الباب الأول

الإسعافـات الأوليــة

obeikandl.com

obeikandl.com

تعريف الإسعافات الأولية

الإسعاف هو القدرة على تقديم إجراءات العلاج الأولـــي بمهـــارة و فاعلية لمصاب ما عند وقوع حادث أو مرض مفاجئ، و هو مهارة إنقاذ حياة المصابين ، والحيلولة دون تطور المخاطر وتدهور حالته، وهـــو دور أساسي ، ومحدد ووقتي. فالإسعاف أساسي لأنه يعنى بتقـــديم الإجـــراءات العلاجية الأولية ضمن الإمكانيات المتوافرة – و هي عادة قليلة من أجـــل إيصال المصاب حيا للطبيب. وهو محدد ووقتي لأنه يعني التدخل المحدود ضمن إمكانيات ومعرفة المسعف البسيطة وينتهي عندما يبدأ عمل الطبيب الاختصاصي .

من المسؤول عند تقديم الإسعافات الأولية ؟

– يستطيع أي شخص أن يقدم خدمة الإسعافات الأولية بشـــرط أن يكـــون مدربا بطريقة صحيحة على عمل مثل هذه الإجراءات الأولية في مراكـــز مخصصة لذلك أو في المنزل أو الشارع ، فالشخص الذي يقـــوم بتقـــديم الإسعافات الأولية هو شخص عادي لا يشترط أن يكون في مجال الطـــب وإنما تتوافر لديه المعلومات التي تمكنه من إنقاذ حياة المريض أوالمصاب.

أساسيات الإسعافات الأولية

ويوجد حد أدني للمعلومات يجب على مقدم الإسعافات الأوليـــة أن يدركها ويتعلمها:

- فهم قواعد الإسعافات الأولية ومسؤولياتها .
- إدراك أهمية تأمين موقع الحادث ، وعزل الجسم .
- كيفية فتح ممرات للهواء (للتنفس).
- القيام بعمل التنفس الصناعي .
- تقييم مكان الحادث .
- الوضع الملائم للمريض أو المصاب .
- معرفة الأعراض وعلامات الخطر للمشاكل الطبية .
- معرفة علامات الاستجابة من عدمها للمصاب .
- السيطرة على النزيف الداخلي .
- معرفة ما إذا كان يوجد نزيف داخلي أم لا .
- التعامل مع إصابات العمود الفقري .
- توافر المعلومات العامة لديه عن جسم الإنسان وتشريحه ، وأعضـــائه وأجهزته المختلفة .
- كيفية حمل المريض وذلك لتخفيف تعرضه لمزيد من الضرر أوالأذى .
- أوعندما تكون الإصابة أو نوبة المرض ثانوية لا تحتاج للتدخل الطبي.

obeikandl.com

الهدف من تقديم الإسعافات الأولية

- الحد من تداعيات الجرح أو الإعاقة.
- تدعيم الحياة في الحالات الحرجة.
- تنمية روح العون والمساعدة في الآخرين
- فالشخص الذي يقوم بتقديم الإسعافات الأولية هو شخص عادي لا يشترط أن يكون في مجال الطب وانما تتوافر لديه المعلومات التي تمكنه من إنقاذ حياة المريض أو المصاب
- إنقاذ حياة المريض من خطر محقق و منع الوفاة المباشر:
- هناك بعض الأعراض و العلامات التي يعني وجودها عند المصاب أن حياته يهددها خطر الموت . و لذلك يجب القيام بإجراءات سريعة و ماهرة لمنع ظهور هذه العلامات الخطيرة:

أ – ففي حالة الاختناق أو توقف التنفس يجب فتح المسالك الهوائية و إجراء التنفس الاصطناعي (تنفس الإنقاذ).

ب– في حالة وجود نزيف فإن حياة المصاب مهددة بخطر الموت ، لذا يجب إيقافه.

ج– في حالة الإغماء يجب وضع المصاب في وضعية الاستشفاء.

