



مرکز تحقیقات اورژانس پیش بیمارستانی
و معاونت آموزشی سازمان اورژانس کشور

کمک‌های اولیه برای عموم، در شرایط جنگی و تروریستی

توصیه‌های عمومی

کمک‌های اولیه یعنی انجام اقداماتی ساده اما حیاتی تا زمانی که تیم‌های تخصصی برسند. شما با یادگیری اصول پایه می‌توانید برای خودتان و سایر هم‌وطنان یک ناجی باشید. یادگیری کمک‌های اولیه، نه فقط یک مهارت، بلکه یک مسئولیت اجتماعی و نشانه‌ای از آمادگی و انسان‌دوستی است.



در مواجهه با مصدوم ابتدا کمک بخواهید. اورژانس: ۱۱۵، آتش‌نشانی: ۱۲۵

ذهنتان را آماده کنید: در شرایط ناگهانی، ذهن ما اتفاقات را با چیزهایی که آشناست تفسیر می‌کند. صدای انفجار یا تیراندازی می‌تواند با صدای افتادن آهن‌آلات یا ترقه اشتباه گرفته شود. آماده باشید که غیرمنتظره‌ترین صداها، واقعا تهدیدآمیز باشند.

سریع و قاطع واکنش نشان دهید: در لحظات اولیه، سریع و قاطع تصمیم بگیرید و برای نجات خود عمل کنید. بسیاری منتظر می‌مانند تا دیگران کاری کنند. اگر تنها هستید، تصمیم‌گیری شما سریع‌تر خواهد بود. درنگ نکنید و سعی کنید خود و دیگران را نجات دهید.

پس از فرار، همچنان هوشیار باشید: تصور نکنید با پایان صدای انفجار یا تیراندازی، خطر رفع شده. از صحنه دور شوید و به هیچ وجه بازنگردید. در صورت امکان، در محل امنی مخفی شوید و با نیروهای امنیتی تماس بگیرید.

از شایعات پرهیز کنید: گسترش اخبار تایید نشده و شایعات، باعث وحشت، ازدحام، و اختلال در عملیات امداد می‌شود. شایعه، همان سلاحی است که تروریست‌ها برای تکمیل مأموریت‌شان از آن استفاده می‌کنند.

اگر در محیط‌های بسته مانند ساختمان بودید: پس از شنیده صدای انفجار یا وجود نشانه‌های شروع حمله، زیر میز یا سازه‌های محکم پناه بگیرید. دقایقی پس از انفجار هم در محل خود مانده و سپس با احتیاط محل را به سمت یک محیط امن ترک کنید. از آسانسور استفاده نکنید و بدون ارزیابی محیط به سمت راه‌پله‌های خروج هجوم نبرید.

توصیه‌های عمومی را از منابع رسمی پیگیری و عمل کنید: در شرایط جنگی و تروریستی در زمان‌ها و مکان‌های اعلامی حضور نیابید و سعی کنید تا جایی که ممکن است، جز برای موارد ضروری از منزل خارج نشوید.

کنج‌کاو نکنید، فاصله بگیرید: نزدیک شدن به محل حادثه، تجمع برای تماشا یا فیلم گرفتن باگوشی، شما را در تیررس حملات ثانویه قرار می‌دهد و مانع عملیات امدادی می‌شود. تروریست‌ها روی همین تجمعات حساب باز می‌کنند.

از تیررس دور شوید، پناه بگیرید: اگر صدای تیراندازی یا انفجار شنیدید روی زمین بیفتید و پشت موانع سخت (مثل دیوار بتنی یا ستون‌ها) پناه بگیرید. در مسیر دید مهاجمان نباشید.

اگر در زیرآوار یا خرابه گیر افتاده‌اید: با نور تلفن همراه یا چراغ‌قوه علامت بدهید. از فریاد زدن مداوم پرهیز کنید (به دلیل خطر استنشاق گردوغبار). با ضربه به دیوار یا سوت زدن، حضور خود را اطلاع دهید. بینی و دهان خود را با یک پارچه مانند تکه‌ای از لباس‌تان بپوشانید.

