الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
وزارة التكوين والتعليم المهنيين
Ministère de la Formation et de l'Enseignement Professionnels

Centre National de l'Enseignement Professionnel à Distance (CNEPD)

المركز الوطني للتعليم المهني عن بعد (م.و.ت.م.ب)

تطبيق المفاهيم الأساسية للنظافة والصحة والأمن

الدرس رقم7 0: الإسعافات الأولية

الهدف التعليمي: في نهاية هذا الدرس، يجب على الطالب أن يكون قادرا على اتقان الإسعافات الأولية الخاصة بالاطفال.



خطة الدرس:

I. تعريف الإسعافات الأولية

II. المبادئ العامة للإسعافات الأولية

III. الإسعافات الأولية:

1- فـــقـدان الـــوعـي

2- حـــالـة الصـدمة

3- الاخـــتـــنـاق

4- الـــنـــزيـف

5- الـــحـــروق

6- لدغات ولسعات الحشرات

7- الـــكـــســـور

IV. صندوق أدويـــة الطـــوارئ

I.تعريف الإسعافات الأولية:

إنها مجموعة من الأفعال والأعمال التي يمكن لشاهد حادث ما أن يقوم بها تجاه الشخص المصاب في انتظار أعوان الحماية المتخصصين.

II.المبادئ العامة الإسعافات الأولية:

المفاهيم التالية تشكل أساس الإسعافات الأولية، وهي ذات أهمية عظمى، فقبل البدء في عملية الإسعافات الأولية، عليك أن تتكيف مع جميع الحالات:

- السيطرة على النفس في أي حالة غير متوقعة،

-الحفاظ على الهدوء،

- الاعتدال في نبرة الصوت والكلمات،

- السيطرة على مشاعره والأفعال،

- العمل بلباقة وطريقة صحيحة.

قد تتداخل هذه التعاليم فيما بينها، وليس هناك بالضرورة ترتيب لتطبيقها، بل هناك أولويات يجب مراعاتها وهي:

1- تأمين موقع الحادث والأشخاص المشاركين/المتدخلين:

- التحقق من عدم وجود خطر إضافي، مثال: الكهرباء، الغاز، النار، ... إلخ.
- عدم تعريض النفس للخطر من دون داع (لا تعتبر نفسك بطلا).
- إذا كان الشخص المصاب عالقا، فمن الأحسن انتظار الإنقاذ أو الحماية المدنية.

2- تقييم حالة الضحية:

- دائما العمل بسلاسة بغض النظر عن المشكلة.

- التحدث إلى الجرحى، طمأنتهم، شرح حالتهم.

- التحقق من حالة الوعي والتنفس، ومن عدم وجود نزيف.

- عدم إعطاء الطعام أو الشراب أبدا للشخص المصاب.

-في حالة نزيف عدم استخدام عاصبة من أجل توقيفه.

- لا تحرك الشخص المصاب إذا كنت تشك في كسر على مستوى الظهر.

- عدم مهاجمة الشخص المصاب جسميا أو لفظيا (عن طريق الشتم أو الصفع مثلا).

3- طلب المساعدة:

طلب خدمة المساعدة الطبية المستعجلة، أو الحماية المدنية، وتزويدهم بطريقة هادئة وواضحة ودقيقة بالمعلومات اللازمة الآتية:

- موقع الحادث.

- طبيعة الحادث.

- عدد الجرحى.

- تزويدهم بالمعلومات الشخصية الخاصة بك: الاسم واللقب، رقم الهاتف، العنوان.

III. أهـــم الإســـعـــافـــات الأولـــيـــة:

1- فـــــقـــــدان الـــــوعـــــي:

1.1.كيفية التعرف على حالة الوعي: تكون الضحية فاقدة للوعي عندما:

- لا تجيب على أسئلة بسيطة: ما اسمك، أين انت ...إلخ.

- لا تستجيب لأوامر بسيطة: افتح عينيك، صافحني ...إلخ.

- عندما تكون الضحية رضيع، يكون ذلك عن طريق هزه بلطف أوعن طريق كشط باطن قدميه، إذا لم يتفاعل في بضع ثوان فعلينا استدعاء الطوارئ.

