

در حوادث و بحران‌ها چه کارهایی از من برمی‌آید؟

بسم الله الرحمن الرحيم

واحد پزشکی
مجتمع فرهنگی آموزشی پسرانه معلّم

مرداد ۱۴۰۴



جلسه اول؛ مدیریت بحران در حوادث

واحد پزشکی
مجتمع فرهنگی آموزشی پسرانه معلّم

مرداد ۱۴۰۴





چه کسی می تواند در حوادث و بحران ها به خود و دیگران کمک کند؟

کسی که **خونسردی و اعتماد به نفس** کافی داشته باشد

- با **وسایل لازم** برای امداد و نجات آشنا بوده و آنها را در دسترس داشته باشد
- اصول کمک های اولیه را **بداند**
- پیش از بحران، تمرین کرده و **مهارت نسبی** کسب نموده باشد



در حوادث و بحران ها چه کارهایی از من برمی آید؟

تجهیزات ایمنی و ابزار کمک‌های اولیه



آماده
باشیم



خانوم! مطمئنم این کیف نجاته؟
به نظرم بیشتر وسیله‌ای هست
که من رو گیر بندازه نتونم فرار
کنم!
درسته؟!



واحد پزشکی معلّم؛ مرداد ۰۴

در حوادث و بحران‌ها چه کارهایی از من برمی‌آید؟

تجهیزات ایمنی و ابزار کمک‌های اولیه



۱- کیف نجات

- کیف نجات **چه** باید باشد؟
- کیف نجات را **کجا** قرار دهیم؟
- در انتخاب **اقلام** کیف نجات به چه چیزهایی توجه کنیم؟



