فردی که **صاف ایستاده ضربه به پشت نزنید** چراکه جاذبه ممکن است باعث پایین تر رفتن

جسم داخل مجاری تنفسی شود. در هنگام کمک های اولیه فرد **باید رو به جلو خم شده باشد**.

نکته: اگر از نحوه انجام ضربه به پشت آگاه نیستید می توانید فقط مانور هایملیخ (فشار شکمی) را اجرا کنید.

تنگی نفس



انجام فشار شکمی (مانور هایملیخ) بر روی فرد دیگر
مطابق دستورات زیر عمل نمایید:

۱- پشت فرد بایستید. برای تعادل یکی از پاهایتان را کمی جلوتر قرار دهید. دستانتان را به دور کمر فرد حلقه کنید.

۲- یک دست خود را مشت کنید و آن را کمی بالاتر از محل ناف فرد قرار دهید.

۳- با دست دیگر، مشت خود را بگیرید. محکم به داخل شکم و به سمت بالا فشار دهید (مانند اینکه می خواهید یک نفر را از پشت بلند کنید).

۴- بین ۶ تا ۱۰ فشار شکمی دهید تا انسداد مجاری تنفسی برطرف شود.

سکته مغزی



سکته مغزی یک اتفاق کاملاً اورژانسی است و حتماً باید در سریع ترین زمان ممکن به پزشک مراجعه شود. درمان سریع تر احتمال آسیب دیدگی را به حداقل می رساند چرا که در سکته مغزی هر لحظه قابل اهمیت است. هنگام وقوع سکته باید یکسری علائم را به شکل کاملاً سریع به یاد بسپارید و آن ها را به عنوان نشانه ای برای هشدار در فرد بررسی کنید که شامل موارد زیر هستند :

صورت : آیا زمانی که فرد لبخند می زند صورت او به یک طرف متمایل می شود ؟
بازو یا دست : آیا یکی از بازو ها یا دستان، هنگامی که فرد سعی دارد آن ها را بالا بیاورد، پایین تر از دست دیگر است ؟

تکلم : آیا فرد می تواند یک جمله ساده را تکرار کند یا نوع تکلم او بریده بریده است و به راحتی قابل فهم نیست ؟

زمان : در طول سکته مغزی هر لحظه اهمیت دارد. اگر هر کدام از این علائم را مشاهده کردید، حتماً با اورژانس تماس بگیرید.

علائم و نشانه های دیگر سکته که به طور ناگهانی اتفاق می افتند، شامل موارد زیر هستند:

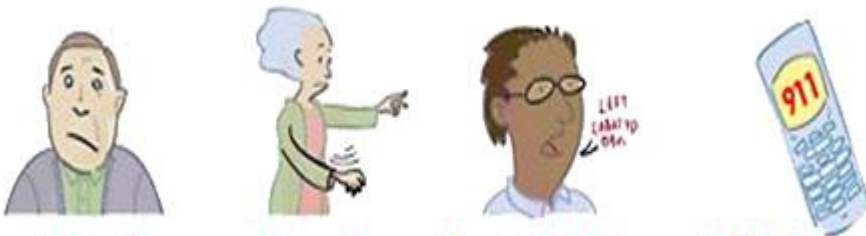
زردی یا بی حسی روی یک طرف بدن یا هر کدام از پاها.

تاری دید یا از دست دادن بینایی، مخصوصاً در یکی از چشمان

سر درد شدید، سیاهی رفتن چشم بدون هیچ دلیل ظاهری مشخص

سرگیجه، ناپایداری و افتادن ناگهانی، مخصوصاً زمانی که با علائم دیگر همراه می شود.

علائم سکته مغزی



فورا با ۱۱۵ تماس بگیرید!
دچار لکنت زبان شده اید؟! بی حرکت است؟! یک دستتان بی حرکت است؟! یک طرف صورتتان بی حس است!؟

سکته مغزی

چگونه در حالت غیر هوشیار فرد را در یک پوزیشن مناسب قرار دهیم؟

اول از همه چانه فرد را به سمت بالا بدهید.

او را به آرامی به عقب ببرید.

چک کنید و ببینید که قفسه سینه او تکان می خورد یا خیر.

صدای نفس او را گوش دهید.

گونه خود را به دهان او بچسبانید تا تنفسش را احساس کنید.

