

راهنمای خودمراقبتی در بحران های نظامی



کمک های اولیه در شرایط اضطراری

در شرایط بحرانی، بیشتر مراقب کودکان
مادران باردار، افراد ناتوان و سالمندان باشید

توصیه های ایمنی عمومی:

- از تجمع در محل حادثه خودداری کنید.
- به هشدارهای رسمی گوش دهید؛ شایعه پراکنی نکنید.
- اگر در محیطی بسته هستید، زیر میز یا کنار دیوار محکم پناه بگیرید.
- در هنگام رانندگی، خودرو را متوقف و پشت مانع سخت مثل دیوار محکم پناه بگیرید.

شماره های اضطراری را حفظ کنید:

پلیس

۱۱۰

آتش نشانی

۱۲۵

اورژانس

۱۱۵

هلال احمر

۱۱۲



lec.behdasht.gov.ir

چرا کمک‌های اولیه مهم است؟

کمک‌های اولیه یعنی اقداماتی ساده و نجات‌بخش تا رسیدن نیروهای تخصصی. یادگیری این مهارت‌ها، مسئولیت اجتماعی و نشانه آمادگی شما است.

ارزیابی صحنه حادثه:

- ابتدا ایمنی خودتان را بررسی کنید.
- تا خطر کامل رفع نشده باشد، وارد صحنه نشوید.
- تعداد مصدومان، نوع آسیب و خطرات محیطی را ارزیابی کنید.
- به اشیای مشکوک دست نزنید.
- فوراً به ۱۱۵ اطلاع دهید.

ارزیابی اولیه مصدوم:

وضعیت هوشیاری: صدا بزنید. اگر پاسخ نداد، کمک بخواهید.

بررسی راه هوایی: دهان را نگاه کنید. اگر چیزی به داخل دهان رفته به آرامی آن را خارج کنید.

تنفس و گردش خون: آیا نبض دارد، آیا نفس می‌کشد.

در صورت عدم تنفس، احیای قلبی‌ریوی را شروع کنید اگر آموزش دیده‌اید....

کنترل خونریزی:

- از دستکش یا کیسه نایلونی استفاده کنید.
- روی زخم با پارچه تمیز فشار مستقیم وارد کنید.
- اگر چیزی در محل خونریزی وجود دارد مثل شیشه آن را خارج نکنید.
- در خونریزی شدید اندام، از شریان بند استفاده کنید.
- عضو قطع شده را در پارچه و یخ نگهداری کنید.



اقدامات اولیه در سوختگی:

- محل سوختگی را با آب خنک (نه یخ) حداقل ۲۰ دقیقه شستشو دهید.
- تاول را نترکانید، پارچه چسبیده به زخم را جدا نکنید.
- از پمادهای خانگی استفاده نکنید.
- لباس و جواهرات را از محل سوختگی خارج کنید.

آسیب‌های چشمی:

- چشم را نمالید یا فشار ندهید.
- با آب تمیز شستشو دهید.
- چشم را ببندید.
- از داروهای چشمی بدون نسخه استفاده نکنید.



شکستگی و آسیب‌های اسکلتی:

- مصدوم را جابه‌جا نکنید.
- عضو آسیب‌دیده را با آتل بی‌حرکت کنید.
- زیورآلات را خارج کنید.
- قبل و بعد از آتل‌بندی، حس و حرکت عضو را بررسی کنید.

