

فهرست مطالب

ایجاد ایمنی	۴
حرکت دادن مصدوم در مواقع اضطراری	۵
وضعیت فرد را بسنجید	۶
درخواست کمک کنید	۸
کمکهای اولیه در صورت سکته قلبی	۹
کمکهای اولیه در صورت از کار افتادن قلب	۱۰
استفاده از دستگاه شوک برقی	۱۲
کمکهای اولیه در هنگام گرفتگی مجرای تنفس	۱۴
کمکهای اولیه در هنگام خون ریزی	۱۶
کمکهای اولیه در مورد رگ به رگ شدن یا پیچیدگی پا و دست	۱۸
کمکهای اولیه در هنگام شکستگی دست و پا	۲۰
کمکهای اولیه هنگام سوختگی	۲۲
کمکهای اولیه پس از خوردن مواد سمی یا خورنده	۲۴
بریدگی و زخم چاقو	۲۶
به پهلو خواباندن	۲۷

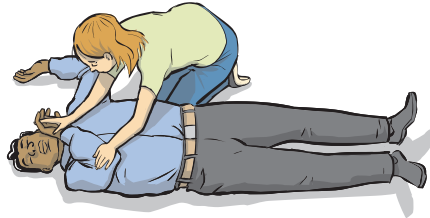
سازمان صلیب سرخ دانمارک

RødeKors.dk

به پهلو خواباندن



- زاویه پای خم شده را طوری تغییر دهید که هم لگن خاصره و هم زانو ۰۹ درجه خم شده باشند
- هـ - ت - گ را متناوباً کنترل کنید (رجوع شود به صفحه ۶)



- بازو مصدوم را در سمت جلو طوری خم کنید تا پشت دستش روی گونه سمت خودتان قرار گیرد



- پای سمت مخالف را خم کنید و زانوبش را طوری به طرف خودتان بکشید که شخص روی دنده هایش بچرخد

هـ یعنی هوا
ت یعنی تنفس
گ یعنی گردش خون

بریدگی و زخم چاقو



- عمق و محل زخم را بازرسی کنید. در صورتی که زخم بیش از ۱،۵ سانتیمتر طول دارد یا بیش از نیم سانتیمتر عمق دارد یا زخم بازمانده است، روی صورت یا مفاصل است باید مصدوم به پزشک یا اورژانس رسانده شود.
- در صورتی که محل زخم به خاک آلوده است یا علامت چرک دیده می شود باید مصدوم به پزشک یا اورژانس رسانده شود
- در صورتی که محل زخم آلوده است با آب روان و بدون دخالت دست شسته شود و سپس یک دستمال ضدعفونی شده روی زخم گذاشته شود و با گاز تمیز پانسمان گردد
- تا مدتی نیز باید به علامات چرک توجه کرد. سرخی و حرارت محل زخم، درد و تورم همگی علامات ایجاد چرک است.



- متناوباً ه - ت - گ شخص را آزمایش کنید (به صفحه ۶ مراجعه کنید)
- در صورتی که شخص بدون تنفس عادی بیهوش شود، کمکهای اولیه را با تنفس مصنوعی و ماساژ قلب آغاز کنید



۲۵

با تماس با شماره تلفن

۸۲۱۲۱۲۱۲

یا رجوع به صفحه شبکه زیر اطلاعات بیشتری یافت میشود.

