

نجات و حمل مصدوم

نجات مصدوم نجات از آب

رسیدن- پرتاب کردن - پارو زدن - رفتن، ترتیب مراحل یک نجات مصدوم از آب است. اولین و ساده‌ترین روش نجات رسیدن به مصدوم است و برای آن به یک تیرک، نردبان، چوب بلند، یا هر وسیله‌ای که به مصدوم برسد نیاز است. همین‌که وسیله مورد نظر فراهم آمد، جای پای خود را محکم کنید و از یک رهگذر بخواهید تا کمر بند یا شلوار شما را بگیرد و شما را ثابت نگه دارد. پیش از رسیدن به مصدوم از حفظ و سلامت خود مطمئن شوید.

در صورت امکان، می‌توانید اجسام شناور - بطری خالی نوشابه، جلیقه نجات، بالشتک‌های شناور، قطعه چوب، یا لاستیک یدک بادشده- را برای مصدوم پرتاب کنید. اگر طناب در دسترس بود، آن را به آن جسم ببندید، تا هم بتوانید مصدوم را به سمت خود بکشید، و هم اگر پرتاب مفید نبود، بتوانید دوباره پرتاب را انجام دهید. متوسط قدرت پرتاب یک نجاتگر دوره‌ننیده ۱۵ متر است.

اگر مصدوم از محدوده پرتاب بیرون است و قایق موتوری، یا قایق پارویی یا تخته بزرگ در نزدیکی شماست، می‌توانید پارو بزنید و خود را به مصدوم برسانید. این مانورها نیاز به مهارت‌هایی دارد که با تمرین بدست می‌آید. برای حفظ جان خودتان یک ژاکت نجات بپوشید. برای پرهیز از واژگون شدن هرگز مصدوم را از طرفین قایق نکشید؛ بلکه او را از سمت عقب بکشید.

اگر سه راه رسیدن- پرتاب کردن - پارو زدن ممکن نبود، اما شما یک شناگر ماهر هستید و روش‌های نجات از آب را آموزش دیده‌اید، می‌توانید با شنا کردن خود را به مصدوم در حال غرق شدن برسانید. وارد شدن به آب حتی در آب‌های آرام برای نجات غریق کار مشکل و خطرناکی است و اغلب ممکن است خود نجاتگر نیز در نهایت غرق شود و نیاز به نجات پیدا کند.

احتیاط

مبادا به طرف یک غریق شنا کنید و او را بگیرید، مگر اینکه برای نجات دوره‌دیده باشید.

نجات از یخ

اگر شخصی در درون یخ نزدیک ساحل افتاده‌است، یک چوب و یا لوله



احتیاط

مبادا تا زمانی که جریان برق قطع نشده است، به وسیله برقی یا مصدوم دست بزنید.

مبادا سعی کنید سیم‌هایی را که پایین افتاده است، حرکت دهید. **مبادا** برای جدا کردن مصدوم از منبع برق، از وسیله‌ای (حتی چوب خشک، صندلی، چهارپایه، یا هر وسیله عایق دیگر) استفاده کنید.

حوادث ناشی از مواد زیان‌آور

در بیشتر صحنه‌های تصادف در بزرگراه‌ها، احتمال خطر مواد شیمیایی و زیان‌آور وجود دارد. برای پی‌بردن به وجود ماده زیان‌آور به موارد زیر توجه کنید:

- علامت روی وسیله نقلیه (مانند، «قابل انفجار»، «قابل اشتعال»، «خورنده»)
- مایع یا جامدی که روی زمین ریخته شده
- بوی تند و غیرعادی
- ابر بخار

تا آنجا که می‌توانید از منطقه دور شوید و در مسیر جریان باد (بین باد و صحنه حادثه) بایستید. تنها کسانی می‌توانند در منطقه بمانند که دوره‌های تخصصی نجات از مواد زیان‌آور را گذرانده و مجهز به وسایل مناسب باشند.

