

عضو
آسیب دیده را
ثابت کنید

مراقب اندام‌های بالایی و پایینی، سر و پشت مصدوم باشید و مطمئن شوید که تمام بدن او را در یک خط صاف نگه می‌دارید و از حرکت‌های غیرضروری جلوگیری می‌کنید. در بعضی موارد، باید به منظور ثابت و بی‌حرکت کردن آن عضو از بدن که آسیب دیده، مصدوم یا مصدومان را در ابتدا کمی حرکت داد. اگر عضو آسیب دیده است، یکی از دستان‌تان را در بالا و دست دیگر را در زیر عضو آسیب‌دیده قرار دهید و با این کار، مانع چرخش یا خم شدن آن عضو شوید. از تکان دادن یا جابه‌جا کردن مصدوم مادمی که عضو آسیب‌دیده را ثابت نگه دارید، خودداری کنید. به غیر از مواردی که خطری جدی مصدوم را تهدید می‌کند، با آتل اعضای آسیب‌دیده را ثابت نگه دارید. هیچگاه سعی نکنید یک استخوان شکسته یا زجاجه‌رفته را به حالت اولیه برگردانید. توجه کنید! شما تنها باید کمک‌های اولیه را انجام دهید و مصدوم را برای جابه‌جایی و انتقال آماده کنید. مادمی که مصدوم مطمئن نیستید که چه کاری انجام می‌دهید، بر گرداندن یک استخوان شکسته یا در فرجه‌ی می‌تواند وضعیت را بدتر کند.

در کمک کردن به دیگران
مراقب خودتان باشید

در بعضی مواقع، بهتر است پیش از تکان دادن یا جابه‌جا کردن مصدوم، منتظر امدادگران پزشکی یا آمبولانس باشید. افرادی که دچار شکستگی لگن یا ران یا آسیب‌دیدگی سر یا کمر هستند، نباید در حالت نشسته انتقال داده شوند. در چنین مواردی باید، ابتدا اعضای آسیب‌دیده را ثابت کرد و مصدوم را در حالت دراز کشیده (خوابانده) انتقال داد. همواره فضایی را برای جریان داشتن هوای آزاد در نظر بگیرید. هیچ‌گاه خودتان را به خطر نیندازید! ممکن است تصور کنید که این سخن، سخنی تپی از احساسات و عواطف است، اما این را بدانید که قهرمان بازی در چنین مواردی، هیچ نتیجه‌ای ندارد، جز این که می‌تواند حتی موجب مرگ‌تان شود. شما که نمی‌خواهید خود، مصدوم شوید و باری اضافی بر دوش امدادگران قرار دهید. در اکثر مواقع، افرادی که داوطلبانه و به‌عنوان کمک‌کنندگان اولیه، خود را به مصدومان می‌رسانند، مجهز به تجهیزات ضروری و پیشرفته که به‌منظور انتقال ایمن مصدوم یا مصدومان نیستند، به‌طور مثال، شما می‌توانید از یک پتو یا تکه‌ای چوب برای ثابت کردن عضو آسیب‌دیده استفاده کنید. در هر حال، اگر احساس می‌کنید که انتقال مصدوم، چه برای خود او و چه برای شما خطرناک و ناپایمان است، برای تکان دادن او تلاش نکنید. در عوض آن، با امدادگران و اورژانس تماس بگیرید و منتظر ورود آنها بمانید.

روش‌های حمل افراد آسیب‌دیده در حوادث

چگونه باید مصدوم را جابه‌جا کنیم

او، مصدوم را روی خط صاف بکشید. این کار را انجام دهید. باید حتماً اطمینان حاصل کنید که فرد دچار آسیب نخاعی نشده است. اگر آن اطراف، چیز سختی مثل یک تکه چوب پیدا می‌شود، می‌توانید مصدوم را بدون خم شدن ستون فقراتش روی آن چوب بغلتانید تا بتوانید او را به نقطه امنی حمل کنید. این حرکت در جایی به‌کار می‌رود که نباید ستون فقرات مصدوم خم شود. باید بیچید. این تکنیک نیازمند کمک ۳ یا ۴ نفر است. یک نفر باید سر و گردن مصدوم را صاف نگه دارد، در حالی که دیگران (دو یا سه نفر دیگر) بدن فرد را روی چوب می‌غلتانند. فردی که سر را نگه داشته تا ۳ می‌شمارد و بقیه افراد با هم و به‌طور هماهنگ بدن مصدوم را به طرف خودشان می‌چرخانند و فردی که سر و گردن را صاف نگه داشته نیز، همزمان با آنها سر را می‌چرخاند تا سر مصدوم را بپایان تراز کند. زمانی که فرد در آیه آرامی روی چوب یا جسم سسخت قرار می‌دهند، فردی که سر را گرفته، دوباره آن را بر می‌گرداند تا باین مصدوم تراز شود.