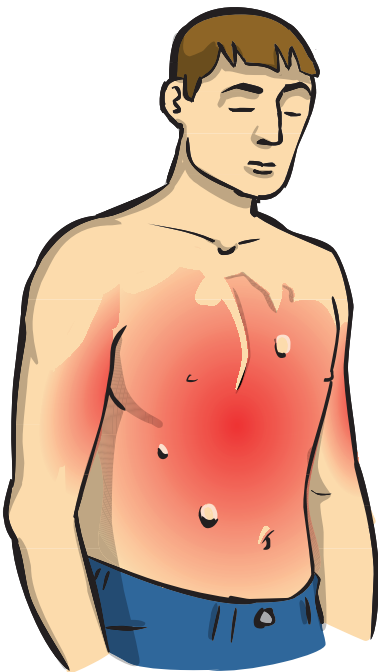
www.giftlinjen.dk



کمک‌های اولیه پس از خوردن مواد سمی یا خورنده

- بقایای مواد را با انگشت از دهان شخص خارج کنید و سپس دهان را با آب بشویید
- یک لیوان آب، شیر یا هر مایع دیگری به مصدوم بنوشانید
- اگر ماده اسیدی، بازی یا تحریک کننده دیگری بلعیده شده باشد خیلی سریع یک لیوان مایع بنوشانید تا ماده رقیق شود ولی بیش از یک لیوان ندهید.
- به شخصی که گیج و سست شده یا خودش تمایل به مایع ندارد هیچ چیز ننوشانید
- بدون تجویز پزشک یا خط تلفن کمک‌های مسمومین سعی نکنید که مصدوم استفراغ مصنوعی کند
- اگر مسمومیت از مواد نفتی است یک لیوان شیر یا بستنی خامه ای لازم است





۲۳

هنگام سوختگی با سطح بزرگ

- اگر شخص مصدوم رنگ پریده است و عرق سرد میکند، ایشان را دراز کنید و پاهایش را بالا نگه دارید
- فقط قسمت‌های سوخته را با آب خالی بشوید و خود شخص را با پیچیدن در پتو گرم نگاهدارید
- پیش از تلفن برای دریافت کمک، خنک کردن محل سوختگی را آغاز کنید

در هر کدام از موارد زیر با ۱۱۲ تماس بگیرید

- محل سوختگی عمیق و سطح آن بزرگتر از تمامی سطح دست است یعنی سطح از شانه تا نوک انگشتان شخص
- در صورتی که سوختگی به صورت دورتادور است مثلاً دور دست، دور پا، دور بدن یا دور گردن
- در صورتی که شخص کاملاً به هوش نیست یا مشکل تنفسی دارد



کمههای اولیه هنگام سوختگی

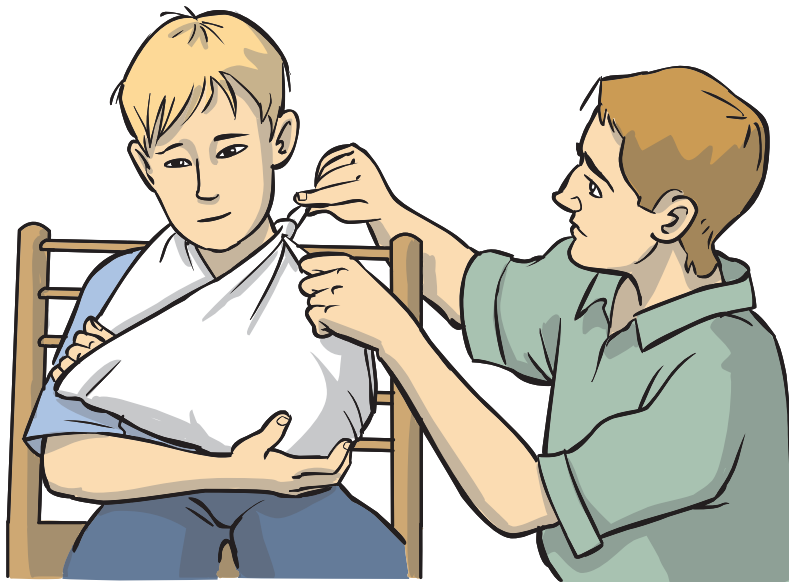
- اجازه بدهید که مصدوم خودش سردی یا گرمی آب را تنظیم کند
- تا هنگام برطرف شدن سوزش یا لافل به مدت نیم ساعت به خنک کردن ادامه دهید
- زیورآلات را باز کرده و لباسهایی که آسان می شود باز کرد را از تن مصدوم در آورید
- در صورتی که لباس به محل سوختگی چسبیده باشد دست به آن نزنید و عمل خنک کردن را از روی لباس انجام دهید

- در مورد سوختگی موضعی، پس از اتمام عمل خنک کردن در هر کدام از دو مورد زیر میباید مصدوم را به پزشک یا بیمارستان رساند
- تاول بزرگتر از یک سکه پنج کرون است. سوختگی در دست، پا یا محل مفاصل رخ داده است
- سوختگی بزرگ است و از خود مایع ترشح می کند

