



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



الإسعافات الأولية

First Aids

هي الرعاية الطبية الفورية البسيطة التي تُقدَّم للشخص
المصاب بهدف الحفاظ على حياته وتقليل المضاعفات حتى
وصول الفريق الطبي المختص.

يمكن القيام بالإسعافات الأولية باستخدام أدوات بسيطة
ومهارات أساسية، ولا يشترط أن يكون المُسعِف طبيبًا أو
متخصصًا في المجال الصحي.

لذلك فإن تعلّم مهارات الإسعافات الأولية والتدريب عليها
أمرٌ مهم يساعدنا جميعًا على التعامل مع الحالات الطارئة
بثقة وفعالية.





الاختناق (الغصة):

يحدث عندما يعلق جسم غريب في الحلق أو القصبة الهوائية فيمنع مرور الهواء إلى الرئتين. وغالبًا ما يكون السبب ابتلاع الطعام بشكل خاطئ أو بلع أجسام صغيرة (خصوصًا لدى الأطفال).

أعراض الاختناق:

يمكن التعرف على الشخص المختنق من خلال الأعراض التالية:

- يمسك الشخص المختنق حنجرته باليدين.
- عدم أو صعوبة القدرة على الكلام.
- صعوبة التنفس.
- وجود صوت صفير مع التنفس.
- سعال مستمر إما ضعيف أو قوي.



في الحالات المتقدمة:

- تغير لون البشرة والشففتين إلى اللون الأزرق.
- فقدان الوعي .



الإسعافات الأولية للمصاب بالاختناق (البالغين والأطفال):

في حال كان الشخص قادرًا على التنفس والسعال فالسعال بشكل قوي جداً قد يساعد في خروج الجسم العالق.

وفي حال كان الشخص غير قادر على الكلام أو التنفس أو السعال فيجب اتباع الآتي:

1. قف خلف الشخص المصاب مباشرة.
2. ضع إحدى قدميك أمام الأخرى بين قدمي المصاب.
3. ضع ذراعيك حول خصر الشخص المصاب.
4. قم بإمالة الشخص المصاب إلى الأمام قليلاً.
5. ضع قبضة اليد فوق منطقة السرة.
6. امسك القبضة باليد الأخرى ثم قم بعمل ضغطة بقوة على البطن بسرعة نحو الداخل والأعلى.



(انظر للصورة في لاتباع الوضعية الصحيحة لإسعاف
الشخص المختنق)

7. قم بتكرار الضغوطات حتى يزول الجسم العالق .

في حال فقد الشخص المصاب وعيه توقف مباشرة عن
الضغط وابدأ بالإنعاش القلبي الرئوي



الإسعافات الأولية للرضيع المصاب بالاختناق (أقل من عام):

- أمسك الطفل على طول ذراعك أو فخذك بحيث يكون وجهه لأسفل، مع جعل الرأس منخفضًا عن الصدر.
- اضرب بلطف ولكن بحزم على ظهره بين لوحَي الكتف حتى خمس مرات.



إذا لم يخرج الجسم العالق:

- اقلب الطفل ليكون وجهه للأعلى مع إسناد الرأس جيدًا باليد الأخرى.
- ضع إصبعين في منتصف الصدر.
- اضغط للداخل والأسفل حتى خمس مرات.



كرر الخطوتين (الضرب على الظهر والضغط على الصدر)
بالتناوب حتى يخرج الجسم العالق أو تصل المساعدة الطبية



إذا كنت وحدك وتعرضت للاختناق:

- توجه بسرعة إلى أقرب جسم صلب مثل ظهر الكرسي أو طاولة ثابتة.
- ضع أسفل الصدر على الحافة الصلبة.
- ادفع جسدك بقوة نحو الداخل والأعلى حتى يخرج الجسم العالق.



لا تنتظر المساعدة إذا كنت وحيداً، بادر فوراً بتنفيذ هذه الخطوات

الغرق:

يعد الغرق من أكثر حالات الطوارئ شيوعاً والتي قد تؤدي للوفاة وتكون بنسبة أكبر لدى الأطفال. تزيد نسبة حالات الغرق في فصل الصيف بسبب ازدياد الفعاليات المائية والبحرية.



إنقاذ الغريق:

- تأكد أولاً من أن المكان **آمن لك** قبل محاولة الإنقاذ.
- **إذا كان الغريق قريباً:** اسحبه فوراً من الماء إلى مكان آمن.
- **إذا كان الغريق بعيداً:** لا تحاول السباحة نحوه إلا إذا كنت سباحاً ماهراً، واستخدم أدوات مساعدة مثل حبل، عوامة أو عصا طويلة لشده.



إجراءات إسعافية بعد إخراج الغريق:

إذا لم يكن يتنفس:

- رفع رأس الغريق لفتح مجرى التنفس.
- الضغط الخفيف في منطقة جانب الرقبة وذلك للتحقق من وجود النبض.



