

الشراكة العالمية للسلامة على الطرق

الاستجابة الأولية للصدمات المرورية

"الإسعافات الأولية: تنقذ الأرواح على الطرق"



The Global Road Safety Partnership is hosted by:



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies



GLOBAL
ROAD SAFETY
PARTNERSHIP



الشراكة العالمية للسلامة على الطرق هي برنامج يراعه الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، وهي تجمع بين الأصوات والخبرات والموارد المتعددة للقطاع الخاص والقطاع العام والمجتمع المدني بغية الحد من الإصابات والوفيات الناجمة عن الصدام المروري في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل.

ونحن نحقق ذلك من خلال إنشاء ودعم شراكات السلامة على الطرق بين الشركات والحكومة والمجتمع المدني على مستويات المنطقة والوطن والمدينة؛ وتعزيز القدرات المهنية والمؤسسية للسلامة على الطرق؛ وإجراء وتسهيل تدخلات السلامة على الطرق القائمة على الأدلة.

وقد تم إعداد هذا الدليل كجزء من مشروع السلامة على طرق ممر عبور منطقة أوروبا- القوقاز- آسيا (تراسيكا) الثاني الممول من قبل الاتحاد الأوروبي والذي يهدف إلى تعزيز سلامة وأمن مستخدمي الطرق والجمهور داخل ممر عبور منطقة أوروبا والقوقاز وآسيا.

ونود أن نشكر الاتحاد الأوروبي على دعمه المالي السخي والمركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر على خبرته المهنية.



International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر
Global First Aid Reference Centre



croix-rouge française

كيفية تنظيم الدليل

يصف هذا الدليل التقنيات والإجراءات اللازمة للتأهب والاستجابة الفورية لمساعدة ضحايا الصدمات المرورية. وهو يهدف إلى تعزيز معرفة ومهارات عامة السكان والسائقين والركاب والمشاة حول الاستجابة الأولية، ليتمكنوا من تقديم المساعدة الفورية للأشخاص المصابين على الطرق.

وتصف الوحدات الثماني من الدليل مع الصور التوضيحية كلاً من خطوات الإجراءات اللازمة للتعامل مع ما يلي:

➤ السلامة

➤ طلب المساعدة

➤ تقييم الضحايا فاقد الوعي خارج السيارة

➤ تقييم الضحايا فاقد الوعي داخل السيارة

➤ التزيف الخارجي

➤ معالجة الجروح البليغة

➤ الحروق

➤ المصابون الذين يرتدون خوذة



مقدمة

4

"تحدث معظم الوفيات خارج مرافق الرعاية الصحية. بعضها لا يمكن تجنبه بسبب خطورة الإصابات الأولية. أما من بين الحالات الباقية، فيمكن تجنب نسبة كبيرة منها، كما يتضح من مقارنة الاختلافات في معدلات الوفيات الناجمة عن الإصابات في بلدان مختلفة". (منظمة الصحة العالمية 2004)

ووفقاً لمبدأ "الساعة الذهبية"، فإن الأشخاص الذين تعرضوا لحوادث طرق يحظون بفرص أكبر بكثير للبقاء على قيد الحياة والتعافي من الإصابات الخطيرة إذا تم تطبيق تدابير إنقاذ الحياة على الفور وتبعتها الرعاية الطبية الجيدة. لذا فإن الإنقاذ الفوري والمساعدة في موقع الصدام أمر حيوي، خاصة إذا كانت الاستجابة للرعاية الطارئة غائبة أو تأخرت بشكل كبير. وترد الاستجابة الأولية والتدريب على الإسعافات الأولية والتعليم في هذا المجال في سلسلة إدارة الإصابات والرعاية الطبية. ويمكن للأشخاص المدربين تدريباً جيداً في الاستجابة الأولية تقديم المساعدة المتقدمة للحياة في مكان الصدام. وتعتمد جودة الاستجابة الأولية بشدة على التدريب الملائم.

من الضروري مراعاة القوانين والشروط المحلية والخصائص الثقافية وقدرات الجهات الفاعلة المحلية عند التخطيط للتدريب على الإسعافات الأولية وتقديمه. كما يجب أن يتناول التدريب على الإسعافات الأولية الذي يركز على إصابات الصدمات المرورية عوامل الخطر المرتبطة بإصابات الصدمات المرورية وهي القيادة تحت تأثير الكحول والسرعة وعدم ربط أحزمة الأمان وعدم استخدام المقاعد المخصصة للأطفال بشكل صحيح أو عدم استخدامها على الإطلاق وعدم التقيد بشروط استخدام الخوذات عند ركوب مركبات ذات عجلتين أو ثلاث عجلات.

تعد الإصابات الناجمة عن الصدمات المرورية السبب الرئيسي التاسع للوفاة على الصعيد العالمي، وهو يسفر عن مقتل أكثر من مليون شخص كل عام على الطرق (تقرير الوضع العالمي لمنظمة الصحة العالمية لعام 2015). وتبين التجربة أنه يمكن تحقيق نجاح كبير في الوقاية من الإصابات الناجمة عن الصدمات المرورية من خلال الجهود المركزة والمبادرات القائمة على الأدلة التي تستهدف إدارة السلامة على الطرق وتعزيز وإنفاذ سياسات السلامة على الطرق وزيادة الوعي العام وبناء قدرات أصحاب المصلحة الرئيسيين، بما في ذلك منظمات المجتمع المدني، لتجنب الصدمات المرورية وتوفير استجابة سليمة من الناحية الفنية وفي الوقت المناسب بعد وقوع الصدام.

