

دليل الإسعافات الأولية





من هو المسعف؟

هو الشخص الذي يقوم بتقديم الإسعافات الأولية والعناية بالمصاب أو من تعرض لحالة مرضية مفاجئة، بشرط أن يكون مؤهل للقيام بهذا العمل بحصوله على التدريب المناسب ولديه المعلومات التي تمكنه من تقديم الإسعافات الأولية للمصاب أو المريض بشكل صحيح لإنقاذ حياته. فالشخص الذي يقوم بتقديم الإسعافات الأولية هو شخص عادي لا يشترط أن يكون في مجال الطب وإنما تتوفر لديه المعلومات الكافية التي تمكنه من إنقاذ حياة المريض أو المصاب.

مسئوليات المسعف:

- تقييم وتشخيص صحيح وسريع للإصابة أو الحالة لمعرفة سبب الحادث وتحديد نوع المرض أو الإصابة معتمداً على وصف وقائع الحادث والأعراض والعلامات المشاهدة.
- فحص المصاب بالكامل والاهتمام بالإصابة كبيرة كانت أم صغيرة وذلك لأنه غالباً ما يكتفي المسعف بالإصابة الأولى خاصة إذا كانت هذه الإصابة كبيرة ويهمل باقي الإصابات الصغيرة والتي قد تكون لها خطورتها.
- تقديم العلاج الفوري المناسب حسب الإصابة أو المرض.
- نقل المصاب إلى المستشفى أو المركز الصحي حسب خطورة الحالة.



الاسعافات الأولية
وكيفية التعامل
مع الاصابات



فقدان الوعي

يعرف فقدان الوعي على أنه اختلال في عمل الدماغ نتيجة لاصابة او مرض يؤدي الى عدم تفاعل المصاب مع الوسط المحيط به. يتعرض الشخص الفاقد للوعي والملقى على ظهره إلى خطر كبير وذلك لامكانية رجوع اللسان للخلف و إمكانية حدوث التقيؤ عند المصاب وبالتالي انسداد المجرى التنفسي وفي هذه الحالة يجب وضع المصاب في وضعية الأمان الجانبي مباشرة دون أي تأخير.

أثناء التعامل مع المصاب يجب الحديث معه بصوت عالٍ ومسموع من خلال لمس كتفه او سؤاله بصوت مرتفع (هل انت بخير؟) وفي حال عدم وجود أي استجابة من المصاب يتم وخزه و قرصه وفي حال عدم وجود أي استجابة فان هذا يدل على فقدان الشخص المصاب لوعيه وفي حال كان المصاب مستلقي على ظهره يجب وضع المصاب على ارض صلبة و ارجاع الراس للخلف وإمالاته إلى احد جانبيه وأما إذا كان المصاب ملقى على بطنه فان من المستحسن ترك المصاب على وضعيته مع تعديل وضعية الرأس والرقبة للخلف وإبقاء الفم مفتوحا واما اذا كان الشخص المصاب واعيا فيستحسن إبقائه على الوضعية التي تناسبه .



خطوات عمل المسعف

- يجب على المسعف أن يتصرف في حدود معلوماته الطبية التي تمكنه من تقديم الإسعافات الأولية للمصاب أو المريض بشكل صحيح لإنقاذ حياته وأن يقوم بتقييم الموقف ومعرفة ما حدث للمصاب حتى يتمكن من تقديم الإسعافات الأولية التي تتفق مع نوعية الإصابة أو المرض نظراً لاختلاف نوعية الإسعافات بحسب نوع الإصابة.
- يجب على المسعف أن يطمئن المصاب ويهدئ من روعه ويزيل اضطرابه وتشجيعه ومعاملته بلطف والتخفيف من انزعاجه.
- يجب على المسعف أن لا يسمح بتزاحم العمال والآخرين حول المصاب ليساعده على التنفس وتهدئة المصاب.

مشاكل التنفس

يتم التعرف على المشكلات التنفسية من خلال:

- 1- النظر الى لون الجلد , ازرقاق الشفتين , وعدم وجود حركة في الصدر والبطن وهل التنفس منتظم ام لا .
- 2- من خلال حاسة السمع او سماع صوت او شخير.
- 3- من خلال اللمس (ملاحظة عدم وجود هواء الزفير وعدم وجود حركة في الجزء العلوي من البطن).

وفي حال ملاحظة وجود أي من المشكلات التنفسية لدى المصاب على سبيل المثال (كمية الهواء غير كافية والمصاب فاقد للوعي) فلا بد من اجراء عملية التنفس الاصطناعي مباشرة بعد تنظيف فم المصاب من القيئ، وإزالة الأسنان الاصطناعية إن وجدت في فم المصاب ومن ثم اتباع الخطوات التالية للقيام بالتنفس الاصطناعي:

أولا :

ابدا على الفور بالضغط على الصدر من خلال وضع يديك على منتصف صدر المصاب ومن ثم ضع اليد الاخرى فوق الاولى مع شبك الاصابع وابعادها عن الاضلاع ومن ثم امل جسدك الى الامام بحيث تكون عاموديا على جسد المصاب ومن ثم اضغط على عظمة القص في منتصف القفص الصدري .

ثانيا:

1- وضع المصاب على ظهره ان امكن وممسك رأس المصاب بكلتا اليدين ومن ثم

ارجع الرأس للخلف وارفع ذقن المصاب للخلف.

2- اغلق فتحتي الانف.