اگر مشاهده کردید که هیچ علامتی از تنفس وجود ندارد، CPR را شروع کنید.

هنگام سکته مغزی پیش از رسیدن اورژانس چه کنیم؟

Nournews_IR

علائم سکته مغزی

- افتادگی یک طرف صورت و بازو 
- ایجاد اختلال در ادا کردن کلمات 
- عدم توانایی شناخت دیگران 
- به هم خوردن تعادل بدن 
- اختلال ناگهانی در بلع غذا 



پیش از رسیدن اورژانس چه کنیم؟

- قرار دادن بیمار هوشیار در حالت نیمه نشسته 
- دادن روحیه و آرامش به بیمار 
- بررسی باز بودن راه تنفسی 
- پرهیز از دادن هیچ گونه دارو 

۱- انتقال به محیط خنک: فرد را به یک مکان خنک و سایه‌دار منتقل کنید.

۲- خارج کردن لباس‌ها: لباس‌های تنگ و اضافی فرد را باز کنید یا خارج کنید تا هوا به بدن او برسد.

۳- خنک کردن بدن: با استفاده از روش‌های زیر، بدن فرد را خنک کنید:

- اسپری آب: با استفاده از آب خنک، بدن فرد را اسپری کنید و با یک حوله یا پارچه تمیز، او را ماساژ دهید.
- کمپرس سرد: کمپرس‌های سرد (مانند کیسه یخ یا پارچه‌ای که در آب سرد خیسانده شده) را روی نقاطی مانند گردن، زیر بغل و کشاله ران قرار دهید.
- بادبزن: با استفاده از بادبزن یا پنکه، هوا را به جریان درآورید تا تبخیر آب از روی پوست به خنک شدن بدن کمک کند.

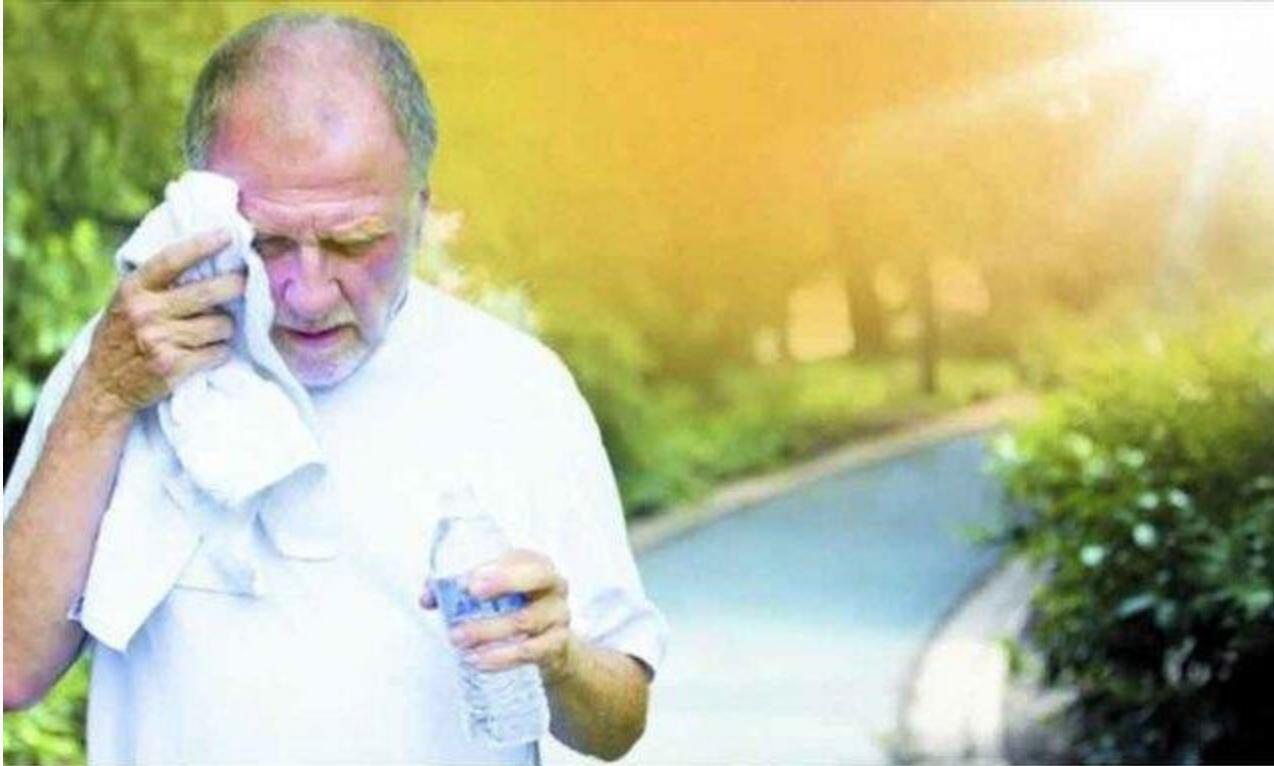
۴- هیدراتاسیون: اگر فرد هوشیار است، به او آب خنک یا نوشیدنی‌های الکترولیت (مانند آب نارگیل یا محلول‌های ورزشی) بدهید. از دادن نوشیدنی‌های شیرین یا کافئین‌دار خودداری کنید.

