

عنوان: کمک های اولیه و امداد رسانی در بلایا و حوادث غیرمترقبه

(از مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت ، کتاب

چهارم (سلامت جامعه)

گروه مؤلفان : پروانه نوزری . میترا تومیدی.محمدمسین رمضانعلی. دکتر اقبال

فتامی . عظیمه سادات جعفری.دکتر فرهاد رضوانی

زیر نظر : دکتر محمد شریعتی، دکتر فرزاه بیدار پور . دکتر بهروز افوان

طراحی آموزشی و صفحه آرایی: پروانه نوزری . محمدمسین رمضانعلی

تهیه شده در:

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت،

مرکز مدیریت شبکه

نوبت چاپ:

تاریخ انتشار:

تیراژ:

این کتاب با همکاری واحد مشارکت مردمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات

بهداشتی درمانی کردستان تهیه شده است.

حق چاپ برای وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی محفوظ است .

تقدیم به:

شهر زیبایی که با ارگ با صلابتش قرن ها
در کویر خشک وبی آب و علف همچون ستاره
ای درخشید .
به یاد آنان که رفتند و برای آنان که ماندند.
برای آنان که گسل ، زندگی و هستی شان را از
هم گسست .

پیشگفتار

تجربه ثابت کرده که برای دستیابی به توسعه اجتماعی پایدار ، به همیاری تک تک افراد جامعه نیاز است . اعلام شعار **Working together for health** تلاشی همسو به سوی سلامتی به عنوان شعار اصلی سال ۲۰۰۶ از طرف سازمان جهانی بهداشت دلیلی بر این مدعا و نشانه اهمیت مشارکت مردم در تامین سلامتی است . توسعه سلامت که یکی از زیر بنایی ترین ابعاد تکامل اجتماعی بشر است ، شاید بیش از جنبه های دیگر توسعه نیازمند همکاری عمومی باشد چرا که آگاهی ، احساس مسئولیت و اقدام عملی تک تک افراد برای تامین سلامت عمومی ضروری است .

داوطلبان سلامت محلات ، که بخش اعظم آن را بانوان تشکیل داده و به شعار مشارکت اجتماعی بانوان جامه عمل پوشانده ، پیشتازان این همیاری عمومی هستند که داوطلبانه قدم در راه مشارکت در فعالیت های بهداشتی گذاشته اند . داوطلبان سلامت سعی دارند حقایق اساسی مورد نیاز برای رسیدن به سلامت فردی ، خانوادگی و اجتماعی را بخوبی فراگیرند و آنها را به زبان خود مردم به همسایگان منتقل کنند .

هدف مجموعه آموزشی رابطان سلامت آن است که در یاد گیری دانستنیها و مهارتهای بهداشتی به رابطان کمک کند و در فعالیتهای فردی و گروهی ، انتقال پیامها به مردم و ترویج رفتارهای بهداشتی راهنمای آنان باشد . چرا که تامین سلامتی بدون افزایش دانش سلامت در تک تک افراد جامعه تحقق نخواهد یافت . بنابراین تشویق و ترغیب افراد برای فراگیری اصول اولیه حفظ سلامت خود و خانواده (Self care) مورد انتظار است .

این مجموعه در نوع خود یک تجربه است چون برای طراحی آن (با تکیه بر منابع معتبر و متعدد) از اصول آموزشی جدید و روش های مشارکتی استفاده شده است . بدین معنی که در جریان آموزش ، داوطلبان سلامت نیز تجربه ها و آموخته های خود را به یکدیگر منتقل خواهند کرد . تهیه کنندگان این مجموعه سعی داشته اند اصول آموزش مشارکتی را با خصوصیات برنامه داوطلبان سلامت و شرایط فرهنگی جامعه منطبق و از این راه آموزش سلامت را به باورها ، تجربه ها و زندگی واقعی مردم نزدیکتر کنند . رضایتمندی داوطلبان سلامت ، مربیان و کارشناسان سلامت کشور از محتوای اولین کتابهای سلسله انتشارات رابطان را می توان نشانه توفیق در این راه دانست و به ضرورت تداوم آن دلگرم بود .