تصادف وسایل موتوری

در بیشتر کشورها، قانون اینست که اگر شما درگیر تصادف خودروهای موتوری شده‌اید، باید بایستید و کمک بدهید اما اگر کمی پس از تصادف به آنجا رسیدید، قانون با شما کاری ندارد و می‌توانید بروید. البته اخلاق حکم می‌کند که هر کمکی که می‌توانید ارایه بدهید.

۱- بایستید و خودروی خود را در کنار بزرگراه یا جاده و بیرون از خطوط فعال ترافیک متوقف کنید. حداقل باندازه ۵ خودرو از تصادف فاصله بگیرید. اگر پلیس مسئولیت را پذیرفته باشد، دیگر نیازی نیست که بایستید مگر اینکه از شما کمک بخواهند. اگر پلیس یا وسایل نقلیه اورژانس هنوز نرسیده‌اند، هرچه سریع‌تر یا خودتان با ۱۱۵ تماس بگیرید یا کسی را بفرستید تا این کار را بکنند. راه‌های تماس عبارتند از:

- یک تلفن همگانی یا تلفن اضطراری کنار جاده‌ای پیدا کنید.
 - از یک تلفن همراه یا بی‌سیم استفاده کنید.
 - از خانه‌های نزدیک یا مغازه‌های اطراف خواهش کنید تا بتوانید از تلفن آنها استفاده کنید.
- ۲- چراغ‌های احتیاط خودروی خود را روشن کنید. کاپوت ماشین را بالا بزنید تا توجه دیگران را نیز به صحنه جلب کنید.

بلند به طرف او بفرستید یا یک وسیله شناور را با یک طناب یا کابل به سمت او پرتاب کنید. وقتی شخص شیئی را گرفت، او را به سمت ساحل یا لبه‌های یخ بکشید.

اگر شخصی بدور از ساحل در درون یخ افتاده است و شما نمی‌توانید با یک تیرک یا طناب پرتابی، به او برسید، دراز بکشید و یک نردبان، تخته، یا وسیله مشابه را به سمت او هل دهید. می‌توانید یک تایلر یکدک را به طناب ببندید و سر دیگر آن را به ستون لنگرگاه یا جای خیلی محکم وصل کنید، دراز بکشید و چرخ را به جلو هل دهید. شخص را به سمت ساحل یا لبه یخ بکشید.

احتیاط

مبادا آزادانه و بدون حمایت به نزدیک یک یخ شکسته بروید.

نجات از برق گرفتگی

آسیب‌های ناشی از برق گرفتگی بسیار گوناگون است. حتی یک شوک کوچک ممکن است آسیب‌های شدیدی در درون مصدوم ایجاد کند. جریان ۱۰۰۰ ولت یا بیشتر را ولتاژ بالا می‌گویند، اما حتی ولتاژ ۱۱۰ یا ۲۲۰ خانگی نیز می‌تواند کشنده باشد.

هنگامیکه شخصی دچار شوک الکتریکی می‌شود، جریان برق از نقطه تماس وارد بدن او می‌شود و مسیری که کمترین مقاومت را دارد (اعصاب و رگ‌های خونی) طی می‌کند. جریان برق بسیار سریع حرکت می‌کند و با این حرکت، گرما و آسیب شدید نیز ایجاد می‌نماید.

بیشتر برق گرفتگی‌ها در خانه ناشی از وسایل برقی معیوب، یا استفاده نادرست از آن می‌باشد. پیش از اینکه به مصدوم دست بزنید، جریان برق را از کنتور یا فیوز اصلی قطع کنید، یا پریز وسیله برقی را (اگر هنوز سالم است) از برق بیرون بکشید.

اگر برق گرفتگی ناشی از کابل فشار قوی با ولتاژ بالاست، پیش از اینکه هرکسی به مصدوم نزدیک شود برق باید قطع شود. اگر در این هنگام به مصدوم نزدیک شدید و در پاهای خود و اندام تحتانی احساس مورمور شدن کردید، بدانید که روی زمین پرانرژی هستید و جریان برق دارد از یک پای شما وارد می‌شود و با گذر از اندام تحتانی از پای دیگر خارج می‌شود، و باید همانجا بمانید و جلوتر نروید. در این هنگام یک پای خود را از روی زمین بلند کنید، بچرخید، و به یک محل امن بپرید. برای بردن سیم‌ها یا قطع برق باید صبر کنید تا کارکنان آموزه وزارت نیرو از راه برسند.

