

وضعیت اضطراری

رهگذر یا ناظر

اولین کسی که وضعیت اضطراری را درمی‌یابد رهگذر یا ناظر صحنه است که می‌تواند به مصدوم کمک کند چرا که خود حلقه ارتباط حیاتی بین امدادگر و مصدوم است. یک ناظر باید موارد زیر را خیلی سریع و با آرامش و اطمینان انجام دهد.

تشخیص وضعیت اضطراری

برای کمک در یک وضع اضطراری، یک ناظر باید بفهمد که مشکلی وجود دارد و در این زمان وضعیت ظاهری یا رفتار یک فرد یا محیط پیرامون آن نشان می‌دهد که یک پیش‌آمد غیرعادی رخ داده‌است.

تصمیم به کمک

گاه لازم است ابتدا تصمیم بگیرید که آیا می‌توانید به کسی کمک کنید یا خیر. تصمیم سریع برای اقدام به موقع در یک وضعیت اضطراری میسر نمی‌شود، مگر آنکه ناظر از قبل احتمال کمک را در نظر داشته‌باشد. بنابراین، مهمترین زمان برای تصمیم‌گیری و کمک، داشتن یک آمادگی ذهنی پیش از برخورد با وضعیت اضطراری است.

تصمیم به کمک‌رسانی، به نگرش فرد نسبت به فوریت‌ها و وضعیت‌های اضطراری و همچنین توانایی یک فرد برای مقابله با وضعیت اضطراری بستگی دارد؛ نگرشی که برای شکل‌گیری زمان می‌خواهد، و به عوامل گوناگونی بستگی دارد.

در صورت لزوم با اورژانس تماس بگیرید

برخی افراد در تماس با اورژانس سریع عمل نمی‌کنند و تا بخواهند مطمئن شوند که یک وضعیت اضطراری وجود دارد یا نه، زمان می‌گذرد و تماس ایشان با اورژانس به تأخیر می‌افتد؛ برخی نیز ترجیح می‌دهند کارکنان اورژانس را نادیده بگیرند و به تنهایی مصدوم را با یک خودروی شخصی به مرکز مراقبت‌های پزشکی برسانند که این کار خطرات زیادی را برای مصدوم به همراه می‌آورد. خوشبختانه برای بیشتر آسیب‌های ناگهانی تنها کمک‌های اولیه کفایت می‌کند و نیازی به مراقبت‌های پزشکی پیشرفته نیست.



ارزیابی مصدوم

رهگذر و یا ناظر صحنه باید دریابد که آیا شرایط مصدوم تهدیدکننده حیات است و یا اینکه اصلاً مصدوم به چه نوع کمک فوری نیاز دارد.

اقدام به مراقبت

بیشتر اقدامات نجات‌بخش در شرایط بحرانی تنها زمانی مؤثر است که بلافاصله و توسط نزدیک‌ترین شخص در دسترس ارائه شود که این شخص معمولاً یک فرد غیرحرفه‌ای خواهد بود؛ شاید یک رهگذر.

واکنش‌های پس از مراقبت

نجاتگر پس از ارائه خدمات مراقبتی در شرایط بسیار وخیم، ممکن است از لحاظ عاطفی دچار «رکود» یا «سستی» بشود که اغلب نادیده گرفته می‌شود. گفتگو راجع به احساسات فرد با دیگران اعم از ترس و واکنش‌های دیگر، به وی کمک می‌کند تا بعداً مشکل عاطفی پیدا نکند. صحبت کردن با یک دوست مورد اعتماد، یک مسئول بهداشت روان و یا یک روحانی و بیان احساسات کمک می‌کند که خیلی سریع اضطراب و تنش‌ها از بین برود.