- منع تدهور الحالة:

إذا لم يتم إسعاف المصاب بسرعة ظهرت عليه علامات الخطورة والمضاعفات، لذا يجب عمل ما يلي لمنع تدهور حالة المصاب، وهي:

opeikanal.com

أ – تنظيف الجروح وتعقيمها وتغطيتها بضمادات خاصة وربطها بأربطة مناسبة، للحيلولة دون ظهور الأمراض المضاعفة من الالتهاب.

ب– تثبيت الكسور و يجب تثبيتها في الوضعية التي يشعر فيها الراحة ولا يجوز إصلاح كسر أو تحريك العضو المكسور.

ج– وضع المصاب في وضعية مريحة و الوضعية المريحة تختلف من حالة إلى أخرى: ففي حالة الصدمة يفضل أن يكون الرأس في مستوى منخفض عن مستوى الجسم . بينما في حالة ضيق التنفس والذبحة الصدرية فإن أفضل وضعية هي أن يكون المصاب على هيئة نصف جلوس ، وأن يكون رأسه أعلى من مستوى الجسم، وإذا كانت الإصابة في البطن فأفضل وضعية هي أن يستلقي على ظهره مع ثني الركبتين و وضع مخدات أو بطانيات ملفوفة بين الساق و الفخذ لإراحة عضلات الطرف السفلي.

- المساعدة على الشفاء:

الحالة النفسية للمريض تؤثر مباشرة على حالته الجسدية و الصحية ، ولا سيما في بداية الحادث حيث يشعر بالألم و الخوف و القلق ، و لذلك يجب على المسعف أن:

أ – يطمئن المصاب ، وأن يقلل من أهمية الإصابة ، ويتحدث إليه بثقة و رباطة جأش و لا يظهر أي ارتباك أو دهشة أو انفعال.

ب– تخفيف الألم: فالألم يبعث الخوف في النفس للاعتقاد بوجود إصابة قوية، كما أنه يؤدي إلى حدوث الصدمة. لذا يجب تخفيف الألم وتسكينه بسرعة .

إدارة مكان الحادث

يجب على المسعف أن يتولى إدارة مكان الحادث من جميع النواحي ، فيجب على المسعف أن يستوعب:

- معرفة الأعراض المتعلقة بمختلف الأمراض وكيفية التعامل معها.
- تدليك القلب.
- التعامل مع الحروق والكسور.
- كيفية تضميد الجراح.
- كيفية التعامل مع إصابات الأطفال.

وهذه المرحلة هي التي تسبق تقديم الإسعافات الأولية وتختلف باختلاف أنواع الإصابة ما إذا كانت حرجة أم بسيطة لأن الحالات الحرجة لابد وأن يكون رد الفعل سريع لها.

الحالات البسيطة:

ويتم فيها أخذ بيانات من المصاب إذا كانت حالته تسمح بذلك أو من أحد أفراد عائلته وتتضمن التالي:

- وقت الحادثة.
- أعراض الإصابة.
- يجب أن تتحدث معه وتطمئنه قائلاً:

1. أنا مُدرب طبيًا وأقدرأن أساعدك .. من غير ما تحرك رقبتك قولّى حاسس بأيه..... إذا رد .

obeikandi.com

2. أثبت يدى على رقبته وبإصبعى أدوس على فقرات الرقبة لأنهاأخطر جزء .... ثم نرى فى الرأس :

- الأذنان والأنف إذا كان هناك نزيف لا تحاول منعة.

- أحسس على الرأس لأى كسور فى الجمجمة.

3. ثم بيدى على عظمة اللوح.

4. ثم بإصبعين على عظمة الترقوة.

5. ثم الذراع: جزء ارفع ايدك وحرك صوابعك.

6. ثم ضلوع الصدر.

7. ثم بالكشف على جانبى البطن إذا كانت ناشفة فهناك نزيف.

8. أضع يدى على عظمة الظهر لعمل تخانة ثم اضغط عليها بإصبعين.

9. نضغط بإصبع على كتفه الأيسر ونسأله هل أنت بخير... فإذا لم يرد.

