

الفصل الرابع عشر

الإسعافات الأولية

احتفظي بهذه الإرشادات للإسعافات الأولية لاستخدامها عند حدوث أية طوارئ

الحساسية (الناجمة عن لدغ الحشرات) :

أغلب الآثار الناتجة عن لدغ الحشرات تكون آثاراً خفيفة، وقد تختفي بعد يوم أو اثنين، لكن قد يكون تأثر بعض الأطفال من هذه اللدغات أشد .

أعراض الآثار البسيطة :

- علامات حمراء مرتفعة على الجلد.
- شعور بالهرش أو تورم خفيف .
- الحرقان .

ماذا تفعلين ؟

- * لا تجعلي طفلك يهرش جلده.
- * إذا كان الجزء من جسم الحشرة المسئول عن اللدغ لا زال على جلده، حاولي إبعاده عن جلده باستخدام شئ جاف مثل قطعة من ورق الكرتون.
- * طهري المنطقة المصابة بمطهر مثل الـ "بيتادين".
- * ضعي على الجلد كيس من الثلج أو أعطى للطفل حماماً بارداً لتخفيف الهرش.
- * ضعي سائل الـ "كالامين" على المنطقة المصابة.
- * أعطى لطفلك مضاداً للحساسية ولكن تحت إشراف طبيب.

ملحوظة هامة

الجئي إلى الطبيب إذا ظهرت أعراض شديدة على طفلك مثل تورم في الوجه، صدمة، صعوبة في التنفس، تورم في الشفتين أو في الحلق، سرعة ضربات القلب، غثيان، أو تشنجات .

الحروق

أعراض حروق الدرجة الأولى :

- احمرار في الجلد .
- انتفاخ في الجلد وألم .
- أعراض حروق الدرجة الثانية :
- احتراق الطبقة الأولى من الجلد تماماً والوصول للطبقة الثانية واحتراقها .
- فقايع .
- احمرار وانتفاخ في الجلد .
- ألم شديد .

ماذا تفعلين للحروق البسيطة ؟

* حروق الدرجة الأولى والحروق الصغيرة من الدرجة الثانية (باتساع ٥ - ٥ سم).

* اخلعي أية إكسسوارات أو الساعة أو الحذاء عن منطقة الحرق قبل انتفاخ الجلد.

• بردي المنطقة المحروقة بوضعها تحت مياه جارية باردة أو باستخدام كمادات باردة لتقليل انتفاخ الجلد، لكن لا تضعي ثلج على الحرق لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث لسعة ثلج مما يسبب ضرراً أكثر للجلد.

* في المنطقة المصابة برباط نظيف ومعقم غير لاصق، ولكن لا تغطيها أبداً بأي خامة بها وبر أو خيوط مفكوكة .

* استشيرى الطبيب في الحال.

ماذا تفعلين للحروق الكبيرة ؟

حروق الدرجة الثانية الكبيرة وحروق الدرجة الثالثة :

- * أبعدى طفلك عن الدخان والحرارة.
- * لا تخلي أية ملابس ملتصقة بالمنطقة المحروقة.
- * اخلي إن أمكن أية إكسسوارات أو الساعة أو الحذاء عن المنطقة المصابة قبل انتفاخ الجلد.
- * إذا أمكن، ضعي المكان المصاب تحت مياه جارية باردة لمدة ١٥ دقيقة لمنع حدوث فقاقيع في الجلد، كما أن ذلك أيضاً يقلل الصدمة، ولكن لا تضعي ثلج على المنطقة المصابة.
- * احمي المنطقة المصابة برباط بارد، رطب، وغير لاصق أو بقطعة قماش نظيفة ومعقمة.
- * إذا كانت الإصابة باليد أو القدم، غطيها بكيس بلاستيك نظيف.
- * خذي طفلك إلى المستشفى فوراً ليخضع لعلاج يعوض السوائل المفقودة وللتعقيم.

ملحوظة هامة

- * إذا كان المصاب طفلاً، لا تضعي المنطقة المصابة في الماء البارد لمدة طويلة لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث هبوط في حرارته .
- * لا تحاولي إزالة أية فقاقيع أو جلد مرتخي.
- * لا تدهني شئ على المنطقة المصابة.
- * لا تسمح للطفل بالأكل أو الشرب لأن الطبيب قد يحتاج إلى إعطائه مخدر .

