

كتاب

الإسعافات الأولية

جمع وإعداد

ق. شريف منصور

نقل وترتيب

Leader Manno

مع خالص تحيات جمعية فتیان الكشافة المصرية بالقاهرة

www.Books4Scout.com

الإسعافات الأولية

قد يقع الكثير في مأزق و حيرة عندما يتعرض شخصٌ ما لجرح ..
أو حادثه أو لنوبات مرضٍ ما، و قد تقف أنت نفسك عاجزاً عن تقديم بعض
الإسعافات التي قد تنقذ حياته بإذن الله حتى يتم نقله إلى أقرب مستشفى أو
عيادة طبية، و حتى تتجنب مثل هذه المواقف المحرجة فهيا بنا نتعلم مبادئ
الإسعافات الأولية.

أولاً الوقاية من أي طارئٍ قد يطرأ على كل منزل أن تكون لديهيديلية
منزلية و هذه أيضاً مفيدة في الرحلات و السفر و السيارات أيضاً. والتي يجب
ان تحتوي ايضاً علىأرقام الطوارئ. و أيضاً يجب عليك أن تكون ملبأبكيفية
التضميم و استعمال الرباط، إذا واجهتك لا قدر الله إحدى الحالات الطارئة
التالية. فماذا تفعل؟؟

- العضات (2)
- اللدغات (3)
- الجروح (من 4 الى 13)
- الكدمات و الخدوش (14)
- الكسور (15)
- إلتواء المفاصل (16,17)
- الحروق (18,19)
- الاختناق (20)
- إصابات العين (21)
- الإغماء (22,23)
- إرهاق البرد (24)
- إصابات الرأس و الرقبة و الظهر (25)
- نزيف الأنف (26)
- الحمى (إرتفاع درجة الحرارة) (27)
- التسمم، التشنجات (28 الى 30)

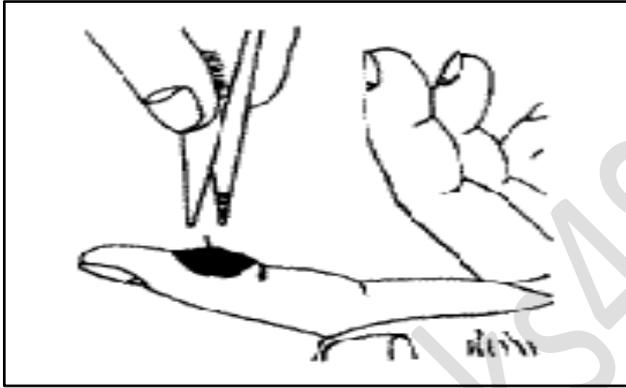
عضات البشر:-

حاول إيقاف النزيف عن طريق الضغط على الجرح.
اغسل الجرح بالماء والصابون لمدة خمس دقائق أو بمطهر الجروح لإزالة اللُعباب.
استشر الطبيب تجنباً للإصابة بالعدوى إن كان هذا الشخص مصاباً بمرض ما.

عضات الحيوانات:-

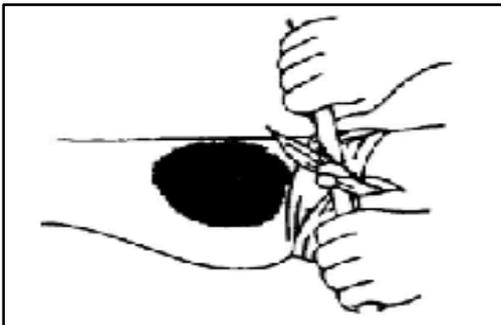
- حاول إيقاف النزيف عن طريق الضغط على الجرح.
- اغسل مكان العضة فوراً بالماء لإزالة لعاب الحيوان.
- نظف الجرح بالماء والصابون لمدة خمس دقائق أو بأي مطهر للجروح.
- اشطفه جيداً وغطه بضماد أو بقماش نظيف.
- استشر الطبيب.
- اخبر السلطات الصحية عن هذا الحيوان.

- انزع الإبرة التي تركتها النحلة أو الدبور في الجلد باستخدام ملقط أو إبرة معقمة. اغسل مكان اللدغة بالماء والصابون أو أي مطهر للجروح.
- ضع كيس ثلج على مكان الورم لعدة دقائق يساعد على تخفيف الألم و منع الانتفاخ.
- قم باستدعاء الطبيب إذا ظهرت على المصاب طفح جلدي على هيئة بثور وصاحب هذا شعور بالدوران الغثيان مع صعوبة في التنفس.