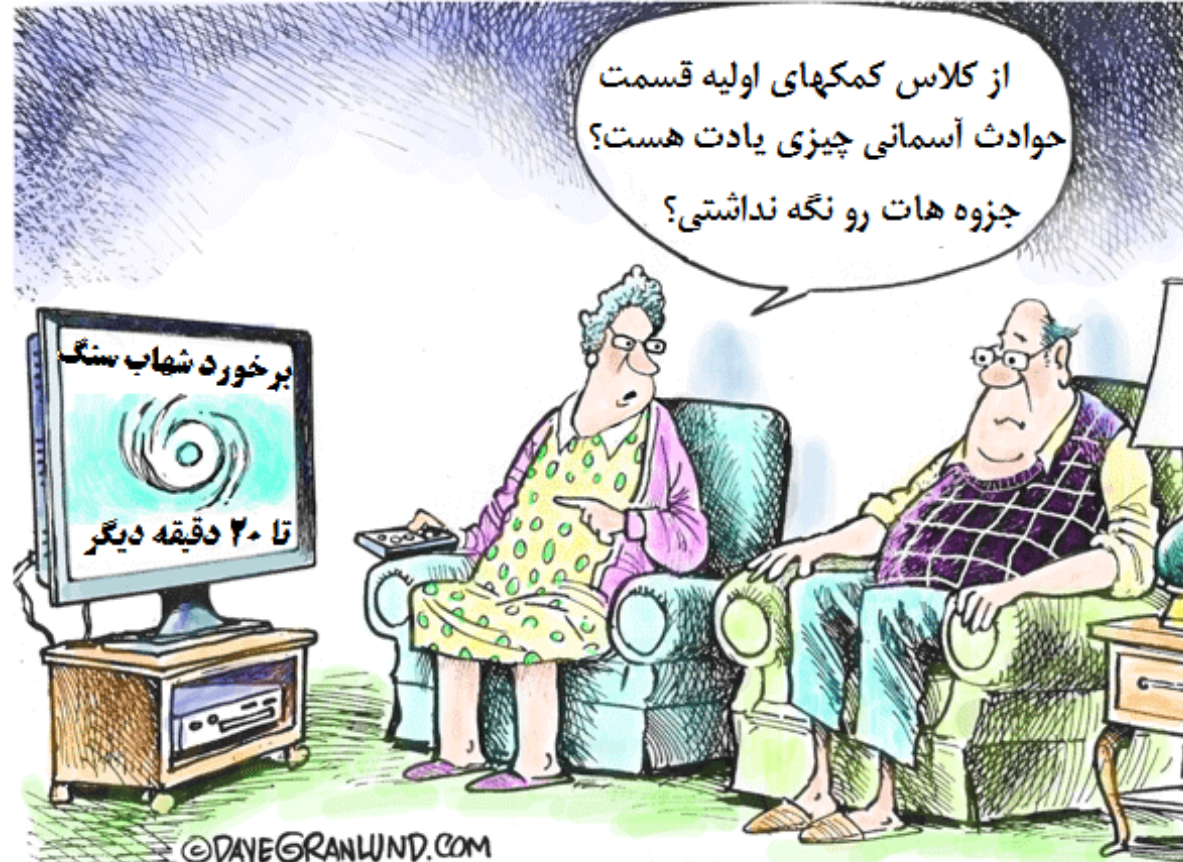
کیف نجات



واحد پزشکی معلم؛ مرداد ۰۴

در حوادث و بحران‌ها چه کارهایی از من برمی‌آید؟

۱- مدیریت بحران در حوادث



واحد پزشکی معلم؛ مرداد ۰۴

در حوادث و بحران‌ها چه کارهایی از من برمی‌آید؟



بیشتر
بدانیم





مدیریت بحران در حوادث: ارزیابی

• ارزیابی شرایط

1. آیا **محیط** امن است یا باید سریع مکان را ترک کرد؟

2. فرد **مصدوم** در چه وضعیتی است؟

او را صدا کنید

او را تکان دهید





مدیریت بحران در حوادث: ارزیابی

اوضاع چقدر فوریتی است؟

- مصدومی که خودش می تواند بایستد و راه برود «
برچسب سبز: بیمار سرپایی
- مصدومی که علایم حیاتی پایدار دارد، هوشیار است و
 اندام را تکان می دهد « **برچسب زرد: منتظر انتقال**
- مصدومی که علایم حیاتی ناپایدار، افت هوشیاری یا
 خونریزی کنترل نشده دارد « **برچسب قرمز: انتقال
 فوری**





مدیریت بحران در حوادث: علایم حیاتی

علایم حیاتی ۱: آیا مصدوم نفس می کشد؟

نگاه کنید:

آیا قفسه سینه تکان می خورد؟

گوش کنید:

آیا صدای نفس کشیدن را می شنوید؟

حس کنید:

