

آموزش

توصیه های بهداشتی برای مواجهه باگرد و خاک



پدیده گرد و غبار می تواند تهدیدی برای سلامتی افرادی که در مواجهه با آن قرار دارند، باشد که از مهم ترین اثرات و پیامدهای ایجاد شده توسط گرد و غبار است. افزایش غلظت ذرات معلق قابل تنفس در هوا به دنبال پدیده گرد و غبار می تواند باعث تشدید بیماری های قلبی عروقی و تنفسی در افراد، کاهش عمق دید و افزایش احتمال حوادث از جمله حوادث رانندگی شود، همچنین، این پدیده می تواند باعث اختلال در فعالیت های اجتماعی، حمل و نقل و در نهایت تعطیلی مدارس و ادارات شود.

ذراتی که به دلیل پدیده گرد و غبار ایجاد می شوند، می توانند علاوه بر محل ایجاد آن که در مناطق خشک و نیمه خشک است، توسط جریان باد حرکت کرده و به مسافت های دوردست انتقال یابند، این وضعیت به خصوص برای ذرات ریزتر که مدت زمان بیشتری می توانند در هوا معلق باشند، بیشتر اتفاق می افتد. ذرات ریز معلق در هوا که بر اثر پدیده گرد و غبار ایجاد می شوند یا به صورت معمول در هوا به خصوص هوای شهرهای بزرگ وجود دارند، می توانند از طرق مختلفی وارد بدن شده و اثرات خود را ایجاد کنند، بنابراین کنترل ورود این ذرات به بدن می تواند تا حدودی اثرات ایجاد شده توسط این ذرات را کاهش دهد.

حتماً در ادامه توصیه های بهداشتی مفصل تر و جامع تری برای مواجهه با پدیده گرد و غبار آورده شده که می تونه برای عموم مردم، مخصوصاً گروه های حساس، کاربردی باشه:

توصیه های جامع بهداشتی در زمان وقوع گرد و غبار

- محدود کردن تماس با هوای آلوده در خانه بمانید؛ تا حد امکان از خروج غیر ضروری از منزل خودداری کنید، به خصوص در ساعات اوج آلودگی (معمولاً صبح زود و غروب). فعالیت های بدنی را کاهش دهید؛ انجام ورزش یا فعالیت سنگین در فضای باز باعث افزایش ورود ذرات مضر به ریه می شود. مدارس و مراکز آموزشی؛ در صورت اعلام هشدارهای جدی، بهتر است فعالیت های آموزشی تعطیل یا به صورت مجازی برگزار شود. ۲. حفاظت از محیط داخلی خانه بستن درها و پنجره ها؛ تمامی منافذ ورود هوا را ببندید و از نواهای درزگیر استفاده کنید. استفاده از تصفیه کننده هوا؛ در صورت امکان از دستگاه های تصفیه هوای خانگی با فیلتر HEPA استفاده کنید. نظافت محیط داخل خانه؛ استفاده از پارچه نم دار برای گردگیری، شستشوی فرش و پرده ها و جاروبرقی با فیلتر مناسب باعث کاهش ذرات معلق می شود. ۳. استفاده از ماسک مناسب در صورت خروج اضطراری ماسک های توصیه شده؛ استفاده از ماسک های فیلتردار (FFP۲، N۹۵ یا بالاتر) توصیه می شود. این ماسک ها توانایی فیلتر کردن ذرات ریز گرد و غبار را دارند. ماسک را به درستی استفاده کنید؛ ماسک باید به خوبی روی بینی و دهان قرار گیرد و هیچ درزی نداشته باشد. کودکان؛ در کودکان زیر ۲ سال استفاده از ماسک ممنوع است. برای کودکان بزرگ تر، از ماسک های مخصوص کودک استفاده شود. ۴. مراقبت های تنفسی و پوستی تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف مایعات؛ نوشیدن آب کافی در طول روز به رقیق شدن ترشحات تنفسی و دفع مواد مضر کمک می کند. تغذیه سالم؛ مصرف میوه ها و سبزیجات تازه، ویتامین C و آنتی اکسیدان ها به تقویت بدن کمک می کنند. پرهیز از دخانیات؛ سیگار و قلیان مقاومت بدن را در برابر آلاینده ها کاهش می دهند. ۶. پیگیری اخبار و هشدارهای هواشناسی از طریق رسانه ها و اپلیکیشن های هواشناسی وضعیت آلودگی هوا را پیگیری کنید. به توصیه های سازمان های مرتبط مانند هلال احمر، وزارت بهداشت و سازمان محیط زیست توجه کنید. ۷. مراقبت ویژه از گروه های آسیب پذیر کودکان، سالمندان، بیماران قلبی و ریوی، زنان باردار؛ این افراد در معرض خطر بیشتری هستند. در روزهای آلوده، از حضور آنها در فضای باز کاملاً جلوگیری شود. افراد مبتلا به آسم یا COPD؛ داروهای خود را به موقع مصرف کرده و اسپری ها را همراه داشته باشند.