وأحد الأسباب الأكثر شيوعاً للوفاة نتيجة إصابات الصدمات المرورية هو نقص الأكسجين بسبب انسداد مجرى الهواء. في المتوسط، يتطلب الأمر أقل من أربع دقائق ليسبب مجرى الهواء المسدود الوفاة. وحتى في المناطق التي تتمتع بخدمات طوارئ منظمة للغاية، فإن المعيار الخاص باستجابة الطوارئ لصدام على الطريق هو عشر دقائق. ومن المعلوم أنه ما لم تقدم الإسعافات الأولية في الوقت المناسب في هذا الإطار الزمني، فإن العديد من المصابين بجروح خطيرة لا يبقون على قيد الحياة (منظمة الصحة العالمية 2004). إن تطبيق تقنيات الإسعافات الأولية، لا سيما تحديد وضعية الضحية بشكل صحيح قبل وصول فرق الاستجابة للطوارئ، قد يعني الفرق بين الحياة والموت في صدام مروري.

وقد ثبت أيضاً أن توفير خدمات رعاية الإصابات في حالات الطوارئ أمر مهم في التخفيف من الآثار الضارة الناجمة عن الصدمات المرورية.

بعض الحقائق والأرقام!
بشأن الحوادث والوفيات والإصابات الخطيرة على الطرق

- < 25.1 مليون حالة وفاة على الطرق و50 مليون مصاب كل عام
- < السبب الأول للوفاة بين أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 15-29 سنة
- < 49% من القتلى هم من المشاة
- < إن الاستخدام الصحيح للخوذة على الدراجة النارية يمكن أن يقلل من خطر الوفاة بنسبة 40% ومن خطر الإصابات البليغة بنسبة 70%
- < إن ربط حزام الأمان يقلل من خطر الإصابة القاتلة بنسبة تصل إلى 45 – 50% لركاب المقاعد الأمامية، وحتى 75% لركاب المقاعد الخلفية
- < إن إنفاذ قوانين القيادة تحت تأثير الكحول يمكن أن يقلل من وفيات الطرق بنسبة 20%
- < أحد أكثر الأسباب شيوعاً للوفاة نتيجة إصابات الصدمات المرورية هو نقص الأكسجين بسبب انسداد مجرى الهواء.



السلامة

الوضع: تعرض المصاب أو أي شخص آخر للخطر

الأهداف

- ضمان سلامة المصابين وأي أشخاص آخرين خلال انتظار وصول خدمات الطوارئ.
- إظهار موقع الصدام للآخرين بغية تجنب وقوع صدام آخر.

التعريف

تحسين سلامة المصابين أو أي أشخاص آخرين يعني إزالة أي خطر يهددهم. من المهم ضمان السلامة في المنطقة قبل أي عملية إنقاذ. ولكن، يمكن للمستجيبين الأوائل القيام بذلك فقط إذا أعطوا الأولوية لسلامتهم الخاصة خلال العمل.

ما الذي يجب فعله

مسح الموقع للتأكد من السلامة والتعرف على المخاطر

إقترب من موقع الصدام بحذر شديد لتقييم الخطوات الفورية التي يجب اتخاذها: سلامتك هي الأولوية!

قبل اتخاذ أي إجراء، انظر في الأرجاء وقيم وجود أي مخاطر قد تهدد سلامتك و/أو سلامة المصاب و/أو أي شخص آخر. وتشمل الأمثلة على هذه المخاطر تسرب الوقود من السيارة أو الكهرياء ذات الجهد العالي أو الزجاج المكسور أو الحريق أو حركة المرور أو السيارة غير المستقرة.

الحماية

إذا كنت معرضاً للخطر، أزل على الفور المخاطر المحيطة. لا تحرك المصاب إلا إذا كان الوضع مهدداً للحياة، إذ قد تتسبب في مزيد من الضرر، وبخاصة في حالة إصابات العنق والعمود الفقري.

- إذا لم يكن من الممكن إزالة الخطر وإذا لم يكن المصاب قادراً على إخراج نفسه - دون أن تعرض سلامتك للخطر، أخرج المصاب فوراً إذا كان يمكن رؤيته أو يسهل الوصول إليه وإذا لم يكن هناك أي شيء يعيق أو يعرقل إخراجه.

- إذا لم يكن من الممكن إزالة الخطر وإذا لم يكن من الممكن إخراج المصاب -
- نبيه أو أطلب من أحد تنبيه فرق الخدمات المتخصصة. فف بعيداً عن موقع الصدام إلى أن تقوم خدمات الطوارئ بضمان سلامة الموقع.
- راقب موقع الصدام بصورة مستمرة لمنع دخول أي شخص إليه قبل وصول خدمات الطوارئ.