۵- نظارت: به طور مداوم وضعیت فرد را زیر نظر داشته باشید و در صورت بدتر شدن علائم، فوراً با اورژانس تماس

بگیرید.

کمک‌های اولیه در گرم‌زدگی

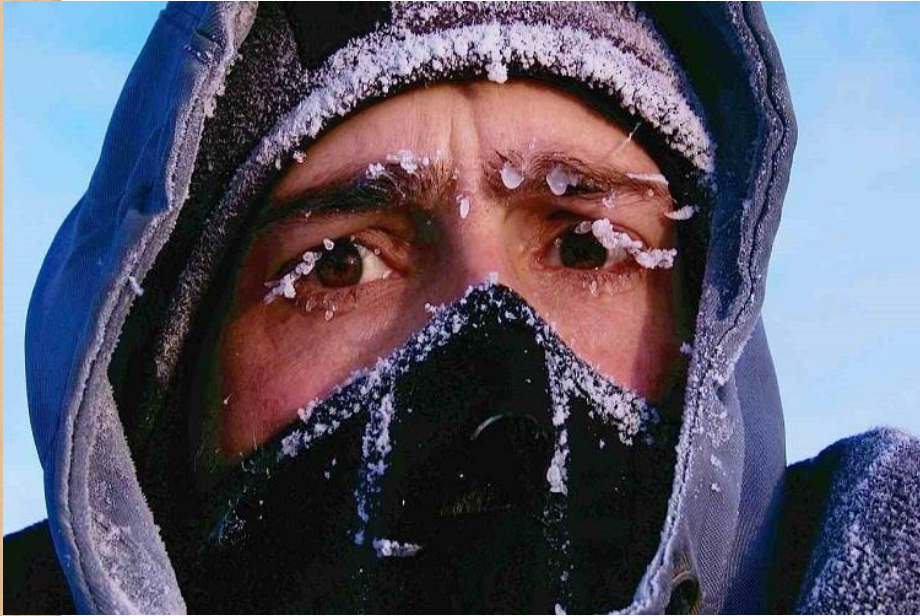




نکات مهم:

- در صورت بی‌هوشی یا عدم توانایی در نوشیدن مایعات، به هیچ وجه چیزی به فرد ندهید و فوراً با اورژانس تماس بگیرید.
- از قرار دادن فرد در معرض آب یخ یا قرار دادن یخ مستقیم روی پوست خودداری کنید، زیرا این کار می‌تواند باعث لرزش و افزایش دمای بدن شود.
- در صورت عدم بهبود سریع، فوراً با اورژانس تماس بگیرید.

یخ زدگی



۱- انتقال به محیط گرم: فرد را به یک محیط گرم و خشک منتقل کنید.

۲- حذف لباس‌های مرطوب: لباس‌های مرطوب و خیس را از بدن فرد خارج کنید و با لباس‌های خشک و گرم جایگزین کنید.

۳- گرم کردن تدریجی: بدن فرد را به آرامی و به تدریج گرم کنید. از قرار دادن فرد در معرض حرارت مستقیم (مانند شومینه یا بخاری) خودداری کنید، زیرا این کار می‌تواند باعث آسیب بیشتر شود.

- آب گرم: می‌توان از آب گرم (نه داغ) برای شستشوی دست‌ها و پاها استفاده کرد.
- پتو و حوله: فرد را با پتو و حوله‌های گرم بپوشانید.

