



برای عموم، در شرایط جنگی و تروریستی

# کمک‌های اولیه

مرکز تحقیقات اورژانس پیش بیمارستانی  
و معاونت آموزشی سازمان اورژانس کشور

۱۴۰۴





# مهمترین

- ارزیابی صحنه حادثه
- ارزیابی اولیه مصدوم
- کنترل خونریزی
- سوختگی
- آسیب‌های چشمی
- آسیب‌های اسکلتی و شکستگی‌ها
- توصیه‌های عمومی





## مقدمه:

زندگی پر از لحظات غیرمنتظره است؛ از زمین‌خوردن کودک در پارک گرفته تا حوادث رانندگی، آتش‌سوزی، یا حتی اتفاقات بزرگی مثل زلزله و جنگ. در چنین لحظاتی، کمک اولیه می‌تواند تفاوتی بزرگ میان نجات یا آسیب بیشتر، آرامش یا وحشت، و حتی مرگ و زندگی باشد.

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. این شیوه‌نامه با زبانی روان و قابل‌فهم برای همه‌ی افراد جامعه تدوین شده و هدف آن این است که هر فرد، صرف‌نظر از شغل یا سن، بتواند در شرایط اضطراری تصمیم درست بگیرد و بدون ترس، اقدامات مؤثری انجام دهد. یادگیری کمک‌های اولیه، نه فقط یک مهارت، بلکه یک مسئولیت اجتماعی و نشانه‌ای از آمادگی و انسان‌دوستی است.



# ارزیابی صحنه حادثه:

ارزیابی، فرآیندی است که در آن با استفاده از اطلاعات جمع آوری شده از محیط حادثه و بیمار، می‌توان خطرات موجود در صحنه، نوع آسیب وارد شده و تهدید کننده‌های حیات در مصدوم را کشف کرده، مراقبت‌های مورد نیاز را مشخص و در انتها برای انتقال سریع بیمار به مرکز درمانی مناسب، تصمیم‌گیری نمود.

شرایط محیطی در صحنه‌های حادثه در اکثر موارد بی‌ثبات بوده و خطرات متعددی نظیر خشونت، انفجار مجدد، آتش سوزی، سطوح بی‌ثبات و ناپایدار، سیم‌های برق و خطر برق‌گرفتگی، شیشه‌های شکسته و مواد شیمیایی و بیولوژیک خطرناک در صحنه حادثه سلامتی شما و سایر افراد در صحنه را می‌تواند تهدید کند. برای شروع کمک در یک صحنه حادثه ابتدا محیط را بررسی کنید.

**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 سلامتی و ایمنی خودتان است.**

برای حفظ سلامتی خود باید ایمنی در برابر خطرات صحنه را مد نظر داشته باشید. اگر شک دارید که شما هم دچار آسیب می‌شوید، تا امن شدن صحنه وارد نشوید و همچنین به فکر ایمنی سایر افراد حاضر در صحنه نیز باشید. پس از اطمینان از ایمنی صحنه، ماهیت یا مکانیسم آسیب، تعداد بیماران و درخواست منابع کمکی اضافی نیز تعیین می‌گردد.



# مهمترین راهکارهای حفظ ایمنی در برابر خطرات جنگی:

- از وضعیت محل زندگی یا محل کارتان آگاه باشید. بدانید منطقه شما در معرض چه خطراتی قرار دارد
- اخبار رسمی و هشدارهای امنیتی را پیگیری کنید.
- هنگام اعلام خطر حمله، به پناهگاه‌های امن مانند طبقات پایین یا نقاط مرکزی ساختمان بروید.
- از پنجره‌ها، دیوارهای شیشه‌ای و بالکن‌ها دوری کنید.
- اگر در فضای باز هستید، دراز بکشید و سر خود را با دست یا کیف بپوشانید.
- پس از پایان هر انفجار، تا حد امکان از محل حادثه دور شوید و به هشدارهای امدادگران توجه کنید.
- اگر جسمی ناشناخته یا مشکوک (مثل کیف، جعبه یا خودروی بدون صاحب) دیدید، هرگز به آن دست نزنید. فوراً موضوع را به نیروهای امدادی یا پلیس اطلاع دهید.
- اگر افراد دیگری اطراف شما هستند، سعی کنید آرامش خود و آن‌ها را حفظ کنید.
- از ایجاد شلوغی یا ازدحام پرهیز کنید و به هیچ عنوان برای تماشای صحنه حادثه، بالکن یا پشت بام نمانید.
- در خانه، محل کار یا حتی خودرویتان یک کیف اضطراری داشته باشید. این کیف می‌تواند شامل مدارک، آب، دارو، مواد غذایی خشک، چراغ قوه، لوازم بهداشتی و ... باشد.





