

کمک های اولیه (مقدمائی)

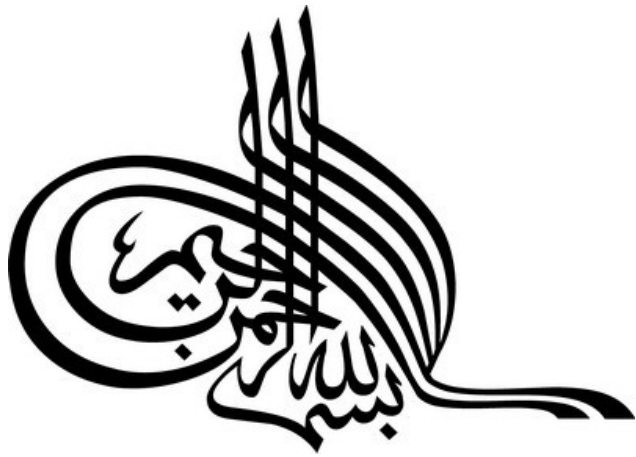
آموزش اعضای انجمن امداد و نجات
ویژه دانش آموزان دبستان دو



مجتمع آموزشی پسرانه معلّم

واحد پزشکی





فهرست

مقدمه

۱- جلسه اول



چه وقت و چطور کمک بخواهیم؟
آشنایی با ابزار کمک های اولیه

۲- جلسه دوم: حادثه در مدرسه



زمین خوردن و آسیب های ورزشی
تمرین عملی انواع پانسمان و بانداژ

۳- جلسه سوم: حادثه در سفر و اردو



گرمزدگی و سرمازدگی
گزش حیوانات

۴- جلسه چهارم: حادثه در منزل



سوختگی و برق گرفتگی
بریدگی و خونریزی



به شما تبریک می گوئیم که انتخاب کردید عضو انجمن "امداد و نجات" مدرسه باشید. شما بعد از گذراندن این دوره، یاد می گیرید که در حوادث کوچک یا بزرگ، هم به خود و هم به دیگران کمک کنید. اما...

آنچه که در این مدت با هم یاد می گیریم کافی نیست و همیشه باید بیشتر و بیشتر بیاموزید.

چه وقت و چطور کمک خواهیم؟

شاید تعجب کنید اما کمک خواستن اولین کاری است که باید یاد بگیرید. اگر به موقع کمک بخواهید، جان خیلی افراد نجات پیدا می کند. اما کی باید کمک بگیریم؟

◇ اگر کسی خواب به نظر می رسد اما وقتی او را صدا می زنید و تکان می دهید، به شما جواب نمی دهد.



◇ اگر کسی سخت نفس می کشد یا سرفه های شدید دارد و به همین دلیل نمی تواند صحبت کند یا اینکه غذا در گلویش گیر کرده و نمی تواند نفس بکشد.



◇ اگر بدن شما یا دیگران دچار خونریزی شده که بند نمی آید



◇ اگر کسی از بلندی (مثلاً نردبام یا پله ها) سقوط کرده است.

فکر می کنید باز هم مواردی هست که باید کمک بخواهید؟ در این مورد در کلاس صحبت کنید و موارد را به خاطر بسپارید. نظرتان در مورد تصاویر زیر چیست؟



حالا بیایید در این باره صحبت کنیم که چطور باید کمک بگیریم...

◇ اول اینکه نباید هول کنید یا دستپاچه شوید، وقتی آرام باشید حتماً تصمیم های عاقلانه تری می گیرید!

◇ اگر بزرگتری در نزدیکی شما هست حتماً اول از او کمک بخواهید.

◇ اگر تنها هستید با اورژانس تماس بگیرید. شماره اورژانس (۱۱۵) را همیشه به یاد داشته باشید. درمورد تماس با اورژانس در کلاس بیشتر صحبت می کنیم.

◇ اگر در جایی هستید که بزرگتری کنار شما نیست و نمی توانید به اورژانس تماس بگیرید، بلند فریاد بزنید و کمک بخواهید تا کسی صدای شما را بشنود.

حالا یکبار آنچه تا حالا یاد گرفتیم را در کلاس تمرین می کنیم.

آشنایی با ابزار کمک های اولیه



آیا وسایلی که در جعبه های کمک های اولیه وجود دارند را می شناسید؟ به جز اقلام موجود در تصویر بالا، چه چیزهای دیگری بهتر است در جعبه کمکهای اولیه وجود داشته باشد؟ در کلاس به کمک دوستان و مربی یک فهرست تهیه کنید.