الاختناق الناتج عن الزوران :

يمكن أن يحدث الاختناق نتيجة انحشار الطعام في الزور أو نزوله بطريق الخطأ إلى القصبة الهوائية، ويمكن أن يحدث للأطفال أيضاً نتيجة وضعهم لأي شئ صغير في فمهم (مثل جزء صغير من لعبة، لذلك يجب توخي الحذر في اختيار اللعب المناسبة للأطفال). الكحة كرد فعل عادةً تحل المشكلة لكن إذا لم تحل المشكلة يجب أن تساعد طفلك للتخلص من الطعام أو الجزء المحشور.

الأعراض :

- عدم القدرة على الكلام.
- لهث أو شهق .
- تحول الجلد إلى اللون البنفسجي أو الأزرق .
- جحوظ في العينين .

ماذا تفعلين ؟

- * حاولي إخراج الشئ المحشور من فم طفلك باستخدام أصابعك.
- * اثني الطفل بحيث تكون رأسه أدنى من صدره ثم اضربه بين كتفيه من الخلف ٤ مرات.
- * بالنسبة للأطفال في سن المدرسة، قفي خلف الطفل واقبضي إحدى يديك ثم ضعيها على بطن الطفل فوق سرتة، أمسكي يدك المقبوضة بيدك الأخرى ثم اضغطي بقوة بطن طفلك إلى الداخل لأعلى.
- * كرري هذه الحركة ٤ مرات أو حتى يخرج الطعام أو الشئ المحشور من مجرى التنفس.

الصدمة الكهربائية :

قد تتسبب الصدمة الكهربائية في حدوث وفاة لأنها قد تؤدي إلى إغماء، سكتة قلبية، حروق عميقة، وإصابة الأنسجة.

ماذا تفعلين ؟

- * لا تلمسي الطفل قبل فصل مصدر الكهرباء إن أمكن أو إبعاد مصدر الكهرباء عن الطفل باستخدام شئ مصنوع من مادة عازلة للكهرباء مثل الخشب، الكرتون، أو البلاستيك.

* إذا كان لون الطفل شاحباً، افردي جسمه مع رفع ساقيه بحيث تكون رأسه أدنى من جسمه.

* الجئي للمساعدة الطبية في الحال .

إصابة العين : نتيجة ملامسة العين لمواد كيميائية :

ماذا تفعلين ؟

* لا تدعى العين المصابة.

* اغسلي العين بالماء بأسرع ما يمكن يمكنك وضع عين الطفل تحت مياه جارية باردة لمدة ١٠ دقائق. قد يكون أسهل أن تصبى الماء من دورق لكي يسقط الماء بعيداً عن الوجه والعين الأخرى.

* إذا كانت عين طفلك المصابة مغلقة بشدة، شدي الجفن برفق لكي تغسلي تحته.

• غطي العين بغطاء عين نظيف أو بضمادة نظيفة على ألا تكون مصنوعة من خامة بها وبر وثبتها على العين باستخدام رباط نظيف .

* الجئي للمساعدة الطبية في الحال .

الحرارة :

قد تكون الحرارة ناتجة عن عدوى فيروسية أو عدوى بكتيرية، كما أن الحرارة قد تكون إشارة إلى وجود التهابات. بالنسبة للأطفال الصغار، قد يكون حتى الارتفاع الطفيف في درجة الحرارة علامة على وجود التهاب شديد.

الأعراض :

* ارتفاع في الحرارة لأكثر من ٣٨, ٥ درجة مئوية وهو ما يعنى أن الجسم يقاوم العدوى.

* الرعشة والشعور بالبرد - أو العرق والشعور بالحر.

ماذا تفعلين ؟

- * اخلعي أغلب ملابس طفلك.
- * ضعي جسمه في ماء فاتر في البانيو أو قومي بعمل كمادات باردة على جميع أجزاء جسمه.
- * أعطيه مشروبات باردة.
- * هذا الموضوع يجب أن يستخدم فقط كمرشد.
- * يجب اللجوء دائماً للطبيب في حالات الطوارئ .

ضربة الحر :

قد تظهر ضربة الحر فجأة كنتيجة لممارسة الرياضة بشكل زائد عن الحد ، العرق وعدم تناول كمية كافية من السوائل .

