المملكـــة العربيـــة الســـعودية
المؤسسة العامة للتعليم الفني والتدريب المهني
الإدارة العامة لتصميم وتطوير المناهج

حماية البيئة / سلامة الأغذية

التثقيف الصحي

٢٠١ حما



جميع الحقوق محفوظة للمؤسسة العامة للتعليم الفني والتدريب المهني
قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

مقدمة

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده، محمد وعلى آله وصحبه، وبعد:

تسعى المؤسسة العامة للتعليم الفني والتدريب المهني لتأهيل الكوادر الوطنية المدربة القادرة على شغل الوظائف التقنية والفنية والمهنية المتوفرة في سوق العمل، ويأتي هذا الاهتمام نتيجة للتوجهات السديدة من لدن قادة هذا الوطن التي تصب في مجملها نحو إيجاد وطن متكامل يعتمد ذاتياً على موارده وعلى قوة شبابه المسلح بالعلم والإيمان من أجل الاستمرار قدماً في دفع عجلة التقدم التنموي: لتصل بعون الله تعالى لمصاف الدول المتقدمة صناعياً.

وقد خطت الإدارة العامة لتصميم وتطوير المناهج خطوة إيجابية تتفق مع التجارب الدولية المتقدمة في بناء البرامج التدريبية، وفق أساليب علمية حديثة تحاكي متطلبات سوق العمل بكافة تخصصاته لتلبي متطلباته، وقد تمثلت هذه الخطوة في مشروع إعداد المعايير المهنية الوطنية الذي يمثل الركيزة الأساسية في بناء البرامج التدريبية، إذ تعتمد المعايير في بنائها على تشكيل لجان تخصصية تمثل سوق العمل والمؤسسة العامة للتعليم الفني والتدريب المهني بحيث تتوافق الرؤية العلمية مع الواقع العملي الذي تفرضه متطلبات سوق العمل، لتخرج هذه اللجان في النهاية بنظرة متكاملة لبرنامج تدريبي أكثر التصاقاً بسوق العمل، وأكثر واقعية في تحقيق متطلباته الأساسية.

وتتناول هذه الحقيبة التدريبية " التثقيف الصحي " لمتدربي تخصص" حماية البيئة / سلامة الأغذية" للكليات التقنية موضوعات حيوية تتناول كيفية اكتساب المهارات اللازمة لهذا التخصص.

والإدارة العامة لتصميم وتطوير المناهج وهي تضع بين يديك هذه الحقيبة التدريبية تأمل من الله عز وجل أن تسهم بشكل مباشر في تأصيل المهارات الضرورية اللازمة، بأسلوب مبسط يخلو من التعقيد، وبالاستعانة بالتطبيقات والأشكال التي تدعم عملية اكتساب هذه المهارات.

والله نسأل أن يوفق القائمين على إعدادها والمستفيدين منها لما يحبه ويرضاه إنه سميع مجيب الدعاء.

الإدارة العامة لتصميم وتطوير المناهج

تمهيد

التثقيف الصحي هو علم قائم بذاته ، و يعتبر من العلوم الحديثة التي لم تصغ بشكل علمي مقنن إلا في أواخر القرن الماضي (العشرين) حيث أصبح له مدارس و رواد .

التثقيف الصحي ، التوعية الصحية ، التعليم الصحي و التربية الصحية كلها عبارات تتداول بين المثقفين و في وسائل الإعلام و يقصد بها شيء واحد هو التثقيف الصحي ، و لعل أكثرها دقة لوصف هذا العلم هو: التربية الصحية . كون هذه العملية تهدف إلى تغيير السلوك و ليس فقط نشر المعرفة.

وإذا عرفنا أن الإنسان يصاب بالمرض (معظم الأمراض) لأنه سلك سلوكاً خاطئاً فسنعرف أن التثقيف الصحي هو ذلك العلم الذي يبحث في سلوكيات الناس الخاطئة و يحاول أن يصححها و يحوّلها إلى سلوكيات صحية سليمة. و يعتبر التثقيف الصحي العمود الفقري للطب الوقائي حيث يعتمد عليه في توعية الناس بمخاطر الأمراض و الأوبئة ، و لا تكاد ترى نصائح للوقاية من أي مرض إلا و تجد التثقيف الصحي أولها.

و لنا في ديننا الحنيف من كتاب و سنة القدوة الحسنة حيث أمرنا الله عز و جل بالبعد عن كل الخبائث (و منها على سبيل المثال التدخين) و عدم رمي النفس إلى التهلكة (و منها البعد عن المخدرات و المسكرات) و أمرنا بعدم الإسراف بالأكل (نصيحة مهمة لمرضى السمنة و ما يتبعها من أمراض كأمراض القلب و الشرايين و السكري) .

و لو اتبعنا سنة نبينا محمد صلى الله عليه و سلم في مأكله و مشربه و نومه و جلوسه و كل جوانب حياته الصحية لرأينا عين الصحة و لكانت طريقة عيشه هي الهدف و الغاية التي يمكن أن يصل إليها كل من يسعى أن يحقق أهداف التثقيف الصحي.

و ستدرس عزيزي المتدرب في هذا المنهج تعريف التثقيف الصحي و أهدافه و طرق التوعية الصحية باستخدام وسائل الاتصال المباشرة و غير المباشرة و ستستمتع بتطبيق النصائح التي ستتعلمها و ستجد أثرها في حياتك و حياة أسرتك و من حولك.

التثقيف الصحي

تعاريف



جميع الحقوق محفوظة للمؤسسة العامة للتعليم الفني والتدريب المهني
قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الجدارة: أن يكون المتدرب قادراً على معرفة تعاريف الصحة و المرض و معرفة وسائل الإيضاح.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة ستكون قادراً بإذن الله على:

١. معرفة أهمية وسائل الإيضاح.
٢. القدرة على استخدام أنواع وسائل الإيضاح المختلفة.
٣. معرفة و ممارسة فن التعامل مع الناس و طرق كسب ودهم و احترامهم.
٤. معرفة أهداف التثقيف الصحي.

الوقت المتوقع للتدريب: ثلاث ساعات.

الوسائل المساعدة:

١. عروض بوربوينت.
٢. أوفرهيد بروجوكتور.
٣. شفافيات.
٤. سبورة و أقلام ملونة.

متطلبات الجدارة:

يجب أن يتقن المتدرب على الأقل ٨٥٪ من المهارات المطلوبة في هذه الوحدة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

تعاريف

التثقيف الصحي

هو عملية تربوية نهدف من خلالها إلى تغيير عادات و سلوكيات الناس غير الصحية إلى عادات و سلوكيات صحية سليمة مما يؤدي إلى :

- الوقاية من الأمراض.
- المحافظة على الصحة.
- العودة سريعاً إلى الصحة في حالة المرض .

الصحة :

هي تكامل حالة الجسم من الناحية البدنية و النفسية و العقلية و الاجتماعية و ليس مجرد خلوه من الأمراض و الإعاقة (تعريف منظمة الصحة العالمية).

الصحة العامة :

هي تشخيص و علاج المشاكل الصحية الموجودة في المجتمع مع تقدير احتياجات البيئة الصحية و تحسينها من خلال المجهودات المنظمة للمجتمع و يشترك الفرد في هذه المجهودات من خلال :

١. صحة البيئة.
٢. مكافحة الأمراض المعدية .
٣. التثقيف الصحي .
٤. العمل على التشخيص المبكر و العلاج الوقائي للأمراض .

و الصحة العامة أشمل من الصحة الشخصية.

المرض:

هو عجز أو قصور في عضو أو جهاز أو أكثر من أجهزة الجسم أو عدم توافق ذهني أو اضطراب نفسي.

و يمكن القول أن المرض هو عكس الصحة، و باختلال أحد عوامل الصحة المذكورة في تعريف الصحة يحدث المرض.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أهداف التثقيف الصحي:

١ – أن يؤمن الناس بأهمية الصحة في حياتهم.

٢ – تبصير الناس بمشاكلهم الصحية و قبولهم الاشتراك في حلها.

٣ – التعريف بالخدمات الصحية و ممارسة الاستفادة الكاملة منها سواء كانت وقائية أو علاجية.

مجالات التثقيف الصحي :

لا يقتصر مجال التثقيف الصحي على دراسة المعلومات الصحية فقط ، بل يجب أن تصل إلى جميع أفراد المجتمع بمختلف مستوياتهم و أعمارهم في المنزل ، في المدرسة ، والشارع ، والمصنع ، والمسجد و السوق . لذا نجد أن مجالات التثقيف الصحي في جميع نواحي الحياة .

أهم مجالات التربية الصحية :

أولاً: التنشئة الاجتماعية الأولية (المنزل):

يعتبر المنزل هو المجال الأول حيث إن المنزل يضم لبنة المجتمع و هي الأسرة ، فإذا صلحت الأسرة صلح المجتمع و ذلك من خلال تربية الأطفال على السلوكيات الصحية السليمة و تقع المسؤولية على الوالدين الذين هم القدوة لأطفالهم .

مجالات التثقيف الصحي في المنزل :

١. إثارة اهتمام الأسرة بصحة جميع أفرادها و العمل على وقايتهم من الأمراض .
٢. إرشاد الوالدين ليكونا قدوة حسنة أمام أطفالهم .
٣. إرشاد الأسرة إلى عوامل البيئة الصحية مثل التخلص من النفايات .
٤. إرشاد الأسرة إلى حسن إعداد الأغذية حتى لا تفقد قيمتها الغذائية
٥. ربط السلوك الصحي السليم بالمعتقدات الدينية (الوضوء / النظافة)
٦. مساعدة الأبناء على استذكار دروسهم بطريقة سليمة (الجلسة الصحية ، والإضاءة و التهوية)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ثانياً: التنشئة الاجتماعية الثانوية (المدرسة):

لأن الطلاب يقضون وقتاً طويلاً في المدرسة أصبح للمدرسة دور كبير في التثقيف الصحي من خلال :

١. اهتمام المدرسة بالبيئة الصحية السليمة و مستوى النظافة .
٢. مشاركة المدرسة بالمشروعات الصحية للمجتمع (أسبوع الشجرة، مناسبة مكافحة التدخين....إلخ).
٣. الفحص الطبي المدرسي.
٤. السلوك الصحي السليم لأعضاء الإدارة و المدرسين كقدوة حسنة للطلاب .

ثالثاً: في مكان العمل. و على سبيل المثال (المصنع).

١. وضع العامل المناسب في المكان المناسب .
٢. توعية العمال بالأخطار المحيطة بهم و وقايتهم من حوادث العمل.
٣. عمل المراقب الصحي بالمصنع على التثقيف الصحي الدائم للعمال.
٤. الاهتمام بتغذية العمال و بناء صحتهم .
٥. استخدام وسائل الإعلام المتاحة في بيئة العمل لنشر الثقافة الصحية

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

مبادئ عامة للتعامل مع الناس

من أهم ما يميز عمل المثقف الصحي هو طريقة تعامله مع الناس و خصوصاً المرضى (الذين هم في حالة نفسية خاصة و أحياناً متردية)، و لا شك أن كل إنسان له نظرته الخاصة للحياة و له فلسفته المستقلة بتقدير احتياجاته و طريقة سلوكه ـ الذي قد يكون غير صحيح ـ و أنت كمثقف صحي تريد أن تغير هذا السلوك فيجب أن لا تصطدم بمعتقدات الناس الراسخة أو تنتقد سلوكهم مباشرة ، و لذلك يجب أن تكون على قدر عال من الأخلاق الحسنة و مهارة في فن التعامل مع الناس على اختلاف مشاربهم و إليك عزيزي المثقف الصحي بعض المبادئ التي أجمع عليها معظم المؤلفين في هذا الجانب الإنساني الهام :

١. انسب الفضل لمن يستحقونه ، لكي تكسب تقديرهم .
٢. إذا حدث سوء تفاهم بينك و بين من تعمل معهم ، فبادر بإزالته و لا تتركه يزداد .
٣. احذر أن تقدم الفكاهات على حساب كرامة الآخرين .
٤. زاوج بين خبرة الشيوخ و حماس الشباب.
٥. الاتصال الشخصي مطلوب و الصداقة طريق طيب للتفاهم .
٦. لا تتحدث كثيراً عن إنجازاتك ، و اترك عملك يتحدث عنك.
٧. رأي الجماعة أفضل من رأي الفرد " احرص على طلب المشورة " .
٨. إذا أردت أن يساعدك أحد ، فدعه يشترك معك في إعداد الخطة .
٩. اترك الآخرين ينفسون عما في نفوسهم.
١٠. مخالفة رأيك لا تعني عدم تقديرك .
١١. لا تحرج الآخرين و لا تسفه آراءهم و تصطدم بالمعتقدات الاجتماعية الراسخة .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

وسائل الإيضاح

أهمية وسائل الإيضاح :

هي أدوات تساعد في إيصال الرسالة التعليمية بشكل سهل و ميسر ولها أهمية كبيرة في تطور العملية التربوية حيث أصبح استيعاب المعلومات لا يشكل معضلة كبيرة عند الكثير من الناس .

و لها أنواع و أشكال متعددة تتفاوت بين الوسائل البسيطة و الإلكترونية المعقدة .

أنواعها :

كما ذكرنا سابقاً لوسائل الإيضاح أنواع متعددة تبدأ من السبورة و الطباشير و لا تنتهي عند عروض الحاسب ببرنامج (Power Point) أو الفلاش.

و منها على سبيل المثال:

١. السبورة و الطباشير.
٢. اللوح الأبيض و الأقلام الملونة.
٣. المطويات و النشرات.
٤. الملصقات.
٥. المجسمات.
٦. الصور.
٧. الشفافيات (أوفرهيد بروجوكتور) (Over Head Projector)
٨. الصور المصغرة (Slide Projector)
٩. الحاسب الآلي.
١٠. القصص و الأمثلة.
١١. التمثيل.

و غيرها الكثير ..... و يمكن ابتكار وسائل عديدة لم تستخدم من قبل.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات المتدرب على محتويات الوحدة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ملحوظات المدرب على محتويات الوحدة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

التثقيف الصحي

وسائل الاتصال



جميع الحقوق محفوظة للمؤسسة العامة للتعليم الفني والتدريب المهني
قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الجدارة: أن يكون المتدرب قادراً على معرفة وسائل و عناصر و أنواع الاتصال.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة ستكون قادراً بإذن الله على:

١. معرفة عناصر الاتصال الرئيسة.
٢. معرفة أقسام وسائل الاتصال.
٣. القدرة على استخدام وسائل الاتصال.
٤. استنباط مميزات و عيوب وسائل الاتصال الأخرى.
٥. معرفة أنواع وسائل الاتصال المباشر و غير المباشر.

الوقت المتوقع للتدريب: خمس ساعات.

الوسائل المساعدة:

١. عروض بوربوينت.
٢. أوفرهيد بروجوكتور.
٣. شفافيات.
٤. سبورة و أقلام ملونة.

متطلبات الجدارة:

يجب أن يتقن المتدرب على الأقل ٨٥٪ من المهارات المطلوبة في هذه الوحدة.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

وسائل الاتصال

و تنقسم إلى نوعين :

أولاً : وسائل اتصال مباشر.

ثانياً : وسائل اتصال غير مباشر.

أولاً : وسائل الاتصال المباشر

تعريفها :

هي الطريقة التي تمكن الشخص من الاتصال بالآخر بدون الحاجة للآلة كوسيلة اتصال. مثل الصوت و الحركة و تعابير الوجه . كالمقابلة الشخصية و المحاضرة و حلقات النقاش.

مميزاتها :

١. المشاركة الإيجابية من جانب المتلقين .
٢. وضوح التجاوب و الانفعال بالنسبة للمعلم .
٣. المرونة في إدارة النقاش للوصول إلى الهدف (تغيير الموضوع أو الزيادة و التوسع فيه أو التكرار) .

عيوبها :

١. محدودية التأثير، فالعدد المستهدف قليل و المستفيد منهم أقل.
٢. بطء انتشارها ، فيلزم التنقل من مكان إلى مكان لتلقي نفس المحاضرة على أناس آخرين.
٣. قلة المستفيدين منها ، أي لا تستهدف عدداً كبيراً من الناس.
٤. تعتمد كثيراً على شخصية و أسلوب المحاضر. بغض النظر عن المضمون.