حادثه در مدرسه:

زمین خوردن و آسیب های ورزشی

در مدرسه و به خصوص زنگ ورزش، ممکن است حوادث زیادی رخ دهد، مثل:

ضربه...

گرفتگی ماهیچه...

پیچ خوردن پا...



اما بیشترین اتفاقی که در یک مدرسه ی
پسرانه رخ می دهد زمین خوردن یا برخورد
با مانع (دیوار، در، ... و حتی دوستان!) است.
اگر یکی از دانش آموزان دچار حادثه
شد، به چه چیزهایی باید توجه کنید؟



◇ آیا بعد از حادثه، از هوش رفته است؟ یا اینکه گیج شده و نمی داند چه اتفاقی

افتاده؟ می تواند به سوالات شما پاسخ دهد یا نامفهوم صحبت می کند؟

◇ آیا سرش گیج می رود و حالت تهوع دارد؟ می تواند اطراف را به خوبی ببیند؟

◇ آیا از جایی از بدنش خونریزی دارد؟

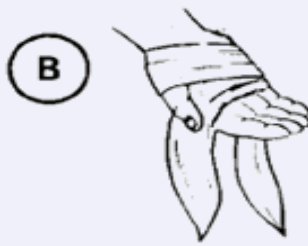
◇ آیا خودش می تواند دست و پایش را تکان دهد؟ خودش می تواند بلند شود؟

◇ کجای بدنش درد می کند؟ ورم، قرمزی یا کبودی دارد؟

درمورد این سوالات و کارهایی که می توانید بکنید در کلاس گفتگو و تمرین می کنیم

تمرین عملی انواع پانسمان و بانداژ

پانسمان دست

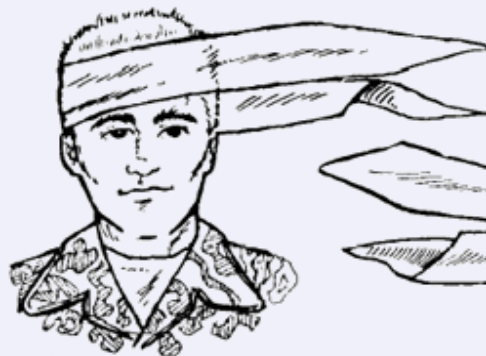


بانداژ مچ پا



پانسمان سر ۱

پانسمان سر ۲



حادثه در سفر و اردو:

گرمزدگی و سرمازدگی



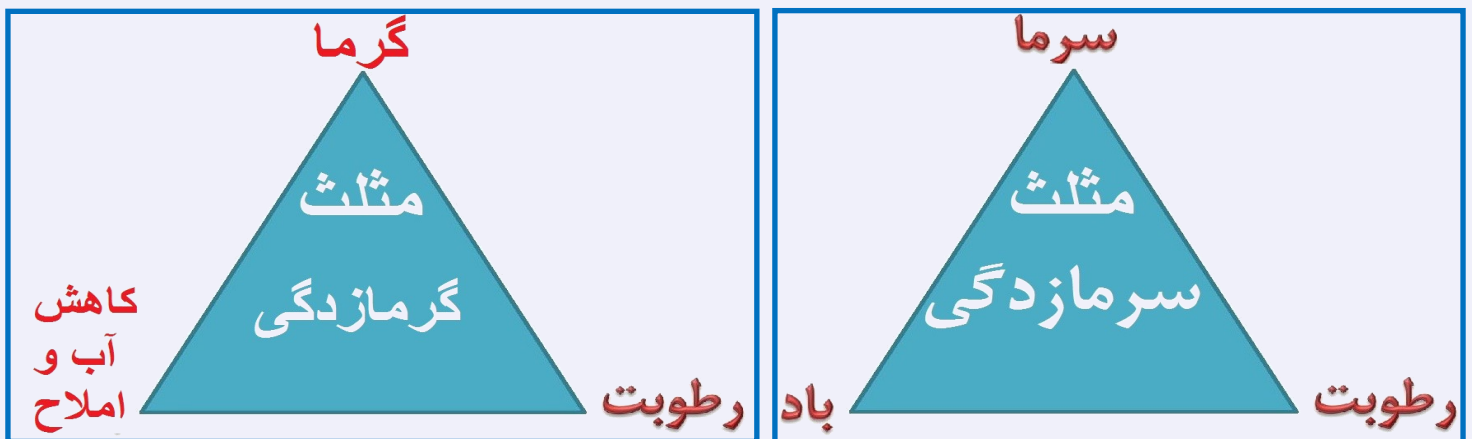
اگر بدانید که چرا ما آدم ها گرمزده یا سرمازده می شویم، زودتر از دیگران می توانید متوجه نشانه های خطر

شوید و از بروز این حادثه پیشگیری یا در همان مراحل اولیه آن را درمان کنید.

