



المملكة العربية السعودية  
وزارة الداخلية  
الأمن العام - شؤون التدريب

مَدِينَةُ تَدْرِيبِ الْأَمْنِ الْعَامِ بِمَنْطِقَةِ الْقَصِيمِ

# دليل الإسعافات الأولية

١٤٤٦هـ / ٢٠٢٥م

PS-QT027





المملكة العربية السعودية  
وزارة الداخلية  
الأمن العام  
شؤون التدريب

## دليل الإسعافات الأولية

مدينة تدريب الأمن العام بمنطقة القصيم

### الإعداد

ملازم أول / محمد بن نواف البداح  
جندي أول / سفيان بن إبراهيم الحماد

### التصميم والمتابعة

عقيد / أمجد بن عبدالعزيز الحعيح

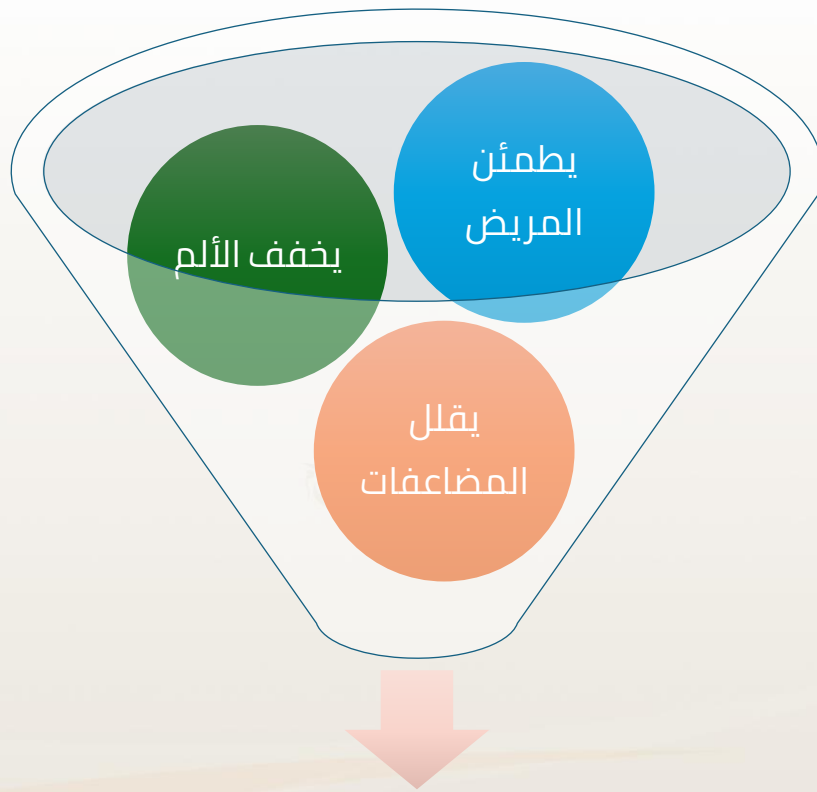
### الإشراف

عقيد ركن / عبدالله بن جهجاه العتيبي

٢٠٢٥م

# سورة الاحقاف

## لماذا تعلم الإسعافات الأولية ضروري للجميع ؟



ينقذ الحياة

## الفهرس

البيان	رقم الصفحة
علامة الإسعافات الأولية	٦
مقدمة .....	٧
تعريف الإسعافات الأولية .....	٨
الحالات التي تستوجب استدعاء سيارة الإسعاف؟ .....	٩
علامات حالات الطوارئ .....	١٠
أخطاء شائعة في الإسعافات الأولية .....	٢٠
الخاتمة .....	٢٣

## علامة الإسعافات الأولية



## المقدمة

### تحرص قيادة مدينة تدريب الأمن العام بمنطقة القصيم..

على توعية العاملين حول كيفية التصرف في حالات الطوارئ، وما للإسعافات الأولية دوراً مهماً في البيئات التدريبية مما يعزز الأمان الجماعي ويساهم في تقليل الحوادث والإصابات للمحافظة على سلامة المصابين في الحالات الحرجة، وتقليل مضاعفات الإصابات بتقديم الرعاية الأولية السريعة. ومن الممكن مساعدة المصابين بالحالات المرضية المختلفة عن طريق تقديم الإسعافات الأولية الأساسية حتى وصول الطواقم المختصة للإسعاف. وحيث إجراءات الإسعافات الأولية البسيطة من الممكن أن تؤدي إلى تحسين وضع المصابين، وفي بعض الأحيان إنقاذهم، لذا سيكون الآتي دليل الإسعافات الأولية لأبرز الحالات الطارئة التي قد تواجه المتدربين في الميادين أو الفصول التعليمية (لا قدر الله).

وحرصنا في هذا الدليل توضيح الحالات الأكثر حدوثاً في الفترات السابقة وتم تدريب المدربين عليها وتأمين ما يلزم من أدوات طبية إسعافية طارئة لجعل بيئة العمل آمنة مطابقة لمعايير سلامة المنشأة.