أنواعها :

١. توجيه فردي (المقابلة الشخصية)
٢. توجيه جماعي
- المحاضرات .
- الندوات .
- تنظيم المجتمع .

التوجيه الفردي (المقابلة الشخصية)

نستخدم هذه الطريقة في الأحوال التالية :

١. إذا كان الموضوع هام جداً و نريد إيصاله بدقة.
٢. إذا كان الشخص يعاني من مشكلة صحية خاصة.
٣. إذا كان أحد الأشخاص يعارض و لا يتجاوب مع الجماعة.

شروط المقابلة الشخصية :

١. توثيق العلاقة بين المثقف الصحي و الشخص المراد توجيهه.
٢. توفير الوقت الكافي للمقابلة .
٣. يجب أن تكون مستمعا جيدا و لا تسأل أسئلة محرجة .
٤. التحكم بالمقابلة بحيث لا يتفرع الحديث ويخرج عن الموضوع
٥. كن صريحا و وجه الشخص إلى السلوك الصحي المطلوب مباشرة .
٦. سجل نتيجة المقابلة و الحل الذي توصلت إليه في سجل خاص حتى تستفيد من النتائج إذا عاد نفس الشخص أو في حالات مشابهة .

التوجيه الجماعي

١. **المحاضرات :**

- لا تفيد كثيرا المحاضرات في التثقيف الصحي للمجتمع لأن المستمعين لا يركزون طول المحاضرة لذلك لا يستوعبون إلا القليل منها .
- يتوقف مدى استيعاب الناس من المحاضرة على شخصية المحاضر و طريقة إلقاء المحاضرة .

شروط نجاح المحاضرة :

١. تقسم المحاضرة إلى ٣ أقسام (المقدمة ، الموضوع ، الخاتمة)
٢. تبدأ المحاضرة بتحية الحاضرين ثم المقدمة .
٣. الدخول في صلب الموضوع بطريقة منظمة و مترابطة و يجب أن تكون المعلومات صحيحة و مفيدة و تزيد من معلومات الحضور .
٤. الخاتمة و التي يجب أن تحتوي على النقاط المهمة الرئيسة للموضوع الذي سبق ذكرها ، و من نجاح المحاضرة أن يخرج الناس بسلوك صحي جديد .

٢. الندوات (المناقشات)

هذه الطريقة فعالة في التثقيف الصحي و يتم فيها تبادل الآراء بين الحاضرين و من ثم الوصول إلى حل جماعي يلتزم به الجميع لأنه صادر منهم .

شروط الندوات و المناقشات الناجحة :

١ – العدد المناسب من ١٠ – ٢٠ شخص .

٢ - يقوم الموجه أو رئيس الندوة بما يلي :

- يحسن معاملة الحاضرين و يحترمهم .
- يتأكد من اشتراك كل الحضور بالندوة و إبداء الرأي .
- أن يعمل على عدم خروج الندوة عن الموضوع .
- عليه أن يلخص ما يصل إليه الحضور و يصوغه بشكل قرارات .

٣ – يجب أن تكون المناقشات في جلسات متجانسة أي تكون الفئة التي تتناقش في موضوع ذات مواصفات متشابهة .

٣. تنظيم المجتمع :

من الوسائل الفعالة في عملية التثقيف الصحي و تحتاج هذه الوسيلة لبراعة و مهارة خاصة من المثقف الصحي أو المراقب الصحي و شخصية قوية فعالة لكي يستطيع أن يقنع المجتمع بمشاكله و قبول الاشتراك في حلها .

و تعتمد هذه الطريقة من الاتصال المباشر على اكتشاف القيادات المحلية أو الناس الذين لهم تأثير أكبر على المجتمع و يجدون صدى و تلبية لندائهم و من الأمثلة على هؤلاء :

- أمير المنطقة .
- شيوخ القبائل .
- عمدة الحي .
- مدراء الدوائر .
- علماء الدين (المشايخ) و أئمة المساجد .
- الأطباء و كبار الضباط .

و بعد اكتشاف هذه القيادات المحلية نبدأ خطوات العمل لحل المشاكل الصحية كما يلي :

١ - شرح المشكلة الصحية لهم .

٢ - تنمية إحساسهم بها و تأثيرها على الناس و أهمية حلها .

٣ - اشراكهم في التخطيط لحلها .

٤ - توضيح دور كل واحد منهم في الحل .

٥ - الاستفادة الكاملة من قوة تأثيرهم على الناس .

٦ - تغيير سلوكيات الناس الخاطئة إلى سلوكيات صحية سليمة .

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

ثانياً : وسائل الاتصال غير المباشر

تعريفها :

هي كل وسيلة تستخدمها لإيصال رسالتك إلى أناس لا تقابلهم مواجهة و لكن عن طريق هذه الوسيلة بحيث لا تستطيع أن تتعرف على ردود أفعالهم و مدى استيعابهم لما تطرحه مثل وسائل الإعلام.

مميزاتها :

تمتاز هذه الوسائل بسرعة الانتشار و اتساع المنطقة المستهدفة .

عيوبها :

١. أنها وسيلة ذات اتجاه واحد ، لا يشترك فيها المتلقون ، أي إن ردة الفعل للرسالة التعليمية غير ظاهرة عند المرسل (المثقف الصحي).
٢. عدم وصول الوسيلة (لا يوجد كهرباء ، لا تصل الصحف) .
٣. عدم القدرة على جذب الانتباه .
٤. عدم الرغبة لدى المتعلم(لا يحب القراءة ، السماع ، المشاهدة) .
٥. العامل الوسيط (هو الذي يقرأ أو يسمع الخبر ثم يشرحه لغيره بطريقة تنحرف عن هدف الرسالة)

أنواع وسائل الاتصال غير المباشر :

١. الإذاعة و التلفاز :

لكي تنفذ برنامج إذاعي ناجح يجب أن تتبع ما يلي :

١. الإعلان عن موعد تقديم البرنامج الصحي قبل موعده بوقت كاف .
٢. تقديم البرامج الصحية بطريقة شيقة تجذب انتباه الناس .
٣. يجب أن يكون وقت إذاعة هذه البرامج مناسباً لمعظم الناس.

أما التلفاز فهو أكثر فاعلية من الإذاعة ولكن استخدامه في التعليم الصحي يكلف الكثير .

٢. الصحف و المجلات :

وسيلة جيدة و لكن للمتعلمين فقط .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣. الكتيبات و النشرات الصحية (بروشورات) :

- يجب أن تتناسب مع الفئة العمرية من المجتمع التي ستوجه إليه .
- يفضل أن يتم توزيعها بعد ندوة أو فلم عن نفس الموضوع.

(راجع المنهج العملي)

٤. الملصقات (بوسترات) :

يجب أن يحتوي الملصق على فكرة واحدة فقط، و ينفذ بشكل جذاب.

(راجع المنهج العملي)

٥. الفيديو:

وسيلة ممتازة و فعّالة لأهداف التثقيف الصحي ، فقد تعرض مشاهد و أحداث بعيدة عن المشاهد في الزمان و المكان ، كما أنها وسيلة لعرض الكثير من المعلومات في وقت قصير .

خطوات عرض الفلم :

أولاً: قبل العرض :

يجب على المثقف الصحي قبل عرض الفلم :

١. التأكد من سلامة الفلم و أجهزة العرض و التوصيلات الكهربائية و التقنية.
٢. التعرف على النقاط المهمة في الفلم التي تجذب انتباه المشاهدين .
٣. ملائمة الفلم للمناسبة التعليمية .

ثانياً: أثناء العرض :

تلخيص سريع للنقاط الهامة في الفلم و طرحها على المشاهدين قبل عرض الفلم .

٦. الأفلام الثابتة و الشرائح البصرية :

الشفافيات و الصور المصغرة (سلايد بروجكتور ، أوفرهد بروجكتور)

تمتاز بأنها ❖ رخيصة الثمن.

❖ سهلة الاستخدام .

❖ توافق الشرح مع الصورة .

❖ إتاحة الفرصة للمناقشة .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٧. التوضيح :

أي التوضيح بالمثال ، مثل عرض مجموعتين من المعلبات الفاسدة و الصحيحة.

و قد استخدم ربنا عز و جل هذه الوسيلة كثيراً في القرآن الكريم. كما قال تعالى: " و أضرب لهم مثلاً رجلين جعلنا لأحدهما جنتين من أعناب و حففناهم بنخل و جعلنا بينهما زرعا" سورة الكهف.

و قوله تعالى:" و اضرب لهم مثلاً الحياة الدنيا "

والآيات كثيرة في هذا الباب.

٨. المجسمات و التماثيل: مثل مجسم الهيكل العظمي لجسم الإنسان، ونموذج لمنزل صحي ..... إلخ.

٩. المتاحف و المعارض :

المتحف عبارة عن مبنى يحتوي على عدة أقسام ، و المعارض غير ثابتة أي أنها متنقلة و تعرض غالباً في مناسبات خاصة (الأيام العالمية و المناسبات الوطنية) .

١٠. الإنترنت :

تعتبر وسيلة حديثة جداً و سريعة جداً أيضاً ، و يمكن كتابة مواضيع صحية و نشرها على الشبكة العنكبوتية أو إرسال رسائل صحية قصيرة على البريد الإلكتروني لعشرات الآلاف عبر القوائم البريدية ، و يمكن بناء مواقع صحية و تثقيفية متخصصة .

١١. الرسائل القصيرة SMS :

يمكن استخدام رسائل الهاتف الجوال لإرسال رسائل صحية لعدد كبير من الناس في وقت واحد.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أفضل الطرق لاستخدام وسائل الاتصال غير المباشر :

(كيفية التغلب على عيوب وسائل الاتصال غير المباشر)

١. مخاطبة حاجة الناس :

لا يلتفت الشخص غالباً إلا للرسالة التي تمس جانب من جوانب حياته المهمة التي يحتاجها دوماً ، لذلك عزيزي المثقف الصحي حاول دائماً أن تخاطب الناس بما يحتاجونه فعلياً و ليس بما تستطيع أن تقدمه لهم ، انظر دائماً للمشاكل الصحية التي تهم معظم الناس . قارن بين مثقف صحي يناقش مشكلة تسوس الأسنان عند الأطفال و آخر يناقش مشكلة الجمرة الخبيثة ، برأيك أيهم سيهتم الناس بفعالياته التثقيفية من منشورات و محاضرات و غيرها ؟ أحسنت بالطبع المثقف الصحي الأول لأن مشكلة تسوس الأسنان عند الأطفال من المواضيع المهمة لأنه تقريباً لا يخلو بيت من طفل يعاني من تسوس الأسنان .

٢. عرض الموضوع بطريقة مشوقة و جذابة :

فليس الهدف أن تقدم أي مطوية أو ملصق لمجرد المشاركة بهذه المناسبة الصحية أو برنامج إعلامي للظهور على القنوات الفضائية أو مقال صحفي ليبرز اسمك و تظهر صورتك ، لكن المهم في الرسالة الصحية أن تصل للناس و أن تؤثر بهم و أن يستفيدوا منها و هذا لا يكون إلا أن تُقدم بطريقة جذابة تلفت انتباه الناس لأن وسائل الإعلام تثير إعجاب الناس بما تقدمه من برامج و ملاهي و أنت لا بد أن تزاحم وسط هذا الزخم التقني لتقدم رسالة صحية راقية تثير بها إعجاب الناس.

٣. عدم الاصطدام بأفكار الناس و معتقداتهم و تقاليدهم

مهما كان سلوك الناس الخاطئ الذي تحاول أن تصححه يجب عليك عزيزي المثقف الصحي أن تأخذ بعين الاعتبار أنه قد يكون العامل المسبب لهذا السلوك عادات أو تقاليد أو معتقدات قبلية راسخة لذلك فإن انتقادك لهذا السلوك الخاطئ و غير الصحي بمثابة انتقاد و تسفيه لعادات مبجلة عند هذا الشخص فاحذر دائماً من الاصطدام بمعتقدات الناس و حاول جاهداً أن تبين للشخص أن هذا السلوك الخاطئ يسبب له الأمراض أو الإصابة و أثبت له ذلك و استخدم دائماً عامل الدين الإسلامي السمح الذي حثنا على كل ما يُصلح شأننا الجسدي و النفسي و البيئي و غالب العادات و التقاليد التي تؤدي إلى نهجنا السلوك غير الصحي هي بالحقيقة تعارض الدين.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤. التأثير على الناس بالمنطق العاطفي .

طبيعة الإنسان الانجذاب لأخيه الإنسان و التأثر بما يصيبه فيجب عليك أخي المثقف الصحي أن تنتبه لهذه النقطة و تستفيد منها كثيراً بالتأثير على الناس بالعاطفة و دغدغة مشاعرهم لتصل إلى أكبر قدر ممكن من الاستجابة لرسالتك الصحية ، انظر للمتسول الذي يقف أمام المصلين بعد الصلاة ليستعطف قلوبهم و يستجدي جيوبهم تراه يتصنع المرض و يقف بشكل منحني و يلبس اللباس الرث و يحاول جاهداً أن يقنعهم بمظهره قبل أن يتكلم و عندما يتكلم تجد في صوته تردد و في نبرته حزن و أحياناً كثيرة يبكي أو يتباكى و غالباً يحمل معه طفل أو طفلة أو معاق ليؤثر أكثر على الناس ، هو يعمل بهذا المبدأ (التأثير على الناس بالمنطق العاطفي).

٥. صدق الرسالة التعليمية و وضوحها و تحديد هدفها .

كن دائماً صادقاً فيما تقول و تأكد أن الناس تعرف الكثير و لكن تحتاج من يذكرها و بطريقة مختلفة و مبتكرة لذلك قدم رسالتك الصحية باختصار ولا تكثر من الشرح و الإسهاب أو تضخيم الحقائق و حدد هدفك بوضوح و لا تتردد أو تراوغ فمثلاً إذا كنت ستتحدث عن التدخين لا تضخم مشاكل و مضاعفات التدخين بحيث توحي للمتلقي أن من يدخن علبة سجائر واحدة سيصاب بالسرطان! ! لأن هذا عكس الحقيقة و الواقع الذي يراه كل إنسان و بهذا سيرفض المتلقي رسالتك و لن يستفيد منها لعدم مصداقيتها .

٦. تكرار عرض الفكرة بطرق مختلفة .

الناس تمل سريعاً من كل شيء و خصوصاً النصائح و المواعظ لذلك قدم رسالتك الصحية بطرق مختلفة, فقد تكون الرسالة هي ذاتها و لكن يجب أن تختلف الوسيلة التي تصل بها للمتلقي فعليك أخي المثقف الصحي أن تستخدم كل الوسائل المتاحة لديك سواء وسائل اتصال مباشر أو غير مباشر المهم أن يكون اختيارك للوسيلة موفقاً و فعالاً .

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

ملحوظات المتدرب على محتويات الوحدة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات المدرب على محتويات الوحدة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التثقيف الصحي

برنامج حل مشكلة صحية



جميع الحقوق محفوظة للمؤسسة العامة للتعليم الفني والتدريب المهني
قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الجدارة: أن يكون المتدرب قادراً على معرفة خطوات برنامج حل المشاكل الصحية .

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة ستكون قادراً بإذن الله على:

١. معرفة خطوات برنامج حل المشكلة الصحية.
٢. تكوين فريق العمل الذي يشارك في حل المشكلة.
٣. تقييم الحلول و اختيار الأفضل للمشكلة الصحية.

الوقت المتوقع للتدريب: ثلاث ساعات.

الوسائل المساعدة:

١. عروض بوربوينت.
٢. أوفرهيد بروجوكتور.
٣. شفافيات.
٤. سبورة و أقلام ملونة.