قرصات الأفاعى

- استدع الإسعاف.
- هدئ المصاب وطمئنه وامنعه من الحركة المصاب فحركته تؤدي إلى تسارع دقات قلبه وتسارع انتشار السم عن طريق الدم في جسمه.
- ثبت الطرف المصاب أفقياً.
- اربط في موضع أعلى من الطرف المصاب برفق مستعملاً أي شئ يصلح رباطاً لمنع انتشار السم إلى بقية أجزاء الجسم.
- لا تعطي المصاب أي شيء عن طريق الفم فقد يغمى عليه ويتقيأ فيدخل القيء مجارية التنفسية ويختنق.
- لا تضع الثلج أبداً.



الجروح الصغيرة (البسيطة):-

- ضع ضماد على الجرح ثم قم بالضغط عليه حتى يتوقف النزيف (إذا لم يتوقف النزيف قم باستدعاء الطبيب).
- غسل الجرح بالماء والصابون أو أي مطهر للجروح ، و لتجنب التلوث نظف حول الجرح وليس باتجاهه.
- غط الجرح بشاش معقم أو بقطعة قماش نظيفة وثبته بشريط لاصق.



الجروح الكبيرة (الخطيرة)

- دع المصاب يستلقي لمنعه من الإغماء.
- ارفع الجزء المصاب قليلا عن الأرض.
- حاول إيقاف النزيف أو تقليله وذلك بوضع ضماد أو قماش نظيف والضغط عليها و إذا تشبعت بالدم قم بتغييرها.
- استدع الإسعاف



الضماد:-

يستعمل لمنع النزيف و حماية الجرح من التلوث والالتهابات و منع تسرب سوائل الجسم من الجرح.

الرباط:-

يستعمل لتثبيت الضماد في موضعه فوق الجرح و للضغط على الجرح لإيقاف النزيف وإزالة الانتفاخ الناجم كما يستعمل لتثبيت الأطراف المصابة ومفاصلها. إن استعمال الرباط والضمادات يتطلب مهارة تكتسب بالممارسة و بمشاهدة شخص ماهر يقوم بعملية استعمال الرباط، وهناك قواعد أساسية يجب إتباعها في أية حال:

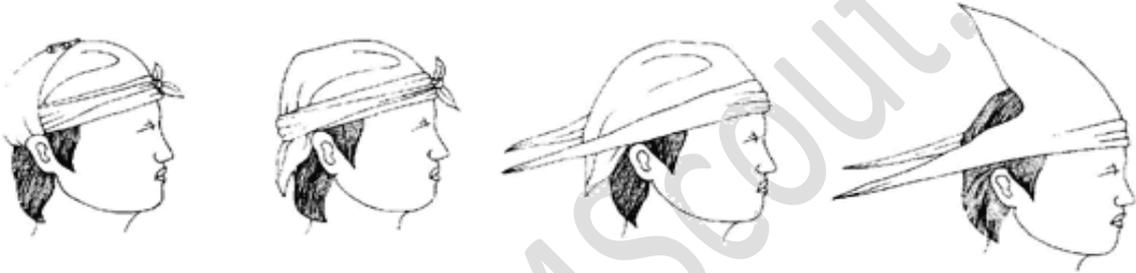
- اختيار الرباط المناسب لموضع الجرح.
- توخي راحة المصاب وراحة الجزء المصاب.
- قف عكس موضع الجرح الواجب ربطه.
- اربط موضع الجرح من الداخل إلى الخارج و من الأسفل إلى الأعلى.
- تأكد من أن الرباط لا يمنع جريان الدم إلى الجزء المصاب.
- عندما تربط اليد إترك أطراف الأصابع بارزه سواء استعملت رباطاً عادياً أو جبيرة، وكذلك بالنسبة لإطراف أصابع القدمين ورفقهما فإذا لاحظت انتفاخاً أو تغير لون الجلد أو برودة أو خدران يكون ذلك دليل توقف جريان الدم فأعد إلى فك الرباط أو الجبيرة فوراً.