والله الموفق،

## تعريف الإسعافات الأولية

وهي تقديم الرعاية الطبية المناسبة التي تحافظ على حياة المصاب إلى أن يصل فريق الإسعاف.

## الإسعافات الأولية قبل وقوع الحالات الطارئة

الأمر الأكثر أهمية هو أن نكون مستعدين والتفكير المسبق بخطوات الإسعافات الأولية التي يتوجب عليك القيام بها عند حصول حالة طوارئ قبل وقوعها بالفعل، من خلال الخطوات الآتية:

١. ضع خطة طوارئ وقم بفحص مدى نجاحها قبل وقوع حالة طوارئ حقيقية.
٢. تحقق من أسرع وأفضل طريقة للوصول بالسيارة إلى غرفة الطوارئ.
٣. خطط مسبقًا لكل الإجراءات التي تتبعونها في حالات الطوارئ، فإن ذلك سيؤدي إلى تقليل احتمالات الإصابة بالذعر، كما ستزداد فرص واحتمالات تلقي العلاج المناسب على وجه السرعة.

## الإسعافات الأولية عند وقوع الحالات الطارئة

الأمر الذي ستحدد كيفية الإسعافات الأولية في الحالات الطارئة هي: ما هي الحالة، والوسائل الموجودة تحت تصرفكم، إليكم التفاصيل في الآتي:

١. قم بتقديم العلاج العاجل للمصاب من خلال أخذه إلى أقرب غرفة طوارئ إذا كانت الإصابات واسعة النطاق، أو إذا كان المصاب فاقدًا للوعي.
٢. أطلب من شخص ما أن يقوم بالاتصال بغرفة الطوارئ التي تنوي التوجه إليها للإبلاغ عن الحالة قبل وصولك إلى هناك إذا كان الأمر ممكنًا.
٣. قم بطلب المساعدة من خدمات الإسعاف إذا لم يكن بوسعك الوصول إلى غرفة الطوارئ بسرعة، لا تقوم بالاتصال بهم لطلب المساعدة في الحالات التي لا تعد حالات طوارئ، وذلك لكي تكون الخطوط مفتوحة لحالات الطوارئ الحقيقية.
٤. قم بالتوجه لطلب المساعدة الطبية خصوصًا في حالات ابتلاع السموم. بوسع مراكز علاج السموم أن تنصحكم بخصوص الإسعافات الأولية التي يمكن الاستعانة بها، أو التي ينبغي القيام بها، وما إذا كانت هنالك حاجة إلى التوجه إلى مركز طبي أو غرفة الطوارئ.



### ما هي الحالات التي تستوجب استدعاء سيارة الإسعاف؟

لا تعد سيارة الإسعاف دائمًا الطريقة الأسرع للوصول إلى غرفة الطوارئ إذ أن على سيارة الإسعاف السفر باتجاهكم ومن ثم العودة إلى المستشفى، وكثيرًا ما لا يكون هذا أسرع من السيارة الخاصة.

إذا كان المصاب قادرًا على الحركة بقواه الذاتية، أو إذا كان بالإمكان تحريكه وهنالك سيارة متوفرة، فمن المفضل استخدامها والطلب من شخص ما أن يتصل مسبقًا بغرفة الطوارئ من أجل الإبلاغ عن قدومكم.

في المقابل تصل سيارة الإسعاف مع طاقم مختص يعرف كيفية حمل المصاب مع الحد قدر المستطاع من احتمالات تعرضه لإصابة أخرى، حيث تتوفر في سيارة الإسعاف معدات وتجهيزات طبية لأسطوانات الأوكسجين، ووسائل للتثبيت، ومواد لتضميد الجروح.

### الحالات التي يكون فيها العلاج في سيارة الإسعافات مهما

يمكن لسيارة العناية المركزة المتنقلة القيام بمحاولات لإنعاش المريض في الطريق إلى المستشفى، لذلك قد يكون العلاج في سيارة الإسعاف هامًا وحاسمًا، وخاصة في الحالات الآتية:

- المصاب الذي تكون حالته صعبة للغاية.
- المصاب الذي قد يعاني من إصابة في الظهر أو العنق.
- الاشتباه بإصابة المريض بسكتة قلبية.
- ضيق في التنفس.

**عندما تقومون باستدعاء الإسعاف عليكم أن تبلغوا عن انطباعكم عن حالة المصاب أو المريض، ووفقًا لانطباعكم يتم اختيار نوع سيارة الإسعاف التي يجب إرسالها لنقل المريض.**

كثيرًا ما يتم التعامل مع سيارة الإسعاف على أساس أنها سيارة أجرة باهظة الثمن ولكن عليكم أن تفكروا بشكل منطقي قبل أن تقوموا باستدعاء سيارة الإسعاف، وأن تأخذوا بعين الاعتبار إمكانية أن يكون هنالك مريض في مكان آخر بحاجة أكبر لسيارة الإسعاف.