- هنگام سوختگی موضعی اولین کاری که باید کرد خنک کردن محل سوختگی توسط آب شیر روشویی یا آب از دوش است



■ اگر بازو یا استخوان ترقوه دچار شکستگی شده،
پارچه سه گوش دور گردن ببندید تا محل
شکستگی یاری یاری شود



کمکهای اولیه در هنگام شکستگی دست و پا

- اگر شکستگی باز است یعنی پوست و گوشت نیز پاره شده است، کافی است که در صورت دسترسی به گاز ضدعفونی شده محل شکستگی را بپوشید
 - در صورت شکستن پا و لگن خاصره، تا حد امکان سعی کنید شخص تکان نخورد
 - سعی نکنید به محل شکستگی دست بزنید یا درستش کنید
 - زیر محل شکستگی را با پتو یا چیزی مشابه آن نگه دارید
- با سخنان خود شخص را آرام کنید و توضیح بدهید دارید چه کاری میکنید
 - با پیچیدن مصدوم در پتو ایشان را از گزند عوامل محیطی محفوظ نگه دارید





■ از خود پارچه یا گاز نیز میشود برای بستن کیسه یخ روی محل تورم استفاده کرد

■ کار را با یکپارچه خیس و خنک آغاز کنید. با کف دست محل تورم را فشار دهید و محل صدمه را بالا نگه دارید



کمکهای اولیه در مورد رگ به رگ شدن یا پیچیدگی پا و دست

اصل آ - ی - ف - ب

■ آ - آرامش
محل پیچیدگی را آرام نگاهدارید تا تورم بخوابد

■ ی - یخ
محل صدمه را خنک کنید. توجه کنید کیسه های یخ مستقیماً روی پوست قرار نگیرد.
حداکثر ۰۲ دقیقه خنک کنید و تا تکرار این کار ۰۳ دقیقه تامل کنید

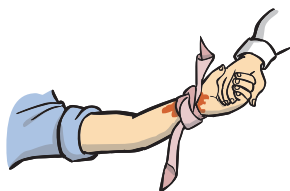
■ ف - فشار
به سرعت محل پیچیدگی را با کف دست فشار دهید. محل پیچیدگی را با پارچه یا بند طوری ببندید که کمی روی تورم فشار اعمال شود.
محل تورم را با گذاشتن کیسه یخ روی پارچه یا گاز خنک نگاهدارید.

■ ب - بالا نگاهداشتن
محل تورم را بالاتر از قلب نگاهدارید.

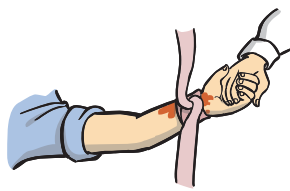




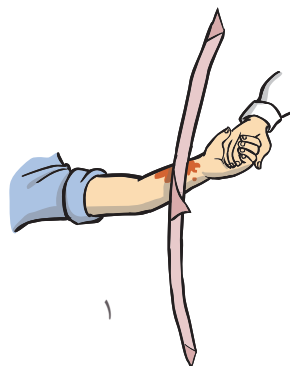
■ در صورتی که خون ریزی از زانو یا آرنج به پایین باشد با استفاده از گاز یا پارچه تمیزی یا یک روسری سه گوش می توانید محل خون ریزی را ببندید.



۳



۲



۱



کمکهای اولیه در صورت خونریزی

- کسی که کمکهای اولیه می دهد باید دست یا انگشتش را روی محل خون ریزی فشار دهد. شخص مصدوم نیز شاید خودش بتواند این کار را انجام دهد.
- شخص را به حالت درازکش قرار دهید و سپس تقاضای کمک کنید
- مصدوم را پتو پیچ کنید
- با سخنان خود شخص مصدوم را آرام کنید و همینطور توضیح دهید که مشغول چه کاری هستید
- با ۱۱۲ تماس بگیرید یا از شخص دیگری بخواهید این کار را انجام دهد
- متناوبا وضعیت هـ - ت - گ شخص را آزمایش کنید (به صفحه ۶ مراجعه کنید)
- در صورت لزوم تنفس مصنوعی و ماساژ قلب را آغاز کنید



