

## کمک‌های اولیه در تصادفات رانندگی



گروه هدف: عموم مردم

تهیه و تنظیم: گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها

آبان ۹۳

تصور نکنید که همیشه برای دیگران اتفاق می افتد  
همه باید هوشیار و مراقب باشیم

چرا پیشمانی؟  
چرا بی احتیاطی؟  
چرا غفلت؟



لطفاً نکته نظرات خود را در مورد پمفلت سوانح  
با شماره تلفن ۰۵۰۳۷۲۲۲۰ در میان بگذارید

## اصول طلایی در کمک های اولیه

- خونسرد باشید، به حریم خصوصی فرد احترام بگذارید
- بدترین حالت را تصور کنید
- کمک‌های اولیه خود را معطوف به بدترین احتمالات کنید
- سعی کنید شما آسیب بیشتری به مصدوم وارد نکنید
- تصور نکنید آسیبها تنها آنهایی هستند که شما می بینید.

مطمئن شوید که هنگام نزدیک شدن به سانحه، خودتان را به خطر نمی اندازید. اگر سانحه مربوط به خودرو میشود، بخصوص دود، آتش و مواد شیمیایی خطرناک را بررسی کنید. اگر مصدوم بیهوش وجود دارد آماده باشید تا در صورت نیاز مراحل احیا را شروع کنید.

منابع:

- سایت راسخون <http://rasekhoon.net/article/print-26767.aspx>
- پایگاه جامع اطلاعات پزشکی. ایران سلامت <http://forum.iransalamat.com>
- سایت عصر علم <http://www.asreelm.com/first-aid-in-accidents/>
- امدادگران ایران <http://www.emdadgar.com/special/road/first.htm>



## اهداف آموزشی (انتظاری رود خوانندگان بعد از مطالعه بتوانند):

- ◆ کمک های اولیه را تعریف کنند.
- ◆ کمکهای اولیه در سانحه ترافیکی را توضیح دهند.
- ◆ اصول طلایی در کمکهای اولیه را توضیح دهند

### مقدمه :

شدت حوادث رانندگی از سقوط دوچرخه تا تصادف شدید با اتومبیل، متفاوت است. محل حادثه اغلب به دلیل ترافیک در حال حرکت، پر از خطرهای جدی است. بی خطر کردن محل حادثه قبل از حاضر شدن بر سر مصدومان، بسیار حیاتی است. این اقدام به شما امکان می دهد که از خود، مصدوم و سایر افراد عبورکننده از جاده، حفاظت کنید. به محض بی خطر شدن محل، به سرعت وضعیت مصدومان را ارزیابی کرده، درمان را اولویت بندی کنید. به مصدومانی که به کمک های اورژانس نیاز دارند، قبل از دیگران رسیدگی کنید.

### تعریف کمک های اولیه :

کمک های اولیه شامل متدها و تکنیک هایی است که عملیات مربوط به پیشگیری، آمادگی و فوریت در پاسخگویی به موارد اورژانس را بهبود می بخشد. کمک های اولیه نه تنها در حوادث جاده ای کاربرد دارد بلکه در محیط خانه و محل کار نیز می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

برای انجام کمکهای اولیه در هر وضعیت اضطراری باید مطمئن شوید که با نزدیک شدن به سانحه یا مصدوم، شما جان خود را به خطر نمی اندازید. خون سرد بمانید، منطقی رفتار کنید، برای اجتناب از سرایت بیشتر خطر احتیاط کنید و مطابق برنامه کمکهای اولیه به مصدومین رسیدگی کنید تا بیشترین فایده را برای مصدومین داشته باشد.

**اگر خطری آشکار وجود دارد منتظر نیروهای امداد بمانید تا برسند، به صحنه نزدیک نشوید تا آنها به شما بگویند که خطری نیست، تماشاچیان را دور نگه دارید**

## کمکهای اولیه در سانحه ی ترافیکی

در هر سانحه ترافیکی، قبل از ارائه کمکهای اولیه نیاز دارید که اطراف را امن کنید. مطمئن شوید هنگامی که خطر وجود دارد با نزدیک شدن به مصدوم خود را به خطر نمی اندازید. شما باید از خودتان، مصدومین و کسان دیگری که از جاده استفاده میکنند محافظت کنید.

### (۱) تلفن زدن به اورژانس

ماشین خود را کنار جاده پارک کنید، چراغهای خطر را روشن کنید و به اورژانس تلفن بزنید.

### (۲) دیگران را آگاه کنید

- مثلث های آگاه کننده از خطر را در صورت امکان نصب کنید. آنها را در جاده در ۴۵ متری صحنه تصادف از هر طرف قرار دهید.
- کمک کنندگان دیگر را بفرستید تا رانندگان دیگر را آگاه کنند.

### (۳) خطرات را شناسایی کنید

- مراقب خطرات باشید، به عنوان مثال سایر خودروهای عبوری!
- وضعیت خودروهای آسیب دیده را با خاموش کردن آتش و کشیدن ترمزدستی ثابت کنید.

### (۴) بررسی سانحه دیدگان

- بررسی کنید، ممکن است مصدومینی وجود داشته باشند که هنگام تصادف از ماشین به بیرون پرتاب شده اند و یا افرادی که بر اثر شوک، سرگردان به این طرف و آن طرف میروند.

## چکار باید کرد؟

### (۱) اطراف سانحه را ایمن کنید

- همانطور که به سانحه نزدیک میشوید خطر را بررسی کنید.
- اگر اطراف سانحه ایمن نیست یا اگر تصادف مهمی رخ داده است، مثلاً چندین خودرو به هم خورده اند و یا آتش سوزی رخ داده است به نیروی امداد و اورژانس زنگ بزنید.
- اگر اطراف سانحه ایمن است مصدومین را بررسی کنید.

### (۲) بررسی مصدومین

- مشخص کنید چند مصدوم وجود دارد.
- بررسی کنید چه کسی بیشتر از همه صدمه دیده است - به مصدومین آرام توجه کنید زیرا ممکن است بیهوش شده باشند.

### (۳) درخواست کمک

- اگر مصدومی به شدت مجروح شده است به اورژانس زنگ بزنید و بگویید چند مصدوم وجود دارد.
- در صورت امکان از یکی از تماشاچیان (افرادی که اطراف سانحه جمع میشوند) بخواهید که تلفن بزنند.

### (۴) کمک اولیه اضطراری بدهید

- اگر مصدوم هشیار است اقدامات تشخیصی بیشتر را برای مصدوم انجام دهید.
- جراحات هایی که تهدید کننده حیات هستند مانند خونریزی شدید را قبل از جراحتهای خفیف مانند رگ به رگ شدن یا پیچ خوردگی درمان کنید.
- از اطرافیان بخواهید به کسانی که جراحات خفیف دارند کمک کنند یا وسایل لازم را بیاورند.

### (۵) زیر نظر گرفتن مصدومین

- علائم حیاتی مصدومین - سطح هوشیاری، نبض و تنفس - را تحت نظر گرفته و یادداشت کنید.
- اطلاعات یادداشت شده را به مامورین اورژانس بدهید.