# ارزیابی اولیه مصدوم:

به مراحل ارزیابی برای کشف و کمک به رفع هرگونه مشکل تهدید کننده حیات، ارزیابی اولیه گفته می‌شود. در ارزیابی اولیه، شناسایی وضعیت مصدومان برای اولویت انجام اقدامات یا انتقال سریعتر آنها انجام می‌شود.

ارزیابی اولیه را به صورت زیر انجام دهید:

ابتدا از روبرو به مصدوم نزدیک شوید و با قرارگیری در پشت سر مصدوم، **با دو دست سر و گردن او را ثابت نگه دارید** تا در صورت وجود آسیب به ستون فقرات، از آسیب های بیشتر جلوگیری کرده باشید.

توجه: 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 قسمت خونریزی) و چنانچه خونریزی در اندام نیست، با استفاده از پارچه‌های بیشتر و فشار مستقیم شدید تر، تلاش کنید تا خونریزی را متوقف کنید.





## ارزیابی اولیه مصدوم

**آیا مصدوم هوشیار است؟** برای اینکار با صدای رسا او را صدا بزنید. آقا ..... آقا .....، خانم ..... خانم ....

**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 و مشکل وی برطرف گردد. ابتدا داخل دهان مصدوم را نگاه کنید. 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 نمایید و اما اگر جسمی ندیدید به هیچ عنوان انگشت را برای وارسی بیشتر داخل دهان مصدوم نبرید.

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 که از تنفس این بیماران اغلب **صدای خُر خُر شنیده** می‌شود. در این شرایط مصدوم باید **به پهلو خوابانده شود**. البته با توجه به احتمال آسیب ستون فقرات باید **سر و تنه همزمان** با هم به پهلو چرخانده شده تا خون یا محتویات موجود در راه هوایی خارج شده و ستون فقرات نیز دچار جابجایی و آسیب بیشتر نشود. (مانند تصویر)

**آیا مصدوم نفس می‌کشد؟** برای اطمینان از وجود تنفس، به مدت ۱۰ ثانیه به قفسه سینه مصدوم نگاه کنید. در صورت وجود تنفس، قفسه سینه بالا و پایین می‌رود. اگر بیمار تنفس ندارد، در صورتی که مهارت تنفس دهان به دهان را بلد بودید و تمایل به انجام آن داشتید، آن را انجام دهید.





**آیا گردش خون برقرار است؟** برای اطمینان از این کار می توان نبض مچ دست (رادیال) یا نبض گردن (کاروتید) را بررسی نمود. همچنین می توان از روش ساده تر بستر ناخن استفاده نمود. برای این کار بستر یکی از ناخن های دست سالم را فشار دهید تا سفید رنگ شود. حال ناگهان آن را رها کنید، در صورت گردش خون موثر، بستر ناخن باید حداکثر در ۲ ثانیه پر خون و به رنگ صورتی در آید. یکی از عوامل شایعی که مستقیماً بر گردش خون بیمار تاثیر می گذارد؛ خونریزی های مصدوم می باشد که لازم است خونریزی های قابل مشاهده سریعاً کنترل شود.





# کنترل خونریزی:

حدود ۷ الی ۸ درصد وزن بدن را خون تشکیل می‌دهد. به‌طور متوسط و در یک انسان بالغ ۵ لیتر خون در رگ‌های او جاری می‌باشد. خون وظایف بسیار مهمی در بدن بر عهده دارد. به همین منظور در صورتی که حجم آن به دنبال خونریزی کاهش یابد، می‌تواند به سرعت حیات فرد را به خطر بیندازد.

