

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.

درک چگونگی وقوع حادثه

- اگر راننده کمربند ایمنی بسته باشد و تصادف از جلو و عقب خودرو باشد، ممکن است باعث آسیب شلای در ناحیه گردن همراه با کشیدگی ماهیچه‌ها و پیچ خوردگی رباطها شود. همچنین ممکن است در نتیجه کشیده شدن کمربند ایمنی کوفتگی هم پدید آید.
- اگر مصدوم در قسمت کم عمق استخر شیرجه بزند و سر او به کف استخر برخورد کند، احتمال آسیب گردنی وجود دارد.
- اگر مصدوم هنگام اسب سواری با سرعت زیاد پرت و به سر او ضربه 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 ارتفاع بیش از ۲ متر افتاده باشد، احتمال آسیب‌های شدید مانند شکستگی‌های لگن، آسیب‌های نخاعی و صدمه به اعضای داخلی وجود دارد.
- احتمال آسیب به مصدوم، زمانی که ضربه از سمت کنار به خودرو وارد شود بیشتر از زمانی است که تصادف از جلو اتفاق بیفتد. خودرو از سمت کنار حفاظت کمتری دارد.

روش برخورد در آتش‌سوزی

نشوید. اگر مجبورید از مکانی دودآلود عبور کنید، تلاش کنید تا نزدیک سطح زمین، جایی که هوا تمیزتر است، حرکت کنید.

اگر لباس مصدوم آتش گرفته است

از دودین مصدوم به اطراف جلوگیری کنید. او را روی زمین بیندازید، سپس با پارچه‌ای ضخیم مانند پتوی پشمی یا کتان او را بپوشانید. تا زمانی که آتش خاموش نشود، مصدوم را به آرامی روی زمین بغلطانید. از وسایل پلاستیکی برای خاموش کردن آتش استفاده نکنید.

مهم

اگر در آتش گیر کردید، داخل اتاقی با پنجره بروید و در را ببندید. پنجره را باز و تقاضای کمک کنید. در طبقات پایین، ابتدا پاهای خود را از پنجره خارج و پیش از پریدن به کمک دست‌ها خود را ویزان کنید.

هشدار

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. گرما نشان دهنده وجود آتش در پشت آن است، پس راه فرار دیگری انتخاب کنید.



پیشگیری از انتقال عفونت

مشورت کنید.

شستن دست‌ها

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

پوشیدن دستکش

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

پوشاندن زخم

هنگام پوشاندن زخم با پانسمان، هیچ‌گاه قسمت استریل آن را لمس نکنید. در صورت امکان هنگام پانسمان کردن از دستکش یکبار مصرف استفاده کنید.



روش ارزیابی هوشیاری

برای ارزیابی هوشیاری مصدوم از روش (AVPU) استفاده کنید. این روش را در فواصل منظم ادامه دهید. به این طریق می‌توانید بهتر یادداشت‌ها را ثبت و وضعیت او را بررسی 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 پاسخ می‌دهد و دستورهای ساده را انجام می‌دهد؟ P: آیا مصدوم نسبت به ایجاد درد (pain) واکنش دارد؟ U: آیا مصدوم نسبت به هر محرکی بدون پاسخ (Unresponsive) است؟ در این حالت او هوشیار نیست. در صورت نیاز آماده احیا شوید.



عکس: Getty Images

اصول کمک‌های اولیه

آشنایی با اقدامات و مراقبت‌های فوری

شهروند آموزش کمک‌های اولیه یکی از ضرورت‌های مهم در زندگی همه افراد است. امروزه توصیه می‌شود که همه اصول کمک‌های اولیه را یاد بگیرند؛ زیرا این احتمال وجود دارد که هر فرد در طول زندگی خود به طور ناگهانی و پیش‌بینی نشده در شرایطی قرار بگیرد که مجبور باشد برای نجات جان خود و دیگران اقدامات سریع و اولیه را انجام دهد. بسیاری از صدمات و آسیب‌ها نیاز به مراقبت‌های پزشکی ندارند و تنها با دانستن کمک‌های اولیه می‌توانید به خود و اطرافیان تان کمک کنید. برای مثال اگر فردی دچار حمله قلبی، خفگی، سوختگی و... شود،

روش برخورد با حادثه

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 صحنه بخواهید تا با اورژانس تماس بگیرند.

۴- کمک‌های اولیه

اگر مصدوم هوشیار است، ارزیابی را دقیق‌تر انجام دهید. صدمات تهدید کننده حیات مانند خونریزی شدید را پیش از اقدامات دیگر مدیریت کنید. مچ پا را بررسی کنید. از حاضران در صحنه بخواهید به آسیب‌های خفیف‌تر رسیدگی کنند یا وسایل لازم را بیاورند.

۵- بررسی مصدوم

تاریسین نیروهای امدادی علایم حیاتی مصدوم مانند هوشیاری، تنفس و نبض را پیوسته ارزیابی و ثبت کنید. اطلاعاتی را که ثبت کرده‌اید به نیروهای امدادی ارائه دهید.

هشدار

پیش از نزدیک شدن به صحنه حادثه مطمئن شوید که خودتان به خطر نمی‌افتید. اگر خودرو در محل وجود دارد آن را از نظر وجود دود آتش و مواد شیمیایی خطرناک بررسی کنید. مصدوم را جابه‌جا نکنید مگر زمانی که در صحنه حادثه خطر وجود داشته باشد؛ در صورت نیاز برای مصدوم بپوش آماده احیا باشید.

مدیریت حادثه

۲- پیگیری دستورها

اگر یکی از حاضران در صحنه را برای تماس با اورژانس فرستاده‌اید، بررسی کنید آیا برگشته‌است و مطمئن شوید که تماس گرفته‌است. اگر سایر نیروهای کمکی رسیدند تا حد امکان اطلاعات را کامل به آنها بدهید. ارشدترین فرد حاضر در صحنه باید مسئولیت تیم را بر عهده بگیرد.

درخواست کمک از مراکز مناسب

در مواقع ضروری می‌توانید از مراکز زیر درخواست کمک کنید: پلیس اضطراری مانند آتش‌نشانی (۱۲۵)، اورژانس (۱۱۵)، هلال احمر (۱۱۲)، پلیس (۱۱۰).

سه روش کمک‌رسانی

۱- انجام کمک‌های اولیه: زمانی که انجام این اقدامات در صحنه حادثه ضروری است. ۲- فرستادن یا بردن مصدوم به بیمارستان: در مان بیمارستانی ضروری است و شما می‌توانید مصدوم را به بیمارستان ببرید. ۳- تماس با اورژانس: در مان فوری مورد نیاز است.

تماس با اورژانس و سایر امدادی

زمانی که با نیروهای امدادی تماس می‌گیرید جزئیات زیر را در اختیار اپراتور قرار دهید:

شماره تلفن خودتان، محل حادثه، نوع و خامت حادثه، برای مثال خودرویی واژگون شده و دو مصدوم در آن گیر کردند. تعداد مصدومان و جزئیات آسیب آنها، برای مثال «مردی با مشکلات تنفسی یک اسپیرو دارد»، وجود مواد خطرناک مانند مواد شیمیایی

شما می‌توانید به کمک کمک‌کنندگان خود کمک کنید.