

أساسيات الإسعافات الأولية

في كثير من حالات الطوارئ تكون الدقائق الأولى هي الأهم، قبل وصول المساعدة المتخصصة. تتناول هذه الصفحة الأساسيات: إيقاف النزيف الشديد، ووضعية الإنفاقة، ومتى تطلب المساعدة، ولماذا يجب أن تلتحق بدورة معتمدة في الإنعاش القلبي الرئوي.

قائمة التحقق

- ☐ ضمادات ماصة للضغط
- ☐ لصقات جروح متنوعة
- ☐ شاش معقم وأربطة ملفوفة
- ☐ شريط لاصق قماشي
- ☐ مناديل مطهرة
- ☐ قفازات خالية من اللاتكس
- ☐ حاجز تنفس للإنعاش القلبي الرئوي بصمام أحادي الاتجاه
- ☐ بطانية طوارئ
- ☐ كمادة باردة فورية
- ☐ أربطة مثلثة
- ☐ ملقط وميزان حرارة غير زجاجي
- ☐ نشرة تعليمات الإسعافات الأولية وأرقام الطوارئ

قبل

- التحق بدورة في الإسعافات الأولية أو تعلم المهارات الأساسية من مقاطع الفيديو على الإنترنت.
- نزل تطبيقاً مجانياً للإسعافات الأولية لتتعلّمها وتندرب عليها.
- احتفظ بحقيبة إسعافات أولية في المنزل وأخرى في السيارة.
- اعرّف أين تحفظ حقائب الإسعافات الأولية في مكان عملك.
- افحص الحقيبة بانتظام واستبدل المواد المستخدمة أو منتهية الصلاحية.
- أضف أرقام هواتف الطوارئ وأي أدوية شخصية إلى حقيبتك.

أثناء

- النزيف الشديد: اضغط بقوة على الجرح بأي قطعة قماش متوفرة لديك.
- اتصل بخدمات الطوارئ، أو اطلب من شخص قريب الاتصال، واستمر في الضغط حتى تصل المساعدة.
- إذا كان هناك جسم عالق في الجرح، فاتركه مكانه واضغط حوله.
- إذا بدا المصاب شاحباً أو بارداً أو يشعر بالدوار، فمدده على ظهره، وارفع قدميه، وأبقه دافئاً.
- فاقد الاستجابة لكنه يتنفس: أمل رأسه إلى الخلف، وأدره على جانبه، واطلب المساعدة.
- فاقد الاستجابة ولا يتنفس: اطلب المساعدة، ثم اضغط بقوة على منتصف الصدر.
- إذا توفر جهاز مزيل الرجفان، فشغله واتبع تعليماته الصوتية.
- اعتبر التنفس المصحوب بصوت أو غير المنتظم أو الشهيق المتقطع كأنه عدم تنفس.

بعد

- ابق مع المصاب حتى تصل المساعدة.
- أعد الاتصال إذا تغيرت حالته أو تغير موقعك.
- شغل الأضواء، أو أضواء التحذير في السيارة، ليتمكن المسعفون من العثور عليك.
- اجمع أدوية المصاب وأبلغ المسعفين بأي حساسية معروفة لديه.

في الإمارات

في الإمارات، اتصل بالرقم 998 للإسعاف و999 للشرطة من أي مكان، وتقدم المستشفيات علاج الطوارئ اللازم لتثبيت الحالة مجاناً.

ملاحظات

Sources: British Red Cross, Bleeding heavily (<https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid/bleeding-heavily>); British Red Cross, Unresponsive and breathing (<https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid/unresponsive-and-breathing>); British Red Cross, Unresponsive and not breathing (<https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid/unresponsive-and-not-breathing>); NHS (UK), When to call 999 (<https://www.nhs.uk/nhs-services/urgent-and-emergency-care-services/when-to-call-999/>); British Red Cross, Learn first aid (<https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid>); American Red Cross, Make a First Aid Kit (<https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid>). إرشادات عامة بكلماتنا من مصادر رسمية. اتبع دائماً تعليمات السلطات المحلية.