اگر کابل فشارقوی روی یک ماشین افتاده است، به راننده و مسافران بگویید که در ماشین بمانند. تنها زمانی مصدوم می‌تواند از ماشین بیرون ببرد که خطر انفجار یا آتش‌سوزی جان او را تهدید می‌کند و برای این کار هم نباید به بدنه ماشین یا سیم تماس پیدا کند.

احتیاط

مبادا هنگامی که با آتش مبارزه می کنید در دام آن گرفتار شوید. همیشه نزدیک یک درب باز بایستید تا اگر آتش شعله کشید و گسترش یافت، بتوانید بیرون بروید.

که در حال سوختن می باشد بروید و آنها را خاموش کنید. محتویات وسیله آتش خاموش کن های خانگی که مواد خشک دارد خیلی سریع و در عرض ۸ تا ۲۵ ثانیه بیرون می ریزد.

حبس شدن

فضای بسته محوطه ایست که برای انسان در نظر گرفته نشده است و فضای آن معمولاً حاوی مواد خطرناک و کشنده است. فضای بسته بر سه نوع است: زیر زمین، هم سطح زمین، و بالاتر از سطح زمین. فضاهای بسته زیر زمین شامل کوره، سرداب های زیرزمینی، حوض و مخزن زیرزمینی، معادن قدیمی، آب انبار، و چاه ها. فضاهای بسته هم سطح زمین شامل مخازن صنعتی و سیلوا و انبارهای کشاورزی. فضاهای بسته بالاتر از سطح زمین عبارتند از برج ها و منیع های نگهداری آب. حادثه ای که در یک فضای بسته رخ می دهد نیاز به واکنش فوری دارد. اگر کسی که وارد یک فضای بسته شده کمک می خواهد یا بی هوش شده است، برای کمک دادن می توانید مراحل زیر را طی کنید:

۱- برای دریافت کمک فوری، تلفن کنید.

۲- مبادا برای کمک هجوم ببرید.

۳- اورژانس را خبر کنید.

۴- مبادا وارد فضای بسته شوید مگر اینکه آموزش دیده و تجهیزات کافی مانند مخزن هوایی شخصی، قلاب ایمنی، و طناب نجات داشته باشید.

۵- همین که مصدوم بیرون کشیده شد، مراقبت را ارایه دهید.

تریاز: با مصدوم چندجراحتی چه باید کرد

ممکن است با یک وضعیت اورژانس روبرو شوید که در آن دو یا چند مجروح وجود دارند. این نوع حوادث معمولاً در تصادف خودروها یا بلایا رخ می دهد. پس از یک بررسی سریع در صحنه، ببینید چه کسی باید اول از همه مورد مراقبت قرار گیرد و به بیمارستان منتقل شود. این روند که در آن مصدومان آسیب دیده را اولویت بندی و دسته بندی می کنند «تریاز» می گویند. هدف از این کار ارایه بهترین کار برای بیشترین تعداد مجروح است.

پیدا کردن مصدومان در خطر جانی

برای تعیین نوع مراقبت و اولویت انتقال مصدوم، سیستم های گوناگونی وجود دارد. برای پیدا کردن کسانی که جانشان در خطر است و نیاز به مراقبت فوری دارند، از همه مصدومان بخواهید بلند شوند و برای

۳- مطمئن شوید که جان هیچ کس در صحنه در خطر نیست.

• از راننده (رانندگان) بخواهید شعله را خاموش کنند یا خودتان به این کار اقدام بورزید.

• از رهگذران بخواهید تا دور از مسیر جاده بایستند.

• به منظور اعلان تصادف به رانندگانی که از راه می رسند، در فاصله ۷۵ تا ۱۵۰ متری صحنه تصادف از شعله یا آینه استفاده کنید. البته در اطراف یک منبع سوخت بنزین یا گازوییل آتش روشن نکنید.