## علامات حالات الطوارئ

عند ظهور علامات الطوارئ، ينبغي عليكم التوجه لتلقي العلاج الطبي على الفور. تعرفوا على علامات حالات الطوارئ الآتية:

### • الإصابات الخطيرة أو واسعة النطاق

المنطق السليم يقول بأن الشخص الذي يعاني من كسر في الساق أو إصابة كبيرة في منطقة الصدر، بحاجة لتلقي العلاج الطبي على الفور.

**غرف الطوارئ معدة لمعالجة الإصابات الخطيرة يجب التوجه إليها بسرعة.**

### • احتمال وجود إصابة في العنق أو العمود الفقري

لا تقوموا بتحريك المصاب قبل وصول شخص مؤهل، إلا إذا كان هنالك أمر ضروري يستوجب تحريك المصاب فقد يؤدي تحريك المصاب قبل أن يتم تثبيته كما يجب إلى تفاقم إصابته.

### • عدم وجود نبض أو عدم قدرة المريض على التنفس

يجب أن يتلقى المصاب الذي يكون هنالك شعور بأن قلبه أو رئتيه قد توقفت عن العمل مساعدة طبية فورية.

عليكم استدعاء سيارة الإسعاف للحصول على الإسعافات الأولية اللازمة على الفور، وإذا كنتم تعرفون كيفية القيام بعمليات إنعاش قلبي رئوي (CPR) باثروا بتنفيذها بعد استدعاء الإسعاف أو بعد أن تطلبوا من شخص آخر يتواجد على مقربة منكم الاتصال لاستدعاء سيارة الإسعاف.

### • فقدان الوعي

يحتاج الشخص الذي يفقد الوعي إلى تلقي الإسعافات الأولية الطبية على الفور.

### • النزيف الذي لا يمكن إيقافه

يتوقف النزيف من معظم الجروح عند الضغط على الجرح وهذا هو الجزء الأهم في الإسعافات الأولية في حالات الإصابة بمثل هذه الجروح، ولكن الجرح الذي يستمر بالنزف على الرغم من الضغط عليه يستوجب العلاج لمنع فقدان كميات كبيرة من الدم، إلا إذا كان واضحاً أن النزيف طفيف.

يستطيع الإنسان البالغ تحمل فقدان كمية من الدم تعادل بضعة أكواب، بينما يستطيع الأطفال تحمل فقدان كميات أصغر نسبةً إلى حجم جسم الطفل.

## • النعاس أو الهذيان

الهذيان هو حالة تتسم بانخفاض مستوى النشاط الذهني، دون فقدان الوعي بشكل تام. إحدى الطرق العملية لتحديد ما إذا كانت الحالة تستدعي العلاج الفوري هي فحص قدرة الإنسان على الإجابة على الأسئلة، إذا لم يكن المريض متيقظًا بما فيه الكفاية من أجل الإجابة على أسئلة بخصوص ما حدث معه فإن ذلك يعني أنه بحاجة إلى تلقي الإسعافات الطبية الفورية.

## • التوهان

يمكن التحقق من الإصابة بالتوهان أو فقدان الإدراك بالزمان، أو المكان، أو الشخصية، عن طريق توجيه الأسئلة الآتية للمريض:

١. ما هو تاريخ اليوم؟

٢. أين نحن؟

٣. من أنت؟

تتفاوت درجات الخطورة، وهي بالترتيب التنازلي الآتي: عدم معرفة الهوية الشخصية، فقدان الإدراك بالمكان، عدم تذكر التاريخ.

قد يكون التوهان مؤشرًا على الإصابة بالعديد من الأمراض، وهو شائع جدًا عند الإصابة بالحمى الشديدة، حيث أن الشخص الذي كان متيقظًا قبل إصابته بالتوهان والارتباك بحاجة إلى تلقي العلاج الفوري.

## • ضيق التنفس

عمومًا إذا كان الإنسان يعاني من ضيق في التنفس حتى في وقت الراحة فإنه بحاجة إلى تلقي العلاج الطارئ.

على الرغم من ذلك السبب الرئيس لضيق التنفس لدى البالغين الشباب أثناء وقت الراحة هو متلازمة فرط التنفس (Hyperventilation syndrome) التي لا تشكل مصدرًا للقلق. ومع ذلك إذا لم يكن بوسعكم التأكد من مصدر الضيق في التنفس ومسببه الحقيقي فينبغي التوجه لتلقي العلاج الطبي على الفور.

### • العرق البارد

عندما يعاني الإنسان من التعرق كعرض منفرد فهذا لا يدل على وجود مشكلة صحية جدية، ذلك لأن التعرق هو رد فعل طبيعي لارتفاع درجة الحرارة، كما أنه رد فعل طبيعي للتعرض للضغط النفسي والجسدي، على حد سواء.

**معظم الأشخاص قد اختبروا التعرق في اليدين عند تعرضهم للضغوطات خصوصًا النفسية، إضافة إلى ذلك قد يتعرق الإنسان عند ارتفاع درجة حرارة جسمه هذا النوع من التعرق لا يعد مشكلة عادة.**

وخلفًا لذلك فإن العرق البارد لدى شخص يعاني من ألم في الصدر، أو البطن أو الدوار، يدل على أن هنالك حاجة لتلقي الإسعافات الفوري، إذا أنه يعد إحدى التأثيرات الشائعة للشعور بالألم الشديد أو الإصابة بمرض خطير.