متطلبات الجدارة:

يجب أن يتقن المتدرب على الأقل ٨٠٪ من المهارات المطلوبة في هذه الوحدة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

برنامج حل مشكلة صحية

خلق اللّه الكون و ما فيه بتوازن دقيق جداً و تكامل عجيب (إنا كل شيء خلقناه بقدر) يعجز عقل الإنسان أن يستوعب و لو جزءاً بسيطاً منه (و ما أوتيتم من العلم إلا قليلاً) ، هذه البيئة الكبيرة من مملكة النبات إلى مملكة الحيوان مروراً بالبحار و ما تحويه سُخرت للإنسان ليستفيد منها و يتقوى بها على عبادة اللّه و عمارة الكون .

و لكن التطور الكبير و السباق المحموم بين الدول الصناعية تسوقها الشهوة العارمة لحب التملك و حب السيطرة على موارد العالم دفع الإنسان إلى أعمال جائرة ضد البيئة بكامل مقوماتها بل ضد صحة و سلامة الإنسان نفسه مما أوجد فجوة كبيرة بين المفروض و الواقع نتج عنها الكثير من المشاكل الصحية التي يعاني منها بنو الإنسان اليوم ، و القادم أسوأ إذا لم يقف هذا السباق المستعر.

تعريف المشكلة الصحية.

هي الخلل الواقع في جسم الإنسان أو حياته أو بيئته ، و ينتج عن هذا الخلل حدوث فرق بين المفروض و الواقع . فالمفروض أن جسم الإنسان خال من الأمراض و حياته النفسية و الاجتماعية لا يشوبها ما يعكر صفوها كذلك البيئة من حوله سليمة متوازنة كما خلقها اللّه .

فريق عمل حل المشكلة الصحية :

يقوم أخصائي التثقيف الصحي المكلف بوضع برنامج لحل مشكلة صحية ما بتشكيل فريق عمل يناسب المشكلة الصحية المكلف بحلها و يختلف فريق العمل باختلاف نوع المشكلة الصحية و طبيعة البيئة و المجتمع الذي سيطبق فيه البرنامج.

و يتكون فريق العمل من قسمين :

القسم الأول :

الفريق العامل و يشمل كل الطاقم المختار الذي يعمل في البرنامج بناء على تخصصه و مهارته في المشاركة في جانب من جوانب برنامج حل المشكلة و منهم على سبيل المثال :

١. أخصائي التقصي الوبائي.
٢. أخصائي الإحصاء الحيوي.
٣. أخصائي التثقيف الصحي.
٤. أخصائي علوم البيئة .
٥. أخصائي التغذية .
٦. أطباء متخصصون في أمراض معينة (إذا كانت المشكلة مرض ما).

٧. مراقب صحي .
٨. أخصائي حشرات طبية. ..... إلخ

القسم الثاني :

الفريق الداعم و هم أشخاص يحتاجهم أخصائي التثقيف الصحي لحشد الدعم اللازم لإنجاح البرنامج سواء أكان الدعم معنوياً أو مادياً و هذا القسم هم قادة المجتمع ، و قادة المجتمع هم أناس ذوو نفوذ و سلطة و شعبية كبيرة تفيد في تنفيذ خطوات البرنامج بيسر و سهولة و على سبيل المثال:

١. شيخ القبيلة .
٢. أمير المنطقة .
٣. محافظ المدينة.
٤. العلماء وخطباء المساجد.
٥. الوزراء (حسب نوع المشكلة و علاقتها بطبيعة عمل وزارة ما).
٦. الضباط ذوو الرتب العالية.
٧. مدراء الشرط.
٨. المشاهير من المجتمع (شعراء ، أدباء ، إعلاميون ، فنانون ، لاعبون).....إلخ .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

خطوات حل المشكلة الصحية.

١. تعريف المشكلة الصحية.

هي الخلل الواقع في جسم الإنسان أو حياته أو بيئته ، و ينتج عن هذا الخلل حدوث فرق بين المفروض و الواقع . فالمفروض أن جسم الإنسان خال من الأمراض و حياته النفسية و الاجتماعية لا يشوبها ما يعكر صفوها كذلك البيئة من حوله سليمة متوازنة كما خلقها الله .

على سبيل المثال المفروض أن البيئة كما أسلفنا متوازنة بما يخدم الحياة العامة للنبات و الحيوان و الإنسان ، لكن الواقع أن نسبة التلوث عالية جداً في أجواء المدن الكبيرة و المدن الصناعية .

إذاً هناك فرق بين المفروض و الواقع مما يسبب مشكلة صحية للإنسان.

٢. تحديد المشكلة الصحية :

هناك طريقتان لبداية حل المشكلة الصحية، إما أن تكون المشكلة الصحية معلومة لدى المسؤولين و من ثم يُطلب من أخصائي التثقيف الصحي وضع البرنامج لحلها (مثلاً مشكلة حمى الوادي المتصدع). أو يكون هناك مؤشرات لارتفاع في معدلات المرض أو الوفيات أو حتى بدون أي مؤشرات و لكن لمعرفة الوضع الصحي في منطقة ما و تحديد أهم المشاكل الصحية يُطلب من أخصائي التثقيف الصحي أن يبحث عن المشاكل الصحية و من ثم يحدد المشكلة الأكثر تأثيراً على المجتمع ويبدأ في حلها.

و لكي نحدد المشكلة يجب الإجابة على التساؤلات الأربعة (من؟ متى؟ أين؟ لماذا؟)

من ؟ = من المتسبب في المشكلة الصحية ؟ **تحديد المتسبب** .

متى ؟ = متى وقعت المشكلة الصحية ؟ **تحديد الوقت** .

أين ؟ = أين وقعت المشكلة ؟ **تحديد المكان** .

لماذا ؟ = لماذا وقعت المشكلة ؟ **تحديد الأسباب** .

٣. إيجاد حلول للمشكلة الصحية :

بعد الإجابة على التساؤلات السابقة تظهر معالم المشكلة و تتحدد مكامن الخلل سواءً في النظام الصحي أو السلوك البشري أو العوامل البيئية ، و بناء على ما تقدم يتم اقتراح الحلول المناسبة لطبيعة المشكلة الصحية و طبيعة الناس المتعلقة بهم المشكلة .

٤. ترتيب الحلول و قابلية تطبيقها :

بعد إيجاد الحلول كما في الخطوة السابقة يتم ترتيبها و تقسيمها إلى قسمين ، فمنها حلول غير قابلة للتطبيق (غير منطقية) لذا تستبعد هذه الحلول و ترتب حلول القسم الثاني و التي هي منطقية و قابلة للتطبيق على حسب الأولوية التي يفرضها واقع المشكلة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٥. تطبيق الحلول حسب الأولوية :

بعد أن تم ترتيب الحلول حسب الأولوية يتم تطبيق هذه الحلول على المشكلة الصحية أولاً بأول و مراقبة النتائج ، وسيتضح لنا بعد فترة من تطبيق الحلول بعض الخلل و بعض الجوانب الإيجابية و السلبية فيها.

٦. تقييم الحلول :

يتم في هذه الخطوة تقييم الحلول التي تم تطبيقها في الخطوة السابقة و بعد التقييم يتضح لنا مدى نجاح الحل من عدمه و كذلك نسبة نجاح الحل .

بعد ذلك نعدل و نغير في الحلول المقترحة و المطبقة سابقاً بناء على نتائج التقييم .

٧. إعادة تطبيق الحلول :

بعد تعديل الحلول يتم تطبيقها مرة ثانية .

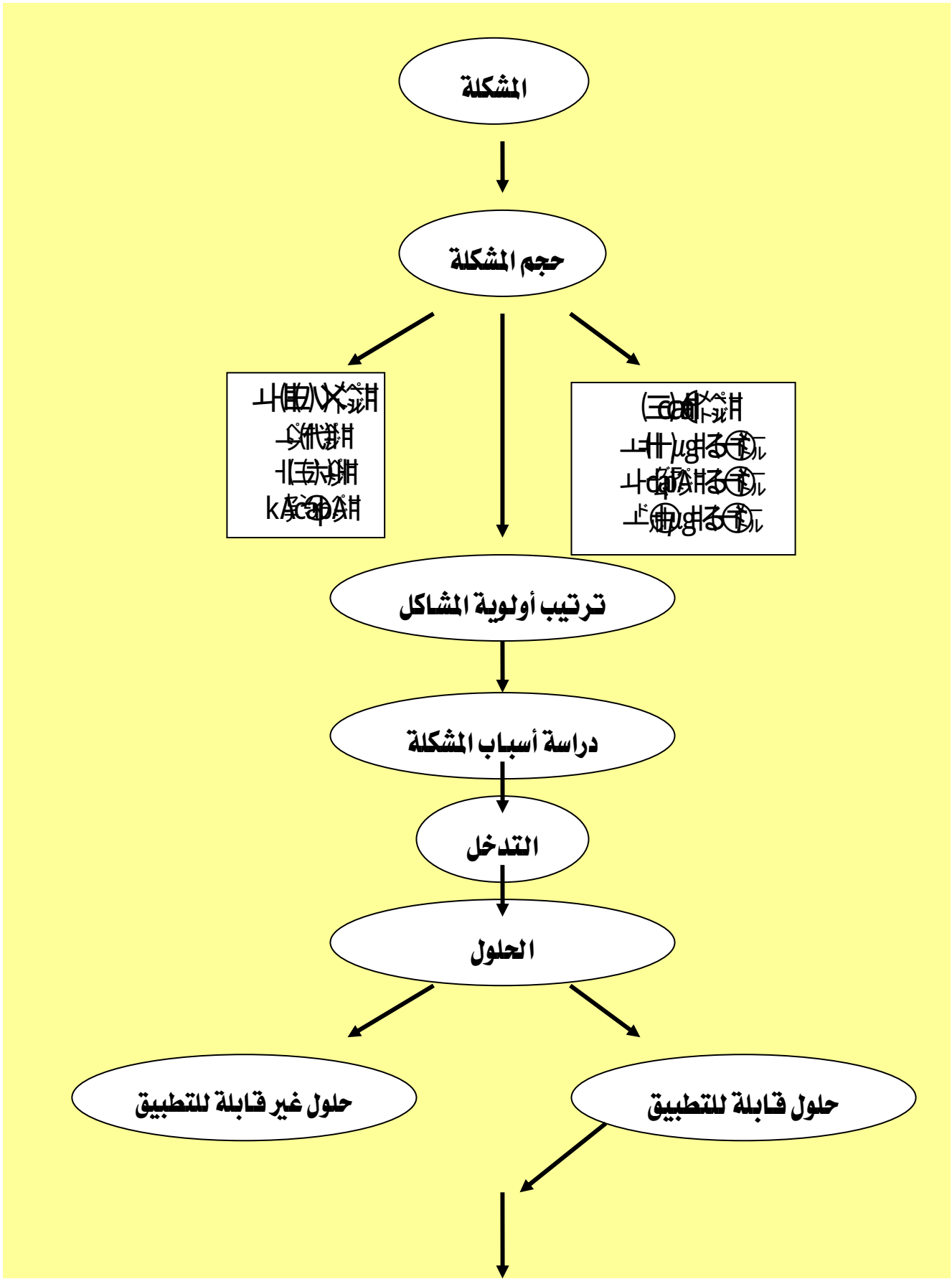
٨. تقييم الحلول مرة أخرى:

و من ثم يتم تقييم الحلول المعدّلة و المطوّرة و مدى نجاح تلك التعديلات على برنامج حل المشكلة الصحية.

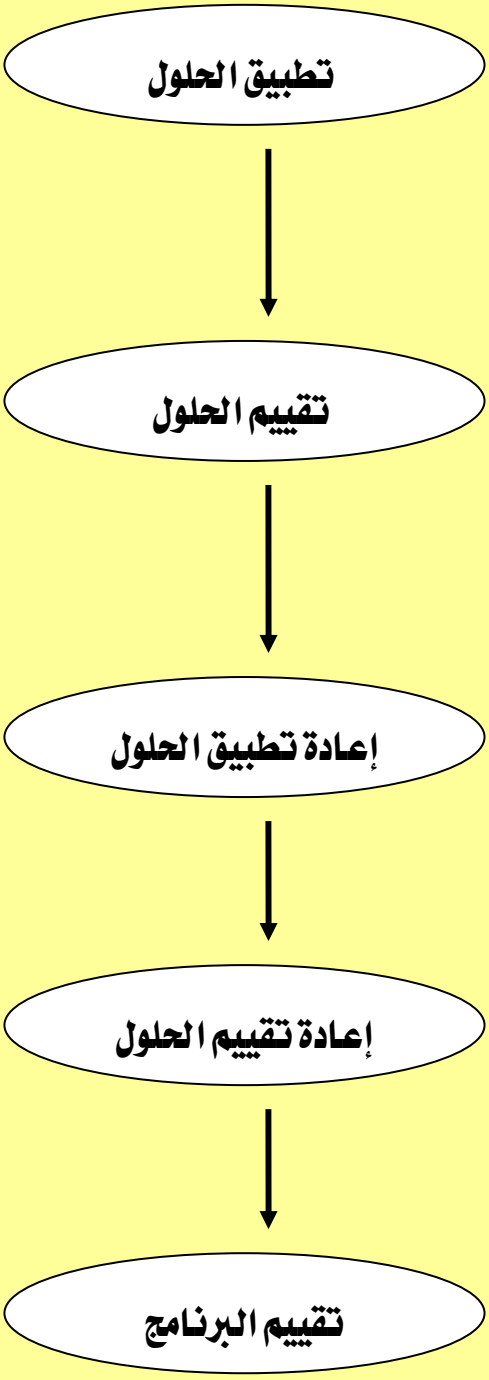
٩. تقييم البرنامج كاملاً :

يتم في هذه الخطوة تقييم كامل للبرنامج و معرفة نقاط القوة و التركيز عليها و معرفة نقاط الضعف و الابتعاد عنها.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM



WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر


تطبيق الحلول
تقييم الحلول
إعادة تطبيق الحلول
إعادة تقييم الحلول
تقييم البرنامج

ملحوظات المتدرب على محتويات الوحدة

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

ملحوظات المدرب على محتويات الوحدة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

التثقيف الصحي

الإسعافات الأولية



جميع الحقوق محفوظة للمؤسسة العامة للتعليم الفني والتدريب المهني
قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الجدارة: أن يكون المتدرب قادراً على معرفة الإسعافات الأولية.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة ستكون قادراً بإذن الله على:

١. معرفة أنواع الإصابات.
٢. معرفة طريقة إسعاف كل نوع من أنواع الإصابات.
٣. معرفة محتويات حقيبة الإسعافات الأولية.

الوقت المتوقع للتدريب: ثمان ساعات.

الوسائل المساعدة:

١. شنطة إسعافات أولية.
٢. عروض بوربوينت.
٣. أوفرهيد بروجوكتور.
٤. شفافيات.
٥. سبورة و أقلام ملونة.

متطلبات الجدارة:

يجب أن يتقن المتدرب على الأقل ٨٥٪ من المهارات المطلوبة في هذه الوحدة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

تعريف الإسعافات الأولية

هي المساعدة السريعة والعناية الطبية التي تقدم بواسطة أشخاص مدربين للمصابين والمرضى في مكان الحادث في الوقت المناسب وحتى يتم نقل هؤلاء المصابين أو المرضى لمكان العلاج.

أهداف الإسعافات الأولية

تهدف الإسعافات الأولية إلى:

١ -إنقاذ حياة المصابين أو المرضى من الأخطار التي تهدد حياتهم مثل الاختناق والنزيف.

٢ - إزالة أو تخفيف الألم في بعض الإصابات مثل الذبحة الصدرية، والكسور والحروق.

٣ - منع حدوث المضاعفات مثل التلوث لحالات الجروح والكسور والحروق وكذلك الشلل النصفي في حالات كسور العمود الفقري.

٤ - توفير وسيلة نقل آمنة وسريعة لتوصيل المصاب إلى أقرب مستشفى لتلقي العلاج اللازم.

أهمية التدريب على الإسعافات الأولية:

إن المعرفة والمهارة في مجال الإسعافات الأولية تعني بإذن الله تعالى الفارق بين الحياة والموت، والفارق بين العجز المؤقت والعجز الدائم، والفارق بين الشفاء السريع والعلاج الطويل.

إن الإسعافات الأولية مهمة جدا في الوقاية والعناية من إصابات الحوادث أو الأمراض المفاجئة.

