

اشتروند ا

. بطح معلومات و مهار تهای خود

ی ــتن ۴ اصـل بــرای برخــورد اولیه در

چندنکته ایمنی بر ای اطفای حریق در سفر

لباس ياخاموش كنندهدستى آن راخاموش كنيد

درهای خودرورابازنکنید. . • آتش سوزی در قسمت صندوة ، عقب هم ممک

حربة إستفاده كنيد.

موادقابل اشتعال دور كنيد.

. پرتابآنهادر طبي

خاموش کنید.

• در آتش سیوزی های داخیل خیودرو هر گز تمام

است گسترش پیدا کرده و به باک خودرو برسد. پس با خاموش کنندهمناسب مانع انتقال آتش شوید.

----• اگر از خــودروی شــمامواد ســوختنی از طریق

باک بنزین، اتصالات یا شلنگ های فرسوده به زمین می ریزد، ضمن رعایت اصول ایمنی با احتیاط کامل

محل نشتى را بررسيي وقطع كرده وخودرو رااز روى

. بن بن رز . • اگر در جریان آتش سـوزی قــرار دارید خیلی زود لباس های دارای الیاف مصنوعی و پلاستیکی رااز خود دور کنید چرا که به سرعت آتش می گیرند. • همچنین هنگام سفر شما ممکن است ناخواسته

باعث آتش سوزی هایی در طبیعت شوید که رعایت چندنکته می توانداز آنهاهم جلو گیری کند.

• پر تاب ته ســيگار تان از پنجره خــودرو در اماکن

طبيعى وگردشگرى مى تواند باعث آ تش سوزى بزرگى

شود. حتماخبر های آتش سوزی جنگل هاراشنیدهاید. غیر از ته سیگار ، حتی یک شیشه نوشابه یا شیشه قطور

كهمثل عدسي عمل مي كندهم در محيط هاي طبيعي

باعث درصد بالایی از آتش سوزی جنگل هاست. از

ر تخودداری کن

وب بهار طبیت جرمری مید. • درست است که اجاق صحرایی تفریح جالبی است

وبه بخش مهمی از سفرهای مناطق طبیعی تبدیل شدهاند اما حتی المقدور از روشن کردن آن بپرهیزید

واگر به عنوان وسیله گرمازا چارهای جز اجاق صحرایی

نيدهُنگام ترك محل، أتش رابار يُختن آب كافي

آتشسوزی خودرو هنگام سـفر و بین راه میتواند حادثه تلخی را رقم بزند اما اگر حواسمان باشد و نکات یمنی را رعایت کنیم می توانیم از ضررهای مالی و جانی تاحد ممکن جلو گیری کنیم برخیے از این اقدامات پیشـگیرانه هســتند. مثلا این که هر گز باک خودرو خود را کامل پر نکنید، چون تبخیر بنزین داخل باک ايجاد فشار کرده و بنزين اضافي از طريق خروجي هوا به بيرون و به زير خودرو ريخته و با کوچکترين جرقه، خودرو شما شــعلەور مىشــود. ھمچنين بايد توجه داشتە باشيد كە مواد سوختنى و آتشزا (پيكنيك يا بنزین) را در صندوق عقب خودر و قرار ندهید. ابزار های ، رای و یک عدد چکش برای شکستن شیشه در مواقع ضروری هم می تواند تبعات یک حادثه را کم کند. درمواقع ضروری وجود مقداری آب در جای مناسبی از خودرو می تواند کمک کننده باشد. اما اگر خودروی شمادچار آتش سوزی شده اولین کار این است که در یک محل امن پارک و خودرورا خاموش کنید همگی از خودرو پیاده شوید و در فاصله ایمنی از آن قرار بگیرید. بهترین کار این است که خیلی زود بـا ۱۳۵ تماس بگیرید واطلاع دهیدوبعداگر هنوز آتش کوچک است و گسترش پیدانکرده خودتان اقدامات ایمنی را شروع

۔ وجود کیسول خاموش کنندہ مناسب در خودروتان حیاتی است و همهاعضای خانواده بایدنحوه استفاده از آن را بدانند اما اگر حادثه ای پیش آمد و خاموش کننده