اطمینان حاصل کنید که همه جوانب و خطرهای محتمل را بررسی کرده‌اید. در نهایت اگر احساس کردید، یا ارزیابی شما به این نتیجه رسید که محیط ایمن نیست، باید مصدوم را به محیط امنی انتقال دهید. در این جا به چند نکته مهم باید دقت کرد: حرکت دادن افراد دچار آسیب‌های نخاعی ممکن است موجب افزایش احتمال معلولیت یا حتی مرگ آنها شود. مطمئن باشید تمامی صدمات ممکن را بررسی کرده‌اید؛ خصوصاً آسیب‌هایی که زندگی فرد را تهدید می‌کنند. با دقت مصدوم را بلند کنید و مطمئن شوید از همه اعضای بدن او در مقابل کشیده شدن یا فشار آمدن مراقبت می‌کنید. اگر تنها هستید و باید مصدوم را جابه‌جا کنید، هنگامی که فردی روی زمین افتاده، لباس او در قسمت بالایی شانه‌هایش را بگیرد و با استفاده از ساعد خود سعی کنید تکیه‌گاهی برای سر او ایجاد کنید و مصدوم را به سمت نقطه ایمنی بکشید. همچنین با استفاده از پاهای مصدوم، به‌طوری که مطمئن باشید می‌توانید بدون آسیب‌زدن به کمر یا گردن

شهروند | گاهی تکان دادن و جابه‌جا کردن مصدومان از صحنه تصادف به مکان ایمن در شرایط اضطراری، امری ضروری و ناگزیر است. تکان دادن و انتقال یک مصدوم می‌تواند تأثیر شدیدی بر بیمار یا فرد آسیب‌دیده داشته باشد. بنابراین امدادگران و کمک‌کنندگان اولیه باید بدانند که چگونه به درستی یک مصدوم را جابه‌جا کنند، به نحوی که آسیب دیگری به او وارد نشود. نخستین و مهمترین هدف اولیه افراد امدادگر این است که از ایمنی فرد یا افراد مصدوم، امدادگران و تماشاگران (مردمی که در صحنه حادثه جمع شده‌اند) اطمینان حاصل کنند. در بعضی از شرایط اضطراری، نیازمند این هستید که مصدوم یا مصدومان را پیش از اعمال مراقبت‌های مستقیم از مسیر یا شرایط آسیب خارج کنید. به‌طور مثال، گاهی ممکن است خطر آتش‌سوزی، انفجار، خطر ایجاد ترافیک خطرناک یا حتی امکان غرق شدن، جان افراد را تهدید کند. زمانی که شمار از بابی‌های اولیه را انجام می‌دهید، باید صحنه حادثه کاملاً ایمن باشد. از این مسأله

روش حمل بیمار

کمک‌های اولیه برای بیمار یا مصدوم باید بدون هیچ‌گونه حرکتی در محل حادثه‌ارایه شود، مگر در شرایطی که صحنه حادثه ناامن باشد. جابه‌جایی یا انتقال فرد بیمار باید با روشی مناسب، از محلی به محل دیگر انجام گیرد. همچنین فرد کمک‌رسان باید باروش‌های صحیح بلند کردن و جابه‌جا کردن آشنا باشد، تا به خود و بیمار آسیب نرساند. برای مثال هنگام بلند شدن، پاهایتان را باز کرده، بالاتنه را صاف کنید، سپس با کمک گرفتن از عضلات ران، بلند شوید. وقتی بیمار را می‌خواهید پایین بیاورید، برعکس آن عمل کنید.

عوامل مؤثر در انتخاب نوع حمل

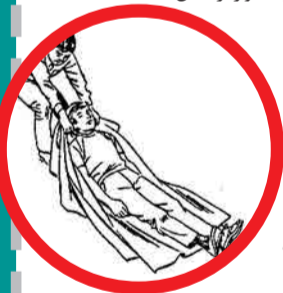
- وسایل و امکانات موجود
- نوع آسیب‌های وارده به بیمار
- تعداد نفرات کمک‌دهنده
- آمادگی جسمانی کمک‌دهنده
- وزن بیمار
- مسیر و مسافت

حمل‌های یک‌نفره

- اهداف شما
- پیشگیری از آسیب به خود
 - پیشگیری از آسیب به بیمار یا مصدوم
 - خروج از محل خطر
 - انتقال فوری به بیمارستان
 - نیاز شما
 - پتو یا ملحفه
 - باند سه گوش

حمل‌های کششی

هنگامی که فرد کمک‌رسان توان بلند کردن بیمار را ندارد و باید به‌فورت او را از محل آسیب خارج کند، از این روش‌های حمل استفاده می‌شود که شامل:



