

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.

پانسمان زخم حاصل از جسم خارجی

جسم فرو رفته یا به زخم چسبیده را بیرون نیاورید. چون ممکن است جسم سر رگ را بسته و جلوی خونریزی را گرفته باشد و شما با خارج کردن آن، سبب آسیب بیشتر شوید. با استفاده از گاز و دو باند لوله‌ای در اطراف جسم خارجی، ناحیه را محافظت و با باندی دیگر آن را در محل ثابت کنید. در این روش، اعمال فشار کافی برای کنترل خونریزی، بدون وارد کردن فشار مستقیم روی زخم یا جسم انجام می‌شود. مهمترین اهداف شما، کنترل خونریزی، پیشگیری از عفونت، بی‌حرکت‌سازی جسم فرو رفته و انتقال به بیمارستان است. بازهم نیاز به دستکش یکبار مصرف، گاز و باند برای پوشاندن زخم دارید.

۱- کنترل خونریزی

در صورت امکان از دستکش استفاده کنید. به مصدوم کمک کنید دراز بکشد. برای کنترل خونریزی شدید به لبه‌های زخم در اطراف جسم خارجی فشار وارد کنید. در صورت امکان، عضو آسیب‌دیده را بالا ببرید و محافظت کنید.

۲- پوشاندن زخم

به منظور کاهش خطر عفونت با یک تکه گاز به آرامی روی زخم و جسم خارجی را بپوشانید.

۳- پانسمان حجیم در اطراف جسم

برای محافظت از زخم و کنترل خونریزی، با دقت در هر دو طرف جسم خارجی پانسمان حجیم قرار دهید.

با قراردادن پانسمان حجیم با ارتفاع مناسب، می‌توانید بدون وارد شدن فشار روی جسم، آن را باندازید.

مطمئن شوید که هنگام پانسمان، جسم



خارجی را به پایین فشار نمی‌دهید.

۴- بانداز در بالا و پایین جسم

یک لبه باند را روی بالای بخشی از پانسمان که به شما نزدیک‌تر است، قرار دهید. آن را دو بار دور عضو مصدوم بپیچید. باند را از زیر عضو گذرانده، سمت دیگر پانسمان را بپوشانید.

۵- تثبیت پانسمان

بانداز را به صورت مورب در اطراف محل آسیب و دو طرف محل پدگذاری ادامه دهید تا پانسمان محکم شود. انتهای باند را ثابت کنید. در صورت امکان قسمت آسیب‌دیده را بالا ببرید و تاجایی که ممکن است آن را بی‌حرکت نگه دارید. از مصدوم بخواهید که بیمارستان برود یا او را همراهی کنید.

۶- اگر جسم بیرون زده است

اطراف جسم را پانسمان حجیم قرار دهید. سپس بدون این که به سمت پایین روی جسم خارجی فشار آورید به طور مستقیم روی پانسمان را بانداز کنید.

هشدار

اگر جسم بزرگ است یا نزدیک به اعضای حیاتی یا چشم فرو رفته باشد با اورژانس تماس بگیرید.

انواع زخم باز

زخم باز، یک پارگی در سطح پوست است که باعث خونریزی خارجی می‌شود و ممکن است محل ورود باکتری‌ها به بدن و منشأ ایجاد عفونت شود. زخم‌های باز انواع مختلفی دارند که تشخیص نوع آن در ارایه کمک‌های اولیه مناسب بسیار مفید است. در خراش، لایه فوقانی پوست برداشته می‌شود و خون از دست‌رفته‌ناجیز است یا ممکن است هیچ خونریزی به همراه نداشته باشد. خراش یا ساییدگی اغلب در دناک است، زیرا بیشتر پایانه‌های عصبی همراه با لایه فوقانی پوست پاره می‌شود و ممکن است به ذرات خاک نیز آلوده شده باشد. این نوع زخم اگر وسیع باشد یا اجسام خارجی در آن فرو رفته باشد، ممکن است جدی و خطرناک باشد. شکاف نیز عبارت است از پارگی پوست با لبه‌های نامنظم. این نوع زخم ناشی از عاملی شکافنده است که بافت‌های پوستی را پاره می‌کند. همچنین بریدگی زخمی است که معمولاً لبه‌های منظم دارد و شبیه بریدگی جراحی یا بریدگی با لبه کاغذ است. شدت خونریزی در این نوع به عمق بریدگی، محل و اندازه زخم بستگی دارد.

در این موقعیت‌های خطرناک چه باید کرد؟

کمک‌های اولیه هنگام ورود اجسام خارجی در بدن



شما ایجاد کنید. بنابراین مناسب‌ترین راه رساندن مصدوم به مرکز درمانی است. همچنین ممکن است هنگام کار با اشیای تیز زخم‌هایی در کف دست ایجاد شود و احتمالاً همراه با خونریزی فراوان باشد؛ در این مواقع پس از بررسی احتمال شکستگی، باید اقدامات لازم را جهت بند آوردن خونریزی انجام دهید. بنابراین ضروری است با اقدامات فوری و روش‌های برخورد با زخم‌های ایجاد شده در سطح بدن بر اثر عوامل مختلف آشنایی پیدا کنید.