2.1.مـــا يـــجـــب الـــقـــيـــام بـــه:

- إذا كان الضحية فاقد للوعي لكنه يتنفس، طلب المساعدة ووضع الضحية في وضع جانبي آمن.

- إذا كان الضحية فاقد للوعي ولكنه لم يعد يتنفس: نقوم بعملية الإنعاش (التنفس الاصطناعي + تدليك عضلة القلب).

- **تأكد من تنفسه:** حرك أذنك بالقرب من فمه لسماع أنفاسه بشكل أفضل، أو تأكد من أن صدره ينخفض ويرتفع، إذا لم تكن هناك حركة فإن الضحية قد توقفت عن التنفس.

- **وضع السلامة الجانبية:**
  - تحريك الذراع بعيدا عن الجذع بحيث تكون في وضعية 90°.
  - ثني ورك وساق الجانب الآخر للضحية واستعمالها كرافعة لتدوير الجسم.
  - الإمساك بكتف وركبة الجانب الآخر للضحية، وتدوير الجسم ببطء نحو الجانب.
  - ثني ذراع الجانب الآخر ووضع الكف تحت الرأس ليكون بمثابة وسادة.
  - إعادة فرد الساق العليا بحيث تكون في وضعية 90°مع الورك والركبة على الأرض، لتحقيق الاستقرار.
  - إرجاع رأس الضحية بعناية إلى الوراء، مع فتح الفم.

- **لماذا توضع الضحية التي تتنفس على الجانب؟**: إذا بقيت الضحية اللاواعية على ظهرها، فمن المرجح أن تختنق بواسطة لسانها أو جراء التقيؤ، لأنه في هذه الحالة تكون جميع العضلات في حالة إسترخاء.

عن طريق وضع الضحية على الجانب، وفتح الفم الذي يكون موجهة نحو الأرض، ففي حالة الاسترجاع فإن القيء يتدفق بكل حرية على الأرض، كما أن اللسان لا يمكنه الوقوع داخل الحلق.

تحت أي ظرف من الظروف يجب ألا تترك الضحية الفاقد للوعي التي تتنفس على ظهرها.

- **حالة خاصة:** إذا كنت تشك في إصابة في العمود الفقري، حيث أنه لا يمكنك وضع الضحية في وضع جانبي، فهنا يجب فتح الأحزمة أو الأربطة إن وجدت لتسهيل التنفس.

إرجاع رأس الضحية بعناية إلى الوراء مع فتح الفم، عن طريق سحب الذقن لأسفل لمنع اللسان من الوقوع في الحلق وتسهيل التنفس.

3.1.طريقة التنفس الاصطناعي بواسطة فم المسعف:

- إخلاء مجرى الهواء: تحقق من محتويات فم الضحية، إذا كان هنالك أي شيء، قم بإزالته بلطف بأصابعك دون دفعه إلى الحلق.
- قم بتمديد الضحية على سطح صلب، مع إرجاع رأسه إلى الوراء قليلا.

- ممارسة التنفس الاصطناعي: استنشق بعمق ثم ضع شفتيك على فتحتي الأنف والفم معا ، ثم الزفير ببطء من أجل نفخ رئتيه.

- إزالة فمك والسماح للهواء بالخروج، مع الاستمرار في هذه العملية، والتحقق كل 3 ثوان إذا استأنفت الضحية تنفسها، وإلا مواصلة التنفس الاصطناعي حتى وصول الطوارئ.

2- حـــــالــة الصـــدمـة:

1.2- تعريفها: هو ردة فعل الجسم لحدث صادم.

الصدمة العاطفية هي رد فعل عصبي بسيط إثر أخبار سيئة أو مفاجأة كبيرة.

أما حالة الصدمة هي فشل خطير في الدورة الدموية، على سبيل المثال أثناء النزف أو الحروق أو الإسهال ... مما يؤدي إلى انخفاض في إمدادات الدم إلى الأنسجة وذلك يترتب عليه نقص في الأكسجين الذي يصل إلى الخلايا: ضيق خلوي شديد.
الظروف التي تفاقم حالة الصدمة: البرد، والعاطفة القوية، والألم.

