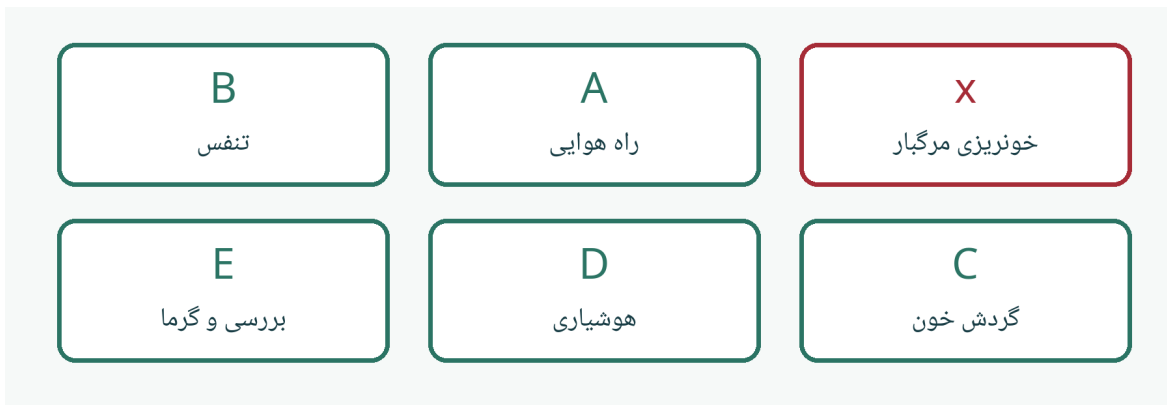


کارت یک دقیقه اول

در هر مرحله، خطر همان مرحله را برطرف کنید و سپس جلو بروید. لازم نیست همه بررسی‌ها تمام شود تا کمک آغاز شود.



۱. ایمنی: وارد تیراندازی، ساختمان ناپایدار، آتش، دود غلیظ یا آلودگی ناشناخته نشوید. کمک حرفه‌ای بخواهید.

۲. خونریزی مرگبار: اگر خون از دست یا پا شدید و پیوسته می‌ریزد، فوری فشار مستقیم بدهید. در خونریزی کنترل نشده، تورنیکه مناسب لازم است.

۳. A راه هوایی: با فرد صحبت کنید. اگر پاسخ نمی‌دهد، کمک بخواهید و راه عبور هوا را بررسی کنید.

۴. B تنفس: حداکثر ۱۰ ثانیه بررسی کنید. فرد بی‌پاسخ با تنفس غیرطبیعی یا بدون تنفس به احیای فوری نیاز دارد؛ نفس‌های بریده و گاه‌به‌گاه طبیعی نیستند.

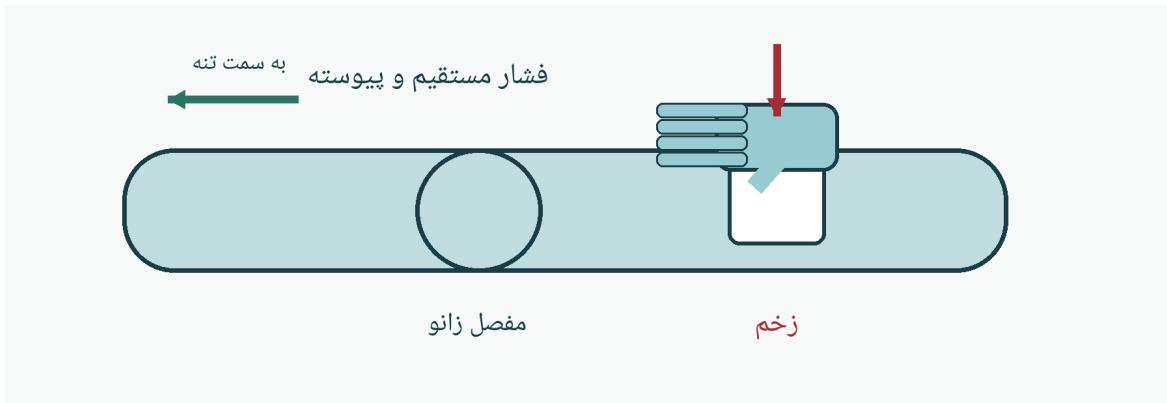
۵. C گردش خون: خونریزی‌های دیگر، رنگ‌پریدگی، عرق سرد و ضعف را بررسی کنید. D هوشیاری: پاسخ به صدا و تغییر رفتار را دنبال کنید.

