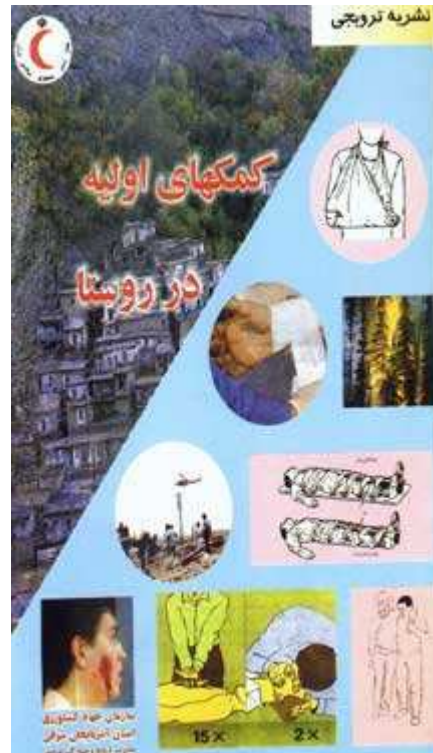


باسمه تعالی

www.4soo.net

کمکهای اولیه در روستاها

محبوب آمانی



آماده سازی: کتابخانه 4سو

books@4soo.net

انسان در طول زندگی خود، همواره در برابر انواع خطرهای و حادثه‌های غیرقابل پیش‌بینی قرار دارد. به‌ویژه روستاییان به علت نوع کار و فعالیت‌های شبانه‌روزی در مزرعه‌ها، باغ‌ها، کارگاه‌ها و خانه با حادثه‌های مختلفی از جمله آتش‌سوزی، افتادن از بلندی، گزیدگی توسط حشرات و جوندگان زهردار، مسمومیت‌ها، سیل، زلزله و... روبه‌رو هستند. از سوی دیگر، مراکز درمانی و بهداشتی در همه روستاها وجود ندارد و روستاییان برای درمان هر آسیبی حاضر به رفتن به شهر نمی‌شوند. در بیشتر حادثه‌ها، به‌علت نداشتن آگاهی از روش درست کمک کردن به آسیب‌دیدگان زیان‌های جانی یا مالی بیشتری به آسیب‌دیده وارد می‌شود. گاهی حادثه‌ای کوچک زیان‌های بزرگی به‌وجود می‌آورد و حتی سبب مرگ می‌شود. ما ایرانیان هنگام گرفتاری به یاری هم می‌شتابیم و شوق کمک‌کردن در همه ما وجود دارد. ائمه‌معصومین هم سفارش‌های زیادی کرده‌اند تا هنگام گرفتاری به برادران دینی خود کمک کنیم و پاداش کارهای خیر را خداوند متعال عطا خواهد کرد.

امیدورایم این نشریه بتواند اطلاعات مفیدی درباره کمک‌رساندن آسیب‌دیدگان ارائه دهد. آرزوی ما این است که هیچ‌گاه حادثه‌ای برای هیچکس پیش نیاید و همیشه شاداب و سالم زندگی کنید. در پایان این گفتار، سه‌بیت از سعدی شیرین سخن تقدیم می‌داریم.

بنی آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش زیك گوهرند

چو عضوی ببرد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار

تو کز محنت دیگران بی‌غمی نشاید که نامت نهند آدمی

کمک‌های اولیه

گاهی اهمیت کمک‌های اولیه کمتر از یک کار پزشکی در بیمارستان نیست به‌طوری که انجام کارهای درست در لحظه‌های اول حادثه بسیار مهم است گاهی وسیله نجات شخص آسیب‌دیده از مرگ می‌شود.

تعریف کمک‌های اولیه

کمک‌های اولیه انجام کارهایی فوری کوتاه مدت است که برای حفظ سلامت شخص آسیب‌دیده یا بیمار، قبل از رساندن به مرکز درمانی انجام می‌گیرد.

- هدف از انجام کمک‌های اولیه چیست؟

- زنده نگاهداشتن شخص (آسیب‌دیده) یا بیمار

- جلوگیری از شدید شدن آسیب

- کم‌کردن درد و رنج و اضطراب در بیمار و آسیب‌دیده

- شخص کمک‌کننده چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟

- کمک‌کننده باید خونسرد و کاردان باشد.

- ابتکار عمل داشته باشد.

- اعتماد به نفس داشته باشد.

- اولویت‌های پزشکی را بداند.

- روحیه حادثه دیده را تقویت کند.

يك امدادگر چه وظیفه‌هایی دارد

يك امدادگر یا کمک‌کننده در برخورد با حادثه دیده باید با نکته‌های زیر آشنا باشد و آنها را به‌درستی انجام دهد.

کنترل علائم حیاتی، تنفس مصنوعی و ماساژ خارجی قلب، کنترل خونریزی و پانسمان و بانداز، بی‌حرکت کردن شکستگی‌ها، مراقبت از سوختگی‌ها، شوک، مسمومیت‌ها، گرم‌زدگی و سرمازدگی کارهای لازم در حادثه‌های طبیعی و غیرطبیعی، جابه‌جایی درست بیماران و آسیب‌دیده‌ها

کنترل علائم حیاتی

نشانه‌هایی در بدن انسان وجود دارد که بودن آنها، زنده بودن انسان را بیان می‌کند. به همین علت به آنها «علائم حیاتی» می‌گویند. این علامتها بر اثر انتقال و گردش خون در داخل سرخرگ‌های بدن و کار دستگاه تنفسی به‌وجود می‌آید. اگر این نشانه‌ها در حالت‌های بیماری یا حادثه احساس نشود، خطرناک است و فوری باید برای برگشت آنها کارهای لازم را انجام دهیم. اما بهتر است ابتدا این نشانه‌ها را در حالت طبیعی بشناسیم.

