

الإسعافات الأولية

الإسعافات الأولية هي الخطوة الأولى في سلسلة الرعاية الصحية الطارئة، وتمثل تدخلات فورية وبسيطة تقدّم للمصاب في موقع الحادث أو الطارئ، قبل وصول الدعم الطبي المتخصص. وتعد هذه المهارات ضرورية لكل فرد في المجتمع، إذ تساهم في إنقاذ الأرواح، وتقليل حدة الإصابات، ومنع المضاعفات، ورفع فرص الشفاء السريع.

الإلمام بالإسعافات الأولية لا يقتصر على العاملين في المجالات الصحية، بل يجب أن يكون جزءاً من الوعي المجتمعي العام، حيث يمكن أن يتعرض أي شخص في أي وقت لحوادث مثل الاختناق، الحروق، الكسور، الجروح، نوبات الصرع، السكتة القلبية أو الإغماء. والقدرة على التعامل مع هذه المواقف بشكل صحيح يمكن أن يحدث فرقاً حاسماً بين الحياة والموت.

تتضمن مبادئ الإسعافات الأولية التقييم السريع للحالة، وضمان سلامة المكان، والاتصال بالجهات المختصة، والقيام بإجراءات عاجلة كإيقاف النزيف، أو إنعاش القلب والتنفس (CPR)، أو تثبيت الكسور، أو التعامل مع حالات التسمم، وغيرها من الحالات الطارئة.

أمثلة لتقديم الإسعافات الأولية

١. الإسعافات الأولية في حالات الاختناق

يحدث الاختناق عندما يعلق جسم غريب في الحلق أو القصبة الهوائية بحيث يُعيق مرور الهواء، وغالباً ما يكون بسبب الطعام السبب لدى الأشخاص البالغين، وبلغ الأجسام الصغيرة للأطفال الصغار



الأعراض

- إمساك الحنجرة باليدين
- عدم القدرة على الكلام
- صعوبة التنفس أو التنفس المصحوب بصوت
- صدور صوت صفير عند محاولة التنفس
- سعال ضعيف أو قوي
- تحول لون البشرة والشفيتين إلى اللون الأزرق
- فقدان الوعي

الإسعافات الأولية

- إذا كان الشخص قادراً على التنفس بقوة فعليه أن يستمر في السعال
- فيجب عمل التالي أما إذا كان الشخص مختنقاً وغير قادر على الكلام أو البكاء أو الضحك بقوة
- الوقوف خلف الشخص المصاب
- وضع إحدى القدمين أمام الأخرى قليلاً لتحقيق التوازن
- لف الذراعين حول خصر الشخص المصاب
- إمالة الشخص المصاب إلى الأمام قليلاً
- عمل قبضة باليد الأخرى ثم وضعها فوق منطقة السرة
- مسك القبضة باليد الأخرى ثم توجيه ضغطة بقوة على البطن بسرعة نحو الأعلى
- القيام بمعدل ٦ إلى ١٠ ضغطات بطنية حتى يزول الجسم العالق
- أما في حال كان الشخص المصاب قد فقد وعيه فقم بالإنعاش القلبي الرئوي مع الضغوطات الصدرية والأنفاس الانقاذية
- .

٢- سلامة الطفل في المنزل

أكثر الحوادث شيوعاً

- (العبث بالمواد الكيميائية (الأدوية والمنظفات وغيرهم
- المشاكل المتعلقة بالألعاب
- السقوط
- الحروق
- يمكن أن تحدث الإصابات والحوادث المنزلية في أي وقت، بعض مسبباتها واضحة والبعض الآخر قد لا تتم ملاحظته، وهناك إرشادات
- للووقاية من الحوادث في كل من الأماكن التالية

المطبخ

- إخراج الأطفال من المطبخ أثناء الطهي
- إبعاد مقابض القدور والمقالي عن طرف الفرن، والحرص على استخدام عيون الأفران الداخلية وليست القريبة من الطرف
- إبعاد الأطعمة الساخنة عن الأطفال، وكذلك عدم تركها على طرف سطح الطاولات
- إبعاد الأدوات الحادة عن الأطفال، أو وضعها في خزائن مقفلة

:غرفة النوم

- .الحرص على سلامة سرير أو مهد الطفل، وأن يكون مزود بحواجز لمنع سقوطه أثناء النوم
- .تجنب وضع الدمى القطنية مع الطفل أثناء النوم؛ لتجنب نومه عليها واختناقه بها