### • الألم الشديد

الأمر الذي قد يثير دهشتكم هو أن الألم الشديد لا يدل عادة على مدى خطورة المشكلة أو على ضرورة ملحة لتقديم الإسعافات الأولية أو العلاج.

في معظم الحالات يكون الألم مرتبطًا بأعراض أخرى تدل على مدى خطورة الحالة، على سبيل المثال الألم الناجم عن إصابة خطيرة ككسر في الساق يشير بشكل واضح إلى أن هذه الحالة تستدعي تلقي العلاج على الفور.

تختلف شدة الألم من إنسان إلى آخر، كما تتغير شدة الألم وتختلف عادةً تبعًا لعوامل نفسية ومع ذلك يستلزم الألم الشديد تلقي العلاج الفوري ولو بغرض تخفيف الألم فحسب.

**يكمُن الهدف الأساسي في مجال الطب إجمالًا في تخفيف الألم واستخدام الإجراءات الطارئة بغرض تخفيف الألم حتى لو لم يكن مسبب الألم خطيرًا.**

### • نوبات الصرع

قد يؤدي ارتفاع درجة حرارة الجسم بشكل حاد إلى الإصابة بنوبات الصرع، هذه الظاهرة شائعة نسبيًا بين الأطفال الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين سن نصف سنة و ٤ سنوات، وعلى الرغم من أن نوبة الصرع قد تبدو مخيفة إلا أن الخطر الذي يتعرض له الطفل عقب الإصابة بها ضئيل.

تستمر نوبة الصرع الناجمة عن الحمى دقائق معدودة، ولا تسبب الحمى الإصابة بنوبات مطولة، وفي بعض الحالات النادرة قد يشعر المريض بالضعف أو بالشلل المؤقت في أحد الأطراف.

**قد تدل النوبات المتكررة، أو النوبة التي تستمر لأكثر من نصف ساعة، على وجود مشكلة صحية خطيرة.**

## إذا أصيب الذي يعاني من الحمى بنوبة صرع، عليكم اتباع الإسعافات الأولية الآتية:

١. قم بحماية رأسه لكي لا يتعرض للإصابة من الأرض أو من الأغراض الصلبة من حوله.
٢. ضع المصاب على السرير أو في مكان آمن.
٣. تأكد من أن تبقى المسالك التنفسية لدى الطفل مفتوحة، وقم بإعطائه تنفساً اصطناعياً إذا لزم الأمر.
٤. لا تقم بدفع جسم ما بالقوة في فم المصاب، أو بإدخال أصابعكم في فم الشخص الذي يعاني من النوبة فقد يؤدي ذلك إلى تفاقم حالته، حيث لا يمكن أن يبتلع المصاب لسانه وعض اللسان بشكل شديد هو أمر نادر الحدوث.
٥. حاول خفض درجة حرارة المصاب عن طريق استخدام الإسفنج الرطب.
٦. تجنب إعطاء المصاب أي شيء عن طريق الفم، مثل: السوائل، أو الأدوية أثناء حدوث النوبة.
٧. قم بالتوجه لتلقي العلاج الطبي الفوري، أو استدعاء سيارة الإسعاف إذا لزم الأمر.

## • ضربة الحرارة (Heatstroke)

التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة وللرطوبة، خصوصاً عند عدم شرب كمية كافية من السوائل، قد يسبب الإجهاد نتيجة للحرارة، كما أنه:

١. تشمل أعراض ضربة الحرارة على الضعف، والصداع، والدوار، والعطش، والغثيان والتقيؤ.
٢. قد ترتفع درجة حرارة جسم الإنسان ولكنها لا تزيد في الغالب عن ٣٨ درجة مئوية.
٣. يكون جلد المصاب بضربة الحرارة متعرقاً، وذلك لأن الجسم يحاول تبريد نفسه، عليكم نقل الشخص المصاب بضربة الحرارة إلى مكان بارد، والتأكد من أنه يشرب كميات كافية من الماء.
٤. تعد ضربة الحرارة التي تُدعى أيضاً ضربة الشمس حالة طارئة ويحصل ذلك عند فقدان الجسم قدرته الطبيعية على تبريد نفسه.
٥. يكون جلد المريض عندئذ جافاً وترتفع درجة حرارة الجسم بسرعة عند توقف عملية التعرق، وقد تصل درجة حرارة الجسم إلى أكثر من ٤٠.٥ درجة مئوية.
٦. لا يشكو المريض من ارتفاع درجة حرارة الجسم أو العطش، لكنه قد يصاب بالارتباك أو الهذيان، وقد يفقد وعيه أو يعاني من نوبات الصرع.
٧. يكون الشخص الذي يعاني من ضربة الحرارة بحاجة إلى تلقي الإسعافات الطبية الفورية.
٨. ينبغي تبريد جسمه بسرعة باستخدام حمامات الثلج، أو أكياس الثلج، أو الشراشف الباردة، أو أية وسيلة أخرى متوفرة.
٩. قد يؤدي عدم انخفاض درجة الحرارة إلى التعرض لإصابات دماغية وغيرها من الإصابات الحادة وقد يكون العلاج في غرفة الطوارئ فعالاً ومفيداً جداً.

