

**روش برخورد
با حادثه**

هنگام برخورد با یک حادثه ابتدا از ایمن بودن صحنه مطمئن شوید، سپس نوع آسیب‌ها را بررسی کنید و تصمیم بگیرید چه کاری انجام دهید. برای آرامش دادن به مصدومان آرام باشید و اعتماد به نفس خود را حفظ کنید. اگر از امن بودن صحنه حادثه مطمئن هستید و بیش از یک مصدوم وجود دارد از افرادی که می‌توانند راه بروند، بخواهید تا در یک محل جمع شوند، مشخص کنید که کدام یک از افراد باقیمانده جدی‌تر صدمه دیده‌اند، سپس اقدام لازم را انجام دهید. برای افراد با آسیب کمتر از حاضران در صحنه کمک بگیرید.

۱- ضربه زدن به پشت

اگر انسداد متوسط است و سرفه می‌کند، او را به ادامه این کار تشویق کنید. اگر انسداد شدید است و تنفس قطع شود، بیمار را به جلو خم کنید و کنار و متمایل به پشت سر او ایستاده (در کودکان پشت سر قرار بگیرید) و میان دو کتفش ضربه بزنید. درون دهان را بررسی کنید اگر جسم از جای خود حرکت کرده است، آن را خارج کنید.



۲- برای فشار به شکم آماده شوید

اگر ضربه به پشت موثر نبود، در پشت بیمار قرار بگیرید مشت بسته خود را به گونه‌ای قرار دهید که انگشت شست بالای شکم و زیر دنده‌ها باشد.



۳- فشار روی قفسه سینه

با دست دیگر مشت خود را بگیرد و به داخل و بالا فشار دهید (تا ۵ بار). درون دهان را بررسی کنید اگر جسم از جای خود حرکت کرده است، آن را خارج کنید.



۴- تکرار مراحل ۱ و ۳

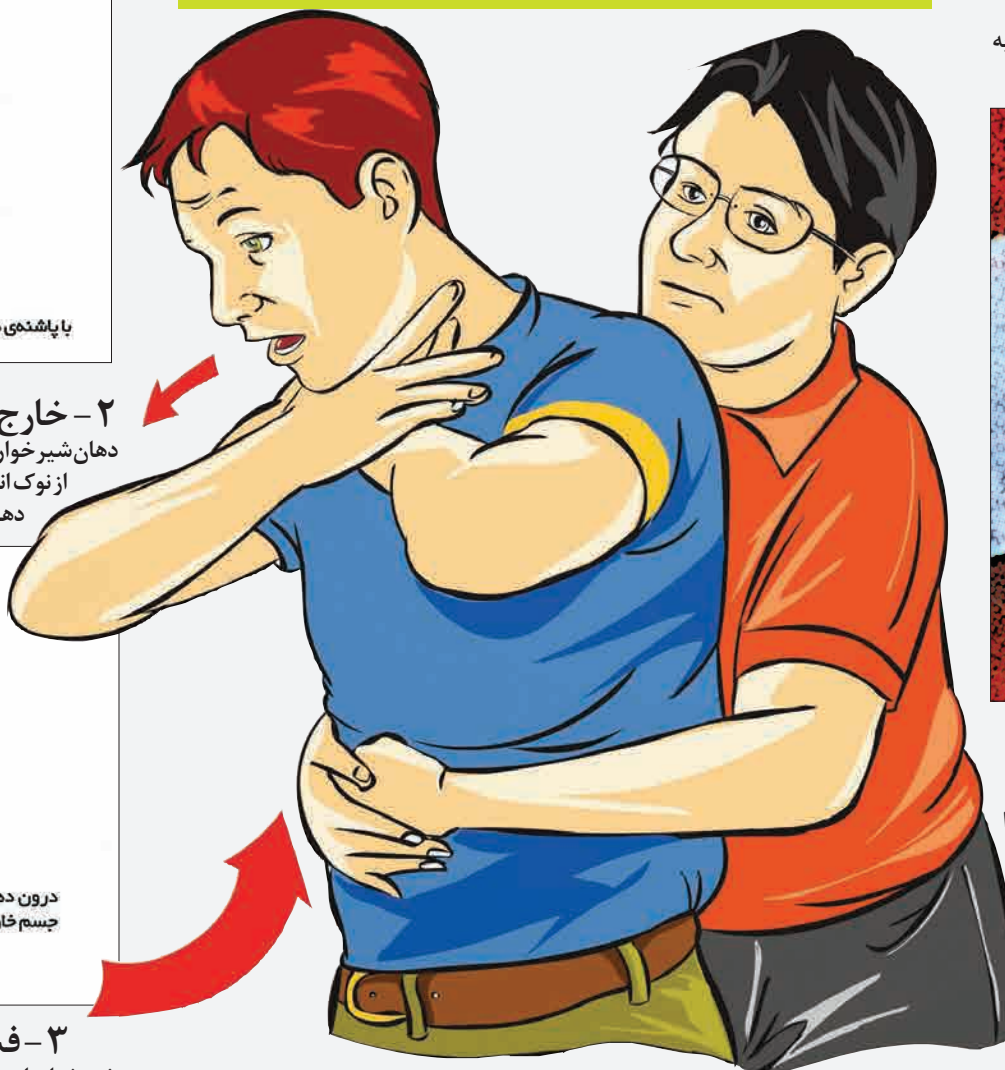
اگر پس از سه دوره ضربه به پشت و فشار شکمی هنوز بیمار حالت خفگی دارد، با اورژانس تماس بگیرید. تا رسیدن اورژانس به‌طور متناوب ضربه به پشت و فشار شکمی را ادامه دهید.