۱- نبض

نبض حرکت موجی از خون است که بر اثر جمع شدن (انقباض) قلب و انتقال خون به داخل سرخرگ‌های بدن به وجود می‌آید. احساس کردن نبض، نشانه کارکردن قلب و زنده بودن انسان است. محل‌هایی که برای کنترل نبض مناسب است عبارتند از:

۱- نبض مچ دست ۲- نبض گردن نبض کشاله ران

باید توجه کرد نبض بزرگسالان در هر دقیقه ۶۰-۸۰ مرتبه و کودکان و نوزادان ۸۰-۱۲۰ مرتبه می‌زند.



۲- تنفس

به وارد شدن هوا به داخل شش‌ها و خارج شدن آن پس از استفاده، «تنفس» می‌گویند. حرکت قفسه سینه و برگشت آن به حالت اولیه، نشان‌دهنده عمل تنفس است. تعداد تنفس در بزرگسالان ۱۲-۱۲۰ مرتبه و در کودکان و نوزادان ۲۰-۴۰ مرتبه در دقیقه است. البته در عمل تنفس باید به تعداد، عمق، فاصله و صدای تنفس توجه شود.

۳- دمای بدن

درجه حرارت بدن به طور طبیعی، ۳۷ درجه سانتیگراد است و زیادتر شدن آن را به دلیل‌های گوناگون، تب می‌گویند. تب در تشخیص بیماری‌ها مهم است. در کودکان باید با کم کردن لباس‌ها، دادن مایعات خوراکی و شستن دست و صورت و پاها با آب نیم‌گرم، تب را پایین آورد. علت تب را باید پزشک تشخیص بدهد و درمان کند.

توجه:

بالارفتن تب در کودکان زیر ۵ سال بسیار خطرناک است و باید تب کودکان را با انجام دادن کارهای گفته شده، پایین آورد. همچنین واکسن کودکان باید با برنامه اجرا شود.

۴- فشارخون

خون هنگام عبور از داخل سرخرگ‌ها به دیواره آنها فشار وارد می‌کند که به آن «فشارخون» می‌گویند. تعیین فشارخون به وسیله دستگاه فشارسنج انجام می‌شود. اما اگر دستگاه در دسترس نبود، بهتر است به نشانه‌های زیر که نشانه کم یا زیادبودن فشارخون است توجه شود.

رنگ پریدگی، ضعف عمومی، تاری چشم‌ها، خواب آلودگی، سردی دست‌ها از نشانه‌های پایین‌بودن فشارخون است. برافروختگی رنگ صورت، قرمز شدن سفیدی چشم‌ها، سردرد، بی‌قراری، احساس فشار در سینه نیز از نشانه‌های بالایبودن فشارخون است. البته گاهی ممکن است در فشارخون بالا، هیچ علامتی دیده نشود. در هر دو صورت باید شخص آسیب‌دیده، بیمار را فوری به پزشک برسانید.

تنفس مصنوعی و ماساژ خارجی قلب

اگر به هر دلیل تنفس يك انسان قطع شود و ضربان قلب، وجود نداشته باشد، باید تنفس مصنوعی و ماساژ خارجی قلبی انجام شود. خوب است بدانید اگر ۴-۶ دقیقه اکسیژن به سلول‌های مغز نرسد، سلول‌های مغز می‌میرند. اگر بیمار بی‌هوش است باید به سرعت معاینه شود. همچنین باید زیر سر بیمار را خالی کرد.

- هنگام برخورد با بیمار بی‌هوش به این نکته‌ها توجه کنید:

- مشاهده رنگ بیمار، آثار کبودی در لب و بینی و...

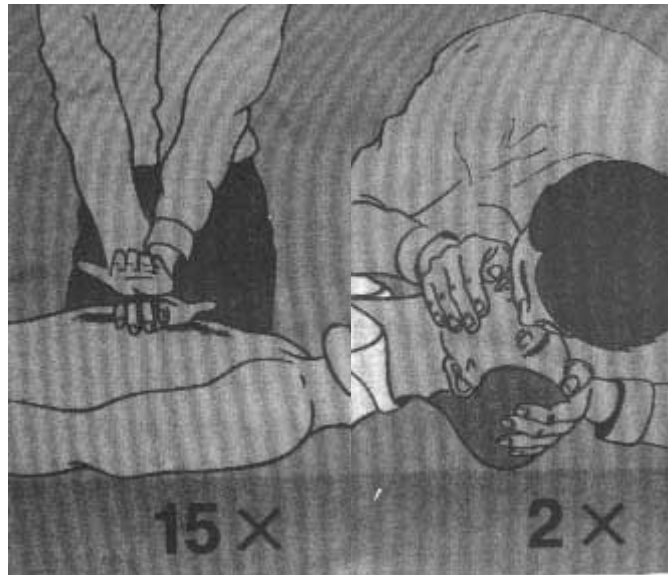
- به تنفس بیمار گوش دهید و با نزدیک کردن صورت خود به دهان او، آن را احساس کنید.

- با چشم، حرکت قفسه سینه را کنترل کنید.

- از ناحیه گردن نبض را کنترل کنید.

اگر بیمار، تنفس و ضربان قلب ندارد باید به او تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی داده شود. قبل از تنفس باید داخل دهان و حلق بیمار را بازدید کنید و هرگونه ترشحات و مواد غذایی را بیرون آورید. سپس زیر سر او را خالی کنید و سر را به عقب و چانه را بالا بگیرید.

کمک‌کننده باید ابتدا نفس عمیق بکشد و سوراخ‌های بینی بیمار را بگیرد. سپس دو نفس عمیق از راه دهان به بیمار بدهد. بعد دست‌هایش را روی هم قرار داده و ۱۵ مرتبه وسط جناغ سینه بیمار را ماساژ بدهد. به طوری که قفسه سینه بیمار، حدود ۵ سانتی‌متر پایین برود. این عمل را باید تا پیداشدن نشانه‌های بهبودی، ادامه داد.