• كيفية تضييد:

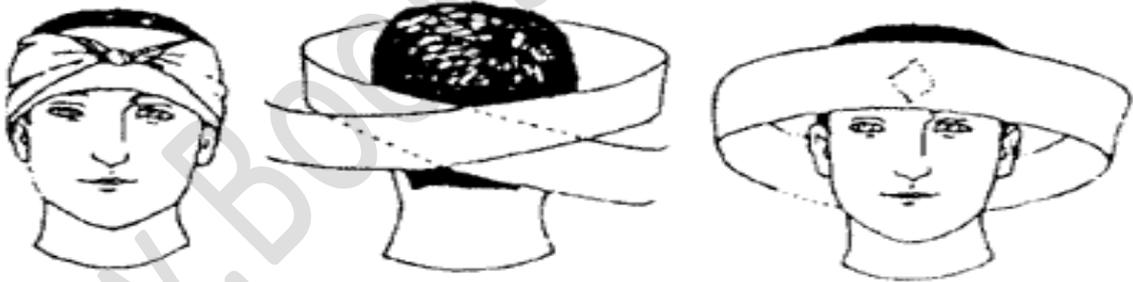
الراس-الأصابع والكف- الذراع و الكف- الفخذ والركبة- القدم والكاحل

١- تضييد الرأس

• رباط مثلث الشكل مستعمل في الرأس.



• رباط شريطي للجبين و الأذنين والعين.

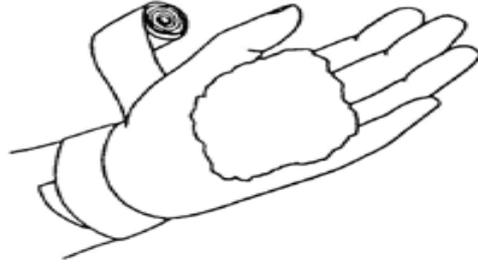


• رباط شريطي للخد و الأذنين.

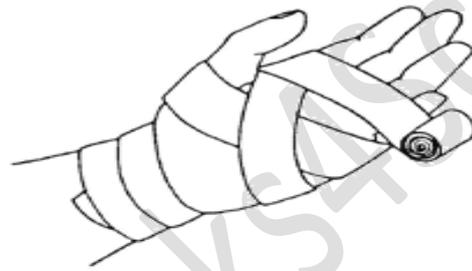


٢ - تضميد الأصابع و اليد

أ - اربط بدايةً من المنطقة الرفيعة و انتهي بالمنطقة الأعراس من الأطراف



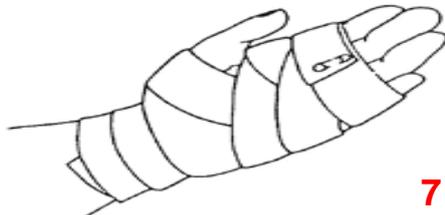
ب - اجعل الرباط يلتف على شكل رقم 7 و 8 حول الأطراف.



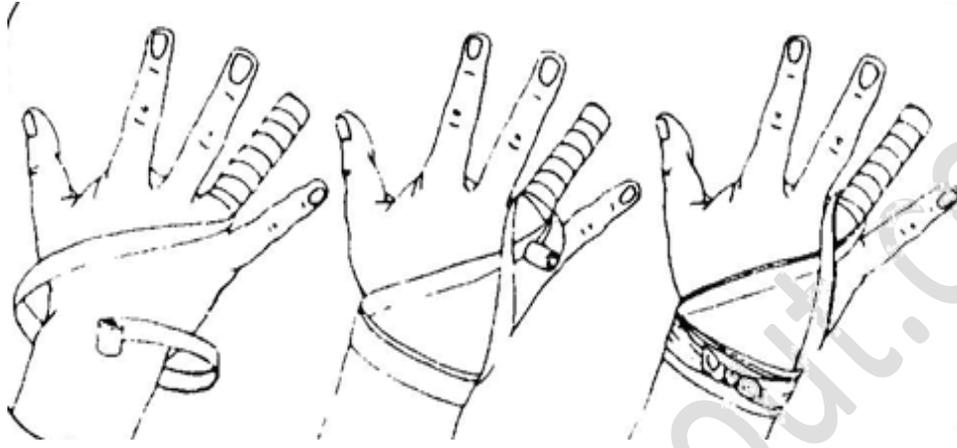
ج - انتبه بأن لا تجعل الرباط شديداً يحجز مجرى الدم و يمكنك سؤال المصاب إذا كان الرباط شديداً أو يمكنك ملاحظة ازرقاق جلد الأطراف .