۶. E بررسی و محیط: فقط به اندازه لازم لباس را کنار بزنید، زخم‌های پنهان را ببینید، سپس فرد را گرم و پوشیده نگه دارید. پس از هر جابه‌جایی دوباره بررسی کنید.

کسی را به تماس با ۱۱۵ و کسی را به تهیه وسایل و راهنمایی آمبولانس مأمور کنید. احیا را برای یافتن نبض به تأخیر نیندازید.

خونریزی شدید را با فشار مهار کنید

خونریزی شدید می‌تواند در چند دقیقه جان فرد را تهدید کند. خون جهنده، جاری شدن مداوم، جمع شدن خون و خیس شدن سریع لباس علامت خطرند.



۱. کمک بخواهید و محل زخم را به اندازه لازم آشکار کنید. روی خونریزی خارجی گاز یا تمیزترین پارچه در دسترس بگذارید.

۲. با کف دست فشار محکم و مستقیم بدهید و ادامه دهید. برای نگاه کردن مکرر، دست را برندارید.

۳. اگر پارچه خیس شد، آن را نگیرید؛ فشار را ادامه دهید و گاز بیشتری اضافه کنید. اگر خونریزی اندام مهار نمی‌شود، برای تورنیکه اقدام کنید.

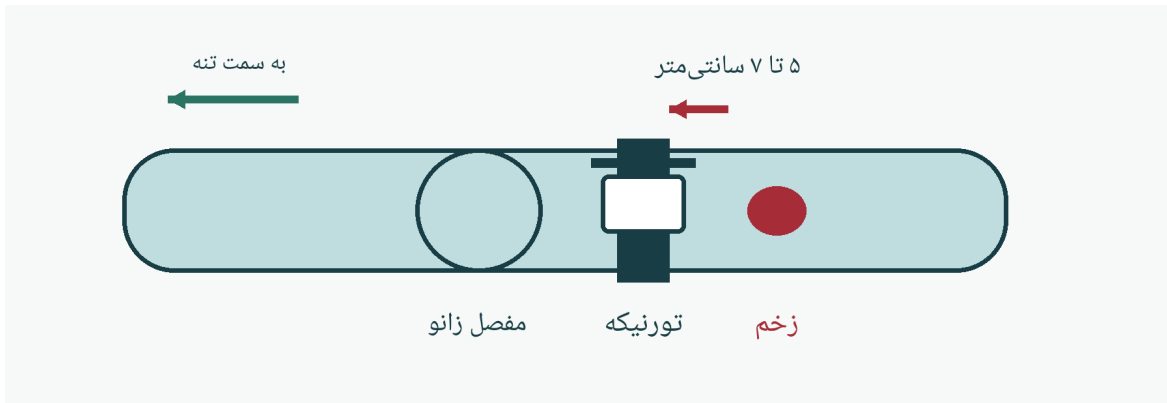
۴. پس از مهار خون، پانسمان فشاری را در جای خود نگه دارید. بستن آن نباید باعث سردی، رنگ‌پریدگی یا بی‌حسی انتهای اندام شود.

۵. روی چشم آسیب‌دیده، استخوان بیرون‌زده یا جسم فرو رفته فشار مستقیم ندهید. اطراف جسم را حمایت کنید و برای کمک حرفه‌ای اقدام کنید.