آیا هوای خارج شده از بینی و دهان به شما می خورد؟



واحد پزشکی معلم؛ مرداد ۰۴

در حوادث و بحران ها چه کارهایی از من برمی آید؟

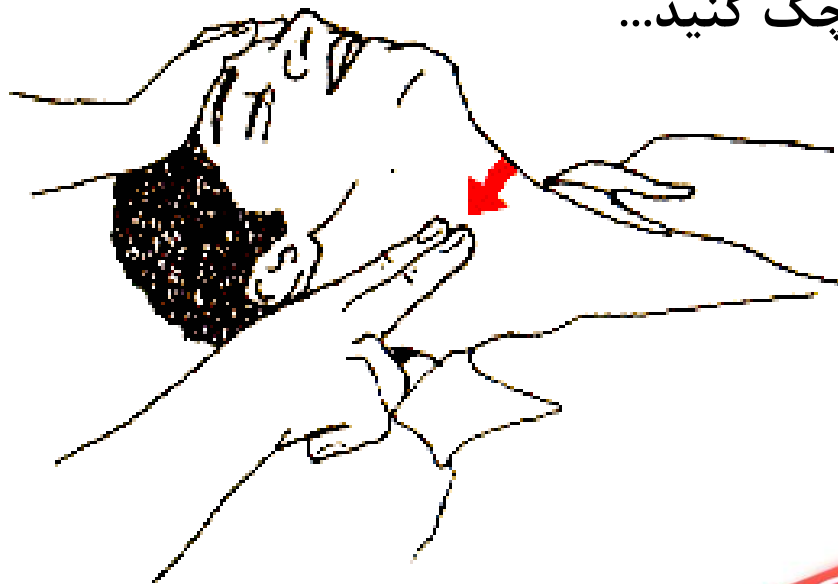




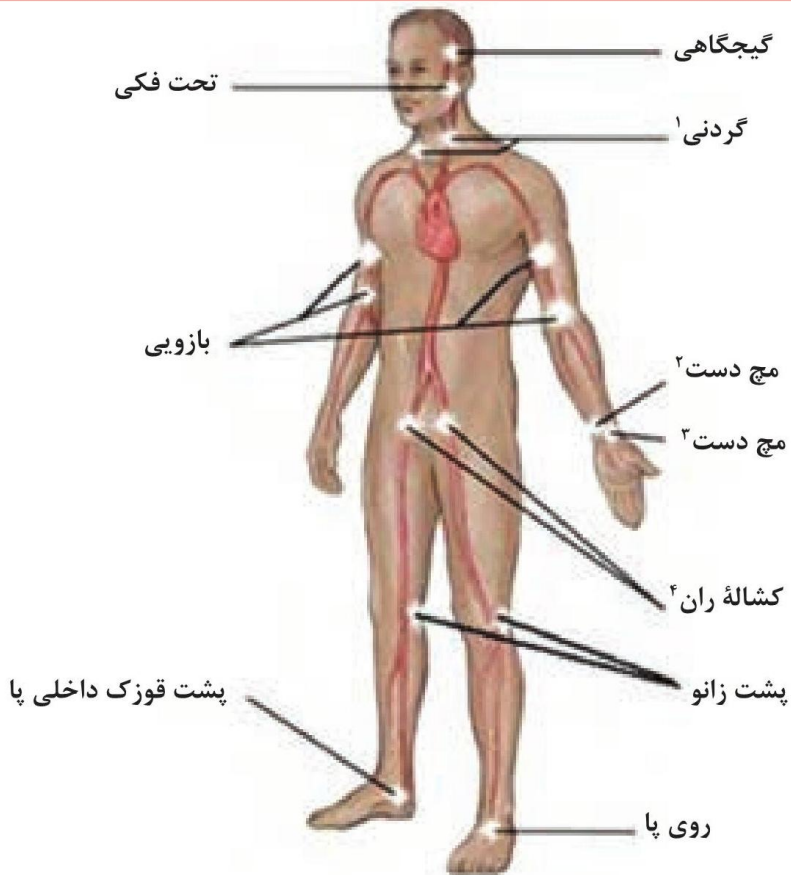
مدیریت بحران در حوادث: علایم حیاتی

علایم حیاتی ۲: آیا جریان خون مصدوم برقرار است؟

نبض را چک کنید...



در حوادث و بحران‌ها چه کارهایی از من برمی آید؟





مدیریت بحران در حوادث: وضعیت هوشیاری

آیا مصدوم هوشیار است؟

امدادگران چطور به سطح هوشیاری نمره می دهند؟

نمره چند باشد خوبه؟

این روش نمره دهی چه اشکالاتی داره؟



در حوادث و بحران‌ها چه کارهایی از من برمی آید

وضعیت چشم‌ها:

۴	خود به خود باز می شوند:
۳	با درخواست باز می شوند:
۲	با تحریک دردناک باز می شوند:
۱	هیچ گونه واکنشی نشان نمی دهند:

پاسخ‌های کلامی:

۵	آگاهی، کامل به زمان، مکان و اشخاص را دارد:
۴	گیج و منگ است ولی صحبت می کند:
۳	از کلمات نامناسب استفاده می کند:
۲	از اصوات و سخنان غیر قابل درک استفاده می کند
۱	هیچ گونه پاسخ کلامی وجود ندارد:

پاسخ‌های حرکتی:

۶	بیمار از دستورات اطاعت می کند:
۵	بیمار محل درد را معین می کند:
۴	بیمار محرک دردناک را از خود دور می کند:
۳	فلکسیون غیرطبیعی اندام‌ها (دکورتیکه):
۲	اکستنسیون غیرطبیعی اندام‌ها (دسربره):
۱	هیچ گونه پاسخ حرکتی وجود ندارد:



مدیریت بحران در حوادث: خونریزی

آیا مصدوم خونریزی دارد؟

۱- خونریزی قابل مشاهده...