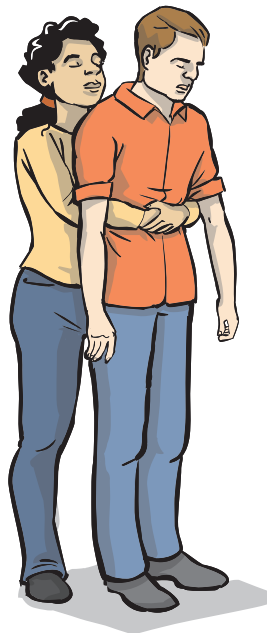


■ اگر مشکل رفع نشد، متناوباً ۵ ضربه به پشت و ۵ ضربه به شکم بزنید. اگر شخص بیهوش شد، قلب شخص ایستاده است. در چنین صورتی ابتدا مرکز کمکهای امدادی ۱۱۲ را خبر کنید و سپس تنفس مصنوعی و ماساژ قلب را آغاز کنید.



۱۵

■ اگر این کار کمکی نکرد، تا ۵ ضربه به شکم شخص بزنید (روش هیملیخ)



کمک‌های اولیه در صورتی که راه تنفس آزاد، مسدود شده باشد

■ شخص میباید ایستاده و به سمت جلو به صورت دولا خم شود، تا ۵ ضربه به پشت شخص بزنید و پس از هر ضربه ببینید آیا مشکل رفع شده و آیا شخص شروع به تنفس کرده است یا خیر

در صورتی که راه تنفس خیلی گرفته باشد شخص نمیتواند، نفس بکشد و به همین دلیل نه میتواند حرف بزند نه سرفه کند. شخص هنوز بهوش است ولی بسیار احتمال دارد که شخص بیهوش گردد.





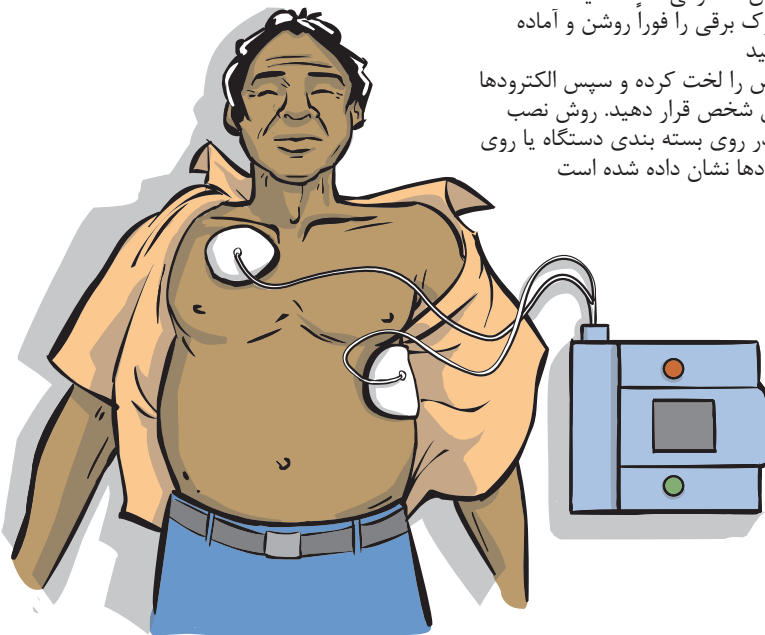
■ سپس دستورالعمل شوک برقی را اجرا کنید

■ از اطرافیان درخواست کنید، که کسی به مریض دست نزنند و سپس کمی زمان دهید تا دستگاه کار تجزیه و تحلیل را انجام دهد.
■ اگر دستگاه اجازه شوک قلب را صادر کرد باید ابتدا از همه بخواهید که از مریض دور بشوند حتی خود شما