نداشُتيداز پتووملُحفه خيسُ استفاده كُنيد. • اگر مى توانيدو بااطمينان از اين كه خودتان آس نمىيينيد،برق خــودرو رااز منبع بــرق (باترى) قطع

· • یادتان باشد هنگام آتش سوزی در قس خودرویعنی اطراف موتور بالازدن کاپوت جلوهنگامی که داغ شده، خطر زیادی دارد. این کار را نکنید. می توانید از کیسے ل اطف ای حریق

تفاده كُنيد و از زير موتور، آتش را هدف قرار دهید و جهت قطع اکسیژن خالی کنیـد. اما اگر موفق نشـدید و حریق ادامه داشت خودرو را به حال خود رها کنیدو خود را به خطر نیندازید. اگر سیمکشی خودرو آتــش گرفت، سرباتری را برداشته و سپس بــه کــمــک

چندنکته هنگامروبهرو شدن با ح<mark>یوانات و</mark>ح

نکاتی که میتواند در مورد دیگر حیوانات نیز ۱ هگشا باشد.

. • به هیچ عنوان از ســگ نترســید. سگ ها

به راحتی ترس شیما را تشخیص میدهند و سریع تر از آن چیزی که فکر می کنید از آن

استفاده مي كنند. به ياد داشته باشيد كه همه

میتوانات از جمله ســگها از آدم می تر ســند.

هیچوقت سگها را تحریک نکنید. بعضی
 مداها هستند که سگها به شدت به آنها

واکنش نشـان میدهند. عملا سگـها با این صداها وحشی میشوند. مخصوصا اگر شرطی

• • هنگامی کــه از کنار یک یا چند ســگ رد

می شوید اولا سعی کنید با چند متر فاصله رد شوید. دوما با آرامش حرکت کنید. نایستید، تنه راه نروید و بهتر است به سنگها نگاه

بهتریــن وســیله برای دفــاع در برابر ســگ

نی است. لازم نیا بزنيد چون عصبىتر مىشوند. فقــط آنها را

. ر . . • اگر ســـگـی ســروصـــد مطمئن باشــيد که قرار نيست

به شما حمله كند. فقط أعلام

مشــدار میدهــد. در ایــن

حالــت کاري با او نداشــته

ـــتی همراه داشـــته باشی

۔ گھارا

یس دلیلی ندارد شما از آنها بتر س

به راحتی ترس ش

۔ ہداھا ھی

شده باشند.

نكنىد.

۔۔۔ • یک چوبدس

باشــيد. به مســير خود ادامه دهيد. نه چوب وقتى در طبيعت هســتيد ممكن اســت در را نشــانش بدهید و نه سـ معرض حمله حیوانات مختلف قرار بکیرید. سگها بیشترین حیواناتی هستند که در این کارها باعث می شود تهدید از جانب سگ تبدیل به عمل شود. طبيعت وجبود دارند. حتبي اگبر قوانين را ببدین به عمل سود. • سنگ هم وسیله خوبی برای دفاع در مقابل سگهاست. اما به هیچوجه به آنها مستقیم سنگ نزنید. کافی است نزدیک رعایت کنید و اطراف جنگل هایسی که انواع حیوانات وجود دارند، اطراق نکنید، باز ممکن است سگها (البته از نوع وحشی) شما را آزار دهند. بنابراین بد نیست این نکات را بدانید.

ست»، «....نگ بزنید. با این کار او می ترسد و چندمتر دور تر می شـود. در صورت وحشی تر شـدن هم به جای شــما بــه ســنگ حمله مى كند. به اين روش اطمينان كنيد.

می نند به این روش اطعینان نید. • به هیچ عنوان فرار نکنید. ضعیفترین سگهاز مانی که فرار شها را ببینند تبدیل به یک گرگ خطرناک میشوند. • خزناسته کشیدن علامیت حمله

قریبالوقوع سگهاست. اگر ایسن صدا را شسنیدید کاملا آماده باشید. حالت حمله بگيريد و چوبدستی را بالا بياريد و به علامت حمله نشان بدهيد.