3- خذ نفسا عميقا ثم احكم شفطيك حول شفطي المصاب وانفخ بقوة حتى يرتفع صدره (راقب حركة القفص الصدري خلال اجراء العملية)

4- ابعد فمك واسمح لصدر المصاب بالهبوط .

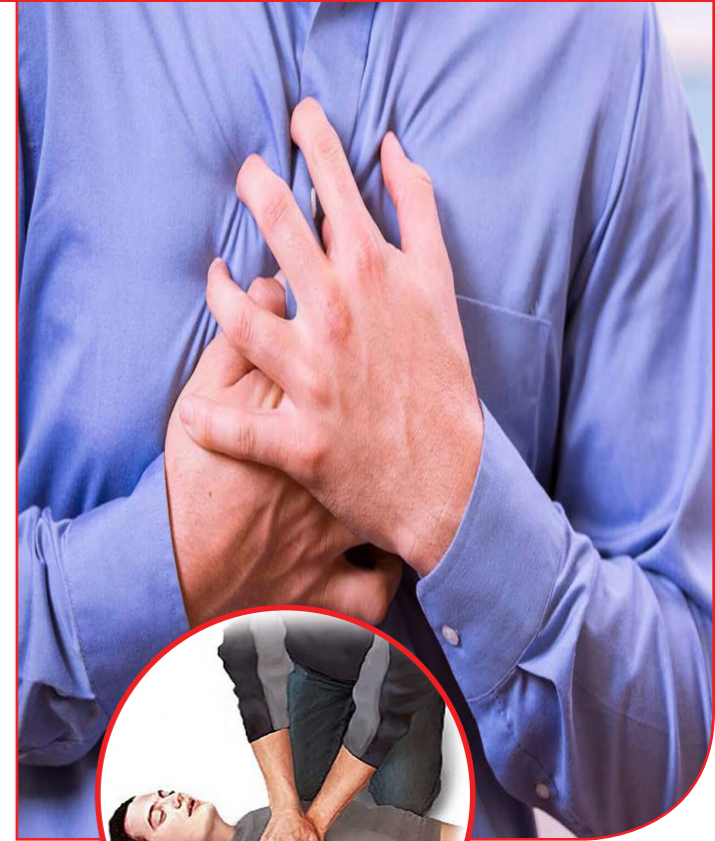
5- استمر في عملية الانعاش بمعدل 30 ضغطة الى حين وصول الإسعاف أو استعادة المصاب وعيه .

تنبيه:

لا تقم باعطاء كمية هواء اكثر من اللازم او الضغط بقوة فقد يؤدي ذلك إلى حدوث تضخم في المعدة مما قد يؤدي إلى حدوث الاستفراغ.

أسباب المشكلات التنفسية :

تؤدي وضعية الاستلقاء على الظهر الى حدوث مشكلات تنفسية كثيرة منها رجوع اللسان إلى الخلف الامر الذي قد يتسبب بإغلاق مجرى التنفس و حدوث اضطرابات في مركز التنفس في الدماغ وخاصة بعد التعرض لأصابه في الرأس أو حصول قصور في الدورة الدموية أو من خلال جرعات الادوية الزائدة أو نقص الاكسجين تحت الماء او في العمل في اماكن الابار و الكهوف . وفي هذه الحالات يجب المباشرة بأجراء عملية التنفس الاصطناعي الى ان يستطيع الشخص المصاب التنفس بشكل ذاتي إلى حين وصول المسعفين و إذا كان هناك استحالة اجراء التنفس الاصطناعي من الفم نتيجة لانسداده أو اصابته فيجب إجراء التنفس الاصطناعي من خلال الأنف(فم المسعف الى انف المصاب) الى ان يستطيع الشخص الفاقد للوعي التنفس من تلقاء نفسه ومن ثم وضعة في وضعية الأمان الجانبي.





الجروح

الجرح هو عبارة عن تمزق اتصال الجلد او الانسجة الاخرى في الجسم نتيجة لاصابة ما قد يؤدي ترك الجروح الصغيرة تنزف إلى حدوث مضاعفات كبيرة من ناحية وتلوثها بالميكروبات لذا يجب علينا القيام بالاسعافات اللازمة لمعالجة الجروح وذلك بأتباع ما يلي :

- لا تقم باستخدام المساحيق و المراهم وإستخدم بدلا منها المطهرات السائلة مثل(اليود) ومن الجدير بالذكر أن الكحول من المطهرات الفعالة إلا أنها حارقة للجرح.
- أعمل على تغطية الجرح بضمادات معقمة وقم بتبديلها يوميا بعد تطهير الجرح ولا تستخدم المراهم أو البودرة التي تعمل على تسريع التآم الجروح وشفائه ولا تستعمل القطن أو الصوف في تنظيف الجرح .
- الجروح التي تحدث نتيجة لسلاح حاد أو عضة من قبل الانسان او الحيوان ممكن أن تكون خطيرة وأما إذا كان هناك شك بالنسبة لجروح الوجه ذات الطابع التجميلي فلا بد من إستشارة الطبيب خلال الست الساعات التي تتبع حدوث الجرح واخذ مضادات للكزاز.

النزيف

النزيف : هو خروج الدم من احد الاوعية الدموية الى خارج الجسم او داخله نتيجة لإصابة أو مرض .

