



راهنما خود مراقبتی
زوار اربعین حسینی

حوادث ترافیکی در سفر اربعین حسینی



حوادث ترافیکی در سفر اربعین حسینی

تعداد بسیار کمی از قربانیان تصادفات در محل حادثه جان خود را از دست می‌دهند. متأسفانه درصد بالایی از این قربانیان به علت ناآگاهی کمک‌کنندگان و خارج کردن ناصحیح مصدوم از خودرو و حمل ناصحیح مصدوم به بیمارستان، جان خود را از دست می‌دهند یا دچار نقص عضو می‌شوند.

کارهایی که شما در هنگام مواجهه با تصادفات باید انجام دهید:

- تقاضای کمک کنید.
- هنگام مشاهده تصادفات رانندگی ابتدا باید با اورژانس یا تیم‌های امدادی در دسترس تماس بگیرید. در هنگام تماس با اورژانس همه موارد از قبیل آدرس دقیق، نوع حادثه، تعداد مصدومان، جنسیت، سن افراد مصدوم و وضعیت عمومی آن‌ها را اطلاع دهید.
- اگر با چندین مصدوم مواجه شده‌اید، آن را گزارش کنید؛ مرکز کنترل به نزدیکترین مرکز دارای آمبولانس اطلاع خواهد داد. اگر در مورد موقعیت مکانی خود مطمئن نیستید، هراس به خود راه ندهید. سعی کنید از افراد محلی و اطرفیان موقعیت جغرافیایی محل را جویا شوید. در تماس با مرکز خدمات اورژانس سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید تا بتوانید تمام اطلاعات موردنیاز مرکز خدمات اورژانس را ارائه کنید.
- هنگام تماس، اطلاعات زیر را در اختیار اورژانس قرار دهید:
 - نام خود را درست بیان کنید و ذکر کنید که به اندازه ظرفیت خود به عنوان یک ارائه‌کننده کمک‌های اولیه، مشغول به فعالیت هستید. جزییات زیر ضروری هستند:

■ شماره تلفن خود

■ محل دقیق حادثه



■ در صورت امکان، نام جاده را بگویید. هر گونه تقاطع یا نشانه دیگر را ذکر کنید.

■ نوع و سنگینی مورد اورژانس، به عنوان مثال «حادثه رانندگی دو ماشین، جاده مسدود شده و سه نفر گیر افتاده‌اند».

■ تعداد، جنس و سن تقریبی مصدومان و هر چیزی که در مورد وضعیت آن‌ها می‌دانید؛ به عنوان مثال «مرد، پنجاه و چند ساله، مشکوک به حمله قلبی، ایست قلبی».

■ جزییات هر نوع خطر مثل گاز، مواد سمی، صدمه خطوط نیرو یا وضع آب و هوا.

اگر اطلاعاتی از نحوه کمک‌های اولیه ندارید، مطمئن باشید بهترین خدمت و کمک به مصدوم این است که اجازه ندهید افراد ناآگاه به مصدوم دست بزنند و منتظر آمبولانس و افراد متخصص بمانید.



خاموش کردن آتش سوزی خودرو

اولین کار در هنگام آتش سوزی خودرو، خارج کردن سرنشینان از خودرو به شکلی صحیح و بدون صدمه زدن به آنهاست. در هنگام مواجهه با یک خودروی آتش گرفته نیز می‌توانید وارد عمل شده و کمک کنید. معمولاً آتش سوزی از قسمت موتور شروع می‌شود پس به هیچ‌وجه برای خاموش کردن موتور کاپوت را بالا نزنید، چون اینکار باعث رسیدن هوا به آتش و تشدید آتش سوزی می‌شود. به جای اینکار سعی کنید آتش را از وسط گلگیر و لاستیک و یا از جلو پنجره و یا جای دیگر که به موتور راه دارد توسط کپسول خاموش کنید. اگر چند نفر برای کمک اقدام کرده‌اند سریع تقسیم کار نموده و در حالی که فردی مشغول خاموش کردن آتش است افراد دیگر به سرنشینان رسیدگی کنند. در اکثر تصادفات، افراد دچار مصدومیت گردن و مهره‌ها می‌شوند در این موارد باید بسیار با دقت عمل کرد.

صحبت کنید

سعی کنید با فرد مصدوم صحبت کنید. پس از معرفی خود به عنوان یک امدادگر اولیه، حرف‌هایی مانند «اسمت چیه؟ چی شد؟» علاوه بر اینکه می‌تواند مانع بی‌هوشی شود، برای حادثه‌دیده ایجاد روحیه می‌کند و همچنین تا رسیدن آمبولانس می‌توانید از بعضی اطلاعات مهم آگاه شوید.