- ۱- کشیدن از زیر بغل و ساعد دست‌ها را از پشت و زیر بغل بیمار عبور دهید. هر دو ساعد را بگیرد، بهتر است ساعد چپ بیمار را با دست راست و ساعد راست را با دست چپ بگیرد
- ۲- کشیدن با لباس دکمه بالای لباس را باز کنید. یک پای خود را تکیه‌گاه کنید. از زیر دو کتف، لباس بیمار را محکم گرفته و بکشید. برای راحتی و ایمنی بیشتر، می‌توان دست‌های بیمار را با یک باند به یکدیگر بست.
- ۳- کشیدن با پتو

پتو را نسبت به بدن بیمار به صورت لوزی پهن کنید. بیمار را روی پتو قرار دهید به‌طوری که سرش در گوشه پتو قرار گیرد. بیمار را با پتو بکشید.

۴- حمل سینه خیز این روش برای انتقال بیمار سنگین وزن هنگام آتش‌سوزی در شرایطی که دود فضای بالای اتاق را فرا گرفته، استفاده می‌شود.

دست‌های بیمار را با باند به هم ببندید. کف دست و پای خود را در دو طرف بدن بیمار قرار دهید. یک دست و سر خود را از داخل دو دست بیمار عبور داده و آن را روی شانه و کمر خود قرار دهید. با استفاده از دست‌ها و زانوی خود جهت سر مصدوم، حرکت کنید و او را بکشید.

حمل عصبانی

بیمار هوشیاری که قادر به راه رفتن است را از پهلو حمایت کنید تا او با تکیه به شما حرکت کند.

حمل آتش‌نشان

به بیمار کمک کنید تارویه‌روی شما بایستد
مچ دست چپ بیمار را با دست راست گرفته زانو زده و در حالی که تنه بیمار روی شانه شما قرار دارد، دست آزاد (چپ) خود را از بین دوزانوی بیمار عبور داده، مچ دست چپ او را بگیرد. شما با دست آزاد خود می‌توانید درها را باز کنید.



حمل دو مچ

برای جابه‌جایی بیمار سبک‌وزن در مسیرهای کوتاه از حمل دو مچ استفاده می‌شود. دو کمک‌رسان با دست‌های خود مچ یا ساعد نفر مقابل خود را می‌گیرند. دو دست از پشت بیمار را حمایت می‌کنند و دو دست دیگر زیر پاهای او قرار می‌گیرند. اگر بیمار هوشیار است، می‌تواند دست‌هایش را دور گردن کمک‌رسان‌ها ببندد. می‌توانید از دو باند حلقوی به عنوان رابط بین دست‌های خود نیز استفاده کنید.

حمل زنبه‌ای

یک نفر از پشت و زیر بغل بیمار دست‌هایش را عبور داده و مچ دست‌های بیمار را به صورت ضربدری می‌گیرد. فرد دوم از روبرو و با پشت بیمار، دست‌هایش را از زیر زانوی بیمار آسیب‌دیده عبور داده و هماهنگ با یکدیگر بیمار را از روی زمین بلند می‌کنند.



حمل با صندلی

این روش هنگام عبور دادن بیمار از پله‌ها و راهروهای تنگ استفاده می‌شود. دو نفر روبروی یکدیگر قرار می‌گیرند، یک نفر پشتی صندلی و دیگری کفی آن را می‌گیرند و با فرمان نفر پشتی حرکت می‌کنند.



حمل آغوشی

این روش برای بیمار سبک‌وزن یا کودک مناسب است. یک دست رازیر زانو و دست دیگر رازیر کتف او بگذارید. او را به خود نزدیک کرده و بلند شوید.

حمل کولی

روش مناسب برای بیمار سبک‌وزن در مسیرهای طولانی حمل کولی است. صاف بایستید، دست‌هایتان را از زیر زانوی بیمار عبور دهید، مچ دست‌های بیمار را بگیرد و روی پشت خود بگذارید.



حمل‌های دو نفره

- اهداف شما
- سرعت عمل و ایمنی بیشتر
 - خارج کردن بیمار از محل خطر
 - انتقال فوری به بیمارستان
 - نیاز شما
 - صندلی مناسب
 - باند سه گوش

حمل چهار مچ

برای جابه‌جایی بیمار سبک‌وزن و هوشیار در مسیرهای کوتاه از حمل چهار مچ استفاده می‌شود. هر کمک‌رسان با دست راست مچ دست چپ خود را می‌گیرد. هر دو روبروی هم می‌ایستند و مچ دست آزاد یکدیگر را مانند تصویر زیر می‌گیرند. بیمار روی دست کمک‌رسان‌ها می‌نشیند و دست‌های خود را دور گردن آنها می‌اندازد. هر دو نفر با هماهنگی از زمین بلند می‌شوند و حرکت می‌کنند.