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 مانند فضای داخل شکم، لگن، ران یا حتی ریه‌ها وارد می‌شود. این نوع خونریزی خطرناکتر بوده و کنترل آن نیز در بیمارستان و اتاق عمل انجام می‌شود.

اما **خونریزی خارجی** به مواردی از مصدومیت گفته می‌شود که به دنبال آسیب به پوست و اعضای بدن، خون از قسمت‌های مختلف به بیرون نشت کند. به دنبال هرگونه شکاف و برش پوستی می‌تواند خونریزی اتفاق بیفتد که میزان این خونریزی به نوع و عمق زخم و همچنین عروق خونی آسیب دیده بستگی دارد. به‌طور کلی سه نوع خونریزی می‌تواند ایجاد شود: مویرگی، سیاهرگی، سرخرگی.





# کنترل خونریزی

## انواع خونریزی خارجی:

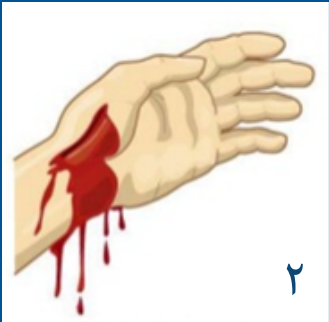
### ۱. خونریزی مویرگی

خونریزی مویرگی معمولاً در آسیب‌های سطحی و خراشیدگی‌ها مشاهده می‌شود که بصورت قطره‌قطره مشاهده شده و به همین علت میزان خون از دست رفته کم و ناچیز می‌باشد.



### ۲. خونریزی سیاهرگی (وریدی)

سیاهرگها خون را با فشار کمتری به سمت قلب منتقل می‌کنند. به همین علت اغلب جریان ثابت و آرامی دارد (جهش ندارد) و رنگ آن قرمز تیره است که با توجه به نوع رگ آسیب دیده امکان دارد خون زیادی از دست برود.



### ۳. خونریزی سرخرگی (شریانی)

سرخرگها دیواره‌های محکمی دارند که خون را تحت فشار زیادی قرار می‌دهند. بنابراین خونریزی سرخرگی اغلب با فشار و شدید است و با هر تپش قلب خون با فوران از زخم خارج می‌شود و رنگ آن معمولاً قرمز روشن است. خونریزی سرخرگی معمولاً شدید است و از آنجایی که فشار زیادی دارد، لخته شدن و متوقف شدن به دشواری صورت می‌گیرد. اگر سرخرگ قطع شده بزرگ باشد، خونریزی می‌تواند در عرض چند دقیقه بیمار را از پای درآورد.





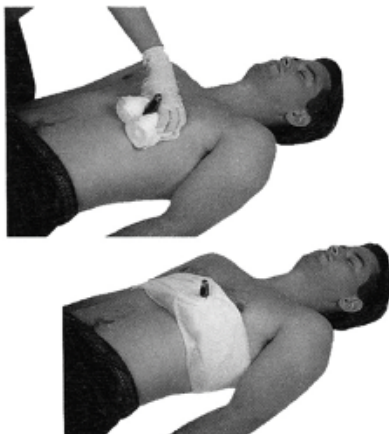
## ابتدا از اورژانس ۱۱۵ کمک بخواهید.

در هنگام کمک به مصدوم ترجیها از **دستکش و وسایل حفاظتی** استفاده نمایید تا از 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 مثل چوب، فلز یا هر جسمی که باعث ایجاد آسیب شده است بررسی کنید. 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.



اگر یک **جسم خارجی 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.





# کنترل خونریزی

تا حد امکان مصدوم را جابجا نکنید و او را در حالت استراحت کامل قرار دهید.

اگر خونریزی در اندام با روش پانسمان فشاری بند نیامد، از **شریان بند** استفاده کنید. برای این کار ابتدا یک باند یا پارچه پهن را بالاتر از محل زخم بسته و گره بزنید. سپس با یک خودکار یا میله مشابه شکل، بیچانید تا خونریزی کاملاً قطع گردد. در صورت بستن شریان بند، آن را باز نکنید و برای انتقال سریع و صحیح مصدوم به بیمارستان اقدام کنید.



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.





