

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



دندان کنده شده را چه باید کرد؟

اگر دندان یک فرد کنده شده باشد، (به جز دندان‌های شیری) باید هر چه زودتر آن را درست در حفره دهانی گذاشت. اهداف شما: کاشت دوباره دندان در جای خود و انتقال مصدوم به دندانپزشکی، نگهداری درست از دندان، در صورت امکان از دستکش استفاده کنید. دندان را از تاج آن بگیرید یا از مصدوم بخواهید دندان را در گوشه دهانش نگه دارد. دندان را شست‌وشو ندهید. آن را داخل شیر یا سرم شست‌وشو بگذارید. مصدوم را به دندانپزشکی انتقال دهید.

دستورالعمل مواجهه با خونریزی و قطع عضو

به چشم‌تان اعتماد نکنید



شهروند! خونریزی در هر قسمت از بدن نشانه پاره شدن رگ‌های خونی است. منشأ خونریزی همیشه همان محلی نیست که خون در آن جا دیده شده است؛ به عنوان مثال ممکن است خون از داخل سوراخ گوش شما بیرون بیاید، اما به این معنی نیست که منشأ خونریزی همان جا یا حتی منشأ آن از داخل کانال گوش باشد. خونریزی ممکن است از اعماق گوش یا مربوط به نواحی اطراف گوش میانی یا گوش داخلی باشد. وقتی از گوش پاک‌کن استفاده می‌کنیم، انتظار داریم موم قهوه‌ای رنگ چسبناکی ببینیم. دیدن خون برای بیشتر افراد نگران‌کننده است. البته دیدن خون علت مشخص و قابل قبولی برای نگرانی است، اما همیشه به این معنی نیست که مشکل جدی در گوش شما وجود دارد. در واقع خونریزی گوش همیشه به این معنی نیست که خون از گوش نشأت گرفته است. اگر فقط چند قطره خون باشد، ممکن است خیلی جدی نباشد، اما اگر با نشانه‌هایی مانند درد، کاهش شنوایی و سرگیجه همراه باشد، امکان دارد ناشی از شرایطی خطرناک و بسیار جدی باشد.



خونریزی از بینی

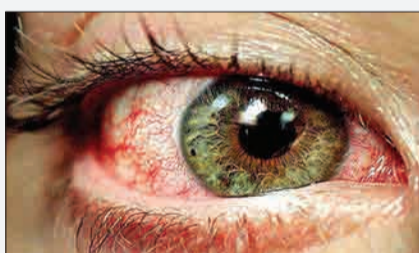
معمولا خونریزی از بینی به دنبال ضربه به بینی پدید می‌آید، اما ممکن است بدون دلیل آشکار نیز ایجاد شود. **اهداف شما:** کنترل خونریزی و پیشگیری از خفگی **نیاز شما:** دستمال ۱- نشستن مصدوم از مصدوم بخواهید بنشینند و سر خود را کمی به طرف جلو خم کند. به او دستمال بدهید تا خون را پاک کند. اگر یقه لباس او تنگ است آن را باز کنید. ۲- فشار دادن بینی به مصدوم بگویید قسمت نرم در پایین استخوان بینی را ۱۰ دقیقه فشار دهد و از راه دهان نفس بکشد. اگر خونریزی ادامه داشت (پس از گذشت ده دقیقه) دوباره بینی را محکم فشار دهید. به او بگویید در مدتی که بینی را گرفته است، خون داخل دهانش

را بیرون بریزد. به مصدوم بگویید پس از متوقف شدن خونریزی تا چند ساعت بینی خود را دستکاری یا فین نکند، چون ممکن است سبب کنده شدن لخته شود. اگر پس از ۳۰ دقیقه فشار روی بینی خونریزی هنوز ادامه دارد یا احتمال فشار خون بالا را می‌دهید با اورژانس تماس بگیرید.