از دستگاه شوک برقی استفاده کنید

- اگر دستگاه شوک برقی در دسترس باشد به صورت زیر عمل کنید
- تا زمان رسیدن دستگاه شوک برقی، به ماساژ قلب و تنفس مصنوعی ادامه دهید
- دستگاه شوک برقی را فوراً روشن و آماده استفاده کنید
- سینه شخص را لخت کرده و سپس الکترودها را روی بدن شخص قرار دهید. روش نصب الکترودها در روی بسته بندی دستگاه یا روی خود الکترودها نشان داده شده است





- در صورت تنفس غیرعادی
- تقاضای کمک کنید. با ۱۱۲ تماس بگیرید یا از کس دیگری درخواست کنید که تقاضای کمک کند. پرس و جو کنید که آیا دستگاه شوک برقی در دسترس هست.
 - تنفس مصنوعی و ماساژ قلب را شروع کنید

- یک نفس معمولی بکشید و لبان خود را روی دهان شخص قرار دهید
- در حالی که دهانتان کاملاً باز است در دهان شخص فوت کنید. تا زمانی که ببینید قفسه سینه شخص بالا میآید، به آرامی به فوت کردن ادامه دهید
- به همین ترتیب فشار و فوت کردن را متناوباً ادامه دهید. ۳۰ فشار روی قلب و ۲ فوت در دهان.
- اگر تنفس مصنوعی امکان ندارد ماساژ قلب را ۱۰۰ تا ۱۲۰ بار در دقیقه ادامه دهید.



- وسط قفسه ی سینه را فشار دهید
- با ریتمی در حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ بار در دقیقه حدود ۵ تا ۶ سانتیمتر فشار دهید



کمکهای اولیه در هنگام بازایستادن قلب



■ راه تنفس بیمار را باز کنید. نگاه کنید، لمس کنید و گوش بدهید

■ در صورت تنفس عادی
شخص را به پهلو بخوابانید و سپس تقاضای کمک کنید



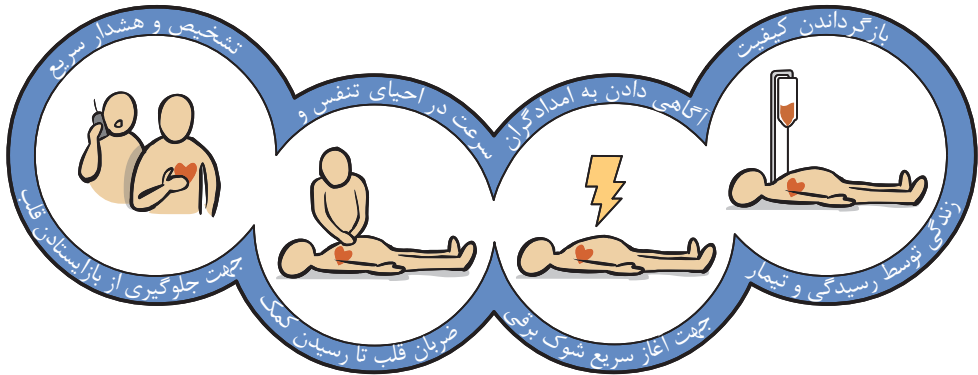
■ بررسی کنید که آیا شخص بیهوش است؟



■ به موقع، با فریاد تقاضای کمک کنید

کمکهای اولیه هنگام سکته قلبی

- هنگام بیماری های جدی، تشخیص سریع و خیم بودن وضع بیمار مسئله مهمی است. به عنوان نمونه هر وقت شخصی از درد سینه می نالد و این درد با آرامش شخص از بین نمی رود همیشه امکان سکته قلبی وجود دارد. در چنین حالتی سوزش و درد میتواند کم و بیش به سایر نقاط بدن نیز سرایت کند، مثلا درد دستها، شانه ها، شکم یا فک. این درد اکثرا با نفس تنگی، عرق و سرگیجه همزمان است.
- حتی اگر بنا بر اظهار فرد مشکل جدی وجود ندارد، شما نباید از این وضعیت به سادگی بگذرید.
- با ۱۱۲ تماس بگیرید یا از شخص دیگری درخواست کنید تقاضای کمک بکند
- اگر وضعیت وخیم تر شد و قلب شخص از کار افتاد، روش احیا یعنی تنفس مصنوعی همراه با فشار متناوب روی قلب برای گردش خون را به کار بگیرید. همچنین شوک برقی با دستگاه مخصوص آغازکننده ضربان قلب از روشهای مهم زنده نگهداشتن شخص است.



