



مؤسسه آموزش عالی
علمی-کاربردی هلال ایران

راهنمای امداد و کمک‌های اولیه



عنوان و پدیدآور: راهنمای امداد و کمک‌های اولیه/تالیف و ترجمه حامد فرساد... [و دیگران]
مشخصات نشر: تهران: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران (وابسته به جمعیت هلال احمر)، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.؛ مصور (رنگی)
شابک: ۹۶۴-۲۷۸۰-۹۶۲-۱
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: تالیف و ترجمه حامد فرساد، صمد آقامیری، سهیلا صادقی.
موضوع: کمک‌های اولیه
موضوع: امدادرسانی
موضوع: اورژانس
شناسه افزوده: فرساد، حامد، ۱۳۴۸، گردآورنده، مترجم
شناسه افزوده: مؤسسه آموزش عالی و معاونت آموزش و پژوهش جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران
رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ک/۷/۸۶ RC
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۰۲۵۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۲۸۱۲۴



نام کتاب: راهنمای امداد و کمک‌های اولیه
تالیف و ترجمه: دکتر حامد فرساد، دکتر سید صمد آقامیری، دکتر سهیلا صادقی
سر ویر استار: هومن عباسپور
ویر استار ان: نبینا آمیغ، معصومه بنیاد، مرتضی فکوری
ناشر: مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران
تصویر سازی: نرگس پاینده داری تژاد
شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه
بها: ۱۲۰۰۰۰ ریال
تاریخ و نوبت چاپ: چاپ اول - پاییز ۱۳۹۱

کلیه حقوق اعم از چاپ و تکثیر و نسخبرداری برای ناشر و مؤلف محفوظ است.
(نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)
نشانی: تهران، خ فلسطین، خ ایتالیا، شماره ۱، مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران
تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۰۲۱۶۱ دورنگار: ۸۸۹۵۴۰۰۷ گدپستی: ۱۴۱۶۶۴۴۹۹۳
وب سایت: www.helal-uast.ac.ir
پست الکترونیکی: ihasee@rcs.ir

فهرست

پیش‌گفتار	۴
مقدمه	۵

فصل اول کمک‌های اولیه

جعبه کمک‌های اولیه	۸
خون‌ریزی	۹
شکستگی	۱۰
سوختگی‌ها	۱۲
تشنج	۱۳
سکته مغزی	۱۴
پیچ‌خوردگی یا رگ‌به‌رگ‌شدن	۱۵
سکته قلبی	۱۶
دیابت	۱۷
ترومای دندان	۱۹
خفگی	۲۰
احیای قلبی - ریوی	۲۵
آسیب‌های چشمی	۲۸

فصل دوم ایمنی در برابر آتش‌سوزی

راهنمای عمومی ایمنی در	
برابر آتش‌سوزی	۳۰
چک‌لیست ایمنی در	
برابر آتش‌سوزی خانگی	۳۱
گاز مایع (LPG)	۳۲
دودپای‌ها	۳۳
عوامل احتمالی آتش‌سوزی در	
نواحی پرخطر	۳۴
وقتی که آتش طغیان می‌کند	۳۵
انواع کیپسول‌های آتش‌نشانی	۳۶

آزیر خطر و شلنگ آتش‌نشانی	۳۷
نحوه گریز و نجات از میان دود	۳۸
اگر ماشین‌تان آتش گرفت	۳۹
انتقال مصدومان	۴۰
اگر در آتش گیر کردید	۴۲
اگر لباس‌تان آتش گرفت	۴۳
پیشگیری از آتش‌سوزی	۴۴

فصل سوم فوریتهای عمومی و اضطراری در دوران صلح و آرامش

کیف امداد	۴۶
ذخیره مواد غذایی	۴۸
رعدوبرق	۴۹
سیل	۵۰
لرزش	۵۱
رانش زمین (زمین‌لغزه)	۵۳
قطع برق	۵۵
طوفان	۵۶
سونامی	۵۸
زلزله	۶۰
اگر در زیر آوار گیر افتادید	۶۲

فصل چهارم شرایط اضطراری در دوران جنگ

سه‌په‌بندی و اهدای خون	۶۴
سیستم هشدار عمومی	۶۶
حفاظت در پناهگاه	۶۷

پناهگاه	۶۸
پناهگاه‌های عمومی	۷۰
پیش‌بینی‌های دفاعی	۷۲

فصل پنجم حملات تروریستی

تهدیدات شیمیایی	۷۴
مخاطرات ناشی از عوامل شیمیایی	۷۶
تهدیدات بیولوژیکی	۷۷
مخاطرات ناشی از عوامل بیولوژیکی	۷۸
سیاه‌خیم	۸۰
تهدید به بمب‌گذاری	۸۱
در صورت وقوع انفجار	۸۴
تخلیه از محل انفجار	۸۵
تهدیدهای انفجار هسته‌ای	۸۶
حفاظت در محل (IPP)	۸۸
روش‌های آلودگی‌زدایی مواد	
رادیواکتیو	۹۱
امنیت حمل و نقل عمومی	۹۲