۴- اگر راننده یا سایر مصدومان پاسخ نمی دهند، یا احتمال آسیب ستون فقرات در آنها وجود دارد، از دستان خود برای بی حرکت کردن سر و گردن آنها استفاده کنید.

۵- مصدومان را از نظر علایم حیاتی (ABC) بررسی کنید و آن ها را زیر نظر داشته باشید. هرگونه آسیب های خطرناک و مرگ آور را درمان کنید.

۶- در صورت امکان، صبر کنید تا کارکنان اورژانس برسند، زیرا آنها هم آموزش های کافی را دیده اند و هم برای بیرون کشیدن مصدوم تجهیزات کافی به همراه دارند. در بیشتر موارد، باید مصدوم را در همان خودرو بی حرکت نگه دارید.

۷- بگذارید آمبولانس اورژانس مصدوم را به بیمارستان ببرد.

احتیاط

مبادا بدون احتیاط پیرید و مصدوم را از خودروی تصادفی بیرون بکشید. برخلاف نظر عموم، بیشتر تصادف های ناشی از وسایل نقلیه، دچار آتش سوزی نمی شود و بیشتر خودروها در سر جای خود می مانند.

مبادا مصدوم را حرکت بدهید یا بگذارید تکان بخورد مگر اینکه یک خطر بدتری مانند آتش سوزی یا ترافیک شدید وجود داشته باشد. مصدوم را مانند کسی که همه استخوان های بدنش شکسته است درمان کنید.

مبادا مصدوم را با خودروی خود یا دیگران به مرکز درمانی منتقل کنید.

آتش سوزی

اگر با آتش سوزی مواجه شدید:

۱- خیلی سریع همه مردم را از محل بیرون کنید.

۲- تلفنی با اورژانس تماس بگیرید.

سپس اگر آتش کوچک بود و مسیر گریز شما هم باز بود- و تنها آنگاه- خودتان می توانید با یک دستگاه آتش خاموش کن با آتش مقابله کنید. با این کار می توانید آتش را مهار کنید و یا خرابی های احتمالی را به حداقل برسانید.

برای استفاده از یک وسیله آتش خاموش کن، مستقیم به سراغ چیزهایی

بیمارستان نیست، نباید حرکت داده شود. تنها مصدومی را می توان حرکت داد که یک خطر بسیار جدی جان او را تهدید می کند (نگاه عملی):

- آتش سوزی یا خطر آن وجود دارد.
 - مواد منفجره یا مواد زیان آور در صحنه است.
 - امکان حفاظت صحنه از خطرات احتمالی وجود ندارد.
 - امکان دسترسی و رسیدگی به مصدومان دیگری که در صحنه (مثلاً خودرو) نیاز به مراقبت های حیات بخش دارند، وجود ندارد.
- از آنجا که عملیات احیای قلبی ریوی (CPR) باید روی سطح سفت انجام شود، مصدومی که دچار حمله قلبی شده، اغلب جابجا می شود، مگر اینکه قبلاً روی زمین یا کف اتاق بوده باشد.

احتیاط

مبادا مصدوم را حرکت دهید مگر اینکه مصدوم در خطر جدی باشد و تا رسیدن کارکنان اورژانس به محل امن منتقل شود.

مبادا آسیب را با حرکت دادن مصدوم بدتر کنید.

مبادا مصدومی را که احتمال آسیب نخاع دارد حرکت دهید.

مبادا مصدوم را بدون بی حرکت کردن ناحیه آسیب دیده جابجا کنید.

مبادا مصدومی را که پاسخ نمی دهد تنها رها کنید، مگر برای مدت بسیار کوتاه آنهم برای آنکه اورژانس را خبر کنید.

مبادا زمانی که می توانید کسی را برای کمک بفرستید، مصدومی را حرکت دهید. در کنار مصدوم منتظر بمانید و فرد دیگری را برای کمک بفرستید.

مبادا زمانی که افراد دیگری نیز برای کمک در دسترس هستند به تنهایی به حرکت دادن مصدوم اقدام کنید.