الإصابات التي تتطلب إسعافات أولية

- إصابات الجهاز التنفسي مثل الاختناق وفشل التنفس.
- إصابات القلب مثل الذبحة الصدرية وتوقف القلب.
- الإغماء - الغيبوبة - الصدمة
- حوادث التسمم مثل التسمم بالأدوية والمبيدات والتسمم الغذائي والتسمم بالكحول والمخدرات.
- ضربات الشمس والإجهاد الحراري والتشنجات الحرارية.
- إصابات الحشرات مثل لدغ العقارب وعض الثعبان وإصابات الحيوانات البحرية مثل لسعات قناديل البحر.
- الجروح – النزيف – الكسور والحروق.
- بعض الأمراض المفاجئة مثل السكتة القلبية والسكتة الدماغية وغيبوبة انخفاض أو ارتفاع السكر.
- إصابات خاصة مثل إصابات العين وإصابات الأنف.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

صندوق ولوازم الإسعافات الأولية

يلزم أن يكون صندوق الإسعافات الأولية كبيراً بدرجة كافية ويلزم أيضاً ترتيب محتويات الصندوق بحيث يمكن إيجاد اللوازم الخاصة لغرض معين بسرعة وسهولة .

محتويات صندوق الإسعافات الأولية :

١ - تشكيلة قطع مربعة من الشاش المعقم الجاف بأحجام مختلفة.
٢ - ضمادات شاش بأحجام مختلفة.
٣ - ضمادات عيون بيضاوية الشكل .
٤ - رباط مثلث .
٥ - علاقات وجبائر صغيرة .
٦ - قطن معقم .
٧ - سافلون أو ديتول .
٨ - مشبك عدة أحجام .
٩ - قفاز مطاطي .
١٠ - وسادة إسفنجية صغيرة .
١١ - ضمادات لاصقة.
١٢ - بكرة مشمع لاصق .
١٣ - مقص صغير مدبب الأطراف – ملقاط صغير – كشاف صغير .
١٤ - خافض لسان خشبي و أعواد خشبية .
١٥ - ورقة و قلم لتدوين البيانات الهامة.
١٦ - أربطة شاش – أربطة ضاغطة مختلفة الأحجام – رباط حاصر.
١٧ - كتيب عن الإسعافات الأولية.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الصدمة

تعريف الصدمة:

هي حالة مرضية تحدث بسبب هبوط حاد في الدورة الدموية مما يؤدي إلى عدم وصول الأوكسجين بكميات كافية إلى أنسجة الجسم وخاصة أنسجة المخ.

أسباب الصدمة:

١. فقدان الجسم كميات كبيرة من السوائل والأملاح في حالات الإسهال الحاد والقيء المتكرر والنزلات المعوية والحروق الشديدة.
٢. فقدان الجسم لكمية كبيرة من الدم أو البلازما في حالات النزيف الداخلي أو الخارجي والالتهاب الحاد للبنكرياس.
٣. عدم قدرة القلب على ضخ الكمية اللازمة من الدم لأنسجة الجسم كما في حالات الهبوط الحاد للقلب والأزمات القلبية.
٤. انسداد مجرى التنفس.
٥. الألم الشديد كما في حالات الكسور والحروق و الذبحات الصدرية.

أعراض وعلامات الصدمة:

أ -المراحل الأولية:

- يكون الجلد باهتاً أو مزرقاً و بارداً و رطباً لدى اللمس.
- يبدو المصاب ضعيفاً وقلقاً و غير مستقر خاصة في حالات النزيف و يشكو كذلك من العطش الشديد.
- النبض يكون سريعا (فوق ١٠٠/دقيقة) وضعيفاً.
- التنفس يكون سريعا (فوق ١٨٠ / دقيقة).
- قد يتقيأ المصاب بسبب الغثيان.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ب – المراحل المتأخرة:

يصبح المصاب في حالة ذهول و تبدو عينا المصاب غائرتين مع عدم إحساس النبض من مفصل الرسغ و يكون النبض ضعيفاً جداً من الشريان السباتي بالرقبة .



الإسعافات الأولية :

- أبق المصاب في وضع الاستلقاء مع خفض الرأس أسفل مستوى الجسم و رفع الأطراف السفلى للأعلى.
- حافظ على المصاب دافئاً و ذلك من خلال وضع البطانيات و الملابس الإضافية فوق و تحت المصاب .
- إسعاف بسبب الصدمة من خلال إيقاف النزيف و السيطرة عليه في حالات الجروح و الكسور و الحروق أو من خلال تجبير و تثبيت الكسور.
- اطلب المساعدة الطبية بأقصى سرعة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجروح

تعريف الجروح:

عبارة عن قطع في الجلد أو أنسجة الجسم الأخرى سواء كان داخليا أم خارجياً .

أنواع الجروح الخارجية وأسبابها:

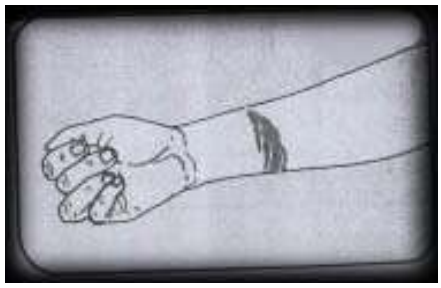
١ - الخدوش (السحجات):

وهي عبارة عن تمزقات غير منتظمة في طبقات الجلد السطحية وتعتبر من أبسط وأخف أنواع الجروح وتحدث بسبب احتكاك الجلد بجسم صلب خشن مثل الجدار أو الانزلاق على الأرض ويكون النزيف محدودا ومعدل الشفاء سريعاً.



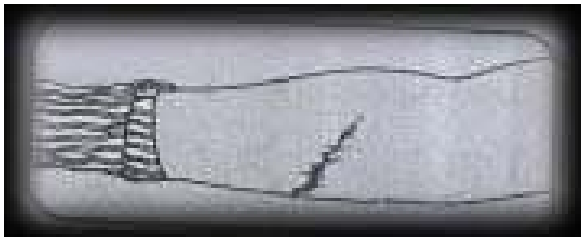
٢ - الجرح القطعي:

يحدث بسبب الإصابة بالآلات الحادة مثل السكين والمشرط ومصحوب بكمية كبيرة من النزيف وقد يؤدي إلى إصابة العضلات أو الأوتار أو الأعصاب.



٣ - الجرح الرضّي (التمزق) :

ويحدث بسبب اصطدام الجلد بجسم صلب غير حاد مثل السقوط عن الأرض من ارتفاع ويكون مصحوباً بنزيف قليل ويكون الجرح غير منتظم مع إصابة الأنسجة المحيطة.



WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤ - الثقوب:

وتحدث بسبب اختراق جسم مدبب للجلد مثل الإبر والأشواك والدبابيس والمسامير.



٥ - الجرح الوخزي (النافذ):

ويحدث بسبب الإصابة بالآلات الحادة مدببة الأطراف وكذلك الأعيرة النارية. ويعتبر الجرح النافذ من أخطر أنواع الجروح نظرا لأنه جرح عميق ويكون مصحوباً بنزيف داخلي في تجويف الصدر أو تجويف البطن بسبب إصابات الأعضاء الداخلية كذلك تكون احتمالات التلوث الميكروبي كبيرة جدا.

وهذا الجرح له فتحة دخول و أحيانا فتحة خروج خاصة في حالات الإصابة بالأعيرة النارية.

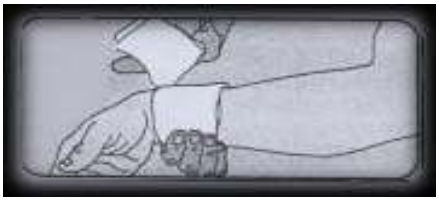
الإسعافات الأولية:

١ إيقاف النزيف من خلال الطرق التالية:

الضغط المباشر بالأصابع على مكان النزيف.

الربط بواسطة رباط شاش أو الرباط الضاغط أو الرباط الحاصر أسفل الجرح لإيقاف النزف الوريدي أو أعلى الجرح لإيقاف النزيف الشرياني.

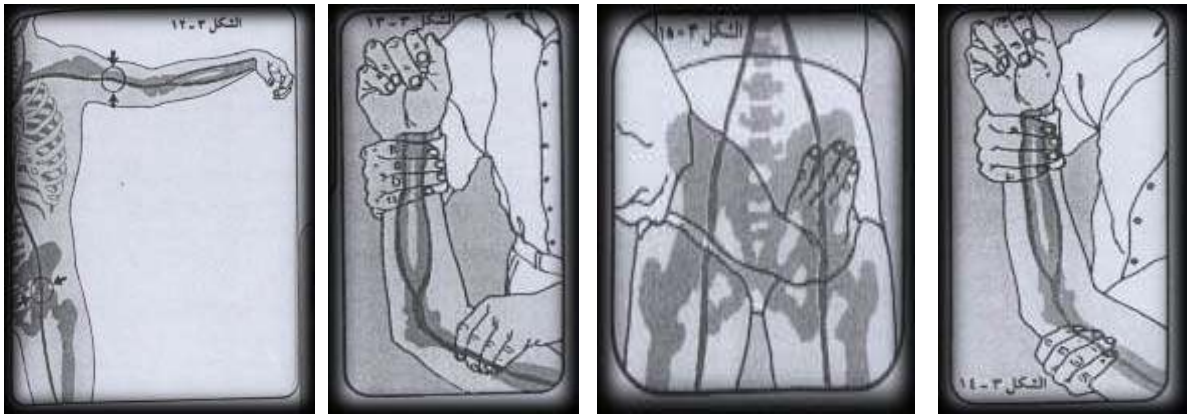
- رفع الجزء المصاب أعلى من مستوى القلب في حالات جروح الأطراف .





WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الضغط على الشريان الذي يمد منطقة الجرح .



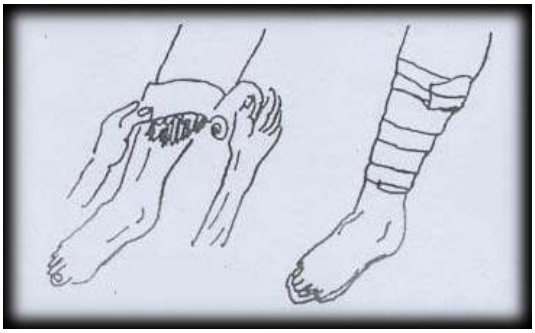
٢ - الوقاية من التلوث :

يجب على المسعف غسل يديه جيدا بالماء والصابون أولا ثم يتم تنظيف منطقة حول الجرح أولا ثم يغسل الجرح بمحلول مطهر مثل الديتول المخفف, بعد ذلك يجب تجفيف الجرح بالشاش النظيف ثم توضع ضمادة معقمة على الجرح ويتم تثبيت الضمادة على الجرح بواسطة رباط الشاش أو الرباط الضاغط.

٣ - اطلب المساعدة الطبية من خلال الاتصال بالإسعاف.



(١)



(٢)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الكسور

التعريف:

الكسور عبارة عن انقسام العظام إلى جزأين أو أكثر أو حدوث شقوق (شروخ) بالعظام.

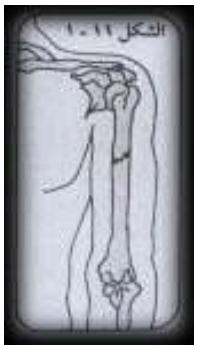
أسباب الكسور:

حوادث السيارات –الحوادث المرتبطة بالسقوط على الأرض والأنشطة الرياضية .

أنواع الكسور:

١ -الكسور المغلقة:

وهي كسور بسيطة غير مصحوبة بجروح في الجلد.



٢ - الكسور المفتوحة:

وهي كسور حركية ومصحوبة بجروح في أجزاء الجسم ونزيف شديد وأحيانا إصابات الأعصاب .



أعراض وعلامات الكسور:

١. قد يشعر المصاب أو يسمع بطقطقة أحد العظام.
٢. يشعر المصاب بألم في مكان الإصابة.
٣. عدم قدرة المصاب على تحريك الجزء المكسور.
٤. إحساس المصاب باحتكاك أطراف العظام المكسورة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

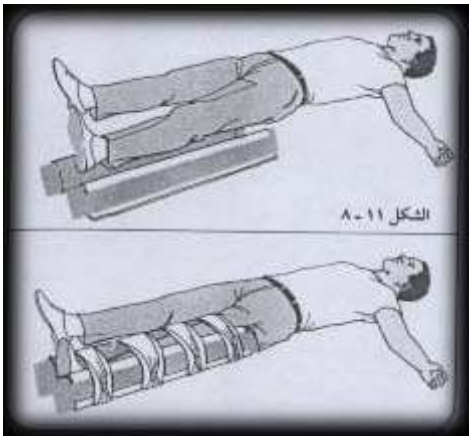
٥. تورم وتغير لون الجلد حول مكان الإصابة.
٦. اختلاف طول وشكل العظام المتماثلة في جانبي الجسم.

الإسعافات الأولية :

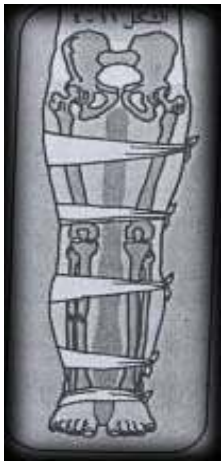
أولا : الكسو ر المغلقة

١. يجب المحافظة على المجرى الهوائي للمصاب مفتوحا والقيام بعملية التنفس الصناعي عند اللزوم.
٢. استدعاء الإسعاف.
٣. الإبقاء على الأجزاء المصابة ثابتة بدون حركة.
٤. يجب وضع الجبيرة المناسبة في مكان الكسر وتثبيتها ثم إسناد العضو المصاب من خلال العلاقات المناسبة وذلك قبل نقل المصاب إلى المرفق الطبي .

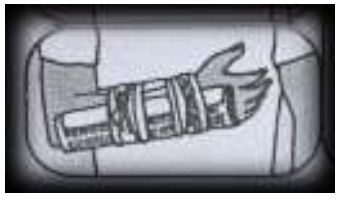
(١)



(٢)



(٣)



(١)



(٢)

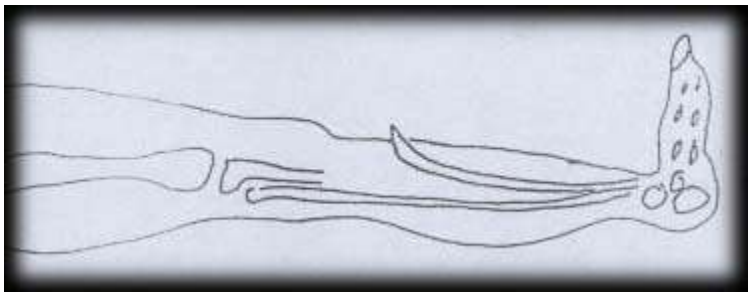


(٣)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ثانياً: الكسور المفتوحة:

١. يجب إزالة أو تقطيع الملابس حول مكان الإصابة.
٢. يجب العمل على السيطرة أو إيقاف النزيف.
٣. يجب تغطية الجروح بضمادات مخصصة.
٤. لا تعدّل كسر العظم.
٥. يجب وضع الجبيرة المناسبة على مكان الكسر.
٦. استدعاء الإسعاف.