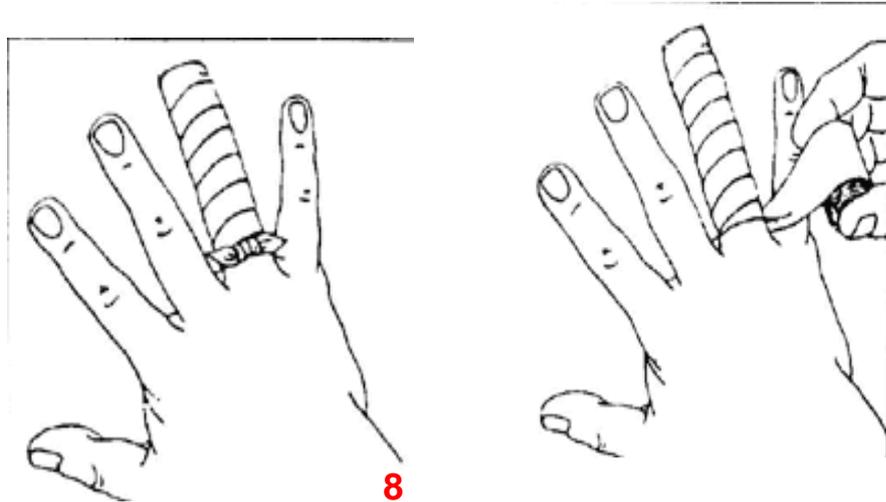
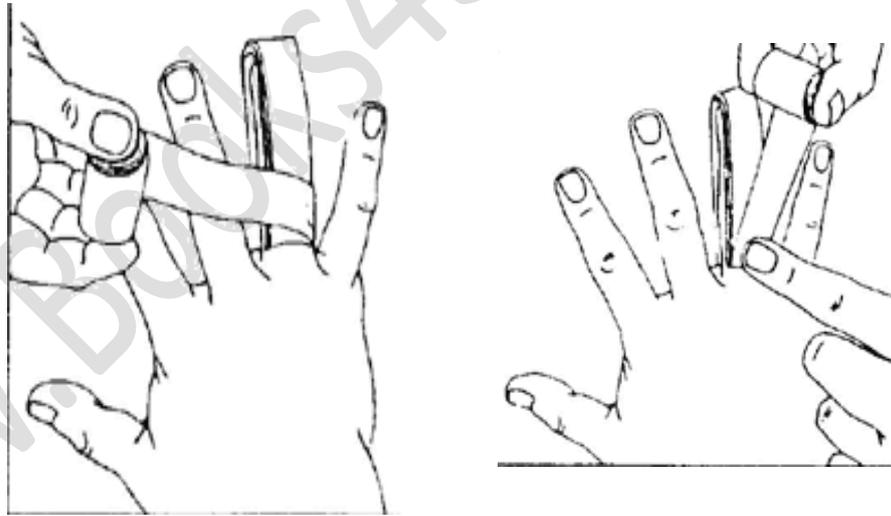
د - لا تنسى استعمال الرباط ذو العرض و الطول المناسب للمكان .



تضميد الأصابع الطريقة الأولى



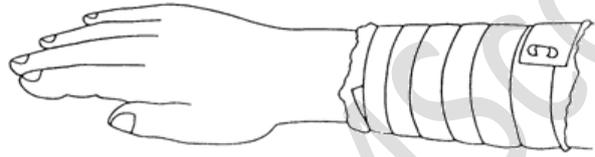
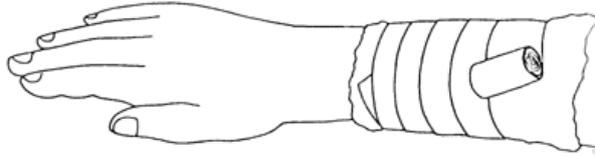
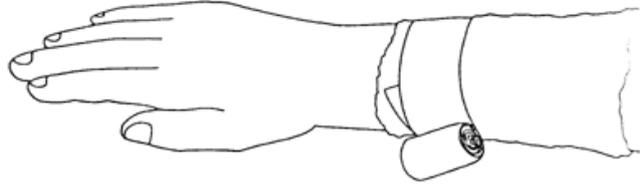
الطريقة الثانية



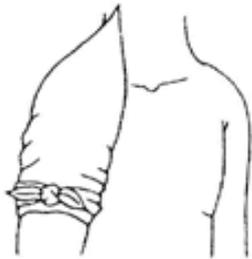
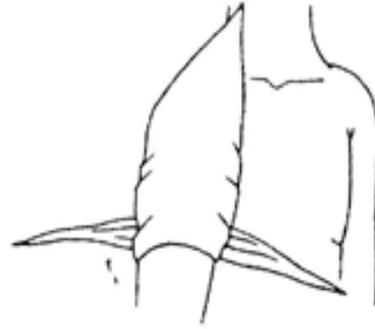
تضميد
الذراع و