خونریزی از گوش

معمولا خونریزی از گوش به دلیل پاره شدن پرده گوش یا جسم خارجی یا ضربه به سر به وجود می‌آید. **اهداف شما:** پوشاندن زخم و انتقال فوری مصدوم به بیمارستان **نیاز شما:** دستکش یکبار مصرف یا نئوپن استریل **مهم:** تلاش نکنید گوش را مصدوم کنید. تلاش نکنید جسم خارجی را از گوش خارج کنید. **دراز کشیدن مصدوم** با اورژانس تماس بگیرید؛ اگر احتمال آسیب گردنی را نمی‌دهید به مصدوم کمک کنید تا در حالتی که سر و شانه‌هایش بالاتر از بدن قرار گرفته است، به سمت گوش آسیب‌دیده دراز بکشد. **پوشاندن زخم** در صورت امکان از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید. پانسمان استریل روی گوش قرار دهید و به آرامی بانداز آن را ثابت کنید. اگر آسیب گردنی وجود ندارد، سر را به سمت گوش آسیب‌دیده خم کنید. **هشدار:** خروج مایع خونی زرد رنگ از بینی یا گوش پس از ضربه به سر



زخم چشم

چشم ممکن است با ضربه مستقیم، قطعات تیز سنگ‌ریزه یا شیشه صدمه ببیند. حتی در کوچکترین آسیب، مصدوم باید هر چه زودتر برای پیشگیری از آسیب‌بینایی توسط پزشک معاینه شود. لازم است مصدوم در همه مرحله‌ها آرام‌وبی حرکت باشد. **اهداف شما:** پوشاندن چشم آسیب‌دیده و انتقال فوری مصدوم به بیمارستان

نیاز شما: دستکش یکبار مصرف، گاز و باند نواری **علائم و نشانه‌ها:** درد شدید و پلک زدن، زخم آشکار یا قرمزی چشم، مشکل بینایی، خروج خون یا مایع شفاف از چشم **بی حرکت نگاه داشتن مصدوم** به مصدوم کمک کنید به پشت دراز بکشد و سر او را روی پای خود قرار دهید. به او بگویید چشم‌های خود را حرکت ندهد، چون ممکن است باعث آسیب بیشتر شود. به مصدوم آرامش خاطر دهید. **مهم:** جسم فرو رفته را از چشم بیرون نیاورید و آن را با لیوان تثبیت کنید. چشم سالم را هم ببندید. **محافظت از چشم** در صورت امکان از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید. چشم آسیب‌دیده را با محافظ (شیلد) بپوشانید. با اورژانس تماس بگیرید. اگر اورژانس تاخیر دارد به وسیله باند، گاز را در محل ثابت کنید.

زخم جمجمه

جمجمه پوست سر دارای عروق خونی ریز و زیادی هستند که نزدیک به سطح قرار گرفته‌اند. به همین دلیل هر گونه زخم در جمجمه ممکن است باعث خونریزی شدید شود و وضع را بدتر از آن چه هست، نشان دهد. **اهداف شما:** بررسی خونریزی و انتقال مصدوم به بیمارستان **نیاز شما:** دستکش یکبار مصرف، گاز استریل و باند نواری ۱- بررسی خونریزی در صورت امکان از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید. گاز استریل را به آرامی روی زخم بگذارید. روی گاز را محکم فشار دهید و به وسیله باند نواری آن را ثابت کنید. اگر خون از گاز اول بیرون زد، گاز استریل دیگری روی آن بگذارید. ۲- دراز کشیدن مصدوم به مصدوم کمک کنید دراز بکشد، به طوری که سر و شانه‌ها بالاتر باشد. به مصدوم کمک کنید به بیمارستان بروید یا او را همراهی کنید. **هشدار:** اگر به دنبال ضربه به سر، زخمی پدید آمده است، احتمال آسیب به سر را بدهید و اقدامات آن را انجام دهید. مراقب تغییر هوشیاری باشید. اگر مشکوک به شکستگی جمجمه هستید از بانداز حلقوی استفاده کنید. **علائم حیاتی مصدوم مانند هوشیاری، تنفس و نبض را تا رسیدن اورژانس پیوسته ارزیابی و ثبت کنید.**



معمولا زخم لب و زبان به وسیله دندان‌های خود مصدوم ایجاد می‌شود. ممکن است خونریزی در دهان یا حفره دندانی پس از افتادن دندان یا گاهی اوقات پس از کشیدن آن توسط دندانپزشک پدید آید.