خون آلود بودن لباسها

جمع شدن خون در پشت بیمار

۲- خونریزی داخلی

افت فشار و وخیم شدن تدریجی حال مصدوم

پوست سرد، رنگ پریده یا کبود

سفت شدن شکم



واحد پزشکی معلم؛ مرداد ۰۴

در حوادث و بحرانها چه کارهایی از من برمی آید؟



مدیریت بحران در حوادث: خونریزی

چرا کنترل خونریزی مهم است؟

خطر شوک = ناپایداری علائم حیاتی بدن بر اثر ناتوانی دستگاه گردش خون در رساندن اکسیژن کافی به اعضای بدن

برخی علایم شوک:

- رنگ‌پریدگی پوست
- پوست سرد و مرطوب
- نبض تند و ضعیف
- تنفس تند و سطحی
- کاهش فشارخون (علامت دیررس)
- کاهش درجه حرارت بدن
- مردمک‌های گشاد
- تهوع و استفراغ
- اضطراب و بی‌قراری
- گیجی، منگی و کاهش سطح هوشیاری
- تشنگی



در حوادث و بحران‌ها چه کارهایی از من برمی‌آید؟



۱. قبل از هر کاری روی زخم را مستقیماً فشار دهید، باند را محکم دور زخم بپیچید، تا جایی که می‌توانید عضو آسیب‌دیده را از مفصل خم کنید و روی شریان را با انگشت فشار دهید.

۲. پارچه گاز استریل یا بانداز را روی زخم فشار دهید. همچنین می‌توانید به جای آن‌ها از دست، لباس، حوله یا هر نوع پارچه دیگر استفاده کنید.

۳. اگر خون از بانداز بیرون می‌زند آن را از روی زخم بردارید، به جای آن یک بانداز یا پارچه دیگر روی بانداز قبلی قرار دهید.



مدیریت بحران در حوادث: وضعیت مصدوم

تا زمان رسیدن کمک بهتر است مصدوم در چه وضعیتی باشد؟

وضعیت بهبود



به جز بیماری که نیاز به احیا دارد یا مشکوک به آسیب ستون فقرات است سایر بیماران را در **وضعیت بهبود** قرار دهید

چرا؟





تمرین کنیم

آره، از دستش داره خون میاد...
از تو کمد یک پوشه قرمز رنگ
پیدا کن که نوشته: کلاس کمکهای
اولیه
جلسه دوم - خونریزی‌ها رو پیدا
کن
برام از همه‌ش عکس بگیر بفرست