🔑 كيف تتم حماية موقع الصدام المروري؟

- فيما تقترب من موقع الصدام، قم بتشغيل أضواء الخطر وخفف سرعتك أو اعتمد بسرعة وسيلة أمنة لتحذير السائقين الآخرين؛
- إذا كنت في سيارة، اركنها في جانب آمن من الطريق قرب الصدام أو بعد موقع الصدام لتنبيه المركبات الأخرى على التقدم بحذر؛
- عند الإمكان، ارتد ستره عالية الوضوح قبل الخروج من سيارتك؛
- إذا كان الشخص الذي تعرض للصدام قادراً على الخروج من السيارة دون خطر حدوث مزيد من الإصابات، ساعده على القيام بذلك وانقله إلى حافة أمنة، وراء حاجز السلامة، إذا وجد؛
- مع الأخذ في الاعتبار ضمان السلامة، ضع مثلث التحذير أو أي جهاز آخر (المصابيح، المشاعل، الأقمشة البيضاء، ...) على بعد حوالي 150 متراً على الطريق السريع (20 إلى 50 متراً في المناطق المبنية) لتجنب وقوع أي صدام آخر (انظر إلى الصورة 1)؛



الصورة 1

- إمنع أي شخص من الاقتراب إذا استمر الخطر (على سبيل المثال، نقل المواد الخطرة أو القابلة للاشتعال التي يمكن تحديدها بواسطة علامة برتقالية على السيارة)؛
- إمنع أي شخص من التدخين أو استخدام ولاعة بالقرب من موقع الصدام؛
- أطفئ المحرك وطبق فرملة اليد إذا كان ذلك ممكناً أو ضع شيئاً صلباً وراء العجلات لمنع أي حركة؛
- تذكر أن عليك التنبيه لأي مخاطر إضافية مثل الحريق وما إلى ذلك.



التنبيه

الوضع: تنبيه فرق خدمات الطوارئ وطلب المساعدة.

الهدف

إعطاء فرق خدمات الطوارئ كل المعلومات اللازمة حول وضع الصدام المروري وعدد الضحايا المعنيين ووضعهم المحتمل لتمكينها من الاستعداد للتدخل.

التعريف

التنبيه هو إبلاغ فرق خدمات الطوارئ حول وجود ضحايا وطبيعة المساعدة المقدمة لهم. ويجب أن يكون التنبيه الذي يرسل إلى فرق خدمات الطوارئ سريعاً ودقيقاً للحد من التأخيرات في تقديم المساعدة. وينبغي أن يتم ذلك من قبل المستجيب الأول أو المارة. وفي بعض البلدان، تكون الشرطة مشاركة في فرق خدمات الطوارئ، وفي حالات أخرى لا تكون الشرطة مشاركة فيها.

ما الذي يجب فعله

📌 تنبيه فرق خدمات الطوارئ

يجب تنبيه فرق خدمات الطوارئ عندما يكون هناك ضحية أو أكثر أو إذا كان الوضع يشكل مخاطر على سلامة الناس. وينبغي أن يتم ذلك بعد إجراء تقييم سريع للوضع ولعدد وأوضاع الضحايا وضمان سلامة الأشخاص المتضررين من الصدام المروري.

احفظ أرقام الاتصال بفرق خدمات الطوارئ في بلدك واستخدم
الهاتف الثابت أو ليمحمول أو كشك الهاتف أو خدمة الاتصال بفرق
خدمات الطوارئ على جاتب الطري

أنقل المعلومات وأجب عن الأسئلة التي تطرحها فرق خدمات الطوارئ

- حافظ على هدوئك وكن واضحاً
 - استمع بانتباه وأجب بأكبر قدر ممكن من الدقة
 - أعط المعلومات التالية (انظر إلى الصورة 2):
 - رقم الهاتف الذي يمكن الاتصال بك عليه؛
 - وصف الصدام (عدد المركبات المتضررة وعدد الضحايا والمشاكل وما إلى ذلك)؛
 - المكان، بأكبر قدر ممكن من الدقة.
- يمكن أن يجري حوار بينك وبين فرق خدمات الطوارئ وقد يتم تناول بعض النقاط مثل:
- وضع الضحايا الظاهر؛
 - تدابير الإسعافات الأولية التي تم اتخاذها بالفعل؛
 - وجود أي مخاطر مستمرة.



الصورة 2

اتبع النصح التي تعطى لك

قد تبتليك فرق خدمات الطوارئ على الخط لإعلامك بما يجب فعله حتى وصولها. أقلل الخط فقط إذا طلبت منك فرق خدمات الطوارئ القيام بذلك.

إذا قام أحد المارة بتنبيه فرق خدمات الطوارئ، فمن الضروري:

- التأكد من الحصول على كامل المعلومات اللازمة قبل الاتصال؛
- التحقق مما إذا قام بالمهمة بشكل صحيح.



الضحايا فاقدو الوعي خارج المركبات

الوضع: الضحية خارج المركبة، جامدة ولا تجيب على الأسئلة ولكن تتنفس بشكل طبيعي.

الهدف

إبقاء مجرى هواء الضحية مفتوحاً عندما تكون فاقدة الوعي ولكنها تتنفس بشكل طبيعي، بانتظار وصول فرق خدمات الطوارئ.

التعريف

تعتبر الضحية فاقدة الوعي عندما لا تتكلم ولا تجيب على الأسئلة ولا تتحرك إن طُلب منها ذلك، ولكن تتنفس بشكل طبيعي.