گفت و گوی «شهروند» با مرد جوانی که دوربین مداربسته بیمارستان علیمردیان نهاوند او را سر زبان ها انداخت

پرستار داوطلب هلال ناجی نیکای ۲۲ ماهه



✍️ [مریم رضاخواه] در روزهای شلوغ تعطیلات نوروز، جایی در یکی از اورژانس های پرفرت و آمد کشور، سکوتی کوتاه با همه هم شکست. نه با صدای آژیر آمبولانس، نه با فریاد درد، بلکه با فریادی از عمق دلی یک پدر. در اورژانس بیمارستان علیمردیان شهرستان نهاوند با شدت باز می شود. صدای قدم هایی شتاب زده به سمت پذیرش می دود. مردی جوان، دختر بچه ای را در آغوش گرفته. صورت دختر کبود است. مرد فریاد می زند: «کمک! دخترم داره خفه می شه!»

شد. دست به دست چرخید و بازدید زیادی داشت.» «این امدادگر داوطلب هلال احمر از صحنه هایی می گوید که در پایگاه امداد جاده ای تجربه کرده است: «در پایگاه امداد جاده ای، صحنه های تلخ کم ندیدم. از سیل گرفته تا تصادف و کوهستان. در یکی از تصادف های جاده ای مادر بارداری به طور فجیعی جان خود را از دست داد. جنین هم جان سالم به در نبرد. پدرش فقط با ناله تکرار می کرد: «خدا بعد از ۶ سال داشت بهم بچه می داد.» این صحنه همیشه در ذهن من حک شده.

۱۳ سال همکاری داوطلبانه

فرهاد سراغی از ۱۳ سال پیش با هلال احمر همکاری داوطلبانه داشته. می گوید: «عاشق امداد بودم. همیشه دنبال این بودم که بتوانم در شرایط سخت به آدم ها کمک کنم. در رشته پرستاری هم تحصیل کردم. تا از دو جهت بتوانم به افراد کمک کنم. الان نیروی طرحی ام، ولی همچنان هلال احمری ام. مربی تخصصی امداد و نجات هستم.»

از او می پرسیم این نجات، در زندگی حرفه ای ات چه جایگاهی داشت؟ می گوید: «واقعیتش این است که در آن لحظه نیک فقط به کودک نبود؛ یک جان بود که داشت خاموش می شد اما با یک مانور ساده برگشت. حس خیلی خاصی بود. شاید آگه چند ثانیه دیرتر می رسیدم، همه چیز فرق می کرد.» پای صحبت که می نشینی، متوجه می شوی این ها قهرمان های بدون شنل اند. کسانی که در میان سر و صدای یک اورژانس شلوغ، با گرمای جاده ای کوهستانی، یا زیر بارش سیل، یا میان آوار زلزله ای مخرب، یاد گرفته اند که گاهی یک واکنش درست، می تواند زندگی را از مرگ پس بگیرد.

نیکا حالا در آغوش خانواده اش است. نفس می کشد. می خندد. شاید روزی قصه اش را بشتود. قصه ای که قهرمانش، پرستاری بود که سال ها قبل، با لباس داوطلبی هلال احمر، تصمیم گرفته بود

این روایت لحظه ای است که نیکا، دختر بچه ای، در آستانه قطع نفس ایستاده بود. پرستاری به سمت در دوید، چشمش به دختری افتاد با صورت کبود و بی جان در آغوش پدری هراسان. خودش را معرفی نمی کند؛ نه قهرمان است، نه مدعی. ماسک جراحی اش را کنار می زند، بچه را می گیرد و بدون لحظه ای درنگ، او را برمی گرداند و چند ضربه ی محکم و حساب شده به پشت کودک وارد می کند.