## دليل الإسعافات الأولية لأهم الحالات الطارئة وطرق التعامل معها

### ١. دليل الإسعافات الأولية للإغماء

الإغماء هو انخفاض فجائي للأوكسجين في الدماغ المتمثل بضعف عام في العضلات وفقدان الإمكانية على الوقوف ومرافق بلحظات اللاوعي.

**مسببات الإغماء كثيرة ومنها:** الخوف، والألم، والإثارة، والفرح، والذعر، وضغط الدم المنخفض، وعدم انتظام ضربات القلب، والنزيف الشديد وغيرها.

### دليل الإسعافات الأولية للتعامل مع الإغماء يشمل الخطوات الآتية:

١. تمديد المصاب على الأرض ورفع قدميه.
٢. خلع ملابس المصاب التي يُمكن أن تصعب عملية تنفسه.
٣. إمالة رأس المصاب إلى الخلف لفتح مجرى هواء.
٤. فحص ما إذا كان يتنفس، وإن لم يكن كذلك فيجب البدء بعملية الإنعاش.
٥. استدعاء الإسعاف.

### ٢. دليل الإسعافات الأولية للحروق

الحرق هو تضرر الجلد نتيجة حرارة مرتفعة، أو البرد الشديد، أو تلامس مع مادة كيميائية أو تكهرب. درجة الحروق تُقسم حسب الضرر الملحق بطبقات الجلد المختلفة والنسب المئوية من الهيئة.

**هناك ٣ مسببات رئيسة للخطر كنتيجة عن الحروق وهي فقدان الحرارة، وفقدان السوائل والالتهاب، ولذلك يجب إحالة المريض للمستشفى سريعًا، لكن بعد إجراء الإسعافات الأولية الآتية:**

١. إخماد النار.
٢. ترطيب منطقة الحرق بواسطة مياه باردة ومعقمة.
٣. البدء بعمليات الإنعاش حسب اللزوم.
٤. الامتناع عن استعمال المراهم، والبيض، أو اللبن التي من الممكن أن تلوث منطقة الحرق.

### ٣. دليل الإسعافات الأولية للدغة الحشرات

اللدغات نفسها لا تشكل خطر فعلي، إلا في حالات الحساسية الزائدة ضد الحيوان اللادغ. من العلامات التي تشير إلى اللدغة: الاحمرار، وألم موضعي، وتورم وفي بعض الأحيان الوذمة التي يُمكن أن تتطور إلى مشكلة نظامية ناتجة عن الحساسية. في الحالات الأكثر تطورًا تظهر هناك صعوبة في التنفس، وطفح جلدي معمم، وحكة، وصداع، وانخفاض ضغط الدم.

### دليل الإسعافات الأولية لللدغات الحشرات يشمل اتباع الخطوات الآتية:

١. شطف الجرح بالماء والصابون، وإخراج إبرة اللسع عن طريق حكة لطيفة وتبريد مكان اللسعة، وهذا عندما لا تكون ردة الفعل حادة.
٢. استدعاء سيارة الإسعاف لأخذ المصاب إلى المستشفى في حالة إظهار المصاب لعلامات حساسية زائدة.

### ٤. دليل الإسعافات الأولية للنوبة القلبية

القلب ككل عضو آخر في الجسم يحتاج إلى توفير الأكسجين بشكل كافٍ الأمر الذي يحصل عن طريق جهاز أوعية دموية المسمى بالأوعية التاجية. في حالة انسداد نصفي أو تام لأحد هذه الأوعية، ينتج عن ذلك ضرر بسبب عدم وصول الأكسجين لعضلة القلب الأمر الذي يتمثل بأشكال عديدة، والأكثر انتشارًا منها هي آلام في مركز الصدر أو في الجزء العلوي المركزي من البطن التي تمتد إلى أعضاء أخرى. من الممكن وجود صعوبة في التنفس، والغثيان، والتقيؤ، وضعف حاد، والتعرق الزائد بدون بذل مجهود.

هناك أهمية كبيرة لتوقيت وسرعة التشخيص وبداية العلاج: كلما كان ذلك عاجلاً أكثر، كلما قل الضرر الذي يلحق بالقلب من هذا الحديث يُستنتج أن دليل الإسعافات الأولية للنوبة القلبية هو الذهاب بسرعة إلى المستشفى.

## ٥. دليل الإسعافات الأولية لنزيف الأنف

يُحصل نزيف الأنف عند الأطفال غالباً من الأنف عن طريق إصابة أحد الأوعية الدموية كنتيجة لإدخال الأصبع في الأنف، أو ضربة أو تغيير حاد في حالة الطقس. عند البالغين يحدث النزيف أيضاً كنتيجة لارتفاع ضغط الدم.