:دورات المياه

- .مراقبة الطفل بشكل مستمر عند الاستحمام، حتى عند الرد على الهاتف يجب أخذ الطفل
- .التأكد من درجة حرارة الماء قبل استحمام الطفل؛ لتجنب الحروق
- .إبعاد الأدوات الكهربائية (مثل: مجفف الشعر) عن الماء، وفصلها عند عدم الاستخدام
- .الحرص على إغلاق أبواب جميع دورات المياه وغرف غسيل الملابس

:السلامة الكهربائية

- .تغطية القوابس الكهربائية الغير مستخدمة بأغطيتها الخاصة
- .تنظيم الأسلاك داخل عوازل مخصصة لها، وإبعادها عن مسار عربات الأطفال
- :(المواد الكيميائية (الأدوية والمنظفات وغيرهم
- وضع جميع الأدوية والمنظفات ومستحضرات التجميل في الرفوف العلوية أو في أماكن مقفلة، حيث أن الأطفال لا يفرقون بينها وبين
- .الحلويات

:الألعاب

- .الحرص على شراء الألعاب التي تناسب عمر الطفل
- .الحذر من الألعاب ذات الأطراف الحادة والأجزاء الصغيرة
- .الحرص على قراءة التعليمات المرفقة باللعبة، وذلك من ناحية العمر وطريقة التنظيف وغيرهم
- :(الحذر من الألعاب التي تحتوي على أجزاء قد تسبب اختناق للطفل (مثل: الكرات الصغيرة
- .إبعاد ألعاب الأطفال عن المواليد

:إرشادات عامة

- .الحرص على وجود حقيبة الإسعافات الأولية في المنزل
- .الحرص على إقفال أبواب المنزل؛ لمنع الأطفال من الخروج إلى الشارع بدون رقابة
- .الحرص على وجود حواجز الأمن في النوافذ؛ لحماية الأطفال من خطر السقوط
- .إبعاد الأثاث عن النوافذ؛ لمنع الأطفال من تسلقها والوصول إلى النافذة
- .وضع باب الأمان في بداية ونهاية الدرج
- .إبعاد الأكياس البلاستيكية عن الأطفال
- .إبعاد السجائر عن الأطفال
- .إبعاد الأسلحة عن الأطفال، وفي حال وجود مسدس بالمنزل فيجب تفريغه من الرصاص وإخفاؤه جيدًا وحفظ الرصاصات بعيدًا عن
- .المسدس

- :(البقاء بقرب الطفل عند جلوسه في أماكن بعيدة عن الأرض (مثل: الكراسي
- وضع الولاغات وأعواد الثقاب في خزائن مرتفعة



الإسعافات الأولية

- | | | | |
|--|---|--|---|
| إزالة ما قد يتسبب بالضرر له
(مثل: النظارات). |  | التزام الهدوء وعدم التجمهر
حول المصاب |  |
| دعم رأس الشخص لمنعه من
ضرب الأرض |  | ملازمة المصاب حتى انتهاء النوبة |  |
| تجنب تثبيت المصاب عند
الإصابة بالنوبة |  | طلب الإسعاف في حال استمرار
النوبة أكثر من ٥ دقائق |  |
| تجنب إعطاء المصاب الطعام أو
الشراب حتى يفيق تماما |  | إزالة أي أجسام ضارة في المكان
القريب من المصاب |  |
| تجنب وضع أي جسم في فم المصاب |  | | |

اليوم العالمي للصرع
الاثنين 2019 / 2 / 11 م



إرشادات عامة للعناية بالحروق



لا تفعل



فرك الجسم بقوة
أثناء الاستحمام



الدخول في حوض
الاستحمام



تعرض المنطقة
المصابة للحروق
والأدوات الحادة



حك المنطقة
المصابة



ليس الملابس والأحذية
الضيقة التي تسبب
ضغط وتقرح للجلد



تعرض المنطقة
المصابة للشمس

افعل



الالتزام بتعليمات
الأدوية وتغطية الجروح
قبل الاستحمام



الاستحمام بدرجة
حرارة معتدلة



ارتداء الملابس
الدافئة



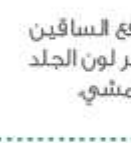
استخدام مرطبات الجلد
الخالية من اللانولين والكحول



الحركة بشكل معتدل
لتحريك الدورة الدموية



استخدام واقي
شمسي



الجلوس ورفع الساقين
في حال تغير لون الجلد
بعد المشي



ملاحظة

من الطبيعي ظهور
ندبات وتغيرات في
لون الجلد في مرحلة
التشافي



متى تجب رؤية الطبيب



إذا استمر تورم
الساقين وتغير لون
القدمين.



عند مواجهة
صعوبة في
مواجهة الحكة.



عند ظهور الفقاعات
الناتجة بسبب الاحتكاك
أو الفرك أو الضربات.