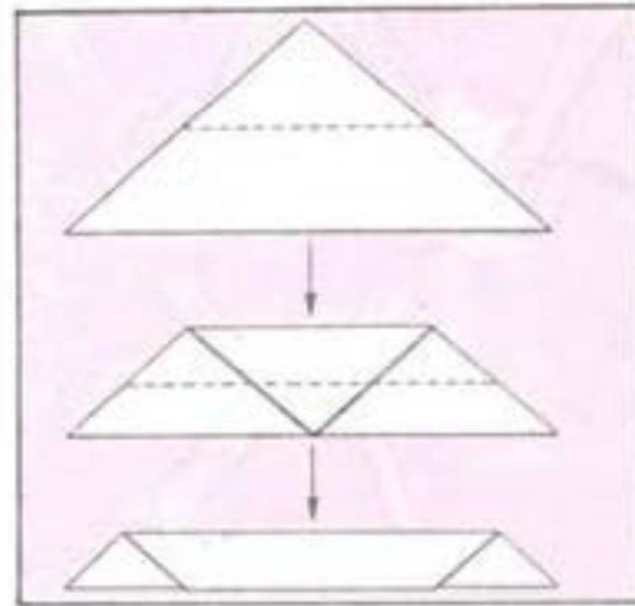
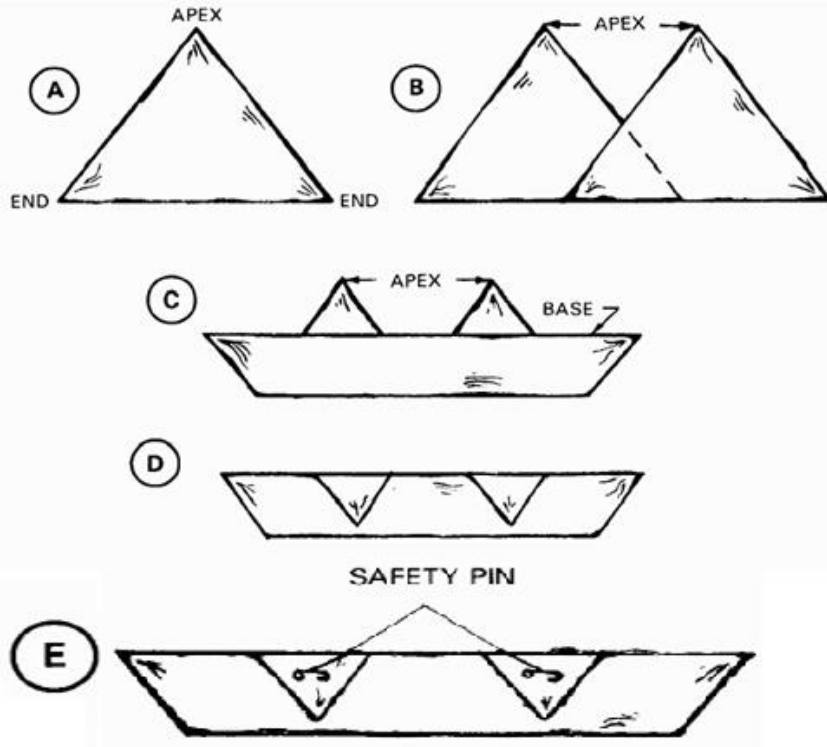


واحد پزشکی معلم؛ مرداد ۰۴



تمرین عملی: زخم بندی

تبدیل یک و دو باند مثلثی به باند دراز



بعد از ساخت باند دراز

طبق جزوه عملی؛
زخم بندی را تمرین
کنید



واحد پزشکی معلم؛ مرداد ۰۴

در حوادث و بحران‌ها چه کارهایی از من برمی‌آید؟

جلسه دوم؛

کمک‌های اولیه در حوادث

واحد پزشکی
مجتمع فرهنگی آموزشی پسرانه معلم

مرداد ۱۴۰۴





چه کسی می تواند در حوادث و بحران ها به خود و دیگران کمک کند؟

کسی که **خونسردی و اعتماد به نفس** کافی داشته باشد

- با **وسایل لازم** برای امداد و نجات آشنا بوده و آنها را در دسترس داشته باشد
- اصول کمک های اولیه را **بداند**
- پیش از بحران، تمرین کرده و **مهارت نسبی** کسب نموده باشد



در حوادث و بحران ها چه کارهایی از من برمی آید؟



تجهیزات ایمنی و ابزار کمک‌های اولیه

آماده
باشیم



بذار لیست خرید رو باهات چک کنم:

صندوق کمک‌های اولیه برای نصب به دیوار
جعبه کمک‌های اولیه برای داخل ماشین
کیف کمری کمک‌های اولیه؛ شاید ماشین نبود
پک جیبی کمک‌های اولیه؛ اگه کیف جا نموند

اما دستگاه شوک قلب و برانکارد نداشتند !!

واحد پزشکی معلم؛ مرداد ۰۴

در حوادث و بحران‌ها چه کارهایی از من برمی‌آید؟



تجهیزات ایمنی و ابزار کمک‌های اولیه

۲- کیف کمک‌های اولیه

- کدام **تجهیزات** ضروری‌تر است؟
- از **اقدام مصرفی** کدام و چه مقدار تهیه کنیم؟
- کدام **داروها** کاربرد بیشتری دارد؟



واحد پزشکی معلم؛ مرداد ۱۴۰۳

در حوادث و بحران‌ها چه کارهایی از من برمی‌آید؟

۲- کمک‌های اولیه در حوادث

خب ... طبق چیزهایی که تو کلاس کمک‌های اولیه به ما یاد دادند، جراحات تو جزو موارد سطحی هست و نیاز به مراجعه به مراکز درمانی نیست. اگه موافقی خودم مدیریت زخم بندی و درمان رو به عهده بگیرم



بیشتر
بدانیم





کمک‌های اولیه در حوادث: سوختگی

اقدامات لازم برای ناحیه سوخته

۲. یک باند استریل پهن را روی ناحیه سوخته قرار دهید و آن را بپوشانید.