المخاطر

في حالة فقدان الوعي، هناك خطر توقف التنفس أو الدورة الدموية. فالضحية التي تفقد الوعي والتي تتحرك مستقلة على ظهرها، تكون معرضة دائماً لمشاكل في التنفس بسبب عرقلة مجرى الهواء نتيجة:

- السوائل الموجودة في الحلق (اللعاب والدم والقيء وعصائر المعدة)؛
- تراجع اللسان إلى الخلف.

ما الذي يجب فعله

الحمية (راجع فصل السلامة)

قم بتقييم الوضع وتأكد من عدم وجود أي خطر يهدد الضحايا أو المارة.

تحقق من عدم استجابة الضحية

تحقق من الاستجابة عن طريق طرح أسئلة بسيطة على الضحية مثل "كيف تشعر؟" أو "هل تسمعي؟". تحدث إلى الضحية بصوت عالٍ وواضح. قم بلمس (هزّ) كتف الضحية بلطف، وإذا لم تستجب، اتخذ الإجراءات التالية.

إذا كنت لوحدهم أطلب المساعدة

أطلب المساعدة من أحد المارة الذي بإمكانه تنبيه فرق خدمات الطوارئ.

ضع الضحية على ظهرها، إذا لم تكن بهذه الوضعية

❏ قم بفتح مجرى الهواء

- إركع بالقرب من رأس الضحية.
- ضع يداً على جبينها.
- قم بإمالة رأسها بلطف. وفيما تقوم بذلك، سيفتح الفم بحيث يمكنك البحث عن أي معيق واضح في مجرى الهواء (إذا كان هناك شيء يجب إزالته، فقم بذلك).
- ضع أصابع يديك الأخرى تحت نقطة ذقن الضحية وارفع ذقنها (راجع الصورة 3)

الصورة 3



❏ تحقق من التنفس

عند فتح مجرى الهواء، يمكنك معرفة ما إذا كانت الضحية تتنفس. قم بذلك عن طريق وضع رأسك على مقربة من فمها وأنفها لمدة 10 ثوانٍ:

- تحقق من تحرك الصدر؛
 - استمع إلى صوت التنفس؛
 - أشعر بتدفق الهواء عند الزفير من الأنف والفم؛
- قم بذلك لمدة لا تزيد عن عشر ثوانٍ. إذا كان الصدر يرتفع وتمت ملاحظة تنفس الضحية، فهذا يعني بأن الضحية تتنفس بشكل طبيعي.

❏ ضع الضحية في وضعية الإنعاش

إن وضعية الإنعاش هي وضعية ثابتة تسمح بتصريف السوائل وتمنع رجوع اللسان إلى الخلف نحو الحلق.

❏ اتصل بفرق خدمات الطوارئ

❏ احم الضحية من البرد أو الحر أو الطقس العاصف

حالة خاصة

عند الاشتباه بإصابة في العمود الفقري

(على سبيل المثال، راكب دراجة نارية مصاب بجروح بليغة أو شخص تعرّض لحادث اصطدام عالي السرعة)، يؤدي وضع الضحية في وضعية الإنعاش إلى خطر تضرر الحبل الشوكي (الشلل). في مثل هذه الحالات، إتصل بفرق خدمات الطوارئ للحصول على توصيات حول الإجراءات التي يجب اتخاذها حتى وصولها. إذا لم يكن من الممكن الاتصال بفرق خدمات الطوارئ، ضع الضحية في وضعية الإنعاش ولكن حاول الحفاظ على الرأس والعنق والجذع في خط مستقيم، مع الحرص بشكل خاص على الحفاظ على ثبات الرأس قدر الإمكان.

- قم بتنبيه فرق خدمات الطوارئ أو أطلب من شخص آخر تنبيهها.
- قم بحماية الضحية من البرد أو الحر أو الطقس العاصف.
- راقب وضع الضحية إلى حين وصول خدمات الطوارئ.
- تحقق بانتظام مما إذا كان التنفس طبيعياً.
-

الإنعاش

الوضعية – الطريقة 2

1. تثبيت الذراع وتقويم الساقين

- اركع بالقرب من الضحية.
- أزل أي نظارات أو أغراض صلبة (مثل الهواتف المحمولة أو مجموعات المفاتيح الكبيرة) من الجيوب.
- قم بتقويم ساقَي الضحية.
- قَرِّب الذراع منك بزوايا قائمة بالنسبة لجسم الضحية مع طَيِّ الكوع وقلب الكف إلى الأعلى (راجع الصورة 4).



الصورة 4

2. تثبيت الذراع واليد والركبة من الجهة الأخرى

- كن بوضعية الركوع أو بوضعية ترايبود بشكل ثابت بجانب الضحية.
- ضع الذراع الأبعد منك على صدر الضحية وامسك طرف اليد وضعه بالقرب من الأذن الأقرب إليك (راجع الصورة 5).
- أبق يد الضحية على الأذن بيدك.
- باستخدام يَدك الأخرى، إمسك الساق البعيدة فوق الركبة مباشرة واسحبها حتى يصبح كعب القدم مسطحاً على الأرض (راجع الصورة 6).