10. نضغط بإصبع على كتفه الأيمن ونسأله هل أنت بخير... فإذا لم يرد.

*** فقد أصيب بصدمة.**

- تحديد مكان الألم مع وصفه.

- كيفية حدوث الإصابة.

- نتائج التعامل مع الإصابة من قبل الشخص غير المدرب.

- تحديد التاريخ الطبي للمريض أو الشخص المصاب:

- الصحة بشكل عام.

- وجود أية مشاكل صحية أو إصابات تعرض لها من قبل.

obeikandl.com

- العقاقير أو الأدوية التي يتناولها إن وجد.
- المظهر العام للمصاب، السن، النوع، والوزن.
- قياس النبض، التنفس، ضغط الدم، ودرجة الحرارة.
- قياس مستوي وعيه.
- ملاحظة لون الجلد.
- حالة العين.

مرحلـة التقييـم

ـ الحالات الصعبة (الحرجة):

تتطلب الحالات الحرجة القيام بالتقييمات:

تخليص الضحية من مكان الحادث (في حالة الإصابة في حوادث) والتي تتضمن على:

- تأمين مكان الحادث.
- معرفة طبيعة الجرح أو المرض.
- حصر عدد الضحايا.
- القيام بالإنقاذ.
- التأكد من التنفس والدورة الدموية.
- قياس مستوى الإدراك أو الحالة العقلية وذلك من خلال إحساسه بـــالألم – الكلام – استجابته لأي شئ محفز من حوله.
- التأكد من مدى وجود نزيف خارجي.

obeikandl.com

- التأكد من مدى وجود نزيف داخلي.
- التأكد من النبض.
- وجود ألم في منطقة البطن أو الصدر.
- جروح في الرقبة أو الرأس أو الظهر.
- جروح بفروة الرأس أو الوجه.
- حدوث تلف بالأوردة أو الأوعية الدموية.
- وجود ورم أو تشوهات بالأطراف.
- عدم تحريك الرقبة، أو الرأس، أو الظهر في حالات إصابات العمود الفقري.
- تحديد سبب الحادث.
- وجود تسمم.
- قيء.

أولويات الإسعاف للإصابات المختلفة

من أهم عوامل نجاح عمليات الإسعاف، وإنقاذ حياة المصاب ، والمساعدة على شفائه إتباع الأسس السليمة في إسعاف الإصابات المتعددة عند الشخص الواحد و إتباع الأولويات بحيث لا يجوز البدء في العناية بإصابة أقل أهمية قبل إصابة أهم منها ، و قد تم ترتيب الإصابات حسب أهميتها و خطورتها، فعندما يكون المصاب شخص واحدا و يعاني من عدة إصابات فانه يجب على المسعف إتباع الأولويات التالية:

obeikandl.com

1. **التنفس:** أولى الأولويات في الإسعاف، لذا يجب:

أ – التأكد من سلامة المسالك التنفسية.

ب– فتح المسالك التنفسية و المحافظة عليها سالكة .

ج– قد يستوجب الامر عمل فتحة في الحنجرة لتأمين التنفس .

د – يجب قفل جرح الصدر لأنه قد يسبب استرواحا و يؤدي الى ضيق التنفس و الاختناق

2. **النزف:** يجب إيقاف النزف بسرعة فائقة بالطرق المألوفة .

3. **الصدمة:** يجب معالجة الصدمة .

الإصابات الأخرى:

1. الكســور:

– كسور الرأس.

– كسور الصدر.

– كسور العمود الفقري .

– الكسور الأخرى

2. إصابات البطن (الجروح):

في حالة وجود أحشاء بارزة يجب عدم إدخالها و إنما تغطى بقطعة شاش مبلولة بمحلول ملحي معقم . و في حالة وجود أجسام غريبة نافذة كالخنجر فيجب عدم سحبه من الجرح خوفا من اشتداد النزيف و تهتك العضلات و الأوعية و الأعصاب.

3. الحروق و إصابات أخرى .