دکتر محمد شریعتی

مرکز مدیریت شبکه

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

این کتاب از چه قسمتهایی تشکیل شده است؟

قسمت‌های اصلی این کتاب عبارتند از:


■ **مقدمه:** در ابتدای کتاب یک توضیح مختصر درباره موضوع آن آورده شده است تا بتوانید به اهمیت موضوع و جنبه‌های مختلف آن آشنایی پیدا کنید.

■ **اهداف:** با مطالعه اهداف خواهید دانست که پس از پایان آموزش این کتاب، چه آگاهیها و مهارت‌هایی به دست خواهید آورد.

■ **کاربردها:** با مطالعه این قسمت از برخی از کاربردهای مطالب این کتاب مطلع خواهید شد. بعضی از این کارها را می‌توان به تنهایی انجام داد ولی بعضی از آنها به اقدام گروهی شما نیاز دارد. این فعالیت‌ها فقط چند پیشنهاد هستند. دهها کار دیگر وجود دارد که به فکر شما و همکاریتان خواهد رسید و می‌توانید به این فهرست اضافه کنید.

■ **اطلاعات مورد نیاز از محله:** از آنجا که شما داوطلبان سلامت در جریان آموزش خود باید برای آموزش مردم محله برنامه‌ریزی کنید، لازم است مردم محله تان را بهتر بشناسید، باورها و سنت‌های خوب و بد مردم را تشخیص دهید و نیازهای آنها را بدانید. برای این منظور بحثهایی در لابلای درسهایتان قرار داده شده که «در محله» نامیده شده‌اند. برای اینکه بحث‌های «در محله» به واقعیت نزدیکتر باشند، لازم است شما قبل از جلسه بحث، اطلاعاتی از مردم محله به دست بیاورید. سوالهایی که در قسمت «اطلاعات مورد نیاز از محله» می‌بینید خلاصه‌ای از سوالهای «در محله» است. هدف این قسمت آماده کردن شما برای بحث‌های بسیار مهم «در محله» است. با مطالعه این قسمت خواهید دانست که باید به چه مسائلی در روابط و رفتارهای مردم دقت بیشتری کنید.

■ **درسها:** مطالب این کتاب به صورت پاسخ چند سوال مرتب شده است. برای روشن شدن موضوع در پاسخ هر سوال یک یا چند درس طراحی شده است.

هر درس این کتاب از یک یا چند فعالیت آموزش تشکیل شده است که با علامت  مشخص شده‌اند. این فعالیت‌های آموزشی انواع مختلفی دارند از جمله:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> بحث عمومی | <input type="checkbox"/> یک مشورت |
| <input type="checkbox"/> کارگروهی | <input type="checkbox"/> کار عملی |
| <input type="checkbox"/> یک یا چند مسئله | <input type="checkbox"/> بررسی نمونه |
| <input type="checkbox"/> مشاهده | <input type="checkbox"/> ماجرای تصویری |
| <input type="checkbox"/> بازدید | <input type="checkbox"/> داستان ناتمام |

این فعالیتها برای یادگیری دانستنیهای بهداشتی و کسب مهارتهای عملی در هر درس گنجانده شده‌اند و در این فعالیتها مربی به شما کمک خواهد کرد تا تجربه، احساس و فکر خود را با سایر افراد گروه در میان بگذارید.

در انتهای هر درسی چند دانستنی بهداشتی وجود دارد که در داخل یک مربع آبی رنگ آورده شده است. انتظاری رود این دانستنیها را پس از پایان بحث و فعالیت در خاطر نگه دارید. یک نوع خاص از فعالیتهای آموزشی بحثهای «در محله» است که در بالا توضیح داده شد. این بحثها از مهمترین قسمت‌های کتاب هستند که کمک می‌کنند مطالب کتاب به واقعیت‌های جامعه شما نزدیکتر شود. نتیجه بحثهای «در محله» در پایان دوره آموزشی این کتاب استفاده خواهد شد.

