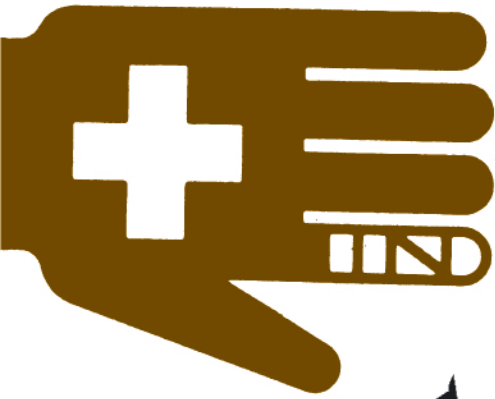




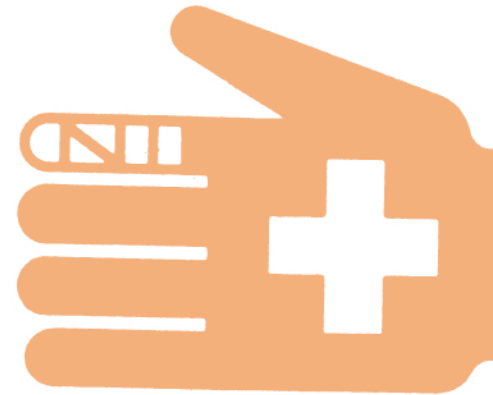
**British Red Cross**

*Caring for people in crisis*

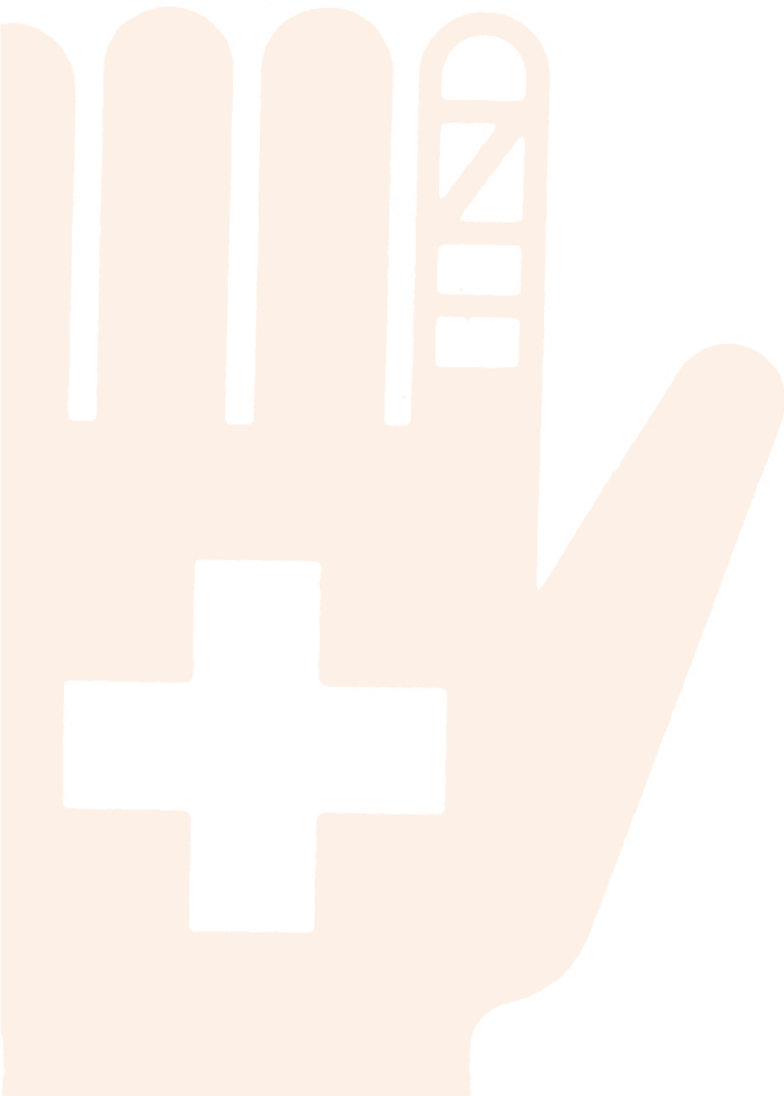


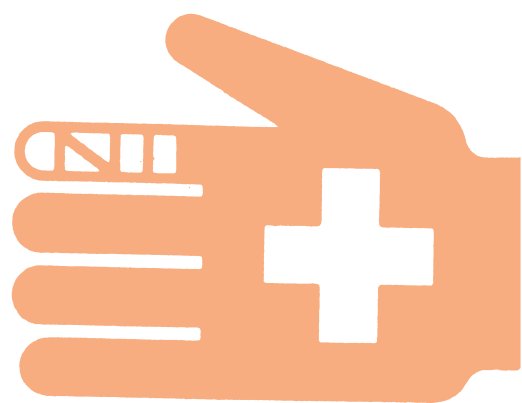
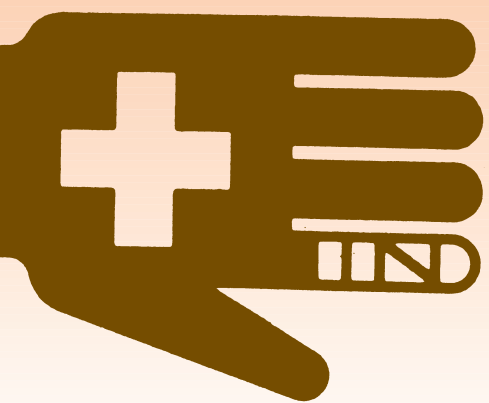
# اصول ابتدائی کمک‌های اولیه

Farsi



دلایل شما برای یادگیری  
کمک‌های اولیه هر چه باشد،  
این بروشور به شما کمک می‌کند  
اصول ابتدائی آن را  
به یاد داشته باشید.





# اصول ابتدائی کمک‌های اولیه

تنها آگاهی کمی از کمک‌های اولیه، به شما کمک می‌کند که در مواقع اضطراری بهتر عمل کنید. مهارت‌های شما می‌تواند جان یکی از اعضای خانواده یا دوستان و یا فرد غریبه‌ای را که به کمک نیاز دارد، نجات دهد. دلایل شما برای یادگیری کمک‌های اولیه هرچه باشد، این بروشور به شما کمک می‌کند اصول ابتدائی آن را به یاد داشته باشید.

