

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حفظ سلامت

در مدرسه و اردو



سیزدهمین کارگاه آموزشی

واحد پزشکی

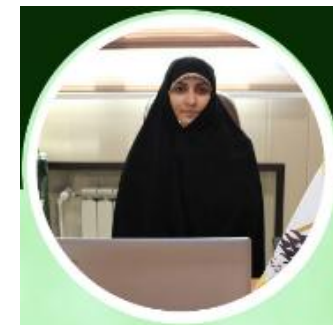
مجتمع معلّم

برای کارکنان



نیازسنجی از دبستان یک

- راهنمای برخورد با **شکایات متداول** دانش‌آموزان
- اصول اولیه برخورد با **بیماری‌های واگیردار**
- مدیریت صحیح **حوادث** شایع در مدرسه



نیازسنجی از دبستان دو

- راهنمای برخورد با **شکایات متداول** دانش‌آموزان
- اصول اولیه برخورد با **بیماری‌های واگیردار**
- مدیریت صحیح **حوادث** شایع در مدرسه



نیازسنجی از متوسطه یک

- راهنمای برخورد با **شکایات متداول** دانش‌آموزان
- مدیریت صحیح **حوادث** شایع در مدرسه
- مدیریت صحیح حوادث شایع در **اردو**



نیازسنجی از متوسطه دو

- راهنمای برخورد با **شکایات متداول** دانش‌آموزان
- اصول اولیه برخورد با **بیماری‌های واگیردار**
- مدیریت صحیح **حوادث** شایع در مدرسه



سیزدهمین کارگاه آموزشی کارکنان



راهنمای برخورد با شکایات

متداول دانش آموزان در مدرسه

مواجهه با دانش آموز بیمار در سه گام

چه سوالاتی پرسیم؟



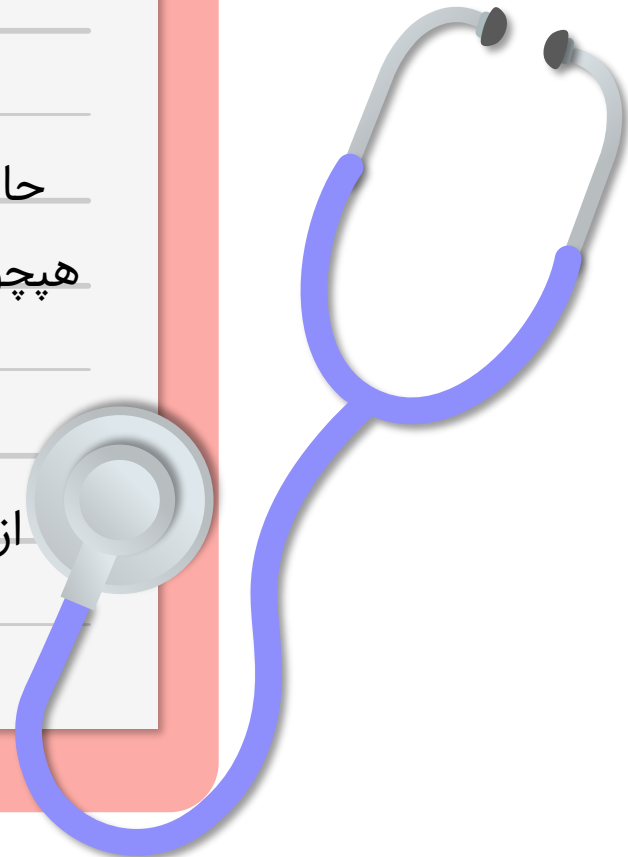
به چه نکاتی توجه کنیم؟



چه اقدامی انجام دهیم؟

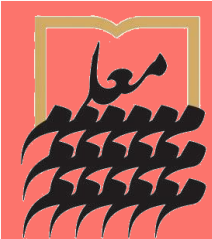


دلم درد می کنه
سرم گیج میره
حالم داره به هم می خوره
هیچو... هیچو... فین... فین
گлом می سوزه
گلاب به رو... اوووو
از سردرد دارم می میرم
حال ندارم



شکایات متداول دانش آموزان





دانش‌آموزان معمولاً چه شکایاتی دارند؟

سر درد

سرگیجه



زکام و

سرفه



دل درد

اسهال



بدن درد

بی حالی



گلودرد

درد گوش-چشم



تهوع و

استفراغ



اخذ آمار از مراجعات دانش‌آموزان در سال تحصیلی 03-04 است (نزدیک به 1600 مراجعه)

حوادث و موارد ارجاع از مقطع در این آمار در نظر گرفته نشده است

شکایات متداول دانش‌آموزان

دل درد،
اسهال،
تهوع و
استفراغ



اغلب مشکلات گوارشی قابل پیشگیری هستند
و برخی از آنها نیازی به مراجعه به واحد پزشکی ندارند
بیایید سناریوهای واقعی امسال را بررسی کنیم

متوسطه
دو

متوسطه
یک

دبستان
دو

دبستان
یک

نکاتی که از این سناریوها یاد گرفتیم

آیا شکایت از دل درد همیشه یعنی دل درد؟

پیشگیری بهتر از درمان چطور؟

دبستان یک

شکایات متداول دانش آموزان

پایه	مشکل
آمادگی	ارجاع از مقطع به دلیل ۴ بار اسهال (از ۲ روز پیش برای عفونت دندان آموکسی می خورد)
پیش دبستان	شکایت از دل درد (فقط توانسته نیمی از ناهارش را بخورد)- با توجه به شرح حال در مدرسه علاوه بر صبحانه، شیر و سه نوع میان وعده خورده
پیش دبستان	شکایت از تهوع / دیشب ساندویچ کالباس خورده
کلاس اول	شکایت از دل درد / درد چندساعت پیش بعد از برخورد توپ به شکم در حین فوتبال ایجاد شده- بدون مشکل ناهارش را خورده
کلاس اول	دل درد متناوب (صبحانه نخورده، با خوردن چای نبات دل درد خوب شده اما دوباره بعد از نوشیدن شیر دل درد گرفته)
کلاس اول	از صبح تهوع دارد که به گفته خودش بعد از سرفه ایجاد میشود
کلاس دوم	شکایت از دل درد و سرگیجه حین راه رفتن / صبحانه نخورده و در مدرسه هم فقط میوه و چوب شور خورده
کلاس دوم	شکایت از دل درد از صبح (صبحانه نان و پنیر و میان وعده سیب و نارنگی خورده)
کلاس دوم	دل درد (پنج پچ+ سالاد ماکارونی+ ناگت+ پفیلا+ استیک) خورده
کلاس دوم	دل درد (صبحانه نخورده و فقط بیسکویت خورده)
کلاس دوم	دل درد بعد از ناهار خوردن (به قول خودش تند تند غذا خورده و غذا هم تند بوده !)
کلاس دوم	مراجعه با مادر / ارجاع از مقطع به دلیل استفراغ غذای هضم نشده (دیشب گوشت و امروز صبح نیمرو خورده)
کلاس دوم	شکایت از دل درد از صبح - تهوع هم داشته که بهبود یافته (در مدرسه میان وعده شیر خورده و به دلیل دل درد به او چای نبات هم داده اند)
کلاس دوم	امروز به دلیل استفراغ دیر به مدرسه اومده (دیروز غذای چرب و پر سس باباپز! خورده)
کلاس دوم	دل درد از صبح که حالت کولیکی دارد- به طور معمول صبحانه نمی خورد و صبحانه نخورده در مدرسه دوعده خیار خورده
کلاس دوم	بعد از روی هم خوری در برنامه سفره مدرسه (تیرامیسو+ سالاد ماکارونی+ ژله+ حلوا+ دوغ+ موهیتو) دچار تهوع، سرگیجه و دل درد شده
کلاس دوم	از هفته قبل دچار استفراغ مکرر و سپس اسهال شده که خوب شده اما امروز بعد از نمایندگاه خوراکیها (ساندویچ الویه+ ژله) دچار تهوع و دل درد شده