### دليل الإسعافات الأولية لنزيف الأنف يشمل اتباع الخطوات الآتية:

١. الابتعاد عن إمالة الرأس إلى الخلف وابتلاع الدم، حيث أن الإمالة إلى الخلف لا تُوقف جريان الدم بل تقوم بتوجيهه نحو جهاز التنفس، وهناك من الممكن أن يتجلط ويؤدي إلى الاختناق.
٢. الضغط على أطراف الأنف فوق فتحتي لأنف لمدة عشر دقائق، حيث يكون الرأس مائلاً قليلاً للأمام.
٣. التوجه إلى الطبيب المتخصص لتبرير سبب النزيف.

## ٦. دليل الإسعافات الأولية للغرق

هناك نوعين من حالات الغرق، وهما: غرق جاف، وغرق رطب، وفي كلتا الحالتين ينجم الموت عن الاختناق الذي يمنع إيصال الأكسجين بشكل منظم إلى الدماغ. المصطلحين غرق جاف أو رطب يتطرقان إلى السؤال عما إذا كان هناك انحدار السوائل إلى الرئتين أو لا وهذا يُحدده الطبيب.

### دليل الإسعافات الأولية للغرق يشمل اتباع الخطوات الآتية:

١. الامتناع عن محاولة إخراج المياه من رئتي المريض.
٢. البدء بعمليات الإنعاش واستدعاء الإسعاف بدون تأخير.
٣. توجيه المصاب إلى المستشفى؛ لأنه من الممكن حصول ظواهر متأخرة التي يمكن أن تشكل خطراً على حياته.



## ٧. دليل الإسعافات الأولية للجفاف

الجفاف معروف على أنه ارتفاع بدرجات حرارة الجسم نتيجة لطقس حار أو بذل جهد كبير الأمر الذي يؤدي إلى التعرق الزائد وبالتالي إلى فقدان السوائل.

### علامات الجفاف هي:

- العطش.
- احمرار الجلد.
- الغثيان.
- النبض السريع.
- عدم الهدوء.

**في حالة الجفاف المتوسط** تظهر صعوبة في التنفس، والدوار، والصداع، وجفاف حاد في الفم، والجلد يصبح باردًا وشاحبًا ويفقد ليونته.

**في حالة الجفاف الحاد** سيضاف على العلامات الاضطرابات البصرية والسمعية حتى فقدان الوعي.

### دليل الإسعافات الأولية لعلاج الجفاف يشمل اتباع الخطوات الآتية:

١. التشديد على شرب السوائل بكثرة.
٢. الامتناع عن أي نشاط.
٣. التشديد على الراحة المطلقة.
٤. نقل المصاب إلى مكان مظلل وبارد واستدعاء طاقم الإسعافات الأولية.

## ٨. دليل الإسعافات الأولية للدغة الأفعى

هنالك عدة أنواع من الأفاعي السامة والنشطة في الأساس في الربيع والصيف، وتختبئ أغلب الوقت تحت الصخور وبين الشقوق. تتم اللدغة عن طريق عضّة، حيث يتم حقن سم الأفعى في المصاب عن طريق أسنان الأفعى الجوفاء، وفي أغلب الحالات فإن المصاب يشعر بالخوف، ويصبح شاحبًا، ويُعاني من تعرق مفرط وحتى أنه من الممكن أن يصل إلى وضع فقدان الوعي.

### دليل الإسعافات الأولية للدغة الأفعى يشمل الخطوات الآتية:

١. تهدئة المصاب وجعله يستلقي براحة تامة حتى يقل انتشار السم في الجسم قدر الإمكان.
٢. تثبيت جسم المصاب للتقليل من الحركة إلى الحد الأدنى إن أمكن ذلك.
٣. إيصال المصاب إلى المستشفى وإحضار الأفعى المُسببة بالحالة إن أمكن لتحديد نوع السم والعلاج المناسب.

### مهم جدًا الامتناع عن الأخطاء الآتية في حال التعامل مع لدغة الأفعى:

- مص السم.
- وضع سداد للشرابين على المنطقة الملدوغة.
- تبريد منطقة اللدغة: لأن التبريد من الممكن أن يفاقم الضرر.
- تقديم مشروب يحتوي على الكحول للمصاب، إذ تعمل الكحول على زيادة جريان الدم ومن الممكن أن يقوم بتسريع انتشار السم في الجسم.

## ٩. دليل الإسعافات الأولية لعضة الكلب

الكلب هو أفضل صديق للإنسان، مع ذلك فإن داء الكلب هو مرض فيروسي الذي يمكن أن يؤدي إلى موت الشخص المصاب بعد زمن قصير من الإصابة بالعدوى. يتم نقل الفيروس بالأساس عن طريق لعاب الكلب بواسطة العض، لكن المصاب يُمكن أن يُصاب بالعدوى عن طريق لعق المنطقة الموجود فيها إصابة أو حتى خدش صغير.