2.2- العلامات السريرية لحالة الصدمة:

- نبض سريع.
- شحوب الجلد.
- التعرق.
- العطش.
- الغثيان والقيء.
- يشعر الطفل بالضعف.
- التنفس السريع والمتشنج.

ب.

2-3.الأسباب الرئيسية:

- نزيف داخلي أو خارجي.
- الجفاف الشديد (مثل الإسهال الحاد).
- الحساسية الناتجة عن الأدوية، لدغ الحشرات.
- التهاب الصفاق بسبب التهاب الزائدة الدودية.

4.2- الإجراءات الصحيحة:

- الاتصال السريع للمساعدة.

- في حالة نزيف: توقيف النزيف.

- تمديد الطفل على الظهر مع رفع الساقين يسهل عودة الدم إلى القلب.

- فتح الأحزمة والغلاقات، تدوير راس الطفل على الجانب إذا كان يستفرغ.

- تغطية الطفل وطمأنته.

- عدم إعطاء الماء او الطعام، إذا عطش نرطب الشفاه بالقليل من الماء فقط.

3- الاختـــــنـــاق:

1.3- تـــعـــريـــفـــه: قطعة نقدية، أو لعبة صغيرة، أو الفول السوداني والعديد من الأشياء الصغيرة الأخرى، هي أسباب يمكن أن تؤدي إلى اختناق الطفل الصغير، حيث أن الطفل يصبح يبحث عن الهواء، وغير قادر على الكلام، ولا يمكنه التنفس، فالاختناق.

ويمكن تمييز نوعين من الحالات:

- إذا كان الطفل يتنفس بشكل عفوي، هنا نقوم فقط على تشجيعه على السعال.

- إذا كان الطفل لا يتنفس، هنا نستخدم تقنيات خاصة.

✓ **الحالة الأولى للرضيع:**

- وضع الرضيع على بطنه فوق ساعد المسعف، حيث يكون وجهه متجها نحو الأرض.

- ضربه بقوة براحة اليد من ثلاثة إلى أربع مرات بين عظمتي الكتفين .

- قبل إدارة الرضيع، يجب إزالة الجسم الغريب من فمه بواسطة الأصابع مع مراعات عدم دفعه إلى حلق الرضيع.

✓ **الحالة الثانية للطفل:**

- وضع الطفل على ركبتيك، بحيث أن وجهه يواجه الأرض.

- ضربه بقوة براحة اليد من ثلاثة إلى أربع مرات بين عظمتي الكتفين ، ثم إزالة الجسم الغريب.

- عند الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن سنة واحدة، يمكن إجراء تقنية "هيمليش" ولكن مع مزيد من الحيطة، حيث يجب أن تتلاءم قوة المناورة مع عمر الطفل ووزنه.

ما فائدة ممارسة تقنية "هيمليش" عند الضحية التي تختنق؟

عن طريق الضغط فوق السرة يمكنك زيادة الضغط في الرئتين، ما يسمح بطرد الجسم الغريب الذي كان عالقا في الشعب الهوائية.

طريقة تنفيذ تقنية "هيمليش":

تنفذ على ضحية في وضعية الوقوف أو الجلوس، الوقوف وراءها، ثم تمرير ذراعيك تحت ذراعي الضحية، ووضع قبضتي اليدين متحدتين على السرة، ثم الضغط بواسطة هذه القبضة على البطن نحو الأعلى بقوة وبسرعة.

بعد خروج الجسم الغريب، يجب استشارة الطبيب للحصول على نصائح بشأن مخلفات هذا الحادث.
اما في حالة فشل العملية، يمكن إعادة القيام بها، مع طلب المساعدة.

4- الـــــنـــــزيف:

1.4- تـــعـريـفـه: النزيف هو تدفق الدم خارج الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى انخفاض في حجم الدم الساري في الجسم، وهناك ثلاثة أنواع من النزف:

- **نـــزيـــف خـــــارجـــي:** يتدفق الدم من الجسم من خلال تمزق في الجلد، في هذه الحالة يكون مكان النزف والدم مرئيين.
- **نـــزيـــف داخـــلـــي:** يتدفق الدم داخل الجسم ومكان النزف والدم غير مرئيين.
- **نـــزيـــف مـــسـتـخـرج:** يتدفق الدم من خلال فتحة طبيعية نحو الخارج (الأنف والفم والأذنين ...) في هذه الحالة يكون مكان النزيف غير مرئي، ولكن الدم (النزيف) مرئي.