پایه	مشکل
پایه ۳	مراجعه با مادر؛ از امروز صبح احساس سنگینی معده داشته (نیمه شب نیمرو و صبحانه تخم مرغ آبپز خورده) و یکبار در مدرسه استفراغ کرده/ چندروز پیش گلودرد داشته و چند قرص آزیترو خورده
پایه ۳	بعداز نهار (غذای منزل: چلو گوشت) که هنوز چند قاشق (با عجله) خورده، استفراغ کرده و الان دل درد دارد/
پایه ۳	دل درد/ امروز در مدرسه شیرکاکائو و کیک خورده
پایه ۳	دل درد+ استفراغ/ شام برگر خورده و صبحانه و چیز دیگری در مدرسه نخورده- استفراغ زمانی رخ داده که بعد از ورزش آب خورده
پایه ۳	دل درد/ در منزل صبحانه نمی خورد و در مدرسه فقط یک بیسکویت و پاستیل خورده
پایه ۴	تهوع بعداز خوردن دونات و رانی دچار تهوع شده- شام ماهی و صبحانه نون و کره خورده
پایه ۴	شکایت از تهوع که از دیشب شروع شده و امروز صبح شدت گرفته (با تهوع بیدار شده) و یکبار هم در مدرسه استفراغ آبکی کرده/ شام کباب تابه ای چرب خورده
پایه ۴	تهوع چندساعته/ به جای صبحانه در مدرسه کیک و شیر خورده- سپس مسابقه ورزشی داشته- ناهارش (قورمه سبزی) را بدون مشکل خورده است
پایه ۴	بعداز خوردن گوجه سبز و گیلان دل درد گرفته/ صبحانه نان و پنیر خورده
پایه ۵	شکایت از دل درد از صبح (صبحانه نخورده، میان وعده نخورده و نهار در مدرسه نمی خورد)
پایه ۵	شکایت از تهوع و سرفه که بعداز خوردن سیب دل درد هم به آن اضافه و استفراغ کرده است (در منزل صبحانه نمی خورد- دیشب شام ماکارونی خورده)
پایه ۵	دل درد ناگهانی در کلاس (به عادت معمول صبحانه نخورده و امروز ناشتا یک لیوان شیر سرد خورده)
پایه ۵	تهوع گاهگاهی که کم و زیاد میشود همراه با دل درد/ ناشتا آب پرتقال و در مدرسه نان و پنیر و گردو خورده
پایه ۵	احساس تهوع بعداز ورزش (هتدبال)- امروز صبحانه نخورده
پایه ۶	دل درد از صبح که با خوردن کیک و شیر بدتر شده (صبحانه نخورده به مدرسه آمده)
پایه ۶	دوبار استفراغ از صبح (بعداز ورزش دو- صبحانه نخورده ورزش کرده است)
پایه ۶	دیشب بیخوابی و سپس سردرد داشته/ امروز صبح احساس کوفتگی داشته که بهتر شده اما الان از دل درد شاکی است (در مدرسه چاقاله بانام و توت فرنگی خورده)
پایه ۶	تهوع شدید از صبح که به تدریج شدت گرفته (دیشب برای خودش تخم مرغ+گوشت+خیار+آووکادو دست کرده و خورده- معمولاً صبحانه نمی خورد- در مدرسه یک کیک خورده) // امروز اجابت مزاج نداشته
پایه ۶	دل درد که اول خفیف بوده و بعد شدید شده/ شام در جگرکی جگر و سپس شیر قهوه خورده!- صبحانه: کیک شکلاتی و سپس لقمه نان و پنیر خورده

نکاتی که از این سناریوها یاد گرفتیم

پیشگیری بهتر از درمان چطور؟

جای خالی صبحانه سالم

دبستان دو

شکایات متداول دانش آموزان

پایه ۷	دل درد (در مدرسه لقمه سیب زمینی سرخ کرده خورده)
پایه ۷	بعد از خوردن کیک و شیر دچار تهوع شده است (صبحانه هم خوراک لوبیا خورده)
پایه ۷	دل درد از صبح که با خوردن صبحانه فرقی نکرده است/ علایم همراه: بادگلوئی مکرر/ دیشب پیتزا خورده
پایه ۷	دوبار استفراغ در مدرسه+ شکایت از سردرد و بدن درد/ دیشب پیتزا و صبح به جای صبحانه نان و آجیل (بادام-پسته-بادام هندی) خورده
پایه ۷	شکایت از تهوع/ صبحانه: شکلات صبحانه و در مدرسه شیر+بیسکویت سپس پیراشکی+شیرقهوه خورده و دچار تهوع شده
پایه ۷	از صبح دچار اسهال شده و سپس دچار دل درد و تهوع شده (دیشب الویه خورده)
پایه ۸	تهوع و استفراغ (از چندروز پیش دچار سرماخوردگی بوده- ناشتا و شکم خالی آب و نارنگی خورده!)
پایه ۸	شکایت از دل پیچه ۲ساعته که اول خفیف و بعد شدید شده+ استفراغ (صبح تخم مرغ+ شیر توت فرنگی خورده!) ۲- احساس کشیدگی و درد ساق پا بعد از فوتبال دیروز - ۱
پایه ۸	تهوع و دل درد یک ساعته که با کمی استفراغ بهتر شده/ امروز صبحانه نخورده و دیشب سوپ و جوجه خورده (گرم شده غذای ظهر)
پایه ۸	دل درد همراه با اسهال و استفراغ از دیشب/ شام سوسیس و تخم مرغ/ از دیشب دوبار هیوسین+ یک ناروی دیگر؟ (احتمالاً دمیترون) خورده
پایه ۸	دل درد یک ساعته/ صبحانه نخورده و تا الان که ظهر است فقط آب خورده- امروز ورزش داشته و یک ربع بعد دل درد شروع شده// اول هفته دچار اسهال و تهوع بوده که از دیروز دیگر علایم ندارد
پایه ۸	دل درد و تهوع از دیشب (ابتدا شیرموز و سپس شام جگر خورده !!)
پایه ۸	درد معده از صبح/ دیشب لازانیا خورده و صبحانه طبق معمول خودش نمی خورد (ناهار هم در مدرسه نمی خورد!)
پایه ۹	دل درد، تهوع شدید همراه با دوبار استفراغ زردآبی و احساس تب و تلخی گلو (عصرانه همبرگر و شام دو پرس کباب تابه ای خورده)- فلاموتیدین و دمیترون در منزل و آبجوش نبات در مدرسه خورده اما هنوز مشکل دارد
پایه ۹	بعد از صبحانه دچار دل پیچه شده و یکبار چای نبات هم خورده اما بهبود نیافته (در مدرسه سیب و خیار خورده)
پایه ۹	دل درد از صبح+ اسهال و استفراغ/ شام دیشب قیمه و صبحانه نان و پتیر خورده/ آخر هفته با رفقا بوده که یکی همین علایم را داشته
پایه ۹	شکایت از تهوع شدید از زمان بیداری همراه با دوبار استفراغ در مدرسه/ دیشب به دلیل بی اشتها بی شام نخورده و صبحانه عدسی خورده
پایه ۹	از صبح دل درد شدید دارد/ دیشب سوسیس و گوشت چرخکرده و صبحانه ارده شیر خورده