تا حالا فکر کردید بدن ما چطور همیشه (در تابستان و زمستان) دمای خود را در

محدوده ی ۳۷ درجه حفظ می کند؟ چرا در گرما عرق می کنیم و در سرما می لرزیم؟

در این مورد در کلاس گفتگو می کنیم... سوالات خود را بپرسید تا خوب متوجه موضوع شوید.



حالا به دو شکل بالا نگاه کنید و عوامل خطر را به خاطر بسپارید.

*علائم گرمزدگی: سردرد، گیجی و خستگی/بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ،

تشنگی/ تعریق (در گرمزدگی پوست اول سرد و مرطوب، بعد از مدتی گرم و خشک می‌شود) /

گرفتگی‌های عضلانی/ و در مراحل آخر به هذیان گویی، تشنج و کُما می‌رسد

علائم گرمزدگی طوری است که بیمار ممکن است متوجه نشود که گرمزده شده...

مثلاً گاهی فکر می‌کند خسته یا دچار مسمومیت غذایی شده... پس دقت لازم است.

چند کار مهم که برای فرد گرمزده می توانید انجام دهید را در شکل زیر ببینید:



در کلاس درباره برخی سوالات بحث می کنیم؛ مثلاً تا چه قدر باید فرد گرمزده را خنک کرد... یا چه مایعاتی به او بدهیم بهتر است... و یا چطور باید کمپرس کنیم...

* علائم سرمازدگی: سرمازدگی دو حالت دارد

گاهی سرمازدگی عمومی است یعنی کل بدن درگیر می شود و علائمی مثل: لرز، سرگیجه، کم شدن تنفس و ضربان قلب، بی حالی و خواب آلودگی به وجود می آید که اگر درمان نشود فرد بیهوش می شود و یخ می زند.

و گاهی یک عضو بدن دچار سرمازدگی می شود: اول دردناک می شود اما با شدت گرفتن سرما کم کم درد از بین می رود و آن عضو سفید و خشک و در آخر سیاه می شود. برخی اعضای بدن بیشتر در خطر سرمازدگی هستند: انگشتان دست و پا، نوک بینی، گوش و گونه ها

چند کار مهم که باید برای فرد سرمازده انجام دهید:

◇ او را به یک مکان سربسته، خشک و گرم منتقل کنید.

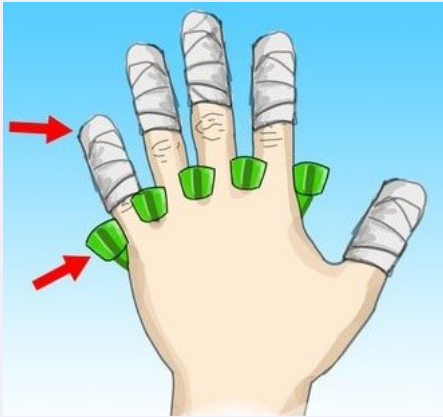
◇ لباس های خیس را از تنش در بیاورید و دور بدنش پتوی گرم بپوشید.

◇ به آرامی و به کمک حوله یا کیسه آب گرم، بدن او را گرم کنید.

◇ اگر می تواند چیزی بنوشد به او مایعات گرم بدهید.

◇ بدن فرد مخصوصاً اعضای سرمازده را ماساژ ندهید.

به افراد غیر حرفه ای توصیه می شود که به عضو سرمازده و تاولها کاری نداشته باشند و فقط با ملایمت آن را گرم کنند ولی در صورتی که نیاز به پانسمان باشد به شکل عکس روبرو انجام می شود، چرا؟



گزش حیوانات

اغلب حیوانات تا وقتی احساس خطر نکنند به انسان حمله نمی کنند پس اگر می خواهید گزیده نشوید، به محل زندگی حیوانات سرک نکشید و آنان را آزار ندهید... اما به هر حال بهتر است در مورد هر یک از انواع گزیدگی چند نکته بلد باشید:



* زنبور گزیدگی / معمولاً نیش زنبور در محل گزش باقی می ماند پس اول باید نیش را بدون اینکه له شود و زهر بیشتری از آن منتشر شود، از بدن خارج کنیم. بعد روی محل گزش کمپرس سرد می کنیم.

