

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی
مانند پارکینگ‌های جاده‌ای
خودرو را متوقف کنید و
از توقف در شانه بزرگراه
خودداری کنید.

در چگونگی وقوع حادثه

- اگر راننده کمرنده‌یمنی بسته باشد و تصادف از جلو و عقب خودرو باشد، ممکن است باعث آسیب شلاقی در ناحیه گردن همراه با کشیدگی ماهیچه‌ها و پیچ خودرگی ربات‌ها شود. همچنین ممکن است در نتیجه کشیده شدن کمرنده‌یمنی کوفتگی هم پدیدارد.
- اگر مصدوم در قسمت کم عمق استخراج شیرجه بزندو سر او به کف استخراج برخورد کند، احتمال آسیب گردنی وجود دارد.
- اگر مصدوم در قسمت کم عمق استخراج شیرجه بزندو سرو اوضاعیه وارد شود، احتمال آسیب گردنی وجود دارد.

شما ممکن است بتوانید با بررسی نحوه بروز حادثه نشانه‌های بیشتری را در مورد آسیب‌های احتمالی به دست آورید، برای مثال:

- اگر مصدوم از اتفاق بیش از ۲ متر افتاده باشد، احتمال آسیب‌های شدید مانند شکستگی‌های لگن، آسیب‌های نخاعی و سده‌به‌اعضای داخلی وجود دارد.
- احتمال آسیب به مصدوم، زمانی است که تصادف کنار خودرو وارد شود بیشتر از زمانی است که از جلو اتفاق بیفتد. خودرو از سمت کنار حفاظت کمتری دارد.

روش برخورد در آتش‌سوزی

نشوید، اگر مجبوری دارم مکانی دوآلود عبور کنید، تلاش کنید تا نزدیک سطح زمین، جایی که هوا تمیزتر است، حرکت کنید.

اگر لباس متصدم آتش گرفته است

از نویدن مصدوم به اطراف پیشگیری کنید. اگر از زمین بینزارید، سپس با پارچه‌ای ضخم مانند پتوی پشمی یا کتانی او را پوشانید. تازه‌مانی که آتش خاموش شود، مصدوم را به آرمی روی زمین بغلانیزد. از وسایل پلاستیکی برای خاموش کردن آتش استفاده نکنید.

مهده

اگر در آتش گیر کردید، داخل آتاقی با پنجره بروید و در را بینید. پنجره را باز و تقاضای کم کنید. در طبقات پایین، ابتدا پاها را پنهان کنید. اگر آتش خاموش دست‌ها خود را در آتش نکنید.

هدار

در هیچ شرایطی از آسانسور استفاده نکنید. پیش از باز کردن هر دری، بالمس در و دستگیره آن با پشت دست، داغ بودنش را بررسی کنید. گرمانشان دهنده وجود آتش در پشت آن است، پس راه فراز گیری انتخاب کنید.



پیشگیری از انتقال عفونت

مشورت کنید.

شستن دست

دست‌های خود را پیش و پس از انجام کمک‌های اولیه بشویید. مطمئن شوید که کف و پشت دست شما به خوبی شسته شود.

بوشیدن دستکش

در صورت امکان دستکش یکبار مصرف بپوشید. اگر دستکش ندارید، با استفاده از کیسه‌ای پلاستیکی دست‌های خود را پوشانید.