نکاتی که از این سناریوها یاد گرفتیم

پیشگیری بهتر از درمان چطور؟

متوسطه یک

شکایات متداول دانش آموزان

چه وقت اجازه داریم دارو بدهیم؟

نکاتی که از
این سناریوها
یاد گرفتیم

پیشگیری
بهتر از درمان
چطور؟

راهکارهای
درمانی
غیردارویی

متوسطه دو

شکایات متداول دانش آموزان

پایه	مشکل
پایه ۱۰	دل درد و سرگیجه (صبحانه شیر داغ تاریخ گذشته خورده)
پایه ۱۰	دل پیچه و دل درد از نیمه شب (دیشب فلافل خورده)- اجابت مزاج نداشته است
پایه ۱۰	سرگیجه و دل پیچه (صبحانه نخورده ولی ناشتا خیار خورده !)
پایه ۱۰	سوزش سر دل و پشت جناغ (در مدرسه یک ساعت قبل از ناهار، شیرمال خورده است)
پایه ۱۰	اسهال از صبح+ تهوع / دیشب لازانیا خورده
پایه ۱۰	دل درد از صبح (دیشب فلافل و پلومرغ خورده)
پایه ۱۰	دل درد از صبح که به تدریج شدت گرفته / سحر آبگوشت خورده و بلافاصله خوابیده / اسهال هم هست
پایه ۱۰	دل درد همراه با سرگیجه، سردرد و تهوع (از صبح شیرینی لوز+ چای+ قهوه+ عسل و سپس بعد از دل درد خیار خورده است!)
پایه ۱۱	بعد از صبحانه دچار دل پیچه شدید متلارب شده و یکبار بلافاصله استفراغ کرده / دیشب کشک با نمجون خورده
پایه ۱۱	از نیمه شب اسهال و استفراغ دارد (دیشب افطار آش ۲-۳ روز مانده خورده و همان را هم استفراغ کرده)
پایه ۱۱	تهوع ۲-۳ روزه همراه با گلودرد صبحگاهی که برطرف شده (تهوع حالت روشن و خلموش دارد)- دیشب فست فود خورده و امروز اجابت مزاج آیکی بوده
پایه ۱۱	احساس سنگینی معده از صبح (افطار مرغ / سحر چلوگوشت خورده / بعد از سحر خوابیده) و احساس طعم بد دهان، ریفلاکس و جمع شدن آب در دهان+ تهوع
پایه ۱۱	۱- اسهال آیکی از صبح (۳ بار)- شام مرغ سوخاری و بلافاصله شیر و کیک! ۲- احساس درد در پهلوی چپ بعد از کشتی با دوستان (کشیدگی)
پایه ۱۲	دل درد ۲-۱ ساعته (صبحانه موز و میان وعده ساندویچ مرغ خورده)
پایه ۱۲	تهوع از حدود ۲-۳ ساعت پیش / صبحانه املت و در مدرسه کیک شکلاتی و ساندیس خورده
پایه ۱۲	به جای صبحانه شیرکاکائو سرد و کیک خورده که کمی بعد دچار دل درد شده و با استراحت هم کاملاً بهبود نیافته
پایه ۱۲	دل درد (صبحانه شیرقهوه و کیک خورده و ۲۰ دقیقه بعد دچار دل درد شده)



زکام، سرفه،
گلودرد،
درد گوش-چشم



شکایات متداول دانش آموزان

یا به عبارت بهتر؛ علایم سرماخوردگی

برخلاف مورد قبل، بهتر است همه دانش آموزانی که سرماخوردگی دارند را به واحد پزشکی بفرستید
اما اگر پزشک نبود...

در سرماخوردگی به جز
بررسی شدت علایم
فرد باید به جنبه
سرایت بیماری هم
توجه کرد (مبحث بعد)

اگر بنا بر ماندن در
مدرسه شد. سه کار
لازم: مایعات گرم،
ماسک و استراحت

اگر مدت انتظار
دانش آموز تب دار در
مدرسه طولانی شد،
دادن تب بر (استامینوفن)
لازم است

تب، خط قرمز حضور
در مدرسه است. هیچ
دانش آموز تب داری
نباید در مدرسه بماند

استراحت در منزل، در
روز اول شروع علایم
نکته کلیدی کوتاه
شدن دوره بیماری
است



سردرد
سرگیجه
بدن درد
بی حالی



علائم عمومی گاهی با نوشیدن مایعات گرم و شیرین همراه با یک استراحت کوتاه برطرف می شوند

اما گاهی نشانه اولیه از شروع یک بیماری جدی است.
چطور تفکیک کنیم؟

حال
عمومی

دمای
بدن

لرز و
تعریق

راش
پوستی



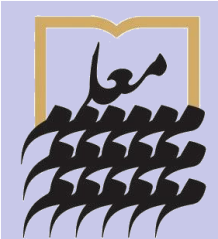
اصول اولیه برخورد با بیماری‌های واگیردار در مدرسه