۱. حداقل 10 دقیقه ناحیه سوخته را در آب سرد قرار دهید.



آنچه در دقایق اول باید انجام دهید...

نکات مهم

- از دست زدن به چیزهایی که ممکن است به ناحیه سوخته بچسبد خودداری کنید.
- روی ناحیه‌ای که دچار سوختگی شده روغن یا کره ننمالید چراکه در این حالت گرمای موجود در این ناحیه باقی می‌ماند و در نتیجه آسیب‌دیدگی و سوختگی بیشتر می‌شود.
- از یخ برای خنک کردن ناحیه‌ای که دچار سوختگی شده استفاده نکنید، زیرا این کار باعث آسیب دیدن پوست می‌شود.
- به هیچ وجه روی ناحیه‌ای که دچار سوختگی شده چسب زخم نزنید چراکه به پوست چسبیده و باعث افزایش آسیب‌دیدگی می‌شود.

اگر لباس یا بدنت آتش گرفت



سریع غلت بزن



روی زمین بخواب



ندو... توقف کن



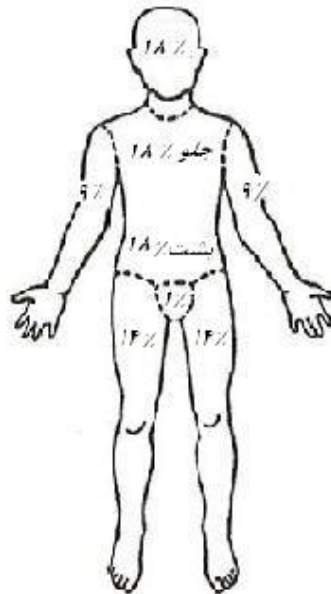
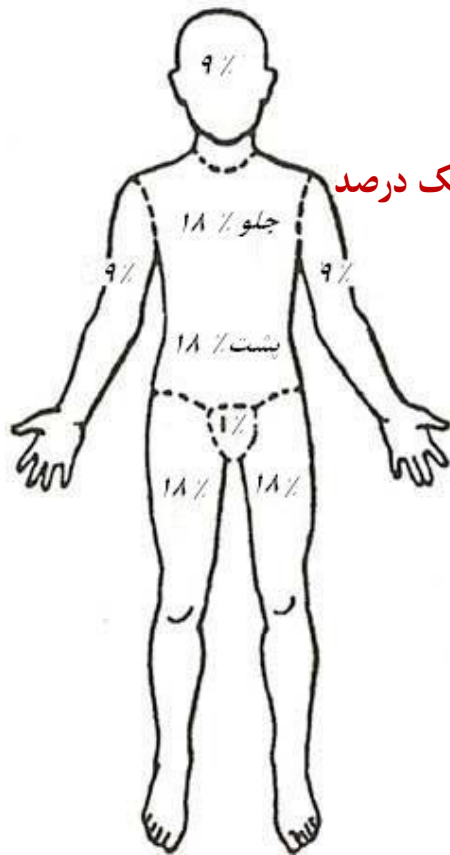


کمک‌های اولیه در حوادث: سوختگی

درصد سوختگی

آیا روش راحت‌تری هم هست؟

سوختگی به اندازه وسعت کف دست یعنی یک درصد



سوختگی
درجه یک



سوختگی
درجه دو



سوختگی
درجه سه



درجه سوختگی

ADAM

در حوادث و بحران‌ها چه کارهایی از من برمی‌آید؟





کمک‌های اولیه در حوادث: سوختگی

کدام سوختگی‌ها نیاز به اقدام درمانی تخصصی دارد؟

پاسخ سریع:

سوختگی درجه سه یا چهار با هر وسعت / سوختگی درجه ۲ که در کودک به **۱۰٪** و در بالغ به **۱۵٪** برسد.