الأعراض :

- الشعور بالإغماء .
- غثيان .
- شحوب الجلد .
- زيادة سرعة ضربات القلب .
- انخفاض في ضغط الدم .
- سخونة أو احمرار أو عرق أو جفاف الجلد .
- حرارة ، عادة أقل من ٤٠ درجة مئوية .

ماذا تفعلين ؟

- * أبعدى طفلك عن الشمس .
- * افردي جسمه مع رفع ساقيه بعض الشيء .
- * اخلعي ملابسه .
- * أعطيه ماء بارداً ولكن غير مثلجاً .
- * رشيه بماء بارد أو هوى عليه بال مروحة .
- * إذا كانت درجة الحرارة أكثر من ٤٠ درجة مئوية ، راقبيه جيداً لربما يصاب بتشنجات ، واطلبي المساعدة الطبية في الحال .

الدوار من الحركة :

أي نوع من المواصلات قد يسبب دوار الحركة .

الأعراض :

- شعور بعدم الراحة أو التوتر .
- دوخة .
- قئ .
- إسهال
- عرق مع برودة .

ماذا تفعلين ؟

* اطلبي من طفلك أن يحاول تثبيت رأسه وأن يحاول التركيز على شئ بعيد ثابت .

* اجعليه يأكل بعض المخبوزات الجافة لتساعد على استقرار معدته .

* لا تسمحي لأحد بالتدخين في السيارة .

* لا تشجعي طفلك على القراءة أثناء السفر بالسيارة .

نزيف الأنف :

ينزف الأنف عادة نتيجة إدخال إصبع فيه ، التمخط الشديد ، العطس القوي ، الحساسيه ، أو بسبب مشكلة في إحدى الأوعية الدموية بالأنف .

الأعراض :

عادة تنزف فتحة واحدة من فتحتي الأنف وأحياناً يرجع الدم إلى الزور فيبدو أن الطفل يكح دم .

ماذا تفعلين ؟

* اجعلي طفلك يقف أو يجلس في وضع مستقيم لكي يقلل ضغط الدم في شاريين الأنف .

* حاولي أن تجعلي طفلك يتنفس من فمه .

* أمسكي طرف الأنف بإبهامك وسبابتك مع ثنى الرأس قليلاً إلى الأمام ناحية الصدر لمنع دخول الدم إلى الزور .

ملحوظة هامة

* إذا كانت كمية الدماء المفقودة كبيرة ، أو إذا استمر النزيف لأكثر من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة ، الجئي للمساعدة الطبية .

- * العصبية تجعل النزيف يزيد ، فاجعلي طفلك يبقى هادئاً .
- * لا تضعي أي شئ في الأنف .
- * لا تجعلي طفلك يتحدث .

النزيف الشديد :

ماذا تفعلين ؟

- * اجعلي الطفل المصاب يستلقي وارفعي ساقيه لزيادة تدفق الدم إلى المخ وتقليل احتمال الإغماء .
- * إذا أمكن ، ارفعي الجزء المصاب أيضاً .
- * إذا كان هناك أي جسم غريب في الجرح ، يجب إخراجها على الفور .
- * اضغطي على الجرح بأصابعك ويفضل من على قطعة نظيفة .
- * ضمي حواف الحرج معاً .
- * ضعي ضمادة معقمة على الجرح على أن تكون أكبر من مساحة الجرح ثم اربطهما جيداً برباط معقم .
- * إذا تدفق الدم من خلال الرباط ، لا تنزعيه بل أضيفي ضمادة أخرى على الجرح .
- * اطلبي المساعدة الطبية في الحال .

فقدان الأسنان :

- في بعض الحالات عندما تنزع سنّة يمكن زرعها مرة أخرى وذلك إذا تم اللجوء للطبيب في الحال .

ماذا تفعلين ؟

- * أمسكي السنّة من أعلى فقط دون لمس منطقة الجذور .
- * لا تمسحي السنّة أو تدليكها لإزالة الأوساخ .
- * اشطفي السنّة في كوب ماء نظيف ولا تضعيها تحت مياه جارئة .
- * حاولي تثبيت السنّة في مكانها ، إذا لم تفلي ، ضعيها في لبن أو محلول ملح دافئ خفيف للحفاظ على حيوية الأربطة لحين الوصول للطبيب .