

## اقدامات در وضعیت‌های اورژانس

در هر موقعیت اورژانس، باید از یک مجموعه اقدامات مشخص پیروی کنید. از این طریق، شما قادر خواهید بود موارد ضروری را اولویت‌بندی کنید و شخصاً تصمیم‌گیری کنید. گام‌های اصلی عبارتند از: ارزیابی وضعیت، بی‌خطر کردن محل، ارایه کمک‌های اورژانس و کمک گرفتن از دیگران. قبل از دست زدن به هر کاری، سعی کنید بر احساسات خود غلبه کنید و یک لحظه بیندیشید. بسیار مهم است که خود را در معرض خطر قرار ندهید بنابراین در مواردی که خطرناک است، به سرعت وارد نشوید. به خطر وجود گاز یا بنزین دقت کنید. به علاوه، سعی نکنید همه کارها را به تنهایی انجام بدهید.

### اولویت‌های کمک‌های اولیه

وضعیت را ارزیابی کنید. به سرعت و با حفظ خونسردی، آنچه را که رخ داده تحت نظر بگیرید و به دنبال هرگونه خطر تهدیدکننده خود یا مصدوم بگردید. هرگز خود را در معرض خطر قرار ندهید.

محل را از خطر عاری کنید. در حد توان، مصدوم را از خطر محافظت کنید اما به محدودیت‌های خودتان هم واقف باشید.

کمک‌های اورژانس را ارایه دهید. وضعیت تمام مصدومان را ارزیابی کنید تا بتوانید اولویت‌ها را مشخص کنید و اول آنهایی را که دچار وضعیت‌های تهدیدکننده حیات هستند درمان کنید.

از دیگران کمک بگیرید. به سرعت مطمئن شوید که هرگونه کمک طبی ضروری یا کمک‌های تخصصی درخواست شده‌اند و در راه هستند.

### ارزیابی وضعیت

رویکرد شما باید بسیار سریع و در عین حال با حفظ خونسردی و کنترل باشد. اولویت‌های کاری شما عبارتند از: شناسایی هرگونه خطر برای خودتان، مصدوم و ناظران، سپس بررسی امکانات موجود و نوع کمکی که ممکن است به آن نیاز داشته باشید. هنگامی که پیشنهاد کمک به شخص می‌دهید، بگویید که از مهارت‌های کمک‌های اولیه برخوردار هستید. اگر هیچ پزشک، پرستار یا افراد کارآموده دیگری در محل حضور ندارند، با خونسردی مسؤولیت را بپذیرید. ابتدا سؤالات زیر را از خود بپرسید:

آیا خطر همچنان وجود دارد؟

آیا جان کسی در معرض خطر فوری قرار دارد؟

آیا ناظری برای کمک وجود دارد؟

آیا من به کمک تخصصی نیاز دارم؟

## بی خطر کردن محل

شرایطی که منجر به وقوع حادثه شده است، می تواند همچنان خطرزا باشد. فراموش نکنید که امنیت خودتان در درجه اول قرار دارد. اغلب اقدامات ساده (مثل خاموش کردن یک سوییچ) برای بی خطر کردن محل کفایت می کند. اگر نمی توانید خطر تهدیدکننده حیات را از بین ببرید، باید سعی کنید بین مصدوم و محل خطر، قدری فاصله ایجاد کنید و در صورت امکان، میزان خطر را به حداقل برسانید. به عنوان آخرین اقدام، باید مصدوم را از محل خطر دور کنید (به مبحث « جابه جا کردن بیماران » مراجعه کنید). معمولاً برای جابه جا کردن مصدوم به تجهیزات و کمک های تخصصی نیاز خواهید داشت.

## ارایه کمک های اورژانس

پس از بی خطر شدن محل، به سرعت یک بررسی مقدماتی و ارزیابی اولیه از هر مصدوم انجام دهید تا مصدومانی را که به کمک های اولیه اورژانس نیاز دارند، فوراً درمان کنید. به هر حال، درخواست کمک ضروری را به تأخیر نیندازید؛ در صورت امکان، از یک ناظر بخواهید که این کار را انجام دهد. برای پی بردن به وجود یا عدم وجود تنفس در مصدوم، به قفسه سینه وی نگاه کنید. در مورد هر مصدوم، موارد زیر را بررسی کنید:

آیا مصدوم هوشیار است؟

آیا راه تنفس باز است؟

آیا مصدوم نفس می کشد؟

آیا نشانه های گردش خون در مصدوم وجود دارند؟ مشاهدات شما، اولویت ها و نیز زمان نیاز به کمک و میزان کمک مورد نیاز را تعیین می کنند.



انجام کمک های اورژانس به محض برطرف شدن خطر، ارزیابی اولیه را انجام دهید: بررسی کنید که آیا راه تنفس مصدوم باز است، نفس می کشد و نشانه های کار کردن قلب و گردش خون وجود دارند یا خیر.

## کمک گرفتن از دیگران

گاهی امکان دارد که همزمان با چندین کار مواجه شوید: حفظ امنیت، تماس تلفنی برای درخواست کمک و آغاز کمک های اولیه. می توانید از افراد دیگری برای انجام کارهای زیر کمک بخواهید:

بی خطر کردن محل

انجام تماس تلفنی برای درخواست کمک

آوردن تجهیزات کمک‌های اولیه

کنترل ترافیک و ناظران

کنترل خونریزی یا نگه داشتن یک اندام

خلوت کردن اطراف مصدوم

انتقال مصدوم به یک مکان بی خطر



برخورد با ناظران ممکن است افراد حاضر در صحنه حادثه بتوانند به راه‌های مختلف به شما کمک کنند (مثلاً آوردن تجهیزات یا کنترل کردن سایر ناظران). به آنها بگویید که آموزش‌های مربوط به کمک‌های اولیه را پشت سر گذارده‌اید و درخواست‌های خود را با صراحت مطرح کنید.

### کنترل کردن ناظران

واکنش‌های ناظران ممکن است باعث شود که شما نگران یا حتی عصبانی شوید. ممکن است این افراد هیچ آموزشی درباره این کمک‌های اولیه ندیده باشند و احساس ترس یا بی‌فایده بودن کنند. در صورتی که این عده خود در حادثه حضور داشته باشند و یا شاهد آن بوده‌اند، ممکن است آسیب دیده باشند و قطعاً دلواپس و نگران خواهند بود. اگر به هر طریقی نیاز به کمک یک ناظر داشتید، این مطالب را فراموش نکنید. روشی قاطعانه توأم با خوش رفتاری به کار بگیرید.