■ **تمرین انتقال پیامها:** آخرین سوالی که در این کتاب باید پاسخ دهید آن است که « چگونه پیامهایمان را به مردم انتقال دهیم؟ » فراموش نکنید که مهمترین انتظاری که نظام بهداشتی از شما دارد آن است که آموخته‌هایتان حداقل در سه مرحله آموزش گروهی برای تمامی خانوارهای تحت پوشش خود را به مردم محله و همسایه‌هایتان منتقل کنید. برای این کار باید برنامه ریزی و تمرین کرد. نتیجه بحثهای ((در محله)) در این جلسات استفاده خواهد شد ابتدا باید مسائل محله خودتان را شناسایی کنید و برای رفع آنها برنامه ریزی کنید. سپس به صورت گروهی برای تهیه پوستر، روزنامه دیواری، جزوه و ... با یکدیگر همکاری خواهید کرد. برای اینکه بتوانید در مقابل مردم خوب سخنرانی کنید، باید تمرین «چهره به چهره» را انجام دهید و برای همکاران خودتان صحبت کنید. دست آخر برای پیدا کردن مهارت کافی در گفتگو با مردم با «ایفای نقش» اشکالات ارتباطی خود را خواهید شناخت. آموزش این کتاب بدون برگزاری جلسات تمرین انتقال پیامها ناقص است. از مربی خود بخواهید حداقل ۳ جلسه را برای این فعالیت ها اختصاص دهد.

■ **خود آزمایی:** پس از پایان آموزش هر کتاب، برای مطمئن شدن از یادگیری مطالب و

استفاده صحیح از آنها می‌توانید به سوالهای «خود آزمایی» پاسخ دهید.

سوالهای «آیا می‌دانم؟» مربوط به یادگیری دانستنیهای بهداشتی است.

سوالهای «آیا می‌توانم؟» مربوط به کسب مهارتها است.

سوالهای « آیا پیامهایمان را به مردم منتقل کرده‌ایم ؟ » مربوط به فعالیت‌هایی است که باید برای آموزش مردم محله انجام شود .

سوالهای « آیا کارهای ما موثر بوده است ؟ » مربوط به ارزشیابی فعالیت‌های شما است . با پاسخ به این سوالها می‌توانید میزان موفقیت خود را بسنجید و اشکالهای کارتان را بشناسید .

چگونه فرآیندانتقال پیامهای بهداشتی به مردم را ارزیابی کنیم ؟

قبل از شروع آموزش کتاب باید میزان آگاهی و نگرش ۱۰٪ از خانوارهای تحت پوشش خود را براساس سوالات وچکلیست موجود در بخش پایش و ارزشیابی هرکتاب بررسی نمایید و یک ماه پس از پایان آموزش هر کتاب میزان تغییر دانش و نگرش و عملکرد همان خانوارهای انتخاب شده در مرحله اول توسط داوطلبان سلامت، زیر نظر مربی سنجیده شود .

چگونه این کتاب را انتخاب کنیم :

اگر این کتاب اولین یا تنها کتابی است که از مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت می‌بینید ، دست نگهدارید . این مجموعه بیش از ۳۰ جلد کتاب دارد و شما می‌توانید برحسب وضعیت محله تان و باکمک مربی خود کتابهایی انتخاب کنید که بیشتر مورد نیاز شماست وقت خود را با کتابهایی که مورد نیازتان نیست از دست ندهید . در صفحه داخلی جلد این کتاب قسمت‌های مختلف مجموعه آموزشی شما معرفی شده است .