عندما يكون هناك نزيف خارجي خطير يجب القيام بما يلي من اجل إيقافه :

- ١- قم بإجلاس العامل المصاب بشكل مريح (أزل الخطر عن الاصابة وراقب النبض وضغط الدم).
- ٢- قم برفع العضو المصاب الى الاعلى مع الضغط على الجرح لتقليل كمية الدم التي تصل الى المنطقة النازفة .
- ٣- الضغط على نقاط ضغط الدم وعلى الشريان الرئيسي الذي يغذي الطرف المصاب ،ويتم الضغط على الشريان الفخذي في منطقة التقاء الفخذ بباقي الجسم ويتم الضغط علىه بواسطة اصابع اليدين وهذا يؤدي الى قطع الدم عن المنطقة السفلية كاملا.
- ٤- استخدام ضمادة ضاغطة لقطع النزيف إذا لم يكن هناك كسر(ضغط الأوعية والشرايين الدموية المصابة).



ملاحظة:

قد يؤدي النزيف الداخلي الغير مكتشف الى التسبب بحدوث الإصابة بالصدمة.



العلامات والإعراض:

- 1- ارتفاع في درجة الحرارة إلى أكثر من (٤٠) درجة مئوية
- 2- صداع و دوخة.
- 3- احمرار الجلد وتوقف العرق
- 4- النبض سريع وقوي
- 5- التنفس سريع

الإسعافات الأولية لضربة الشمس :

- 1- وضع المصاب في مكان بارد .
- 2- خلع ملابس المصاب قدر الامكان .
- 3- استلقاء المصاب وابقاء رأسه مرتفعا .
- 4- عمل كمادات باردة واستخدام الماء البارد.
- 5- عدم تعريض المصاب للحرارة مرة أخرى مع مراقبة حدوث الصدمة.
- 6- تبريد الجسم كله (كمادات الثلج او الماء البارد).
- 7- إذا كان المصاب واعى يجب العمل على اعطائه السوائل , لتعويض النقص الذي حصل للجسم

حروق الشمس

هو تلف يصيب الجلد والانسجة التي تليه نتيجة تايثر درجات الحرارة العالية او المتدنية تحدث حروق الشمس نتيجة التعرض لأشعة الشمس ولفترات طويلة.

إسعاف حروق الشمس:

- 1- وضع المصاب في مكان ظليل .
 - 2- تبريد المنطقة المصابة بالماء بشاشة او قماشة مغموسة بماء بارد او اخذ دوش بارد اذا امكن .
- يتم استخدام أكياس الثلج والعلاجات خاصة بضربة الشمس عند وجود احمرار ذو مساحة واسعة أما اذا كان هناك حمى وغثيان فيجب استشارة الطبيب .



ضربة الشمس

تحدث هذه الإصابة عند عدم محافظة الجسم على درجة حرارة ثابتة نتيجة التعرض لاشعة الشمس المباشرة للرأس .

تحدث ضربات الشمس نتيجة التعرض لحرارة الجو خاصة أشعة الشمس في فصل الصيف ويتميز هذا المرض بفقدان الوعي و هبوط في مركز تنظيم الحرارة مما يؤدي إلى ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم ومن الممكن أن ترتفع درجة حرارة المصاب إلى الحد الذي يؤدي إلى تلف الدماغ او الوفاة إذا لم يبرد الجسم بسرعة وخاصة أثناء القيام بأعمال لساعات طويلة تحت أشعة الشمس دون أخذ فترات راحة او ارتداء ملابس غير مناسبة لهذه الأجواء وعدم كفاية المشروبات التي تساهم في تخفيف حرارة الجسم.





الصعقة الكهربائية

تعريف الصعقة الكهربائية:

نعني بها دخول التيار الكهربائي إلى داخل الجسم الامر الذي قد يسبب ضرراً كبيراً للجسم وخاصة عند نقاط الدخول أو الخروج أو بالقرب منها وتلعب متطلبات السلامة ووجود المواد والأشخاص المؤهلين والمختصين دوراً هاماً في خفض الإصابة بالصعقة الكهربائية بالرغم من استخدام التيار الكهربائي بشكل دائم في الحياة اليومية.

خطوات الإسعاف الاولي للصعقة الكهربائية :

- ١- قم بقطع التيار الكهربائي اذا كان ذلك ممكناً.
- ٢- ابعد المصاب عن منطقة الخطر.
- ٣- اتخذ جميع تدابير السلامة التي تضمن سلامتك.
- ٤- استدعي المساعدة.
- ٥- تغطية منطقة الحرق بضماد معقم.
- ٦- العمل على تركيب القواطع الكهربائية واستخدام القواطع والمفاتيح الامنة وذات النوعية الجيدة.



الكسور

يعرف الكسر على انه انفصال في النسيج العظمي ومن علامات الكسور الالم والتغير في شكل العضو المصاب وصعوبة في تحريك العضو المصاب مع حدوث جرح وظهور العظم في بعض الاحيان. غالباً ما يتم التعامل مع الاصابات الواضحة المتعلقة بالكسور وبخاصة كسور عظام الذراعين او اليدين والقدمين لذا يجب اصطحاب المصاب الى الطبيب مباشرة ان امكن ولكن يجب أولاً تثبيت العضو المصاب كما يلي :

- في كسر اليد يجب تثبيت اليد ومقدمة الذراع في منتصف الجبيرة والذراع مثبتة باتجاه السترة او القميص بواسطة حمالة.
- في كسور الجمجمة والعمود الفقري والساقين والقفص الصدري (الأضلاع) والحوض فيتوجب طلب المسعفين مباشرة وفي هذه الثناء يجب عدم تحريك المصاب، لأن تحريكه قد يضر المصاب إلا من قبل المسعفين المختصين كوضع المصاب في وضعية الامان الجانبي اذا كان المصاب فاقد الوعي وتطلب الاصابة ذلك.
- في اصابة فك أو خلع والتي غالباً ما تؤثر على منطقة الكتف يتم التعامل معها كطريقة التعامل مع اسعاف الكسور مع الحذر من محاولة رد الخلع لانه قد ينتج عنه ضغط على الشرايين والاعصاب.