بیماری‌های واگیردار معمول در مدرسه چیست؟



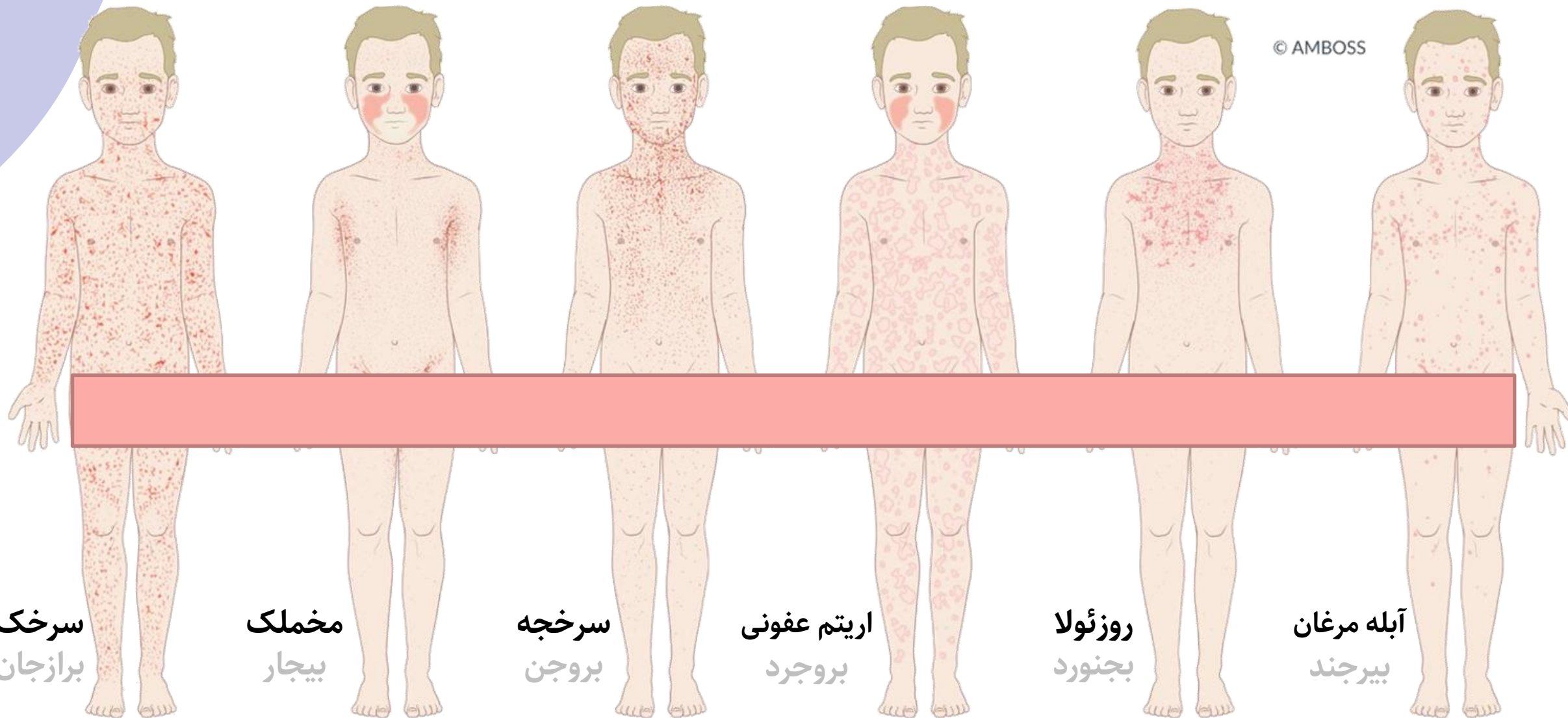
بیماری‌های واگیردار در مدرسه



راش: بروز دانه‌های اغلب قرمز روی پوست



© AMBOSS



سرخ
برازجان

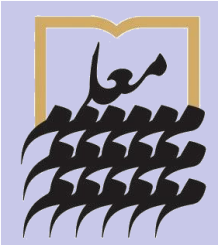
مخملک
بیجار

سرخجه
بروجن

اریتیم عفونی
بروجرد

روزئولا
بجنورد

آبله مرغان
بیرجند



راش: بروز دانه‌های اغلب قرمز روی پوست



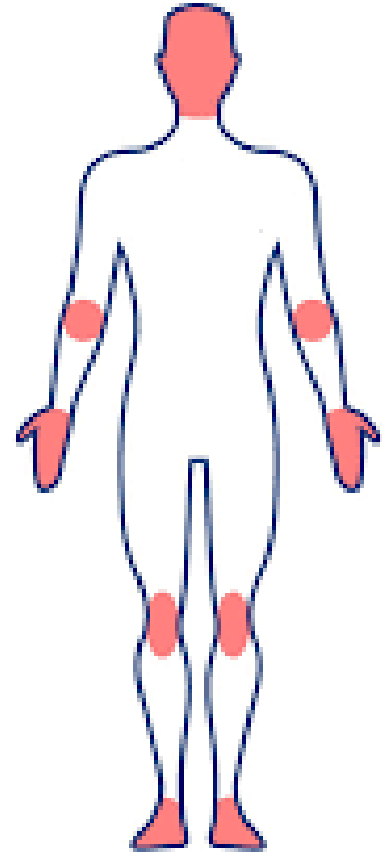
- در افرادی که دچار راش پوستی شده‌اند، **وجود یا سابقه اخیر تب و سرماخوردگی** برای احتمال مسری بودن بیماری اهمیت زیادی دارد

- اگر عامل راش پوستی **ویروس** (سرخک، آبله مرغان و...) یا **باکتری** (مخملک) باشد چون انتقال از طریق تنفسی و معمولاً سریع است، جداسازی بیمار و منع حضور در مدرسه ضرورت دارد. البته متأسفانه شروع دوره سرایت قبل از بروز راش است

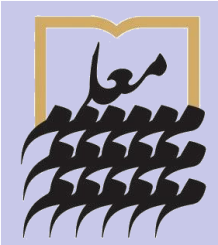
- در بیماری‌های مسری همراه راش، **خشک شدن دانه‌ها همراه با پوسته‌ریزی**، اغلب نشانه پایان دوران سرایت بیماری است

- برخی موارد **عامل قارچی** دارند. قارچ فقط از طریق تماس قابلیت سرایت دارد، پس بیمار می‌تواند با رعایت شرایطی مثل عدم حضور در استخر و استفاده از وسایل شخصی (دمبایی و...) در مدرسه حاضر شود.

→ دو نمونه خاص را ببینید و حدس بزنید ←



بیماری‌های واگیردار در مدرسه

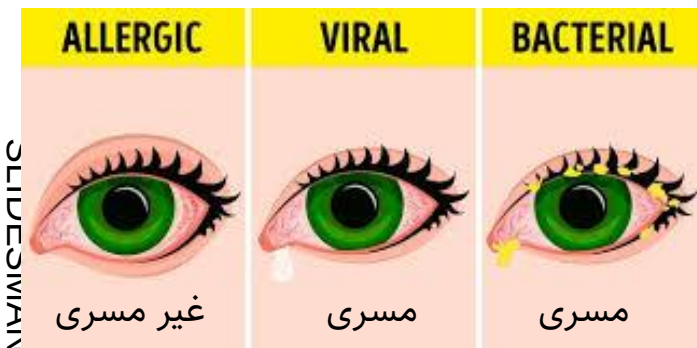


کونژکتیویت باکتریایی

عفونت چشمی:

درد و قرمزی چشم همراه با قی چسبنده

- عفونت باکتریایی ملتحمه چشم **بسیار بسیار مُسری است و نیاز به توجه فوری و جداسازی بیمار از سایرین دارد.** نسبت به علائم آن حساس باشید و به محض مشاهده‌ی چشم **قرمز** (دانش آموز یا همکار)، ایشان را به واحد پزشکی ارجاع دهید
- این بیماری از طریق **تماس دست آلوده** با اشیاء و سطوح مختلف منتقل می‌شود که در صورت حضور فرد مبتلا در مدرسه، عملاً امکان پیشگیری از سرایت وجود ندارد. به هیچ دلیلی نباید خروج دانش آموز یا همکار بیمار از مدرسه به تاخیر بیفتد.
- بازگشت بیمار به مدرسه: مطمئن‌ترین روش پیشگیری از همه‌گیری، عدم حضور بیمار تا زمان برطرف شدن ترشحات است اما در مواردی که کوتاه شدن دوره عدم حضور ضروری است، باید **حداقل 24 ساعت از شروع درمان آنتی بیوتیکی گذشته باشد.**
- اگر **آمار مبتلایان** در یک کلاس بالا باشد، درمان دارویی برای کل کلاس و حتی تعطیلی موقت کلاس دور از انتظار نیست.
- اگر با بیمار تماس داشتید، در اولین فرصت **دستهای خود را با آب و صابون بشوید** و نسبت به علائم بیماری هوشیار باشید.



بیماری‌های واگیردار در مدرسه



بیماری‌های انگلی و در راس آنها: شپش سر



موی دانش‌آموزان کوتاه باشد

سگ و گربه در منزل نگهداری نشود

فقط از **البسه شخصی** خود استفاده کند

هر میخ **جالباسی** فقط برای یک نفر

کلاه‌ها را روی جالباسی آویزان نشود

آموزش به دانش‌آموزان

دانش‌آموزانی که دچار **خارش مکرر** هستند
به واحد پزشکی ارجاع شوند

عدم انجام برنامه‌هایی که باعث **تماس سر**
دو نفر با هم می‌شود: مثل ورزش کشتی یا
کتابخوانی مشترک با یک کتاب

حضور مجدد دانش‌آموزان مبتلا منوط به
دو مرتبه استفاده از دارو (به فاصله یک
هفته) و مجوز حضور از واحد پزشکی

اقدامات در مدرسه

بیماری‌های واگیردار در مدرسه



مدیریت صحیح

حوادث شایع در مدرسه



معمولاً چه حوادثی در مدرسه اتفاق می افتد؟



حوادث شایع در مدرسه

سه اصل اولیه

جعبه کمک‌های اولیه

شناخت موارد هشدار

بررسی علائم حیاتی

- چه ابزار و امکاناتی در جعبه دارید؟
- آیا به حدّ کافی در دسترس هست؟
- مسؤول حفظ و به‌روزرسانی کیست؟
- **نحوه استفاده** از اقلام آن را می‌دانید؟

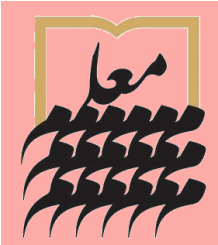


- مثال- شایع‌ترین اتفاق در مدرسه‌ی پسرانه؛ **زمین خوردن یا برخورد با مانع** است. به چه مواردی که باید دقت کنید:
- آیا از هوش رفته یا نداند چه شده؟
- به سوالات پاسخ مناسب می‌دهد یا نامفهوم صحبت می‌کند؟
- آیا سرگیجه، دوبینی یا تهوع دارد؟
- می‌تواند اطراف را به خوبی ببیند؟
- آیا خونریزی دارد؟
- خودش می‌تواند دست و پایش را تکان دهد؟
- خودش می‌تواند بلند شود؟
- ورم، قرمزی یا کبودی دارد؟

- **نبض**، تعداد **تنفس**، **دمای بدن** و **فشارخون** چهار علامت حیاتی هستند.
- باید حالت‌های طبیعی را بشناسید که متوجه غیرطبیعی شدن آنها بشوید.