شرایط کمک‌های اولیه متفاوتند: گاهی ساده و گاهی پیچیده هستند. ممکن است نیاز باشد تا زمان رسیدن کمک، از فرد مصدوم تنها حمایت روحی نمایید. ممکن است احساس نگرانی و یا عصبی بودن کنید، ولی آماده بودن بهتر از آماده نبودن است. اگر در شرایط اضطراری قرار گرفته‌اید، به یاد داشته باشید که:

## شرایط را بررسی نمائید

- < آرام باشید و مراقب خطراتی که شما و یا فرد مصدوم را تهدید می‌کند باشید.
- < محل را ایمن کنید
- < بفهمید که چه اتفاقی و چگونه افتاده است
- < چند مصدوم وجود دارد؟ آیا در آن اطراف کسی هست که بتواند به شما کمک کند؟
- < آیا به آمبولانس نیاز است؟

## ابتدا به جراحات جدی رسیدگی کنید

- سه حالت وجود دارد که جان فرد را بلافاصله تهدید می‌کند:
- < مشکلات تنفسی
  - < مشکلات قلبی
  - < خونریزی شدید

زمانی که بیش از یک مصدوم وجود دارد، ابتدا به سراغ فرد آرام بروید. زیرا ممکن است بیهوش شده و بلافاصله به مراقبت نیاز داشته باشد.