بستن زخم، جست‌وجوی گلوله و بستن ظاهری پوست، اولویت ندارند. اول خونریزی را مهار کنید.

تورنیکه برای خونریزی مرگبار دست یا پا

تورنیکه نوار مخصوصی است که خون‌رسانی اندام را موقتاً متوقف می‌کند. برای خونریزی شدید اندام که با فشار مستقیم کنترل نمی‌شود استفاده می‌شود؛ برای گردن یا تنه نیست.



۱. تورنیکه استاندارد را طبق دستور همان وسیله به کار ببرید. تمرین قبلی با نمونه آموزشی بسیار کمک می‌کند.
۲. وقتی محل زخم مشخص است، نوار را ۵ تا ۷ سانتی‌متر بالاتر از زخم، به سمت تنه، ببندید. روی آرنج یا زانو نبندید؛ اگر فاصله کافی نیست، بالاتر از مفصل قرار دهید.
۳. نوار را محکم کنید و دسته وسیله را تا توقف خونریزی بچرخانید. دسته را در قفل آن ثابت کنید. درد ممکن است ایجاد شود؛ هدف توقف خون است.
۴. اگر خونریزی ادامه دارد، در صورت دسترسی تورنیکه دوم را کنار و بالاتر از اول ببندید. هم‌زمان انتقال فوری را هماهنگ کنید.
۵. زمان نخستین بستن را روی کارت و در صورت امکان روی وسیله بنویسید. آن را قابل مشاهده نگه دارید و به تیم درمان تحویل دهید.

تورنیکه را باز یا دوره‌ای شل نکنید، حتی اگر انتقال طول کشید. تصمیم باز کردن فقط با فرد درمانگر دارای صلاحیت است. سیم، نخ و بند باریک جایگزین ایمن نیستند.

منابع این صفحه: ۱، ۷؛ توصیه قدیمی برداشتن تورنیکه از منابع ۲ و ۷ وارد این راهنما نشده است

SAMPLE شرح حال کوتاه

پس از اقدام‌های فوری، اطلاعات زیر را از فرد یا همراه بگیرید. اگر نمی‌دانید، «نامشخص» بنویسید؛ حدس نزنید.

M داروها	A حساسیت	S نشانه‌ها
E شرح رویداد	L آخرین خوردن	P بیماری قبلی

۱. S نشانه‌ها و علائم: چه دردی یا مشکلی دارد؟ چه چیزی می‌بینید؟ شروع و تغییر آن چگونه بوده است؟

۲. A حساسیت‌ها: حساسیت به دارو، غذا یا مواد دیگر دارد؟ واکنش قبلی چه بوده است؟

۳. M داروها: چه دارویی مصرف می‌کند؟ به‌ویژه رقیق‌کننده خون، انسولین، داروی قلب یا تشنج. آخرین نوبت چه زمانی بوده است؟

۴. P سابقه پزشکی: بیماری قلب، ریه، دیابت، تشنج، جراحی قبلی یا احتمال بارداری؟

۵. L آخرین خوردن و نوشیدن: آخرین غذای جامد، نوشیدنی یا داروی خوراکی چه وقت بوده است؟

۶. E رویدادهای منتهی به آسیب: چه اتفاقی افتاد، در چه زمانی و با چه مکانیسمی؟ انفجار، سقوط، گلوله، ازدحام یا تماس با ماده؟

S به معنای «سناریو» و **E** در **SAMPLE** به معنای «محیط» نیست؛ محیط را جداگانه در گزارش ایمنی ثبت کنید.

منابع این صفحه: ۳، ۱۲

کارت تحویل مجروح

این صفحه را می‌توان چاپ کرد و برای هر مجروح یک نسخه جدا به کار برد. اطلاعات ضروری با او به مرکز درمان برسد.