حمل اضطراری

بیشترین خطر در حمل سریع مصدوم، اینست که احتمال بدتر شدن ضایعه نخاعی او را افزایش می دهد. در یک وضعیت اضطراری بیرون کشیدن مصدوم، باید مراقب باشید که او را تا آنجا که ممکن است در مسیر محور طولی بدن بکشید تا از ستون فقرات بیشترین حفاظت به عمل آید. اگر مصدوم روی زمین یا کف اتاق افتاده است، می توانید او را به روش های گوناگون از صحنه کنار بکشید.

حمل غیر اضطراری

همه قسمت های آسیب دیده باید پیش از حمل و حین حمل بی حرکت شود. اگر لازم نیست خیلی سریع مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید، بهتر است اول این کار را روی شخص دیگری که همان قد و اندازه مصدوم را دارد، امتحان کنید.

حرکت خود راه بروند و خود را به منطقه مورد نظر برسانند. مصدومانی که می توانند بلند شوند و راه بروند، به ندرت آسیب های جدی و خطرناک دیده اند. این مصدومان («زخمی هایی که راه می روند») را به عنوان «اولویت تأخیری» می شناسند. اگر مصدومی از درد شکایت دارد او را مجبور نکنید حرکت کند.

برای پیدا کردن مصدومانی که جانشان در خطر است، باقی مانده مصدومان را از نظر حیاتی علائم اولیه حیاتی (ABC) بررسی کنید. اول به سراغ مصدومانی که حرکت نمی کنند بروید. باید خیلی سریع از یک مصدوم به سراغ مصدوم دیگر حرکت کنید (برای هر مصدوم کمتر از ۶۰ ثانیه وقت بگذارید) تا اینکه همه بررسی شوند. مصدومان را بر اساس اولویت مراقبت و انتقال به ترتیب زیر دسته بندی کنید:

۱- مراقبت آتی. برای مصدومی است که دچار آسیب جانی شده اما می تواند زنده بماند.

• مشکلات راه هوایی یا تنفسی (نفس نمی کشد یا آهنگ تنفسی او از ۸ بار در دقیقه کندتر و یا از ۲۴ بار در دقیقه سریع تر است)

• نبض ضعیف یا بدون نبض

• خونریزی شدید یا غیرقابل کنترل

• بدون پاسخ یا بیهوش

۲- مراقبت فوری. برای مصدومانی است که در دسته فوری یا تأخیری قرار نمی گیرند. مراقبت و انتقال در این ها می تواند تا یک ساعت به تأخیر افتد.

۳- مراقبت تأخیری. برای مصدومانی که آسیب های خفیف دارند. مراقبت و انتقال این ها می تواند تا ۳ ساعت به تأخیر افتد.

۴- مرده. مصدومانی که آشکارا مرده اند، یا جراحات های آنها کشنده است، یا به علت وسعت آسیب، سن، و شرایط پزشکی بعید است زنده بمانند. در این هنگام سعی نکنید به مداوای مصدومان پردازید، و تنها از یک ناظر تحصیل کرده و آگاه بخواهید تا مراقب مشکلاتی که خطر جانی دارد (مانند تنفس مصنوعی، کنترل خونریزی) باشد.

دوباره و بطور منظم مصدومان را ارزیابی کنید تا هرگونه تغییر در وضعیتشان را دریابید. تنها پس از مراقبت و رسیدگی به مصدومی که مشکل حیاتی دارد، نوبت به کسانی می رسد که مشکلاتشان خفیف تر و کم خطرتر است.

پس از اینکه کارکنان آزموده اورژانس به صحنه رسیدند شما می توانید به کار دیگری پردازید. ممکن است از شما بخواهند که اقدام به ارایه کمک های اولیه بکنید، یا در حمل مصدوم یا انتقال وی با آمبولانس یا بالگرد کمک کنید.

حمل مصدومان

تا زمانی که ضرورتی ایجاب نکرده است و مصدوم نیز آماده انتقال به

۱. کشیدن از شانه . برای مسافت کوتاه و روی سطح ناهموار، سر مصدوم را روی ساعد خود ثابت نگه دارید.