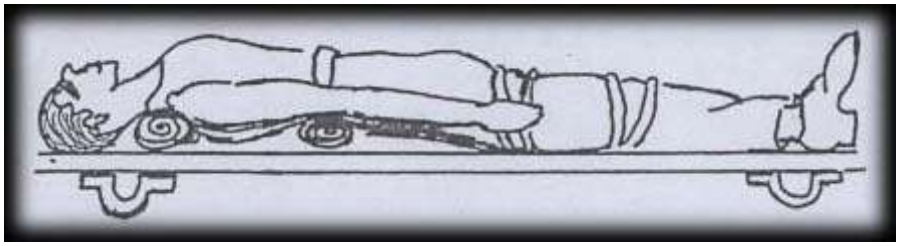
الإسعافات الأولية لكسور الرقبة:

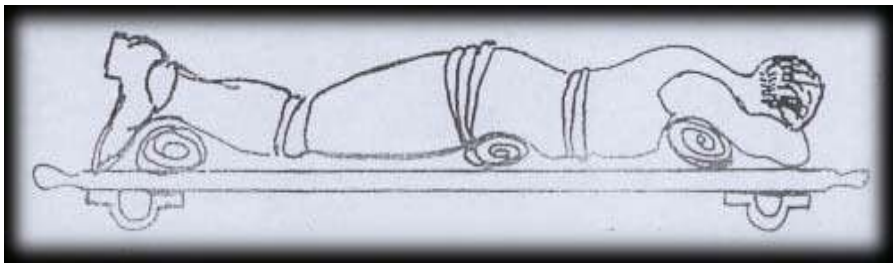
١. لا تسمح للمصاب أن يميل رقبته للأمام أو الخلف أو من جانب إلى آخر.
٢. إذا كان المصاب مستلقيا على ظهره يمكن وضع حشوة أو فوطة تحت الفراغ الموجود أسفل الرقبة (لا تضع وسادة تحت رأس المصاب)
٣. ضع قماشاً مطويا أو بطانيات أو أكياس رمل حول رأس المصاب وجوانب رقبته وكتفيه لمنع حركة الرقبة.
٤. استدعاء الإسعاف.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

رابعاً :الإسعافات الأولية لكسور الظهر :

١. حاول حصر تعاملك مع هذه الحالة إلى أدنى مستوى ضروري.
٢. استدعاء الإسعاف.
٣. بانتظار وصول الإسعاف اترك المصاب في نفس وضعه الذي وجدته عليه.
٤. لا تلو الرقبة أو الظهر.
٥. ضع بطانيات أو ملابس مطوية على كلا جانبي الجذع والرقبة لمنع حركة العمود الفقري.





ملحوظات:

١ - لا تحاول دفع طرف العظم المخترق للجلد إلى الداخل.

٢ - لا تحاول تحريك المصاب ما لم يكن هناك خطر قريب من المصاب مثل الحريق أو الانفجارات.

٣ - في حالة الشك في إصابات العمود الفقري أو الرقبة يجب الانتظار لحين وصول المساعدة المناسبة من ثلاثة أشخاص وتوفر لوح صلب لإسناد ظهر المصاب وذلك لمنع حدوث الشلل النصفي.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الحروق

. التعريف والأسباب:

عبارة عن إصابات تحدث في الجلد وأنسجة الجسم الأخرى بسبب التعرض للشمس أو الحرارة الجافة أو الحرارة الرطبة وكذلك المواد الكيميائية مثل الأحماض والقلويات والمواد المشعة والتيارات الكهربائية.

. مخاطر الحروق:

تؤدي الحروق إلى تحلل كريات الدم الحمراء وفقدان سوائل الجسم واحتراق الجلد والأنسجة وكذلك حدوث الاختناق بسبب استنشاق المواد السامة وغاز أول أوكسيد الكربون وعدم كفاية الأوكسجين.

تقدير النسبة المئوية للحروق:

تقدر النسبة المئوية للحروق بالمساحة السطحية المصابة من جلد الجسم.

الرأس والرقبة (٩٪) ، كل طرف علوي (٩٪) ، والصدر (١٨٪) ، البطن (١٨٪) ، كل طرف سفلي (١٨٪) ، الأعضاء التناسلية الخارجية (١٪).

أنواع الحروق حسب النسبة المئوية:

١ - الحروق البسيطة وهي التي تقل نسبتها المئوية عن (١٥٪) في البالغين و (١٠٪) في الأطفال ويمكن إسعاف وعلاج هذه الحروق في المنزل.

٢ -الحروق الشديدة والتي تزيد نسبتها المئوية عن (١٥٪) في البالغين أو (١٠٪)في الأطفال ويجب علاج هذه الحروق في المستشفى.

٣ - حروق تؤدي إلى الوفاة وهي التي تزيد نسبتها عن (٥٠٪).

درجات الحروق

١ - حروق الدرجة الأولى:

تحدث بسبب التعرض لأشعة الشمس وملامسة الأجسام الصلبة الساخنة أو التعرض للبخار مثل الدلة والإبريق والقدور وأعراض هذه الحروق تشمل احمرار الجلد والألم مع تورم بسيط ومعدل شفاء هذه الحروق يكون سريعاً ولا تترك تشوهات على سطح الجلد بعد الشفاء.

٢ - حروق الدرجة الثانية:

وتحدث بسبب التعرض للسوائل الساخنة مثل القهوة والشاي والزيت والماء والإصابة بحروق النار وكذلك الأحماض والقلويات متوسطة التركيز مثل بعض المنظفات وماء البطارية وأعراض هذه الحروق تشمل احمرار الجلد وفقاقيع بالجلد وتورم واضح بالجلد .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ومعدل شفاء هذه الحروق يكون بطيئاً نسبياً وكذلك تشوهات بسيطة بالجلد بعد الشفاء تزول تدريجيا بمرور الوقت.

٣ -حروق الدرجة الثالثة:

وتحدث بسبب التعرض للهب مثل مكان الموقد (الفرن) والنار والكهرباء والأحماض والقلويات عالية التركيز مثل ماء النار والفلاش، وأعراض هذه الحروق تشمل تلف جميع طبقات الجلد وكذلك إصابات العضلات والأعصاب، ومعدل شفاء هذه الحروق بطيء جداً وكذلك تشوهات واضحة على الجلد.

إجراءات الإسعافات الأولية:

- تهدف الإسعافات الأولية إلى تخفيف الألم ومنع حدوث الصدمة وتقليل الأضرار الناتجة عن الحرق في الجلد ، وكذلك منع حدوث التلوث.

- تشمل هذه الإجراءات ما يلي:

١ - حروق الدرجة الأولى:



- ضع كمادات باردة على مكان الحرق.
- ضع ضمادات جافة معقمة على مكان الحرق.

٢ - حروق الدرجة الثانية:

- غطس الجزء المصاب في الماء البارد لمدة عشر دقائق.
- ضع ضمادات جافة معقمة على الجزء المصاب.
- لا تحاول ثقب الفقاقيع.
- في حالة الأطراف العليا أو السفلى عليك الإبقاء على هذه الأطراف في حالة الرفع.
-اطلب المساعدات الطبية.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

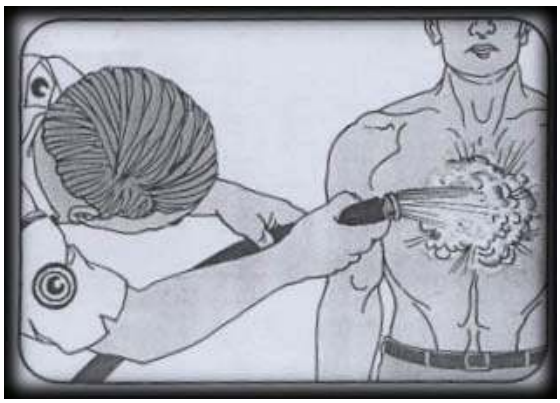
٣ - حروق الدرجة الثالثة:



- غط الحروق بضمادات جافة معقمة وسميكة.
- في حالة إصابة الأطراف عليك الإبقاء عليها في حالة الرفع
- لا تضع أية مراهم أو دهانات.
- يجب استدعاء الإسعاف فوراً.

٤ - الحروق الكيميائية:





- يجب إزالة الملابس المبللة بالمادة الكيميائية.
- يتم غسل المادة الكيميائية من خلال الاستعمال المكثف للماء لمدة لا تقل عن عشر دقائق أومن خلال وضع المصاب تحت الدش أو من خلال استخدام الخرطوم (اللي).
- ضع ضمادات جافة و معقمة على الجزء المصاب.
- اطلب المساعدة الطبية فوراً.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

النزيف

تعريف :

هو خروج الدم من الأوعية الدموية (الشرايين – الأوردة – الشعيرات الدموية).

أسباب النزيف :

١ - أسباب عامة مثل مرض الهيموفيليا و نقص فيتامين (ك) و(ج) و أمراض الأوعية الدموية .

٢ - أسباب موضعية مثل الجروح والعمليات الجراحية.

أنواع النزيف :

١ - نزيف خارجي و هو سيلان الدم خارج الجسم .

٢ - نزيف داخلي و هو سيلان الدم داخل تجاويف الجسم مثل تجويف الجمجمة و الصدر و البطن و المفاصل .

التعرف على نوع النزيف :

- النزيف الشرياني وفيه يخرج الدم على دفعات وتحت ضغط ويكون لون الدم أحمر فاتح (وردي) .
- النزيف الوريدي وفيه ينساب الدم باستمرار بدون ضغط ويكون لون الدم أحمر غامق .
- نزيف شعيري ويكون النزيف على شكل نقط صغيرة جداً .

أعراض وعلامات النزيف :

أ - أعراض عامة :

تشمل شحوب الوجه – عرق بارد – ظمأ وقلق – برودة أطراف الجسم – سرعة وضعف النبض

ب - أعراض موضعية :

١ - في حالة النزيف الخارجي :

ظهور الدم من خلال الجرح أو إحدى فتحات الجسم .

٢ - في حالة النزيف الداخلي:

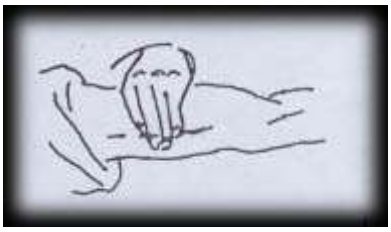
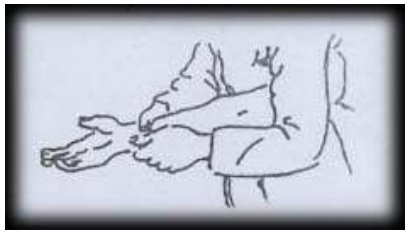
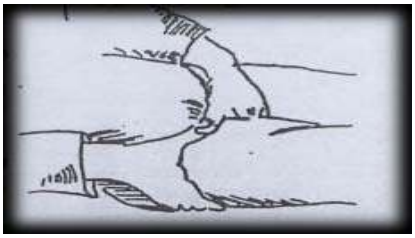
تختلف الأعراض حسب مكان النزيف كما يلي:

- نزيف داخل الجمجمة يؤدي إلى غيبوبة – تهيج المريض – ارتفاع حرارة الجسم .
- نزيف داخل تجويف الصدر وأهم أعراضه صعوبة التنفس و زرقة الشفتين .
- نزيف داخل تجويف البطن و يسبب التقيؤ و ألم بالبطن .

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

إجراءات الإسعافات الأولية :

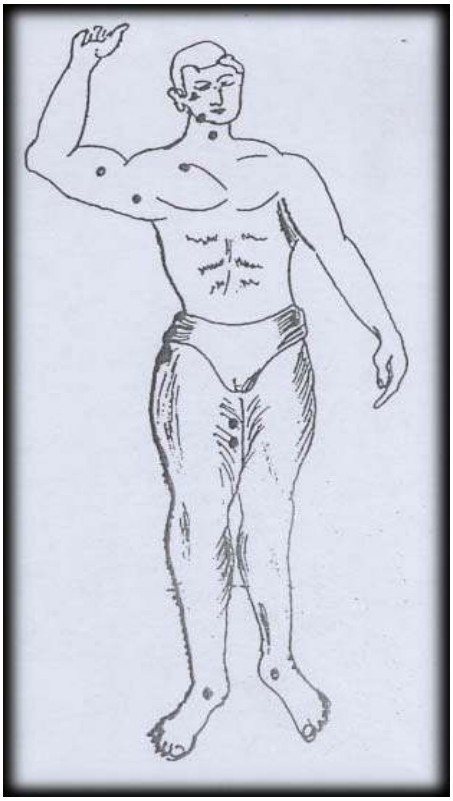
- اطلب المساعدة الطبية من خلال استدعاء الإسعاف فوراً .
- اعمل على إراحة المصاب من خلال وضعه على ظهره مع خفض الرأس أسفل مستوى الجسم.
- **اعمل على إيقاف النزيف من خلال الطرق الآتية :**

١ - الضغط المباشر على مكان النزيف بواسطة رباط ضاغط وذلك لإيقاف أي نوع من النزيف .

٢ - وضع رباط حاصر على مسافة ٥ – ١٠ سم أعلى مكان النزيف لإيقاف النزيف الشرياني ، أو أسفل مكان النزيف لإيقاف النزيف الوريدي .

٣ - الضغط اليدوي على الشريان الذي يمد منطقة الجرح .



WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أماكن الضغط بالإبهام على الأوعية الدموية

- إصابة الكتف : الضغط بإصبع الإبهام أسفل عظم الترقوة .
- إصابة العضد : الضغط بإصبع الإبهام عند رأس عظم العضد .
- إصابة الساعد : الضغط بأصابع اليد على السطح الداخلي في أعلى العضد .
- إصابة اليد : الضغط بإصبع الإبهام وباقي أصابع اليدين على السطح الأمامي من كل جانب أعلى مفصل الرسغ .
- إصابة الفخذ : يوضع رباط ضاغط أعلى الفخذ .

إيقاف الرعاف (النزيف الأنفي) :

- ضع المصاب في وضع الجلوس .
- اجعل رأس المصاب إلى الأمام واطلب منه أن يتنفس من خلال الفم .
- اضغط بإصبعي الإبهام والسبابة على أرنبة الأنف لمدة ٥ دقائق .
- ضع كمادات ثلج فوق قنطرة الأنف .

إيقاف النزيف من الأذن :

- ضع المصاب في وضع الجلوس ورأسه مائلاً نحو الجانب المصاب .
- لا تدخل أي قطعة قطن في الأذن .
- ضع قطعة شاش أو قطن فوق الأذن الخارجية ثم رباط حول الأذن .
- انقل المصاب لأقرب مستشفى .

إيقاف النزيف من الفم :

- ضع المصاب في وضع الجلوس ورأسه مائلاً نحو الجانب المصاب وذلك لتسهيل خروج النزيف .
- ضع قطعة من الشاش أو القطن فوق الجرح بالشفاه أو بين اللثة واضغط فوق مكان الجرح لمدة عشر دقائق .
- عند تكرار النزيف ضع قطعة شاش مبللة بالماء البارد فوق الجرح مع الضغط .
- انقل المصاب لأقرب مستشفى .

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

ضربة الشمس

التعريف:

- عبارة عن رد فعل الجسم بسبب التعرض لأشعة الشمس والحر الشديد مما يؤدي إلى فشل وظيفة المركز العصبي المنظم لدرجة حرارة الجسم والمخ.

والأشخاص الأكثر تعرضا للإصابة بضربات الشمس هم الأطفال وكبار السن و مرضى الشلل الرعاشي والبدانة.

أعراض وعلامات ضربة الشمس:

١. ارتفاع شديد مفاجئ في درجة حرارة الجسم.
٢. توقف إفراز العرق.
٣. احمرار وجفاف الجلد.
٤. النبض يكون سريعاً وقوياً.
٥. فقدان الوعي.

إجراءات الإسعافات الأولية:

تهدف هذه الإجراءات إلى تبريد جسم المصاب من خلال:

١. نقل المصاب إلى مكان أقل حرارة (الظل) وأكثر تهوية.
٢. خلع ملابس المصاب.
٣. استخدام المراوح والمكيفات.
٤. وضع كمادات الماء البارد على الرأس والأطراف.
٥. إعطاء المصاب محلول الملح (ملعقة لكل كأس ماء) بمعدل نصف كأس كل ربع ساعة ولمدة ساعة.
٦. اطلب المساعدة الطبية فوراً.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

إصابات الحشرات والحيوانات البحرية

أولاً: لدغ العقرب:

.أعراض وعلامات الإصابة:

- ألم شديد مكان اللدغة.
- احمرار وتورم ونزيف في مكان الإصابة.
- عرق غزير.
- غثيان وقيء.
- هبوط التنفس.