4. التسمم بأنواعه.

obeikandl.com

أولويات تقديم العناية و النقل للمصابين بعدة إصابات

إذا كان هناك عدة مصابين ، فان عمل المسعف يكون أكثر صعوبة و يتطلب مهارة فائقة و خفة و سرعة بديهة و سرعة في التقدير و تقرير أي من المصابين يعاني من إصابة أكثر خطورة من إصابة غيره.

أولويات الإسعافات الأولية

- وتحدد أولويات الإسعافات الأولية على الأسس التالية :

1. أولويات الدرجة الأولى :

أ- الاختناق وتوقف التنفس: وهو السبب المباشر المسئول عن 20% من حالات.

ب- جروح واسعة واضحة ، فيها استحالة النزف.

ج - موتى عند الوصول.

د - الوفاة في الحوادث و الثواني هنا قد تكون حاسمة لأن الاختناق قاتل سريع.

هـ- توقف القلب.

و - نزف غير مسيطر عليه.

ز - إصابات الرأس الشديدة.

ح - إصابة مرضية شديدة : تسمم، جرح مفتوح في الصدر.

ط - الإغماء : يجب وضع المغمى عليه في وضعية الاستشفاء.

obeikandl.com

2. **أولويات الدرجة الثانية**:

أ – حروق.

ب– كسور متعددة.

ج– إصابات الظهر والعمود الفقري.

د – صدمة عصبية.

3. **أولويات الدرجة الثالثة**:

– كسور وجروح بسيطة وخلع.

كيفية حماية المسعف

الشخص الذي يقوم بالإسعافات الأولية يكون عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض وخاصة تلك التي تنتقل عن طريق الدم مثل مرض الإيدز، أو الالتهاب الكبدي الوبائي ... الخ، لذلك لابد من اتخاذ بعض الاحتياطات الوقائية التي تجنبه التعرض للإصابة بمثل هذه الأمراض الخطيرة فهذه هي بعض النصائح التي يجب علي كل شخص مسعف إتباعها.

لبس قفازات يتم التخلص منها علي الفور بعد القيام بالإسعافات الأولية وذلك لأن الشخص المسعف يكون عرضة للمس دم الشخص المصاب (أو سوائل الجسم المختلفة : بول – سائل منوي – قئ أو جروح مفتوحة – أغشية مخاطية – براز).

أو في حالة التقاطه لملابس المصاب الملوثة، أو عند تغيير الضمادات يتم تغيير مثل هذه القفازات بين كل مصاب وآخر أو عند تمزقها أثناء التعامل مع مصاب واحد فقط.

obeikandl.com

- غسل الأيدي مباشرة بعد التخلص من هذه القفازات.
- لبس قناع واق للمحافظة علي الأنف والفم.
- استخدام نظارة لوقاية العين، أما إذا تعرضت العين لبعض قطرات من الدم أو أية أجسام أخرى فلا بد من غسلها علي الفور بالماء أو بمحلول الملح (سالاين) (Saline).
- لبس (جاون) لباس خاص لحماية الملابس علي أن يتم التخلص منه علي الفور بعد الانتهاء من الإسعافات الأولية.
- يتم غسل الأيدي والوجه بعد التعرض لأي شئ .

وهذه هي وسائل الحماية الأولية التي يجب إتباعها عند القيام بأية رعاية أو عناية أولية للمصاب أو المريض، ولكن ماذا إذا تعرض الشخص المسعف للمس دم الشخص المصاب أو إحدى سوائل الجسم، أو لمس أحد الأدوات المستخدمة في عملية الإنقاذ فهناك أيضاً بعض الإرشادات التي يجب وضعها في الحسبان للتعامل مع أية إصابات محتملة الحدوث.

- عند تعرض جلد المسعف للتلوث بالدم أو أحد السوائل:

- لابد من غسل الأيدي علي الفور عند التعرض لأية سوائل.
- غسلها بعد التعامل مع المصاب وقبل التعامل معه أيضاً. وعند لمس الجروح المفتوحة حتى عند ارتداء القفازات وبعد خلعها – بعد استخدام الأدوات الملوثة مثل الملقاط أوالمقص.. وغيرها من الأدوات الأخرى.
- تجنب الأكل- الشرب- التدخين- استخدام الماكياج- ارتداء العدسات اللاصقة- أولمس الأنف أوالعين حتى لا يتم انتقال العدوى إن وجدت.