درخواست کمک کنید

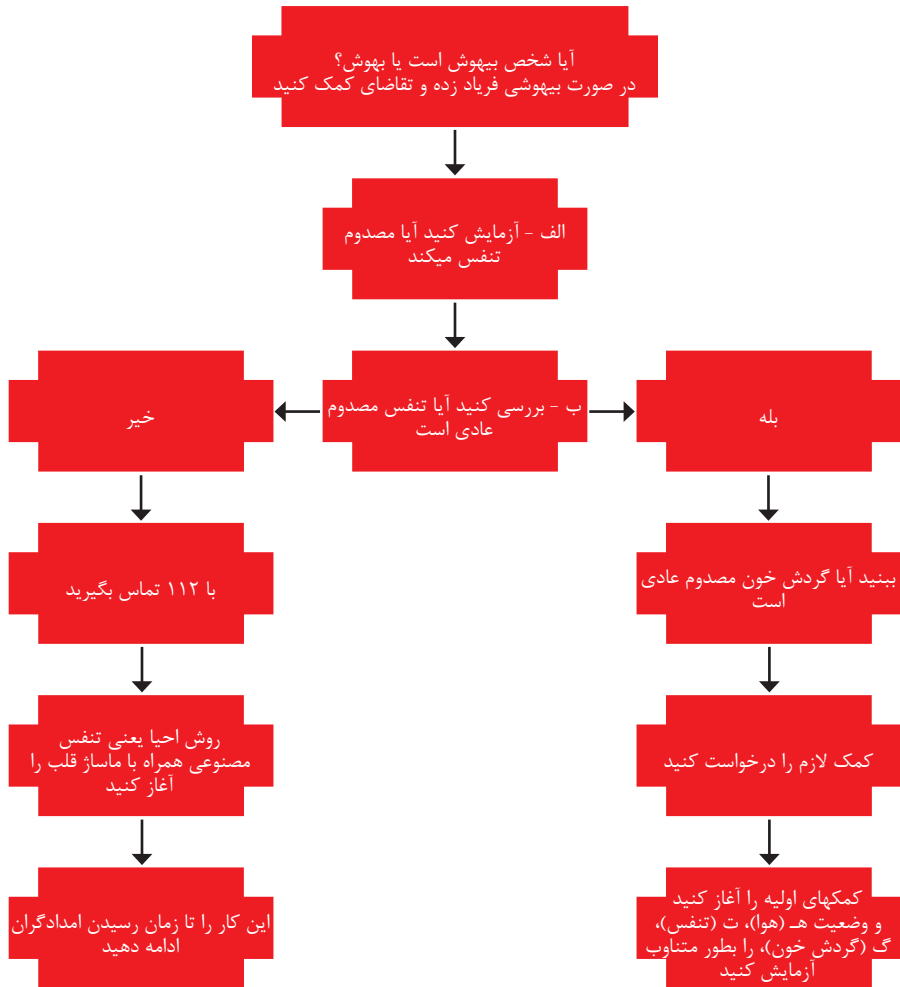
■ ۱۱۲ که روی گوشی نصب می شود برنامه رسمی دانمارک است.



با ۱۱۲ تماس بگیرید

- چی شده؟
- کجا اتفاق افتاده؟
- چند نفر صدمه دیدن؟
- فراموش نکنید که مرکز کمکهای اضطراری است که مکالمه را پایان میدهد. علت آن این است که مطمئن شویم همه اطلاعات لازم داده شده





۷



وضعیت فرد را بسنجید

ه - هوا در مسیر تنفس

- بررسی کنید که آیا مسیر تنفس شخص آزاد است
- با بلند کردن سر و بالا کشیدن چانه، مسیر تنفس را باز نگه دارید

ت - تنفس

- لمس کنید، گوش دهید و نگاه کنید که آیا شخص تنفس می کند

گ - گردش خون

- آیا گردش خون شخص عوض شده. ببینید رنگ
- مصدوم پریده، پوستش سرد است یا عرق کرده
- آیا شخص بیهوش است، که خود ممکن است علامت تغییر گردش خون باشد