پاسخ کامل‌تر: به خیلی موارد دیگر بستگی دارد...

- استنشاق **دود** و سوختگی مجرای تنفس (دود از آتش کشنده‌تر است)
- سوختگی با **برق** یا مواد **شیمیایی**
- سوختگی که **دورتادور اندام** باشد (حلقوی)
- سوختگی در **نواحی حساس** بدن (صورت - ناحیه تناسلی - مفاصل)
- وجود **بیماریهای زمینه‌ای** مهم
- وجود **درد شدید** که نیاز به تزریق مسکن باشد
- شرایط **سنّی** (زیر ۲ سال یا سالمند) یا **روحي و روانی** خاص که مراقبت دائمی لازم دارد
- و ... مثلاً مواردی که نیاز به پانسمان‌های مکرر یا تخصصی دارد





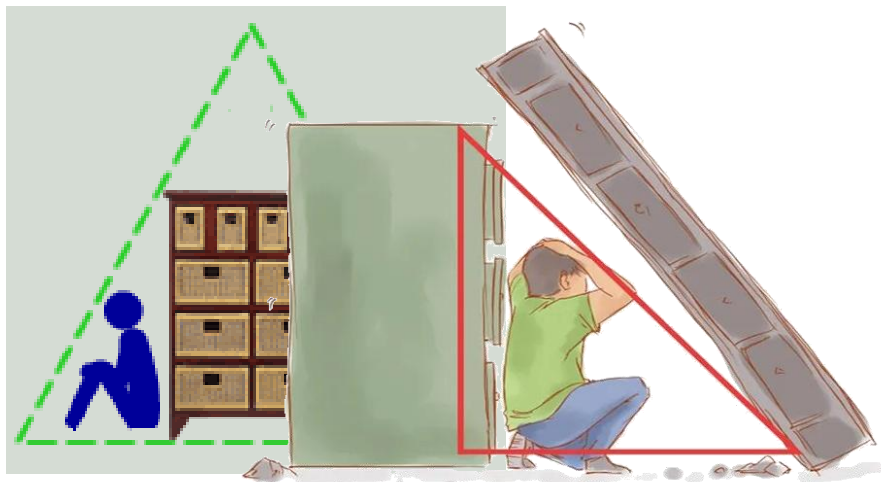
کمک‌های اولیه در حوادث: آوار

کدام راهکار؟

مثلث حیات (Triangle of life)

یا

خمیدن و پنهان شدن (Duck & Cover)



واحد پزشکی معلم؛ مرداد ۰۴

در حوادث و بحران‌ها چه کارهایی از من برمی‌آید؟





کمک‌های اولیه در حوادث: آسیب به اندام

انواع آسیب:

پیچ خوردن، آسیب ماهیچه و بافت نرم، شکستگی، دررفتگی، گرفتگی ماهیچه و...

اصول درمان:

- محافظت از مفصل
- استراحت
- کمپرس سرد
- بالا نگه داشتن بخش آسیب دیده



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

۲. کیسه‌ای پر از یخ را داخل یک حوله بگذارید و آن را حداکثر 20 دقیقه دور محل آسیب‌دیده قرار دهید.

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

۴. به فرد آسیب‌دیده یک قرص مسکن بدهید.

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



در حوادث و بحران‌ها چه کارهایی از من برمی آید؟

واحد پزشکی معلم؛ مرداد ۰۴



کمک‌های اولیه در حوادث: شکستگی

در موارد شکستگی‌های باز چه کار کنیم؟

۴. یک باند ضدقونی 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 پیرونی 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.

در موارد شکستگی‌های بسته چه کار کنیم؟

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.