الكتف

أ- رباط مقاس 4 بوصة للذراع



ب- لف و إسناد الكتف برباط مثلث (منديل الكشافة ☺)
الشكل وعليقة

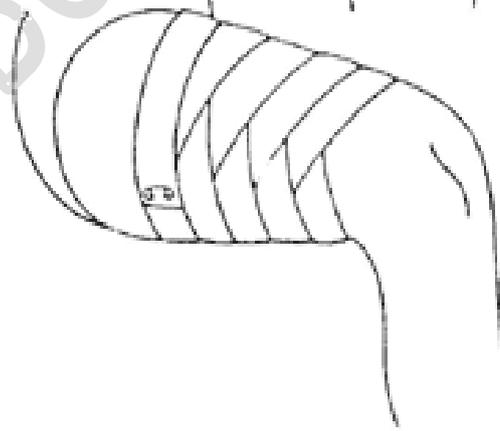
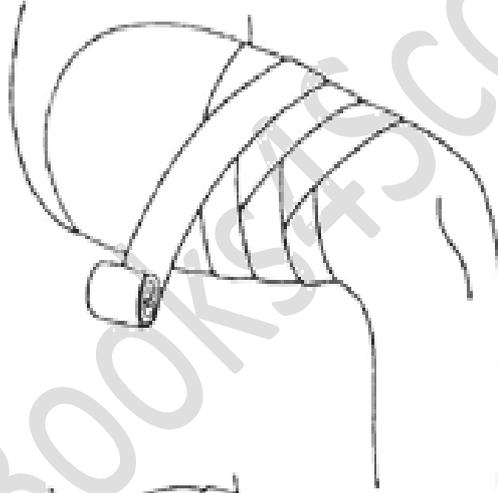
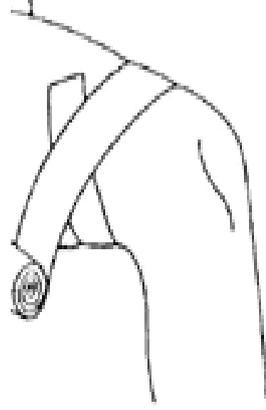


٣ تثبيت علاقة الذراع



تضميد الفخذ

رباط مقياس ست بوصات للفخذ



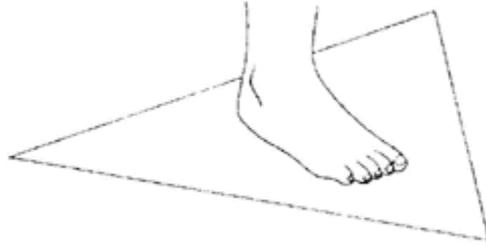
تضميد الركبة



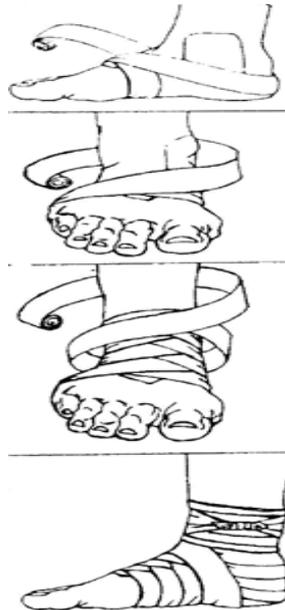
رباط مثلث للفخذ (المنديل الكشفي ☺)

تضميد القدم و الكاحل

رباط مثلث مستعمل لتضميد القدم (المنديل الكشفي ☺)



رباط شريطي على شكل الرقم 8 للكاحل



الكدمات :-

- ضع كيس ثلج أو ضمادة باردة على مكان الكدمة لتخفيف الألم.
- إذا استمر الألم استدع الطبيب .

الخدوش :-

- اغسل الخدش وما حوله بالماء .
- اغسله بالماء والصابون أو بمطهر الجروح .
- ضع عليه مرهماً مضاداً للبكتيريا .

الكسور:-

الكسر هو انقسام أو شرخ في العظم يحدث نتيجة صدمة قوية أو مفاجئة تقع على العظم كما في حالات حوادث الطرق أو السقوط. كيف يبدو الكسر؟

- ألم شديد.
- شكل غير عادي للأطراف المكسورة.
- انتفاخ المنطقة و وجع عند اللمس.
- حركة غير عادية للأطراف المكسورة.