اگر هنگام حضور در خودرو با انفجار نزدیک مواجه شده‌اید: فوراً با حفظ خونسردی خودرو را در مکان امن متوقف کرده و از آن خارج شوید، به سرعت از محل دور شوید و پشت موانع سخت پناه بگیرید؛ در صورت گیر افتادن، از شیشه‌ها فاصله بگیرید، سر و گردن خود را بپوشانید و با علائمی مانند بوق درخواست کمک کنید.



دسترسی به کتابچه کمک‌های اولیه و سایر بروشورها

B2n.ir/yg1261



مرکز تحقیقات اورژانس پیش بیمارستانی
و معاونت آموزشی سازمان اورژانس کشور

کمک‌های اولیه برای عموم، در شرایط جنگی و تروریستی

ارزیابی اولیه صحنه حادثه و مصدوم

شرایط محیطی در صحنه‌های حادثه در اکثر موارد بی ثبات بوده و خطرات متعددی سلامتی شما و سایر افراد در صحنه را می‌تواند تهدید کند. برای شروع کمک در یک صحنه حادثه، ابتدا محیط را بررسی کنید و از ایمنی آن برای خود و سایر افراد حاضر در محل مطمئن شوید. اگر شما در حین کمک کردن آسیب ببینید، ادامه کمک و به دنبال آن نجات جان بیماران امکان پذیر نخواهد بود. پس اولین وظیفه شما در این مواقع حفظ ایمنی و سلامت خودتان است. سپس با ارزیابی دقیق وضعیت مصدوم می‌توانید برخی عوامل خطر تهدید کننده حیات را رفع کرده و همچنین شرح حال دقیقی به نیروهای امدادی ارائه دهید.



در مواجهه با مصدوم ابتدا کمک بخواهید. اورژانس: ۱۱۵، آتش‌نشانی: ۱۲۵

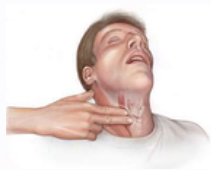
چنانچه خونریزی جهنده خارجی مشاهده می‌کنید، با استفاده از یک گاز یا پارچه تمیز با فشار مستقیم سعی کنید آن را متوقف کنید. در صورتی که خونریزی متوقف نشد، اگر خونریزی در اندام است، از شریان بند استفاده کنید. (مطابق توضیحات کتابچه) و چنانچه خونریزی در اندام نیست، با استفاده از پارچه‌های بیشتر و فشار مستقیم شدید تر، تلاش کنید تا خونریزی را متوقف کنید.



در صورت مواجهه با فرد مصدوم از روبرو به او نزدیک شوید و با قرارگیری در پشت سرش، با دو دست سرو گردن او را ثابت نگه دارید تا در صورت وجود آسیب به ستون فقرات، از آسیب‌های بیشتر جلوگیری کنید. سپس هوشیاری مصدوم را بررسی کنید. برای اینکار با صدای رسا او را صدا بزنید. آقا ... خانم



آیا گردش خون برقرار است؟ برای اطمینان از این کار می‌توان نبض مچ دست (رادیال) یا نبض گردن (کاروتید) را بررسی نمود. یکی از عوامل شایعی که مستقیماً برگردش خون بیمار تأثیر می‌گذارد؛ خونریزی های مصدوم می‌باشد که همانطور که گفته شد لازم است خونریزی های قابل مشاهده سریعاً کنترل شود.



آیا راه هوایی او باز است؟ اگر مصدوم عادی صحبت می‌کند یا گریه می‌کند، راه هوایی اش باز است. اما اگر صدای تنفس غیر طبیعی مانند خُر خُر می‌شنوید، احتمالاً راه هوایی مسدود بوده و باید بررسی بشود. اگر جسم خارجی که عامل انسداد باشد را در قسمت جلویی دهان دیدید، با یک انگشت از گوشه دهان وارد کرده و به صورت جارویی آن را خارج نمائید. همچنین مصدومی که به پشت خوابیده و بیهوش است، معمولاً به واسطه عقب افتادن زبانش یا به علت تجمع خون یا استفراغ دچار انسداد راه هوایی می‌شود. در این شرایط مصدوم باید به پهلو خوابانده شود تا خون یا محتویات موجود در راه هوایی خارج شده و تنفس به حالت عادی بازگردد.