آماده شوید، آماده باشید، آماده بمانید

آماده‌باش	۹۴
آماده‌باش	
آماده‌باش	۹۶
تبلیغ آموزش‌های همگانی - عمومی و	
تخصصی جمعیت هلال احمر	
برنامه‌های آمادگی اضطراری	۹۷
ارزیابی آمادگی فردی (IREA)	۹۸

مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران، به جهت اهمیت آمادگی اضطراری در جامعه، مفتخر است که تاکنون اطلاعات جامعی را در زمینه امداد و کمک‌های اولیه، در راستای اهداف جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران، به زبان ساده برای عموم مردم تألیف نموده است. در این مجموعه، ضمن بهره‌گیری از منابع خارجی معتبر مثل کتاب Emergency Handbook سعی شده است مفاهیم مطابق با فرهنگ جامعه تغییر یابد و بومی‌سازی شود.

همواره باید دانست که در طول وقوع یک بحران یا حادثه، دانستن این‌که باید چه کاری را به موقع انجام داد می‌تواند باعث نجات جان ما یا عزیزانمان شود.

فرض بر این است که این کتاب عموم جامعه را با مهارت‌های اولیه پاسخ اضطراری و ضروری امداد و نجات آشنا سازد.

فصل اول کتاب تحت عنوان «کمک‌های اولیه»، شامل بخش‌های کیف کمک‌های اولیه، خونریزی، شکستگی‌ها، سوختگی‌ها، تشنج، سکته مغزی، پیچ خوردگی یا رگ به رگ شدن، خفگی، احیای قلبی - ریوی (CPR)، سکته قلبی، دیابت، آسیب‌های چشمی، ترومای دندان، خفگی است.

در فصل دوم کتاب که با عنوان «ایمنی در برابر آتش سوزی» مطرح شده است با موضوعاتی تحت این عناوین برخورد می‌کنیم: راهنمای عمومی ایمنی در برابر آتش سوزی، چک لیست ایمنی در برابر آتش سوزی خانگی، گاز مایع، دود و آشکارسازهای دود، مخاطرات ناشی از آتش سوزی، در صورت وقوع یک حادثه آتش سوزی چه باید کرد، نحوه امداد برای آتش، آتش‌نشانی، نحوه خروج از دود، حمل و جابجایی مصدومین، اگر در آتش گیر کردید، اگر لباس‌تان آتش گرفت، اگر اتومبیل‌تان آتش گرفت، پیشگیری از آتش سوزی.

فصل سوم کتاب «فوریت‌ها و موارد اضطراری در زمان صبح و آرامش» مواردی چون کیف نجات، ذخیره مواد غذایی، رعد و برق، سیل، لرزش، رانش زمین (زمین لغزه)، قطع برق، طوفان، طوفان‌های گرمسیری، سونامی، زلزله، و در آخر اگر در زیر آوار گیر افتادید را تشریح می‌نماید. در فصل چهارم کتاب، «شرایط اضطراری در زمان جنگ»، با مواردی چون سهمیه‌بندی و اهدای خون، سیستم هشدار عمومی، حفاظت در پناهگاه، و پیش بینی‌های دفاعی روبرو می‌شویم.

در فصل پنجم، «حملات تروریستی»، عناوین مشتمل بر تهدیدات شیمیایی، تهدیدات بیولوژیکی، سیاه زخم، تهدید به بمب‌گذاری، در صورت وقوع انفجار، تخلیه از یک محل انفجار، تهدیدات بمب‌کشیف / انفجار هسته‌ای، حفاظت در محل (IPP)^۱، روش‌های آلودگی‌زدایی مواد رادیواکتیو، و در نهایت امنیت حمل و نقل عمومی می‌شود.

این کتاب آموزشی بدون نقص نیست، اما تلاشی است جدی برای ارتقاء آگاهی، درک مسائل امداد و کمک‌های اولیه، ایجاد انگیزه در آحاد جامعه، تأثیرگذاری و تغییر رفتار مورد نظر در آنها. شما می‌توانید پیشنهادات و ایده‌های جدید خود را با مطالب این راهنما مطابقت دهید و به عنوان یک انتقال دهنده، مطالب آموزش مورد نظر را با وضعیت نیازهای محل زندگی و جامعه خود منطبق و حتی مطالبی به آن اضافه کنید.

لازم به ذکر است در چاپ‌های بعدی کتاب، شما شاهد جدیدترین تغییرات، در احیای قلبی - ریوی مطابق با راهنمای مصوب سال ۲۰۱۰ انجمن‌های معتبر قلب و عروق و احیاء دنیا خواهید بود.