جدول ۱- تعداد نبض افراد سالم در دوره‌های مختلف زندگی در حال استراحت

سن	تعداد نبض در یک دقیقه
شیرخوار	۱۲۰ - ۱۵۰
کودک (۱-۵) سال	۸۰ - ۱۵۰
کودک (۵-۱۲) سال	۶۰ - ۱۲۰
نوجوان	۶۰ - ۱۰۵
بالغ	۶۰ - ۸۰
سالمند (بالای ۶۵ سال)	۵۰ - ۶۰



پیچ خوردگی، رگ به رگ شدن و آسیب عضلات



معیارهای شدت آسیب:

درد- حساسیت در لمس- تورم- کبودی- محدوده حرکات مفصل (کاهش یا افزایش)- تحمل وزن

اصول درمان:

محافظت از مفصل- استراحت- کمپرس سرد- بالا نگهداشتن بخش آسیب دیده

۴. فرد آسیب دیده را به کلینیک پزشکی ببرید تا متخصصان از ناحیه آسیب دیده عکس بگیرند و اگر این فرد قادر به راه رفتن نیست یا درد او زیاد است با اورژانس تماس بگیرید.



۱. عضو آسیب دیده را در موقعیتی راحت قرار دهید، از فرد آسیب دیده بخواهید حرکت نکند و سعی نکنید عضو آسیب دیده را در حالت باز و راست قرار دهید.

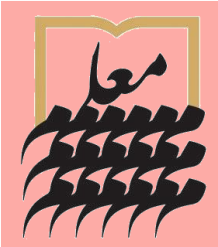
۲. کیسه ای پر از یخ را داخل یک حوله بگذارید و آن را حداکثر 20 دقیقه دور محل آسیب دیده قرار دهید.

۳. عضو آسیب دیده را روی بدن فرد قرار دهید، البته اگر این کار باعث ایجاد درد اضافی نشود.

۴. به فرد آسیب دیده یک قرص مسکن بدهید.



حوادث شایع در مدرسه



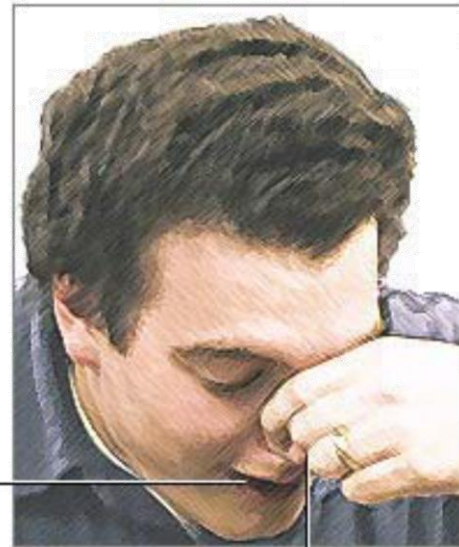
حوادثی که همراه با خونریزی است



- **زخم کوچک:** فرد آسیب دیده با دست خود روی زخم فشار مستقیم ایجاد کند
- **زخم بزرگتر (مانند زخم چاقو):** فشار بوسیله گاز استریل
- **خونریزی شدید:** فشار بر سرخرگ بالاتر از محل آسیب برای کنترل خونریزی (تورنیکه)



Sit and lean forward slightly



Breathe through mouth

Pinch nostrils

- **زخم اندام:** ارتفاع دادن دست یا پا و خم کردن مفصل
- **خون دماغ:**

- فشار دوطرفه بر نرمه بینی برای چند دقیقه
- کمپرس سرد پیشانی
- باند آغشته به سرم نمکی در بینی

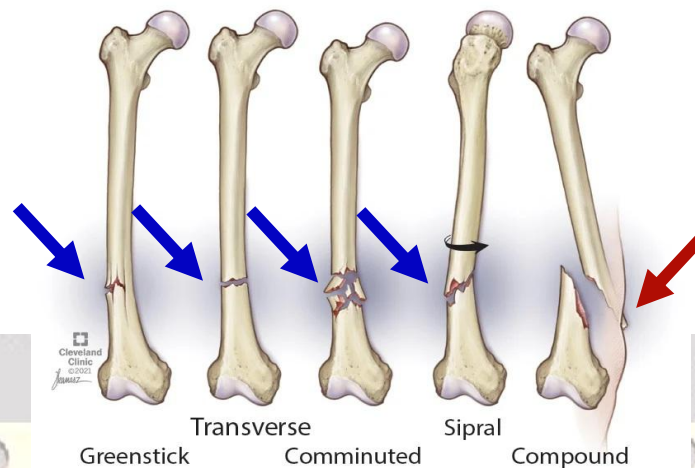
حوادث شایع در مدرسه

حوادثی که احتمال شکستگی وجود دارد

شکستگی باز و بسته



Types of Bone Fractures



در موارد شکستگی‌های باز چه کار کنیم؟

در موارد شکستگی‌های بسته چه کار کنیم؟

۴. یک باند ضدعفونی شده پهن را روی زخم قرار دهید.

۵. چیزی خنک مثل یک بسته یخ را روی بانداژی که روی زخم قرار گرفته بگذارید.

۶. فرد مصدوم را با یک پتو یا یک لباس گرم، گرم نگه دارید.



۱. ابتدا جلوی خون‌ریزی بیرونی را بگیرید.

۲. محل شکستگی استخوان را با چوب یا هر چیزی که در دسترس است (مانند شاخه درخت یا یک تکه الوار) محکم کنید. البته زیر چوب‌ها حتما پارچه قرار دهید تا از تماس مستقیم چوب با قسمت آسیب‌دیده جلوگیری شود.

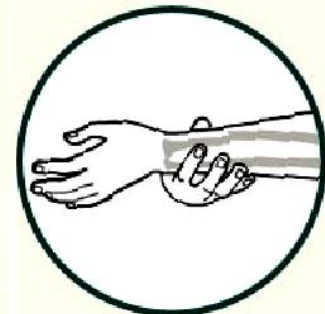
۳. با اورژانس تماس بگیرید.

۱. از فرد مصدوم بخواهید با دستش عضو آسیب‌دیده را محکم بگیرد برای جلوگیری از حرکت‌های اضافی عضو آسیب‌دیده، آن را روی یک بالش یا چندین لایه پارچه قرار دهید. از راحت بودن عضو آسیب‌دیده مطمئن شوید.

۲. یک بسته یخ یا هر چیز خنک دیگر را روی محل آسیب‌دیده قرار دهید.

۳. اگر مجبورید فرد آسیب‌دیده را خودتان حمل و نقل کنید، یک تکه چوب یا هر چیز محکم را روی استخوان شکسته قرار داده و آن را سفت ببندید تا هنگام حمل و نقل عضو آسیب‌دیده تکان نخورد.

۴. اگر عضو آسیب‌دیده به طور واضح و روشن تغییر شکل داده یا درد آن شدید است، به اورژانس زنگ بزنید.