## خبر کردن آمبولانس

### برای خبر کردن آمبولانس، شماره ۹۹۹ را بگیرید

ببینید که آیا به یک آمبولانس نیاز است یا خیر. آیا شرایط جان فرد را تهدید می‌کند و یا جراحات شدید وارد شده است؟ آیا خودتان می‌توانید فرد مصدوم را به یک بخش اورژانس و تصادفات برسانید؟ ممکن است در شرایط غیر اضطراری و نه چندان جدی، یک داروساز بتواند به شما کمک کند. ولی اگر مطمئن نیستید، یک آمبولانس خبر کنید.

اگر نمی‌توانید به خوبی انگلیسی صحبت کنید، هرچه زودتر زبان خود را به متصدی بگویید، سپس چند لحظه صبر کنید. فرد دیگری وارد مکالمه خواهد شد که می‌تواند حرف‌ها را برای شما ترجمه کند. شما باید موارد زیر را به متصدی بگویید:

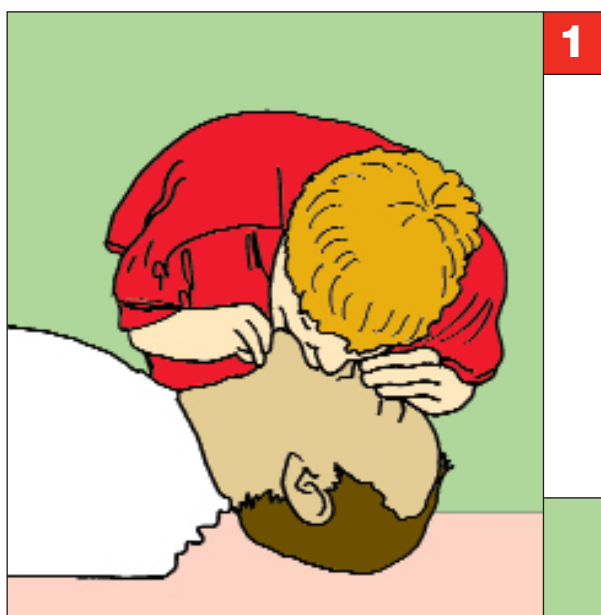
- < شماره تلفن خود
- < محل حادثه
- < نوع حادثه
- < تعداد، جنسیت و سن مصدومین
- < جزئیات شرایط آن‌ها
- < جزئیات هرگونه خطر مانند گاز، خرابی خطوط برق و یا مه.

# تکنیک‌های کمک‌های اولیه اضطراری

## عملیات احیاء برای بزرگسالان

اگر هیچ نشانه مشخصی از حیات در فرد وجود ندارد، باید یک آمبولانس خبر کنید.

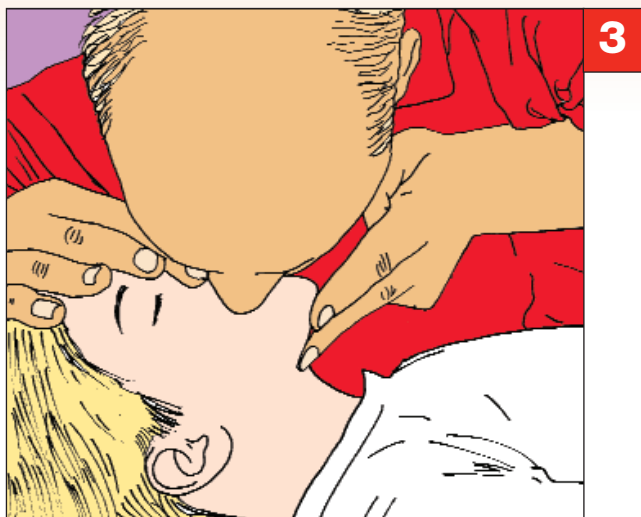
۱. بینی فرد را فشار دهید، سر را به عقب ببرید، دهان خود را بر روی دهان فرد گذاشته و بدمید، دو تنفس مصنوعی دهید. (۱)
۲. مانند تصویر دست‌های خود را بر روی قفسه سینه قرار داده و ۴ تا ۵ سانتیمتر فشار دهید. بعد از هر ۱۵ مرتبه فشار بر روی سینه، دو تنفس مصنوعی دهید. (۲)
۳. تا رسیدن کمک، به تنفس مصنوعی و فشار بر روی سینه ادامه دهید.