به دلیل احتمال آسیب به ستون فقرات در هنگام انجام این اقدامات، برای جلوگیری از فلج شدن و آسیب بیشتر باید بر گردن مصدوم آتل یا حایل بسته باشید و یا با دست، سر و گردن مصدوم را نگه داشته تا حرکتش باعث آسیب نشود. اگر فرد زخمی به سؤال‌های شما جواب‌های منطقی می‌دهد از او در رابطه با صدمات بدنی سؤال کرده و هنگام رسیدن گروه امداد با مطلع کردن آن‌ها باعث تسریع و بهبود امداد رسانی شوید.

مصدومان حوادث ترافیکی را به هیچ عنوان جابه‌جا نکنید، مگر اینکه:

- جان مصدوم در خطر باشد (مانند آتش‌سوزی خودرو)
- تماس با اورژانس یا وجود آمبولانس در دسترس نباشد
- مصدوم نیاز به اقدامات ویژه (مانند احیای قلبی ریوی) داشته باشد که فقط با خارج‌سازی می‌توان جان وی را نجات داد.

آسیب سر

یکی از علل مراجعه بیماران به اورژانس، ضربه به سر است. غالباً بیماران با ترس از خون‌ریزی مغزی به اورژانس منتقل می‌شوند. برای آشنایی با ضربه سر، باید بدانیم که مغز از یک بافت نرم تشکیل شده است و در یک چارچوب استخوانی به نام جمجمه محافظت می‌شود. درون جمجمه عروق خون رساننده و مایعی است که حفرات درون مغز را پر می‌کند. اگر یکی از این اجزا شروع به افزایش کند، مانند تورم بافت مغز به دنبال ضربه یا خون‌ریزی از عروق، در این صورت فشار بر دیگر اجزا بالا می‌رود و اختلال ناشی از فشار غیرطبیعی، بروز می‌کند. اما هر ضربه به سر معادل آسیب به عناصر داخل جمجمه نیست. برای شک به آسیب باید به دنبال علائم و نشانه‌های ضربه سر باشیم.

علائم:

■ تغییر وضعیت هوشیاری که ممکن است با گذشت زمان بدتر شود



- از دست دادن حافظه کوتاهمدت (بهطور مثال حادثه را به یاد ندارد)
- تاری دید یا دوبینی
- سنگینی شدید سر یا سردرد کوبنده
- تهوع یا استفراغ
- از دست دادن تعادل
- تغییر در حس و حرکت اندام فوقانی
- نشت مایع یا خون از بینی یا گوش

ممکن است علائم در کودکان کمی متفاوت بوده و شامل موارد زیر شود:

- هر یک از علائم بزرگسالان (که بالاتر به آن اشاره شد)
- گریه مداوم
- امتناع از خوردن
- برآمدگی در بخش نرم جلوی سر (ملاج) در نوزادان
- استفراغ مکرر

اقدامات:

- وضعیت هوشیاری را بررسی کنید
- با اورژانس تماس بگیرید
- تا رسیدن نیروهای اورژانس سر و گردن را با دست حمایت کنید و در راستای تنه نگاه دارید
- در صورت وجود خون و ترشحات در راه هوایی، بیمار را با

حفظ سر و گردن (سر و گردن همزمان با تنه) به پهلو بچرخانید تا ترشحات خارج شود.

- هر گونه زخم یا خونریزی را پانسمان کنید
- در صورت وجود هرگونه ترشح از گوش و بینی آن را با پانسمان بپوشانید، اما پک نکنید
- مصدوم را مرتباً بررسی کنید
- با توجه به وضعیت آب و هوا بیمار را بپوشانید و گرم نگه دارید

توقف خونریزی

هرگونه خونریزی قابل مشاهده را سریعاً متوقف کنید. زخم باز به هرگونه شکاف و برش پوستی گفته می‌شود. میزان خونریزی به نوع و عمق زخم بستگی دارد. خونریزی داخلی به انواع خونریزی در داخل بافت‌ها و فضاهای داخلی بدن گفته می‌شود که خطرناک‌تر از خونریزی خارجی است، چون کنترل خونریزی داخلی سخت است و قابل دیدن نیست.



شریانی

علائم خونریزی خارجی:

- خونریزی واضح از محل
- کبودی
- درد



وریدی

انواع خونریزی خارجی:

- شریانی (خونریزی از سرخرگ)
- وریدی (خونریزی از سیاهرگ)
- مویرگی (خونریزی از مویرگ)



مویرگی

علائم خونریزی داخلی:

- خروج خون قرمز کف‌دار با سرفه از ریه‌ها
- ادرار قرمز رنگ
- استفراغ همراه با خون قرمز یا لخته‌های خونی