۲. کشیدن از قوزک پا . سریع ترین راه برای مسافت کوتاه روی سطح هموار.

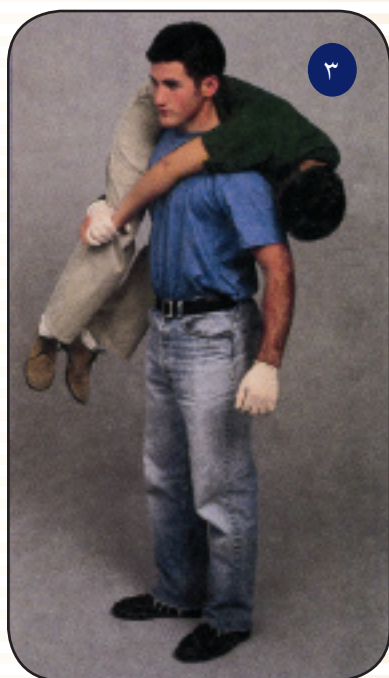


۳. کشیدن با پتو . مصدوم را در یک پتو بپیچید و او را از پشت سر بکشید.



نگاه عملی

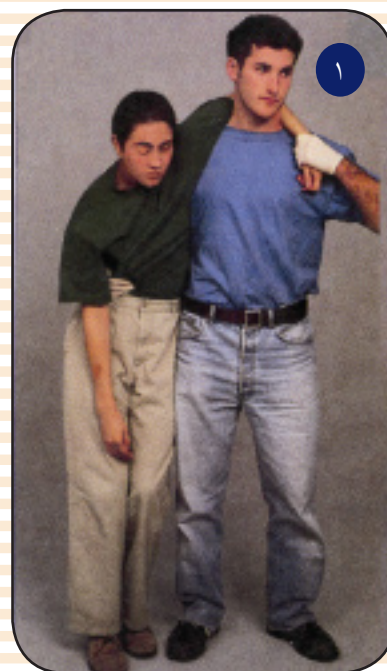
حمل یک نفره مصدوم



۳. حمل آتش نشانی. اگر آسیب مصدوم اجازه بدهد، می توانید او را روی دوش خود تا مسافت بیشتری حمل کنید.



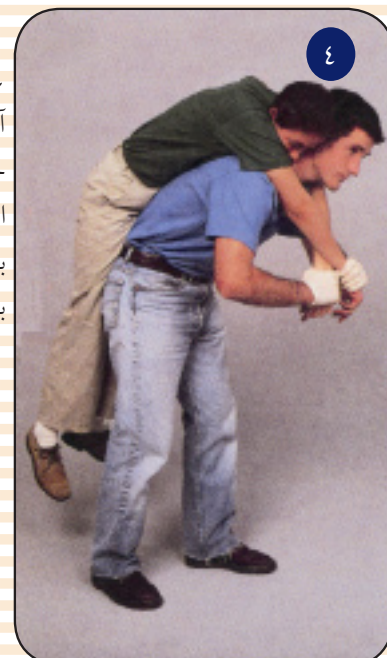
۲. حمل آغوشی. برای بچه ها و افراد سبک وزن که نمی توانند راه بروند بکار می رود.



۱. حمل عصایی (یک نفر به مصدوم کمک می کند که راه برود). اگر یک پا آسیب دیده است، در حالی که سمت آسیب دیده را نگه داشته اید، به مصدوم کمک کنید تا روی پای سالم راه برود.



۵. حمل کولی. از این روش برای مصدومی استفاده کنید که نمی تواند راه برود اما می تواند با بازویش خود را به نجاتگر آویزان کند.



۴. حمل نی. هنگامی که آسیب به گونه ایست که حمل آتش نشانی غیر ایمن است، این روش برای مسافت های طولانی بهتر است.