تحذيرات :-

- يتم التعامل مع الإصابات المشكوك فيها أنها كسور كأنها كسور فعلية.
- بالنسبة لكسور العظام الكبيرة مثل عظمة الفخذ يمكن أن تؤدي إلى الصدمة وموت الإنسان لذلك يتوجب استدعاء الإسعاف بأسرع ما يمكن.

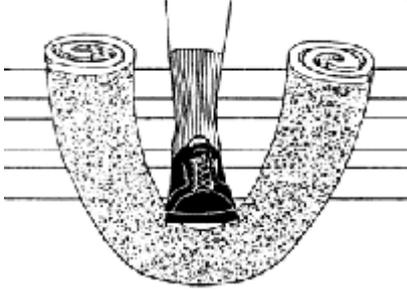
ما العمل في حالات الكسور؟

- ضع المصاب في وضع مريح..(لا تحاول تحريك المصاب إذا كانت الاصابه بالرقبة أو الظهر).
- لا تحاول إعطاه أي شئ عن طريق الفم.
- لا تحاول تحريك الجزء المصاب أبداً وثبت الأطراف على وضعها.
- لا تربط عقده فوق موضع الإصابة.
- قم بإزالة أو قطع ملابس المصاب التي تغطي الكسر .
- لا تحاول تنظيف الجرح الناتج عن الكسر ولكن حاول إيقاف النزيف وذلك بتغطية الجرح بضماد معقم.
- ضع كيساً من الثلج على منطقة الألم.
- إستدع الإسعاف.

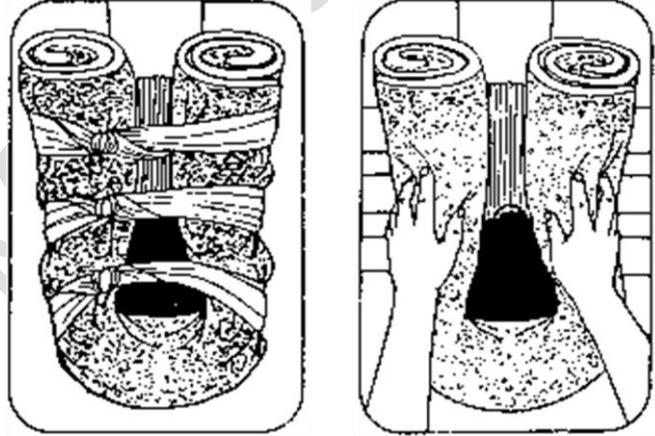
التواء المفاصل:-

هو إصابة رباط المفصل أو وتر العضل القريب من المفصل. كيف يبدو التواء المفصل؟

- انتفاخ المنطقة و وجع عند اللمس .
- الألم الشديد عند تحريك المفصل .
- تغير لون الجلد فوق المفصل.



ضع مخدة حول المفصل الملتوي



اربط بقوة مستعملاً رباطاً عريضاً

لمعلوماتك

أنواع المفاصل

- مفصل ثابت كما في الحوض والجمجمة.
- مفصل مفصلي الحركة مثل الكوع و الركبة.
- مفصل محوري الحركة مثل الورك و الكتف.

ما العمل في حالات التواء المفاصل؟

- ضع ثلج أو كمادة باردة فوق المفصل المصاب لتخفيف الألم والورم.
- ثبت المفاصل برباط عريض و مخدة كما في الصور المرفقة في هذه الصفحة .
- ارفع الأطراف المصابة فوق مستوى الجسم
- استدع الإسعاف.

أنواع الحروق:-

- الحروق عبارة عن إزالة الجلد عن جزء من الجسم بالوسائل التالية:
- **الحرارة الجافة:** مثل الحديد الساخن أو فرن الطبخ.
- **الكهرباء:** مثل الصدمة الكهربائية.
- **الاحتكاك:** مثل من يمسك بحبل يُشد من يده بقوه
- **الحوامض:** منظفات الحمام أو الأفران.
- **القلويات:** مثل الجير.
- **الإشعاعات:** مثل حالات العلاج بجرعات كبيرة من الأشعة السينية أو أشعة الشمس الحارقة.
- **الحرارة الرطبة:** الماء المغلي أو البخار.