در چه مواقعی می‌توان از این کتاب استفاده کرد ؟

■ **در کلاس آموزش :** شما این کتاب را در جریان آموزش خود از مرکز بهداشتی درمانی دریافت خواهید کرد و طبق برنامه‌ای که مربی خواهد ریخت ، به تدریج آن را مطالعه خواهید کرد .مربی برای هر جلسه یک یا چند درس را در نظر خواهد گرفت . پس از پایان درسها طی سه جلسه یا بیشتر برای انتقال پیامها به مردم تمرین خواهید کرد .

■ **در آموزش مردم :** شما می‌توانید پس از پایان آموزش خودتان از بحثها و روشهایی که در این کتاب نوشته شده برای آموزش مردم محله استفاده کنید . بهتر است این روشها را با شرایط فرهنگی محله تان مطابقت دهید .به علاوه شما می‌توانید از تصاویر و نکته‌های این کتاب در موادآموزشی که تهیه می‌کنید استفاده ببرید .

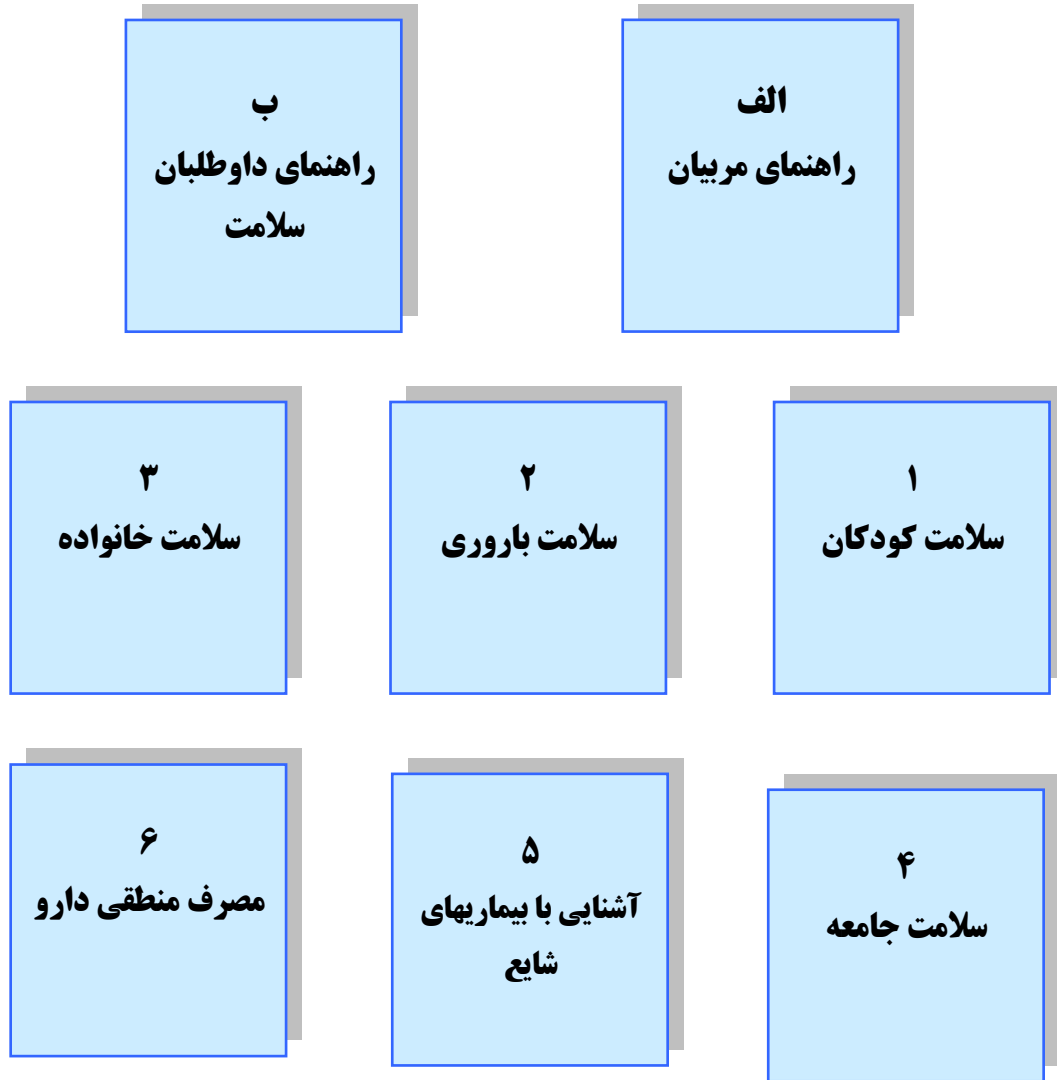
■ **برای یادآوری :** اگر مدتی پس از پایان آموزش ، نکته‌هایی را فراموش کرده باشید می‌توانید با مراجعه به مربعهای خاکستری آنها را دوباره بخوانید .

