

## مواد و اقلام مورد نیاز برای کمک های اولیه

این گونه وسایل معمولاً در جعبه های مخصوص کمک های اولیه و یا انواع مناسب دیگری از بسته بندی ها ، در کنار یکدیگر نگهداری می شوند.کیف کمک های اولیه باید در اماکن ورزشی ،کارگاهها، ادارات،اماکن تفریحی و در خانه و اتومبیل شخصی نیز وجود داشته باشد.

محتویات بسته های کمکهای اولیه باید بر طبق ضوابط ایمنی اماکن شغلی و یا تفریحی تهیه و تنظیم شده باشند. همچنین این جعبه ها باید به وضوح علامت گذاری شده و به سهولت در دسترس باشد. بهتر است شما نیز اینگونه استانداردها را در تهیه و تنظیم جعبه های شخصی خود ، مثلا در منزل ، در نظر داشته باشید، البته در صورت تمایل می توانید برخی اقلام اضافی احتمالی نیز به آن بیافزایید .

### الف : اقلام پایه ای ( ضروری )

- جعبه ای که باید ضد آب بوده و به سهولت و به وضوح قابل شناسایی و در دسترس باشد .
- بیست عدد پوشش چسب دار به اندازه های معین شده ( این پوشش ها برای جراحات کوچک و یا سطحی به کار می روند و انواع ضد آب آنها ، در مورد زخمهای دستها بهترین انتخاب می باشند)
- پوششهای استریل در اندازه های متوسط ( شش عدد) ، بزرگ ( دو عدد) و بسیار بزرگ ( دو عدد)
- دو عدد پد استریل چشمی
- شش عدد بانداژ سه گوش
- شش عدد سنجاق ایمنی ( سنجاق قفلی). گیره ها و سنجاقها برای تثبیت بانداژ به کار می روند.
- دستکشهای استریل و یک بار مصرف

### ب : اقلام مفید اضافی ( اضافه بر استاندارد ضروری )

- بانداژ لوله ای : این بانداژها در اشکال ویژه ای برای انگشتان و در مفاصل مورد استفاده قرار می گیرد.
- بانداژ نواری : برای تثبیت موقعیت و حمایت از مفاصل ، ثابت یا محکم کردن پوششها ، محدود ساختن حرکات ، حفظ و اعمال فشار روی پوششها و نیز کاهش تورم می توان از بانداژ نواری استفاده نمود.
- پوششها یا پدهای کتانی ( هرگز این پدها را مستقیماً روی زخم بکار نبرید ، آنها به عنوان پوشش جذب کننده بیرونی و یا بالشتک محافظ مثلا بین زانوها بکار برده شوند.

- تب سنج
- محلولهای پاک کننده زخم از نوع غیر الکلی ( می توانید پوست اطراف زخمهای کوچک و یا دستهای خودتان را اگر آب و صابون در دسترس ندارید، به کمک آنها تمیز کنید ).
- نوار چسب ( چسبهای نواری شکل )
- مداد ، دفترچه یادداشت ، انواع اتیکت یا برچسب .(از مداد و دفترچه یادداشت برای ثبت جزئیات واقعه و مشاهدات خود در زمان اقدامات درمانی می توانید استفاده نمائید . برچسبها هم در علامت گذاری مصدومین در سوانح وسیع کاربرد دارند )
- ماسکهای محافظت کننده صورت از نوع پلاستیکی یا کاغذی .( این ماسکها در موقع انجام تنفس مصنوعی می تواند از انتقال عفونت به شما پیشگیری کند .)
- قیچی ، انبرک موچین(دارای انتها ها یا نوکهای کند)
- در مورد فعالیتهای برون شهری : پتو ، کیسه خواب ، چراغ قوه و سوت

## ۰۲ اولویتهای در کمکهای اولیه

### الف) ارزیابی موقعیت :

- سریعاً، ولی با حفظ آرامش ، اتفاق رخ داده را ارزیابی کنید.
- خطراتی را شناسایی کنید که می توانند شما و یا مصدوم را تهدید نمایند.
- سعی کنید هرگز خود را در معرض خطرات جدی قرار ندهید.
- (ب) صحنه بروز حادثه را امن کنید :
- مصدوم را در برابر خطرات محافظت کنید.
- از محدودیتهای خود آگاه باشید.
- (ج) مصدومین را برای ارائه کمکهای اولیه طبقه بندی کنید:
- در صورتیکه با چند نفر مصدوم به طور همزمان مواجه شدید باید ابتدا وضعیت هر یک از آنها را ارزیابی کنید تا بتوانید ابتدا مجروحین بدحالتر و صدمات تهدید کننده حیات آنها را تحت درمان قرار دهید.
- (د) درخواست کمک کنید :
- هر چه زودتر سرویسهای امدادی را از وقوع سانحه مطلع ساخته و اطمینان بیاپید که آنها در راه رسیدن به صحنه می باشند.

### • اولویتهای درمان

- الفبای احیاء ( ABC ) را پیروی کنید ( به قسمت الفبای احیاء مراجعه شود )
- راههای هوایی را باز نگه دارید . تنفس ، نبض و شرایط گردش خون را بررسی کنید.
- خونریزی را کنترل کنید.
- زخمهای وسیع و سوختگیها را تحت درمان قرار دهید.

- صدمات مفصلی و یا استخوانی را بی حرکت سازید.
- درمانهای متناسب را برای سایر جراحات و مصدومیتها ارائه دهید.
- مکررا بازبودن راههای هوایی ، تنفس و نبض را بررسی کنید و در صورت بروز هر مشکلی سریعا بدان پردازید.