

چگونه ارایه‌کننده کمک‌های اولیه باشیم

یادگیری کمک‌های اولیه از یک کتاب راهنما یا یک دوره آموزشی، با آنچه در واقعیت اتفاق می‌افتد کاملاً مشابه نیست. اکثر ما در برخورد با «موارد حقیقی» دچار نگرانی می‌شویم. با مقابله کردن با این نوع احساسات، بهتر قادر به برخورد با موارد غیرمنتظره خواهیم بود.

هر آنچه در توان دارید، انجام دهید

علم کمک‌های اولیه، سختگیر نیست و خطاهای انسانی را می‌پذیرد. حتی با درمان مناسب و سخت‌ترین کوشش‌های شما، امکان دارد مصدوم در حد انتظار پاسخ ندهد. بعضی وضعیت‌ها حتی با بهترین مراقبت پزشکی، به ناچار به مرگ منتهی می‌شوند. اگر در حد توان تلاش کنید، وجدان شما آسوده خواهد بود.

خطرها را ارزیابی کنید

اصل طلایی و اولیه آن است که «اول سعی کنید ضرر نرسانید». باید از درمانی استفاده کنید که به احتمال قوی برای مصدوم مفید واقع می‌شود و نباید فقط از جهت اینکه کاری انجام داده باشید، درمانی را به کار ببرید که در مورد کارایی آن اطمینان ندارید. اصل «انسان نیکوکار»، از افرادی که در وضعیت اورژانس برای کمک به دیگران پا به صحنه می‌گذارند، حمایت می‌کند ولی از افرادی که حد و مرزهای پیشرفته شده را زیر پا می‌گذارند، پشتیبانی نمی‌کند. اگر خونسردی خود را حفظ کنید و از راهکارهای مشخص شده پیروی کنید، نیازی به نگرانی درباره عواقب قانونی نخواهید داشت.

مسئولیت‌های شما

مسئولیت‌های ارایه‌کنندگان کمک‌های اولیه به‌طور مشخص تعیین شده است. این موارد عبارتند از:

ارزیابی سریع و بی‌خطر یک وضعیت اورژانس و فراخوانی کمک‌های مناسب

محافظت از مصدومان و سایر افراد حاضر در صحنه در برابر خطرها

شناسایی آسیب یا نوع بیماری مصدوم در حد امکان

ارایه درمان به موقع و مناسب به هر کدام از مصدومان (درمان وضعیت‌های بسیار خطرناک اولویت دارد).

فراهم کردن شرایط انتقال مصدوم به بیمارستان، نزد یک پزشک یا منزل وی (بسته به ضرورت)

در صورت نیاز به کمک‌های پزشکی، باقی ماندن در کنار مصدوم تا زمانی که امکان ارایه مراقبت‌های بیشتر فراهم شود.

گزارش کردن مشاهدت خود به افرادی که مراقبت از مصدوم را به عهده می‌گیرند و در صورت نیاز، ارایه کمک‌های بیشتر

پیشگیری از انتقال متقاطع عفونت بین خود و مصدوم در حد امکان .

وضعیت را ارزیابی کنید در مورد واقعه از مصدوم یا ناظران سؤال کنید. سعی کنید آسیب‌های وی را شناسایی کنید و ابتدا موارد ضروری را درمان کنید. مصدوم را تا زمانی که کاملاً ضروری نباشد، حرکت ندهید.



با اطمینان اقدام به مراقبت از مصدوم کنید

هر مصدومی باید احساس امنیت داشته باشد و بداند که فرد کارآموزده‌ای از وی مراقبت می‌کند. با رعایت نکات زیر، می‌توانید جوی از اطمینان و اعتماد به وجود آورید:

هم واکنش‌های خود و هم مشکل ایجاد شده برای مصدوم را کنترل کنید.

خونسرد و منطقی عمل کنید.

خوش رفتار ولی قاطع باشید.

با مهربانی اما هدف‌دار و صریح با مصدوم صحبت کنید.

ایجاد اطمینان

در طول زمان معاینه و درمان مصدوم، با وی صحبت کنید.

به وی توضیح بدهید که قصد دارید چه کاری انجام دهید.

سعی کنید با دادن پاسخ‌های صادقانه به سؤالات بیمار، تا جایی که می‌توانید از ترس وی کم کنید. در صورتی که پاسخ سؤالی را نمی‌دانید، این مطلب را به بیمار بگویید.

حتی پس از پایان درمان، باز هم اطمینان بخشیدن به بیمار را ادامه بدهید. همچنین در مورد خویشاوندان نزدیک مصدوم یا هر شخص دیگری که باید از این حادثه مطلع شود، سؤال کنید. فردی را که مطمئن هستید در حال مرگ و یا شدیداً بدحال یا آسیب‌دیده است، رها نکنید. به گفتگو با مصدوم ادامه بدهید و دست وی را بگیرید؛ هرگز اجازه ندهید که فرد احساس تنهایی کند.

گفتگو با خویشاوندان

رساندن خبر فوت به خویشاوندان مرحوم معمولاً از وظایف پلیس یا پزشک مربوطه است. با این وجود، مناسب است که شما به خویشاوندان و دوستان فرد بگویید که وی مصدوم یا بیمار شده است. همیشه مطمئن شوید که اولین شخص طرف گفتگو با شما، همان شخص مناسب و مرتبط با حادثه است. سپس، در حد توان ساده و صادقانه، به توضیح ماجرا بپردازید و در صورت لزوم، محلی را که مصدوم به آنجا منتقل شده هم ذکر کنید. مبهم یا اغراق‌آمیز سخن نگویید چون این کار می‌تواند دلوپسی بی‌مورد ایجاد کند. بهتر است به جای دادن اطلاعات گمراه‌کننده به فرد در مورد یک آسیب یا بیماری، اظهار بی‌اطلاعی کنید.