كيفية تنظيف الأيدي

- يستخدم حوض بعيداً عن أماكن الطعام.
- تغسل الأيدي بالماء.
- تغسل بالصابون وخاصة الصابون السائل.
- تدلك بالصابون جيداً لمدة 15 ثانية.
- تغسل بالماء الجاري لإزالة الصابون.
- يغلق الصنبور بواسطة منشفة جافة.

كيفية التعامل مع الأداوت

- يجب أخذ الحذر عند استخدام الأدوات الحادة مثل المقص – الملقاط – الإبر – الحقن علي النحو التالي:

1. عدم الإكثار في استخدامها بقدر الإمكان.
2. حفظها في حاويات بلاستيك أو صلب حتى لا يتعرض أي شخص عند حملها للضرر.
3. التخلص منها أو تعقيمها (في حالة الأدوات الباهظة التكاليف) بعد إستخدامها علي الفور.
4. غسل الأيدي بعد إستخدام هذه الأدوات.

- عند التعامل مع الضمادات أو الملابس الملوثة لابد من إرتداء القفازات، ثم غسل الأيدي بعد خلعها – بالنسبة للنقالة، الكراسي المتحركة، والعكاز ... وغيرها من الأدوات الأخرى مثيلاتها تنظف قبل وبعد الاستخدام بمادة كيميائية مطهرة.

obeikandl.com

- تغير ملاءات الأسرة – الفوط – أكياس الـو سـادات – البطـاطين – الملابس التي تعرضت للتلوث حرصاً علي عدم نقل أي تلوث ميكروبي مع أخذ الحذر عند التعامل معها حتى لا تنتقل العدوى للشخص الـذي يحملها.
- تنظيف الأحذية أوالأحزمة الجلدية بالصابون، والفرشاة والماء الساخن.

كيفية التعامل مع السوائل

- يتم التخلص من السوائل مثل: الدم – البول – القـيء أو أيـة سـوائل أخري في المرحاض.
- أما إذا انسال دم أو سائل علي الأرض يتم التعامل معهما علـي النحـو التالي:

1. لبس القفازات أولاً.
2. ينظف السائل علي الفور دون انتظار.
3. يستخدم الملقاط أو المكنسة لشفط مثل هذه السوائل وإن لم تتـوافر تستخدم قطعتين من الورق المقوي في وجود أداة حادة ولتكن قطعة زجاج مكسورة لالتقاط الدم.
4. ينظف المكان بأية محاليل مطهرة وتترك لمدة 20دقيقة علي الأقل.
5. تستخدم فوط ورقية لامتصاص المحلول ثم يـتم الـتخلص منهـا علي الفور.
6. يتم التخلص من جميع الأدوات المستخدمة في امتصـاص السـائل في حاويات محكمة الغلق.
7. تغسل الأيدي بعد خلع القفازات جيداً.

obeikandi.com

- ولكن إذا تعرضت الأنف – العين – أو إحدى الجروح المصـــاب بهـــا المسعف للتلوث هذه هي الخطوات:

أ – يغسل العضو الذي تعرض للتلوث بالماء.

ب – في حالة الجروح يستخدم مطهر لها.

ج – أما في حالة العين يستخدم محلول الملح (سالاين) (Saline).

د – تؤخذ تطعيمات ضد التهاب الكبدي الوبائي أو فيروس الإيدز بعد القيام بالإسعافات مباشرة.

هـــ– عمل الاختبارات الطبية للتأكد من عدم انتقال أية أمراض معدية.

– كن مستعد:

– فى أى وقت.

– فى أى مكان "معسكر – صحراء – شاطىء .....".

– لأى إصابة أو مرض مفاجىء.