إرشادات عامة في حال الكسر :

- ١- تجنب تحريك العظام المكسورة
- ٢- ثبت المفصلين اعلى الكسر وادناه
- ٣- غط الجرح المصاب بضمادة معقمة
- ٤- اعمل على تهدئة المصاب ووضعه في وضعية مريحة .

نوبات الصرع

- الصرع :** هو حالة مرضية تتميز بمجموعة من الاضطرابات المؤقتة في وظيفة المخ مصحوبة بتشنجات وفقدان للوعي ويجب على الجميع ان يعرف ان المصاب بالصرع ليس مخمورا ولا مؤذي ولا مخيف كما يعتقد البعض .
- وفي بعض الاحيان قد يبدأ الشخص المصاب بالصرع بالصرخ مع تصلب العضلات لمدة ثواني أو لمدة نصف دقيقة يتبعها حركات اهتزازية وصعوبة في التنفس ويظهر زبد من الفم أو لعاب سائل وتستمر هذه الحالة في الهدوء إلى أن تخف تماما وبعد دقيقة او دقيقتين يشعر المصاب بالراحة ويعود الى طبيعته وغالبا ما يكون المصاب مرهق جدا ولكن ليس فاقداً لوعيه.
- خطوات الإسعاف الأولى لنوبات الصرع :**
- 1- لا تقيد المصاب إن كان في حالة تشنج بل إعمل على حمايته من التعرض للإصابة.
 - 2- المحافظة على مجرى التنفس مفتوحا والعمل على فك الملابس الضيقة .
 - 3- عدم استعمال العنف مع المصاب .
 - 4- العمل على تهوية المكان .
 - 5- استدعي الطبيب أو اطلب الدفاع المدني إذا استمرت النوبات او أصبحت متكررة .



حقيبة الاسعافات الأولية

تعتمد محتويات الصيدلية في موقع العمل على عدة امور منها عدد وعمر العاملين في الموقع وطبيعة الأمراض المعروفة ومعرفة الغاية المرجوه من استخدامها.

بعض محتويات حقيبة الإسعافات الأولية

-مقص - ملقط - ميزان حرارة

-لاصق طبي - لاصق جروح

-شاش طبي - شاش حروق - مشبك او دبائيس

-ضمادات معقمة - أربطة ضاغطة

-قفازات طبية - مطهر مثل الكحول

- كتاب الاسعافات الاولية - ارقام الطوارئ

-بطانية - عبوة ثلج



• البعوض

البعوض أو الناموس هو عبارة عن حشرة صغيرة الحجم لها منقار وتثبت على جسم الإنسان المكشوف بخفة كبيرة بحيث لا يحس بها إلا بعد أن تلسعه، منها الذكر ومنها الأنثى، ما يميز هذه الحشرة عن غيرها من الحشرات هو اختلاف مصدر الغذاء عند الذكر و الأنثى، إذ إن الذكر يعتمد على رحيق الأزهار وعصارة النباتات في غذائه لذا لا يهاجم الإنسان، بينما الأنثى تعتمد على الدم الذي تمتصه من أجسام الكائنات الحية حيث تحتاج الدم لوضع بيوضها.

• إجراءات للحد من مخاطر البعوض:

- النشاط الأكبر للبعوض هو بعد الغروب وقبل طلوع الشمس. إرتدي اللباس ذو اللون الفاتح، والقمصان ذات الأكمام الطويلة، والملابس الداخلية الطويلة، والجوارب خلال هذه الأوقات عالج الألبسة بطارد الحشرات قبل ارتدائها.
- عندما تكون خارجاً بين الفجر والغسق، استعمل طارد الحشرات على الجلد المعرض. يحتوي طارد الحشرات على مادة (DEET) وقد يسبب التعرض الطويل لهذه المادة مرضاً.
- الأثار الحارقة التي تسببها البعوضة/الحشرة تحاط في المساء بمنطقة مهوية جيداً.
- النوم في الأماكن المزودة بأبواب ونوافذ مانعة لدخول البعوض أو مزودة بالتكييف إذا كان ذلك ممكناً.
- النوم تحت ناموسية ذات شبكية ناعمة وبدون فتحات بعد رشها بمبيد الحشرات واثني طرف الناموسية



الحشرات والزواحف والحيوانات الخطرة في موقع العمل

هناك العديد من الحشرات والزواحف والحيوانات التي تتواجد في بيئة العمل وقد تكون مستوطنة أو تسكن بيئة العمل الخاصة بمشروع ما، مما يجعلها عدائية وقد تتسبب بضرر للعاملين وسنسردهم بعض أهم تلك الكائنات.