الصورة 5



الصورة 6

3. قم بإمالة الضحية نحوك

- إحرص على أن يكون هناك مسافة بعيدة بما فيه الكفاية عن صدر الضحية بحيث يمكنك إمالتها.
- مع إبقاء يد الضحية على أذنها، إسحب الساق البعيدة وقم بإمالة الضحية نحوك على جانبيها (راجع الصورتين 7 و 8).
- قم بإزالة يدك الموجودة تحت رأس الضحية بعناية فيما تمسك كوعها بيدك الأخرى.
- قم بضبط الجزء العلوي من الساق بحيث يتم طي كل من الورك والركبة في زوايا قائمة (راجع الصورة 8).
- افتح فم المصاب بيد واحدة، وذلك باستخدام الإبهام والسبابة، دون تحريك الرأس، وذلك للسماح بتصريف السوائل.
- قم برصد وتسجيل العلامات الحيوية.



الصورة 7



الصورة 8

4. إتصل بفرق خدمات الطوارئ

- أطلب من أحد المارة الاتصال فيما تنتظر مع الضحية.
- تابع رصد وتسجيل العلامات الحيوية.



الضحايا فاقدو الوعي داخل المركبات

الوضع: تكون الضحية جامدة داخل المركبة ولا تجيب على الأسئلة.

الهدف

إبقاء مجرى الهواء مفتوحاً عندما تكون الضحية داخل المركبة وفاقدة الوعي.

المخاطر

يكون الشخص داخل المركبة والذي يكون رأسه منحنيّاً إلى الأمام وفاقد الوعي معرضاً لصعوبات في التنفس بسبب عرقلة مجرى الهواء. وبما أن الهواء لا يمر بشكل طبيعي، فإن الخطر الرئيسي الذي يتعرض له هو توقف القلب.

ما الذي يجب فعله

الحماية (راجع فصل السلامة)

حاول المساعدة دون الدخول إلى السيارة المحطمة بسبب خطر إطلاق الوسادة الهوائية. لتسهيل الوصول إلى الضحية، أدخل رأسك ويدك من الباب أو النافذة الأقرب إلى الضحية. إقترب من رأس الضحية مع البقاء خارج المركبة لأسباب تتعلق بالسلامة. إذا كنت تحتاج لدخول السيارة المحطمة للوصول إلى الضحية، إفعل ذلك بعناية.

تحقق من فقدان الوعي

تحقق من الاستجابة عن طريق طرح أسئلة بسيطة على الضحية مثل "كيف تشعر؟" أو "هل تسمعي؟". تحدث إلى الضحية بصوت عالٍ وواضح. قم بلمس (هزّ) كتف الضحية بلطف، وإذا لم تستجب (راجع الصورة 9)، اتخذ الإجراءات التالية.

إذا كنت لوحدهم أطلب المساعدة

يسمح لك هذا الإجراء بالحصول على المساعدة من أحد المارة الذي يستطيع تنبيه فرق خدمات الطوارئ. في حال عدم قدوم أي شخص، إتصل بفرق خدمات الطوارئ.

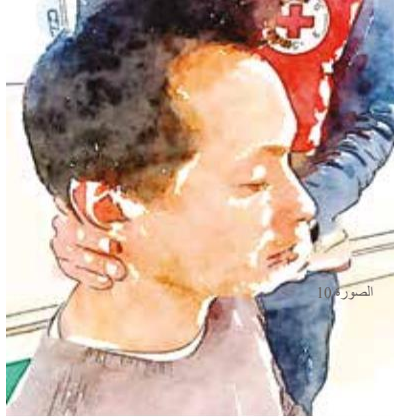
❏ قم بفتح مجرى الهواء

أمسك رأس الضحية بيديك:

- ضع يداً خلف الرأس مباشرةً فوق مؤخرة العنق.
- ضع يدك الأخرى تحت ذقن الضحية.
- ضع الرأس في وضعية متزنة، باستقامة مع الجذع عن طريق سحب بلفظ نحو الأعلى. تخفف طريقة السحب هذه وزن الرأس عن العمود الرقبى، مما يفتح مجرى الهواء (راجع الصورة 10).¹
- حافظ على هذه الوضعية حتى وصول فرق خدمات الطوارئ.



الصورة 9



الصورة 10

❏ تحقق من التنفس

عند فتح مجرى الهواء، يمكنك معرفة ما إذا كانت الضحية تتنفس. أنظر واستمع واشعر بالتنفس الطبيعي:

- تحقق من تحرك الصدر؛
 - استمع إلى صوت التنفس؛
- قم بذلك لمدة لا تزيد عن عشر ثوان. إذا كان الصدر يرتفع وتمت ملاحظة تنفس الضحية فهذا يعني أن الضحية تتنفس بشكل طبيعي.
- حافظ على الوضعية.

¹ تعتمد طريقة مسك الرأس على وضعية الضحية والمساعد. وتعرض إحدى الطرق المتنوعة هنا.



النزيف الخارجي الحاد

الوضع: تعاني الضحية نزيفاً خارجياً حاداً.

الأهداف

- التحكم بالنزيف
- تفادي آثار الصدمة والحد منها

التعريف

النزيف الخارجي الحاد يعني خسارة دم بصورة كثيفة ومرئية ولفترات طويلة - نتيجة جرح أو شق في الجسم - من دون التوقف تلقائياً. ويعتبر النزيف كثيفاً عندما يصبح المنديل مملوءاً بالدم في بضع ثوانٍ ولا يتوقف.

يجب فحص الشخص المصاب للكشف عن أي نزيف، إذ يمكن أن يكون مخفياً بوضعية الضحية أو بقطعة من الملابس (سترة، معطف). في مثل هذه الحالات، يجب إزالة أو قصّ الملابس.