۴- جلوگیری از حرکت: از حرکت دادن قسمت‌های یخ‌زده بدن خودداری کنید، زیرا این کار می‌تواند باعث آسیب بیشتر به بافت‌ها شود.

۵- نوشیدن مایعات گرم: اگر فرد هوشیار است، به او مایعات گرم (مانند آب یا چای) بدهید.

۶- نظارت: به طور مداوم وضعیت فرد را زیر نظر داشته باشید و در صورت بدتر شدن علائم، فوراً با اورژانس تماس بگیرید.

نکات مهم:

- هرگز قسمت‌های یخ‌زده بدن را ماساژ ندهید، زیرا این کار می‌تواند باعث آسیب بیشتر به بافت‌ها شود.
- از قرار دادن قسمت‌های یخ‌زده بدن در معرض حرارت مستقیم خودداری کنید.
- در صورت مشاهده علائمی مانند بی‌حسی، درد شدید، تغییر رنگ پوست (سفید، آبی یا بنفش) یا تاول، فوراً با اورژانس تماس بگیرید.
- یخ‌زدگی می‌تواند باعث آسیب دائمی به بافت‌ها شود، بنابراین مهم است که اقدامات اولیه را به درستی انجام دهید و در صورت لزوم، به پزشک مراجعه کنید.

کمک‌های اولیه در آسیب‌های ناشی از سرما

۲



تذکر

چنانچه احتمال یخ‌زدگی مجدد می‌دهید، و یا زمان رسیدن به مرکز درمانی کم باشد، نیازی به خارج کردن چکمه، بوتین و جوراب نیست.

- چنانچه بیمار غیر پاسخگو و بدون تنفس بوده یا تنفس موثر نداشته باشد، احیا، قلبی-ریوی را با اولویت فشردن قفسه سینه شروع کنید.

- اولین مرحله برخورد با صحنه آسیب، حفظ ایمنی خود و بیمار است. پس، فرد بیمار را در صورتی که قادر به راه رفتن باشد و در اندام تحتانی (پاها) یخ‌زدگی وجود نداشته باشد به مکانی گرم و خشک منتقل کنید، سپس با اورژانس و یا ندای امداد جمعیت هلال احمر تماس بگیرید.

- اولویت‌های حیات را بررسی کنید (راه هوایی، تنفس، گردش خون)

- لباس‌های خیس و مرطوب بیمار را با رعایت احترام به حریم خصوصی او، با لباس‌های خشک جایگزین کنید. کفش و جوراب بیمار را با احتیاط خارج کنید.

- برای گرم کردن بیمار از روش‌های پیچیدن در پتو و یا کیسه خواب، استفاده کنید. فراموش نکنید که بدن بیمار نباید به‌صورت مستقیم در تماس با سطح زمین و یا اشیاء نزدیک باشد.

- به دلیل بروز تورم و تاول، هرگونه زیور آلات را از منطقه آسیب دیده خارج کنید.

- هرگز ناحیه یخ‌زده را مالش ندهید چرا که باعث آسیب بیشتر به بافت می‌شود. تاول‌ها را پاره نکنید.

- از هرگونه حرکت و فعالیت فرد جلوگیری کنید.

- در یخ‌زدگی‌ها برای پیشگیری از آسیب‌های بیشتر در اندام‌ها و انگشتان از پانسمان خشک و استریل و یا تمیز استفاده کنید. (بین هر انگشت پارچه تمیز و یا گاز استریل قرار دهید)

- در یخ‌زدگی‌های سطحی، محل آسیب‌دیده را باید توسط حرارت بدن گرم کنید، مثل قرار دادن انگشتان دست در زیر بغل و یا بین کشاله ران.

- چنانچه بیمار هوشیار و قادر به بلع است، به او نوشیدنی گرم بدهید. (به‌جز نوشیدنی‌های حاوی کافئین و الکل) و منتظر رسیدن کمک باشید.

حملات صرع (تشنج)

کمک‌های اولیه و کنترل بهتر صرع

صرع یک بیماری شایع مغزی است که در آن فرد تمایل به تشنج‌های مکرر و غیرقابل تحریک دارد. مدیریت خوب تشنج می‌تواند به کاهش خطرات صرع کمک کند.