. الإسعافات الأولية:

تهدف الإسعافات الأولية إلى:

١. تقليل وتأخير امتصاص السم من مكان الإصابة إلى الدورة الدموية العامة.
٢. يوضع المصاب على ظهره مع تقليل حركته قدر الإمكان.
٣. في حالة إصابة الأطراف يوضع رباط حاصر ٥ -١٠سم أعلى مكان الإصابة ويتم خفض الجزء المصاب أسفل مستوى الجسم.
٤. غسل مكان اللدغة بالمحلول السابلون المخفف.
٥. في حالة حدوث الصدمة يتم خفض الرأس أسفل مستوى الجسم.
٦. اطلب المساعدة الطبية فوراً.

ثانياً: عض الثعبان

. أعراض وعلامات الإصابة:

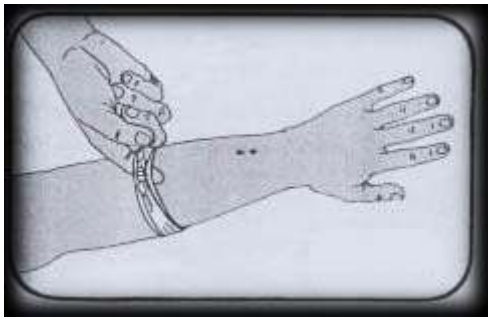
١. ألم في مكان الإصابة – وجود علامات أسنان الثعبان.
٢. تورم الجزء المصاب و حدوث نزيف.
٣. وجود فقاقيع حول العضة.
٤. قيء ، وهبوط و قد تحدث الوفاة خلال ٥ ساعات.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

إسعاف الإصابة:

تهدف الإسعافات الأولية إلى تقليل وتأخير امتصاص السم من مكان الإصابة وذلك من خلال الإجراءات التالية:

١. اطلب المساعدة الطبية من خلال استدعاء الإسعاف.
٢. امنع المصاب من الحركة قدر الإمكان.
٣. ضع الجزء المصاب أسفل مستوى القلب.
٤. يوضع رباط حاصر على بعد ٥ – ١٠سم فوق منطقة الإصابة في حالة إصابة الأطراف فقط .



٥. يتم عمل تشريط سطحي في الجلد حول مكان العضة ثم تجرى عملية شفط للسم من خلال شفاطة أو من خلال الفم.
٦. يتم إجراء تنفس صناعي في حالات توقف التنفس.
٧. تنظيف مكان الإصابة بالماء والصابون ثم توضع ضمادات جافة.
٨. لا تعطي المصاب أية أدوية تحتوي على الأسبرين.

ثالثاً: لسعات قناديل البحر

أعراض وعلامات الإصابة:

ألم مكان الإصابة ، طفح جلدي و نزيف بالجلد ، تورم وحروق بالجلد ، تقلص العضلات ، الصدمة ، قيء ، صعوبة التنفس.

. الإسعافات الأولية:

١. اغسل منطقة الإصابة جيدا بمحلول الأمونيا المخففة أو الكحول.
٢. أعط المصاب أدوية لتخفيف الألم مثل (الأسبرين ,أو بنادول أو فيفادول).
٣. اطلب المساعدة الطبية.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

التسمم

تعريف التسمم :

عبارة عن مادة صلبة أو سائلة أو غازية ضارة بالجسم وقد تؤدي إلى الوفاة عند دخولها للجسم عن طريق الفم أو الاستنشاق أو من خلال الجلد .

أمثله للمواد السامة المنزلية :

- جميع أنواع مستحضرات التجميل .
- جميع أنواع منتجات البترول .
- الدهانات .
- المنظفات والمطهرات .
- المبيدات الحشرية .
- الكحول والأسيتون .
- الصمغ .
- الأدوية .
- النباتات السامة .
- الأغذية الفاسدة .

أعراض وعلامات التسمم :

- تختلف أعراض و علامات التسمم حسب نوع التسمم ، و كذلك كمية السم و يكثر حدوث حالات التسمم في الأطفال .
- بصفة عامة هناك علامات تساعد على تحديد فيما إذا كان الشخص قد تناول مادة سامة وتشمل:

١- وجود العبوة أو الوعاء المحتوي على السم .

٢- شعور المصاب بالألم أو المرض المفاجئ .

٣- إفادة المصاب بتناول هذه المادة أو إفادة الشخص الذي شاهد المصاب وهو يتناول السم .

٤- وجود حروق حول فم المصاب .

٥- رائحة نفس المصاب .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الإسعافات الأولية :

١ - اعمل على تخفيف التسمم إذا كان المصاب في حالة وعي من خلال إعطائه كأس من الماء أو الحليب .

ويوقف إعطاء السوائل عند شعور المصاب بالغثيان . و لا يعطى المصاب سوائل إذا كان فاقداً للوعي أو عند تناول الأحماض أو القلويات وجميع منتجات البترول .

٢ - احتفظ بالبطاقة أو العبوة أو الوعاء المحتوي على السم ، وذلك بهدف التعرف على طبيعة السم .

٣ - في حالة تقيؤ المصاب يجب الاحتفاظ بعينه من قيء المصاب .

٤ - إذا كان المصاب فاقداً للوعي يجب المحافظة على المجرى الهوائي مفتوحا ويتم إجراء عملية التنفس الصناعي .

٥ - اطلب المساعدة الطبية بالاتصال بالإسعاف أو مركز الأدوية والسموم بمستشفى الملك فهد للحرس الوطني .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الأمراض المفاجئة

أولا : النوبات القلبية

الأسباب :

حدوث جلطة في أحد الأوعية التاجية للقلب.

الأعراض والعلامات :

١ - ألم حاد بالصدر تحت عظمة القص وينتشر الألم إلى الرقبة والكتف والذراع الأيسر .

٢ - ضيق التنفس .

٣ - شحوب الوجه وزرقة الشفتين .

٤ - الإنهاك الشديد .

٥ - أعراض مصاحبة مثل عسر الهضم – غثيان – قيء .

الإسعافات الأولية :

١ - الاتصال الفوري بالإسعاف .

٢ - ضع المصاب في وضع الجلوس .

٣ - إجراء تنفس صناعي في حالة توقف تنفس المصاب .

٤ - إذا كان المصاب تحت الرعاية الطبية ، ساعده على تناول الأدوية التي يتعاطاها .

٥ - لا تقدم مطلقاً أي سوائل للمريض فاقد الوعي .

ثانياً : السكتة الدماغية

الأسباب :

حدوث تمزق ذاتي للأوعية الدموية للمخ أو حدوث جلطة بها .

الأعراض والعلامات :

١ - الإغماء .

٢ - شلل أو ضعف في أحد جانبي الجسم .

٣ - صعوبة التنفس أو البلع .

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

٤ - فقدان التحكم بالبول والبراز .
٥ - عدم تساوي حجم حدقتي العينين .
٦ - عدم القدرة على الكلام .
٧ - عدم وضوح كلام المصاب .

الإسعافات الأولية :

- اتصل بالإسعاف .
- حافظ على المجرى الهوائي للمصاب مفتوحاً .
- ضع أغطيه مناسبة على المصاب .
- قم بعملية التنفس الصناعي عند توقف التنفس .
- ضع المصاب على جانبه لتسهيل خروج الإفرازات من الفم .
- لا تعطي المصاب أي سوائل إذا كان فاقداً للوعي .

ثالثا : الإغماء

الأسباب :

نقص إمدادات الدم إلى المخ .

الأعراض والعلامات :

١ - السقوط المفاجئ على الأرض .
٢ - شحوب الوجه و عرق غزير .
٣ - برودة الأطراف.
٤ - الإحساس بتنميل اليدين و القدمين .
٥ - غثيان و قيء .

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الإسعافات ألأولية :

١ - اترك المصاب مستلقياً .

٢ - أزح ملابس المصاب حول العنق والصدر والبطن .

٣ - حافظ على المجرى الهوائي للمصاب مفتوحاً .

٤ - لا تصب الماء فوق وجه المصاب لأن ذلك خطر على التنفس .

٥ - لا تعطي المصاب أي سوائل إذا كان فاقد الوعي .

٦ - اطلب المساعدة الطبية .

رابعاً : التشنج

الأسباب :

- الحميات الحادة – النزلات المعوية الحادة – الصرع – أورام المخ – نزيف المخ – خراج المخ .

الأعراض و العلامات :

١ - تصلب عضلات الجسم .

٢ - زرقة الوجه .

٣ - ظهور زبد رغوي في الفم .

الإسعافات الأولية :

١ - امنع المصاب من أن يؤذي نفسه .

٢ - إجراء تنفس صناعي .

٣ - ضع قطعة من القطن بين أسنان المصاب .

٤ - لا تصب أي سوائل في فم المصاب .

٥ - اطلب المساعدة الطبية .

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

خامساً : نقص السكر

الأسباب :

يحدث بسبب إفراط جرعة الأنسولين وعدم تناول الطعام بعد تعاطي الأنسولين وكذلك بسبب المجهود البدني غير العادي .

الأعراض والعلامات :

١ - الشعور بالجوع والضعف و الدوخة .

٢ - العرق البارد .

٣ - شحوب الوجه .

٤ - ارتعاش اليدين .

٥ - ضعف الرؤية .

الإسعافات الأولية :

١ - إعطاء المريض طعام سكري مثل السكر ، والحلوى ، والمشروبات و العصائر .

٢ - في حالة فقدان الوعي . اطلب المساعدة الطبية فوراً .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات المتدرب على محتويات الوحدة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ملحوظات المدرب على محتويات الوحدة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

التثقيف الصحي

الإنعاش القلبي الرئوي



جميع الحقوق محفوظة للمؤسسة العامة للتعليم الفني والتدريب المهني
قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الجدارة: أن يكون المتدرب قادراً على معرفة خطوات إجراء الإنعاش القلبي الرئوي.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة ستكون قادراً بإذن الله على:

١. معرفة أهمية الإنعاش القلبي الرئوي.

٢. معرفة خطوات إجراء الإنعاش القلبي الرئوي.

٣. معرفة الطريقة الصحيحة للضغط الصدري.

٤. معرفة الطريقة الصحيحة لإجراء التنفس.

الوقت المتوقع للتدريب: أربع ساعات.

الوسائل المساعدة:

١. عروض بوربوينت.

٢. أوفرهيد بروجوكتور.

٣. شفافيات.

٤. سبورة و أقلام ملونة.

متطلبات الجدارة:

يجب أن يتقن المتدرب على الأقل ٨٥ ٪ من المهارات المطلوبة في هذه الوحدة.

الإنعاش القلبي الرئوي

الإنعاش القلبي الرئوي

تعريفه :

هو عبارة عن طريق اصطناعي للتنفس ودوران الدم يجْرى بهدف توفير دم مؤكسد (يحتوي على أوكسجين) في الجهاز الدوري ويعتبر الإنعاش القلبي الرئوي عملية إنقاذ للحياة يُلْجأ إليها إذا توقفت وظائف القلب والرئتين وتشتمل هذه العملية على :

أ) تأمين مجرى سالك للتنفس .

ب) إجراء تنفس للمصاب .

ج) القيام بضغطات متكررة على الصدر لدفع الدم إلى الدوران.

الأسس الوظيفية التي تقوم عليها فكرة الإنعاش القلبي الرئوي

توجد علاقة وثيقة بين وظائف القلب والرئتين والمخ ، وتتضح هذه العلاقة في المثالين التاليين :

المثال الأول:

إذا أصيب شخص بانسداد تام في مجرى التنفس ، فإنه سيكون غير قادر على التنفس ، بينما سيستمر القلب في النبض لفترة قصيرة ، إلا أنه ونظراً لعدم وجود أوكسجين نقي في الدم ـ لتوقف التنفس ـ فسوف لا يتوفر هناك أوكسجين نقي في الدم للمخ أو لبقية أنسجة الجسم ، ونتيجة لذلك ستختل وظائف المخ مما يؤدي إلى فقدان الشخص المصاب لوعيه . أما القلب فنتيجة لقلة الأوكسجين المتاح له أيضاً ، ستخفض كفاءة نبضه ، وعليه لا يصل الدم ـ قليل الأوكسجين ـ إلى المخ ، وستنتهي الحالة في ظل توقف التنفس ثم توقف النبض ، وبالتالي غياب الأوكسجين إلى موت المخ .

المثال الثاني : إذا تعرض شخص إلى أزمة قلبية شديدة ، فيمكن أن يؤدي ذلك إلى توقف القلب عن النبض فجأة ، وسيؤدي ذلك إلى عدم وصول الدم إلى المخ ، وبالتالي ستتوقف مراكز المخ التي تتحكم في التنفس عن أداء وظائفها .. ويتوقف التنفس تبعاً لذلك وبتوقف النبض والتنفس سيؤدي ذلك إلى موت المخ .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- تسمى حالة الشخص الذي يتوقف قلبه عن النبض ويتوقف نفسه **بالموت السريري (الموت الإكلينيكي)** ، و هذه الحالة قابلة للتراجع أي يمكن للقلب أن يعود للنبض والتنفس أي يعود للعمل .

- تسمى حالة الشخص الذي تموت خلايا المخ لديه **بالموت الحيوي (الموت البيولوجي)** وتحدث هذه الحالة في العادة خلال عشر دقائق من حدوث الموت السريري ... ويعتبر الموت الحيوي حالة غير قابلة للتراجع ـ أي أنه بحدوثها لا يمكن إعادة خلايا المخ لأداء وظائفها مرة أخرى .

- ومن ذلك يمكننا استنتاج أن عملية الإنعاش القلبي الرئوي يقصد بها مجموعة من الإجراءات التي تجرى لشخص مصاب لدعم التنفس ودوران الدم لديه لتأجيل حدوث الموت الحيوي بإذن الله حتى يمكن التدخل الطبي المتخصص لمساعدة الحالة أو حتى تستعاد وظائف التنفس والنبض .

ملحوظة :

يجب التأكد من عدم وجود نبض لدى المصاب قبل بدء عملية الإنعاش لأن إجراء الإنعاش لمصاب لديه نبض يمكن أن يسبب مضاعفات صحية شديدة .

كيف تتأكد من عدم وجود نبض أو تنفس لدى المصاب ؟

فحص النبض :

ضع إصبعيك السبابة والوسطى على أحد جانبي رقبة المصاب على بعد ٢ سم من منتصف الحنجرة



فحص التنفس :

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ضع خدك قريباً جداً من فم المصاب بحيث تكون أذنك مقابل أنفه مباشرة وبهذه الطريقة ستشعر وتسمع إذا كان هناك أي نسبة هواء زفير يخرج منه وركز نظرك على صدره لتلاحظ إذا كان هناك أي ارتفاع للقفص الصدري نتيجة التنفس



متى يلجأ للإنعاش القلبي الرئوي ؟

يلجأ إليه في الحالات التي يتوقف فيها القلب عن النبض أو يتوقف فيها التنفس وأسباب هذه الحالات هي:

أسباب داخلية (داخل الجسم) : وغالباً ما تكون في صورة سكتة قلبية أي توقف القلب عن النبض ، وتحدث هذه الحالة في وجود تصلب الشرايين التاجية والتي تتكون نتيجة عوامل مثل ارتفاع ضغط الدم ، وارتفاع مستويات الكولسترول والدهنيات الثلاثية في الدم ، والتدخين (الإيجابي أو السلبي) ، والبدانه ، وعدم ممارسة الرياضة أو المجهود العضلي ، والشد العصبي .

وتحدث السكتة القلبية غالباً بسبب انقباض الشرايين التاجية وخاصة المصابة بالتصلب وبالتالي الضيقة أصلاً ، كما يمكن أن تحدث السكتة نتيجة احتشاء بالقلب (حدوث جلطة دموية في أحد الشرايين التاجية) ، مما يؤدي إلى موت ذلك الجزء من عضلة القلب الذي يتغذى على الشريان المصاب .

أسباب خارجية (خارج جسم الإنسان) : وتشمل ما يلي :

- حالات الغرق
- التعرض للصعق الكهربائي
- الاختناق نتيجة استنشاق غازات سامة
- الحوادث التي تسبب إصابات بالغة بالصدر
- تناول جرعات زائدة من بعض العقاقير
- الغصة بالأكل أو غيره .