شهروند! از آنجا که حوادث ناگهانی رخ می‌دهند، لازم است همیشه برای هر گونه اتفاقی آمادگی لازم را داشته باشید. یکی از مواردی که ممکن است برای تعداد زیادی از افراد پیش بیاید، فرورفتن اجسام نوک‌تیز مانند شیشه در بدن خصوصاً در پا است. اگر جسم خارجی به صورت سطحی در بدن فرورفته باشد، می‌توان آن را به آرامی خارج کرد و زخم را شست‌وشو و پانسمان کرد؛ اما چنانچه در عمق فرورفته باشد، می‌تواند خطراتی را برای

زخم مکنده قفسه سینه

- پوشش را چسب بزنید و یک گوشه آن را آزاد بگذارید.
- اگر تنفس مصدوم سخت است، پوشش را از روی زخم بردارید تا هوای دم از آن ناحیه بیرون بیاید.
- ۲- قرار دادن در وضعیتی راحت
- به مصدوم کمک کنید تا در وضع مناسب و راحت قرار گیرد.
- ۳- درخواست کمک پزشکی
- علایم حیاتی مانند هوشیاری، تنفس و نبض را تا رسیدن نیروهای کمکی پیوسته ارزیابی و ثبت کنید.

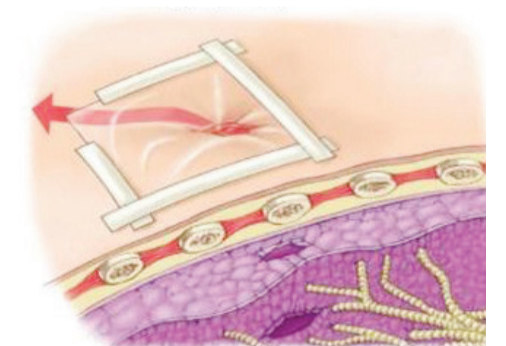
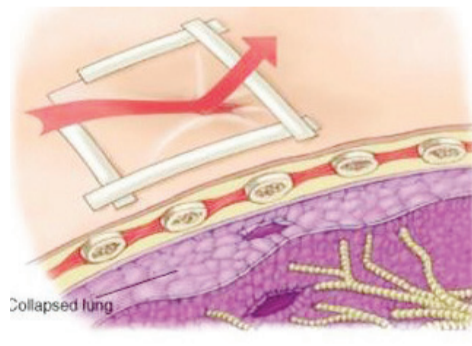
مهم

اگر خونریزی خارجی وجود دارد، با فشار مستقیم آن را کنترل کنید
در زخم مکنده نباید از پانسمان چسبنده استفاده کرد.

یک ضربه نافذ با ایجاد سوراخ ممکن است باعث ورود هوا به داخل قفسه سینه شود. سپس فشار منفی در این قسمت کاهش پیدا کرده و منجر به روی هم خوابیدن نسبی یا کامل ریه می‌شود. در این حالت سه هدف را باید در نظر بگیرید؛ برقراری تنفس، پوشاندن زخم و انتقال فوری مصدوم توسط اورژانس. شما نیاز به دستکش یکبار مصرف، پوشش پلاستیکی و چسب دارید.

علایم و نشانه‌ها

شنیدن صدای مکش، افزایش تعداد تنفس، تنفس سخت، افزایش تعداد نبض، خون کف‌آلود.
۱- پانسمان زخم
• با یک پوشش پلاستیکی بزرگ روی زخم را بپوشانید تا جلوی ورود هوا به داخل قفسه سینه را بگیرد.



زخم کف دست

- جسم خارجی در آن فرو رفته باشد
- شما یا مصدوم روی زخم را محکم فشار دهید
- اگر شکستگی ندارد، دست را بالاتر از سطح قلب قرار دهید
- ۲- پوشاندن زخم
- یک گاز استریل روی زخم قرار دهید.
- از مصدوم بخواهید دست خود را بر روی گاز محکم‌بست کند.
- به منظور ثابت کردن پانسمان، باندی را در اطراف مشت بسته، بپیچید، اما انگشت شست را بیرون بگذارید. روی انگشتان را اگره چهار گوش بزنید.
- ۳- بررسی گردش خون
- جریان خون را در انگشت شست دست آسیب‌دیده بررسی کنید.
- اگر جریان خون قطع شده است، بانداز را شل و دوباره جریان خون را بررسی کنید.
- ۴- آویز دست به گردن
- برای ثابت نگه داشتن دست مصدوم، آن را به گردن آویزان کنید.
- گردش خون در شست مصدوم را دوباره بررسی کنید.
- ۵- انتقال مصدوم به بیمارستان
- از مصدوم بخواهید که بیمارستان برود یا او را همراهی کنید.