- القيام بعملية الإنعاش القلبي الرئوي (30 ضغطة).

- تكرار عملية التنفس الصناعي ثم القيام بالإنعاش القلبي الرئوي مرة أخرى وهكذا إلى أن يستيقظ الغريق أو حتى وصول الإسعاف.

إذا استعاد الغريق تنفسه قبل وصول الإسعاف:



- أبقيه دافئًا.
- غير ملبسه المبللة فورًا لتجنب انخفاض حرارة الجسم.

الحروق:

تعتبر الحروق من المشاكل المتكررة الحدوث في الحياة اليومية وهي عبارة عن تلف لأنسجة الجلد بسبب التعرض للحرارة إما من النار أو الشمس أو حتى المواد الكيميائية.

وتصنف الحروق حسب شدتها إلى 3 درجات:

1. حروق الدرجة الأولى (سطحية).
2. حروق الدرجة الثانية (جزئية السمك).
3. حروق الدرجة الثالثة (كاملة السمك).

الدرجة	الاسم	الأعراض	مدة الالتئام	أمثلة
الأولى	تسمى حروق جلد سطحية , تكون عادةً في الطبقة الأولى أو العلوية فقط من الجلد	• مؤلمة • حمراء • جافة • تصبح بيضاء عند الضغط عليها	• 3-6 أيام • لا تترك ندوب	حروق الشمس (عندما لا تصاحبها فقاعات أو بثور) 
الثانية	تسمى حروق ذات سماكة جزئية، وتكون عادةً في الطبقتين العلويتين من الجلد	• لونها أحمر • تشكل فقاعات أو بثور • تصبح بيضاء عند الضغط عليها	• 7-21 يوم • قد تسبب تغير في لون الجلد بشكل دائم إما أفتح أو أغمق من لون الجلد وقد تترك ندبات	• حروق الشمس التي تسبب بثور أو فقاعات • حروق المكواة أو الفرن 

ملامسة الجلد للنار مباشرة 	• لا تلتئم دون إجراء جراحي • تترك ندوب شديدة	• تميل المنطقة إلى اللون الرمادي أو الأسود • تكون المنطقة جافة • لا تتحول للون الأبيض عند الضغط عليها	تسمى حروق عميقة تصل إلى جميع طبقات الجلد , وتصل عادةً إلى جميع طبقات الجلد	الثالثة
--	---	---	---	----------------

الإسعافات الأولية للمصاب بالحروق:

افعل :



✓ قم بتبريد الحرق بوضع المنطقة المتعرضة للحرق

تحت الماء المعتدل الحرارة لـ 10 إلى 15 دقيقة .

✓ قم بإزالة أي خواتم أو ساعات أو أحزمة إن وجدت و إزالة

الأحذية أو أي ملابس ضيقة .



✓ يغطى الحرق باستخدام ضمادة أو قطعة قماش

نظيفة ورطبة ، لتقليل خطر العدوى.



✓ تناول مسكن إذا لزم الأمر.

✓ اطلب المساعدة فورًا إذا كانت الحروق شديدة.

لا تفعل:



❌ لا تحاول لمس منطقة الحرق .



❌ لا تضع أي مراهم أو زيوت أو معجون

الأسنان على الحرق.

❌ لا تستخدم الثلج أو الماء البارد على الحروق .

❌ لا تضع القطن أو الشاش لأنه قد يلتصق بالحرق.

❌ لا تفتح الفقاعات الناتجة عن الحرق.

❌ لا تقم بإزالة الملابس إذا كانت ملتصقة بمنطقة الحرق.

إصابات الرأس:



إصابات الرأس تحدث نتيجة ضربة قوية على الرأس بسبب السقوط، أو الحوادث، أو الاصطدامات المختلفة.

قد تكون بعض الإصابات بسيطة، بينما تكون أخرى شديدة وخطيرة وتتطلب تدخلاً طبياً عاجلاً.

يجب التعامل مع إصابات الرأس بحذر دائماً لأنها قد تؤثر على الدماغ أو الجهاز العصبي



متى تتطلب ضربات الرأس المساعدة الطبية الطارئة؟

يجب طلب الطوارئ بعد حدوث ضربات الرأس عند وجود



أحد العلامات التالية:

- خروج دم من مكان الإصابة أو من الأنف والأذن .



- فقدان الوعي.

- انقطاع التنفس.



- تشوش الرؤية .

- لخبطة في الكلام.

- وجود ألم شديد.



- تكرار القيء.

- صداع شديد أو مستمر .

الإسعافات الأولية لإصابات الرأس:

1. لا تحرك المصاب قدر الإمكان، فقد يكون هناك كسر في

الجمجمة أو العمود الفقري.

2. إذا كان هناك نزيف:



- ضع قطعة قماش نظيفة أو شاش

معقم على مكان النزيف.

