

ناآگاهی ما در مواقعی که به کمک‌های اولیه نیاز است ممکن است به دلیل مرگ فرد مصدوم در محل حادثه، پشیمانی به بار بیاورد. علاوه بر این، حس نوع دوستی می‌تواند و باید ما را به یادگیری مبانی کمک‌های اولیه ترغیب کند. اما کمک‌های اولیه چیست؟

تعریف: کمک‌های اولیه، مجموعه اقدامات و مراقبت‌هایی است که هنگام وقوع حادثه صورت می‌گیرد. هدف اصلی از این اقدامات، جلوگیری از مرگ، پیش‌گیری و جلوگیری از پیشرفت ضایعات، صدمات و عوارض بعدی یا کاهش درد و رنج مصدوم پیش از ارجاع او به پزشک و یا انتقال به مراکز درمانی است. این اقدامات می‌توانند جسمی یا روحی باشند.

هدف امدادگر، نجات یا زنده نگاه داشتن شخص یا اشخاص آسیب دیده است. در راستای این هدف اصلی، امدادگر باید

آشنایی با کمک‌های اولیه و به کارگیری آن‌ها برای نجات آسیب‌دیدگان ناشی از حوادثی نظیر زلزله، سقوط از کوه و تصادفات بسیار ضروری است.

در بسیاری موارد حادثه آنقدر سریع اتفاق می‌افتد و میزان صدمه و جراحت به حدی است که باید بلافاصله به فرد مصدوم کمک کرد یا لاقط کوشید تا از خونریزی‌های ناشی از مصدومیت تا حد زیادی کاست. در چنین شرایطی، تنها افرادی می‌توانند بلافاصله به امداد فرد مصدوم بپردازند که نزدیک وی قرار داشته باشند.

به خاطر داشته باشیم، شخص کمک‌دهنده به داشتن اطلاعات پزشکی یا پرستاری نیاز ندارد. همه افراد می‌توانند با آموختن اصول کمک‌های اولیه و کمک صحیح و به موقع، چه بسا باعث جلوگیری از مرگ حتمی مصدوم یا شدت یافتن عوارض شوند.

ضرورت فراگیری کمک‌های اولیه

دکتر سیدعلی محمودی



لوازم همراه امدادگر

○ دارو: اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید، مثل داروی آسم یا آلرژی، به اندازه کافی از این داروها همراه خود داشته باشید. همراه داشتن داروهایی مثل مسکن‌ها (استامینوفن و پروفن)، قرص سرماخوردگی، قرص‌های ضداسهال و دل‌پیچه، شربت‌های ضدسرفه و... خالی از لطف نیست.

○ حشره‌کش، پمادسوختگی و کرم ضدآفتاب: در اردوهای تابستانی حتماً کرم ضدآفتاب و کرم دافع حشرات و پمادهای سوختگی به همراه داشته باشید.

○ جعبه کمک‌های اولیه: دقت کنید که حتماً این لوازم داخل جعبه باشند:

- گاز استریل
 - محلول ضدعفونی‌کننده (بتادین)
 - آتل
 - بانداژ (کشی و معمولی)
 - چسب زخم
 - سرم شست‌وشو
 - موچین یا انبرک
 - دستکش یک‌بار مصرف
 - کیت مخصوص مارگزیدگی
 - پد الکلی
- همچنین همراه داشتن این وسایل الزامی است:
- چراغ قوه (با باتری اضافه)
 - بطری آب (علاوه بر ذخیره روزانه)
 - کبریت ضدآب
 - تنقلات مناسب
 - سوت (که از فاصله‌های دور هم شنیده شود)
 - چاقوی جیبی

ابتدا از ایراد صدمات جدید جلوگیری کند و جلوی شدت یافتن عارضه را بگیرد. در مرحله بعد موظف است ضمن تدارک امکانات درمانی برای بیمار یا رساندن او به محلی که این‌گونه امکانات در آن فراهم است (مثل بیمارستان) اقداماتی را در حد توان برای بهبود حال بیمار انجام دهد. در این راستا لازم است با چند اصل طلایی آشنا شوید:

* سرعت عمل داشته باشید، خونسرد باشید، به بیمار توجه کنید

* سعی کنید ضرر نرسانید و از درمانی استفاده کنید که به احتمال قوی برای مصدوم مفید واقع شود.

* هر آنچه در توان دارید انجام دهید.

* اعتماد فرد آسیب دیده را جلب کنید. ایجاد احساس امنیت، به ویژه در کودکان و افراد مسن، در تسریع بهبودی آن‌ها نقش به‌سزایی دارد.

مسئولیت‌های امدادگر

✓ ارزیابی سریع و بی‌خطر وضعیت اورژانسی و فراخوانی کمک‌های مناسب؛

✓ محافظت از مصدومان و سایر افراد حاضر در صحنه در برابر خطر؛

✓ شناسایی آسیب یا نوع بیماری مصدوم در حد امکان؛

✓ ارائه خدمات درمانی به موقع و مناسب به هر کدام از مصدومان (درمان وضعیت‌های بسیار خطرناک اولویت دارد)؛

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

✓ در صورت نیاز به کمک‌های پزشکی، باقی ماندن در کنار مصدوم تا زمانی که امکان انجام مراقبت‌های پیشتر فراهم شود؛

✓ گزارش کردن مشاهدات خود به افرادی که مراقبت از مصدوم را به عهده می‌گیرند و در صورت نیاز، ارائه کمک‌های بیشتر؛

✓ پیش‌گیری از انتقال عفونت بین خود و مصدوم تا حد امکان.