در این نوع از آسیب، وارد کردن فشار برای کنترل خونریزی مشکل است. اگر جسم خارجی در زخم وجود ندارد به روشی که در زیر توضیح می‌دهیم، آن را کنترل کنید. دو هدف مهم در این راه، کنترل خونریزی و انتقال مصدوم به بیمارستان است. همچنین شما به دستکش یکبار مصرف، پانسمان استریل و باند مثلثی نیاز دارید.

۱- فشار دادن زخم

• در صورت امکان از دستکش استفاده کنید.
• زخم را بررسی کنید تا مطمئن شوید

چطور از سرمای شدید جان سالم به در ببریم؟

گاهی اوقات نواحی دارای آب و هوایی معتدل نیز با توفان زمستانی یا سرمای بسیار سخت روبرو می‌شوند که می‌تواند موجب سبب، توفان، مسدود شدن بزرگراه‌ها و جاده‌ها، سقوط تیرک‌های برق، تلفن و هیپوترمی (کاهش شدید دمای بدن) شود.

<p>در سرمای شدید چه کار کنیم؟</p> <ul style="list-style-type: none"> • وضعیت هوا را از صدا و سیما پیگیری کنید. • مابعدت زیاد بنوشید. • از مصرف کافئین خودداری کنید. • هنگام برف‌رویی خود را خسته نکنید چون موجب فشار بر قلب و حمله قلبی می‌شود. • قبل از برف‌رویی قدری ترمش کنید. • در مصرف سوخت صبر فحوصی کنید. • در صورت استفاده از بخاری نفتی، به جریان تهویه اتان‌ها دقت کنید. • مقرر بخارهای نفتی را خارج از محدوده سکونت از نفت بزرگ کنید. 	<p>پیش از زمستان سخت و سرمای شدید چه کار کنیم؟</p> <p>وسایل ضروری به همراه داشته باشید</p> <ul style="list-style-type: none"> • تمک برای آب کردن یخچندان • هاسه برای تسهیل حرکت • بلبلعه مخصوص برف‌رویی • سوخت کافی و یا ذخیره چوب خشک یا نفت • درزگیری درها، پنجره‌ها و پوشاندن پنجره‌ها با پالاستیک <p>خودروی خود را با شرایط زمستانی انطباق دهید:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ترمزهای باتری هاسین باید تعمیر باشد. • ضد یخ به‌اندازه‌ای باشد که منجمد نشود. • سیستم گرمایش و بخاری به خوبی کار کند. • برف‌جاکن بررسی و تعمیر شود.
<p>مواظب بروز علائم یخ‌زدگی در اندام‌ها باشید. مانند:</p> <ul style="list-style-type: none"> • بی‌حسی، سفید شدن یا رنگ‌پریدگی نوک انگشتان دست و پا، لاله گوش و نوک بینی. • اگر این علائم ظاهر شدند، بمدنیال کمک پزشکی بانشید. 	<p>مراقب بروز علائم هایپوترمی بدن (کاهش شدید دمای بدن) باشید. مانند:</p> <ul style="list-style-type: none"> • لرزش غیر قابل کنترل • از دست رفتن حافظه • اختلال در جهت‌یابی • لکنت زبان • خواب‌آلودگی و ناتوانی • در صورت بروز این علائم فوری مصدوم را به نقطه‌ای گرم منتقل کرده و کمک پزشکی بخواهید.

چهار نکته کلیدی که باید بدانید:

- در سرمای شدید، لباس‌های گرم و ضد باد بپوشید.
- اگر در کولک و در داخل خودرو متبوس شدید، تکتاروی به رار عابت کنید:
- جایز نطفه کنید، کتد، جتتال بپوشان نوسه گر و ولایت زاید بانشید.
- جوارهای خطر را روشن کنید.
- بارچه وضعیت اضطراری را از آنتن رتوی بانشید، از سبیل از پوین کنید و باند و وی بکشید.
- برای گرم نگه داشتن داخل ماشین:
- دزهر صافت ۱۰ دقیقه بویوز و بخاری را روشن کنید.
- مرتب برف بچود.
- لوله‌ها را از یخ پاک کنید.
- برای گرم نگه داشتن بدن بوشین کنید.
- اگر چند نفر هستند، بوشین بپوشید.
- بکتانر با بوشین بانشید تا به گرم و لاجت لاجت همد.
- موانع بوشین، بوشین را بچود و آن را برفند.
- با حروف بارت روی برف بوشین، کتکتا تا بوجه گرم و لاجت از داخل هلیکوپتر بچود.
- بگذار کولک، خودرو را ترک کرده و بپاده روی کنید.