• اگر مجبور شدید با ســنگ یا چوب چند ســـگ را بزنیـُـد، قــوی هیکل ترین سُــگ را بزنید. البتــه فراموش نکنید ســگهای ماده

سگ را بزنید، قدی هیکل ترین سگ را بزنید. البته فراموش تکنید سگ های ماده (مخصوما زمانی که توله داشته باشند) بسیار خطر ناک تر از نرمها هستند. - صلحه می کنند. اگر مورد حمله واقع شدید بهترین جا برای ضرب ذرن به دسگ (اگر وسیله دفاعی داری) بوزه مگهاست آگر

هم وسیله دفاع ندارید می توانید به چشمهای ســـگ حملــه کنیــد. ســایر نقاط ســگـها سيب پذير نيستند.

• اگر آسیب دیدید حتما محل را با آب زیاد . شویید و حتما به یز شک مراجعه کنید.

کار نجات، یک کار کاملا فنی است و اجرای صحیّے آن احتیاج بـ آموزش و تمرین و مهارتهای خاصی دارد. افـرادی که بخواهند در مرحلــه اوليــه و ابتدايي تا قبل از رس

ـت بدهند و بدون این که آسیب جدیدی

۰۰ رسیدگی سـریع و مناسـب به مصدومان موجود در صحنه آسیب یا بیماران

• درخواست کمک از مراجع ذیصـلاح (اورژانـس، آتشنشـانی، هلالاحمر، پلیس و...)

• مشارکت در عملیات حستوجو و نحات

• اجرای کمک های اولیه و اقدامات ضروری

هدایت اطرافیان و نظاره گران به انجام

• دستیابی به مصدوم و رهاساز ی

• انجام ارزیابی مصدوم و سانحه

انتقال مصدوم (در صورت لزوم)

اقدامات ضروری (مدیریت صحنه) • کنترل فعالیت هـا و اقدامات

---اطرافیسان و نظاره گسران صحنه

کملک بله ب .

، اورژانس و سـایر نیروهای امدادی (در صورت لزوم)

• مكتوب

• اطلاعر سانی ، حمایت روانی

از آسیبدیدگان

اقدامات و مراقبتها

• حفاظت ا; سلامت خود

• حفاظت و اَيمنى صحنُه آسي

. ایجاد شود.

. باشـند که چه کارهایی را باید بـه مرحله اجرا بگذارنـد. کلیـه عملیات نجـات بایـد بهطور گروهی یا دسته جمعی انجام شود. هنگام بروز حادثه تعدادی از افراد در دم جان میدهنـدادها عدهای نیز زنـده میمانند، اما در صحنه حادثه درگیر میشوند. مانند کسانی که بعد از زلزله زیر آوار میمانند، یا کسانی که زیر بیمار روم اور کرد اور می شدید یا معلق می اور بهمن مدفون می شوند و ... مهم ترین کار بعد از حادثه دستر سمی به این افراد و خروج آنها از صحنه حادثه است. قبل از این که جانشان را

اگر با فردی برخورد کردیم که از ارتفاع سقوط کرده و دچار شکســـتگی شــده، ابتدا به سراغ مریز بر برسی شکستگی او نمی رویم بلکه توجه می کنیم که ببینیم آیا فرد دارای تنفس رب کی جا سب منازی کری کی است و این حیاتی است و آیا تنفس به عنوان یک ارگان حیاتی . برقرار است یا خیر؟ • دومین قدم توجه به وضع قلب و عروق و

تم گردش خــون مصدوم اسـ سیستم گردش خون مصدوم است. این که آیا مصدوم دارای ضربان قلب هست یا نه؟ بعداز این کُه از سلامت دستگاه تنفس و گردش خون اطمینان حاصل شد باید به سراغ کنترل خونریزی مصدوم برویم و از خونریزی جلوگيسري كنيم ونهايتا اين كمه ب ، از کنترل این ۳مرحله باید به سراغ بررسی شوک رفت. • حتما شــما هم زيـاد خوانديد كــه هنگام حادثه نبايد مصدوم را تكان دهيد. اين مورد را

حتما هنگام حادثه به یاد بسپارید و جز مواردی که جـان مصدوم در خطر اسـت، از تکاندادن ن بهخصوص از ناحیه سر و ستونفقرات جدا خودداري كنيد