حوادثی که احتمال شکستگی وجود دارد

آتل



شکستگی

به صورت ورم، کبودی یا یک درد شدید بروز می‌کند؛ همچنین ممکن است استخوان در یک وضعیت غیرطبیعی قرار بگیرد. در بدترین حالت ممکن است عضوی از بدن تغییر شکل داده یا زخمی روی آن سر باز کند.

• چگونه از اسپیلینت استفاده کنیم؟

تمام طول اسپیلینت (به جز خود محل شکسته) باید با یک باند به عضوی از بدن وصل و ثابت شود. البته این اتصال نباید خیلی محکم و سفت باشد چراکه در این صورت ممکن است جریان خون در آن محل قطع شود. در شکستگی اندام تحتانی بدن، اسپیلینت را در دو طرف عضو شکسته قرار دهید.



اگر هیچ وسیله‌ای که بتوان از آن به عنوان اسپیلینت استفاده کرد در اختیار ندارید، می‌توانید پای آسیب‌دیده را به پای دیگر ببندید. همچنین در مورد شکستگی آرنج می‌توانید آن را به بدن بانداز کنید.



• چگونه از اسپیلینت استفاده کنیم؟

از اسپیلینت به این منظور استفاده می‌شود تا مفاصل بالایی و پایینی محل شکسته شده محکم و ثابت شود.



شما می‌توانید از چوب، تخته، خط‌کش، میله، مقوا، تخته چن‌دلا و غیره به عنوان اسپیلینت استفاده کنید. اگر شکستگی از نوع بسته است، می‌توانید اسپیلینت را روی لباس قرار دهید.



اگر شکستگی از نوع باز است، به هیچ وجه نباید اسپیلینت را در محلی قرار دهید که شکستگی‌های استخوان مشخص است.



حوادثی که احتمال شکستگی وجود دارد

آتل



BELINE PROCEDURE

- Measure and prepare the splinting material.
- Length: Measure out the dry splint on the contralateral extremity
 - Width: Slightly greater than the diameter of the limb



1



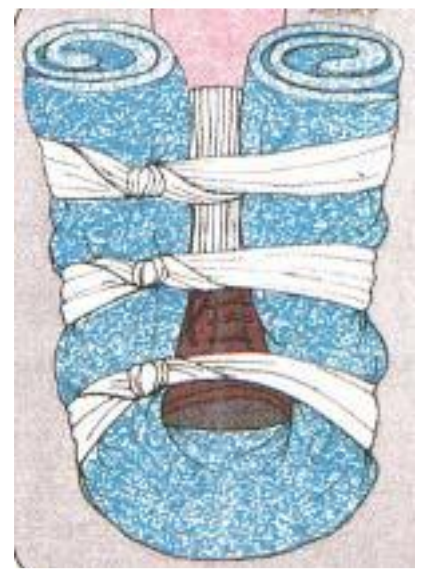
2



3



4



the
ette to
2" beyond
ting

2

Apply 2-3 layers of padding over the area to be splinted and between digits being splinted. Add an extra 2-3 layers over bone.

3

Lightly moisten the splinting material. Place it and fold the ends of stockinette over the splinting material.

4

Apply the elastic bandaging.

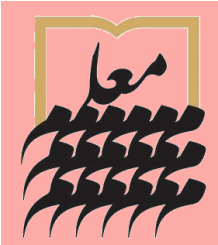
5

While still wet, use palms to mold the splint to the desired shape.

6

Once hardened, check for circulation.

حوادث شایع در مدرسه



حوادث با آسیب متعدد (Multiple Trauma)

برخی نکات مهم



- مواردی که احتمال آسیب به ستون فقرات وجود دارد، بی حرکت نگهداشتن آن اهمیت زیادی دارد؛ از جمله:



- وقتی مصدوم بیهوش است و نمی دانیم چه چیزی باعث بیهوشی او شده است.
- ضربات بسیار شدید مثل مصدومان تصادفات رانندگی
- وقتی به سر، گردن یا ستون فقرات مصدوم ضربه وارد شده است.
- سقوط از بلندی
- افراد پیر یا کسانی که پوکی استخوان دارند
- وقتی مصدوم می گوید که دست یا پایش بی حس یا فلج شده و یا گزگز می کند

- اگر مصدوم احتمال آسیب نخاعی ندارد او را در وضعیت بهبود قرار دهید. این حالت به دلیل پیشگیری از خفگی ناشی از برگشت خون یا استفراغ، نقش حیاتی دارد، به ویژه:

- افراد بیهوش و نیمه هوشیار
- پس از تشنج
- خونریزی در ناحیه دهان، بینی و حلق

وضعیت بهبود



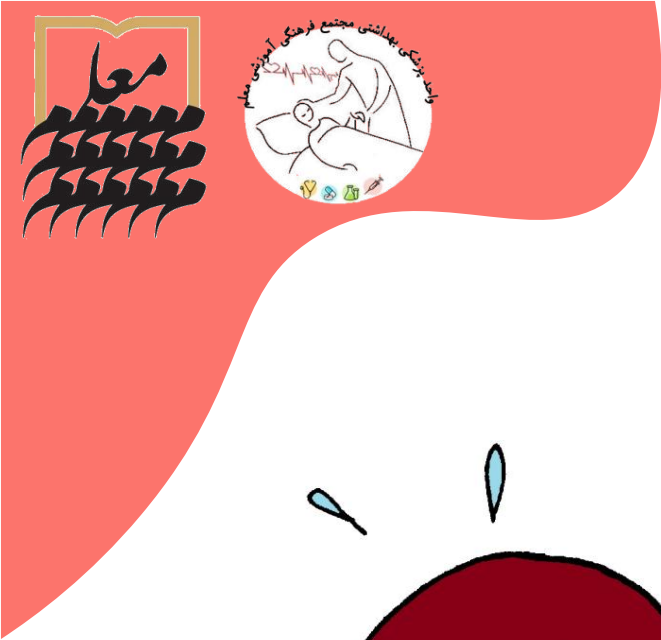
فرد را به پهلو بخوابانید و دست و زانو را تکیه گاه کنید

حوادث شایع در مدرسه

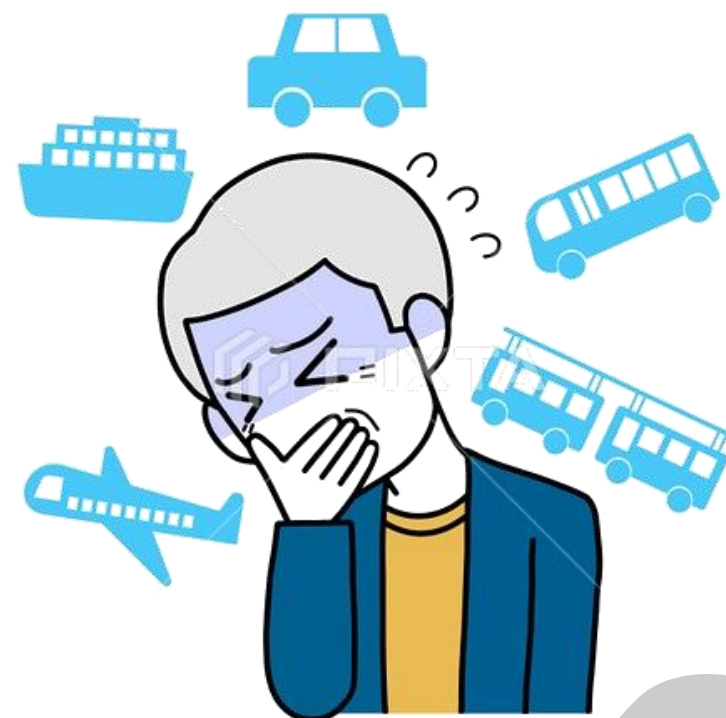


مدیریت صحیح

حوادث شایع در اردو



مشکلات شایع در اردوها کدام است؟



حوادث شایع در اردو

بیماری حرکت



هرکسی ممکن است در دورانی از زندگی خود دچار بیماری حرکت شود که در کودکی شایع تر است و به 40% می‌رسد. علائم اصلی عبارتند از: **تهوع، گیجی، عرق سرد، ضعف و سردرد**