الأسباب

قد يكون النزيف الخارجي الحاد ناجماً عن إصابة (الزجاج المكسور، الحطام من الاصطدام - مثل التصادم الأمامي - الأشياء غير الآمنة في السيارة وكسور العظام).

المخاطر

تؤدي خسارة الدم الكثيفة إلى إجهاد الدورة الدموية التي تصبح على الفور أو بسرعة كبيرة مهددة للحياة بسبب الانخفاض الكبير في كمية الدم في النظام.

ما الذي يجب فعله

الحماية

إحم نفسك بغية تفادي أي لمس مباشر للدم (راجع/أناه).

لمس دم الضحية

يمكن أن تنتقل الأمراض بالدم.

بغية تفادي لمس دم الضحية،

يتوجب على المستجيب الأول، عند الإمكان:

- حماية نفسه من خلال ارتداء القفازات؛
- لفّ يده بكيس بلاستيكي نظيف وعازل

في حال اتصال المستجيب الأول المباشر مع دم الضحية عند عدم اتخاذ تدابير الحماية، يتوجب عليه:

- عدم لمس فمه أو أنفه أو عينيه يديه؛
- عدم تناول الطعام قبل غسل يديه وتبديل ملابسه؛
- خلع الملابس الملوثة بالدماء بأسرع وقت ممكن بعد إجراء الإسعافات الأولية؛
- غسل يديه وأي مكان ملطخ بدم الضحية بالصابون والمياه بأقرب وقت ممكن؛
- تطهير يديه وأي مكان ملطخ بدم الضحية (مطهر اليد القائم على الكحول أو محلول هيبوكلوريت الصوديوم)؛
- استشارة الطبيب دون تأخر في حال تعرض المستجيب الأول:
- لجرح ولو طفيف قبل التلطيخ؛
- لتفجر دماء في وجه



11 الصورة

❖ قم بإيجاد وتقييم النزيف

إذا لم يكن هناك جسم غريب، إضغط بشكل ثابت ومباشر

على الجرح بأصابعك أو كفت يدك، وذلك باستخدام ضمادة معقمة أو ضمادة نظيفة غير رقيقة (راجع الصورة 11). عند الإمكان، أطلب من الضحية تطبيق الضغط المباشر بنفسها.

❖ ساعد الضحية على الاستلقاء

❖ إذا كان هناك أي مارة،

أطلب من أحدهم الاتصال

بفرق خدمات الطوارئ

إذا لم يكن هناك أي مارة، إتصل بفرق خدمات الطوارئ تحويل الضغط باستخدام:

- ضمادة ضغط (راجع/إنهاء)؛ أو
- يد الضحية، إذا أمكن.

❖ حافظ على الضغط المباشر على الجرح حتى وصول فرق خدمات الطوارئ

❖ طمنن الضحية واشرح لها ما حصل

❖ أغسل يديك بعد تقديم الإسعافات الأولية، إذا أمكن

❖ احم الضحية من البرد أو الحرّ

راقب أي تدهور في وضع الضحية

طريقة استخدام ضمادة الضغط

- تطبيق شريط طويل و/أو ضمادة (إن وجدت، وإلا يمكنك استخدام ربطة عنق). يجب تبديل الضغط اليدوي بالضغط بواسطة ضمادة الضغط بأسرع وقت ممكن.
- قم بتغطية الجرح بالكامل ولفّ الضمادة أو الشريط مرتين على الأقل حول منطقة النزيف (راجع الصورة 12).



الصورة 12



الصورة 13

- يجب أن تكون ضمادة الضغط ضيقة بما فيه الكفاية لوقف النزيف ولكن ليس ضيقة إلى درجة تعيق الدورة الدموية. (راجع الصورة 13).
- إذا لم توقف ضمادة الضغط النزيف بالكامل، يجب استئناف الضغط اليدوي.
- لا يجوز استخدام ضمادة الضغط للرأس أو العنق أو الصدر أو البطن.

- إذا كان هناك جسم غريب، قم بالتحكم بالنزيف بالضغط بشكل ثابت على طرفيه لدفع طرفي الجرح نحو بعضهما البعض. لا تحاول إزالة الجسم الغريب. ارفع الإصابة فوق مستوى القلب. وضع قطعة شاش فوق الجرح والجسم الغريب.

إذا كان هناك أي مارة، أطلب من أحدهم الاتصال بفرق خدمات الطوارئ، وإلا قم بذلك بنفسك.

■

الجروح

الوضع: الضحية واعية ومصابة بجرح.

الهدف

إيجاد الجرح وتقديم تدابير الإسعافات الأولية وفق حدة الجرح.

التعريف

الجرح هو عبارة عن ضرر في البشرة يمكن أن يؤثر على الأنسجة الضمنية.

الأسباب

تتبع الجروح عادةً الإصابات؛ وهي تنجم عن قطع أو خدش أو عضه أو لدغة.

المخاطر

بحسب حجمه، قد يؤدي الجرح إلى نزيف بليغ أو إلى تدهور سريع في وضع الضحية.

العلامات

يكون الجرح طفيفاً عندما:
يكون قطعاً أو خدشاً سطحياً صغيراً مع نزيف طفيف لا يكون في فتحة من الجسم أو العينين.