لمعلوماتك

لم يخلق الله سبحانه وتعالى الجلد عبثاً ، أو لمجرد إعطاء الناس ألواناً يتعارفون بها ، بل للجلد وظائف عديدة من أهمها:

تنظيم الحرارة.

عزل الجسم عن المحيط الخارجي والمحافظة على السوائل داخله.

حماية الجسم من العوامل الخارجية الضارة.

تصنيف الحروق:

- **الحروق السطحية:** حيث يقتصر الضرر على البشرة أي الطبقة العليا من الجلد. و يصاحب ذلك الألم و هذا النوع من الحروق سريع الشفاء.
- **الحروق العميقة:** و يمتد الضرر فيها إلى البشرة و الأدمة و يكون الألم خفيفاً أو معدوماً و هذا النوع من الحروق بطئ الشفاء و يترك أثراً بعد ذلك.

الإسعاف الأولي للحروق



الحروق البسيطة:-

- ضع الحرق تحت الماء البارد الجاري.
- غط الحرق بقماش مبلل بالماء البارد حتى يزول الألم.
- عندما يخف الألم ضع على الحرق مرهما خاصا بالحروق وغطه بضماد جاف.
- عند وجود البثور لا تحاول فتقها.

الحروق الخطيرة:-

- ابعد المصاب عن مصدر الحريق على الفور.
- ضع ماء بارد على الحرق وبكمية كبيرة وبشرط ألا تكون مثلجة، أما إذا كان الجزء المحروق يشكل نسبة كبيرة من الجسم فلا تضع الماء عليه.
- لا تستخدم الثلج أبداً.
- بعد هدوء الحرق يتم خلع الملابس الموجدة على الحرق أما في حالة التصاقها فلا تحاول نزعها.
- غط الحروق بضمادة جافة لإبعاد الهواء عنها.
- اعمل على استرخاء.
- استدع الإسعاف.

الحروق الكهربائية:-

- إبعاد المصاب عن المصدر الكهربائي الذي سبب الحرق.
- غط مكان الجرح بضمادة جافة معقمة.
- لا تستعمل الماء لتهدئة الحرق.
- استدع الإسعاف.

هو دخول أجسام غريبة أو دخول الطعام أو الشراب دون قصد في القصبة الهوائية العليا و انحشاره فيها.

أعراض الاختناق:-

- شهيق عنيف.
- محاولات مزعجة للاستنشاق تبدو على شكل صرير أو زعيق مزعج ينبعث عن المصاب.
- إزراق الوجه و الرقبة و اليدين.
- توقف التنفس.
- فقدان الوعي.

العين السوداء(كدمة العين)

- ضع كيس ثلج عليها حتى يزول الألم.
 - جروح العين، دخول الأجسام الغريبة في العين.
 - استدع الإسعاف.
 - لا تحاول الضغط على العين.
 - لا تحاول استعمال أي دواء.
 - لا تحاول إزالة أي جسم في العين.
- غط كلتا العينين بلطف بضماد العينين أو بقطعة قماش نظيفة.

المواد الكيميائية

- اغسلها بالماء لمدة 15 دقيقة على الأقل كما في الصور.
- غط كلتا العينين بلطف بضماد العينين أو بقطعة قماش نظيف



تبدو في الشكل طريقتين لغسل العين المصابة
بحرق مع الانتباه لعدم تعريض العين السليمة
لماء الغسيل

اغسل العينين المحروقتين مراراً
بالماء لمدة ١٥ دقيقة

هو فقدان المصاب لشعوره و لوعيه بشكلٍ مفاجئ و ينتج ذلك عن انقطاع مفاجئ لوصول الدم و الأكسجين إلى الدماغ و الجهاز العصبي المركزي و يحدث الإغماء غالباً في الحالات التالية:

- توقف التنفس
- السكتة الدماغية
- ضربة الشمس
- إساءة استعمال العقاقير
- النزيف الحاد و الشديد
- إصابات العظام و المفاصل
- عضة البرد و التعرض القارس للبرد
- في بعض الأمراض مثل الصرع و السكري
- توقف القلب
- إصابات الرأس
- التسمم
- الإغماء الهستيري

الإسعافات الأولية في حالات الإغماء

- اترك المصاب مستلقياً .
- فك أزرار ملابس المصاب حول العنق والحزام من حول البطن .
- إذا تقيأ المصاب ضعه على جنبه وادر رأسه جانبا وامسح القيء من فمه .
- تأكد أن النبض والتنفس طبيعيان .
- لا تصب الماء أو أي سائل آخر على وجه المصاب بل امسح وجهه بفضة مبلولة بالماء البارد .
- لا تعطي المصاب أي شيء عن طريق الفم وهو مغمى عليه .
- أفحص المصاب وتأكد من خلوه من الجروح والكسور الواضحة والتي قد تكون خلال سقوطه بعد فقدانه الوعي .
- راقب المصاب بعد إفاقته وانتبه إلى أن فقدان الوعي لمدة قصيرة ثم الإفاقة قد يتبعه فقدان للوعي مرة أخرى ولمدة طويلة هذه المرة .
- استدع الإسعاف .