دسترسی به کتابچه کمک‌های اولیه و سایر بروشورها

B2n.ir/ yg1261





مرکز تحقیقات اورژانس پیش بیمارستانی
و معاونت آموزشی سازمان اورژانس کشور

کمک‌های اولیه برای عموم، در شرایط جنگی و تروریستی

کنترل خونریزی

دو نوع خونریزی در مصدومین می‌تواند آن‌ها را دچار اختلال در گردش خون کند؛ خونریزی داخلی و خونریزی خارجی. در نوع خونریزی داخلی، قسمتی از بدن که ضربه یا آسیب به آن وارد شده است دچار خونریزی شده اما خون آن به فضاهای داخلی بدن وارد می‌شود. این نوع خونریزی خطرناکتر بوده و کنترل آن نیز در بیمارستان و اتاق عمل انجام می‌شود. اما **خونریزی خارجی** به مواردی گفته می‌شود که به دنبال آسیب به پوست و اعضای بدن، خون از قسمت‌های مختلف به بیرون نشت کند؛ این نوع خون ریزی در حجم زیاد می‌تواند کشنده باشد و باید هرچه زودتر در صحنه حادثه از ادامه آن جلوگیری کرد.



در مواجهه با مصدوم ابتدا کمک بخواهید. اورژانس: ۱۱۵، آتش‌نشانی: ۱۲۵

در هنگام کمک ترجیحا از **دستکش** و وسایل حفاظتی استفاده نمایید تا از تماس با خون فرد مصدوم و انتقال عفونت جلوگیری شود. اگر دستکش در دسترس نیست، با استفاده از یک کیسه نایلونی، از برخورد خون و ترشحات مصدوم با دستتان محافظت کنید. محل زخم را از نظر وجود جسم خارجی بررسی کنید و اگر جسم خارجی در زخم وجود ندارد **محل خونریزی را با گاز استریل یا پارچه تمیز فشار دهید**، در صورت عدم توقف خونریزی، گاز یا پارچه قبلی را بردارید و پارچه یا گاز جدید را روی قبلی بگذارید و محکم فشار دهید. همچنین اگر یک **جسم خارجی** بزرگ در زخم وجود دارد آن را **خارج نکنید** و با استفاده از گاز یا پارچه در دور جسم، آن را ثابت نمایید تا حرکات آن باعث آسیب بیشتر نشود.

انواع خونریزی خارجی را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد: (۱) **خون ریزی مویرگی** که در آسیب‌های سطحی به صورت قطره‌ای مشاهده می‌شود و تهدید کننده حیات نیست. (۲) **خون ریزی سیاهرگی (وریدی)** که اغلب جریان ثابتی دارد و جهنده نیست اما بسته به ورید آسیب دیده می‌تواند خطرناک باشد. (۳) **خون ریزی سرخرگی (شریانی)** که خون روشن با فشار زیاد دارد و می‌تواند با هر ضریان قلب خون زیادی را از بدن خارج کند و در عرض چند دقیقه بیمار را از پای درآورد.



هنگام مواجهه با **خونریزی غیر قابل کنترل در اندام**، باید از **تورنیکه** یا **شریان بند** استفاده کنید، به این صورت که قسمت بالاتر را با یک پارچه پهن محکم ببندید و با یک خودکار یا میله مشابه شکل، پیچانید تا خونریزی کاملاً قطع گردد.



هنگام مواجهه با **عضو قطع شده** آن را درون یک لایه پارچه و سپس درون پلاستیک قرار داده، درب پلاستیک را محکم ببندید و در یک ظرف حاوی آب سرد و چندین قطعه یخ قرار دهید.