روش تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی

خونریزی‌های خارجی

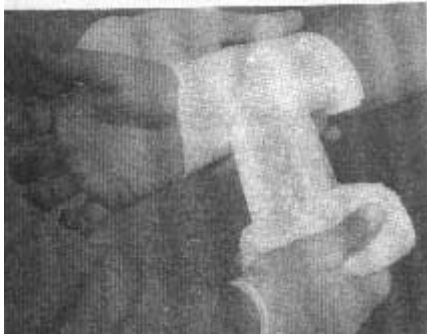
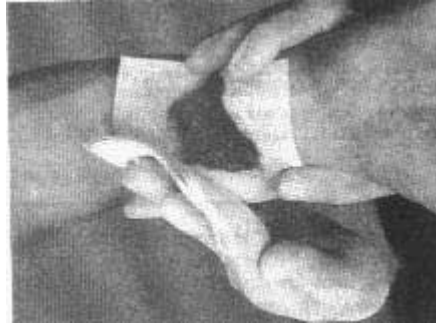
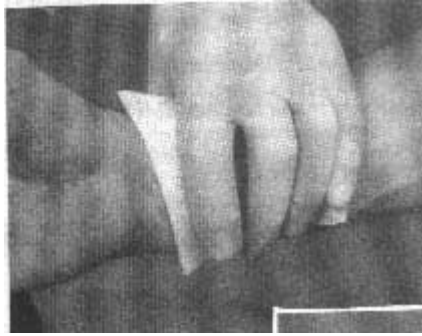
حدود ۵-۶ لیتر خون در بدن انسان وجود دارد. خون بدن، کارهای زیادی انجام می‌دهد. خارج شدن خون از بدن را «خونریزی» می‌نامند. اگر خون زیادی از بدن خارج شود، سبب مرگ انسان می‌شود. باید بدانیم که خونریزی به رنگ قرمز روشن و جهنده، بسیار خطرناک است.



فشار مستقیم همراه با بلند کردن عضو خونریزی دهنده

- چگونه می‌توان یک خونریزی را کنترل کرد؟

- ۱- محل خونریزی را با یک پارچه تمیز به‌طور مستقیم فشار دهید.
- ۲- اگر امکان دارد، عضو خونریزی‌کننده را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- ۳- محل زخم و خونریزی را بانداز فشاری کنید و بعد به‌صورت بهداشتی پانسمان کنید.
- ۴- در خونریزی‌های دست و پا، روی سرخرگ‌های مسیر بالاتر از محل خونریزی را فشار دهید.



روش کنترل خونريزي با فشار مستقيم

خونریزی داخلی

نوع دیگر خونریزی‌ها که گاهی بسیار خطرناکتر از خونریزی‌های خارجی است، خونریزی‌های داخلی است. به علت اینکه این نوع خونریزی دیرتر تشخیص داده می‌شود، گاهی می‌تواند شخص را از پای در آورد. بعضی از خونریزی‌های داخلی مانند خونریزی معده بر اثر بیماری به‌وجود می‌آید. اما در بیشتر موارد، بدن بر اثر ضربه، حادثه و تصادف، خونریزی داخلی می‌کند. نشانه‌های زیر به تشخیص خونریزی‌های داخلی کمک می‌کند:

نشانه‌های خونریزی‌های داخلی عبارتند از: ضعف عمومی، سرگیجه، تاردیدن چشم، رنگ‌پریدگی، زیاد شدن نبض، پایین آمدن فشار خون، وجود آثار ضربه در محل سینه و شکم.

در خونریزی‌های داخلی چه باید کرد؟

۱ - قرار دادن شخص در حالت درازکش و مراقبت از تنفس مصدوم شخص آسیبدیده

- بالاتر قرار دادن پاها از سطوح بدن در صورتی که شکستگی نداشته باشد.

- گرم نگه‌داشتن فرد به‌وسیله پتو یا هر چیز دیگر

- قرار دادن شخص در مسیر هوای تازه

- بعد از حادثه و تصادف و احتمال خونریزی داخلی نباید به فرد آسیبدیده خوراکی داده شود.

- انجام کارهای بالا و رساندن فوری آسیبدیده به مراکز درمانی

خون دماغ

خون آمده از بینی ممکن است علت‌های زیادی داشته باشد. گاهی افرادی که سابقه فشارخون بالا دارند به خون‌دماغ دچار می‌شوند. اما در هر صورت باید جلوی آن را گرفت و بهتر است کارهای زیر انجام گیرد:

- شخص باید آرام بنشیند و سرش را صاف نگاهدارد. نگرانی و حرکت، سبب زیاد شدن خون‌دماغ می‌شود.

- روی پره بینی که خون می‌آید دست کم باید ۵ دقیقه فشار داده شود.

- در ناحیه‌های سر و صورت و پیشانی باید آب سرد یا یخ گذاشته شود.

توجه:

اگر خون‌دماغ قطع نشد باید به مراکز درمانی مراجعه شود. بستن انگشت کوچک دست، کار علمی نیست و فقط ممکن است از نظر تلقین کمک کند.