هشدار: اگر بیمار هوشیاری خود را از دست داد، راه هوایی را باز و تنفس را بررسی کنید و سپس او را آغاز کنید این کار ممکن است جسم را از محل خود خارج کند. فشار شکمی در شیر خواران، خانم‌های باردار و افراد بسیار چاق ممنوع است.

در صورت پریدن غذا در گلو چه باید کرد؟

**حساس‌ترین لحظات
برای برگرداندن تنفس**

شهروند! تا به حال برایتان پیش آمده است که به هنگام غذا خوردن ناگهان احساس خفگی کنید و غذا در گلویتان گیر کند یا موقع نوشیدن مایعات یکباره در گلویتان ببرد. احساس خفگی تجربه ناخوشایندی که ممکن است به مراتب در طول زندگی خود با آن مواجه شوید. در این میان کودکان بیش از بزرگسالان در معرض خفگی هستند. آنها معمولاً هر چیزی را در دهان خود می‌پرند تا از این طریق بتوانند جهان اطرافشان را بشناسند. اما آیا به این فکر کرده‌اید که اگر جسم خارجی در راه تنفسی کودک یا شیر خوار شما گیر کند و مانع نفس کشیدن او شود، چه کاری باید انجام دهید؟ در این مواقع والدین و اطرافیان معمولاً دچار استرس و ترس می‌شوند و در بیشتر مواقع نمی‌دانند باید چگونه جان کودک خود را نجات دهند. در صورتی که اگر از قبل آموزش‌های لازم را فرا گرفته باشید، به راحتی می‌توانید اطرافیان خود را در این مواقع یاری کنید. بنابراین شمار این اتفاقات مهم کمک‌های اولیه به هنگام خفگی آشنایی کنیم.



۲- خارج کردن جسم انسدادی

دهان شیر خوار را بررسی کنید. از نوک انگشتان خود برای خارج کردن هر گونه جسم قابل مشاهده در دهان استفاده کنید.



درون دهان را برای وجود جسم خارجی بررسی کنید.

۳- فشار روی قفسه سینه

شیر خوار را روی ساعد دست خود به شکلی که صورت به بالا باشد، بخواهید. دو انگشت را در نیمه پایینی استخوان جناغ شیر خوار بگذارید و پنج بار به داخل فشار دهید.



از دو انگشت برای فشار بر قفسه سینه استفاده کنید.

۴- تکرار مراحل ۱ تا ۳

اگر پس از سه دوره از مراحل ۱ تا ۳ هنوز انسداد برطرف نشده است در کنار شیر خوار باقی بمانید و با اورژانس تماس بگیرید. تا رسیدن اورژانس مراحل ۱ تا ۳ را تکرار کنید.

خفگی

ورود جسمی مانند یک تکه غذا در داخل حنجره ممکن است باعث انسداد راه هوایی و در نتیجه خفگی شود. اگر عمل انسداد باقی بماند بیمار هوشیاری خود را از دست می‌دهد. انجام کمک‌های اولیه حیاتی است. مراحل زیر را برای بزرگسالان و کودکان انجام دهید.

در این مسیر دو هدف را دنبال کنید:

- ۱- خارج کردن عامل انسداد از راه تنفسی.
- ۲- در صورت نیاز انتقال بیمار به بیمارستان.

علائم و نشانه‌ها

در انسداد متوسط: صورت قرمز و سرفه
انسداد شدید: ناتوانی در صحبت کردن، سرفه و تنفس

نکته مهم:

هیچگاه انگشتان خود را برای حس کردن یا تلاش در خارج کردن جسم خارجی داخل حلق شیر خوار نبرید. هیچگاه برای شیر خوار فشار شکمی انجام ندهید. هشدار: اگر شیر خوار هوشیاری خود را از دست داد، راه هوایی را باز و تنفس را بررسی کنید اگر تنفس نداشت او را شروع کنید. این کار ممکن است جسم را از محل خود خارج کند. با اورژانس تماس بگیرید.