



طرح بزرگ عملیات امداد رسانی به زائرین

پیاده حضرت علی بن موسی الرضا (ع)

" همسفران خورشید "



جمعیت هلال احمر
ایران خراسان رضوی

معاونت امداد و نجات

جمعیت هلال احمر خراسان رضوی آذر ماه ۹۳



سازمان امداد و نجات

سرمازدگی

علائم: احساس سرما و لرز، رنگ پریدگی، گیجی و کاهش سطح هوشیاری، سفتی عضلات و تکلم نامشخص، کیبودی لب ها و انگشت ها، از دست دادن حافظه و قدرت شناخت، کاهش ضربان قلب و تنفس، کاهش فشارخون.

اقدامات اولیه:

در چنین شرایطی باید از گرم کردن ناگهانی فرد مستقیماً خودداری نمایید و به مصدوم کمک کنید تا به تدریج و با حرارت بدن خود دمای بدن را به حد طبیعی برساند.

به همین منظور باید فرد مصدوم را به مکانی گرم منتقل کرد و لباس های خیس او را در آورد و دور بدنش پتو بپچاند. اگر مصدوم بیهوش باشد علاوه بر انجام موارد فوق، او را به پهلو بخوابانید. در صورتی که سرمازدگی در حد متوسط باشد می توان از منابع حرارتی ملایم مثل کیسه آب گرم استفاده کرد ولی در سرمازدگی شدید نباید مستقیماً از منابع حرارتی استفاده شود چرا که می تواند بسیار خطرناک باشد و بیمار دچار شوک شود.

مصدوم اجازه نوشیدن مایعات و اجازه فعالیت ندارد. در صورت امکان، دادن اکسیژن به وی بسیار حائز اهمیت است؛ کنترل مرتب نبض و تنفس و در صورت ایست قلبی تنفسی، انجام عملیات احیا ضروری است.

تاوول



- تاوول ناشی از مالش پوست هنگامی رخ می دهد که پوست در معرض اصطکاک قرار می گیرد و در نتیجه توده حساسی که درون آن پر از مایع است روی پوست تشکیل می شود. این تاوول ها اغلب روی دست و پا در نتیجه پوشیدن کفش های تنگ یا کار کردن با یک ابزار جدید به وجود می آیند.

اقدامات اولیه:

- تاوول را دستکاری نکنید. جدا از ترکاندن تاوول های پوستی خودداری کنید، اما اگر اندازه تاوول زیاد بزرگ بود یا موجب بروز درد و ناراحتی می شود، می توانید تحت نظر پزشک آن را تخلیه کنید. پزشک این کار را با کشیدن مایع درون تاوول به وسیله یک سرنگ استریل انجام می دهد .
- اگر چیزی پوست روی تاوول را پاره کرد، پوست را بر روی آن برگردانید تا از زخم آن محافظت کند. سپس کمی پماد ضد عفونی کننده بر روی آن بمالید و آن را با پارچه (تمیز)، نه با مواد نایلونی یا پلاستیکی، باند پیچی کنید. وسایل مخصوص باند پیچی تاوول ها را می توانید از داروخانه تهیه کنید.

- محل تاوول را خشک و تمیز نگه دارید.

- هرگز روی تاوول را نبوشانید، مگر در صورتی که در معرض سایش با چیزی مثل کفش باشد. در این

صورت می توانید با بانداژ شل روی آن را ببندید که البته باید بانداژ را مرتباً تعویض کنید.
- بهترین شیوه برای جلوگیری از تاوول پا، پوشیدن جوراب های ضخیم و کفش های راحت و اندازه است.

- کفش هایی را که منطقه تاوول را تحریک می کنند نبوشید.

- با عوض کردن مرتب کفش های تان و در نتیجه آزاد کردن نقاط تحت فشار، به پاهایتان استراحت دهید.

- همیشه قبل از دست زدن به تاوول دستهای تان را خوب با آب و صابون بشویید.

برای پیشگیری از عفونت در محل تاوول می توانید از پمادهای آنتی بیوتیک تحت نظر پزشک استفاده کنید

- روی تاوول را فشار ندهید. بهترین کار برای دور کردن فشار از روی تاوول های پا، گذاشتن بالشتک نمدی یا اسفنجی به دور آن است. ناحیه تاوول را باند پیچی کرده و برای جلوگیری از مالش آن، کفش ها را عوض کنید. مراقب باشید که بالشتک را کمی دورتر از تاوول بگذارید تا لبه آن با تاوول برخورد نکند.

- مراقب تاوول های کوچک باشید. تاوول های کوچک پاره شده را با چیزی غیر چسبناک، مثل گاز وازلین، ببوشانید و سپس آن را با گاز استریل باند پیچی کنید.

- علت ایجاد تاوول را بیابید. تاوول های ناشی از داروها یا عفونت ها را به پزشک نشان دهید (بهتر است هر تاوولی را که ظرف یک هفته خوب

نمی‌شود به پزشک نشان دهید). ممکن است با تغییر دارو یا تجویز آنتی‌بیوتیک برای عفونت، تاول بهبود یابد.