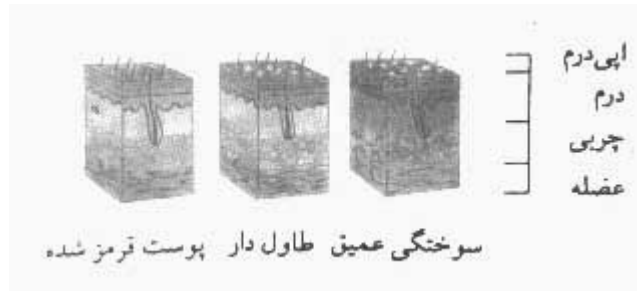
سوختگی‌ها

سوختگی به وسیله عواملی مانند شیمیایی، حرارت و جریان برق به وجود می‌آید. سوختگی از نظر شدت و عمق سه درجه دارد:

سوختگی درجه یک (سطحی) با نشانه قرمز شدن و سوزش پوست

- سوختگی درجه دو (متوسط) با نشانه‌های قرمز شدن، سوزش و تاول زدن پوست

- سوختگی درجه سه (شدید) با نشانه‌های پوست تیره، زخم و خونریزی عمیق
گاهی تا استخوان عدم احساس شدن سوزش به علت متلاشی شدن رشته‌های عصبی



انواع سوختگی در بافت پوست

کمک‌های اولیه در سوختگی‌ها

البته مراقبت و درمان سوختگی به درجه و شدت آن بستگی دارد. ولی لازم است به‌ترتیب، کارهای زیر را انجام دهید:

از بین بردن یا جداکردن عامل سوختگی. مانند خاموش کردن آتش یا قطع جریان برق

- جداکردن لباس‌های سوخته و لباس‌هایی که نچسبیده باشد.

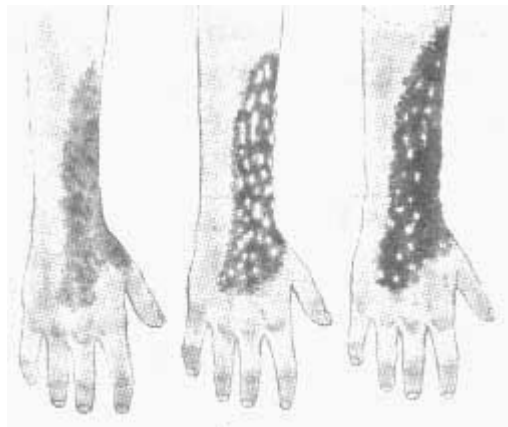
- قرار دادن عضو سوخته زیر آب سرد.

- تاول‌ها را نباید سوراخ کرد.

- نباید کارهای سنتی انجام داد برای مثال استفاده از سیب‌زمینی یا خمیردندان

- سوختگی درجه دو و سه را باید به مراکز درمانی رساند.

- دادن آب قند و نمک به بیمار هنگامی که بی‌هوش نیست.



انواع سوختگی

شکستگی‌ها

هرگاه بر اثر ضربه‌های مستقیم یا غیرمستقیم شکاف یا تَرکی در يك یا چند استخوان به‌وجود آید، شکستگی نامیده می‌شود.

انواع شکستگی

شکستگی به یکی از دو شکل زیر اتفاق می‌افتد.

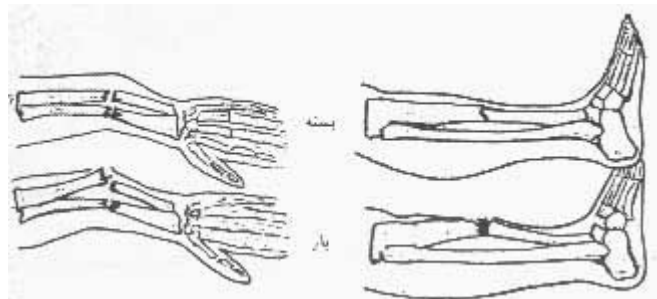
الف - شکستگی ساده (بسته)

در این شکستگی، پوست و ماهیچه سالم است و استخوان شکسته با محیط خارج ارتباط ندارد. تشخیص این نوع شکستگی مشکل است و از نشانه‌های زیر می‌توان به شکستگی پی برد.

نشانه‌های شکستگی بسته عبارتست از: درد شدید، حساسیت زیاد نسبت به لمس کردن، ورم و کبودی، تغییر شکل، ناتوانی عضو و در موارد شدید، شوک.

ب - شکستگی مرکب (باز)

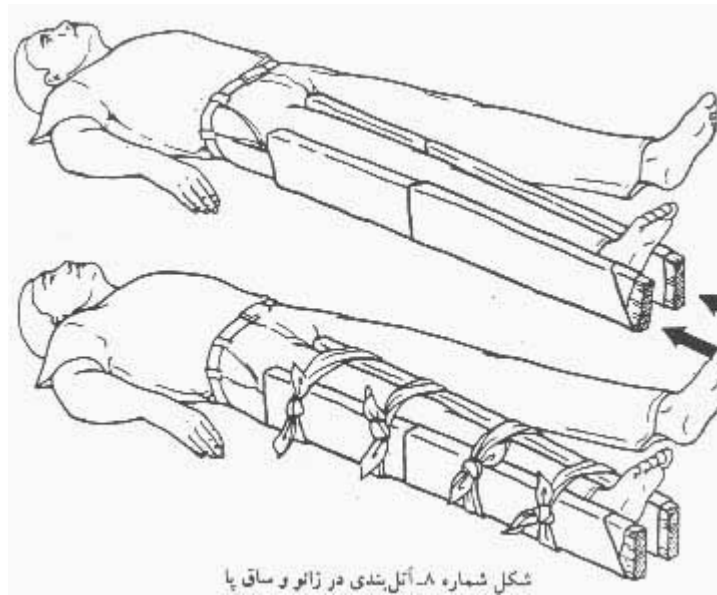
در این نوع شکستگی، پوست و ماهیچه زخم می‌شود و گاهی استخوان شکسته از پوست بیرون می‌زند. در این صورت، همراه با خونریزی است و احتمال عفونت نیز وجود دارد.