• لدغ النمل والزنابير والنحل:

لدغ النمل والزنابير والنحل أحياناً يسبب حساسية شديدة ويتطلب عناية طبية فورية عند بعض الأشخاص.
الإستجابة تجاه لدغ النحل والزنابير:

- إذا كان الشخص الملدوغ لديه الحساسية من عضه لدغ النحل في الماضي فاعتبر دوماً أن هناك حساسية شديدة وخطيرة. فليبتعد عن أي مكان تظهر فيه النحل ويطلب المساعدة.
- أزل النحل الذي لدغ فوراً ولكن بدون تسرع.
- الأشخاص الذين يعرفون أن لديهم حساسية من النحل عليهم أن يحملوا دوماً حاقن الإبنفرين، وهذا يحتاج أن يعطى مباشرة (لا تنتظر حتى تظهر الأعراض).
- إذا كنت لا تعرف أعراض الحساسية فإنها تتضمن:

١. أزيز أو صعوبة بالتنفس

٢. ضيق في الصدر أو الحنجرة

٣. تورم في الشفاه أو اللسان أو الوجه

٤. دوخة أو إغماء

٥. غثيان أو تقيأ

إذا ظهرت أعراض مثل تورم الحنجرة وانخفاض ضغط الدم وغيرها فاطلب الإسعاف مباشرة إذا لم تكون فعلت ذلك مسبقاً.
-راقب الخطر في الموقع وأستجابة الضحية ومجرى التنفس واجراء الانعاش القلبي الرئوي وإعادة النبض.

ملاحظة:

خذ المصاب إلى قسم الطوارئ، إذا كان قد لدغ أكثر من عشر لدغات أو أن هناك لدغات داخل الأنف أو الفم أو الحنجرة، الإنتفاخ بسبب اللدغ قد يسبب قصر التنفس حتى عند الذين ليس لديهم حساسية.
- ردة فعل الحساسية يمكن إن تندلع من جراء لدغة قمل الجسم أيضاً وعضات برغوث النمل، ذباب أسود، براغيث، واليراقات والقراد، يرقة القط يمكن أن تعض بشدة وتظهر على الإنسان أعراض الشلل.



تحت المفرش قبل الظلام أو في الصباح لمنع البعوض من الدخول إلى الفراش.
فالناموسية مهمة جداً إذا كنت لا تستطيع منع البعوض من دخول غرفتك.

- رش مبيد الحشرات البخاخ في غرف النوم والمعيشة.
- استخدم أدوات النظافة ومضادات التعرق والصابون الغير معطرة، فإن البعوض تجذبه المنتجات التي يمكن شمها عندما تعود إلى البيت.

- الأدوية المضادة للملاريا لا تمنع عض البعوض أو الطفيليات من الدخول إلى جسدك. فحالمًا تدخل الدم فإن الطفيليات تبدأ بالتكاثر والدواء يوقف الطفيليات من التكاثر. ينبغي أن تستمر بأخذ الأدوية المضادة للملاريا التي وصفت من قبل المستشار الطبي أو الطبيب حتى بعد مغادرة منطقة مخاطر الملاريا والعودة للمنزل. فإذا لم تؤخذ الأدوية حتى الفترة المحددة فإن الطفيليات ربما تبدأ بالتكاثر في الدم وتجعلك مريضاً.

- حتى عندما تأخذ مضادات الملاريا هناك فرصة ضئيلة لتطور المرض، بعض الأحيان بعد أشهر إذا تطورت الحمى خلال سنة بعد رجوعك إلى البيت أو شعرت بأعراض أخرى مثل الصداع الدائم، أو جوع وضعف عضلي أو تقيأ أو إسهال، أخبر طبيبك وزوده بالمعلومات عن سفرك.





٧. التقيؤ والإسهال

٨. رد فعل حادة جداً (غالباً حساسية) ربما يحدث على شكل تشوش في الوعي, فقدان الوعي, التشنجات, هبوط في ضغط الدم, صدمة ويتبعها تحديد الحياة.

• الإستجابة للدغة العقرب

- في حالة لدغة العقرب عليك تنشيط خطة الإستجابة للطوارئ بأسرع ما يمكن.

- يمكن جعل الألم في موضع اللدغ محدوداً باستخدام مكعب من الثلج.

- حقن مسكن الألم (مورفين) قد يكون مطلوباً وينبغي استشارة الطبيب. وفي حالة ملاحظة أعراض أخرى فإن المعالجة ينبغي أن تقدم مثلما تقدم للدغة الأفعى والمريض ينبغي أن يتلقى العلاج الكيميائي بأسرع ما يمكن.

- هناك مصل مضاد لسّم العقارب هذه المعالجة ينبغي أن تراقب من قبل طبيب.

- بعض العناكب سامة، ولكن قليل منها ثبت أنها خطيرة على البشر.

- من حيث المبدأ فإن تجنب العناكب أصعب من تجنب العقارب وخاصة أنها غالباً تبقى في الداخل وتحاول

أن تصطاد في النهار هي غالباً تفضل الأماكن الرطبة قليلاً في الظل المتوسط.

- لسعة العنكبوت غالباً تحدث عندما تنحصر الحشرة في اللباس. أبقِ اللباس مطويّاً دائماً إذا كان ممكناً.

- رش المبيد الحشري البخاخ أو الرذاذ في غرف المنامة.



• العناكب والعقارب السامة والأفاعي:

- لدغات العناكب والعقارب السامة يمكن أن تكون خطيرة في بعض البلدان عندما يكون العمل في المناطق البعيدة. لدغ العقارب ذات الكلاب السام في ذيلها الذي عادة ترفعه قبل أن تهاجم.