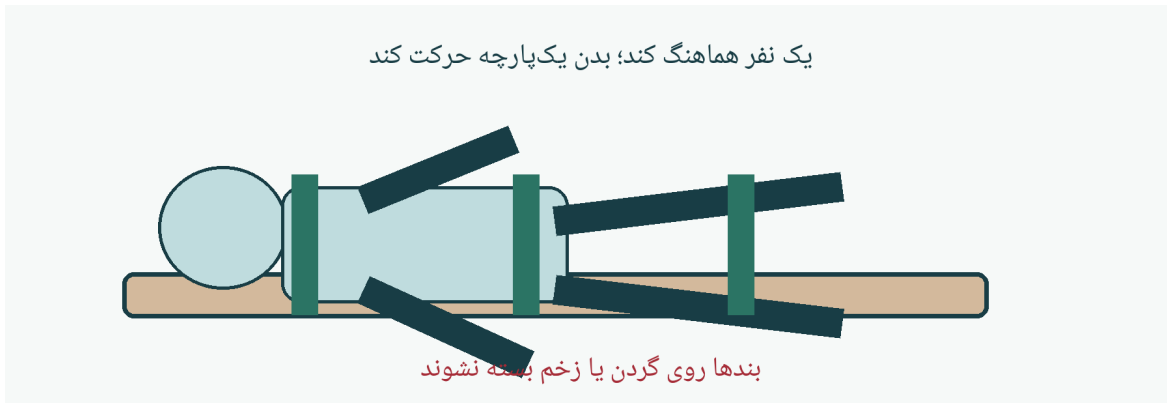
۱. شماره مجروح یا نام با رضایت: سن تقریبی: زمان حادثه: محل:
۲. مکانیسم آسیب و خطر آلودگی:
۳. خونریزی شدید و اقدام: محل و زمان تورنیکه:
۴. راه هوا: تنفس: هوشیاری:
۵. S نشانه‌ها: A حساسیت: M داروها:
۶. P سابقه و بارداری: L آخرین خوراکی: E رویداد:
۷. اقدام‌ها و زمان آن‌ها:
۸. تغییر حال در مسیر: مقصد: تحویل به:
۹. نام یا شماره تماس مسئول کمک: ساعت تحویل:

خلاصه شفاهی: چه اتفاقی افتاده، آسیب مهم چیست، حال فعلی چگونه است، چه کرده‌اید و چه زمانی. فقط اطلاعات لازم را ثبت کنید.

منابع این صفحه: ۳، ۴، ۷

چکلیست پیش از انتقال

این چکلیست کوتاه است. انتقال فوری را برای تکمیل آن متوقف نکنید؛ اگر خطر را دیده‌اید همان لحظه اقدام کنید.



۱. ایمنی مسیر و مقصد هماهنگ شده است؛ محل درمان از آلودگی احتمالی آگاه است.
۲. خونریزی مرگبار مهار شده و تورنیکه بدون پوشش، زمان دار و دست‌نخورده باقی مانده است.
۳. راه هوا باز و وضعیت بدن متناسب با تنفس و احتمال آسیب است.
۴. تنفس و سطح پاسخ در حال پایش‌اند؛ وسیله یا پانسمان نامناسب روی سینه نیست.
۵. سر، گردن، تنه و اندام آسیب‌دیده حمایت شده‌اند؛ هیچ بند یا فشاری دور گردن نیست.
۶. پتو و زیرانداز خشک فراهم شده‌اند؛ صورت باز است و حریم فرد رعایت می‌شود.
۷. همراه پایش‌گر، کارت تحویل و وسایل ضروری با فرد می‌روند. مقصد و زمان خروج ثبت شده‌اند.

با بدتر شدن تنفس یا هوشیاری، دوباره از خونریزی و **A** آغاز کنید و از کمک حرفه‌ای راهنمایی بگیرید.

منابع این صفحه: ۱، ۳، ۴، ۷