پوشاندن رخت

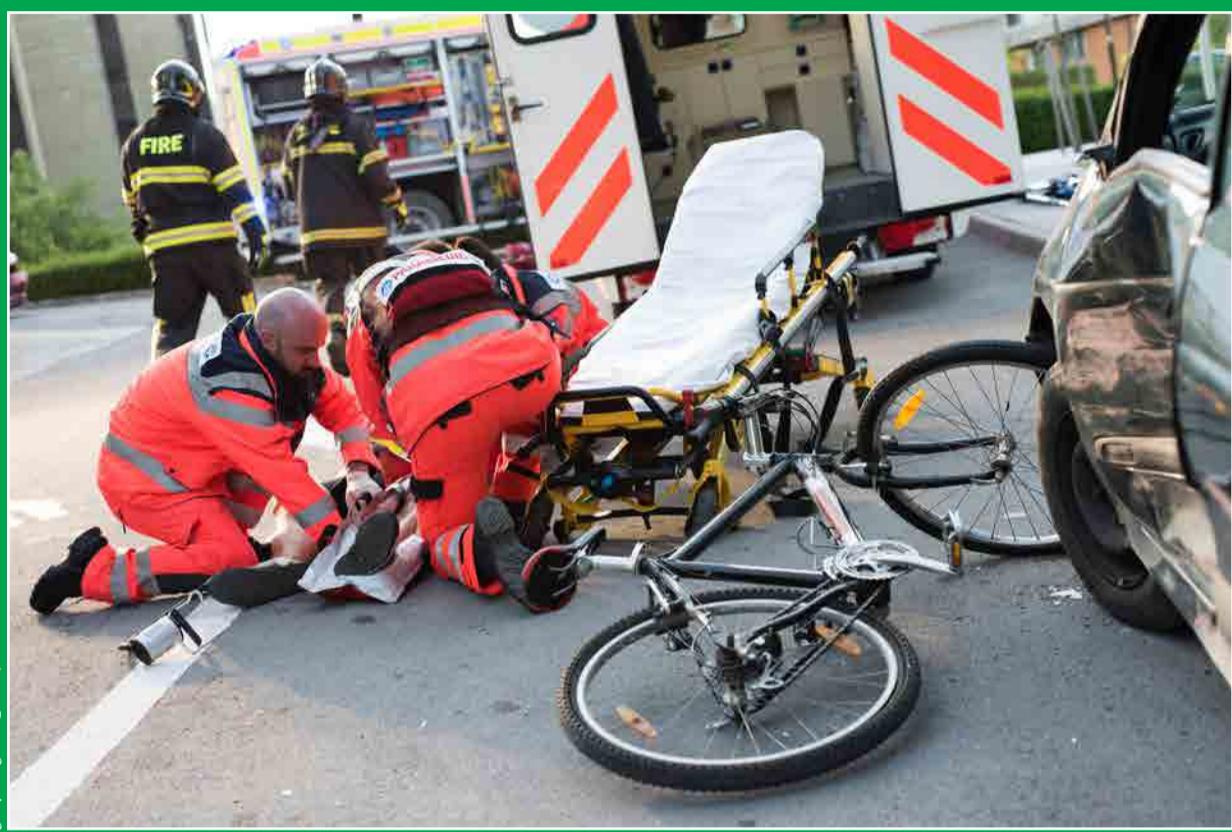
هنگام پوشاندن رخت با پانسمان، هیچ گاه قسمت استریل آن را مس نکنید. در صورت امکان هنگام پانسمان کردن از دستکش یکبار مصرف فرستاده کنید.



روش ارزیابی هوشیاری

برای ارزیابی هوشیاری مصدوم از روش (AVPU) استفاده کنید. این روش رادر فواصل منظم ادامه دهد. به این طریق می‌توانید بهتریابد شدن وضعیت اولابررسی کنید.

A: آیا مصدوم هوشیار (ALERT) است و به طور طبیعی پاسخ می‌دهد؟ این به معنی هوشیاری کامل است. [V: آیا مصدوم به صدای (Voice) شما پاسخ می‌دهد؟ به سوالات ساده را پاسخ می‌دهد؟] P: آیا مصدوم نسبت به ساده‌رالنجام می‌دهد؟ [U: آیا مصدوم نسبت به هر محركی بدون پاسخ (Unresponsive) است؟ در این حالت اوهوشیار نیست در صورت نیاز آماده اجایشود].



اصول کمک‌های اولیه (قسمت نخست)

آشنایی با اقدامات و مراقبت‌های فوری

شهرهوند آموزش کمک‌های اولیه یکی از ضرورت‌های مهم در زندگی همه افراد است. امروزه توصیه می‌شود که همه اصول کمک‌های اولیه را باید بگیرند: زیرا این احتمال وجود دارد از افراد طول زندگی خوب‌بودن ناگهانی و پیش‌بینی نشده در شرایطی قرار بگیرد که مجبور باشد برای نجات جان خود و دیگران اقدامات سریع و اولیه را نجامد. بدین‌جهت این مراقبت‌های پیش‌کشی ندانند و تنها با انسان‌تن ممکن است که این را انجام دهند. مراقبت‌های پیش‌کشی اولیه به همین‌جهت و جنمی تواند در لحظات اول حادثه جان فرد را نجات دهد. ایاز آسیب‌های بیشتر جلوگیری کند.

روش برخورد با حادثه

هنگام برخورد با حادثه این بودن صحنه مطمئن شوید سپس نوع آسیب‌های اولیه را بگیرید و حفظ کنید. اگر از مبنی بودن صحنه حادثه مطمئن هستید و بیش از یک مصدوم هر فرد را در صورت امکان از حاضران در مجاہدین از این می‌شود. احتمال وجود دارد از افرادی که می‌توانند راه بروند، بخواهید تا در یک محل جمع شوند؛ مشخص کنید که کدام یک از افراد باقیمانده جدی تر مصدوم دیده‌اند سپس اقدام لازم را انجام دهید.