اسمش نیکاست. ۲۲ ماهه. سبب کوچکی راه تنفسش را بسته. این لحظه هایی است که هر ثانیه اش ممکن است به قیمت جان یک کودک تمام شود.

فرهاد سراغی، پرستار طرح بیمارستان علیمردان شهرستان نهاوند، ۳۰ سال دارد و به تازگی وارد بخش درمانی شده، اما سال ها تجربه امداد و نجات دارد. می گوید: «صدای آواز بیرون شنیدم. رفتم جلوی در اورژانس. پدری بود که دختر بچه ای را بغل کرده بود. صورت بچه کبود بود و علائم خفگی مشخص. گفت تکه ای سبب در گلو ی دخترش گیر کرده. نیکا را در آغوش گرفتم، مانور یک بلو زدم. خدا رو شکر جسم خارجی خارج شد... و کودک نفس کشید.»

او سکوت می کند. انگار همان لحظه جلوی چشمانش تکرار شده. بعد می گوید: «پدرش همان جا نشست روی زمین، شروع کرد به گریه... منم واقعاً تحت تأثیر قرار گرفته بودم. تنها خوشحال بودم که کار درست انجام شد.» اما برگشتن نفس نیکا، پایان ماجرا نبود...

فیلمی که جنبه آموزشی داشت

نیکا را به اتاق احیا منتقل می کنند. کمبود اکسیژن در مغز، باعث تشنج می شود. سراغی می گوید: «با دستور پزشک درمان شروع شد. دارو زدیم، پایش تنفس و قلبی انجام شد. خوشبختانه بچه برگشت، وضعیتش پایدار شد.»

از او می پرسیم: «پیش اومده تا حالا همچین موردی رو قبلاً تجربه کرده باشی؟» لیخند تلخی می زند: «این نخستین بار نبود. بارها در جاهای مختلف از این اتفاق ها افتاده و من و دیگر همکارانم با آموزش هایی که دیده بودیم توانستیم نجات بخش کودکان باشیم. اما این بار چون این حادثه را دوربین های بیمارستان ثبت کردند مورد توجه قرار گرفت. فیلم هم از این لحاظ که جنبه آموزشی داشت، منتشر

چگونه از خفگی در کودکان جلوگیری کنیم؟

جلوگیری کنید (خفگی در اثر انسداد مجاری تنفسی).

۴. آموزش و آمادگی والدین

مانورهای کمک های اولیه مانند مانور «یک بلو (Back Blow)» و «هایملیش (Heimlich)» را یاد بگیرید. در دوره های کمک های اولیه و احیای قلبی-ریوی (CPR) مخصوص نوزادان و کودکان شرکت کنید. * اگر کودک دچار خفگی شد، چه کنیم؟

• برای کودکان زیر یک سال: کودک را روی ساعد یا زانوی خود به شکلی که صورتش به پایین باشد قرار دهید. ۵ ضربه محکم و دقیق به پشت بین دو کتف بزنید (Back Blows).

اگر جسم خارج نشد، او را برگردانده و ۵ فشار ملایم روی قفسه سینه بزنید (Chest Thrusts). همچنان در تماس با اورژانس باشید (۱۱۵ در ایران).

• برای کودکان بالای یک سال و بزرگ تر: از کودک بخواهید سرفه کند. اگر قادر به سرفه یا صحبت نیست، به پشت او ۵ ضربه محکم بزنید.

در صورت بی اثر بودن، مانور هایملیش (Heimlich) را انجام دهید (فشار ناگهانی به شکم، درست بالای ناف). در صورت بیهوشی، احیای قلبی-ریوی آغاز شود و سریع با اورژانس تماس گرفته شود.



- مراقبت در زمان غذا خوردن تکه های غذا را کوچک و نرم کنید. از دادن غذاهایی مثل آجیل، انگور کامل، آب نبات، هویج خام، ذرت پوداده (پاپ کورن) یا تکه های بزرگ گوشت و سبب به کودکان زیر ۴ سال خودداری کنید. کودک هنگام غذا خوردن نباید در حال دویدن، بازی کردن یا خندیدن باشد.
- انتخاب اسباب بازی مناسب از اسباب بازی هایی با قطعات کوچک که ممکن