> مجتمع دارویی درمانی هلال ایران به عنوان یکی از بزرگترین مراکز درمانگاهی کشور با بهره مندی از مجرب ترین کادر درمانی و برترین تکنولوژی روز دنیا با تعرفه مناسب و بهترین کیفیت خدمات تخصصی و فوق . تخصصی در زمینه های مختلف فوق تخصصی چشم پزشکی، فوق تخصصی درمان ناباروری، فوق تخصصی کلیه و دیالیز، تخصصی پوست، مو، سلول درمانی ویتیلیگو(برص)، زنان، دندانپزشکی، ارتوپدی ، داخلی، قلب و مروق و کلیه خدمات پار اکلینیکی در چشم پزشکی و تصویر برداری، سونوگر افی و آزمایشگاه می پردازد. مجتمع هلال ایران مفتخر به ارائه خدمات اقامتی، رفاهی در قالب سوئیت های VIP جهت اقامت بیماران داخل و خارج از کشور در محوطه مجتمع می باشد و به عنوان پیشرو در گردشگری سلامت به ارائه خدمات فوق تخصصی به بیماران و گردشگران سلامت خارج از کشور می پردازد.

مركز نخصصى وفوق نخصصى چشمېز شكى:

ارانه دهنده کلیه خدمات تخصصی و فوق تخصصی جراحی چشم:

 رفع انحراف چشم 	ب مرواريد
. ليزيک	ب سیاہ

• آب سياه ۰ لازک

. شبکیه

ī.

- جراحی زیبایی پلک و کلیه خدمات تخصصی و فوق تخصصی پار اکلینیکی چشم شامل: انواع لیزر چشم OCT .
 - آتژیوگرافی

مركز نخصصي وفق نخصصي درمانا باروى رويش هلال:

درمان های فوق تخصصی ناباروری و ناز ایی شامل:

 آندرولوژی • مشاوره ژنتیک

· عکس رنگی رحم • تعيين جنسيت • لاپاروسکوپی · آزمایش ژنتیکی لقاح آزمایشگاهی

• کلینیک سلامت خانواده و ناتوانی جنسی

كلېنېكنځصصىېوست،مو،زېباېى9ليزر:

ار انه دهنده خدمات شامل:

 لیزر الکساندرایت کاندلا: رفع موهای زاید با پیشرفته ترین تکنولوژی • کاشت مو به روش طبیعی FUT ، FIT و ترکیبی

ی تزریق چربی، ژل، بوتاکس و فیلر

بر البزر فرکشنال، لیزر IPL، میکرودرم معالی

• سلول درمانی بیماری ویتیلیگو(برم)



تلفن: ۹-۶۰۰۶۳۳۷۷ فاکس ۱۳۱۳۹۷۷۷ شماره تلفن نوبت دهی شبانه روزی: ۷۷۱۴۲۹۴۴



مجمع دارونى دمانى هلال ايران

ارائه دهنده خدمات

دارای گواهینامه بین المللی سیستم مدیریت کیفیت ISO 9001 , 2008 180048

طرف قرارداد با کلیه بیمه های پایه و مکمل

🔶 www.helalclinic.ir 🚸

نشائی : تهران ، فلکے دوم تهرانیارس

خیابان شهید ناهیدی ، بعد از چهارراه سیدالشهدا،

QUALITY و جایزه ملی کیفیت ایران

Incoments of

سمی و فوق تخصصی درمانی

9

UKAS

024

• پشتيباني عمليات • ارتقای س و ديگُران. دانس در روی اور اور اور اور ایک می در اور اور دسته های متخصص و تعلیم دیده عملیات نجـــات را انجام دهند، بایســـتی توجه داشــته

داستن ۱۴ اصل برای برخورد اولیه در کمکهای اولیه هم بسیار مهم است. • کمکهای اولیه می تواند بهصورت کمکهای اولیه پایه باشد که فرد بدون ۱ستفاده از امکانات خاصی آنها را پیاده می کند. • مرحله بعدی، کمکهای اولیه پیشرفنه است که در مراکز درمانی با استفاده از داروها و امکانات لازم دیگر که در اختیار کادر پزشکی قرار دارد، انجام می شود. • اولین مساله در برخورد با فردی که دچار N.7.8. A. A.

هنگام تصادف چه کنیم؟