■ **و یک استفاده دیگر :** شما می‌توانید این کتاب را برای مطالعه در اختیار افراد خانواده و همسایگان خود قرار دهید .

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۱	اهداف
۲	کاربردها
۳	اطلاعات مورد نیاز از محله
۴	۱- چرا آموزش کمک های اولیه اهمیت دارد ؟
۴	الف: کمک های اولیه و امداد رسانی چه نقشی در کاهش مرگ و میر و تخفیف آسیب های مصدومین دارد ؟
۶	ب: تریاژ چیست ؟ چگونه مصدومین را ارزیابی کنیم ؟
۱۲	۲- برای پیشگیری از مرگ و معلولیت مصدومین چه کارهای باید انجام داد ؟
۱۲	الف : برای کمک به افرادی که دچار خفگی شده اند چه باید کرد ؟
۱۶	ب: برای برقراری تنفس مناسب چه اقداماتی انجام می دهید ؟
۲۷	ج : زخم چیست ؟ انواع زخم کدام است و کلیات درمان آن چیست ؟
۳۳	د: خون ریزی چیست و خون ریزی ها چگونه کنترل می شوند ؟
۳۷	۳- هدف از پانسمان و بانداز جراحات چیست ؟
۳۷	الف : اصول کلی پانسمان و بانداز کدام است ؟
۴۴	ب: شکستگی و در رفتگی چه علائم و نشانه هایی دارد ؟
۵۱	ج: چه اقداماتی برای درمان شوک انجام می شود ؟
۵۳	د: در اقدامات و کمک های اولیه سوختگی ها چه نکاتی لازم است مورد توجه قرار گیرد ؟
۵۷	۴- چگونه می توان به زایمان های اضطراری در بلایای طبیعی کمک کرد ؟
۵۷	الف: آگاهی اقشار مختلف جامعه در رابطه با زایمان در شرایط اضطراری چه اهمیتی دارد ؟
۵۸	ب: کمک های اولیه زایمان در شرایط اضطراری کدام است ؟
۶۳	۵- چگونه پیام هایمان را به مردم منتقل کنیم ؟
۶۷	خود آزمایی
۶۹	۶- چگونه فرایند انتقال پیام های بهداشتی به مردم را ارزیابی کنیم ؟
۷۰	پرسشنامه سنجش آگاهی و عملکرد خانوارهای تحت پوشش

اجزای مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت



۱. آب آشامیدنی سالم	۲. بهداشت مواد غذایی
۳. دفع بهداشتی مدفوع	۴. دفع بهداشتی زباله
۵. مبارزه با حشرات و جوندگان	۶. بهداشت مدارس
۷. بهداشت حرفه ای	۸. حفظ محیط زیست
۹. حمایت های روانی - اجتماعی در بلایا و حوادث غیر مترقبه	۱۰. کمک های اولیه و امداد رسانی در بلایا و حوادث غیر مترقبه

Health Education Series For Community Health Volunteers
Book Four Community Health

Part Ten

**First aid and Relief in Disasters
and Fortuities**

Under Supervision:

**Dr.Mohammad Shariati
Dr.Farzam Bidarpoor
Dr.behrooz Akhavan**

Development of material & Design of Educational Frame work :

Parvaneh.Nozari. Mitra.Tohidi . Mohammad Hosain Ramazanali . Dr.Eghbal.