دسترسی به کتابچه کمک‌های اولیه و سایر بروشورها

B2n.ir/yg1261





مرکز تحقیقات اورژانس پیش بیمارستانی
و معاونت آموزشی سازمان اورژانس کشور

کمک‌های اولیه برای عموم، در شرایط جنگی و تروریستی

کمک‌های اولیه سوختگی

سوختگی می‌تواند از یک آسیب سطحی تا عارضه‌ای تهدیدکننده حیات متغیر باشد. آگاهی از انواع سوختگی، علائم، و اقدامات اولیه می‌تواند از عوارض جدی جلوگیری کرده و به نجات جان مصدومین کمک کند. سوختگی‌ها را از نظر میزان آسیب می‌توان به سه دسته تقسیم کرد: سوختگی درجه ۱ (سطحی): فقط لایه خارجی پوست را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث قرمزی، درد خفیف، و سوزش در محل می‌شود. سوختگی درجه ۲ (ضخامت نسبی): به لایه‌های عمیق‌تر پوست نفوذ می‌کند و باعث تاول، درد شدید، تورم، و پوست براق یا مرطوب می‌شود. سوختگی درجه ۳ (تمام ضخامت): به پوست، بافت‌های زیرین، و گاهی عضلات یا استخوان آسیب می‌رساند و باعث علائمی چون پوست سوخته سیاه، سفید، یا چرمی، از بین رفتن بافت، و گاهی بی‌حسی می‌شود. همچنین می‌توان انواع سوختگی را بر اساس منشأ تقسیم بندی کرد: حرارتی، شیمیایی، الکتریکی و تشعشعی

در صورت مواجهه با سوختگی، با حفظ خونسردی اقدامات زیر را انجام دهید:

۳. **خنک کردن ناحیه سوخته:** سوختگی **حرارتی**: محل سوختگی را حداقل ۲۰ دقیقه زیر آب خنک (نه یخ) قرار دهید تا گرما از پوست خارج شود. سوختگی **شیمیایی**: ناحیه را حداقل ۱۵ دقیقه با آب فراوان بشویید. در صورت ریختن ماده شیمیایی در چشم، آب را از گوشه داخلی چشم بریزید تا به چشم دیگر سرایت نکند. اگر مواد شیمیایی روی پوست باشد، ابتدا با استفاده از یک برس یا لبه کارت آن را تمیز کرده سپس با آب فراوان بشویید. سوختگی **الکتریکی**: نواحی ورود و خروج جریان را با آب خنک بشویید. از یخ مستقیم روی زخم استفاده نکنید. این سوختگی‌ها ممکن است در ظاهر آسیب اندکی وجود داشته باشد اما سایر بافت‌های داخلی بدن به ویژه سیستم هدایت الکتریکی قلب آسیب دیده باشد. لذا در همه برق گرفتگی‌ها (به جز ناشی از باتری) ارزیابی بیمار در مرکز درمانی ضروری است.

۱. **ایمن سازی صحنه:** از ایمنی محیط مطمئن شوید و از ورود به صحنه ناامن (مانند انفجار مجدد، آتش یا جریان برق فعال) خودداری کنید. در سوختگی الکتریکی، ابتدا منبع برق را قطع کنید یا با وسیله غیرهادی (مانند چوب خشک) مصدوم را از منبع دور کنید.

۲. **تماس با اورژانس:** فوراً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید، به ویژه در موارد زیر: سوختگی درجه ۲ وسیع‌تر از کف دست. سوختگی در صورت، مفاصل، قفسه سینه، اندام تناسلی، یا سوختگی دور تا دور اندام. سوختگی درجه ۳ یا سوختگی الکتریکی. علائم شوک (مانند غش، رنگ‌پریدگی، یا تنفس)

۴. **مدیریت لباس و اشیا:** لباس‌های داغ یا آغشته به مواد شیمیایی را جدا کنید، اما اگر به پوست چسبیده‌اند، اطراف آن را ببرید و از کندن قسمت چسبیده خودداری کنید. جواهرات، حلقه، یا لباس‌های تنگ را از ناحیه سوخته خارج کنید تا از تورم بعدی جلوگیری شود.

۵. **مدیریت شوک:** اگر مصدوم احساس غش می‌کند یا علائم شوک (رنگ‌پریدگی، تعریق سرد) دارد، او را به پشت بخوابانید و پاها را حدود ۳۰ سانتی‌متر بالا ببرید (مگر اینکه شکستگی وجود داشته باشد). مصدوم را گرم نگه دارید و آرامش او را حفظ کنید.