كيف تحمل شخصا مصابا

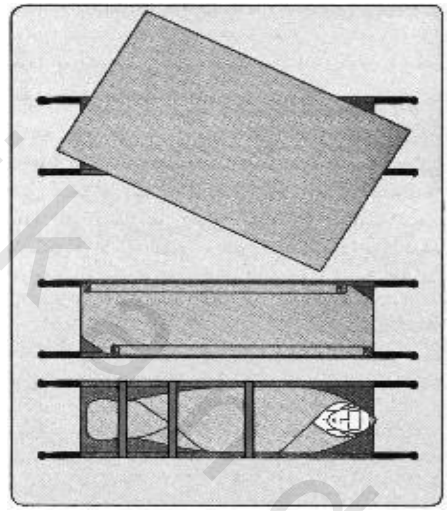
- يمكنك عمل كرسي من يديك ويدى زميل على أن يجلس عليه المصاب ثم يمسك المصاب بيديه حول رقبة كل منكما.
- أما إذا كان المصاب غير قادر على حفظ توازنه يمكن استخدام ثلاثـــة أيادى فقط أما اليد الرابعة فتكون خلف ظهر المريض كمسند.
- أما إذا كانت بمفردك قف بجانب المصاب من الجهة التى أصـــيب بهـــا ثم تحيط ظهره بذراعك وتضع ذراعه حول عنقك مع القبض على رسغ هذه الذراع .

obeikandl.com

صنع نقالة للإسعاف

ـ كيف تصنع نقاله للإسعاف؟

لف كلا جانبى بطانية سميكة على عصـــا، ثـــم ثبيـــت البطانيـــة حول العصا بدبابيس. أواقبض على العصوين والبطانية بشدة عنـــد النقـــل "**تأكد من سلامة البطانية وقوة تحملها**".



ـ شروط لابد من توافرها بالمسعف

- هدوء الأعصاب.
- سرعة البديهة وسرعة التصرف.
- الثقة بالنفس والشجاعة دون اضطراب أو توتر وانعكاس ذلـــك علـــى المصاب نفسة بطمأنته وتبسيط الأمور له ونزع التوتر منه.
- الإحاطة بما ينبغى عمله.
- عدم تعريض النفس للخطر، فلا يحاول إنقاذ غريق إذا كـــان لايعـــرف العوم – أو محاولة إطفاء الحرائق دون حماية النفس بالطرق السليمة.

obeikandi.com

- **انقاذ حياة المريض من خطر محقق:**

– مثل إيقاف نزيف من شريان كبير.

– عمل تنفس صناعى لمصاب مُهدد بتوقف التنفس.

– أو تدليك القلب لمريض توقف قلبة.

- **إزالة الآلام:**

– مثل وضع جبيرة لمصاب بكسر أو خلع مع إعطاء مسكن.

– علاج المغص المعوى والكلوى .....

– رباط ضاغط لجزع المفاصل.

- **منع المضاعفات:**

مثل منع تلوث الجروح بتطهيرها وتضميدها بالغيارات المُعقمة.

<u>تذكر جيدا:</u>

- عند وقوع حادث ما تصرف بسرعة لكن بهدوء.
- تحقق أن المصاب يتنفس وضع الشخص فاقد الوعى فى وضع يستطيع التنفس فيه بسهولة.
- حاول وقف النزيف الشديد.
- أطلب الاسعاف.
- تجنب تعريض نفسك للخطر بلا داع.
- تجنب إجراء أى شىء تجهله أو دون معرفته من قبل.
- لا تنسى حقيبة الإسعاف.