## عملیات احیاء برای کودکان ( ۱ تا ۷ ساله )

اگر یک کودک تنفس نمی‌کند و هیچ نشانه مشخصی از گردش خون در او وجود ندارد، یک آمبولانس خبر کنید.

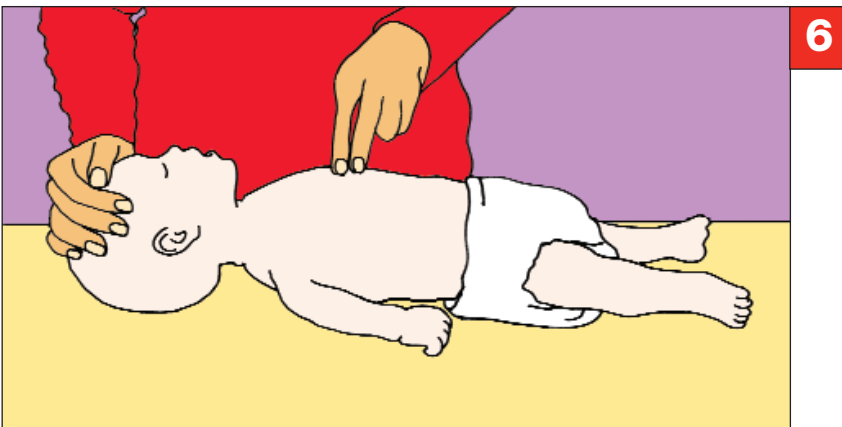
۱. بینی کودک را فشار دهید، سر را به عقب ببرید، دهان خود را بر روی دهان کودک گذاشته و بدمید، دو تنفس مصنوعی دهید. (۳)
۲. به سینه او فشار وارد کنید. مانند تصویر برجستگی دست خود را بر روی قفسه سینه کودک قرار داده و تا یک سوم حجم سینه فشار دهید. (۴)
۳. تا زمان رسیدن کمک، همچنان به دادن یک تنفس مصنوعی و ۵ فشار بر سینه ادامه دهید.



## عملیات احیاء برای نوزادان (زیر یک سال)

اگر یک نوزاد تنفس نمی‌کند و هیچ نشانه مشخصی از گردش خون در او وجود ندارد، یک آمبولانس خبر کنید.