كيف يجري الإنعاش القلبي الرئوي ؟

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

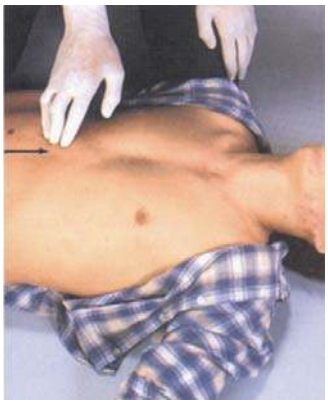
وضع المصاب :

يوضع مستلقياً على ظهره على سطح صلب (كالأرض أو أرضية المنزل) وما يجب مراعاته هو إبقاء الرأس والرقبة في وضع صحيح على استقامة واحدة أثناء تحريك المصاب .

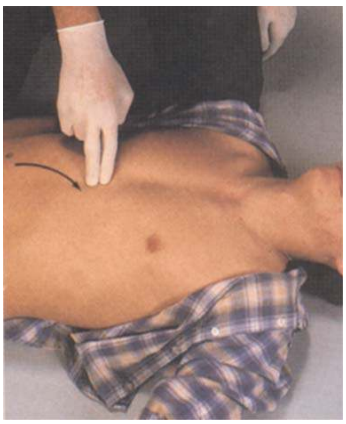
تحديد وضع الضغط الصدري :

١ - يجلس المسعف على الأرض مرتكزاً على ركبتيه بجوار المصاب بحيث تكون الركبتان في مستوى كتفي المصاب ... ويكون المسعف مواجهاً للمصاب وتكون المسافة بين ركبتي المسعف تساوي عرض كتفيه ، حيث يساعد ذلك على الاتزان والثبات .

٢ - باستخدام إصبعي السبابة والوسطى لليد الأقرب للجزء السفلي للمصاب يحدد المسعف الحافة السفلية للقفص الصدري للمصاب .



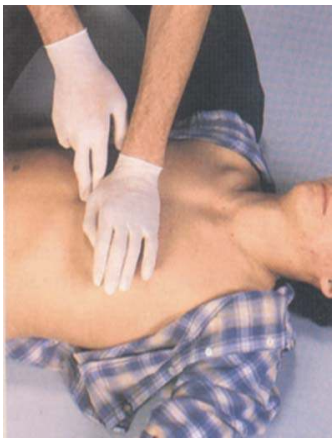
٣ -يتم تحريك الإصبعين على الحافة السفلية للقفص الصدري من اتجاه منتصف جسم المصاب ويتوقف حيث تتلاقى الضلوع مع عظمة القص ..ويضع المسعف إصبعه الوسطى في هذه النقطة ، بينما يضع السبابة على الطرف السفلي لعظمة القص .



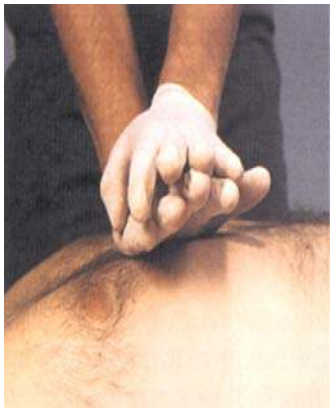
٤ - تحرك اليد الأخرى و توضع بحيث يكون الجزء الخلفي من راحتها فوق السبابة ، وفي وضع

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

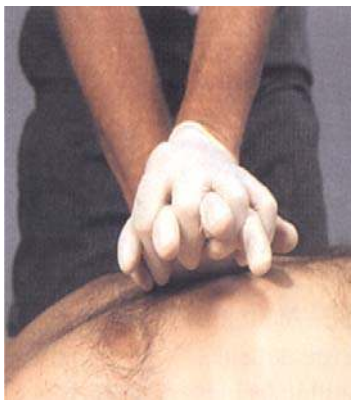
متوسط بالنسبة لعظمة القص.وهذا هو موضع الإنعاش .. اليد فوق النصف السفلي من القص ومن موضع متوسط من الجانبين .



٥ - توضع اليد التي استخدمت لتحديد المكان (اليد السفلى) فوق اليد الموضوعة في موضع الإنعاش بحيث تكون أصابع اليدين في الاتجاه المعاكس لموضع جسم المسعف.



- يجب مراعاة أن تكون الأصابع غير ملامسة لصدر المصاب وما عدا ذلك يمكن تشبيك أصابع اليدين أو بسطها .

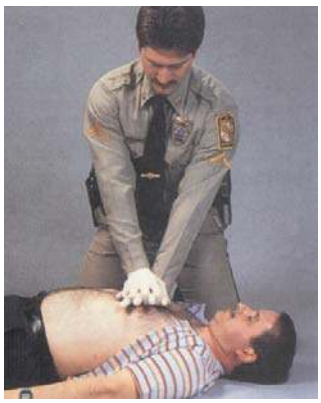


WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

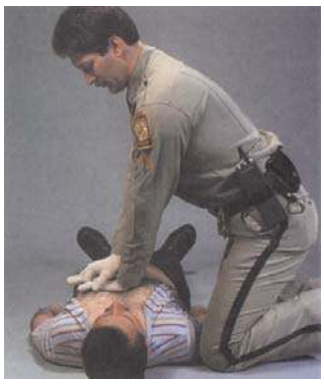
ويعتبر هذا الوضع لليدين هو الوضع الأمثل لإجراء الضغط الصدري دون أحداث إصابات لضلوع المصاب أو أعضائه الداخلية

خطوات إجراء الضغط الصدري :

١ - يقوم المسعف ببسط الذراعين على استقامتها ولا يتم ثني مفصلي المرفقين طوال عملية الإنعاش سواء أثناء الضغط أو بين الضغطتين .



٢ - يتم انحناء الجسم للأمام بحيث يكون الكتفان أعلى اليدين (أعلى عظم قفص المصاب) وذلك مع إبقاء الركبتين ملامستين للأرض .



٣ - يتم الضغط في خط مستقيم لأسفل ، باستخدام قوة مناسبة مخفضة القفص بمقدار (١,٥ ــ ٢) بوصة (٣,٥ ــ ٥ سم) في حالة الشخص البالغ .

٤ - يزال الضغط كليةً من فوق عظمة القص ، دون أن يثني المسعف مرفقيه ودون رفع اليدين من فوق القفص الصدري وتكون حركة المسعف باستخدام مفصل الفخذ .

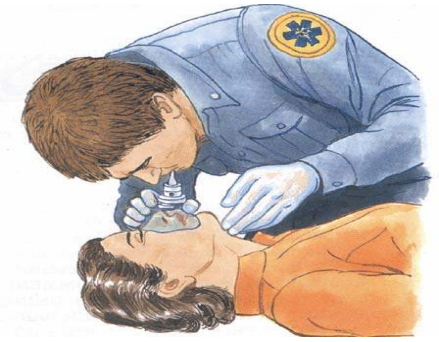
WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ومن الممكن أن تؤدي إلى انضغاط القلب نفسه ، وستقوم إحدى هاتين القوتين أو كليهما بدفع الدم خارج القلب إلى الجهاز الدوري وعندما يتوقف الضغط يمتلئ القلب مرة أخرى بالدم ومع الضغطة التالية تندفع كمية الدم الجديدة إلى الجهاز الدوري ... وهكذا تعمل الدورة الدموية يدوياً .

ويجب أن تتم الضغطات بمعدل منتظم ، بحيث تكون الفترة الزمنية التي تستغرقها الضغطة الواحدة مساوية للفترة الزمنية التي تستغرقها فترة الراحة من الضغط (بين الضغطتين) .

إجراء التنفس :

يتم إجراء التنفس بين كل مجموعة من الضغطات ، ويجري التنفس عن طريق قيام المسعف بنفخ الهواء من فمه إلى فم المصاب أو أنفه أو لفتحة القناع .. ويجب مراعاة وجود عائق يمنع انتقال العدوى إلى المسعف .



ويجب أن يكون التنفس بقوة كافية لمشاهدة صدر المصاب يرتفع ويجري كل تنفس ببطء بحيث يستغرق التنفس الواحد من ثانية ونصف إلى ثانيتين ، ولا يجب أن تزيد القوة عن اللازم حتى نتجنب انتفاخ المعدة .

ومن الجدير بالذكر أن كلا من الضغط الصدري والتنفس ضروريان لعملية الإنعاش . فالضغط الصدري بدون التنفس سيؤدي إلى دوران دم لا يحمل أوكسجيناً كافياً لقيام كل من المخ والقلب بوظائفهما بينما التنفس بدون الضغط الصدري سيدفع الأوكسجين إلى الرئتين بدون دوران للدم ليحمل الأوكسجين ويوصله لأنسجة الجسم .

معدل الضغطات الصدرية وإجراء التنفس:

إذا كان الذي يجري الإنعاش شخص واحد فقط ، فإنه يقوم بعمل من ٨٠ إلى ١٠٠ ضغطة صدرية. في الدقيقة (١٥ ضغطة كل ١٠ ثوان) وتنفسين بعد كل ١٥ ضغطة صدرية . وكل تنفس منهما يستغرق ثانية ونصف إلى ثانيتين .. ويلاحظ أن الزفير يتم تلقائياً ، ولكن يجب على المسعف ألا يؤخر الضغطات الصدرية انتظاراً لحدوث الزفير .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

فكأن المسعف يقوم بإجراء ١٥ ضغطة ثم يسرع ليقوم بإجراء تنفسين ويعود مرة أخرى ليحدد مكان إجراء الضغط الصدري ويبدأ في عمل ١٥ ضغطة أخرى وهكذا .

وبعد إجراء الانعاش لمدة دقيقة أو عمل حوالي أربع مجموعات من الضغطات كل منها ١٥ ضغطة وتنفسين, يجب تحسس وجود النبض بالشريان السباتي (لمدة ٣ إلى ٥ ثوان) وفي نفس الوقت يلاحظ أو يتسمع أو يتحسس وجود تنفس تلقائي .. ولا يجب تأخير إجراء الانعاش عن ثوان محدودة لتحسس النبض ويلاحظ التنفس إذا لم يكن هناك نبض ، ويعاد إجراء الإنعاش إذا كان هناك نبض ولا يوجد تنفس ... يتم عمل تنفس إسعافي .

وإذا كان هناك نبض وتنفس ، فيجب مراقبتهما بدقة ومراعاة في حالة العودة لإجراء الإنعاش ، فيجب قطع الإنعاش كل بضعة دقائق لتحسس وجود نبض وتنفس .

- إذا كان الذي يجري الإنعاش شخصان ، يكون أحدهما متولياً الضغط الصدري والآخر متولياً إجراء التنفس .
- تجرى الضغطات بمعدل ٨٠ إلى ١٠٠ في الدقيقة (١٥ ضغطة كل ١٠ ثوان)
- تجرى التنفس بمعدل تنفس واحد كل خمس ضغطات ويتوقف الشخص الذي يقوم بالضغط الصدري كل خمس ضغطات لمدة ثانية ونصف أو ثانيتين ليتيح للشخص الآخر لإعطاء تنفس وبعد إكمال إعطاء التنفس ، يعود الشخص الأول لاستكمال الضغط لمدة خمس ضغطات وهكذا .

ويمكن للشخص الذي يقوم بالتنفس بتحسس النبض في الشريان السباتي ، أثناء إجرائه التنفس وذلك للتأكد من كفاءة الضغط الصدري . بعد مرور دقيقة على بدء الإنعاش ، وكل ثلاث أو أربع دقائق بعد ذلك ، يجب على الشخص الذي يجري التنفس أن يتأكد من وجود نبض بالشريان السباتي وتنفس تلقائي .

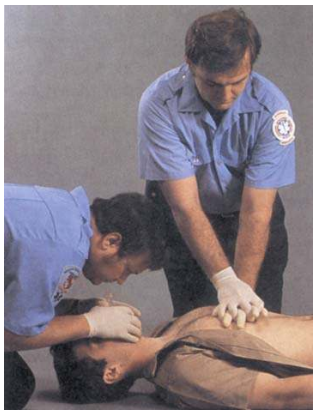
وللتأكد من وجود نبض تلقائي بالقلب ، يجب أن يتوقف الشخص الذي يقوم بالضغط الصدري عن إجراء الضغط . ويجب ألا يزيد هذا التوقف عن ثلاث إلى خمس ثوان .

إذا وجد الشخص نبضاً فعليه أن يعلن ذلك للآخر ويوجهه بالتوقف عن إجراء الضغط ، ويمكن بعد ذلك عمل التنفس الإسعافي إذا دعت الحاجة له ، أما إذا لم يجد نبضاً فعليه أن يعلن ذلك ويوجه بالاستمرار في الضغط .

تبادل المواقع :

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

في بعض الإصابات قد يحتاج المسعفان لتبادل مواقعهما بسبب الإرهاق وخاصة لدى المسعف الذي يقوم بالضغط الصدري .



وأهم عنصر يجب مراعاته في تبادل المواقع هو السرعة في إجرائه ويتحكم في هذه العملية القائم بالضغط الصدري ، حيث يعلن التغيير في بداية مجموعة من الضغطات ثم يبدأ في العدّ بصوت مرتفع واحد ـ اثنان ـ ثلاثة ـ أربعة ـ خمسة .. تنفس " حيث يقوم الشخص الآخر بإعطاء تنفس عميق ثم يتم تبادل المواقع .. وخلال ثلاث إلى خمس ثوان يكون الشخص المكلف بإجراء التنفس قد أخذ موقعه وعدّل وضع الرأس لضمان وجود مجرى سالك للهواء وتحسس النبض بالشريان السباتي وكشف عن وجود تنفس تلقائي .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

إجراء الإنعاش القلبي الرئوي للرضع والأطفال :

يحدث بعض التغير في إجراءات الإنعاش ومعدلاته إذا كان المصاب طفلاً أو رضيعاً . ويعتبر المصاب رضيعاً إذا كان عمره يقل عن عام ، ويعتبر طفلاً إذا تراوح عمره من عام إلى ثمانية أعوام أما بعد ثمانية أعوام فيعامل في عملية الإنعاش كما يعامل الشخص البالغ ولكن يجب الأخذ في الاعتبار حجم جسم المصاب ، فمثلاً إذا كان المصاب عمره تسع سنوات وجسمه صغير فإنه يعامل معاملة الطفل .

وضع المصاب : يوضع على سطح صلب كما في البالغين ، ويمكن في حالة الرضع أن يوضع على ساعد المسعف أو راحة يده ، ويجب في حالة الرضيع أن تسند رأسه .

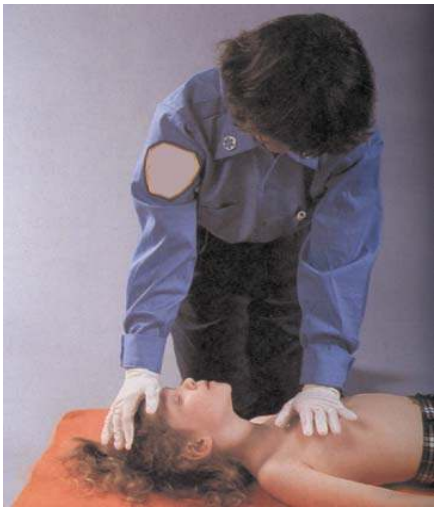
تحسس النبض : في حالة الرضيع ، يجب استخدام الشريان العضدي وهو الشريان الرئيس بالعضد (في حالة الطفل) تتم عملية تحسس النبض كما في البالغين .

الضغط الصدري : في حالة الرضيع ، تجرى الضغطات الصدرية في خط المنتصف لعظمة القص ، تحت الخط التخيلي الواصل بين الحلمتين بمقدار عرض الإصبع . ويحدد هذا الوضع بسهولة بوضع السبابة عن الخط الواصل بين الحلمتين ، فيكون إصبعا الوسطى والخنصر في الموضع المطلوب للضغط .. ويتم الضغط بالإصبعين بحيث ينخفض القفص بمقدار نصف بوصة إلى بوصة (١,٢٥ إلى ٢,٥ سم) .



WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

❖ في حالة الطفل ، تستخدم مؤخرة راحة اليد لإجراء الضغطات ، وموضع الضغطات هو الثلث السفلي من القفص ، أعلى نهاية السفلية ـ موضع التقاء حافتي الضلوع ـ بمقدار عرض إصبع واحد . ويتم تحديد الموضع كما في البالغين ، ويتم الضغط بحيث يتم خفض القفص بمقدار بوصة إلى بوصة ونصف (٢,٥ إلى ٣,٧٥ سم).