- تجنب لدغ العقارب، العقارب حيوانات ليلية ولذا تظهر فقط في الليل وعادة تختفي في الشقوق المظلمة أو تحت الجذوع والنباتات لكن ستدخل مكان السكن إذا كانت قادرة.

- ينبغي أن يكون للمسكن حافة على الأقل بارتفاع ٢٠ سم لمنع دخول العقارب.

- رش المبيدات الحشرية على شكل بخاخ أو رذاذ في غرف النوم.

- في المناطق التي توجد فيها عقارب من الضروري الإلتباه من الأماكن المظلمة المخفية في الداخل وفي الكبائن وتحت الأسرة والشراشف أو في الأحذية (نظف الحذاء قبل أن ترتديه في الصباح).

- تجنب السير بين الشجيرات عندما تكون مرتدياً صندل.

- معظم العقارب غير مؤذية للإنسان بالرغم من أن اللدغة مؤلمة جداً وستتطلب معالجة مسكّنة.

- الأعراض والعلامات التالية ربما تراقب في حالات السمية المتوسطة والخطيرة:

١. توعك ٢. تعرق

٣. خفقان قلب ٤. إرتفاع في ضغط الدم

٥. سيلان اللعاب ٦. غثيان





• الكلاب المسعورة:

سعار الكلاب هو أحد الأمراض المشتركة الخطيرة التي تنتقل من الحيوان للإنسان «مرض مميت» وهو مرض فيروسي يصيب (الكلاب، القطط، الخفافيش..... إلخ) يصيب كل الثدييات. والفيروس يوجد في لعاب الحيوان المصاب قبل ظهور الأعراض بـ ٥ أيام.

• تأثير عضة الكلب على الإنسان :

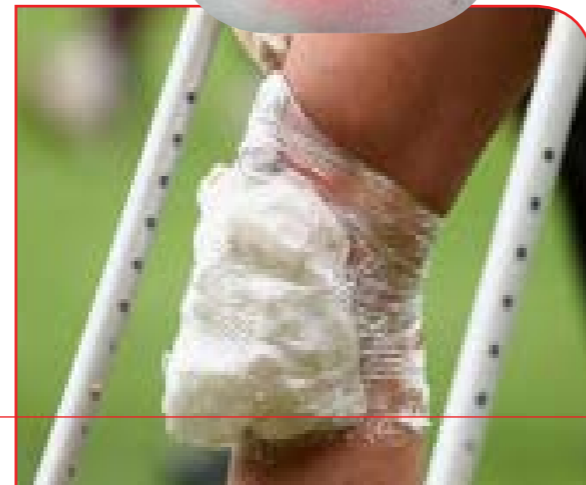
ليست كل عضة من حيوان مسعور تكون معدية طالما لم يصل اللعاب الملوث بالفيروس للجرح « فليس بالعقر وحده تنتقل العدوى» ولكن إذا عض كلب مسعور شخص أو طفل وحدث تلوث للجرح بلعاب الحيوان المصاب تظهر الأعراض عليه (ارتفاع في الحرارة - صداع شديد - فقدان شهية وجفاف الحلق - توتر شديد وهياج عصبي).

• ماذا تفعل إذا تعرضت لعض كلب؟

- لا بد من غسل مكان الجرح (العضة) بالماء البارد والصابون عدة مرات.
- يُظهر الجرح بصبغة اليود أو الكحول.
- يحظر خياطة الجرح.
- يجب التوجه الفوري لأقرب مستشفى لأخذ المصل الوقائي.
- خطورة العضة تتمثل في عمق الجرح و مدى قرهه من الأعصاب.

• كيف تعرف الكلب المسعور؟

١- الكلب المسعور لا يشرب ماء، وفي حالة شربه يصاب بالاختناق ويموت.



• الأعراض والعلامات الخطرة:

- اللسع يترك شعوراً بالألم في موقع اللسعة ويمكن أن يكون الألم محرقاً وعنيفاً وفي بعض الأحيان ليس هناك ألم فوري وبدلاً عن ذلك يأتي الألم بعد ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة وتبشير ونزيف تحت الجلد ويمكن أن يكون هناك إحساس بالتشنجات العضلية ولاحقاً فإن الأنسجة في مكان اللسعة ربما تموت ولكن ذلك يعتمد على نوع السم.
- أعراض عامة مثل القلق والإحساس بالضعف والتعرق والصداع والدوخة والتورم حول العيون وطفح جلدي وضيق التنفس والغثيان وسيلان اللعاب والتقيؤ.
- صعوبة في السيطرة على العضلات والتشنجات والتي في أسوأ الحالات يمكن أن تؤثر على العضلات المتدخلة بعمليات البلع والتنفس.
- من المحتمل أن تكون هناك حساسية مع فشل في دورة الدم وصدمة وموت.

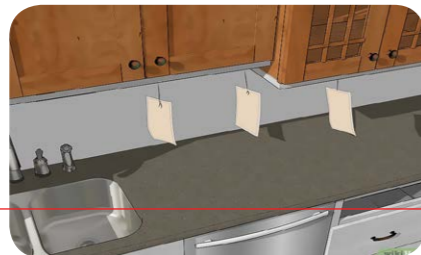
• الإسعافات الأولية ومعالجة لسعة العنكبوت:

- في حالة لدغة العنكبوت عليك تنشيط خطة الاستجابة للطوارئء بأسرع ما يمكن.
- مكعب الثلج على موضع اللسع قد يخفف الألم.
- هناك مصل مضاد لسقم العديد من العناكب هذه المعالجة ينبغي أن تراقب من قبل طبيب.
- من حيث المبدأ ينبغي معالجة لسعة العنكبوت السام مثل معالجة لدغة الأفعى وينبغي استشارة الطبيب بأسرع وقت ممكن والعنكبوت ينبغي أن يقتل ويؤخذ إلى الطبيب لمعرفة نوعه.