[کمک‌های اولیه هنگام تشنج صرع]

- آرام باشید و کنار شخص بمانید.
- او را ایمن نگه دارید و از آسیب محافظت کنید.
- زیر سرش چیزی نرم بگذارید و لباس‌های تنگ را آزاد کنید.
- هیچ چیزی به او نخورانید؛ نه دارو و نه آب.

پس از پایان تشنج، او را به پهلو بغلتانید (اگر غذا یا مایعی در دهان دارند، او را بلافاصله به پهلو بخوابانید).



[چه زمانی با اورژانس تماس بگیریم؟]

- تشنج ۵ دقیقه یا بیش از حد طبیعی طول کشیده
- تشنج دوم به سرعت تکرار می‌شود
- فرد بیش از ۵ دقیقه پس از پایان تشنج پاسخ نمی‌دهد
- اولین تشنج شناخته شده فرد است
- فرد پس از توقف تکان‌ها دچار مشکلات تنفسی می‌شود
- تشنج در آب رخ داده است

[توصیه‌هایی برای کنترل بهتر صرع]

- داروهای ضدصرع (والپروات سدیم، کاربامازپین و...) را طبق دستور مصرف کنید
- از پزشکتان در مورد رژیم کتوژنیک (یک رژیم پرچرب و کم‌کربوهیدرات و پروتئین) بپرسید
- با پزشک در مورد جراحی برای برداشتن قسمتی از مغز که باعث تشنج شده، مشورت کنید
- از هرگونه محرکی که عامل تشنج در شماست اجتناب کنید
- به اندازه کافی بخوابید و استرستان را کنترل کنید
- مطمئن شوید که نزدیکان شما می‌دانند در صورت تشنج چه کاری انجام دهند

حملات صرع (تشنج)

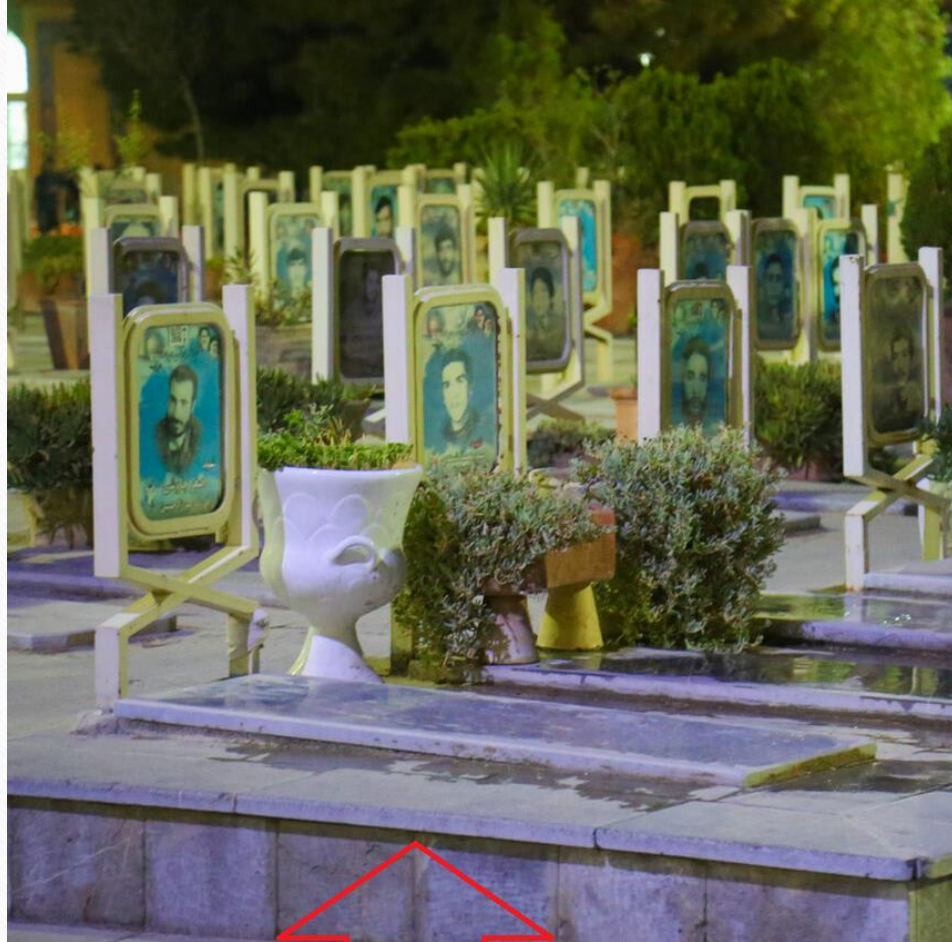
- ۱- حفظ آرامش: مهم‌ترین کار حفظ آرامش و جلوگیری از ایجاد وحشت در خود و اطرافیان است.
- ۲- ایمنی محیط: محیط اطراف فرد را ایمن کنید. اشیاء خطرناک را دور کنید تا از آسیب دیدن فرد در حین تشنج جلوگیری شود.
- ۳- جلوگیری از آسیب: اگر فرد روی زمین افتاده است، سعی کنید سر او را با یک حوله یا بالش محافظت کنید.
- ۴- عدم دخالت در تشنج: به هیچ وجه سعی نکنید تشنج را متوقف کنید. دست به بدن فرد نزنید و دهان او را باز نکنید. این کار می‌تواند باعث آسیب دیدن فرد شود.
- ۵- عدم قرار دادن اشیاء در دهان: به هیچ وجه چیزی در دهان فرد قرار ندهید. این کار می‌تواند باعث خفگی شود.
- ۶- ثبت زمان: زمان شروع و پایان تشنج را یادداشت کنید. این اطلاعات برای پزشک می‌تواند مفید باشد.
- ۷- تماس با اورژانس: اگر:

