



لطفا خونسر د باشید

برای کمک به کسی که در یک حادثه رانندگی مصدوم شده، دو هدف اصلی وجود دارد: نجات و زنده نگه داشتن مصدوم و جلوگیری از شدیدتر شدن ضایعه. یادتان باشد کسی که کمک‌های اولیه را انجام می‌دهد، قرار نیست مصدوم را درمان کند یا کارهای یک پزشک را انجام بدهد؛ کار یک امدادگر در این مرحله فقط این است که تا زمان انتقال مصدوم به مراکز درمانی، به بهبود حال او کمک کند. پس خونسر د باشید

بررسی اقدامات لازم برای نجات جان مصدومان در لحظات اولیه

وقتی می‌توان یک زندگی را نجات داد

شهر وند اوقتی راهی جاده می‌شویم، حتی اگر برای خودمان اتفاقی نیفتد، احتمال این که با صحنه تصادف دیگران مواجه شویم، زیاد است. مصدومان احتمالی تا رسیدن نیروهای امدادی نیاز به کمک دارند و اگر هر کدام از ما بدانیم در لحظات نخست یک آسیب چگونه به مصدوم کمک کنیم تا حد زیادی به نجات جان آدم‌ها کمک کرده‌ایم. برای دانستن چند نکته اولیه برای امداد رسانی به مصدومان خواندن مطالب امروز صفحه آموزش را از دست ندهید.

چند اصل طلایی

- برای انجام کمک‌های اولیه بدترین احتمالات را در نظر بگیرید. یادتان باشد آسیب‌ها فقط آنهایی نیستند که شما می‌بینید.
- سعی کنید آسیب بیشتری به مصدوم وارد نکنید.
- در انجام کمک‌های اولیه خودتان تصمیم گیرنده باشید و این کار را به فرد مصدوم واگذار نکنید.
- حواستان باشد که راه تنفس فرد بیهوش مسدود نشود.
- اگر مصدوم بیهوش است، او را به حالت طاق باز (به پشت) یا دمر (به شکم) نچوبانید.
- هرگز زیر سر فرد بیهوش چیزی نگذارید؛ این کار ممکن است سبب بسته شدن راه تنفس او شود.
- هرگز داخل دهان فردی که بیهوش است، چیزی نگذارید و مایعی را در آن نریزید. (مثل قرص یا آب)
- اگر جسمی به داخل بدن مصدوم فرو رفته و گیر کرده، آن را بیرون نیاورید.
- اگر احتمال می‌دهید که ستون فقرات مصدوم آسیب دیده باشد، او را به هیچ وجه جابه‌جا نکنید؛ مگر آن که یک خطر فوری جان او را تهدید کند. حرکت دادن کمر یا گردن ممکن است به نخاع آسیب وارد کند و مصدوم فلج شود.
- برای حرکت عضو آسیب دیده باید از محل آسیب دیدگی محافظت کنید؛ اگر نه، ممکن است رگ‌های خونی و اعصاب مجاور استخوان پاره شود.
- وقتی می‌خواهید راه تنفسی مصدوم را باز کنید، باید آسیب‌های احتمالی را در نظر بگیرید. مثلاً اگر احتمال

انتقال مصدوم در ۵ مرحله

- پشت مصدوم یک تخته بگذارید. تخته باید از سر تا باسن او امتداد داشته باشد. در ضمن برای این کار به کمر یا گردن او حرکت اضافی ندهید.
- بدن او را دست کم از این چهار ناحیه به تخته ببندید: دور پیشانی، دور گردن، زیر بغل و روی شکم. در صورت امکان بازوها را هم به تخته ببندید.
- زانوها و مچ پاهای مصدوم را به هم ببندید.
- حالا وقتش رسیده که مصدوم را از خودرو بیرون بیاورید؛ مواظب باشید بدنش خم نشود و پیچ نخورد.

- ممکن است بعد از تصادف احتمال آتش سوزی خودرو وجود داشته باشد و مجبور باشید مصدوم را بیرون بیاورید. در این مواقع قبل از هر چیز خودرو را خاموش کنید و ترمز دستی را بکشید. البته اگر مصدوم در معرض یک خطر فوری قرار دارد باید او را بیرون بیاورید. ولی قبل از این کار گردن و کمرش را با این روش‌هایی حرکت نکنید:
- یک حوله یا روزنامه تا شده را در داخل پارچه قرار دهید و به دور گردن او بپیچید تا بی حرکت شود.

فراگیری کمک‌های اولیه به زبان ساده



۳- در حالی که خونریزی را با وارد کردن فشار کنترل می‌کنید، با یک باند دور محل خونریزی را محکم ببندید. البته نه آن قدر محکم که باعث قطع گردش خون شود. برای اطمینان از این که گردش خون برقرار است نوک انگشتان دست را فشار دهید و رها کنید و باید دویدن خون در رگ‌ها و سرخ شدن دوباره پوست را مشاهده کنید. همچنین بررسی کنید که در انگشتان حس لامسه و حرکت وجود داشته باشد.

تکنه مهم: اگر خونریزی ادامه پیدا کرد، گاز استریل یا تکه پارچه تمیز بیشتری به کار ببرید و با یک باند دیگر، زخم را محکم تر ببندید و هرگز پانسمان اولیه‌ای را که روی زخم گذاشته‌اید برنارید.