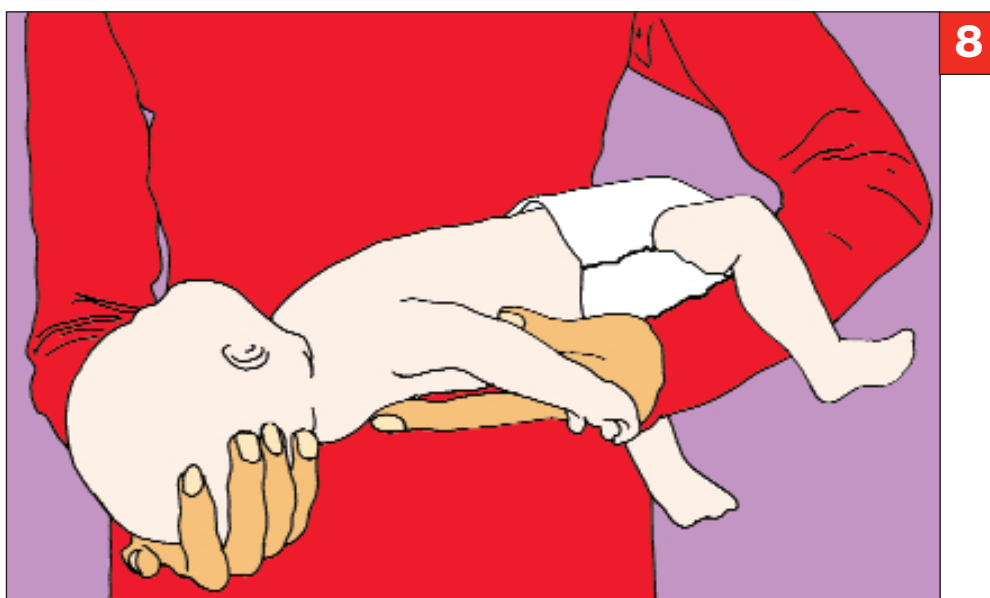
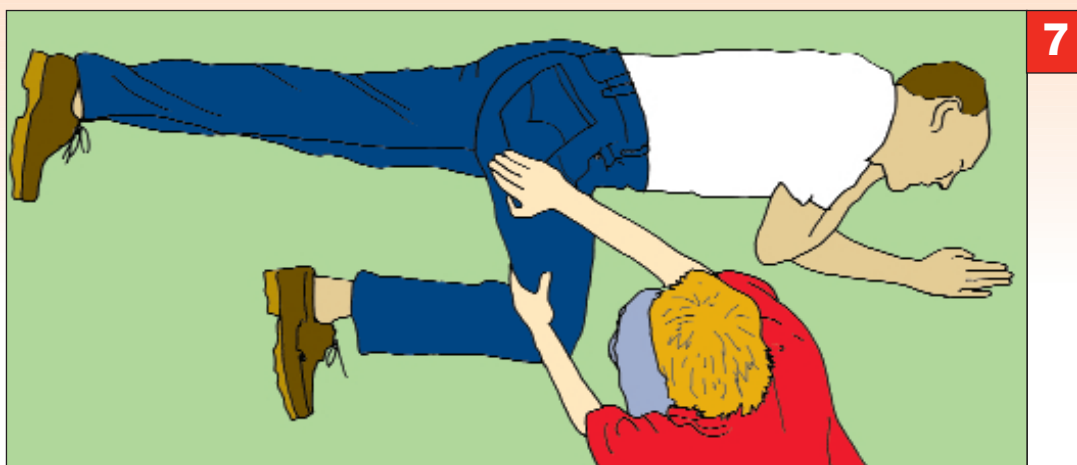
۱. دهان خود را بر روی دهان و بینی نوزاد قرار داده و دو تنفس مصنوعی آرام انجام دهید (۵)
۲. به سینه او فشار وارد کنید. دو انگشت خود را بر روی قفسه سینه، بین نوک دو سینه قرار داده و تا یک سوم حجم سینه فشار دهید (۶)
۳. تا زمان رسیدن کمک، همچنان به دادن یک تنفس مصنوعی و ۵ فشار بر سینه ادامه دهید.



## حالت به‌هوش آمدن

اگر یک بزرگسال و یا یک کودک (۱ تا ۷ ساله) بیهوش است اما تنفس می‌کند، او را مانند تصویر به پهلو و در حالت به‌هوش آمدن قرار دهید. (۷)

اگر یک نوزاد بیهوش است اما تنفس می‌کند، مانند تصویر زیر (۸) او را بر بازوهای خود قرار داده و اطمینان حاصل کنید که سر او پایین‌تر از بدن او قرار دارد.







خونریزی مسأله‌ای جدی است و باید هرچه سریع‌تر با روش‌های زیر به آن رسیدگی شود

۱. با دست خود، ترجیحا با یک تکه پارچه تمیز بر روی زخم فشار دهید.
۲. اگر خونریزی از ناحیه دست یا پای فرد است آن را بالاتر از سطح قلب نگاه دارید.

## سوختگی و سوختگی با مایعات

در انگلستان سوختگی و سوختگی با مایعات از شایع‌ترین صدماتی هستند که نیاز به رسیدگی اضطراری دارند. هدف شما این است که:

۱. سوختگی‌ها را هرچه سریع‌تر با قرار دادن آن‌ها در زیر آب سرد و روان به مدت حداقل ۱۰ دقیقه خنک کنید.
۲. عضو را بالا بیاورید تا باعث کاهش ورم‌کردگی شود.
۳. با استفاده از تکه پارچه و یا دستمال آتش‌زخا تمیز، زخم را پوشانده و درخواست کمک پزشکی کنید.