- اضغط برفق لإيقاف النزيف دون ممارسة ضغط

مباشر على الجمجمة إذا كان العظم مكسورًا.

3. راقب تنفس المصاب ووعيه باستمرار حتى وصول الإسعاف.



4. اطلب المساعدة الطبية الطارئة فورًا.

الكسور:



الكسور هي إصابة للعظام ناتجة عن صدمة أو إصابة قوية .

متى يجب طلب المساعدة الطبية فوراً؟

اتصل بالإسعاف إذا ظهرت إحدى العلامات التالية على المصاب:



- توقف التنفس أو فقدان الوعي .

- نزيف شديد في مكان الإصابة.

- ألم شديد لا يحتمل.

- تغير في شكل المنطقة المصابة .

- تغير في لون الجلد (ازرقاق أو شحوب).

- فقدان القدرة على الحركة.



الإسعافات الأولية للكسور:

❗ لا تحرك المصاب إطلاقاً حتى تصل المساعدة الطبية.

❗ إذا كان هناك نزيف اضغط على مكان النزيف باستخدام

ضمادة معقمة أو قطعة قماش نظيفة.

❗ راقب وعي المصاب وتنفسه.

❗ ابدأ فوراً بعمل الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) في حال

توقف التنفس أو توقف نبضات القلب حتى وصول

الإسعاف.



الإنعاش القلبي الرئوي:

إجراء طارئ يُستخدم عند توقف القلب أو التنفس بشكل مفاجئ.

يهدف هذا الإجراء إلى:

- الحفاظ على تدفق الدم المحمّل بالأكسجين إلى الدماغ.
- إبقاء الأعضاء الحيوية نشطة حتى وصول الفريق الطبي المختص .



تطبيق الإنعاش القلبي الرئوي بسرعة قد يُنقذ حياة المصاب

أولاً: الإنعاش القلبي الرئوي للكبار:

متى تحتاج للقيام به؟

عندما ترى شخصاً بالغاً فاقدًا للوعي، لا يتنفس أو يتنفس بصعوبة، وليس لديه نبض.

خطوات الإنعاش:



1. **تأكد من الأمان:** تأكد أن المكان آمن لك

وللمصاب .

2. **افحص الاستجابة:** نادِ عليه، ورَبِّتِ على كتفيه بلطف.

3. **اطلب المساعدة:** اتصل بالإسعاف أو اطلب من شخص آخر

أن يتصل.

4. **افحص التنفس:** راقب حركة الصدر واستمع لصوت النفس لـ

10 ثوانٍ.



5. **ابدأ بالضغطات الصدرية:**

○ ضع يديك فوق بعضهما في منتصف الصدر.

○ اضغط بقوة وسرعة (حوالي 100-120 ضغطة في

الدقيقة).

○ العمق المناسب: 5 إلى 6 سم تقريباً.



6. التنفس الاصطناعي (إذا كنت مدربًا):

- بعد كل 30 ضغطة، أعطِ نفسين عن طريق الفم.
- احرص على إغلاق أنف المصاب ورفع الذقن لفتح مجرى التنفس.

7. استمر حتى وصول الإسعاف أو عودة التنفس.

ثانيًا : الإنعاش القلبي الرئوي للأطفال:

متى نستخدمه؟

إذا كان الطفل لا يتنفس أو لا يستجيب ولا يظهر عليه علامات الحياة.



الخطوات تختلف قليلًا:

1. افحص الوعي والتنفس كما في الكبار .
2. اتصل بالطوارئ أو اطلب من شخص آخر الاتصال.
3. ابدأ بـ 5 أنفاس إنقاذ أولاً (لأن توقف التنفس هو السبب الشائع في الأطفال).

4. ثم 30 ضغطة صدرية:

○ استخدم يد واحدة فقط (أو كلتا اليدين حسب حجم الطفل).

○ العمق: حوالي 5 سم.

5. استمر بنمط 30 ضغطة و2 تنفس.



ملاحظات مهمة:

- في الأطفال والرضع، **السبب الأكثر شيوعًا لتوقف القلب هو نقص الأكسجين**، لذا التنفس الاصطناعي مهم جدًا.
- لا تخف من القيام بالإنعاش القلبي الرئوي، فالضرر من عدم الفعل أكبر من فعل شيء خاطئ بسيط.
- تعلمك للإنعاش القلبي الرئوي يمكن أن ينقذ حياة شخص عزيز.

كيف تتعلم الإنعاش القلبي الرئوي بشكل عملي؟

- يمكنك حضور دورات تدريبية معتمدة يقدمها الهلال الأحمر أو الجمعيات الصحية الرسمية.
- التدريب العملي يمنحك الثقة ويجعلك أكثر جاهزية للتعامل مع الحالات الطارئة .
- هذه الدورات متاحة للجميع، وهي فرصة لاكتساب مهارة قد تنقذ حياة شخص.



لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

قسم تشخيص المرضى

HEM1.25.0001746