يتميز داء الكلب بارتفاع درجة الحرارة، وآلام الرأس، وضعف، والغثيان والتقيؤ، وآلام حلق، والسعال، وفقدان الشهية، وآلام عضلات، وخلال عدة أيام يمكن ازدياد الأعراض لتشمل:

- إلحاق الضرر بالوعي.
- الهلوسة.
- تفاقم آلام الرأس.
- التشنجات والشلل.

## دليل الإسعافات الأولية لعضة الكلب يشمل إجراء الخطوات الآتية:

١. تنظيف الجرح جيدًا بالماء والصابون.
٢. تجفيف المنطقة بالأقمشة المعقمة.
٣. تضميد الجرح بضمادة معقمة.
٤. إحالة المصاب إلى المستوصف المحلي أو أي عيادة رسمية، حيث سيقدمون له هناك تطعيمًا ضد داء الكلب إذا لزم الأمر.

## أخطاء شائعة في الإسعافات الأولية

هناك أمور لا يُحتمل الخطأ فيها، مثل: كيفية عمل الإسعافات الأولية لإنقاذ حياة شخص، ولذلك سنخبرك بأبرز الأمثلة على أخطاء شائعة في الإسعافات الأولية، والتي يمكن أن تشكل خطورة على حياة المصاب، وما هي البدائل الصحيحة لهذه الأخطاء:

### • تحريك الشخص فاقد الوعي

من الأمثلة على أخطاء شائعة في الإسعافات الأولية في حالة فقدان شخص لوعيه أن تقوم بتحريكه، أو محاولة إيقافه، أو مساعدته في الجلوس، فبهذا تقوم بإعاقة وصول الدم بشكل سريع إلى المخ، وبالتالي سوف تزداد المدة التي يفقد فيها وعيه. كما يجب الحذر من إعطاء أي سوائل أو أطعمة للشخص الفاقد الوعي ظناً منك أنه سيستعيد الوعي؛ لأن هذه المواد الغذائية يمكن تسد مسار الهواء وبالتالي تؤدي إلى الاختناق. **التصرف الصحيح هنا هو رفع ساقَي الشخص لأعلى من مستوى رأسه، والقيام بتدليك الوتر الذي يوجد بين الكتف وأول عظام قفصه الصدري، وأثناء هذا لا تتوقف عن الحديث معه؛ لأن حاسة السمع هي الحاسة الأخيرة التي تتوقف عند الإغماء، فقد يسمعك وينتبه إلى حديثك، مما يساعد في تنشيط الوعي لديه.**

### • وضع الثلج على الحروق

من الأمثلة على أخطاء شائعة في الإسعافات الأولية أن العديد من الأشخاص يتصورون أن الإسعافات الأولية الأمثل للحروق هي وضع ثلج على المنطقة المصابة لكن هذا أمر خاطئ، فقد يؤدي هذا للإصابة بالحرق البارد، كما لا يجب أن تقوم بتغطية هذه المنطقة بالضمادات لأن هذا قد يسبب تضاعف المشكلة. كما لا يصح استخدام البن، أو معجون الأسنان، وغيرها من المنتجات التي يُعتقد بأنها تخفف من الحروق؛ لأن لها العديد من الآثار السلبية والمخاطر. **والحل الأمثل هنا هو غمر المكان المصاب بالماء البارد الجاري لمدة حوالي ١٥ دقيقة حتى تقلل من مضاعفات تلك الحروق، وبعد ذلك يمكن استخدام كريم الحروق، ولا بدّ من الاستعانة بالطبيب في مثل هذه الحالات.**

### • طرق المصاب بالاختناق على ظهره

إذا قمت بالطرق على ظهر المصاب بالاختناق فسوف تساعد في مرور الشيء الذي يسبب انسداد القصبة الهوائية، ولكن هذا غير مسموح لمن يشعر بالاختناق أو ضيق التنفس بسبب التواجد في أماكن شديدة الازدحام أو الخوف من الأماكن المغلقة كالمصعد، وهذا يعد من الأمثلة على أخطاء شائعة في الإسعافات الأولية التي يجب تجنبها.

**الأفضل في حالة إصابة شخص بضيق في التنفس أن تأخذه على الفور إلى مكان مفتوح يستطيع التنفس فيه بصورة أفضل، أو توفير التهوية اللازمة بأي طريقة، ويجب أن تعرض منطقة الرقبة للهواء، وخاصة في حالة ارتداء ملابس تغطي الرقبة، حتى تساعد ليسترخي ويتنفس بعمق ويتخلص من حالة الاختناق هذه.**

### • وضع أي مواد على الجروح

إذا أصيب أحد الأشخاص أمامك بجرح عميق فلا تحاول أن تضع له أي مواد على هذه الجروح؛ لأنك لا تضمن ما إذا كانت هذه المواد نظيفة بالدرجة الكافية أم لا، فإن كانت ملوثة فسوف تؤثر على الدم وتؤدي لمخاطر كبيرة، وهذه أيضًا من أخطاء شائعة في الإسعافات الأولية قد يلجأ لها بعض الأفراد.