انواع شکستگی باز و بسته

آتل چیست و چگونه می‌توان شکستگی را بی‌حرکت کرد؟

به هر وسیله‌ای که بتوان با آن اندام شکسته را ثابت و بی‌حرکت کرد، آتل گفته می‌شود. آتل از تخته یا مقوا تهیه می‌شود. آتل باید با عضو شکسته متناسب باشد و استفاده از آن تا زمان رساندن بیمار به مرکز درمانی لازم است. استخوان شکسته را نباید تکان داد. در بیشتر موارد از یک دستمال سه‌گوش برای بستن و نگهداری عضو شکسته مانند دست، ساعد و بازو استفاده می‌شود.



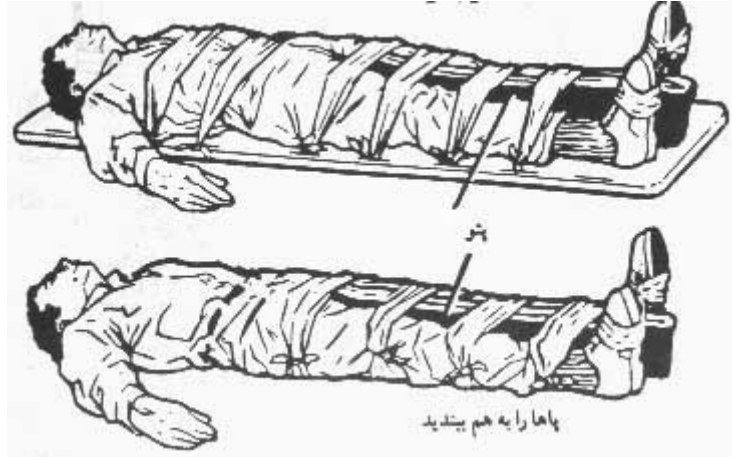
شکستگی‌های دست و پا

بیشترین شکستگی‌ها در دست‌ها و پاها اتفاق می‌افتد. در شکستگی پاها امکان حرکت برای فرد آسیب‌دیده بسیار کم است. در این مورد، با قرار دادن تخته در زیر اطراف شکستگی دست یا پا را بانداز و بی‌حرکت کنید.



شکستگی لگن و آسیب‌های ستون فقرات

باید بدانیم آسیب‌های ستون فقرات به دلیل احتمال قطع نخاع، بسیار مهم هستند. کول کردن آسیب‌دیده و جابه‌جایی غلط او گاهی سبب قطع نخاع می‌شود. در چنین مواردی باید به کمک چند نفر، خیلی آرام مجروح را روی یک تخته بلند و هم‌قد شخص قرار دهید. سپس با احتیاط کامل به بیمارستان منتقل کنید.

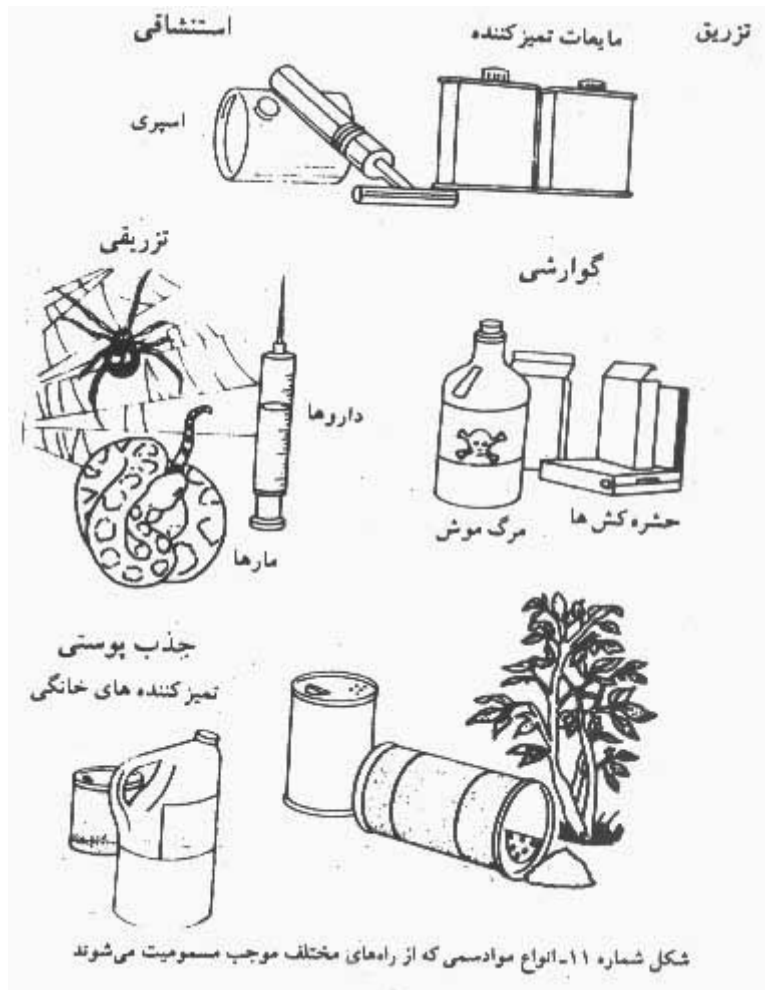


مسمومیت‌ها

سم‌های مسموم‌کننده هستند که اگر وارد بدن شوند، سلامت انسان را به خطر می‌اندازند.

راه‌های ورود سم به بدن

۱- از راه دهان ۲- از راه پوست (مانند تماس و گزش حشرات) ۳- به وسیله تزریق



مسمومیت غذایی

یکی از مسمومیت‌های شایع به‌خصوص در فصل گرما، مسمومیت با غذاهای فاسد است. نشانه‌های مسمومیت غذایی عبارت است از: دل بهم خوردگی و استفراغ، شکم درد و اسهال

کارهای لازم در مسمومیت غذایی

- اگر مسمومیت تازه باشد، بیمار باید استفراغ کند.
- پس از استفراغ، معده باید مدتی استراحت کند اما سرم خوراکی باید داده شود
- خوردن برخی مواد غذایی مانند برنج و ماست بعد از ۲۰ الی ۳۰ دقیقه.
- جلوی اسهال در روزهای اول نباید گرفته شود و اگر شدید بود باید به پزشک مراجعه شود.
- روش تهیه سرم خوراکی: یک قاشق مرباخوری نمک و هشت برابر شکر یا قند را در چهار لیوان آب جوشیده بریزید. پس از خنک شدن به بیمار بخورانید.