• الذباب المنزلي

- الذباب من بين الحشرات الأصعب في مواقع العمل في بعض المناطق بعض الذباب يحمل الجراثيم ميكانيكياً حيث يعضُّ الحيوانات المريضة ومن ثم يعض الشخص الصحيح وهكذا يلوّثه بالمرض. هناك جراثيم في القمامة والنفايات البشرية والتي يمكن للذباب أن يزحف عليها ويحمل المرض إلى البشر مثل السلّ، والديدان الطفيلية وداء خلع والتراخوما والكوليرا.
- الذباب المنتفخ يعرف بالعبوة الزرقاء أو العبوة الخضراء يطير ويحمل آتير من نفس الكائنات الحية المنتجة للأمراض التي يحملها الذباب المنزلي. وهناك ذبابة الدارماتوبيا يمكن أن تلسع الرجل مسببة يرقات تستطيع أن تخرج من البيض لتختبئ تحت الجلد.
- **إجراءات المنع**
 - التأكد من أن النفايات تم التخلص منها طبقاً لخطة إدارة النفايات.
 - تجنب استخدام حفر النفايات المكشوفة.
 - فتحات المطبخ وغرف الطعام ينبغي أن تغطى بستائر مانعة للحشرات.
- والأبواب يجب أن تغلق أوتوماتيكياً.
- المطبخ ومناطق الطعام ينبغي أن تزود بقاتلة الحشرات الكهربائية ذات اللون البنفسجي.
- المناطق التي يتكاثر فيها الذباب بشكل كبير يمكن تزويدها بالورق اللاصق للذباب (وهذا ينبغي أن يتغير بانتظام ولا يعلق فوق مناطق إعداد الطعام أو مناطق تناول الطعام).
- في المعسكرات المؤقتة والتي تكون فيها السيطرة ليست على أتم وجه يجب أن تتخذ الاجراءات اللازمة لحماية الطعام من الحشرات.
- وجود منطقة إعداد للطعام مغطاة بشكل كافي.
- رش المبيد الحشري على الأقل قبل ٣٠ دقيقة من تقديم الطعام لتجنب التلوث وغطّ الأدوات والصحون قبل إستعمال مبيد الحشرات.
- المطبخ وغرفة تناول الطعام ينبغي أن تُعالج بانتظام بالمبيدات الحشرية.



- ٢- الكلب المسعور يخاف من الإضاءة، ويميل للاختباء والخروج ليلاً حتى فترات الأولى من الصباح.
- ٣- الكلب المسعور لا يهاجم إلا إذا تعرض للهجوم من الشخص أو مضايقة.
- ٤- ليس أي كلب يعض هو كلب مسعور، وإذا عض الكلب المسعور أي شخص يموت بعدها.
- ٥- كثرة النباح لاتعني إصابة الكلب بالسعار.
- ٦- نباح الكلاب سببه أنه يمارس وظيفته الفطرية وهي «الحراسة» وبشكل فطري ينبه بـ«النباح» إلى شعوره بشيء غريب يدخل المكان المقيم.
- ٧- ليس صحيحاً أن الكلب المسعور تتحول عينه في الليل إلى اللون الأحمر، ولكن هذا اللون بسبب أن عين الكلاب والقطط أيضاً لديها القدرة على استقبال الأشعة تحت الحمراء والتي تمكنها من الرؤية في الظلام.



كيفية انتشار الأمراض

مصدر العدوى

يتوجب وجود شخص أو شيء يحمل الميكروبات الضارة التي تسبب العدوى. هناك مصادر عديدة ومختلفة من العدوى، ويمكن أن تشمل:

- الأشخاص المصابين بالفعل.
- الحيوانات الأليفة أو حيوانات أخرى.
- أسطح غير نظيفة (مقابض الأبواب على سبيل المثال، لوحة مفاتيح، المراحيض، الخ).

طريق خروج الميكروبات

يتوجب وجود طريقة لخروج الميكروبات الضارة من الشخص المصاب أو من المصدر.

وهذه الطرق تشمل:

- العطس والسعال (الرذاذ).
- انتقال سوائل الجسم.

انتشار العدوى

الميكروبات الضارة بحاجة إلى وسيلة لتنقل من شخص لآخر. يمكن أن يكون هذا من خلال:

- اللمس.
- الاتصال الجنسي.



ضبط العدوى أثناء الإغاثة



• القراد:

القراد في الحقيقة نوع من القمل يمكن أن يسبب أمراضاً مثل حمى الجبل الصخري المرقطة ومرض اللايم ولكن التأثيرات السلبية للسبتة يمكن أن تأخذ وقتاً حتى تظهر.

• **كيف تزيل القراد**
الطريقة الأفضل لإزالة القراد هي باستعمال ملقط رفيع والقبض على القراد من أقرب ما يمكن من الجلد لا تستعمل عود الثقاب المشتعل أو السيجارة ولا الحك بمسار ولا تستعمل المهلام النفطي (مثل الفازلين) ولا الصابون السائل ولا الكيروسين لأن تلك الطرق قد تثير القراد وتجعله يتصرف بحرف فيحقن سوائله في الجرح.