تمرین
کنیم



تمرین عملی

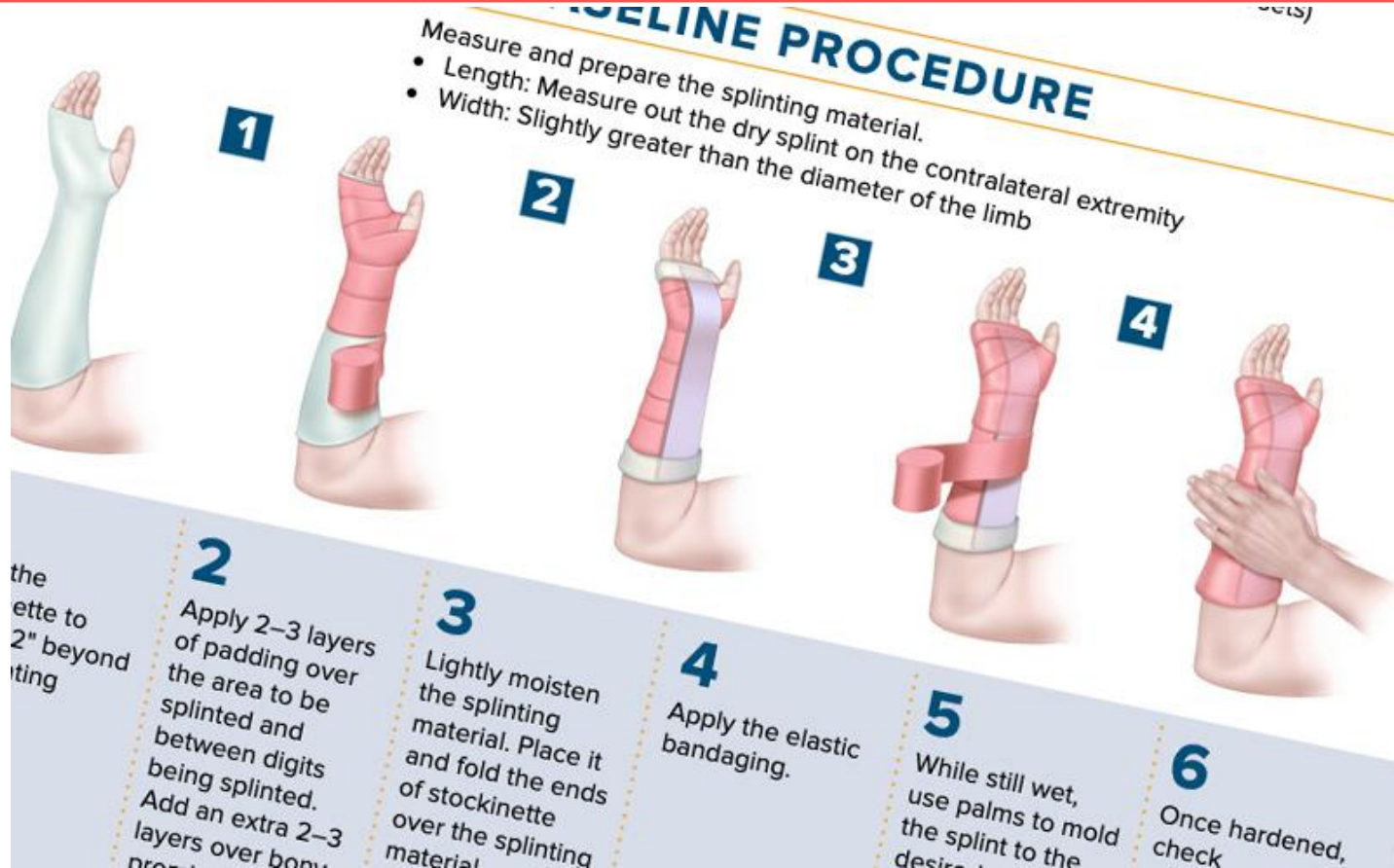


فکر می کنم کارم
رو خیلی درجه یک
و عالی انجام دادم!

واحد پزشکی معلم؛ مرداد ۰۴

در حوادث و بحران ها چه کارهایی از من برمی آید؟

تمرین عملی: آتل بندی



- اصول آتل گیری
- ۱- بین آتل و پوست حتماً یک لایه محافظ نرم باشد
 - ۲- بهتر است مفاصل بالایی و پایینی ناحیه آسیب دیده ثابت شود
- حالا طبق جزوه عملی؛
تمرین کنید