* عقرب گزیدگی / نیش بعضی عقرب ها خیلی دردناک است و نیش برخی دیگر (مثل عقرب قهوه ای) درد زیادی ندارد اما مصدوم حتماً باید سریعاً به مرکز درمانی مراجعه کند تا پادزهر دریافت کند حتی اگر درد چندانی نداشته باشد. اما شما هم چندکار می توانید انجام دهید: بلافاصله اطراف محل نیش را فشار دهید تا بخشی از زهر خارج شود اما محل گزش را دستکاری نکنید - عضو نیش زده را با آتل بی حرکت و آویزان کنید تا پایین تر از سطح بدن باشد - روی محل گزش کمپرس سرد کنید

* مار گزیدگی / اول فرق مارهای

سمّی و غیرسمّی را بشناسید

تصویر روبرو را ببینید...

درمورد تفاوت های مار سمّی و

غیرسمّی در کلاس صحبت می کنیم

کسی را که مار سمّی نیش زده

باید هرچه سریعتر به مرکز درمانی

ببریم اما بعضی کارها را می توانید

قبل از رسیدن به آنجا انجام دهید:

مصدوم را آرام نگه دارید- محل گزش

را با آب و صابون بشویید- ساعت،

النگو، انگشتر، کفش و... را خارج کنید-



مار سمّی

مار غیر سمّی

به کمک آتل عضو آسیب دیده را بی حرکت کنید- حدود ۳ سانتیمتر بالاتر از محل گزش

را با نوار یا باندکشی محکم ببندید.

* گاز گرفتن حیوانات / بزاق دهان حیواناتی مثل سگ و گربه خیلی آلوده است و

باید محل گازگرفته را با آب و صابون حسابی بشویید- روی زخم را باز بگذارید (پانسمان

نکنید) و به مرکز درمانی مراجعه کنید تا اقدامات لازم (تجویز آنتی

بیوتیک، تزریق واکسن ضد بیماری هاری و...) انجام شود.



البته بزاق انسان هم آلوده است! و اگر کسی شما را گاز گرفت!

باید برای محل زخم همین کار را انجام دهید.

سوختگی و برق گرفتگی

وقتی حرف از سوختگی می شود اغلب به یاد آتش می افتیم ولی چیزهای زیادی وجود دارند که باعث سوختگی می شوند: آتش - دود - اجسام داغ (مثل اطو) - مایعات داغ یا بخار آن - مواد شیمیایی اسیدی و قلیایی (مثل بعضی مواد جرم گیر یا ضد عفونی کننده) - جریان برق - نور خورشید و...



ما چند نکته به شما یاد می دهیم که در تمام انواع سوختگی مفید است:

- ◇ اول باید مصدوم از محل آسیب دور شود (در این باره در کلاس بیشتر توضیح می دهیم)
- ◇ محل سوختگی را با آب سرد شستشو می دهیم تا خنک شود.
- ◇ قسمت های سوخته بدن اغلب ورم می کند یا تاول میزند و به اطراف می چسبد، پس برای جلوگیری از مشکل بیشتر باید لباسهای تنگ، دستبند، انگشتر و... را خارج کنیم.
- ◇ افراد غیرحرفه ای نباید روی زخم سوختگی چیزی بمالند یا به تاولها دست بزنند و یا آن را پانسمان کنند.

بریدگی و خونریزی

در بدن ما سه نوع رگ وجود دارد: سرخرگ، سیاهرگ و مویرگ.

اگر بریدگی کم باشد و فقط مویرگ آسیب ببیند، خون کمی خارج می شود، اگر سیاهرگ پاره شود خون جریان مداوم و بیشتری دارد و اگر سرخرگ آسیب ببیند،

خون به شدت و فواره وار بیرون می زند. در خونریزی های سیاهرگی و سرخرگی اولین و مهمترین کار امدادگر این است که با فشاردادن محل خونریزی، تا حد امکان جلوی خونریزی را بگیرد یا سرعت آن را کم کند و مصدوم را به مرکز درمانی برساند...

اما در بریدگی ها و خونریزی های کوچک، باید محل زخم را با آب بشویید، بعد با یک گاز تمیز مدتی روی زخم را فشار دهید تا خونریزی قطع شود سپس پانسمان کنید.

تصاویر زیر را ببینید... و سوالات خود را از مربی بپرسید.



به شما تبریک می گوئیم که دوره مقدماتی کمکهای اولیه را با موفقیت به پایان رساندید و موفق شدید نشان ویژه انجمن امداد و نجات را دریافت کنید. امیدواریم که آموزش انجمن برای تان مفید بوده باشد. اگر علاقمند هستید که بیشتر یاد بگیرید به مربی پرورشی اطلاع دهید تا دوره های تکمیلی و پیشرفته را هم برای شما برنامه ریزی کند.