يكون الجرح كبيراً عندما:

- يكون واسعاً ويؤثر على عدة مواقع؛
- يكون عميقاً ويكشف عن العظام أو العضلات أو الأنسجة الأخرى؛
- يكون في الوجه أو العينين أو العنق أو الصدر أو البطن أو الأعضاء التناسلية؛
- يكون هناك جسم غريب في الجرح.

إذا كان هناك أدنى شك، يجب على المنقذ معالجة الجرح كما لو كان بليغاً والاتصال بفرق خدمات الطوارئ.

ما الذي يجب فعله

إذا كان الجرح طفيفاً

➤ **اغسل يديك بالصابون والمياه أو استخدم مطهراً لليدين إذا توفر، قبل تقديم الاستجابة الأولية. في حال عدم توفر مياه صنبور، استخدم زجاجة مياه.**

إذا أمكن، ضع قفازات واقية ذات استخدام واحد لتجنب أي اتصال مباشر مع دم الضحية.

❏ قم بتنظيف الجرح

قم بشطف الجرح قليلاً تحت المياه الجارية النظيفة، إذا كان ذلك ممكناً. ويمكن استخدام ضمادة لإزالة الأوساخ. استخدم محرمة مبللة خالية من الكحول إذا كانت متوفرة.

❏ قم بحماية الجرح

جفف الجرح جيداً وقم بتطبيق قطعة قماش تمتد أبعد من حواف الجرح. أترك قطعة القماش في مكانها للسماح للجرح بالشفاء.

❏ اغسل يديك فوراً بعد تقديم الاستجابة الأولية إذا أمكن

إذا كان الجرح بليغاً:

- في حالة إصابة العين
ضع الضحية أرضاً على ظهرها، مع دعم الرأس، واطلب منها إغلاق عينيها وعدم التحرك. إذا كان هناك جسماً غريباً في العين، لا تقم بإزالتها.
- في حالة الجرح في البطن
ساعد الضحية على الاستلقاء على ظهرها، مع طي الفخذين والركبتين، للمساعدة على استرخاء عضلات البطن والحد من الألم (راجع الصورة 14). قم بتغطية الجرح بقطعة قماش معقمة أو نظيفة، إذا توفرت.
- في حالة الجرح في الصدر
ضع الضحية بوضعية نصف جلوس لتسهيل التنفس (راجع الصورة 15).



❏ في كل حالات الجروح البليغة،
اتصل بفرق خدمات الطوارئ

❏ إذا كان هناك جسم غريب في
الجرح، لا تحاول إزالته

❏ في كل حالات الجروح البليغة،
راقب العلامات الحيوية خلال
انتظار فرق خدمات الطوارئ





الحروق

20

الوضع: تكون الضحية واعية ومصابة بحرق.

الهدف

إيجاد الحرق وتقديم تدابير الإسعافات الأولية وفق حدة الحرق.

التعريف

الحرق هو عبارة عن ضرر في البشرة أو الجهاز التنفسي أو الهضمي.

الأسباب

قد يكون الحرق ناجماً عن حرارة أو نار أو مواد كيميائية أو كهرباء أو احتكاك.

المخاطر

بحسب حدته، قد يؤدي الجرح إلى إجهاد الدورة الدموية أو التنفس أو ألم شديد أو التهاب أو ندوب وظيفية أو جمالية.

العلامات

يكون الحرق **طفيفاً** عندما:

- يشمل احمراراً في الجلد أو نقطة وعندما تكون منطقة الحرق أصغر من نصف كف الضحية.

يكون الجرح **بليغاً** عندما:

- يصيب طفلاً دون سن الخامسة أو شخص مسن أو شخص يعاني مرضاً مزمنياً (السكري أو السرطان وما إلى ذلك)؛
- يكون في الوجه أو العنق أو العينين أو الأذنين أو اليدين أو القدمين أو المفاصل أو الأعضاء التناسلية؛
- يكون ناجماً عن مصدر كهربائي أو مواد كيميائية أو إشعاع أو بخار؛
- تكون منطقة النقطات أكبر من نصف كف يد الضحية؛
- يصيب مجرى الهواء؛
- يغطي كل العنق أو الجذع أو الأطراف؛
- يصل إلى طبقات الجلد العميقة.

إذا كان هناك أدنى شك، عالج الحرق كما لو كان بليغاً واتصل بفرق خدمات الطوارئ.

ما الذي يجب فعله

إذا كان الحرق طفيفاً:

- **عالج الحرق** بالكثير من المياه الباردة (10-25 درجة مئوية أو 50-77 درجة فهرنهايت) حتى يخف الألم (راجع الصورة 16). إذا لم يكن هناك مياه صنبور استخدم زجاجة مياه.
- **أزل الملابس والمجوهرات**
أزل الملابس والمجوهرات إذا لم تكن ملصوقة بالبشرة
- **قم بحماية الحرق بتغطيته بقطعة قماش أو محرمة نظيفة إذا توفرت**



الصورة 16

إذا كان الحرق بليغاً:

- **اتصل بفرق خدمات الطوارئ واتبع تعليماتها؛**
إذا تمت توصيتك بالتبريد استخدم مياهاً باردة.
- **ضع الضحية بوضعية مناسبة:**

- ساعد الضحية على الاستلقاء (لا تضعها على ظهرها إذا كان الحرق في الظهر أو في الجهة الخلفية من الساقين)
- في حال وجود صعوبة في التنفس، ساعد الضحية على الجلوس.