ومن هنا جاءت ضرورة وجود صندوق للإسعافات الأولية أو شنطة للإسعافات الأولية الذي سنتكلم عنة بشيء من التفصيل الآن .

obeikandl.com

صندوق الإسعافات الأولية *First aid kit*

لابد من وجود بعض الأدوية و الأدوات لاستخدامها في إسعاف الحالات المرضية أو الحوادث الطارئة التي تحتاج إلى خدمة طبية عاجلة لإسعافها وهذه الأدوية والأدوات توضع داخل صندوق يسمى "صندوق الإسعاف"

مكانه

يجب توفير "صندوق الإسعاف" في المنزل وفي المدرسة وفي السيارة وأثناء القيام بالرحلات الجماعية. ويجب أن يكون موضوعا في مكانٍ مرتفع وآمن بعيدا عن متناول الأطفال وله قفل. كما يجب ألا يطلب من الطفل إحضار أي دواء يتناوله من الصندوق مباشرة

محتوياته

- يجب أن تكون الشنطة بسيطة الشكل يسهل فتحها بسرعة عن طريق أى أحد فمثلا لاتكون شنطة بالأرقام (أو شنطة لها مفاتيح) فلا يستطيع فتحها إلاّ صاحبها الذى ربما يكون غير موجود.
- توضع الأشياء بالترتيب داخل الشنطة بأماكن وجودها حتى يسهل الوصول إلى شيء بسهولة.

- يجب أن تتضمن أدوات الإسعافات الأولية الأساسيات:

– دليل الإسعافات الأولية (يوضح كيفية معالجة المشاكل الأساسية).

– الضمادات الأساسية (الضمادات اللاصقة المتنوعة، رباط ضاغط بأحجام مختلفة، القطن الطبي).

– أدوات الإسعافات الأولية الأساسية (ملقاط، مرآة صغيرة، شفرة، مقص).

– ورقة وقلم لتدوين البيانات الأولية.

– كشاف كهربائي.

– حبل لإنقاذ الغريق .

– الضمادات الإضافية: (رباط شاش بأحجام مختلفة ومعقم، ضمادات الفراشة).

– أدوية للطوارئ (مرهم للحروق، مستحضر للجلد، مضادات هيستامين، صبغة يود أو أي مادة معقمه سائلة ، مضادات للتقلص (للمغص)، بودرة سلفا، محلول معالجة الجفاف بالفم للأطفال، قطرات للعين، مضادات حيوية، زجاجة كورامين وقطارة، منشط للجهاز التنفسي لضيق التنفس، لبوس، أقراص للإسهال، أقراص للانتفاخ، أقراص للدوسنتريا، أسبرين، نوفالجين اسبو لدرجات الحرارة العالية، أقراص مضادة للحموضة، المسكنات الأساسية).

– أدوات الإسعافات الأولية: (رافع، جبيرة أساسية، عبوة ثلج فورية – حقنة شرجية).

– خافض لسان خشبي للاستعمال مرة واحدة – حقن بلاستيك من النوع الذي يستخدم مرة واحدة و يرمى بعد ذلك مقاسات مختلفة).

opeikanalcom

العنايه به وتنظيمه

من الأمور الهامة أن يكون صندوق الإسعاف معتنى به من حيث الترتيب والنظافة وأن يتم تعويض الأدوات التي تستعمل وتستهلك أولا بأول ، وأن توضع المهمات والأدوية مرتبة بالصندوق بحيث يسهل أخذها للاستعمال بسهولة وبسرعة.

ارشادات عامة للسفر

هناك عدة ارشادات عامة للسفر الصحي منها

- التزامك بالإرشادات تضمن لك سفراً ناجحاً أياً كان هدفك من السفر .. السياحة .. العلاج .. العمل .. الدراسة
- التزامك بتعليمات المختصين يضمن سلامتك في الحل والسفر.
- راجع أقرب مركز صحي أو عيادة واطلب الاستشارة الطبية قبل سفرك بـ 6 – 8 أسابيع.
- اسأل عن الامراض المتفشية في البلد الذي تنوي السفر إليه ، وتأكد فيما إذا كنت بحاجة إلى حقن من لقاحات معينة ، واحرص على اخذ كل التطعيمات التي يوصي بها طبيبك حسب وجهتك في الصفر.