در ساده‌ترین سفرها هم ممکن است اتفاقاتی پیش بیاید که انتظارش را نداشته باشیم. نمونه‌اش همین زنبورهای هستند که موقع ناهار سرو کله‌شان پیدا می‌شود و شاید از دست آنها بیشتر می‌خندیم تا این که بترسیم؛ غافل از این که همین موجودات کوچک ممکن است جانمان را تهدید کنند. آب‌بازی‌های بهاری هم یک نمونه دیگر است و خیلی از افرادی که در دریا و رودخانه غرق می‌شوند، فکرش را هم نمی‌کنند که یک تفریح ساده به این جا ختم شود. در این صفحه چند مورد از حوادثی که ممکن است در سفرهای نوروزی پیش بیاید را بررسی کرده‌ایم. دلبه‌بردگی را به هم برسانید تا خونریزی قطع شود.

فشار مستقیم روی نقطه بریدگی و بالا گرفتن عضو از سطح قلب یکی دیگر از راهکارهای کاهش خونریزی است.

در صورتی می‌توانید زخم‌ها را ببندید که اولاً بیش از ۱۲ ساعت از ایجاد آنها نگذشته باشد و دوم این که به خوبی شست‌وشو داده شده باشند.

برای شست‌وشوی زخم می‌توان از سرم شست‌وشو یا آب جوشیده شده در دمای ولرم و مناسب استفاده کرد.

هرگز از الکل و یتادین برای شست‌وشوی زخم استفاده نکنید. زیرا موجب آسیب بیشتر و تأخیر در بهبودی زخم می‌شود.

فشار مستقیم و بالا گرفتن عضو را به این صورت انجام دهید:

۱- چند گاز استریل (یا چند تکه از یک پارچه تمیز) را روی محل خونریزی بگذارید و با دست روی آن فشار بیاورید.

۲- اگر خونریزی در عضوی اتفاق افتاده که امکان قرار دادن آن در سطحی بالاتر از سطح بدن وجود دارد (مثل ساعد دست)، هم‌مان با فشار دادن محل خونریزی، عضو را بلند کنید و بالا نگه دارید.



۳ اقدام مهم برای حفظ حیات مصدوم هوا، نفس، گردش خون

و سر او را به طرف عقب خم کنید. این کار زبان را از دیواره پشتی حلق بیرون می‌آورد و دهان را باز و راه‌هوایی را آزاد نگه می‌دارد. البته اگر احتمال آسیب نخاعی وجود داشته باشد، به هیچ وجه نباید از این روش استفاده کنیم. در این مورد مناسب‌ترین روش، کشیدن فک به طرف جلو بدون خم کردن گردن است.

تنفس مصنوعی یا برقراری تهویه

بعد از باز کردن راه‌هوایی وضعیت تنفس مصدوم را کنترل کنید و اگر تنفس نداشت، به او تنفس مصنوعی بدهید. ساده‌ترین روش تنفس دهان به دهان است. برای این کار، بینی مصدوم را با یک دست ببندید و با دست دیگر زیر چانه یا زیر گردن او را بگیرید؛ یادتان باشد که نباید هیچ راهی برای خروج هوا از اطراف لب‌ها وجود داشته باشد. هنگام دمیدن هوا، به قفسه سینه بیمار نگاه کنید. اگر قفسه سینه او حرکت نکند، احتمالاً هنوز راه‌هوایی کاملاً باز نشده و باید دوباره آن را بررسی کنید.

برای کمک به مجروحان باید قبل از هر کاری از چگونگی تصادف باخبر شویم؛ البته خیلی سریع. بعد از آن هم مصدوم را از سر تا پا بررسی کنیم. برای این کار ابتدا به وضع حیاتی بیمار توجه می‌کنیم و بعد هم با معاینه سریع همه بخش‌های بدن او، عضوهای آسیب دیده را شناسایی می‌کنیم. این کارهایی تواند مصدوم را از مرگ نجات دهد:

باز کردن راه‌هوایی

مسیر تنفس باید کاملاً پاک شود. ممکن است زبان، لقمه غذا، لخته خون، دندان مصنوعی و چیزهای دیگر راه تنفسی را بسته باشد. البته در بیشتر موارد عامل مزاحم زبان است. به همین دلیل اولین کاری که باید برای باز کردن راه‌هوایی فرد بیهوش انجام بدهید این است که سر او را به طرف عقب خم کنید و گردنش را به سمت بالا بکشید. روش کار هم به این صورت است: یک دست خود را زیر چانه و دست دیگر را روی پیشانی مصدوم بگذارید



کنید. ماساژ را تا وقتی که این نشانه‌ها در بیمار می‌بینید، ادامه بدهید: رنگ کبود پوست ناپدید می‌شود و رنگ طبیعی آن به تدریج برمی‌گردد؛ تنفس و نبض دوباره برقرار می‌شود؛ ممکن است مصدوم تاله کند یا بدنش را حرکت دهد.

تیز و سریع خودداری کنید. عمق فشار در یک فرد بالغ بر ۴ سانتی‌متر است.

اگر در انجام ماساژ قلبی تنها هستید، به ازای هر ۳۰ ماساژ، دو تنفس کامل به مصدوم بدهید و دوباره ماساژ را شروع کنید. هر ۳ دقیقه یکبار هم نبض گردن را کنترل