۱- یعنی از سازی صحنه
هنگام نزدیک شدن به صحنه حادثه آن را نظر جود و شناهه‌ها و خطرات احتمالی بررسی کنید. در صورت این بودن صحنه مصدومان را از این‌جا کنید. اگر امکان دارد، در صحنه تصادف خودروی خود را بدلیل حادثه نگاه کنید و چنان‌جا و خطر را روشن کنید.

۲- ارزیابی مصدوم
مشخص کنید که چند مصدوم وجود دارد. ابتدا مصدوم را ارزیابی کنید که شدیدترین آسیب را دیده است. توجه کنید؛ چون ممکن است بیوهش شده آسیب‌دیده‌ها باشد. ارزیابی اولیه را نجامد. همچنین مصدوم بیوهش است، برای انجام احیا آمده‌اند.

پیش از نزدیک شدن به صحنه حادثه مطمئن شوید که خودتان به خطر نمی‌افتد. اگر خودرو در محل وجود دارد آن را نظر جویید و آش و مواد شیمیایی خطرناک بررسی کنید. مصدوم را جایه‌جان نگنید مگر زمانی که در صحنه حادثه خطر وجود داشته باشد؛ در صورت نیاز برای ارزیابی و ثبت کنید اطلاعاتی را که ثبت کردیده‌اند نیروهای امدادی را به دهدید.

۳- تقاضای کمک
اگر مصدومی آسیب شدید دیده است، با اورژانس تماس بگیرید. تعداد مصدومان را به آنها بگویید. در صورت امکان از حاضران در مجاہدین از این تماس بگیرند.

۴- کمک‌های اولیه
اگر مصدوم هوشیار است، ارزیابی را دقیق تر انجام دهید. صدمات تهدید کننده حیات مانند خونریزی شدید را پیش از صدمات خفیفتر مانند پیچ خودرگی مجاپ رسانید کنید از این می‌شود.

۵- بررسی مصدوم
تاریخیدن نیروهای امدادی علایم حیاتی مصدوم مانند هوشیاری، تنفس و نیض را پیوسته ارزیابی و ثبت کنید. اطلاعاتی را که ثبت کردیده‌اند نیروهای امدادی را به دهدید.

۶- هشدار

پیش از نزدیک شدن به صحنه حادثه مطمئن شوید که خودتان به خطر نمی‌افتد. اگر خودرو در محل وجود دارد آن را نظر جویید و آش و مواد شیمیایی خطرناک بررسی کنید. مصدوم را جایه‌جان نگنید مگر زمانی که در صحنه حادثه خطر وجود داشته باشد؛ در صورت نیاز برای ارزیابی و ثبت کنید اطلاعاتی را که ثبت کردیده‌اند نیروهای امدادی را به دهدید.

در یک حادثه شدید، چون ممکن است شما و حشمت‌زده و دستپاچه باشید، دانستن و به کار گرفتن روش اصلی برای مدیریت حادثه، لازم و حیاتی است. مطمئن باشید که شما با کمک گرفتن از حاضران در صحنه و تماس با نیروهای امدادی، توانایی برخورد با چندین مصدوم را دارید.

۷- حرکت دادن مصدوم
مصدوم را برای دریافت کمک‌های اولیه را حرکت نهید، مگر این که در معرض خطر فوری باشد، نزدیک شدن به مصدوم خطرناک نباشد. آموزش صحیح دیده باشید و تجهیزات لازم را داشته باشید.

اگر مصدوم در شرایط خطرناکی مثل غرق شدگی، آتش، دود، انفجار بمب، شلیک اگلوله یا زدیک ساختمان در حال ریزش قرار گرفته باشد، ممکن است بیوهش شده باشد. ارزیابی اولیه را نجامد. همچنین مصدوم بیوهش است، برای انجام احیا آمده‌اند.

۸- کمک‌گرفتن از دیگران

شما ممکن است با وظایف متعددی مانند حفظ امنیت، درخواست کمک و شروع کمک‌های اولیه، در صحنه حادثه روبرو شوید، در این شرایط حاضران در صحنه می‌توانند شما کمک کنند.

۹- دادن دستورهای واضح

همه افراد حاضر در صحنه حادثه باید بدانند که شما در زمینه کمک‌های اولیه آموزش دیده‌اید، همچنین شما این‌جا چه کاری را آن‌هایم خواهید.

شما ممکن است از آنها بخواهید که محل مصدوم را مشخص کنند، با اورژانس تماس بگیرند، تراویح را انتقال مانند شکستگی‌های لگن، آسیب‌های پیچ خودرگی و جنمی تواند در این حالت اوهوشیار نیست در صورت نیاز آماده اجایشود.