

جمعیت هلال احمر  
جمهوری اسلامی ایرانکمک‌های اولیه  
در آسیب‌های ناشی از سرما

## تذکر

چنانچه احتمال  
یخ‌زدگی مجدد  
می‌دهید، و بازمان  
رسیدن به مرکز  
درمانی کم باشد،  
نیازی به خارج کردن  
چکمه، بوتین و  
جوراب نیست.

- چنانچه بیمار غیر  
پاسخگو و بدون  
تنفس بوده یا تنفس  
موثر نداشته باشد،  
احیا قلبی - ریوی را  
با اولویت فشردن  
قفسه سینه شروع  
کنید.



- اولین مرحله بر خورد با  
صحنه آسیب، حفظ ایمنی خود و  
بیمار است. پس، فرد بیمار را  
در صورتی که قادر به راه رفتن  
باشد و در اندام تحتانی (پاها)  
یخ‌زدگی وجود نداشته باشد  
به مکانی گرم و خشک منتقل  
کنید، سپس با اورژانس و یا  
ندای امداد جمعیت هلال احمر  
تماس بگیرید.



- اولویت‌های حیات را بررسی کنید  
(راه هوایی، تنفس، گردش خون)
- لباس‌های خیس و مرطوب  
بیمار را با رعایت احترام به حریم  
خصوصی او، با لباس‌های خشک  
جایگزین کنید. کفش و جوراب  
بیمار را با احتیاط خارج کنید.



- به دلیل بروز  
تورم و تاول، هرگونه  
زیورآلات را از منطقه  
آسیب دیده خارج  
کنید.

- برای گرم کردن بیمار از روش‌های پیچیدن  
در پتو و یا کیسه خواب، استفاده کنید.  
فراموش نکنید که بدن بیمار نباید به صورت  
مستقیم در تماس با سطح زمین و یا اشیاء  
نزدیک باشد.



- هرگز ناحیه یخ‌زده را  
مالش ندهید چراکه باعث  
آسیب بیشتر به بافت  
می‌شود. تاول‌ها را پاره  
نکنید.



- در یخ‌زدگی‌ها برای پیشگیری  
از آسیب‌های بیشتر در اندام‌ها و  
انگشتان از پانسمان خشک و استریل و  
یاتمیز استفاده کنید. (بین هر انگشت  
پارچه تمیز و یازگاز استریل قرار دهید)



- از هرگونه حرکت و فعالیت فرد جلوگیری کنید.

- چنانچه بیمار هوشیار و قادر به بلع  
است، به او نوشیدنی گرم بدهید. (به جز  
نوشیدنی‌های حاوی کافئین و الکل) و  
منتظر رسیدن کمک باشید.



- در یخ‌زدگی‌های  
سطحی، محل  
آسیب‌دیده را باید  
توسط حرارت بدن گرم  
کنید، مثل قرار دادن  
انگشتان دست در زیر  
بغل و یا بین کشاله ران.