حرکت دادن مصدوم در مواقع اضطراری



■ زیر بغل فرد را بگیرید

قبل از حرکت دادن مصدوم بررسی کنید که آیا جابجا کردن مصدوم به صلاح است یا خیر



■ با دقت سر و شانه مصدوم را بلند کنید

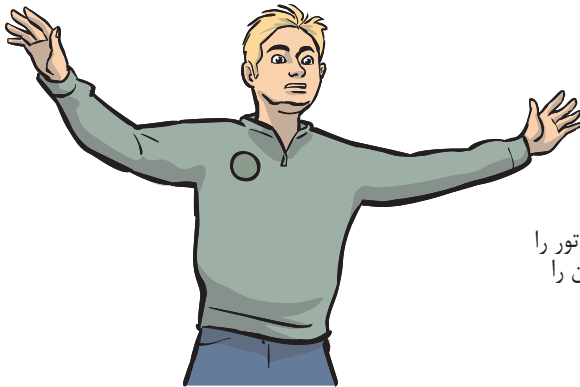


■ مصدوم را بلند کرده و عقب عقب حرکت کرده سپس با دقت بگذاریدش زمین



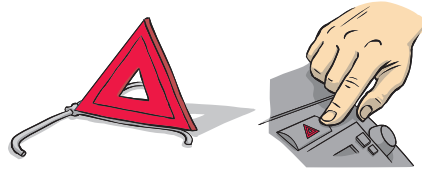
■ مصدوم را به حالت نشسته درآورید

ایجاد ایمنی



هنگام تصادفهای رانندگی
■ برای آگاهی سایر رانندگان از خطر، موتور را خاموش کرده و چراغ خطر چشمک زن را روشن نمایید

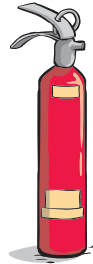
■ خود شما نیز می توانید در کنار جاده ایستاده و با اشاره دست به سایر رانندگان در مورد خطر هشدار دهید



■ در منطقه تصادف بهتر است یک جلیقه نجات بپوشید. در بسیاری از کشورهای اروپایی، بر اساس قانون پوشیدن جلیقه نجات الزامی است.

■ به منظور هشدار دیگران در مورد تصادف از علامت سه گوش خطر استفاده نمایید. سه گوش خطر در راههای معمولی ۵۰ متر و در شاهراه، ۱۰۰ متر پیش از خودرو نصب میشود

■ در صورت همراه داشتن آتش نشان پودری، آن را کنار جاده بگذارید تا در صورت بروز حریق در خودروها آماده استفاده باشد.





کمک‌های اولیه مختصر و مفید

- ایجاد ایمنی
- کنترل وضعیت مصدوم
- درخواست کمک
- آغاز کمک‌های اولیه





کمکهای اولیه مختصر و مفید
سازمان صلیب سرخ دانمارک، ثبت انتشار در سال ۲۰۰۹ میلادی

نسخه چهارم، چاپ نخست
سال انتشار ۲۰۱۷

شماره استاندارد بین‌المللی کتاب: ۳-۳۸۰۳-۴۰۰-۸۷-۹۷۸

نویسنده: آن یارت مالتسن
ناشر: شرکت سهامی انتشارات یاد پی پلیتیکن
طراحی: لارس مولر نیلسن
نقاشی: آندرس برووم
ترجمه: مهران مقدس

چاپ در کشور لیتوانی
چاپخانه: کلمنس تروکه ریبت

محتوایی از سازمان صلیب سرخ دانمارک
نشانی:

Blegdamsvej 27, 2100 København Ø

Tlf.: 35 25 92 00

Fax: 35 25 92 30

info@rk.dk

www.rk.dk

هرگونه نشر و کپی از صفحات این کتابچه فقط از طریق شرکت های
دارای قرارداد با سازمان "کپی دان" مجاز است. برای دریافت مجوز کپی و
نشر، سازمان ها و شرکت ها باید به سازمان صلیب سرخ مراجعه نمایند.



کمههای اولیه

مختصر و مفید



سازمان صلیب سرخ دانمارک
RødeKors.dk

FARSI