1. تشنج بیش از ۵ دقیقه طول کشید.
 2. فرد پس از تشنج به هوش نیامد.
 3. فرد دچار مشکل تنفسی شد.
 4. فرد دچار آسیب دیدگی شد.
 5. این اولین تشنج فرد است. فوراً با اورژانس تماس بگیرید.
- ۸- بعد از تشنج: پس از پایان تشنج، به فرد آرامش دهید و به او کمک کنید تا به هوش بیاید. به او آب یا نوشیدنی شیرین بدهید.

نکات مهم:

- از لمس کردن یا دست زدن به فرد در حین تشنج خودداری کنید.
- به هیچ وجه سعی نکنید تشنج را متوقف کنید.
- در صورت امکان، یک فیلم از تشنج ضبط کنید تا برای پزشک نشان دهید.

۳. توانمندسازی خادمیاران در کاهش ریسک محیط



ناهمواری

➤ توضیح: گلزارها ممکن است به دلیل ناهمواری زمین، وجود سنگ‌ها، رطوبت و سایر عوامل، خطرناک باشند. آموزش کمک‌های اولیه به خادمیاران به آن‌ها کمک می‌کند تا این خطرات را شناسایی کرده و اقدامات پیشگیرانه مناسب را انجام دهند.

➤ نکات تکمیلی:

➤ بازرسی منظم از گلزار برای شناسایی و رفع خطرات احتمالی

➤ نصب نرده و حفاظ در نقاط پرخطر

➤ اطلاع‌رسانی به زائران در مورد خطرات احتمالی

۳. توانمندسازی خادمیاران در کاهش ریسک محیط

- ❖ ایمن سازی محیط: آماده کردن محل حادثه تا مصدوم و دیگران آسیب نبینند
- ❖ برداشتن وسایل لغزنده
- ❖ روشن کردن محیط تاریک
- ❖ جدا کردن افراد کنجکاو یا شلوغ کننده
- ❖ ایمنی خود: خود را در معرض برق، آتش یا لغزش قرار ندهید
- ❖ استفاده از دستکش و ماسک هنگام تماس با خون
- ❖ جمله کلیدی: محیط امن + ایمنی خود = کمک ایمن و مؤثر

۴. جعبه کمک های اولیه

☐ محتویات:

- ☐ باند و گاز استریل، ضد عفونی کننده، دستکش یکبار مصرف،
- داروهای پایه (مسکن و ضد حساسیت)، چسب زخم و پانسمان،
- قیچی و چسب نواری، کمپرس سرد، آب یا آب قند، دفترچه
- یادداشت

☐ نحوه استفاده:

- ☐ باند: پوشاندن زخم
- ☐ ضد عفونی کننده: تمیز کردن زخم قبل از پانسمان
- ☐ دستکش: جلوگیری از انتقال بیماری
- ☐ همیشه مرتب و در دسترس باشد



از توبه شما متکرم



 Khadem_yaran_shohada

 Khademyarshohada.com

 khademyaran_resane