2.4- رد فعل الجسم جراء نزيف كبير:

فقدان أكثر من 500 مل من الدم يؤدي إلى خلل في الدورة الدموية:

- هناك تسرب في مكان ما.

- نتخفض كمية الدم التي تصل إلى القلب.

- يتناقص الأكسجين المنقول بالدم.

- تعاني الأنسجة نقص أكسجين (الدماغ هو المتضرر الأول).

تعتبر هذه الحالة بمثابة حالة ما قبل الصدمة، أي أن الجسم في خطر.

على المنقذ أن يكون يقظا، فدوره بالغ الأهمية.

3.4- ما يجب القيام به أمام نزف خارجي:

- إزالة الملابس التي تغطي الجرح.
- إجراء ضغط مباشر، أي مباشرة عند نقطة النزف، الأمثل هو استخدام ضمادة معقمة أو قطعة قماش نظيفة وجافة، حيث تطبق بقوة على الجرح، في حالة عدم توفر ضمادات، يمكن استعمال اليدين أو الأصابع مباشرة مع الضغط بقوة، لأن وقف النزيف أولى من مخاطر تلوث الجرح.
إذا استمر النزيف، فيجب مواصلة الضغط بقوة أكبر، إلى غاية وصول الطوارئ.

- وضع الضحية في وضع أفقي، لأن هذا يزيد من تدفق الدم إلى الدماغ.
- طلب المساعدة.

- **حالة خاصة:** في حالة ما إذا كان هنالك جسم غريب في الجرح، أو كان مصاحبا لكسر، لا تضع أي شيء على الجرح، بل أوقف النزيف عن طريق ضغط الشريان عن بعد:

- إذا كان النزيف في الطرف العلوي، هنا نطبق الضغط في انثناء الإبط بواسطة كلا الإبهامين.
- إذا كان النزيف في الطرف السفلي، فهنا يجب ممارسة الضغط بواسطة قبضة اليد على حافة الحوض السفلية على مستوى أضعاف الفخذ.

يجب عدم إزالة الجسم غريب من الجرح، ولا الضغط عليه، بل يجب تثبيته باستخدام ضمادة معقمة لمنعه من التحرك داخل الجرح.

يجب عدم ربط الطرف المصاب أبدا بواسطة عاصبة، لأن ذلك يشكل خطر كبير على الطرف المصاب.

5-4.ما يجب القيام به أمام نزيف داخلي:

تحدث عادة جراء صدمة أو حادث عنيفين، وغالبا ما يمكن تشخيصها بواسطة علامات سريرية مرتبطة بحالة الصدمة المذكورة آنفا.

- طلب المساعدة.

- تمديد الضحية على الظهر مع رفع الساقين.

- فتح الملابس، الأربطة أو الأحزمة ...إلخ.

- في حالة الاستفراغ، إدارة رأسه إلى الجانب.

6.4- ما يجب القيام به أمام رعاف:

- وهو تدفق الدم من خلال الأنف.

- هي حالة شائعة لدى الأطفال.

- الضغط بالأصابع على فتحتي الأنف لمدة 10 دقائق على الأقل، مع إمالة الرأس إلى الأمام.

- استخدام مكعبات الثلج، حيث أن وضعها على منبت الأنف يمكن أن يوقف النزيف.

- استخدام الحشوات القطنية، حيث يحشى بها الأنف وتترك إلى غاية توقف النزيف.

- إذا استمر النزيف استشارة طبيب الإستعجالات.

5- الـــــحـــــــــروق:

5.1- الحروق الخارجية: وهي الحوادث المنزلية الأكثر شيوعا، تختلف خطورتها وفقا لدرجتها ومدى انتشارها:

- حروق من الدرجة الأولى: هي احمرار بسيط ابتدائي دون انفصال الجلد.