آموزش‌هایی که کمک کننده هستند:

- 1- یک ساعت قبل از حرکت یک **وعده غذایی سبک** بخورید. البته مراقب آنچه می‌خورید باشید؛ غذاهای چرب، سنگین و پر ادویه، علائم شما را بدتر می‌کند.
- 2- **مناسب‌ترین محل نشستن** در وسیله نقلیه را انتخاب کنید. از تصویر کمک بگیرید.
- 3- زمان **هواخوری** داشته باشید. سعی کنید در طی سفر وقفه‌های کوتاه ایجاد کرده، از وسیله نقلیه پیاده و کمی هوای تازه تنفس کنید... یا حداقل پنجره را باز کنید
- 4- نگاه‌تان به اشیایی باشد که حرکت نمی‌کنند (مثلاً **داخل ماشین یا افق دور**). توجه کنید که مطالعه کتاب یا نگاه کردن به صفحه موبایل اغلب علائم را بدتر می‌کند
- 5- **به چشمان خود استراحت بدهید**. بستن چشم‌ها و بهتر از آن، خوابیدن طی سفر؛ یک روش بسیار مؤثر برای حل مشکل است!
- 6- **چیزی مزمزه کنید**. نوشیدن کمی آب سرد و یا مزمزه کردن ترکیبات نعنائی و زنجفیلی گاهی کمک کننده هستند.
- 7- از **دارو** کمک بگیرید. داروهایی برای رفع علائم حرکت وجود دارند که اگر با وجود رعایت نکات بالا همچنان دچار مشکل بودید، نیم ساعت قبل از حرکت از آنها استفاده کنید

حوادث شایع در اردو



گزیدگی و گاز گرفتگی



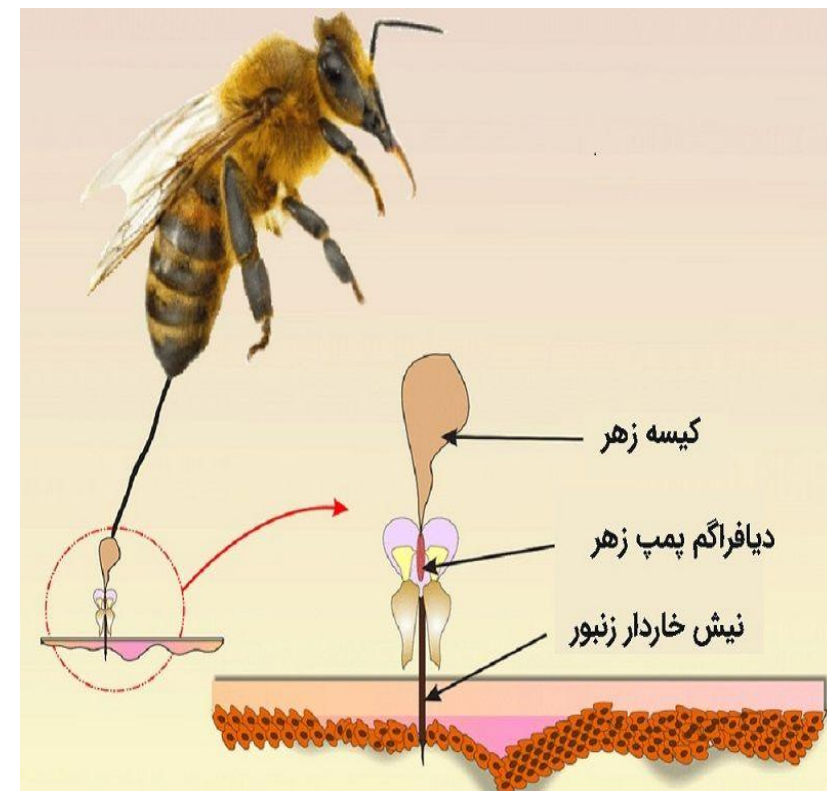
زنبورگزیدگی پادزهر اختصاصی ندارد و درمان دارویی اولیه بر اساس علائم بیمار است. مقابله با واکنش های حساسیتی بخش اصلی درمان بیمارستانی درموارد خاص است.

عوامل موثر در شدت مسمومیت

- نوع زنبور
- محل گزش
- تعداد گزش
- حساسیت فرد گزیده شده نسبت به سم حشره

سه کاری که باید انجام دهید

- بلافاصله نیش حشره را از محل گزش بیرون آورید
- پوست محل گزش را با آب و صابون بشویید.
- کمپرس سرد باعث کاهش درد، تورم و قرمزی محل گزش می شود



حوادث شایع در اردو



گزیدگی و گاز گرفتگی



چهار اقدامی که باید انجام دهید

- مصدوم را **آرام** نگه داشته و عضو نیش زده را **بی حرکت** کنید
 - **فشار دادن سریع اطراف محل نیش**
جهت خروج زهر بلافاصله پس از گزش
 - محل گزش را با **آب و صابون** شسته و **کمپرس سرد** انجام دهید
 - فریب حال عمومی خوب مصدوم را نخورید و حتماً به **مرکز درمانی** مراجعه کنید (زهر برخی عقرب‌ها علایم تاخیری دارند)
- حوادث شایع در اردو

برای درک بهتر قدرت زهر مورد انتظار عقرب، توجه داشته باشید که عقرب‌های با بندهای نازک روی تنه و دم ضخیم بسیار سمی‌تر از عقرب‌های دارای بندهای ضخیم روی تنه و دم نازک هستند. مناطق کویری، جنوب و جنوب غربی ایران محل زندگی برخی از زهرآلودترین عقرب‌ها است. عقرب سیاه، ماتهی‌زنی و گادیم از انواع مرگبار خوزستان و جنوب ایران هستند.

تشخیص نوع عقرب

زهر قوی



دم ضخیم، بندهای نازک. درد شدید در محل نیش. ممکن است مرگبار باشد. انتظار علائم سطح ۲ و ۳

زهر متوسط

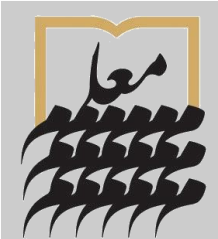


دم متوسط، بندهای متوسط. علائم شبیه زنبور گزیدگی باعث درد موضعی می‌شود. انتظار علائم سطح ۱ و ۲

زهر ضعیف



دم نازک، بندهای ضخیم. علائم شبیه سوزن خوردن همراه با خارش. انتظار علائم سطح ۱

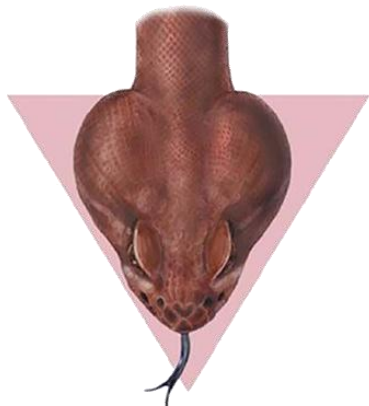


گزیدگی و گاز گرفتگی



Types of head shapes

Venomous snake
(eg, rattlesnake)



Nonvenomous snake
(eg, red racer)



