

THE JOURNALIST SURVIVAL GUIDE

AN ANIMATED VIDEO GUIDE



الدرس ١١

أبرز الممارسات والسيناريوهات الخاصة بالإسعافات الأولية الجزء الثاني

الإسعافات الأولية هي تقديم المساعدة الفورية، مهما كان نوعها، إلى شخص مريض أو مصاب، بانتظار وصول المسعفين المختصين. عند تقديم الإسعافات الأولية، بمختلف أنواعها، يجب تطبيق تدابير معينة هي: اتّخذ الخطوات المناسبة لتطويق مكان الحادث وضمان أمن الأشخاص المعنيين: أمن عنصر الحماية يجب أن يضمن المنقذ سلامة المصاب، أو أي شخص آخر حاضر في مكان الحادث، بانتظار وصول المسعفين المختصين. كما يجدر به التخلّص، بأية طريقة ممكنة، من أي مصدر للخطر أو التهديد. تعتبر هذه الخطوة شرطاً أساسياً من شروط الاستمرار في تأمين الإسعافات الأولية. لكن يجدر بالمنقذ ألا ينفذها إلا في حال أمن سلامته الشخصية في المقام الأول. إفحص المصاب لتقييم حالته. من واجب المنقذ أن: يعرف نفسه ويشرح للمصاب ما الذي سيقوم بفعله. فمن شأن هذا الأمر أن يطمئن المصاب ويحوّل المنقذ الحصول على إذنه بتقديم المساعدة. يتحقّق أولاً إن كان المصاب واعياً ويتنفس بشكل طبيعي. يسأل المصاب و/أو الشهود المحتملين عمّا أصابه و عمّا يشعر به في الوقت الآتي. أطلب المساعدة: بلّغ المراكز المختصة بما حدث، متصلاً على الرقم المخصّص للطوارئ في بلدك أو مستخدماً أي وسيلة ممكنة أخرى. يجب أن تبّلع المسؤولين، على الأقل، بطبيعة الحالة الطارئة، وبمكان المصاب بالتفصيل، فضلاً عن الوسيلة المناسبة للاتصال بك، وعدد ضحايا الحادث. في حال كان عامل الهاتف المتخصّص قادراً على تزويدك بالإرشادات اللازمة عبر الهاتف، طبّق إرشاداته حرفياً. قدّم الإسعافات الأولية كما هو مبين أدناه بالنسبة لأكثر أربع حالات تشكّل خطراً على الحياة. **ملاحظة:** لتقديم الإسعافات الأولية على أفضل نحو، من المستحسن أن يخضع الجميع لدورة تدريبية في الإسعافات الأولية ينظّمها الصليب الأحمر أو غيره من المؤسسات.

الحالة	العلامات	الخطوات الأساسية (بعد تدابير الحماية والتقييم والإبلاغ)
الاختناق: يختنق البالغون لدى انسداد مجرى الهواء نتيجة جسم غريب أو قطعة طعام في أغلب الأحيان	الحالة الأولى: يعجز المصاب عن التكلّم أو الصراخ أو السعال أو إحداث أي صوت يبيقي فمه مفتوحاً يضع يديه حول عنقه	أبق المصاب على الوضعية التي كان عليها (وقوفاً أو جالساً) تمركز وراء المصاب من أحد الجانبين إقبض على صدره بيد واحدة مل بالمصاب إلى الأمام إضرب على ظهره بقوة من مرّة إلى خمس مرّات، وبالتحديد ما بين لوحَي الكتف، بواسطة كعب راحة يدك. إذا بقي المصاب عاجزاً عن التنفّس أو التكلّم أو السعال: حافظ على موقعك خلفه واحرص على أن يبقى في الوضعية نفسها المائلة إلى الأمام ضع قبضة يدك على بطن المصاب فوق السرة وما دون القفص الصدري ضع يدك الثانية فوق قبضتك إضغط بقوة وسرعة إلى داخل البطن ونحو الأعلى. كرّر المحاولة بين مرّة وخمس مرّات. استمرّ بالضرب على ظهر المصاب والضغط على بطنه حتى يتمكّن من التكلّم أو السعال أو التنفّس أو حتى يُغمى عليه في حال كان المصاب امرأة حاملاً أو شخصاً بدينياً، إضغط بقوة على الصدر عوضاً عن البطن، إلى الداخل ونحو الأعلى