- حروق من الدرجة الثانية: وجود فقاعة، وهو إصابة واحد أو اثنين من طبقات الجلد.

- حروق من الدرجة الثالثة: حيث يتم تدمير الجلد تماما.

ما العمل:

- تبريد الحرق عن طريق غمره على الفور لمدة 5 دقائق بالماء الفاتر، وإزالة الملابس في نفس الوقت باستثناء تلك التي التصقت بالجلد
- إذا كان الحرق واسع النطاق أو شديدا: قم بتمديد الضحية على المنطقة غير المحترقة من الجسم، أو في وضعية نصف الجلوس إذا كانت هناك صعوبات في التنفس.
- طلب المساعدة في أسرع وقت ممكن.
- مراقبة الضحية

- **حالة خاصة:**

في حالة ما كانت الضحية قد ابتلعت مادة كيميائية

- تمديد الضحية.

- طلب المساعدة من الطوارئ.

يجب عدم إعطاء الضحية أي شيء للشرب، لأنه يزيد من احتمال استفراغ المادة الكيميائية وذلك ما يشكل خطرا إضافيا على حياة الضحية.

6- عضات ولسعات الحشرات:

1.6-عضات الحيوانات: سواء كان ذلك الحيوان أليف أو البري السلوك الذي يتبع هو نفسه:

- بعد تنظيف اليدين، غسل الجرح جيدا بالماء والصابون، ثم تطهيره بواسطة تطبيق محلول مطهر للجلد، ومن ثم تركها للهواء لتجف، ثم وضع ضمادة معقمة على الجرح وتثبيتها بواسطة شريط لاصق طبي.

- استشارة الطبيب (احترس من داء الكلب).

- في حالة لدغة ثعبان: الاتصال بالإغاثة وطمأنة الضحية، تنظيف الجرح إذا أمكن.

2.6- اللسعات الحشرية: هي عادة أكثر إيلاما وأقل خطورة، غير أنها أحيانا تعطي ردود فعل جسمية خطيرة جدا عند من لديهم حساسية مفرطة.

ما يجب القيام به:

- إذا كانت اللسعة ظاهرة، إزالة الشوكة بلطف بواسطة ملقاط، تطهيرها بالكحول.

- في حالة رد فعل تحسسي أو لدغة في الفم استدعاء الطوارئ.

7- الـــكـــســـور:

عادة ما تحدث كسور بعد سقوط عنيف أو صدمة مباشرة، والعمل الوحيد الذي يتعين اتخاذه هو تثبيت الطرف المكسورة في انتظار الإسعاف.

- **كسر الطرف العلوي:** وضع وشاح حول الطرف المصاب وربطه حول الرقبة، وذلك لتثبيته ومنع تحركه.

- **كسر الطرف السفلي:** غالبا ما يكون الطرف المصاب منتفخ أو متورم، مؤلم ومشوه، في هذه الحالة يجب تمديد الضحية، تجميد الطرف السفلي إذ أمكن وطلب الإسعاف.

في حالة كسور أخرى، كالرقبة، أو الظهر، يجب عدم تحريك الضحية، وطلب الإسعاف بأقصى سرعة.

IV. صندوق أدويـــــة الطـــوارئ:

- مـــقـــص ذو حـافة مـستـديـرة.
- مـلـــقـــط.
- ميزان الحرارة أو محرار.
- كـــمـــادات مـــعـــقـــمـــة.
- قـــطـــــن.
- كـــحـــول جـــراحـــي.
- مـطـهـر (داكين، إيوزين، ماء مؤكسد).
- البـاراسـيـتـامـول في أشكال وجرعات مختلفة.
- أنبـوب من مرهم مـطـهـر.
- قـفـازات أحادية الاستعمال.
- قنينة من الأثـــير (éther).
- مـــحـــلـــول فسيولوجي مـــالـــح.
- لفة من الشريط اللاصق الطبي.
- اربطة مطاطية
- مـــــرآة.
- دبـــوس الـــتـــمريـــض.
- احتياجاتهم ، يجب على الأطفال الصغار النوم أثناء النهار.