# 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. سوختگی آسیبی است که در اثر تماس با منابع حرارتی (مانند آتش، انفجار فلز داغ و ...)، مواد شیمیایی، یا تشعشع به پوست و بافت‌های زیرین وارد می‌شود. شدت سوختگی به عمق و وسعت آسیب بستگی دارد و به سه دسته تقسیم می‌شود:

۱. سوختگی درجه ۱ (سطحی): فقط لایه خارجی پوست (اپیدرم) را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

علائم: قرمزی، درد خفیف، و سوزش در محل.

۲. سوختگی درجه ۲ (ضخامت نسبی): به لایه‌های عمیق‌تر پوست (درم) نفوذ می‌کند و باعث تاول می‌شود.

می‌شود.

علائم: درد شدید، تاول، تورم، و پوست براق یا مرطوب

۳. سوختگی درجه ۳ (تمام ضخامت): به پوست، بافت‌های زیرین، و گاهی عضلات یا استخوان

آسیب می‌رساند.

علائم: پوست سوخته سیاه، سفید، یا چرمی، از بین رفتن بافت، و گاهی بی‌حسی (به دلیل تخریب

اعصاب).



همچنین می‌توان انواع سوختگی را بر اساس منشأ تقسیم بندی کرد:

- حرارتی: ناشی از آتش، آب جوش، یا فلز داغ.
- شیمیایی: ناشی از تماس با اسید، قلیا، یا مواد شیمیایی.
- الکتریکی: ناشی از جریان برق یا صاعقه.
- تشعشعی: ناشی از اشعه (مانند آفتاب سوختگی شدید یا پرتوهای رادیویی).



## اقدامات فوری در مواجهه با سوختگی:

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

### 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 وسیع تر 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، رنگ پریدگی، یا تنفس سریع).
- محل دقیق، نوع سوختگی، و وضعیت مصدوم را گزارش دهید.



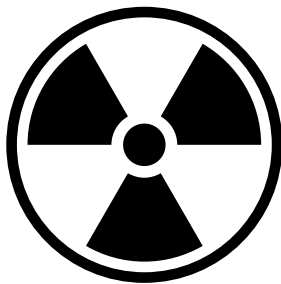
### ۳. خنک کردن ناحیه سوخته

**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 ان را تمیز کرده سپس با آب فراوان بشویید.



# سوختگی



**سوختگی الکتریکی:** نواحی ورود و خروج جریان را با آب خنک بشویید. از یخ مستقیم روی زخم استفاده نکنید، زیرا ممکن است آسیب بافتی را تشدید کند. این سوختگی ها ممکن است در ظاهر آسیب اندکی وجود داشته باشد اما سایر بافت های داخلی بدن به ویژه سیستم هدایت الکتریکی قلب آسیب دیده باشد. لذا در همه برق گرفتگی ها (به جز ناشی از باتری) ارزیابی بیمار در مرکز درمانی ضروری است.

**سوختگی تشعشعی:** سوختگی های ناشی از تشعشعات لزوما همان لحظه بوجود نمی آیند و ممکن است چند دقیقه تا چند ساعت بعد علائم بروز پیدا کند. در صورت مواجهه بر اساس توصیه های اعلامی همان آسیب که از منابع رسمی منتشر می شود اقدام کنید. اما هنگام اعلام آلودگی تشعشعی، بلافاصله به محیط امن و مسقف وارد شده، درب ها، پنجره ها و منافذ را بسته و تهویه را خاموش کنید. سپس لباس ها را خارج کرده و در کیسه پلاستیکی قرار دهید. با آب ولرم و صابون بدن و موهای خود را شستشو دهید.