إجراء التنفس :

في حالة الرضع والأطفال ، يجرى التنفس كما في البالغين حيث ينفخ المسعف ببطء من فمه إلى فم المصاب أو أنفه أو القناع ويجب أن يكون هناك عائق للوقاية من انتقال العدوى ، ويستغرق كل تنفس من ثانية إلى ثانية ونصف ، على ألا ينفخ هواءً يزيد عن اللازم لرفع الصدر

معدلات إجراء الضغطات الصدرية والتنفس :

في الرضع والأطفال تجرى الضغطات الصدرية بمعدل مئة ضغطة على الأقل في الدقيقة (أي خمس ضغطات فيما لا يزيد عن ثلاث ثوان) ، ثم يتوقف لإعطاء التنفس في ثانية إلى ثانية ونصف . (أي إن المعدل هو تنفس واحد كل خمس ضغطات) .

مضاعفات الإنعاش القلبي الرئوي

تعتبر أكثر المضاعفات شيوعاً لعملية الإنعاش هي إصابات الضلوع ويعتمد مكان الإصابة على موضع يدي المنقذ أثناء إجرائه عملية الضغط على الصدر . وبالإضافة للضلوع ، يمكن أن تحدث كسور بعظمة القص أو الترقوة أو الغضاريف الضلعية . ويمكن أن تؤدي بعض هذه الكسور إلى إصابات بالكبد أو تهتكات ونزيف داخلي

وبالرغم من احتمالات حدوث هذه المضاعفات ، فلا يجب التوقف عن عملية الإنعاش حتى لو شعر المسعف بحدوثها ، وإنما عليه أن يعدل موضع يديه وكذلك مقدار الضغط الذي يستخدمه ويستمر في عملية

الإنعاش . فمن الأفضل للمصاب أن يعاني من بعض الكسور بالضلوع ويحيا بإذن اللّه ، عن أن يموت خوفاً من إحداث إصابات به .

ولتقليل احتمالات حدوث هذه المضاعفات ، يجب العناية في اختيار المكان الصحيح لوضع اليدين كما أسلفنا في ص ( )

- يمكن أن يحدث انتفاخ بالمعدة ، وذلك أثناء إجراء التنفس للمصاب ، وللوقاية من ذلك يجب الحرص على وضع رأس المصاب بطريقة صحيحة تفتح مجرى الهواء وذلك مع كل تنفس كما يجب أن يتم التنفس ببطء .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات المتدرب على محتويات الوحدة

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

ملحوظات المدرب على محتويات الوحدة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

التثقيف الصحي

الصحة الشخصية



جميع الحقوق محفوظة للمؤسسة العامة للتعليم الفني والتدريب المهني
قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الجدارة: أن يكون المتدرب قادراً على معرفة أهمية الصحة الشخصية و أقسامها.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة ستكون قادراً بإذن الله على:

١. معرفة أهمية الصحة الشخصية.
٢. معرفة الطرق الصحيحة للعناية بأجزاء الجسم المختلفة.
٣. معرفة مخاطر المخدرات.
٤. معرفة أهمية الزواج في حفظ الشباب.

الوقت المتوقع للتدريب: خمس ساعات.

الوسائل المساعدة:

١. عروض بوربوينت.
٢. أوفرهيد بروجوكتور.
٣. شفافيات.
٤. سبورة و أقلام ملونة.

متطلبات الجدارة:

يجب أن يتقن المتدرب على الأقل ٩٠٪ من المهارات المطلوبة في هذه الوحدة.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الصحة الشخصية

أهمية العناية بالنظافة الشخصية.

للحفاظ على الصحة يجب اتباع سلوكيات صحية سليمة وللتخلص من الأمراض يجب التخلص أولاً من مسبباتها وهي السلوكيات غير الصحية .

و للصحة الشخصية الكثير من المداخل و لعلنا نبدأ من قمة الرأس إلى أخمص القدمين.

العناية بالشعر.

شعر الإنسان أحد مواضع الزينة وخصوصا عند المرأة لذلك يجب العناية به وغسله باستمرار .

ويجب البعد عن بعض السلوكيات الخاطئة و منها :

١. كي الشعر للتنعيم فهذا يقضي على بصيلاته .
٢. استخدام الصبغات الكيميائية .
٣. استخدام الشامبو المحتوي على مواد إضافية .
٤. عدم دلك الشعر بالأظافر .
٥. عدم استعمال أدوات الآخرين كالمشط .

العناية بالوجه.

يجب غسل الوجه باستمرار (يومياً) بالماء والصابون اللطيف المخصص للوجه و اليدين و ليس أي صابون.

و هناك بعض التحذيرات في هذا الخصوص منها:

١. بالنسبة للمرأة الابتعاد عن مساحيق التجميل المحتوية على مواد كيميائية، بل استخدام المواد الطبيعية قدر الاستطاعة ، و إذا كان لا بد من استخدام المساحيق الكيميائية فيجب البعد و الحذر الشديد من أدوات التجميل الرخيصة و خصوصاً تلك المتوفرة في المحلات غير المتخصصة بأدوات التجميل .
٢. عدم إزالة حب الشباب باليد بل علاجها بالمراهم حتى تزول من تلقاء نفساها .
٣. عدم تعريض الوجه لأشعة الشمس المباشرة فترات طويلة و خصوصاً في الصيف .
٤. عدم إزالة الحبيبات و النتوءات و الكلف السوداء عند محلات الحلاقة ، بل عند المراكز المختصة إذا لزم الأمر.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

العناية بالعينين.

يجب الحفاظ عليها من العوامل الطبيعية وغير الطبيعية مثل:

١. عدم النظر إلى الأنوار المبهرة كالشمس واللحام .
٢. عدم الجلوس أمام التلفاز بكثرة وبمسافة قريبة .
٣. عدم استخدام أغراض الآخرين كالمناشف .
٤. لبس النظارة الشمسية أثناء النهار .
٥. عدم مسح العين بالشماغ أو بطرف الثوب بل استخدام منديل نظيف لكل عين .

العناية بالأسنان.

١. يجب العناية بالأسنان دائماً لأن نصف أمراض الجسم من الفم .
٢. يجب غسل الفم جيداً واستخدام الفرشاة والمعجون يومياً
٣. يجب استخدام الخيط السني لإزالة ما بين الأسنان و الأضراس .
٤. يفضل استخدام السواك كما حثنا الرسول (صلى الله عليه وسلم) فهو سهل الحمل, رخيص الثمن, سهل الاستخدام .

الابتعاد عن :

١. الإكثار من أكل الحلويات .
٢. استخدام الأسنان لفك القوارير أو سحب شيء أو غيره .
٣. إهمال أي علامات للتسوس بل المسارعة لإزالته مباشرة .
٤. عدم خلع الضرس إلا في أقصى الأحوال.

العناية باليدين.

١. يجب العناية بالأيدي دائماً لأنها الأداة الوحيدة لكل ما يدخل إلى الفم .
٢. يجب غسلها جيداً بالماء والصابون وخصوصاً قبل الأكل وبعد القيام من النوم .

أما الأظافر فتعتبر مخبأ للميكروبات لذا يجب قصها وغسلها بالماء والصابون ومراعاة :

١. عدم قضم الأظافر بالأسنان .
٢. عدم قص الجلد المحيط بها .
٣. عدم وضع الأظافر داخل الكلوركس (لتقويتها) لأنه يسبب تآكلها .
٤. عدم استخدام مزيل طلاء الأظافر بكثرة لاحتوائه على مواد كاوية تحدث تآكل الأظافر

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

العناية بالقدمين.

يجب الاعتناء بهما و غسلهما جيداً بالماء والصابون وتنظيف ما بين الأصابع وتجفيفه جيداً حتى لا تبقى رطوبة تسبب نمو الفطريات .

١. عدم المشي حافياً لتجنب الجروح والديدان (غالباً يحدث في القرى)
٢. عدم لبس الحذاء الضيق .
٣. عدم لبس الحذاء ذي الكعب العالي و خصوصاً النساء .
٤. عدم الوقوف طويلاً لأنه يسبب الدوالي بالساقين .

قضاء الحاجة :

يجب غسل اليدين جيدا بالماء والصابون بعد قضاء الحاجة وتجنب ما يلي :

١. عدم حجر البول فترة طويلة لأنه يسبب التهاباً في المثانة و في الأعضاء التناسلية ، و قد يسبب أيضا الفشل الكلوي .
٢. عدم تناول المواد الحارة كالفلفل و التوابل و الشطة لأنها تسبب التهاب المستقيم و حرقان .
٣. عدم تناول المسهلات مباشرة لعلاج الإمساك .

وننصح بـ :

- تنظيم التبرز في أوقات معينة مرة أو مرتين يوميا .
- أكل الخضراوات الطازجة والفواكه .

الاستحمام :

هو عملية إزالة ما يعلق بالجسم من أوساخ وعرق ويجب الاستحمام مرة واحدة كل ثلاثة أيام على الأقل فترك الجسم دون استحمام لمدة طويلة يؤدي إلى انسداد المسامات وتراكم العرق وتكاثر البكتيريا ثم ظهور الأمراض الجلدية.

ويفضل دائما الاستحمام بالماء البارد لأن ذلك ينشط الدورة الدموية والأعصاب .

ويجب مراعاة ما يلي :

١. عدم الاستحمام بعد الأكل مباشرة حتى لا تصاب بعسر الهضم .
٢. يجب استخدام الصابون والتدليك بقطعة قماش أو ليفة للاستفادة من الحمام .
٣. يجب عدم التعرض لتيار هواء بارد بعد الاستحمام وخصوصا إذا كان الاستحمام بالماء الدافئ .
٤. يجب عدم الاستحمام بمياه البرك والمستنقعات .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

النوم :

هو راحة ضرورية للجسم والعقل ولا يمكن الاستغناء عنه أبدا .

ويختلف احتياج الناس للنوم وساعاته باختلاف أعمارهم ففي الأطفال تزيد ساعات النوم حتى تصل إلى ١٨ساعة وتقل في الشباب فتصل إلى ٨-١٠ ساعات وتقل أكثر في المسنين حتى تصل من ٤ -٨ ساعات في اليوم .

للاستفادة الكاملة من ساعات النوم يجب أن :

١. يكون الفراش مريح و صحي .
٢. لا يتقوس تحت ثقل الإنسان فيسبب اعوجاجاً في العمود الفقري يؤدي إلى آلام في الظهر و الساقين .
٣. تكون الإضاءة خافتة أو مظلمة .
٤. تكون غرفة النوم جيدة التهوية .
٥. تكون الأغطية كافية .
٦. لاتتناول الأقراص المنومة أو المسهرة لخطورتها على الجهاز العصبي للإنسان والتعود عليها .

الجلوس:

يجب الحرص دائما على الجلسة الصحيحة بأن يكون الرأس والعمود الفقري يكونان خطا مستقيما وذلك بأن يكون ظهر الإنسان ملاصقا لظهر المقعد سواء في الصف أو البيت أو السيارة كما يجب أن يكون المكتب الذي أمامه بارتفاع مناسب حتى يكون مستريحا أثناء القراءة أو الكتابة ولا يضطر لأن يثني رأسه وجسمه للأمام فيسبب تشوها في العمود الفقري .

الزواج:

الزواج أحد ضروريات الحياة التي لا تستقيم بدونها وجعله الله سكنا للإنسان كما قال تعالى (هو الذي خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها.....) الآية

ففي الزواج راحة للنفس وحفظا للفرج وغضا للبصر وأمنا للمجتمع ويراعى في الزواج بعض الأمور منها :

١ - يفضل الزواج من غير الأقارب.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢ - يفضل عدم التأخر في الزواج وعدم التبكير به جدا.

٣ - يفضل الفحص الطبي الوراثي قبل الزواج.

٤ - يفضل أن يكون سن الزوجين متقارباً ولا يتعدى ١٠سنوات.

٥ - يفضل عدم الإسراف بالممارسة الجنسية في بداية الزواج بل يجب تنظيمها.

الإدمان:

هناك بعض الأدوية والمشروبات إذا تناولها الإنسان وتعاطاها أكثر من مرة فإنه قد يتعود عليها ولا يستطيع تركها وهذا يسمى الإدمان ، ومنها:

١. السجائر والشيشة (نيكوتين)
٢. القهوة والشاي (الكافيين)
٣. الخمر - الحشيش - القات .
٤. الهروين - الحبوب المنومة والمسهرة.
٥. بعض أنواع الأدوية وخصوصا النفسية.

ويجب على الإنسان العاقل تجاهل أصدقاء السوء ونقدهم إذا رفض هذه الأشياء مثل قوله أنه لم يصل إلى مرحلة الرجولة ،بل كل الرجولة في قوة النفس ومقاومة الهوى حتى لا يقع فريسة للمخدرات .

ملحوظات المتدرب على محتويات الوحدة

ملحوظات المدرب على محتويات الوحدة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

المراجع

١. **مذكرة مهارات الكتابة في التثقيف الصحي**.
د. خالد بن حمد الجابر .
٢. **مهارات الاتصال**.
٣. **التثقيف الصحي**.
د. زهير أحمد السباعي ، د. حسن بله الأمين.
٤. **كيف تكون مثقفاً صحياً ناجحاً**.
أ. محمد بن عبدالله الشارخ
٥. **الإسعافات الأولية**.
د. محمد علي

المراجع الأجنبية

1. Health Promotion.
2. Planning in health education.
3. Emergency Care.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المحتويات

مقدمة

تمهيد

الوحدة الأولى **رقم الصفحة**

- **تعاريف** ١
- تعريف التثقيف الصحي. ٢
- تعريف الصحة. ٢
- تعريف الصحة العامة. ٢
- تعريف المرض. ٢
- **وسائل الايضاح** ٦
- أهمية وسائل الإيضاح. ٦
- أنواع وسائل الإيضاح. ٦

الوحدة الثانية

- **وسائل الاتصال** ١٠
- عناصر الاتصال. ١٠
- **أولاً: وسائل الاتصال المباشر** ١٠
- تعريف الاتصال المباشر. ١٠
- مميزات الاتصال المباشر. ١٠
- عيوب الاتصال المباشر. ١٠
- أنواع الاتصال المباشر. ١٠
- **ثانياً: وسائل الاتصال غير المباشر** ١٤
- تعريف الاتصال غير المباشر. ١٤
- مميزات الاتصال غير المباشر. ١٤
- عيوب الاتصال غير المباشر. ١٤
- أنواع الاتصال غير المباشر. ١٤

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الوحدة الثالثة

- **برنامج حل مشكلة صحية** **٢١**
- تعريف المشكلة الصحية. ٢٢
- فريق عمل حل المشكلة الصحية. ٢٢
- خطوات حل المشكلة الصحية. ٢٤

الوحدة الرابعة

- **الإسعافات الأولية** **٣٠**
- تعريف الإسعافات الأولية. ٣١
- أهمية التدريب على الإسعافات الأولية. ٣١
- إسعاف الجروح. ٣٥
- إسعاف الكسور. ٣٨
- إسعاف الحروق. ٤٢
- إصابات الحشرات والحيوانات البحرية. ٤٩

الوحدة الخامسة

- **الإنعاش القلبي الرئوي** **٦١**

الوحدة السادسة

- **الصحة الشخصية** **٧٥**
- أهمية العناية بالنظافة الشخصية. ٧٦
- العناية بالشعر. ٧٦
- العناية بالوجه. ٧٦
- العناية بالعينين. ٧٧
- العناية بالأسنان. ٧٧
- العناية باليدين. ٧٧
- العناية بالقدمين. ٧٨
- قضاء الحاجة. ٧٨
- الاستحمام ٧٨

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

- النوم. ٧٩
- الجلوس. ٧٩
- الزواج. ٧٩
- الإدمان. ٨٠

المراجع **٨٣**

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

تقدر المؤسسة العامة للتعليم الفني والتدريب المهني الدعم

المالي المقدم من شركة بي آيه إي سيستمز (العمليات) المحدودة

GOTEVOT appreciates the financial support provided by BAE SYSTEMS



WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر