

مراقبت از خود

حفاظت از خود در برابر آسیب و عفونت در واقع ارایه کمک‌های اولیه، بسیار پراهمیت است. یکی از قواعد اولیه در ارایه کمک‌های اولیه، اطمینان پیدا کردن از بی‌خطر بودن موقعیت پیش از شروع درمان مصدوم است. به خاطر بسیاری که عفونت حتی با وجود آسیب‌های نسبتاً جزئی، می‌تواند یک خطر باشد. از این رو لازم است که گام‌هایی را در جهت جلوگیری از تماس با عفونت مصدوم یا عدم انتقال عفونت خود به مصدوم، طی کنید. به علاوه، باید مراقب سلامت روانی خود باشید و سعی کنید که برخوردی مؤثر با استرس داشته باشید.

امنیت شخصی

در موقعیت‌های خطرناک، دست به اقدامات قهرمانانه نزنید. اگر خود را در معرض خطر قرار دهید، احتمالاً نمی‌توانید به صورتی مؤثر به مصدومان کمک‌رسانی کنید. همیشه ابتدا وضعیت خود را ارزیابی کنید و مطمئن شوید که موقعیتی که قصد ورود به آن را دارید، برای شما خطری ایجاد نمی‌کند.