

## 1. تعريف الإسعافات الأولية:

الإسعافات الأولية هي المساعدة الفورية المقدمة إلى شخص مريض أو مصاب حتى وصول المساعدة المهنية . لا يهتم فقط بالمرض الجسدي أو الإصابة ولكن أيضًا بالرعاية الأولية الأخرى، بما في ذلك الدعم النفسي والاجتماعي للأشخاص الذين يعانون من ضائقة نفسية بسبب تجربة أو مشاهدة حدث صادم. تهدف تدخلات الإسعافات الأولية إلى الحفاظ على الحياة وتخفيف المعاناة ومنع المزيد من الأمراض أو الإصابات.



## 2. أهمية الإسعافات الأولية

- إنقاذ حياة الأشخاص وإزالة خطر الموت عنهم، خصوصا في الحالات الطارئة جدا التي تتطلب تدخلا سريعا وعاجلا لإنقاذ حياة الشخص المصاب.
- منع حدوث أي مضاعفات خطيرة للمريض وإزالة الضرر عنه قدر المستطاع لحين وصوله الى المستشفى لتلقي العلاج المناسب.

تقديم الدعم النفسي والمعنوي للمصابين وتشجيعهم على تحمل الألم لحين وصول فرق الإنقاذ المتخصصة أو لحين وصول المصابين إلى المستشفى، مما يساهم في بث الطمأنينة في نفس الشخص المصاب.

- مساعدة الفرق الطبية المتخصصة في تقييم حالة المصابين ومعرفة نوع العلاج الذي يحتاجونه أو معرفة نوع المرض الذي أصابهم .ومعرفة الظروف الخاصة المحيطة بهم كان يكونوا يعانون من أمراض مزمنة مثلا.
- منع تفاقم الأعراض التي تصيب وإيقاف تطورها مثلا حالات النزيف أو الكسور مثل الكسور العمود الفقري، أو دخول المصاب في غيبوبة نتيجة هبوط السكر في الدم مثلا

## 3. التقنيات الأساسية للإسعافات الأولية

-الإنعاش القلبي الرئوي (الإنعاش القلبي الرئوي)  
الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) هو تقنية أساسية للإسعافات الأولية . يتم استخدامها في حالات فقدان الوعي وتوقف التنفس وعدم وجود نبض . يشمل الإجراء القيام بضغطات على الصدر بواسطة اليدين لإعادة تدفق الدم وتوفير التنفس الاصطناعي.



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

# ينظم

يوم دراسي حول مبادئ في

الإسعافات الأولية



إشراف الدكتورة زيدان فاطمة  
الزهراء



15 نوفمبر 2023



## - معالجة الكسور والالتواء

في العظام أو في مفصل، على عكس إصابة عضلية بسيطة. إذا كان لديك أي شك ، تعامل مع الإصابة على أنها كسر في العظام.

- تجنب حالات الكسر إلى العلاج الطبي، ويمكن أن تساعد خطوات الإسعافات الأولية التالية في استقرار العظام حتى يمكنك زيارة مقدم الرعاية الصحية.

- تطبيق الثلج أو الكمادات الباردة على المنطقة المصابة - لتقليل الورم والألم.

- تثبيت المنطقة المصابة باستخدام ضمادة مرنة أو شريط طبي لمنع حركة غير طبيعية.

- رفع الطرف المصاب عند الإمكان للحد من الورم.

- الحصول على الراحة والابتعاد عن النشاطات الشاقة حتى يتم شفاء الإصابة.

- التوجه إلى مقدم الرعاية الصحية للتقييم والتشخيص وعلاج أي إصابة خطيرة.



## - العناية بالجروح ومكافحة النزيف

يشمل وضع الضغط المباشر على الجرح باستخدام ضمادة نظيفة للسيطرة على النزيف وتجنب فقدان الدم الزائد.

## - علاج الحروق والسخونة

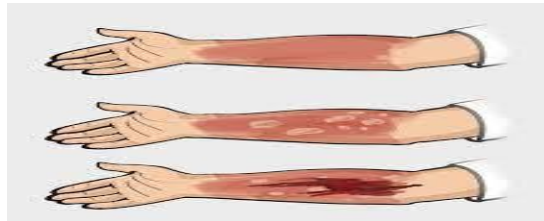
إذا كان شخص ما يعاني من حرق يجب:

تبريد الحرق بأسرع ما يمكن بماء جاري بارد لمدة 10 دقائق على الأقل، أو حتى يزول الألم

اتصل بالطوارئ أو اطلب المساعدة الطبية

أثناء تبريد الحرق، يجب إزالة أي ملابس أو مجوهرات بحذر، ما لم تكن ملتصقة بالجلد

تغطية الحرق باستخدام ضمادات نظيفة وجافاً أو مادة غير لاصق ؛ لا تقم بلف الحرق بإحكام، لأن التورم قد يؤدي إلى مزيد من الإصابة. مع تجنب وضع المستحضرات أو الكريمات على المنطقة التي تعرضت للحرق.



## - دائرة الاختناق

إدارة الاختناق هي تقنية أساسية للإسعافات الأولية في حالة حدوث احتباس تنفس ناجم عن عرقلة مجرى الهواء. حيث يتم التحقق من عدم قدرة الشخص على التحدث أو البكاء والتنفس الصعب، يتم ذلك بضربه بلطف على ظهره بين شفاه الكتفين لتشجيعه على السعال. إذا كان الشخص قادرًا على السعال، فالسعال هو الاستجابة الأفضل لإزالة العائق.