**نکته مهم:** در موارد حوادث رادیواکتیو، صرفا در نقاطی که انفجار راکتور هسته ای وجود دارد، ممکن است قرص **یدید پتاسیم** کمک کننده باشد. توجه داشته باشید، راکتور هسته ای صرفا در شهر بوشهر فعال است و حوادث هسته ای در سایت های غنی سازی، آب سنگین و ... نیازی به مصرف ید ندارد. همچنین مصرف قرص یدید پتاسیم بدون توجیه علمی و به عنوان پیشگیری می تواند عوارض مهمی به دنبال داشته باشد. شایان ذکر است راکتور هسته ای در شهر تهران تحقیقاتی بوده و در صورت آسیب به آن شعاع مورد نیاز برای مصرف ید رادیواکتیو بسیار محدود بوده و تقریبا شهروندان تهرانی نیازی به مصرف این قرص ندارند مگر افرادی که در زمان انفجار در فاصله ی بسیار اندک مرکز تحقیقاتی بوده باشند و همچنین انفجار بسیار شدید باشد. لذا احتمال نیاز به مصرف این قرص بسیار اندک بوده و در صورت نیاز از طریق سازمان مربوطه اطلاع رسانی و توزیع دارو انجام خواهد شد.



## 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 گرم‌های استریل مخصوص سوختگی (با تجویز پزشک) و یا پمادهایی مانند آلونته ورا استفاده کنید.
- در سوختگی‌های شدید یا وسیع، از گرم یا لوسیون استفاده نکنید و فقط زخم را بپوشانید.

## ۸. نکات مهم

- تاول‌ها را نترکانید، زیرا خطر عفونت را افزایش می‌دهد.
- پارچه‌های چسبیده به زخم را جدا نکنید.
- از روش‌های سنتی (مانند خمیردندان، سیب‌زمینی و ...) خودداری کنید، زیرا ممکن است عفونت یا آسیب را تشدید کنند.



# آسیب‌های چشمی:

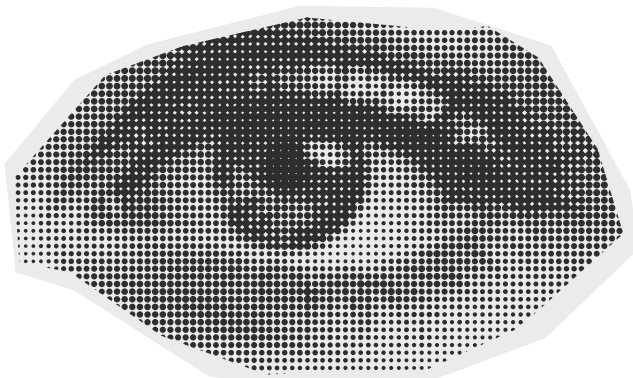
چشم عضوی حساس است که کوچک‌ترین آسیب به آن می‌تواند منجر به کاهش یا از دست دادن بینایی شود. بسیاری از صدمات چشمی ناشی از برخورد مستقیم ترکش‌ها، پرتاب مواد شیمیایی یا حتی ضربه و حرارت ناشی از انفجار هستند. در برخی موارد، این آسیب‌ها نیاز به جراحی فوری دارند. به همین دلیل، بهترین راه حفظ سلامت چشم‌ها، پیشگیری 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.

## اقدامات اولیه در صورت آسیب چشمی

در صورت وقوع حادثه، سرعت عمل و رعایت نکات زیر می‌تواند از وخامت بیشتر جلوگیری کند:

۱- از اورژانس ۱۱۵ درخواست کمک کنید: تماس سریع می‌تواند رسیدگی پزشکی را برای مصدوم زودتر شروع کند.

۲- چشم و پلک‌های مصدوم را **نمالید**: مالیدن چشم می‌تواند آسیب را بدتر کند و حتی موجب نفوذ بیشتر جسم خارجی شود





# آسیب‌های چشمی

- ۳- چشم آسیب‌دیده را شستشو دهید: چشم آسیب‌دیده را مخصوصا 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.
- ۴- چشم آسیب‌دیده را با یک محافظ پوشانید: یک لیوان یک‌بارمصرف 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 پزشکی 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.





# آسیب‌های اسکلتی و شکستگی‌ها:

در شرایط جنگی و بحران‌های مسلحانه، آسیب‌های اسکلتی به‌ویژه شکستگی استخوان‌ها از شایع‌ترین صدمات وارده به افراد غیرنظامی و نیروهای امدادی به‌شمار می‌روند. انفجارها، ریزش ساختمان‌ها، پرتاب اجسام، یا حتی افتادن در حین فرار از منطقه خطر می‌تواند منجر به آسیب‌های شدید استخوانی شود. شکستگی‌ها اگر به‌موقع و به‌درستی شناسایی و بی‌حرکت 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.