در پایان از کلیه همکاران محترم مؤسسه آموزش عالی علمی - کاربردی هلال ایران به جهت همکاری‌های ایشان در برنامه‌های علمی و پژوهشی تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

مؤلفین

1. In - place protection (IPP)

نحوه انجام اقدامات در موقعیت‌های اضطراری:

ارائه کمک‌های اولیه در صورتی می‌تواند مفید واقع گردد که شما جوانب متعددی را، قبل از شروع تماس فیزیکی با مصدوم، در نظر داشته باشید. برای ایجاد اطمینان خاطر در مصدوم و حاضرین در محل، هنگام وقوع هر سانحه‌ای، باید با حفظ خویشتن‌داری، قاطعیت کافی و احساس مسئولیت رفتار کنید.

عملکرد صحیح و مطابق اصول، همراه با حفظ آرامش و خویشتن‌داری، مخصوصاً در موارد مصدومیت همزمان چند نفر، باعث ارتقای نتایج حاصل از عملیات امدادی شده، از ایجاد مایعات آتی پیشگیری نموده و در حفظ بهتر حیات مصدومین تأثیرات مثبت خواهد داشت.

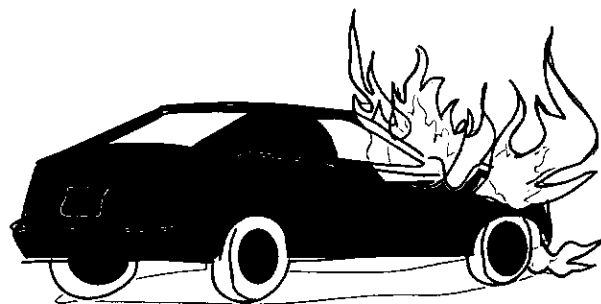
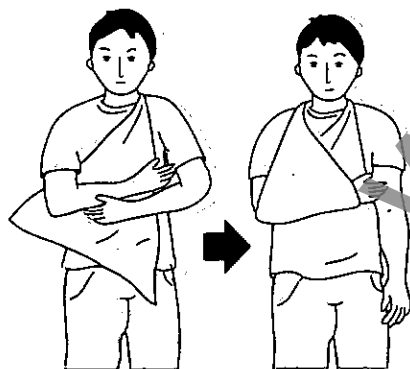
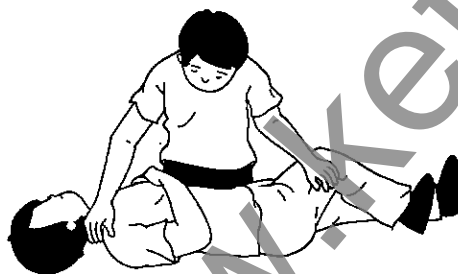
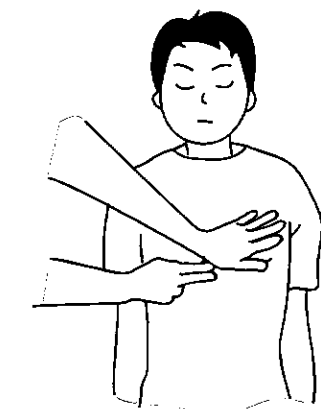
اولویت‌ها در کمک‌های اولیه:

الف) ارزیابی موقعیت

- به سرعت و با حفظ آرامش، اتفاق رخ داده را ارزیابی کنید.
- خطراتی را شناسایی کنید که می‌توانند شما و یا مصدوم را تهدید کنند.
- سعی کنید هرگز خودتان را در معرض خطرات جدی قرار ندهید.

ب) صحنه بروز حادثه را امن کنید

- مصدوم را در برابر خطرات محافظت کنید.
- از محدودیت‌های خود آگاه باشید.



- ج) مصدومین را برای ارائه کمک‌های اولیه طبقه‌بندی کنید
- در صورتی‌که با چند نفر مصدوم به‌طور هم‌زمان مواجه شدید، باید ابتدا وضعیت هر یک از آن‌ها را ارزیابی کنید تا بتوانید ابتدا مجروحین بدحال‌تر و صدمات تهدید کننده حیات آنان را تحت درمان قرار دهید.

- د) درخواست کمک کنید
- هر چه زودتر سرویس‌های امدادی را از وقوع سانحه مطلع ساخته و اطمینان بیاورید که آن‌ها در راه رسیدن به محل سانحه‌اند.

نحوه انجام کمک‌های اولیه در موقعیت‌های اضطراری:

همیشه گام‌های اصلی در اقدامات امدادی را به یاد داشته باشید؛ یعنی:

- | | |
|---------------------------|------------------|
| الف) ارزیابی موقعیت | ب) برقراری امنیت |
| ج) ارائه کمک‌های اورژانسی | د) درخواست کمک |



- احساسات خود را کنترل کنید.
- قبل از هر اقدامی لحظاتی تفکر کنید.
- جان خودتان را به خطر نیندازید.
- حواس خود را به کار گیرید.