پاک کردن راه هوایی به مصدوم کمک کنید بنشینند. مصدوم را به جلو و سر را به سمت محل آسیب دیدگی خم و کمک کنید خون خارج و راه هوایی پاک شود. **فشار روی زخم** در صورت امکان از دستکش استفاده کنید و با یک گاز زخم را بپوشانید. از مصدوم بخواهید ۱۰ دقیقه گاز را روی زخم فشار دهد. چنانچه خونریزی بیش از ۳۰ دقیقه ادامه داشت، از پزشک یا دندانپزشک کمک بگیرید و گاز آغشته به خون را با گاز دیگری عوض کنید. به مصدوم بگویید تا ۱۲ ساعت پس از قطع خونریزی از نوشیدن هر گونه مایع داغ پرهیز کند. **نکته:** اگر حفره دندانی خونریزی دارد، روی آن یک گاز قرار دهید. گاز باید به قدری ضخیم باشد که میان دو ردیف دندان قرار گیرد. به مصدوم بگویید گاز را با دندان‌های خود ۱۰ دقیقه فشار دهد.

قطع عضو

قطع کامل یا ناقص اندام یا انگشت به عنوان قطع عضو شناخته می‌شود. در خیلی از موارد می‌توان عضو قطع شده را با عمل جراحی پیوند زد. بنابراین رساندن هر چه زودتر مصدوم به بیمارستان به بیمارستان مهم است. در این شرایط مصدوم را از نظر شوک بررسی کنید. **اهداف شما:** کاهش خونریزی، پیشگیری از شوک، پیشگیری از تخریب بافت عضو قطع شده، انتقال هر چه زودتر مصدوم به بیمارستان **نیاز شما:** دستکش یکبار مصرف، پانسمان استریل یا یک تکه پارچه و باند لوله‌ای، دفترچه یادداشت و خودکار **برای عضو قطع شده:** پارچه نرم، سلفون آسبیز خانه یا کیسه پلاستیکی، یخ ۱- بررسی خونریزی در صورت امکان از دستکش استفاده کنید. **اندام آسیب‌دیده را اگر شکستگی ندارد دبالا بپیرید.** سپس یک پانسمان استریل یا پارچه تمیز روی زخم بگذارید و برای کنترل خونریزی محکم فشار دهید. اگر انگشت یا اندام ناقص قطع شده است، دو قسمت را روی هم قرار دهید و به وسیله پانسمان یا پارچه اطراف زخم را بپوشانید و سپس فشار دهید. **مصدوم را در وضعیتی راحت قرار دهید و از پیشرفت شوک پیشگیری کنید.** **نکته:** به دلیل احتمال نیاز به پیوسته عمومی در اغلب اعمال جراحی، به مصدوم اجازه خوردن، نوشیدن و سیگار کشیدن ندهید. **۲- تثبیت پانسمان** پانسمان یا پارچه را به وسیله باند نواری ثابت کنید و با اورژانس تماس بگیرید **مهم:** قطع عضو مصدوم را به اورژانس اطلاع دهید. اگر آسیب دیگری وجود ندارد و مصدوم در شوک نیست، می‌توانید او و عضو قطع شده را خودتان به بیمارستان منتقل کنید. **۳- ارزیابی مصدوم** **علائم حیاتی مصدوم مانند هوشیاری، تنفس و نبض را تا رسیدن اورژانس، پیوسته ارزیابی و ثبت کنید.** **مراقبت از عضو قطع شده** عضو قطع شده را شست‌وشو ندهید. عضو قطع شده را در پارچه‌ای نرم بپیچید، سپس آن را درون پلاستیک قرار دهید و روی یخ بگذارید. به طوری که ز یاد سرد نشود و با یخ تماس مستقیم نداشته باشد. **روی بسته نام مصدوم و زمان حادثه را بنویسید و آن را به پرسنل اورژانس تحویل دهید.**