## علائم شکستگی:

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 ساییش استخوان‌های شکسته روی هم
- تغییر رنگ پوست به سمت آبی بنفش
- گاهی مشاهده یا لمس سر استخوان شکسته شده در سطح پوست



# آسیب‌های اسکلتی و شکستگی‌ها

**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! چون برخی از مصدومین به علت هیجانات بسیار بالای صحنه حادثه یا به دلیل تحمل درد فوق‌العاده بالایی که دارند، با وجود شکستگی در اندام آن را گاهی حرکت داده یا راه می‌روند. پس به هیچ عنوان عضو مشکوک به شکستگی را جابجا نکنید.

## اقدامات:

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

**عضو آسیب دیده را بی حرکت کنید:**

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

**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.



# توصیه‌های عمومی:

- 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.
- 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.
- کنجاوی نکنید، فاصله بگیرید: نزدیک شدن به محل حادثه، تجمع برای تماشا یا فیلم گرفتن با گوشی، 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.
- با مهاجمان درگیر نشوید: اگر با مهاجمان مواجه شدید، با آنها درگیر نشوید چون ممکن است مجهز به جلیقه انفجاری یا سلاح‌های سنگین باشند. درگیری بدون آموزش می‌تواند خطر بیشتری ایجاد کند. فرار و پنهان شدن، همیشه اولویت دارد.
- 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.



## توصیه‌های عمومی

از شایعات پرهیز کنید: گسترش اخبار تایید نشده و شایعات، باعث وحشت، ازدحام، و اختلال در عملیات امداد می شود. شایعه، همان سلاحی است که تروریست ها برای تکمیل مأموریت شان از آن استفاده می کنند.

شماره‌های اضطراری را به خاطر بسپارید: پلیس: ۱۱۰، اورژانس: ۱۱۵، هلال احمر: ۱۱۲، آتش نشانی: ۱۲۵  
به اشیای مشکوک دست نزنید: اگر بسته، کیف، خودرو یا شیء مشکوکی دیدید، فقط به مأموران اطلاع دهید. از آن فاصله بگیرید و دیگران را هم مطلع کنید.

اگر در زیر آوار یا خرابه گیر افتاده اید: با نور تلفن همراه یا چراغ قوه 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 تکه ای از لباستان ببوشانید.

اگر در محیط های بسته مانند ساختمان بودید: پس از شنیده صدای انفجار یا وجود نشانه های شروع حمله، زیر میز یا سازه های 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 راه پله های خروج هجوم نبرید.

به دیگران کمک کنید: اگر می توانید، به افراد آسیب دیده کمک کنید. در صورت مشاهده مجروحان بدحال، سریعاً کمک بخواهید و تنها اقدام نکنید. دستورهای نیروهای پلیس، اورژانس یا مسئولان محل را دنبال کنید.

- اگر هنگام رانندگی یا حضور در خودرو با انفجار نزدیک مواجه شدید: 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 محافظت کنید و با علائمی مانند بوق، نور یا فریاد درخواست کمک کنید.



# کمک‌های اولیه

برای عموم، در شرایط جنگی و تروریستی

زندگی پر از لحظات غیرمنتظره است؛ از زمین‌خوردن کودکی در پارک گرفته تا حوادث رانندگی، آتش‌سوزی، یا حتی اتفاقات بزرگی مثل زلزله و جنگ. در چنین لحظاتی، کمک اولیه می‌تواند تفاوتی بزرگ میان نجات یا آسیب بیشتر، آرامش یا وحشت، و حتی مرگ و زندگی باشد.

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. این شیوه‌نامه با زبانی روان و قابل‌فهم برای همه‌ی افراد جامعه تدوین شده و هدف آن این است که هر فرد، صرف‌نظر از شغل یا سن، بتواند در شرایط اضطراری تصمیم درست بگیرد و بدون ترس، اقدامات مؤثری انجام دهد. یادگیری کمک‌های اولیه، نه فقط یک مهارت، بلکه یک مسئولیت اجتماعی و نشانه‌ای از آمادگی و انسان‌دوستی است.