<p>لا تضرب على ظهر المصاب ولا تضغط على بطنه/صدره شجع المصاب على السعال للفظ الجسم الغريب استشر طبيباً راقب المصاب وكن مستعداً لتضرب على ظهره أو تضغط على بطنه/صدره إذا لم يعد قادراً على التكلم أو السعال أو التنفس</p>	<p>الحالة الثانية: بإمكان المصاب التكلم أو الصراخ يسعل بقوة يتنفس، بصوت عالٍ أحياناً</p>	
<p>إنزع الثياب عن المنطقة المصابة للكشف عن الجرح أو قم بفصنها إذا دعت الحاجة إضغط على منطقة النزيف فوراً وبإحكام قم بتمديد المصاب في وضعية أفقية استمر بالضغط إلا إذا لم يتوقّر أي شخص آخر للاتصال بالطوارئ، ولم يتمكّن المصاب من الضغط على الجرح بنفسه، أو لم تتوقّر ضمادة أو أي وسيلة أخرى للضغط على الجرح. في هذه الحالة، أطلق يدك كي تتمكّن من إبلاغ خدمة الطوارئ ثم أعد الضغط على الجرح حالما تفرغ من ذلك. استمرّ بطمأنة المصاب بانتظار وصول المسعفين إحم المصاب من اشتداد البرد أو الحرارة راقب المصاب لملاحظة أي علامة على تدهور حالته، كالتعرق الشديد أو الإحساس بالبرد أو الشحوب الحاد</p>	<p>يصبح المنديل الورقي أو قطعة القماش مشبعاً بالدماء خلال بضع ثوانٍ، ولا يتوقّف النزيف بشكل تلقائي. لا يشكّل النزيف الناتج عن حكة أو جلف أو كشط الجلد خطراً على الحياة.</p>	<p>حالة النزيف الحاد الظاهر للعيان</p>
<p>حاول إيقاظ المصاب من خلال التحدّث إليه، أو طالباً منه الإجابة عن أسئلتك أو فتح عينيه أو الشدّ على يدك. إذا لم يبدِ المصاب ردّة فعل، حاول إيقاظه عن طريق هزّ كتفيه. إذا لم يتحرّك المصاب أو لم يستجب على الإطلاق، أطلب النجدة فوراً أو أرسل أحد الأشخاص لطلب النجدة إذا أمكن. إذا لم يكن المصاب ممدداً على ظهره، ضعه على الأرض في وضعية أفقية أرجع رأسه إلى الوراء لتتأكد من أنّ المجرى الهوائي مفتوح انحن فوق المصاب، وذلك بوضع أذنك على مقربة من أنفه وفمه، وتحقّق من تنفّسه مع الحرص على إبقاء رأسه إلى الوراء: تريث حتى تشعر بزفير المصاب على خدك أصغ إلى صوت تنفّسه تحقّق بالنظر لملاحظة ارتفاع وهبوط صدره وبطنه إنّ المصاب الذي لا يبدّي ردّة فعل ولا يتحرّك، لكنه يتنفس بشكل طبيعي، يكون فاقداً للوعي: أدر المصاب إلى جانبه في «وضع الإفاقة» لمنعه من ابتلاع أي سوائل يمكن أن تخرج من فمه: بينما تدير المصاب إلى جانبه، حاول قدر الإمكان أن تحدّ من حركة عموده الفقري يجب ألا تمارس أيّ ضغط على الصدر إحرص على إبقائه في وضعية جانبية قدر الإمكان يجب أن تسمح هذه الوضعية بتدفق السوائل إلى الخارج: افتح الفم يجب أن تمكّنك هذه الوضعية من مراقبة تنفّس المصاب إحم المصاب من اشتداد البرد أو الحرارة راقب المصاب لتتأكد من أنه ما يزال تنفّس</p>	<p>يكون المصاب عاجزاً عن التكلم أو إبداء ردّة فعل، ولا يتحرّك حتى بعد تحفيزه على ذلك شفهياً وجسدياً. ومن الواضح لك أنّ المصاب يتنفس بشكل طبيعي.</p>	<p>حالة الإغماء مع التنفّس بشكل طبيعي</p>

<p>تأكد إذا كان المصاب فاقدًا و عيه (متبعا الخطوات الواردة أعلاه) أبلغ خدمة الطوارئ تحقق من التنفس (متبعا الخطوات الواردة أعلاه) مدد المصاب على ظهره بواسطة كعب راحة يديك، اضغط بقوة وسرعة على صدر المصاب، تماما عند الوسط، لثلاثين مرة. اضغط على عظم الصدر بعمق ٥ أو ٦ سم اضغط على الصدر بمعدل أكثر من ١٠٠ مرة بالدقيقة أفسح المجال أمام ارتداد كامل للصدر بعد كل ضغطة. أنفخ في فم المصاب بمعدل نفسين بعد كل ٣٠ ضغطة متتالية: أغلق أنف المصاب تأكد من أن رأسه مائل إلى الوراء خذ نفسا عميقا أطبق بفمك على فم المصاب أنفخ ببطء داخل فم المصاب إلى أن يرتفع صدره كرّر المحاولة مرة واحدة يجب أن يستغرق إعطاء هذين النفسين أقل من ٥ ثوان استمرّ بإجراء التنفس الاصطناعي: ٣٠ ضغطة ثم نفسين، بانتظار وصول المساعدة إذا كنت لا تستطيع أو لا تريد منح المصاب «قبلة الحياة»، قم بالضغط على الصدر بدون أي توقف</p>	<p>المصاب لا يتكلم ولا يتحرك المصاب عاجز عن التنفس بشكل طبيعي (النفس إما بطيء جداً وإما عالٍ جداً)</p>	<p>حالة الإغماء من دون تنفس (إذا كان جهاز الصدمات الكهربائية غير متوفر)</p>
---	--	--

إنتاج:

مركز الدفاع عن الحريات الإعلامية والثقافية «سكايز» - مؤسسة سمير قصير

تم إعداد محتوى الفيديو بمساعدة من:

الصليب الأحمر اللبناني

المنتج التنفيذي: مارون صفيير

تصميم وتحريك: kook creative studio

مستشار تقني: أندرو كود

ترجمة: نور الأسعد

صوت (عربي): ريماء خداج

الصوت (انجليزي): أندرو كود

تسجيل الصوت: Creative Impact

موسيقى: «Mining by Moonlight» by Kevin MacLeod

تم تنفيذ هذا المشروع بفضل دعم الصندوق الوطني للديمقراطية.

يجوز استعمال، تبادل، نسخ وتوزيع هذا العمل تحت شرط نسب العمل لمؤسسة سمير قصير، ومن دون الإبقاء بأي شكل من الأشكال أن مؤسسة سمير قصير تؤيدكم أو تؤيد استخدامكم لهذا العمل. لا يجوز استخدام هذا العمل لأغراض تجارية. لا يجوز تعديل، تغيير أو إضافة معلومات على هذا العمل.