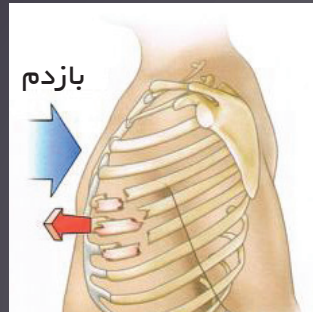
- مدفوع سیاه قیری رنگ
- بیحالی و تنفس‌های سریع
- پوست مرطوب

اقدامات:

- از اورژانس کمک بخواهید
- اگر جسم خارجی در زخم وجود ندارد محل خونریزی را با گاز استریل یا پارچه تمیز محکم فشار دهید و بالاتر نگه دارید.
- در صورت عدم توقف خونریزی، گاز یا پارچه قبلی را بردارید و پارچه یا گاز جدید را روی قبلی بگذارید
- ترجیحاً از دستکش و وسایل حفاظتی استفاده نمایید تا از انتقال عفونت جلوگیری شود.
- اگر یک جسم خارجی در زخم وجود دارد آن را خارج نکنید و با استفاده از گاز یا پارچه در دور جسم، آن را فیکس نمایید.
- مصدوم را در حالت استراحت کامل قرار دهید.
- هنگام مواجهه با عضو قطع شده و عدم کنترل خونریزی، قسمت بالاتر را با یک پارچه پهن محکم ببندید و با یک میله ببیچانید تا کاملاً خونریزی قطع گردد.
- عضو قطع شده را درون یک لایه پارچه و سپس درون پلاستیک قرار داده، در پلاستیک را محکم ببندید و در یک ظرف حاوی آب سرد و چندین قطعه یخ قرار دهید
- اگر مشکوک به خونریزی داخلی هستید حتماً بیمار را پایش کنید و با یک پتو، گرم نگه دارید
- ترجیحاً مصدوم را جابه‌جا نکنید.

آسیب‌های قفسه سینه

آسیب دیواره قفسه سینه ممکن است باعث شکستگی دنده‌ها شود و همچنین به دو عضو مهم ریه یا قلب آسیب برساند. اگر یک زخم باز در قفسه سینه ایجاد گردد، به دلیل اختلاف فشار داخل و بیرون قفسه سینه، هوا به سرعت به داخل کشیده



می شود و باعث جمع شدن ریه ها روی هم می گردد. همچنین اگر چند دنده از بیش از دو جا دچار شکستگی شود یک قطعه استخوان دنده آزاد می شود که قفسه سینه شناور نامیده می شود.

علائم:

- درد قفسه سینه یا پشت که با سرفه بدتر می شود
- تنفس مشکل به ویژه در دم
- سرفه کف دار یا آغشته به خون
- خروج حباب و کف اطراف زخم باز قفسه سینه
- کبود شدن لبها، دهان و انتهای انگشتان
- تغییر و بدتر شدن هوشیاری مصدوم

اقدامات گام به گام

- 1- مصدوم را در وضعیت راحت قرار دهید.
- مصدوم را در وضعیت راحت قرار دهید (معمولاً وضعیت نشسته یا نیمه نشسته به دلیل راحتی در تنفس های بیمار).

راہنما خودمراقبتی
زوار اربعین حسینے



■ در فضای باز پشت بیمار زانو بزنید و لباس‌های تنگ را شل نمایید.

۲- برای یافتن زخم قفسه سینه و بستن آن بررسی لازم را انجام دهید.

■ قفسه سینه را کاملاً بررسی کنید، خصوصاً اگر آسیب به وسیله چاقو یا اسلحه ایجاد شده باشد.

■ اگر زخمی دیده شد، بلافاصله با دست یا ترجیحاً با یک پد حجیم یا تکه‌ای از لباس به عنوان مانع استفاده کنید.

۳- زخم را با استفاده از پانسمان استریل یا تمیز ببندید.

■ بلافاصله زخم را از سه طرف بسته و لبه تحتانی آن را باز نگه دارید تا اجازه دهد هوای تحت فشار خارج شود اگر یک جسم خارجی مانند چاقو در زخم وجود دارد آن را خارج نکنید؛ زیرا خود جسم از ورود و خروج هوا به داخل ریه‌ها جلوگیری می‌کند و احتمال افزایش خونریزی را هم کم می‌کند.

۴- مصدوم را زیر نظر بگیرید.

■ در حالی که منتظر آمبولانس هستید، کنار بیمار بمانید و مداوم او را بررسی کنید.

■ به هرگونه تغییر سطح هوشیاری دقت نمایید.

■ از دادن هرگونه غذا و مایعات به بیمار اجتناب کنید.

راهنما خودمراقبتی
زوار اربعین حسینی



اگر بی‌مار هستید



داروی کافی برای ایام سفر را تهیه و همراه خود داشته باشید

همراهان خود را از بیماری و نوع داروهای که مصرف می‌کنید مطلع نمایید

در صورت تشدید علائم بیماری به نزدیکترین مرکز بهداشتی - درمانی مراجعه