- **إذا أمكن، قم بحماية الضحية بغطاء نظيف دون تغطية الحرق.**
- **راقب العلامات الحيوية بانتظار فرق خدمات الطوارئ.**



الضحايا الذين يردون خوذة

الوضع: الضحية راكب دراجة هوائية أو نارية أو راكب خلفي يرتدي خوذة.

الهدف

تعلم ما إذا كان يجب وكيف يجب إزالة الخوذة، عند الضرورة.

ملاحظة

يجب على الضحية أن تخلع الخوذة بنفسها إذا كانت قادرة على ذلك. وينصح المستجيبين الأولين بعدم إزالة الخوذة عن رأس راكب دراجة هوائية أو نارية. يجب إزالة الخوذة فقط إذا أظهرت الضحية علامات إجهاد في التنفس أو في الدورة الدموية (فقدان الوعي، توقف القلب) وعدم القدرة على الاتصال بفرق خدمات الطوارئ.

ما الذي يجب فعله إذا أردت إزالة الخوذة

➤ الحماية (راجع فصل السلامة)

➤ إذا كنت لوحده، اطلب المساعدة

يسم لك هذا الإجراء بالحصول على المساعدة من أحد المارة الذي يستطيع تنبيه خدمات الطوارئ.

➤ ساعد الضحية على الاستلقاء على ظهرها، إذا لم تكن بهذه الوضعية بالفعل

➤ إركع خلف رأس الضحية (راجع الصورة 17)

➤ إرفع قناع الخوذة (راجع الصورة 18)



الصورة 17



الصورة 18

✚ أزل نظارات الضحية، إذا كان يضعها

✚ قم بفصل أو قطع حزام الذقن

أو فك أداة تثبيت الخوذة بجانب ذقن الضحية، فيما تمسك الخوذة بيد.

✚ ضع نفسك قبالة رأس

الضحية على مسافة كافية

بحيث تتمكن من إزالة الخوذة دون الرجوع إلى الخلف.

✚ أمسك الخوذة من جهتي
الطرف السفلي وأداة التثبيت



الصورة 19

✚ إسحب الخوذة برفق بخط مستقيم، وارلقها على طول الأرض حتى

يصبح الطرف السفلي من حزام الذقن تحت طرف الأنف (راجع الصورة 19)

✚ أزل إحدى يديك لتمسك الطرف السفلي من القسم

الأعلى من الخوذة وارلق اليد الأخرى برفق تحت قاعدة جمجمة الضحية

لدعمها (راجع الصورة 20)

✚ اسحب الخوذة برفق إلى الخلف بقلبها قليلاً حتى لا تعلق بأنف الضحية.



الصورة 20



الصورة 21

✚ في الوقت عينه، ضع رأس الضحية برفق على الأرض

بصورة مستقيمة قدر الإمكان (راجع الصورة 21)



لا تنس

❖ كيفية العمل بسلامة وحماية الموقع

اتخذ إجراءات السلامة لتفادي أي حوادث إضافية والحد من الخطر على الذين يقدمون المساعدة؛ إضمن حمايتك الشخصية.

❖ كيفية طلب المساعدة

أبلغ فرق خدمات الطوارئ بالصدام وقدم لها المعلومات ذات الصلة.

❖ كيفية تقييم الوضع الجسدي للمصاب

تحقق من وظائف الجسم والعلامات الحيوية: الوعي والتنفس واحتياجات الدعم النفسي للمصابين.

❖ كيفية تقديم الإسعافات الأولية في حالات الإصابات البليغة

أعط الأولوية للضحايا فاقد الوعي واعمل بحذر لتفادي الاتصال المباشر مع سوائل الجسم والسيطرة على النزيف الظاهر وتصفية مجرى الهواء.

❖ كيفية تعزيز ممارسات السلامة على الطرق

إرتدِ لوازم عاكسة؛ إرتدِ خوذة؛ أربط حزام الأمان؛ احترم السرعة المحددة؛ لا تقذ تحت تأثير الكحول.

➤ Notes

ملاحظات

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features a series of evenly spaced, horizontal orange lines that run across the entire width of the page. The background is a solid light gray color. There are no margins, text, or other markings on the page.

➡ Notes

ملاحظات

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features a series of evenly spaced, horizontal orange lines running across the entire width of the page. The background is a solid light gray color. There are no margins, text, or other markings on the page.

كن حذراً على الطرق

إحترم الآخرين وأنظمة السير. أربط حزام الأمان دائماً. على المشاة ارتداء ألبسة عاكسة. على راكبي الدراجات الهوائية أو النارية ارتداء خوذة وملابس ظاهرة حمائية.

في حال الصدام المروري:



1

السلامة أولاً!
سلامتك وسلامة
الضحية والمارة



2

اتصل لطلب المساعدة
واتبع النصائح التي
تعطى لك



3

قدم الإجراءات المتخذة
للحياة والدعم النفسي

الشراكة العالمية للسلامة على الطرق



ص.ب 303
17 شومان دي كري
CH-1211 جنيف 19
سويسرا
الهاتف: +41 22 730 4249
الفاكس: +41 22 733 0395

لمزيد من المعلومات بشأن كيفية الانضمام إلى الشراكة العالمية للسلامة على الطرق، يرجى زيارة الموقع التالي:

www.grsproadsafety.org