**فمن الممكن في هذا الموقف أن تستخدم الضمادات الطبية الخاصة بهذه الإصابة، فتكون معقمة وتساعد في تطهير الجرح، وذلك حتى يصل الطبيب ويتابع الحالة بنفسه.**

### • إرجاع الرأس للخلف أثناء نزيف الأنف

يتبع كثير من الأشخاص طريقة إرجاع الرأس للخلف للتخلص من نزيف الأنف وهو أمر غير صحيح؛ لأنك بهذا تسبب نزول الدم في الحلق وابتلاعه، ويؤثر هذا على المعدة ويزيد من فرص حدوث الارتجاع.

**الطريقة الصحيحة للتعامل مع هذه الإصابة هي ميل الرأس إلى الأمام قليلًا، وأثناء هذا يجب الضغط على جانبي الأنف بالأصابع لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق، وفي حالة عدم توقف الدم بعد مرور ١٥ دقيقة فيجب الإسراع بالمصاب إلى الطبيب.**

### • الضغط على بطن الغريق

من الأمثلة على أخطاء شائعة في الإسعافات الأولية أن بعض الأشخاص قد يتعامل بطريقة خاطئة مع الشخص الذي تم إنقاذه من الغرق والذي ابتلع كم كبير من الماء فيقوموا بالضغط على بطنه، أو وضع اليد في فمه، وهذه الأمور لا تساعد في إنقاذ حياته بل يمكن أن تزيد من مخاطر المشكلة.

**التصرف الصحيح في هذا الموقف هو رفع رأس الشخص لأعلى، وهز كتفه برفق والنداء عليه بصوت عالي لمساعدته في استعادة الوعي، وإذا شعرنا أنه فاقد تمامًا لوعيه ولا يستجيب ولكنه يتنفس فالحل المثالي هو جعله ينام بوضع الإفاقة، وهو وضعه على أحد الجانبين مع إرجاع الرأس للخلف.**

**أما في حالة عدم تنفسه فيمكن البدء في عمل تنفس صناعي من خلال الفم مع إغلاق الأنف، وإذا لم تجد نبض أو تنفس لدى المصاب فيجب القيام بإنعاش عضلة القلب من خلال الضغط على منتصف الصدر باليدين مع إعطائه التنفس الصناعي، وذلك حتى يصل الطبيب أو التوجه به إلى أقرب مستشفى لإنقاذ حياته.**

### • تحريك الشخص الذي سقط

لا يمكن التأكد من الإصابة بكسر أو التواء عند السقوط بقوة، وبالتالي يجب الحرص في التعامل مع الشخص الذي سقط، وعدم تحريك مختلف أعضاء الجسم، كما لا يجب القيام بدور الطبيب ومحاولة إعادة العظم لمكانها حتى لا تتفاقم المشكلة، فما عليك فعله هو تثبيت الأماكن التي يتألم منها الشخص وعدم تحريكه إلا خلال وجود الطبيب المختص، والذي يعرف كيف يمكن تحريك الشخص المحتمل إصابته بكسر.

### • استخدام الأصابع لإخراج الأشياء العالقة

عند دخول أتربة إلى العين، لا تحاول أن تخرجها بأصابع اليد لأنك بهذا تعمل على تحريك هذه الأتربة إلى جميع أنحاء العين، وتسبب انتقال البكتيريا التي تحمل العدوى من اليد إلى العين، والطريقة المثالية للتعامل مع أتربة العين هي القيام بشطف العين جيدًا بالماء، ووضع المحلول الملحي المخصص لتطهير العين.

**قد تدخل كرة صغيرة الحجم في أنف أو أذن الطفل، وهذه الحالة لا يجب أن تقوم الأم باستخدام أصابعها في إخراجها، لأنها سوف تساعد في إدخالها أكثر، فتسبب اختناق الطفل أو مشكلة أكبر له، والحل هنا هو الإسراع بالتوجه إلى طبيب الطوارئ الذي سيتبع الطريقة الطبية الصحيحة لإخراج هذه الكرة أو الشيء العالق.**

### • استخدام الكحول لتخفيض الحرارة

السر في برودة الجسم عند وضع الكحول عليه أنه يتبخر سريعًا ويجعل الجلد باردًا، ولكنه في الحقيقة لا يؤثر على درجة الحرارة الفعلية للجسم، ويبقى الطفل مصاب بالحمى حتى وإن كان جسمه ليس ساخناً.

**الأفضل هو عمل الكمادات بماء معتدل أي بدرجة حرارة الجو، والمداومة عليها حتى تنخفض درجة حرارة الطفل، مع الالتزام بالراحة في الفراش، وتناول خافض الحرارة والدواء المعالج وفقًا لإرشادات الطبيب.**

## الخاتمة

في الختام.. نسأل الله السلامة للجميع  
والالتزام بما ذكر قد يكون سبب في انقاذ مصاب أو مساعدته  
حتى وصول سيارة الإسعاف والمسعفين،

ونتذكر هذا الرقم للحالات الإسعافية:

٩٩٧



والله الموفق،