Examples of snakebites

Venomous snake



Nonvenomous snake



اقدامات فوری بعد از مارگزیدگی



از مکیدن زخم خودداری کنید

• خونسردی خود را حفظ کنید

• محل نیش را ثابت نگه دارید و کمتر حرکت دهید

• محل نیش را پایین تر از سطح قلب نگه دارید

• لباس و زیورآلات تنگ اطراف محل نیش را باز کنید



محل گزش نباید بالاتر از قفسه سینه و قلب بیمار قرار بگیرد



مهمترین نکته پس از مارگزیدگی کنترل اضطراب و حفظ روحیه است اضطراب می تواند باعث افزایش ضربان قلب و تسریع پخش زهر در بدن شود

فرد را تا حد امکان بی حرکت نگه دارید

حوادث شایع در اردو



گزیدگی و گاز گرفتگی



- بزاق دهان سگ و گربه خیلی آلوده است، بزاق انسان نیز آلودگی زیادی دارد! پس اگر پستانداری گاز گرفت..
1. در اولین فرصت، زخم را **با آب و صابون شستشو دهید**. بهتر است این کار را به مدت 15 دقیقه ادامه دهید.
 2. روی زخم را باز بگذارید و تا حد امکان **پانسمان نکنید**.
 3. در اسرع وقت به مراکز بهداشتی مراجعه کنید و **واکسن هاری بزنید**.

هاری یک عفونت ویروسی وخیم است که به سیستم اعصاب مرکزی انسان حمله کرده و او را از پا در می آورد حیواناتی که معمولاً مبتلا می شوند شامل **سگ ها** (به خصوص سگ وحشی)، **خفاش ها**، **روباه ها**، **گرگ ها** و **راکون ها** اما همه ی پستانداران خونگرم -چه وحشی و چه اهلی- می توانند به این بیماری مبتلا شوند.

واکسیناسیون 4 نوبت انجام می شود (بدو ورود، روز سوم، روز هفتم و روز چهاردهم)
مراکزی که در شهر تهران واکسن هاری دارند:

انیستیتو پاستور (میدان پاستور)
مرکز بهداشت غرب (سهراب آذری)
مرکز بهداشت شرق (میدان امامت)
مرکز بهداشت شمال (سیدخندان)
مرکز بهداشت شمال غرب (شهران)

حوادث شایع در اردو

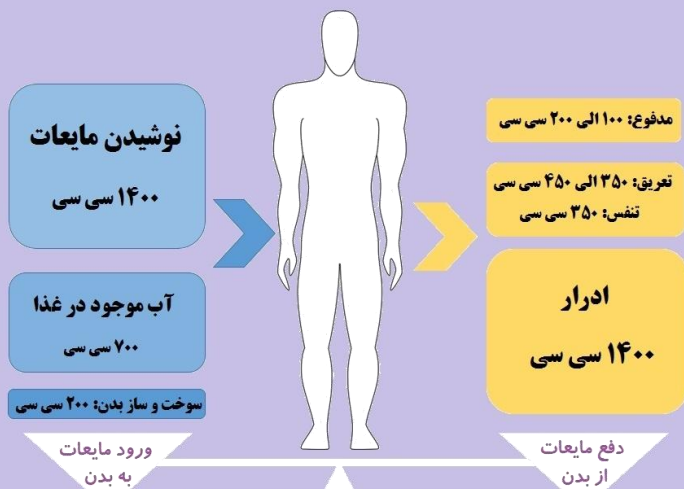
گرما زدگی



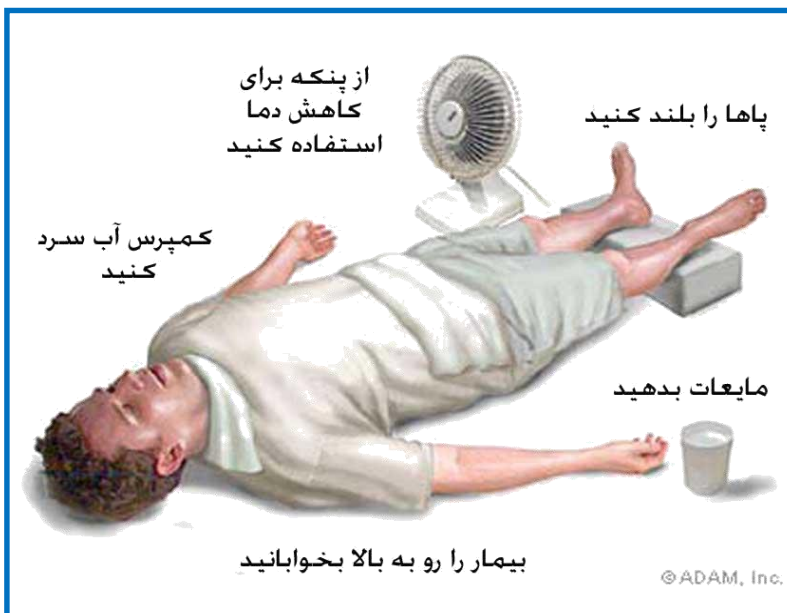
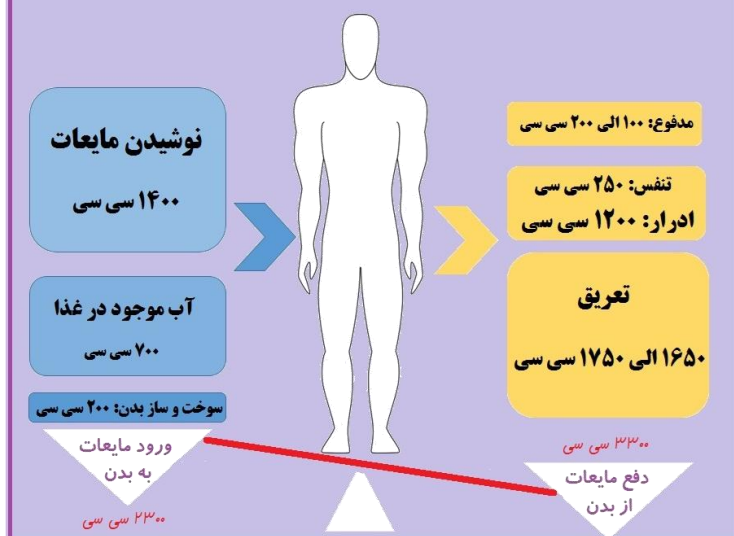
علائم گرم‌زدگی طوری است که ممکن است متوجه گرم‌زدگی نشوید
مثلاً فکر کنید **خسته** یا دچار **مسمومیت غذایی** شده اید...

- سردرد، گیجی و خستگی
- بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ، تشنگی
- تعریق (پوست اول سرد و مرطوب و بعد از مدتی گرم و خشک می‌شود)
- گرفتگی‌های عضلانی
- و در آخر: هذیان‌گویی، تشنج و کُما

تعادل مایعات بدن در هوای عادی



عدم تعادل مایعات بدن در هوای گرم



حوادث شایع در اردو

برخی از منابع

1. **Splinting techniques** (EMRA)
2. **First Aid for Soldiers** (Department of the Army, Washington, D.C)
3. آموزش کمک‌های اولیه (جمعیت جوانان هلال احمر)
4. پیچ خوردگی حاد مچ پا (دکتر حلب‌چی)
5. تصاویر آموزشی از : رسانه دکتر سلامت، جمعیت هلال احمر، واکسن و سرم‌سازی رازی، ویدوآل و..
6. راهنمای بالینی اقدامات پیش بیمارستانی گزش (مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی کشور)
7. کتابچه‌های آموزش کمک‌های اولیه ویژه دانش‌آموزان (واحد پزشکی مجتمع آموزشی پسرانه معلّم)
8. و آمار مراجعات پزشکی ثبت شده در سامانه پزشکی مجتمع معلّم