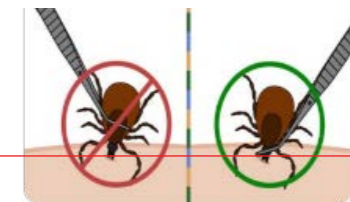
• التقنية المثلى لإزالة القراد تتضمن التالي:

- استعمال ملقط رفيع وامسك القراد من أقرب ما يمكن من الجلد.
- إسحب القراد ببطيء باستخدام ضغطاً ثابتاً وبدون ارتجاج أو تأرجح.
- لا تعصر ولا تمحق ولا تثقب جسد القراد لكون السوائل داخل جسده ربما تحتوي كائنات حية معدية.
- بعد إزالة القراد اغسل الجلد واليدين بالكامل بالماء والصابون.
- إذا بقي أجزاء من فم القراد على الجلد ينبغي أن يترك: سوف تُقذف لوحدها.
- المحاولات لإزالتها قد تسبب جرحاً للجلد.
- يبلغ عن اللسعة إلى الممرض وتؤكد بأن تاريخ العضة قد تم تسجيله، فبعض الأعراض تأخذ شهراً لكي تتطور.
- في النهاية إذا كان هناك طفح في موقع العضة أو تعاني من رجفة أو صداع أو حمى فعليك أن تبلغ عن ذلك فوراً وأذهب إلى الطبيب. ينبغي أن تستشير طبيباً إذا كنت تعاني من إعياء شديد أو وهن أو صعوبة المشي.

• منع عضة القراد

- استعمال طارد الحشرات الذي يحتوي من ٢٠٪ إلى ٣٠٪ على الديث.
- أفضل رادع للقرد (Permethrin)

- عالج الألبسة ببخاخ البيروثرين.
- إرتد ألبسة داخلية طويلة وذات أكمام كاملة. والألبسة لا تكون ثقيلة ولكن طولها سوف يقدم طريقة إضافية لحماية جلدك من القراد.
- إطوي حجل بنطالك الداخلي في الجوارب. وهذا يخلق حاجز إضافي يجعل من الصعب على القراد أن يدخل.
- في مناطق الأحرش والمناطق العشبية كن حذراً من وجود القراد وافحص لباسك بشكل متكرر
- إفحص جسدك من القراد بعد إتمام العمل.





انتشار العدوى
الميكروبات الضارة بحاجة إلى وسيلة لتنتقل من شخص لآخر. يمكن أن يكون هذا من خلال:
• اللمس.
• الاتصال الجنسي.

طريق دخول الميكروبات
الميكروبات الضارة بحاجة إلى وسيلة للدخول إلى الجسم قبل أن تسبب العدوى. يمكن أن يكون هذا من خلال:
الطعام الذي نأكله - استنشاق الرذاذ - الجروح المفتوحة أو التقرحات.
- أشياء نضعها في فمنا.

الأشخاص المعرضين للإصابة بالعدوى

كلنا معرضين للإصابة بالعدوى. والأكثر عرضة هم:
- الأشخاص تحت العلاج.
- الصغار جدا.
- كبار السن.

كيفية منع انتشار العدوى

مصدر العدوى
- عزل المصابين.
- أخذ الحيطه من الأغذية النيئة.



طريق دخول الميكروبات

الميكروبات الضارة بحاجة إلى وسيلة للدخول إلى الجسم قبل أن تسبب العدوى. يمكن أن يكون هذا من خلال:
الطعام الذي نأكله - استنشاق الرذاذ - الجروح المفتوحة أو التقرحات - أشياء نضعها في فمنا.

كيفية انتشار الأمراض

- مصدر العدوى

يتوجب وجود شخص أو شيء يحمل الميكروبات الضارة التي تسبب العدوى. هناك مصادر عديدة ومختلفة من العدوى، ويمكن أن تشمل:
• الأشخاص المصابين بالفعل.
• الحيوانات الأليفة أو حيوانات أخرى.
• أسطح غير نظيفة (مقابض الأبواب على سبيل المثال، لوحة مفاتيح، المراحيض،.. الخ).

طريق خروج الميكروبات

يتوجب وجود طريقة لخروج الميكروبات الضارة من الشخص المصاب أو من المصدر. وهذه الطرق تشمل:
• العطس والسعال (الرذاذ). • انتقال سوائل الجسم.

الأشخاص المعرضين للإصابة بالعدوى

أي شخص

• أخذ اللقاحات المناسبة.

• الأشخاص الأكثر عرضة.

• الابتعاد عن الناس المعديين.

• اتخاذ المزيد من الحيطة حول النظافة.

• اتخاذ مزيد من الحذر عند الطبخ وإعداد الطعام.



- غسل الحيوانات الأليفة بشكل منتظم.

- التخلص من الحفاضات المتسخة والملابس بشكل مناسب.

طريق دخول الميكروبات

- تغطية الجروح والقروح المفتوحة بضمادات مقاومة للماء.

- طهي الطعام بشكل صحيح.

- الحرص على شرب الماء النظيف فقط.

انتشار العدوى

- غسل اليدين جيدا بانتظام.

- تغطية الجروح والتقرحات المفتوحة.

- أخذ الاحتياطات المناسبة خلال الاتصال الجنسي.

طريق خروج الميكروبات

منع أي من الأشياء التالية من الوصول إلى الأسطح أو اليدين:

• السعال والعطس.

• الغائط.

• القيء.

• سوائل الجسم.