و يسمى أيضاً إرهاب البرد و يبدو المصاب بارداً و مبلولاً و تهبط درجة حرارة جسمه و يتباطئ في الكلام و يصاب بالقشعريرة و التقلصات العضلية و تضعف الرؤية لديه كما أنه يبدأ بالتعثر إذا ما حاول المشي.

- إسعاف المصاب بتعب البرد
- ضع المريض في غرفة دافئة ولفه ببطانية .
- أعطه مشروبات دافئة حلوة المذاق إن كان واعياً .
- لا تقم بفرك المناطق المتجمدة .
- لا تستعمل حبات تدفئة و لا تجلسه بالقرب من الموقد و لا تصب الماء الحار على الجلد .
- شجعه على تحريك أطرافه .
- استشر الطبيب .

لمعلوماتك

الجلد هو احد أهم الأعضاء المسؤولة عن تنظيم حرارة الجسم والمحافظة على التوازن بين الإنتاج و الاستهلاك الحراري.

أعراض هذه الإصابات صعوبة في التنفس و فقدان الوعي و خلل في الوظائف التي يسيطر عليها ذلك الجزء و ذلك على شكل فقدان الإحساس أو الشلل.

- لا تحرك المصاب وبالذات رأسه ورقبته و ظهره.
- حاول السيطرة على النزيف.
- المحافظة على درجة حرارة جسمه الطبيعية.
- عدم إعطاء المصاب أي شئ عن طريق الفم.
- لا تحاول الضغط على رأسه ورقبته و ظهره.
- استدع الإسعاف



- لا تحاول إيقاف النزيف.
- اجعل المصاب يتخذ وضع الجلوس مع إمالة رأسه قليلاً إلى الأمام.
- اضغط على منخريه لمدة خمس دقائق ، وإذا لم يتوقف النزيف فليكن لمدة عشر دقائق.
- إذا استمر النزيف استدع الإسعاف.
- لا تضع أي شيء في انفه.



اجعل المصاب يتخذ وضع الجلوس مع إمالة رأسه قليلاً إلى الأمام



اضغط على منخريه لمدة خمس دقائق



- ضع المصاب في مكان بارد جيد التهوية في وضع مريح .
- ارفع ساقيه قليلا عن الأرض .
- حاول خفض درجة حرارته بقطعة قماش مبلولة بماء بارد أو كمادات باردة .
- إذا كان واع ولا يتقيأ قم بإعطائه ماء بارد أو أي مشروب آخر بارد .
- إذا كان مغمى عليه أو تجاوزت حرارته 39 درجة مئوية استدع الإسعاف .

قد يحدث التسمم عن طريق الفم أو الاستنشاق أو حتى الجلد.
و مسببات التسمم في المنزل كثيرة.
الإسعافات الأولية للمصاب بالتسمم:-



- استدع الإسعاف.
- أعط المصاب كأسين من الحليب أو الماء (الطفل الأقل من خمس سنوات كأساً واحدة).
- لا تستحثه على التقيؤ.
- احتفظ بوعاء السم لتريه الطبيب

في حالة نوبات التشنج تصبح شفتا المصاب زرقاء ، وتتقلب عيناه إلى أعلى ويسقط رأسه إلى الخلف ويهتز جسده بتقلصات لا يستطيع التحكم فيها ففي هذه الحالة يتوجب عليك فعل الآتي:

- لا تحاول كبح الحركات التشنجية.
- ضع المصاب على الأرض وضع وسادة أو أي شئ تحت رأسه.
- ابعد الأثاث عنه حتى لا يؤدي نفسه.
- ضع منديلاً ملفوفاً بين أسنانه حتى لا يعض لسانه.
- استدع الإسعاف إذا استغرقت هذه التشنجات أكثر من خمس دقائق

مع تحيات

فتيان القاهرة

جميع الحقوق محفوظة لكل كشاف في الوطن العربي