مسمومیت‌های دارویی و شیمیایی

این مسمومیت‌ها بسیار خطرناک هستند و گاهی سبب بی‌هوشی و مرگ می‌شوند. هر ماده سمی شاید نشانه‌های ویژه‌ای داشته باشد. گاهی ممکن است مسمومیت عمدی باشد. در این صورت، بیمار هیچگونه همکاری نمی‌کند. اما مشاهده نشانه‌های زیر معمولاً دلیل مسمومیت دارویی است.

- ۱- اختلال در هوشیاری و علائم حیاتی مثل نبض، تنفس، فشارخون
- ۲- خارج شدن بوی دارو از دهان بیمار
- ۳- وجود آثار و نشانه‌های دارو در اطراف بیمار
- ۴- وجود علامت اختصاصی بعضی مواد مانند: تنگی مردمک‌های چشم در موادمخدر و خواب‌آلودگی

کارهای لازم در مسمومیت‌های دارویی و شیمیایی

- ۱- بیمار را باید وادار به استفراغ کرد (غیر از موارد نفت، مواد شیمیایی و افراد بی‌هوش)
- ۲- برای رقیق کردن سمّ باید به او مایعاتی مانند دوغ، آب و شیر خوراند.
- ۳- با مراقبت از تنفس بیمار، او را فوری به بیمارستان رساند.



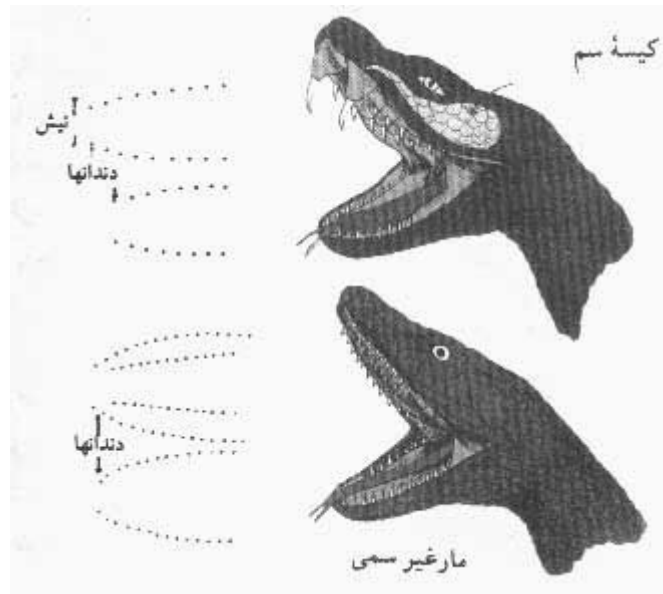
مارگزیدگی

گزش مارهای سمّی خطرناک است اگر به پزشک مراجعه نشود می‌تواند سبب مرگ شود. موارد زیر را هنگام گزیدگی باید انجام داد.

- ۱- آرام کردن شخص و جلوگیری کردن از حرکت بیمار
 - ۲- بی‌حرکت کردن عضو و پایین‌تر قرار دادن از سطح قلب
- بهتر است کمی بالاتر از محل گزش را با یک پارچه بسته فوری به مرکز درمانی مراجعه کرد.

ندارند	دارند	حفره بین چشم و بینی
گرد	بیضوی شکل	مردمک چشم
-	مثلثی شکل و پوشیده از پولکهای ریز	شکل سر
طول تر	کوتاهتر	طول مارها
کوتاه	بلند	دندان نیش و پیش

در مورد نیش زدگی عقرب و رتیل باید مانند مارگزیدگی عمل کرد؛ بهتر است نیش حشره را از محل گزیدگی خارج کرد.



گیر کردن جسم خارجی در حلق

یکی از مواردی که سبب خفگی و گاهی مرگ می شود گیر کردن جسم در حلق است. این حادثه در کودکان بیشتر از بزرگسالان اتفاق می افتد.

خارج کردن جسم خارجی از حلق کودکان

بیشتر وقتها کودکان با گذاشتن اجسام خارجی مانند آبنبات، سکه، دگمه و وسایل کوچک در دهان خفگی دچار می شوند.



خارج کردن جسم خارجی از حلق کودک

در این موارد باید کودک را مانند شکل زیر، روی زانو قرار دهید. به طوری که صورت او به طرف پایین باشد. سپس با دست از شانه‌های او را نگه‌دارید. سپس با دست دیگر به پشت کودک ضربه‌های متناسب با سن او وارد کنید. در این صورت جسم خارجی بیرون می‌آید. اگر کودک استفراغ کرد باید دهان او را تمیز کنید و کودک را به حالت طبیعی برگردانید.

می‌توان گاهی شیرخواران را از مچ پاها گرفته و بطور کامل وارونه کرد. به طوری که سر نوزاد به پایین باشد. سپس از پشت ضربه‌های بین دو کتف او وارد کرد. به این ترتیب، جسم از حلق نوزاد بیرون می‌آید. البته باید این عمل خیلی سریع باشد و طولانی بودن آن، ممکن است مشکلاتی را به وجود آورد.

گیرکردن جسم خارجی در حلق بزرگسالان

اگر شخص بی‌هوش نشده باشد، نجات دهنده باید در پشت سر بیمار قرار بگیرد. سپس دو دست خود را روی فاصله بالاتر از ناف، مشت کند و در حالی که او را تکان می‌دهد چند ضربه متوسط به ناحیه شکم او وارد کند. در این صورت جسم خارجی از حلق بیرون می‌آید.