۷. **پوشش زخم:** محل سوختگی را با گاز استریل یا پارچه تمیز و غیرچسبنده به صورت شل بپوشانید. در سوختگی‌های خفیف، می‌توانید از کرم‌های استریل مخصوص سوختگی (با تجویز پزشک) و یا پمادهایی مانند آلوئه ورا استفاده کنید. در سوختگی‌های شدید یا وسیع، از کرم یا لوسیون استفاده نکنید و فقط زخم را بپوشانید.

سوختگی **تشعشعی**: سوختگی‌های ناشی از تشعشعات لزوماً همان لحظه بوجود نمی‌آیند و ممکن است چند دقیقه تا چند ساعت بعد علائم بروز پیدا کنند. در صورت مواجهه بر اساس توصیه‌های اعلامی همان آسیب‌گه از منابع رسمی منتشر می‌شود اقدام کنید. اما هنگام اعلام آلودگی تشعشعی، بلافاصله به محیط امن و مسقف وارد شده، درب‌ها، پنجره‌ها و منافذ را بسته و تهویه را خاموش کنید. سپس لباس‌ها را خارج کرده و در کیسه پلاستیکی قرار دهید. با آب ولرم و صابون بدن و موهای خود را شستشو دهید.

دسترسی به کتابچه کمک‌های اولیه و سایر بروشورها



B2n.ir/yg1261





مرکز تحقیقات اورژانس پیش بیمارستانی
و معاونت آموزشی سازمان اورژانس کشور

کمک‌های اولیه برای عموم، در شرایط جنگی و تروریستی

آسیب‌های چشم

چشم عضو حساس است که کوچک‌ترین آسیب به آن می‌تواند منجر به کاهش یا از دست دادن بینایی شود. بسیاری از صدمات چشمی ناشی از برخورد مستقیم ترکش‌ها، پرتاب مواد شیمیایی یا حتی ضربه و حرارت ناشی از انفجار هستند. در برخی موارد، این آسیب‌ها نیاز به جراحی فوری دارند. به همین دلیل، بهترین راه حفظ سلامت چشم‌ها، پیشگیری از قرار گرفتن در معرض خطر است. برای پیشگیری از این آسیب از نزدیک شدن و ایستادن در محل‌های انفجار و نقاط پرخطر خودداری کنید. در صورت وقوع حادثه، سرعت عمل و رعایت نکات زیر می‌تواند از وخامت بیشتر جلوگیری کند:



در مواجهه با مصدوم ابتدا کمک بخواهید. اورژانس: ۱۱۵، آتش‌نشانی: ۱۲۵

- ۴- چشم آسیب‌دیده را با یک محافظ بپوشانید: یک لیوان یک‌بار مصرف یا وسیله مشابه را روی چشم بگذارید و آن را ثابت کنید تا فشاری به چشم وارد نشود. برای پیشگیری از آسیب بیشتر، چشم سالم را نیز ببندید.
- ۵- از مصرف قطره یا پماد به صورت خودسرانه خودداری کنید: استفاده از داروهای چشمی بدون تجویز پزشک می‌تواند مشکل را پیچیده‌تر کند.
- ۶- تا حد امکان به مصدوم ماده غذایی ندهید: ممکن است مصدوم نیاز به جراحی داشته باشد و خوردن مواد غذایی مانع از انجام سریع بیهوشی شود.

- ۲- چشم و پلک‌های مصدوم را نمالید: مالیدن چشم می‌تواند آسیب را بدتر کند و حتی موجب نفوذ بیشتر جسم خارجی شود.
- ۳- چشم آسیب‌دیده را شستشو دهید: چشم آسیب‌دیده را مخصوصاً اگر همراه با ورود آلودگی مانند سنگ ریزه و گرد و خاک باشد، با آب شستشو دهید. آب را از گوشه چشم وارد کرده و طوری بریزید که پسماند آن به چشم سالم سرایت نکند.



دست‌رسی به کتابچه کمک‌های اولیه و سایر بروشورها

B2n.ir/yg1261





مرکز تحقیقات اورژانس پیش بیمارستانی
و معاونت آموزشی سازمان اورژانس کشور

کمک‌های اولیه برای عموم، در شرایط جنگی و تروریستی

آسیب‌های اسکلتی و شکستگی‌ها

شکستگی‌ها اگر به موقع و به درستی شناسایی و بی حرکت نشوند، می‌توانند منجر به خونریزی، آسیب به اعصاب، عفونت و حتی معلولیت‌های دائمی شوند. در نبود امکانات و محدودیت زمان در صحنه، انجام اقدامات اولیه و اصولی می‌تواند جان مصدوم را نجات دهد یا از بدتر شدن وضعیت جلوگیری کند. همیشه در نظر داشته باشید از انجام اقدامات یا هرگونه جابجایی غیر ضروری مصدوم خودداری کنید تا آسیب‌ها را افزایش ندهید.