حقيبة السفر الطبية وكيفية إعدادها

- هناك بعض النصائح التي يتعين على كل مسافر أن يعيها جيداً ولا يغفلها وذلك لكي ينعم بسفر آمن دون حدوث ما يقلقه أو ما يفسد عليه أوقاته السعيدة ومنها ضرورة التحصن من أماكن انتقال بعض الأمراض المعدية عن طريق أخذ اللقاحات المختلفة فضلاً عن اصطحاب حقيبة السفر الطبية التي تشمل على بعض الأدوية اللازمة للإسعافات الأولية .
- جهز حقيبة السفر الطبية التي يجب أن تشتمل على :

1. شرائط وعصابات وضمادات من الشاش وقطب للبثور.
2. مواد معقمة.
3. مواد وأدوات واقية من الشمس.
4. مواد مضادة للحشرات.
5. بودرة ضد الفطريات.
6. مسكنات الألم.
7. مضادات التحسس والاحتقان.
8. مستحضرات لمرض دوار البحر أو دوار الطائرة أو حتى السيارة.
9. ادوية وصفية للملاريا أو الاسهال حسب ارشادات الطبيب.
10. يجب أخذ كمية كافية من الأدوية التي اعتدت استخدامها أو التي قد تحتاج إليها خلال رحلة السفر ، وتشمل هذه الأدوية علاج الامراض المزمنة ، وادوات الاسعافات الاولية أو أية أدوية أخرى تستخدمها.
11. يجب حمل الادوية باليد وعدم وضعها مع الأمتعة منعاً للتلف والضياع.

operikandi.com

تعليمات عامة حتى تضمن لك سفراً ناجحاً

إن رحلة السفر بحد ذاتها تمثل نوعاً من الاجهاد والارهاق للمسافر خاصة في الرحلات الطويلة سواء كان السفر عن طريق البر أو البحر أو الجو .

فهناك بعض المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها بعض المسافرين حتى قبل وصولهم إلى البلد وذلك أثناء السفر ، مثل انخفاض مستويات الاكسجين أو التعرض للضغط الجوي المنخفض في السفر جواً أو تخثر الدم في الأوردة نتيجة الجلوس الطويل ، وقد يصاب المسافر بالدوار ... إن كنت من النوع الذي يصاب بالدوار ، فاطلب من طبيبك الادوية المناسبة .

ولمنع تخثر الدم في الاوردة أثناء الجلوس في الرحلات الطويلة ، فحرك ساقيك عدة مرات كل ساعة أو امشي في الممر في الطائرة كل ساعة ، وفي حالة الرحلات الطويلة عن طريق البر ، جيب التوقف قليلاً والمشي لتحريك الدورة الدموية .

إن كنت قائد المركبة في حالة السفر براً ، احرص على الالتزام بالسرعات المحددة ، والبس حزام الامان أنت وجميع الركاب معك ، وانتبه لحالة الطريق ، وحاول أن تتجنب السواقة ليلاً ، وقبل كل ذلك تأكد من سلامة المركبة قبل المغادرة .

إنك تهدف من سفرك البحث عن الراحة والاستجمام واستعادة النشاط والحيوية لتعود بعد فترة الاجازة أكثر نشاطاً وحيوية ، فاحرص على اخذ كفايتك من النوم خلال السفر ، ولا تجهد نفسك بالسهر الطويل ثم الاستيقاظ مبكراً في اليوم التالي ، لتعود بعد فترة الاجازة منهكاً تطلب الراحة .

يفضل أن توفر يوماً على الأقل من الإجازة وتعود مبكراً من السفر ، فكثير من المسافرين يعودون من سفرهم ويباشرون أعمالهم في اليوم التالي لعودتهم مباشرة ، فالراحة لمدة 24 ساعة على الأقل ضرورية ويحتاج إليها الجسم للتكيف والعودة إلى الحياة الطبيعية .

الحامل والسفر

يمكن للمرأة الحامل السفر بين الشهرين الرابع والثامن ، حيث إن السفر في الأشهر الثلاثة الأولى قد يعرضها للإجهاض، كما أن السفر في الشهر التاسع قد يعرضها للولادة المبكرة وارتفاع الضغط الشرياني ، وفي كل الأحوال يجب إستشارة الطبيب.

obeikandl.com