اگر فرد بی‌هوش شده باشد، وضعیت سخت‌تر است و فرصت زیادی وجود ندارد. حتی ممکن است شخصی بمیرد. بنابراین نباید وقت را تلف کرد. در این هنگام بیمار را به پشت بخوابانید. زیر سر او باید خالی باشد و نجات‌دهنده در اطراف پهلوها زانو بزند و کف دست‌های خود را روی ناحیه بالای شکم قرار دهد. سپس سه مرتبه ضربه متوسط بزند، در این صورت بر اثر فشار به شکم و قفسه سینه، جسم خارجی بیرون می‌آید.

آتش سوزی

آتش عامل ویرانگری است که علاوه بر آسیب‌های جانی، موجب خسارات مالی نیز می‌شود. به‌خصوص در منطقه‌های روستایی که محصولات کشاورزی مانند خرمن، انبارگاه، علوفه و حتی خانه‌های مسکونی چوبی وجود دارد این خطر، بیشتر است. بیشتر آتش‌سوزی‌ها بر اثر بازی کودکان با کبریت و مواد آتش‌زا و بی‌احتیاطی بزرگسالان هنگام کشیدن سیگار به وجود می‌آید. آتش به‌طور معمول با سه عامل پیوستن سه عامل به‌وجود می‌آید. شناخت این سه عامل در خاموش کردن آتش، نقش مهمی دارد و آنها عبارتند از:

الف - ماده سوختنی ب - جرقه یا ماده آتش‌زا ج - هوا (اکسیژن)

وقتی این سه عامل در کنار هم باشند با یک جرقه روشن می‌شوند. باید بدانیم برای خاموش کردن یا مهار آتش باید یکی از عامل‌های به‌وجود آورنده آتش را از بین ببریم. البته چگونگی خاموش کردن آتش به ماده سوختنی و شرایط محیطی و امکانات موجود بستگی دارد.



در مبارزه با آتش سوزی، باید یکی از سه عامل ایجاد آتش را از بین برد.

روش‌های صحیح مبارزه با آتش

- به‌وسیله سردکردن که بیشتر وقت‌ها با آب انجام می‌گیرد و برای خاموش کردن محصولات کشاورزی مناسب است.

- به‌وسیله خفه‌کردن که در محصولات کشاورزی با استفاده از خاک و ماسه انجام می‌گیرد.

- جداکردن که یکی از روش‌های مناسب است و می‌تواند همزمان با کارهای دیگر انجام شود. محصولاتی که سالم است باید از محل آتش دور کرد تا سالم بمانند.

خاموش کردن آتش در شخص با لباس‌های آتش گرفته

یکی از مواردی که سبب مرگ می‌شود آتش گرفتن لباس‌ها است. بیشتر کسانی که برای خاموش کردن کمک می‌کنند، به این حادثه دچار می‌شوند. روش خاموش کردن. این آتش به شرح زیر است.

- ۱- شخصی نباید فرار کند زیرا این کار باعث شعله‌ور شدن آتش می‌شود.
- ۲- یک پتوی مرطوب یا هر وسیله دیگر مانند آن برای خفه‌کردن آتش دور بدن شخص پیچانده می‌شود.
- ۳- اگر پتو در دسترس نبود، شخص باید روی زمین غلت بخورد.
- ۴- گاهی ریختن خاک روی تنه و پاها غیر از ناحیه سر و صورت باعث خاموش شدن آتش می‌شود.
- ۵- ریختن آب روی بدن و لباس‌ها غیر از موادی که با نفت و بنزین و جریان برق باشد، می‌تواند در خاموش کردن آتش کمک کند.

زلزله

یکی از بلاهای طبیعی که آثار ویرانگری دارد، زلزله است. کارهای لازم در زلزله به سه قسمت تقسیم می‌شود.

الف - کارهای لازم قبل از زلزله

باتوجه به این که در سطح روستاها ساختمان‌ها چند طبقه نیستند و بیشتر به سبک سنتی ساخته می‌شوند، بنابراین توصیه خاصی در این مورد وجود ندارد. فقط لازم است اعضاء خانواده در صورت وجود آب لوله‌کشی برق و گاز، روش کنترل و بستن آنها را در محل مربوطه بشناسند. همچنین مواد آتش‌زا مانند بنزین و نفت را در جاهای امن نگهداری کنند.

ب - کارهای لازم هنگام زلزله

در این زمان بهتر است جریان برق، گاز و آب قطع شود به‌سرعت منزل را ترک کرد و فضای آزاد قرار گرفت. از قرار گرفتن در کنار دیوار یا ساختمان خودداری می‌شود. اما اگر فرصت خارج شدن نباشد، بهتر است در گوشه‌های خانه یا زیر در گاهی درب ورودی قرار گرفت. سپس دست‌ها را در پشت سر و گردن قرارداد و پس از تمام شدن زلزله به کمک دیگران شتافت.



ج - کارهای لازم پس از زلزله

بعد از زلزله کسانی که سالم مانده‌اند باید به کمک افراد مجروح، آسیب‌دیده و زیر آوار مانده بشتابند. در کمک‌رسانی به زلزله‌زدگان به چند نکته باید توجه شود.

۴ - زمان حادثه. اگر زلزله شب اتفاق بیفتد، مسجدها، مدرسه و مکان‌های عمومی خالی است. و بیشتر افراد در خانه‌ها و در حال خواب، گرفتار شده‌اند.

- مکان حادثه. شناخت از محکم‌بودن مکان و تعداد افرادی که در هر مکان بوده‌اند، در جستجو اثر زیادی دارد.