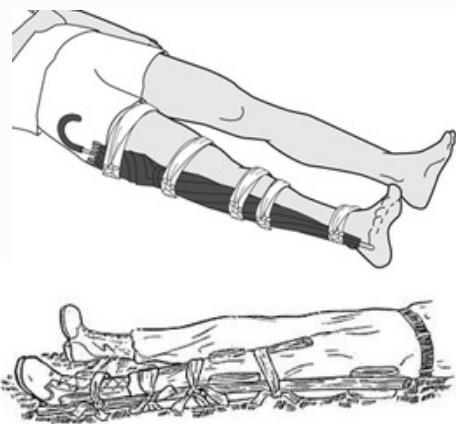
در مواجهه با مصدوم ابتدا کمک بخواهید. اورژانس: ۱۱۵، آتش‌نشانی: ۱۲۵

ابتدا خونریزی خارجی قابل مشاهده را کنترل کنید. سپس اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. عضو آسیب دیده را بی حرکت کنید.
۲. کلیه زیورآلات، ساعت، جوراب و کفش را از عضو آسیب دیده خارج نمایید.
۳. از یک وسیله به عنوان آتل استفاده کنید. این وسیله می‌تواند یک کارتن، چوب، میله و ... باشد.
۴. آتل را زیر اندام مشکوک به شکستگی قرار دهید.
۵. با استفاده از یک باند یا پارچه، از پایین به بالا اقدام به بستن آتل به اندام کنید.
۶. بانداز شما نباید خیلی سفت یا خیلی شل باشد.
۷. مصدوم را جابجا نکنید و وزن بدن را روی اندام مبتلا منتقل نکنید.

علائم و نشانه‌های شکستگی استخوان به نوع

شکستگی، میزان آسیب وارده، شرایط افراد، آسیب‌های همراه و... بستگی داشته و متفاوت است. اما معمولاً شکستگی‌ها با علائم زیر همراه است: **درد**، **حساسیت نقطه‌ای در لمس**، **تغییر شکل اندام در مقایسه با اندام مقابل**، **حرکت نابجا و غیر طبیعی** عضو در قسمتی از اندام که مفصل وجود ندارد، **تورم**، احساس شنیدن **صدای سایش** استخوان‌های شکسته روی هم، **تغییر رنگ پوست** به سمت آبی بنفش.



نکته: استخوان مشکوک به شکستگی را همراه با یک مفصل بالا و یک مفصل پایین محل شکستگی به وسیله انواع آتل بی حرکت کنید. چنانچه آسیب مستقیماً به مفصل وارد شده است، یک استخوان بالاتر و یک استخوان پایین‌تر از آن را بی حرکت نمایید. سپس تغییرات حس و حرکت اندام را قبل و بعد از بی حرکت سازی بررسی کنید. برای این کار انتهای اندام را به آرامی لمس کنید و بررسی کنید که آیا بیمار لمس شما را متوجه می‌شود یا خیر؟ همچنین از بیمار به خواهید به آرامی انگشتان خود را تکان دهد و توانایی وی را بررسی کنید. در صورت کاهش حس یا توانایی حرکت اندام بعد از آتل گیری، باید آتل باز شده تا از آسیب بلند مدت جلوگیری شود. سپس آتل گیری مجدد با احتیاط انجام گردد.

دسترسی به کتابچه کمک‌های اولیه و سایر بروشورها

B2n.ir/yg1261



نکته: درخواست از مصدوم برای حرکت دادن اندام شکسته می‌تواند منجر به آسیب بیشتر شود. این تصور غلط است که چون مصدوم قادر است اندام را حرکت دهد پس شکستگی ندارد! پس به هیچ عنوان عضو مشکوک به شکستگی را جابجا نکنید.