.. مسمومیت غذایی چیست؟

مسمومیت غذایی، بیماری است که بر اثر خوردن غذاهایی که ارگانوسمهای مضر هستند به وجود می‌آید. آنها اغلب در گوشت خام، مرغ و تخم مرغ یافت می‌شوند اما می‌توانند به هر نوع غذایی سرایت کنند. همچنین می‌توانند در غذایی که بیرون از یخچال مانده یا مدت زیادی قبل از خوردن فریز شده باشد رشد کنند. گاهی مسمومیت غذایی به خاطر نشستن دستان قبل از غذا اتفاق می‌افتد. اکثر اوقات، مسمومیت جزئی است و پس از چند روز از بین می‌رود. تنها کاری که می‌توانید بکنید این است که منتظر بمانید تا بدن‌تان از شر میکروبی که باعث بیماری‌تان شده خلاص شود. اما برخی از انواع مسمومیت‌ها ممکن است جدی باشد و نیاز به پزشک پیدا کنید

.. علائم مسمومیت غذایی چیست؟

علائم بیماری به طور معمول، از چند دقیقه تا ۴۸ ساعت (نسبت به نوع مسمومیت) پس از مصرف غذای سمی پدیدار می‌شود. اسهال، استفراغ و دل پیچه از علائم اصلی بیماری هستند.

دوبینی (دوتایی دیدن اشیاء)

• اشکال در بلع

• خشکی دهان

• اشکال در تنفس

• فلج شدن عضلات گوناگون بدن

اقدامات اولیه:

اولین اقدام جهت تشخیص و مداوای مسمومیت این است که پزشک از شما در مورد غذاهای مصرفی اخیر سوال می‌کند و سپس به کنترل و جبران آب از دست رفته بدن در اثر اسهال و استفراغ می‌رسد.

• خوردن مایعات (برای جبران آب از دست رفته در اثر اسهال و استفراغ)

• در مورد کودکان سریعاً محلول ا.آ.اس (ORS) را از داروخانه تهیه و مصرف کنید (تأمین کننده آب و نمک و مواد قندی)

• در صورت عدم قبول مایعات توسط سیستم گوارشی، به پزشک مراجعه تا از طریق سرم، مواد قندی و مایعات از دست رفته تأمین شود.

• همینکه معده فرد مسموم آرام شد (بعد از چند ساعت) می‌توانید به او بیسکویت یا سوپ بدهید

• هیچگاه به فرد مسموم شیر، چای، قهوه و نوشابه‌های ترش مثل آب میوه ندهید

مسمومیت با منوکسید کربن

گاز منو اکسید کربن بی‌رنگ و بی‌بو بوده که بر اثر احتراق ناقص تولید می‌شود به طوری که بخاری، آبگرمکن، شومینه و اجاق‌گازها به علت سیستم تهویه نامناسب (دودکش) عامل مسمومیت با گاز CO می‌شود.

اصول ایمنی و پیشگیری:

• استفاده از وسایل گرمایشی استاندارد

• کنترل و انسداد منافذ مسیر دودکش قبل از راه‌اندازی بخاری

• دقت و توجه به داغ بودن دودکش نیز بهترین آزمایش سلامت دودکش است.

• همچنین داشتن کلاهک مخصوص برای دودکش در پشت بام‌ها برای جلوگیری از عدم بروز خاموشی بخاری

• رنگ شعله بخاری و وسایل پخت و پز باید آبی باشد.

• در صورت استفاده از وسایل گرمایشی مانند بخاری و شومینه، نباید تمامی روزنه‌های جریان هوا در منزل و به ویژه اتاق خواب مسدود شود.

• از نصب آبگرمکن در حمام، روشن کردن شعله‌های اجاق‌گاز در آشپزخانه جهت گرم نگه داشتن محیط داخل خانه، جدا خودداری کرد

• هیچگاه از چراغ یا بخاری نفتی یا گازی که فاقد دودکش است، درون خانه، به خصوص هنگام خواب استفاده نکنید.

علائم مسمومیت با گاز منواکسید کربن:

متأسفانه بسیاری از این علائم شبیه به علائم سرماخوردگی است و اکثر افراد فکر می‌کنند به دلیل سردی هوا دچار سرماخوردگی شده‌اند. سعی در خوابیدن می‌کنند. ابتلای تمام افراد خانواده به علائمی شبیه به آنفلوآنزا، بروز مسمومیت در افراد را نشان می‌دهد.

• سردرد

• ضعف جسمانی

• سرگیجه و بی‌قراری

• تهوع و استفراغ

• خمیازه کشیدن بیش از حد

• کاهش دید

• حالت خواب‌آلودگی شدید، کسلی، خستگی کبودی دست، دور لب‌ها و نوک انگشتان که در نهایت فرد دچار تنگی نفس شده و فوت می‌کند.

اقدامات اولیه:

۱- فرد مسموم را از محیط آلوده به هوای آزاد منتقل کنید

۲- بچه پیراهن و کمر بند و لباس‌های تنگ افراد مسموم را باز کنید

۳- در صورت امکان اکسیژن دهی به فرد مسموم شده

۴- باز نگه داشتن راه‌های هوایی و تماس با اورژانس ۱۱۵ در مراحل بعدی درمانی باید مورد توجه قرار گیرد

به یاد داشته باشید که خارج کردن افراد مصدوم از محیط آلوده، قرار گرفتن در محیط باز و به این افراد از مهمترین اقدامات پیشگیرانه محسوب می‌شود