Fatahi.Azime sadat Jafary . Dr Farhad rezvani

Produced by :

Ministry of Health & Medical Education

Deputy of Health

Net Management Center

Center network Development And Kordestan University Medical Sciences

Health Education Series for Community Health Volunteers:

A. TRAINER , S MANUAL

1- CHILD HEALTH

3- FAMILY HEALTH

5 - COMMON DISEASES

B. INTRODUCTORY BOOK

2 - REPRODUCTIVE HEALTH

4 - COMMUNITY HEALTH

- Safe Drinking Water
- Sanitary Excreta Disposal
- Control of Insects & Rodents
- Occupational Health
- First aid and Relief in Disasters and Fortuities**
- Food hygiene
- Sanitary Waste Disposal
- School Health
- Protecting the Environment
- Psycho-social supporting in

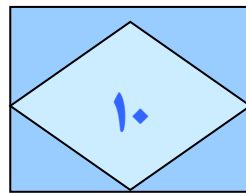
4

This Book is Part of The Health Education Series for Community Health Volunteers

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت محلات

کتاب چهارم □ سلامت جامعه



کمک های اولیه و امداد رسانی در بلایا و
حوادث غیر مترقبه

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

مرکز مدیریت شبکه

جعبه کمک های اولیه

جعبه کمکهای اولیه یکی از وسایل و لوازمی است که باید در منازل، نهادها، ارگان ها و خصوصاً مدارس وجود داشته باشد تا در مواقع لزوم بتوان قبل از رسیدن پرسنل اورژانس یا رساندن مصدوم به مراکز درمانی از آن استفاده کرد. حتی زمانی که شما قصد رفتن به مسافرت یا پیک نیک یا کوهنوردی دارید باید این جعبه را همراه خود ببرید. ضمناً وسایل و داروهایی که مورد مصرف بیشتری دارند و ضروری هستند باید در این جعبه نگهداری شوند.

لوازم و داروهای ضروری جعبه کمکهای اولیه:

داروها:

- ۱- داروهایی که خود فرد استفاده می کند (اسپری ها، در بیماران قلبی و دیابتی و.....در صورتی که علاوه بر دارو خوراکی دارو به صورت آمپول باشد در پگ های مخصوص نگهداری شود) بیماران خاص باید جهت مسافرت به این مناطق با پزشک خود مشورت کرده و در صورت اجازه از ایشان حتماً، داروهای مورد نیاز خود را به همراه داشته و در جای مناسب نگهداری کنند.
- ۲- پماد سوختگی (۱ عدد)
- ۳- پماد گزش حشرات (۱ عدد)
- ۴- پماد پیروکسیکام (۱ عدد)
- ۵- ژل و یا محلول ضد عفونی کننده دستها (۱ عدد)
- ۶- پودر ORS (۳ بسته)
- ۷- محلول بتادین (۱ عدد کوچک)
- ۸- سرم فیزیولوژی N/S
- ۹- پماد آنتی بیوتیک موضعی (۱ عدد)

وسایل

- ۱- پنبه استریل (۱ بسته)
- ۲- گاز استریل (۵ عدد)
- ۳- باند یا نوار زخم (در سایز بزرگ و کوچک)
- ۴- چسپ زخم (۱۰ عدد)
- ۵- آئینه کوچک (۱ عدد)
- ۶- صابون - حوله - خمیر دندان - مسواک - لیوان یکبار مصرف یا نشکن
- ۷- دستمال کاغذی (۱ بسته)
- ۸- چراغ قوه
- ۹- قیچی
- ۱۰- ترمومتر