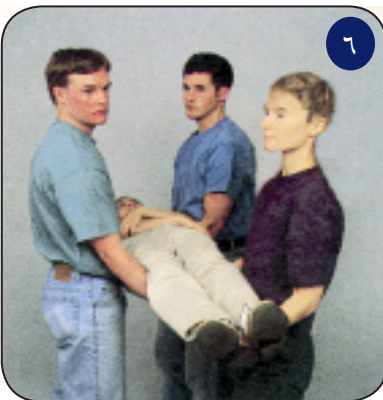
۳. حمل دو عصایی. شبیه حمل عصایی



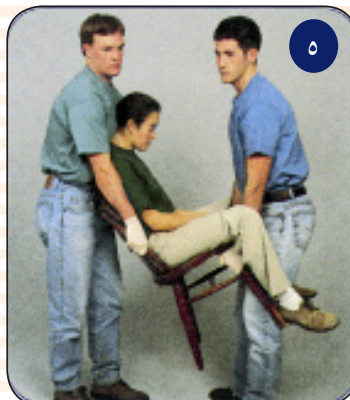
۲. حمل دو مچی.



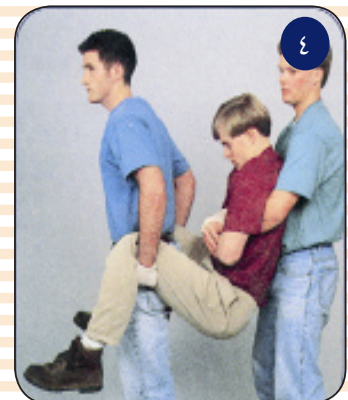
۱. حمل چهار مچ. آسانترین روش برای زمانی که هیچ تجهیزاتی برای حمل وجود ندارد و مصدوم نمی تواند راه برود و تنها از بازوان خود می تواند برای آویزان شدن به دو نجاتگر استفاده کند.



۶. حمل زیگزاگی. سه تا شش نفر در دو طرف فرد آسیب دیده می ایستند و دستان یکدیگر را زیر بدن مصدوم می گیرند.



۵. حمل صندلی. برای عبور از یک گذرگاه باریک یا بالا و پایین رفتن از پله ها مقید است. از صندلی استفاده کنید که بتواند وزن مصدوم را تحمل کند.



۴. حمل زنبه ای.



۷

فعالیت های آموزشی

نجات و حمل مصدوم

راهنما: اگر با جمله موافق هستید دور بلی و اگر مخالف هستید دور خیر را دایره بکشید.

- | | | | |
|-----|-----|----|--|
| بلی | خیر | ۱. | برای جابجا کردن و دور کردن کابل خطوط نیرو که پایین افتاده است از یک مصدوم، باید از یک وسیله چوبی و یا جارو استفاده کنید. |
| بلی | خیر | ۲. | بوهای تند و غیرعادی و یا ابر بخار نشانه های احتمالی وجود مواد زیان آور هستند. |
| بلی | خیر | ۳. | برای آنکه هنگام خاموش کردن آتش گیر نیافتید، باید برای خروج اضطراری همیشه یک در را در پشت سر خود باز نگه دارید. |
| بلی | خیر | ۴. | هنگام تریاژ یک مصدوم، مشکلات راه هوایی و تنفس از اولویتهای مراقبت فوری می باشد. |
| بلی | خیر | ۵. | یک نکته بسیار مهم در حمل سریع مصدوم، آنست که ممکن است آسیب نخاعی را بدتر کند. |
| بلی | خیر | ۶. | «رسیدن-پرتاب-پاروژدن-رفتن» یک دستور ایمن برای نجات یک غریق است. |
| بلی | خیر | ۷. | در بیشتر کشورها، اگر کسی در گیر تصادف خودرو شد، از نظر قانونی مجبور نیست بایستد و کمک دهد. |

سناریو #۱ یکی از همکاران در انفجار یک آزمایشگاه آسیب دیده است. او از یک طرف اتاق به طرف دیگر پرتاب شده و اکنون بی حرکت روی زمین افتاده است. درمی یابید که کمک رسانی به وی بی خطر است، اما از بروز انفجار مجدد بیم دارید. چه باید بکنید؟