کمک را چگونه باید شروع کرد؟

- باید از جمع‌شدن افراد و راه رفتن روی آوار جلوگیری کرد.

- فقط کسانی که توانایی کمک کردن دارند باید وارد عمل شوند.

- با افرادی که زیر آوار مانده‌اند باید به وسیله گوش دادن، صدازدن یا مشاهده حرکت باید ارتباط برقرار کرد.

- آوار باید به‌طور ملایم با دست یا با بیل و با احتیاط کامل برداشته شود.

- آوار برداشته‌شده نباید روی آوار قسمت دیگر ریخته شود. بلکه باید در يك محل بلامانع ریخته شود.

- بعد از دست‌رسی به آسیب‌دیده نباید خیلی زود او را بیرون کشید. بلکه باید اول بررسی شکستگی خفگی، خونریزی و سپس جابه‌جایی انجام گیرد.

- در تمام مراحل خونسرد بوده و دیگران را نیز به آرامش دعوت کنید.

خلاصه مطالب

× کمک‌های اولیه، انجام کارهای فوری برای حفظ سلامت شخص آسیب‌دیده قبل از رساندن به مرکز درمانی است.

× هدف‌های اصلی کمک‌های اولیه، جلوگیری از شدید شدن آسیب، کاهش درد و زنده‌نگه داشتن بیمار یا فرد آسیب‌دیده است.

× نبض، تنفس، دمای بدن و فشارخون از علایم حیاتی در بدن انسان هستند.

× تنفس مصنوعی و ماساژ خارجی قلب، باید با دقت و حساسیت ویژه‌ای در امدادسانی به شخص آسیب‌دیده انجام شود.

× خونریزی بر دو نوع داخلی و خارجی است که گاهی نوع داخلی آن دیرتر تشخیص داده می‌شود، که بسیار خطرناک است.

× سوختگی‌ها به سه نوع سطحی، متوسط و شدید تقسیم می‌شوند.

× کوچکترین حرکت غیراصولی در شکستگی‌ها باعث آسیب‌های شدیدتر در فرد مصدوم می‌شود.

× انواع سم‌ها از راه دهان، پوست (تماس و گزش) و تزریق وارد بدن می‌شوند.

× در خارج کردن جسم خارجی از حلق، باید به شرایط و سن مصدوم توجه کرد.

× در هنگام آتش‌سوزی و زلزله، از کمک افراد آگاه و با تجربه استفاده شود.

چند نکته مفید

هدف از کمک‌های اولیه، زنده‌نگه‌داشتن شخص آسیب‌دیده، جلوگیری از شدید شدن آسیب و کاهش درد و اضطراب در بیمار است.

فرد کمک‌کننده باید آگاه، خونسرد و با روحیه باشد.

علائم حیاتی در بدن انسان شامل نبض، تنفس، دما و فشار خون است.

خونریزی داخلی بسیار خطرناک‌تر از خونریزی خارجی است. زیرا که تشخیص آن کند و مشکل است.

در انواع سوختگی‌ها باید عامل اصلی سوختگی را از فرد جدا کرده و یا از بین برد.

جابه‌جایی نادرست فرد مصدوم که دچار شکستگی استخوان شده است، باعث بروز آسیب‌های شدیدتر می‌شود.

حالت تهوع، استفراغ، شکم‌درد و اسهال از نشانه‌های اصلی مسمومیت غذایی است.

روش خارج کردن جسم خارجی از حلق کودک و بزرگسال، متفاوت می‌باشد.

امدادرسانی در هنگام زلزله، سیل و یا آتش‌سوزی نیازمند افراد کاردان، خونسرد و با روحیه می‌باشد.

www.4soo.net

آماده سازی: [کتابخانه 4سو](#)

books@4soo.net

کتابهای آماده شده به وسیله سایت ۴ سو

شهادت به حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها
از بیانات علامه حسن زاده آملی

نکته هایی از زندگی

حکومت فرزندگان
شهید سید مرتضی آوینی

روز تندر
مروری فشرده بر تحولات سیاسی - اجتماعی ایران زمین از واقعه مشروطه تا تجاوز
مسئله‌خانه ارتش فاشیستی صدام حسین در ۳۱ شهریور ۱۳۵۹

آدرخش مهاجر

زندگینامه شهید حاج احمد متوسلیمان

آبی، سبز، سرخ

زندگی‌نامه سردار دلاور اسلام، فاتح جنگهای کردستان و علمدار نبردهای حماسی جبهه
غرب، از بازی دراز تا گیلان غرب؛ شهید غلام‌علی پیچک
گل‌علی بابایی

همصدا با حلق اسماعیل

زندگی فرمانده محور و معاون تیپ ۲۷ محمد رسول الله (صلی الله علیه وآله وسلم) اسماعیل
قهرمانی

شیر کوہستان

مہدی خندان (از لواسان تا کانی مانگا)

گل علی بابایی

چہ کسی ماشہ را خواهد کشید

زندگی نامہ داستانی شہید غلامعلی پیچک

معلم فراری

زندگی نامہ داستانی شہید محمدابراہیم ہمت

فرماندہ شہر

زندگی نامہ داستانی شہید محمد جہان آرا فرماندہ سپاہ پاسداران خرمشہر

یارہ های یولاد (زبر الحدید)

تاریخچہ عملیات شہادت طلبانہ در لبنان

<http://www.4soo.net/ebooks/lobnan.pdf>

مسافر

زندگی نامہ داستانی شہید «غلامحسین افشردی» (حسن باقری)

<http://www.4soo.net/ebooks/Bagheri.pdf>

چهلمین نفر

زندگی‌نامه داستانی شهید مجید بقایی

<http://www.4soo.net/ebooks/Baghaei.pdf>

کمک‌های اولیه

<http://www.4soo.net/ebooks/emdad.pdf>