## حمله قلبی

اگر فکر می‌کنید فردی در حال حمله قلبی است

۱. او را بنشانید.
  ۲. بلافاصله یک آمبولانس خبر کنید، حتی اگر مطمئن نیستید.
  ۳. اگر فرد به هوش است، به او یک قرص ۳۰۰ میلی‌گرمی آسپرین برای جویدن بدهید.
- آماده باشید که در صورت لزوم، عملیات احیاء را انجام دهید.

## بیماری‌های قلبی

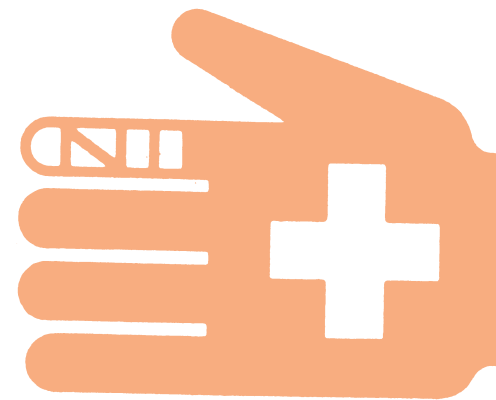
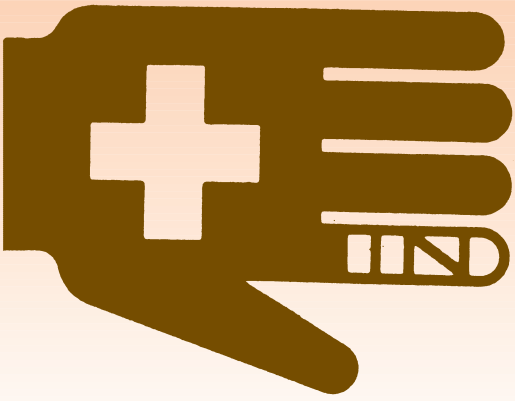
در انگلستان بیماری‌های قلبی مشکل بسیار بزرگی هستند. این بیماری شایع‌ترین دلیل مرگ است. پیشگیری بهتر از درمان است. انجام کارهای زیر خطر بیماری قلبی را در شما افزایش می‌دهد:

- < کشیدن سیگار
- < نوشیدن مشروبات الکلی
- < وزن بیش از حد و عدم تحرک جسمی
- < میزان استرس زیاد

با استفاده از این راهنمایی‌های ساده، می‌توانید خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهید:

- < به جای آسانسور، از پله استفاده کنید (حتی برای چند طبقه آخر)
- < هر روز تعدادی سیگار کمتر بکشید
- < برای بررسی وضع سلامت خود نزد پزشک بروید
- < گاهی اوقات گوشت را به جای سرخ کردن، کباب کنید
- < به جای استفاده از اتومبیل در مسیرهای کوتاه، پیاده‌روی کنید
- < به جای شکلات یا خوراکی‌های چربی‌دار، میوه مصرف کنید

**اگر این کارها را دوست دارید، آن‌ها را بیشتر انجام دهید!**



جمعیت صلیب سرخ انگلستان بخشی از سازمان بین‌المللی صلیب سرخ و حلال احمر است که بزرگترین سازمان بشر دوستانه در جهان محسوب می‌شود. در ۱۸۱ کشور جهان جمعیت صلیب سرخ و یا حلال احمر وجود دارد و در سراسر جهان بیش از ۱۰۵ میلیون عضو دارد. هدف این سازمان جلوگیری و تسکین رنج‌های بشر با فراهم نمودن کمک‌های بی‌طرف در زمان جنگ و بلایا است. ما متعهد هستیم نیازمندان را بدون توجه به نژاد، دین، ملیت و یا جرم سیاسی آن‌ها یاری دهیم.



# British Red Cross

*Caring for people in crisis*

Registered charity number 220949

## **UK Office**

9 Grosvenor Crescent  
London  
SW1X 7EJ

Tel 020 7235 5454  
Fax 020 7245 6315  
[www.redcross.org.uk](http://www.redcross.org.uk)

Moorfields House  
44 Moorfields  
London  
EC2Y 9AL

(from December 2004)