جستجو و بررسی در صحنه

اگر با یک صحنه اضطرابی مواجه هستید، ابتدا یک بررسی سریع سه مرحله‌ای از صحنه به عمل آورید؛ این بررسی نباید بیش از چند ثانیه طول بکشد:

(۱) خطراتی که می‌تواند متوجه شما یا مصدوم یا رهگذران باشد؛ ابتدا، همین که به یک صحنه نزدیک می‌شوید، محوطه را از نظر خطرات ناگهانی به خود یا مصدوم مرور کنید، چرا که شما زمانی می‌توانید به دیگران کمک کنید که خودتان سالم باشید و بدانید که مصدوم نمی‌شوید. همیشه از خود بپرسید: آیا خطری برای وارد شدن به صحنه حادثه وجود دارد؟ (برای جزئیات بیشتر به فصل ۱۸ مراجعه کنید.)

(۲) چگونگی و علت بوجود آمدن آسیب یا بیماری؛ دومین کار آنست که علت هرگونه آسیب یا بیماری را پیدا کنید. سپس هرآنچه را یافتید به مسئولان اورژانس بگویید، تا ایشان بتوانند وسعت صدمات را تشخیص دهند.

(۳) تعداد مصدومان.

در آخر، ببینید چند نفر درگیر حادثه شده‌اند، چراکه ممکن است بیش از یک مصدوم وجود داشته باشد و برای پیدا کردن آنها باید اطراف را جستجو کنید و یا از اطرافیان بپرسید.

درخواست مراقبت پزشکی

دانستن نحوه خبرکردن آمبولانس نیز مهم است. برای اینکه بدانید چه موقع آمبولانس را خبر کنید، باید فرق بین یک جراحی یا بیماری جزئی را با آسیبی که خطر جانی دارد بدانید. مثلاً درد فوقانی شکم هم می‌تواند ناشی از یک سوء هاضمه جزئی باشد که با مراقبت‌های غیر اورژانس برطرف شود و هم در اثر یک حمله قلبی که به مراقبت فوری پزشکی نیاز داشته باشد. ویز و صدای غیر طبیعی تنفسی نیز ممکن است ناشی از آسم باشد که برای مداوای آن می‌توان از داروهای استنشاقی تجویز شده استفاده کرد، و یا یک واکنش آلرژیک بسیار شدید و خطرناک ناشی از گزش زنبور.

پزشکان طب اورژانس می‌گویند، اگر پاسخ به هر یک از موارد زیر مثبت و یا مشکوک باشد، برای دریافت کمک باید با اورژانس تماس بگیرید:

- آیا مصدوم در شرایطی است که جانش در خطر است؟
- آیا احتمال می‌رود شرایط بدتر شود و در راه بیمارستان جان وی به خطر بیافتد؟
- آیا مصدوم نیاز به مهارت تکنیسین‌ها و پیراپزشکان اورژانس و یا تجهیزات ایشان یا دارد؟
- آیا مسافت طولانی یا ترافیک سنگین ممکن است باعث شود دیر به بیمارستان برسید؟

همچنین توصیه می‌کنند در صورت مشاهده علائم هشداردهنده زیر باید مصدوم را با خودرو یا آمبولانس به بخش اورژانس منتقل کنید:

- غش
- درد یا فشار قفسه سینه یا شکم
- سرگیجه، ضعف، دوبینی ناگهانی
- تنگی نفس
- استفراغ شدید و پایدار
- درد ناگهانی و شدید در هر قسمت از بدن
- احساس و تمایل شدید فرد به خودکشی یا دیگرکشی
- خونریزی که پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه فشار بند نیاید
- زخم با لبه‌های فاصله‌دار که لبه‌های آن به هم نرسد
- مشکلات حرکتی یا حسی به دنبال آسیب
- بریدگی دست یا صورت
- زخم‌های نافذ
- احتمال وجود جسم خارجی مانند شیشه یا فلز در درون زخم
- بیشتر گازگرفتگی‌های حیوانات و همه موارد گازگرفتگی انسان
- توهم و افکار مبهم
- سفتی گردن همراه با تب یا سردرد
- برآمدگی یا فرورفتگی ملاحظ (منقطه نرم جمجمه) در شیرخواران
- گیجی یا منگی همراه با تب بالا که با استامینوفن یا آسپیرین بهبود



شکل ۱. برای کمک با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید

احتیاط در موارد بیماری

هرچند بیماری‌های عفونی ممکن است جزئی باشد اما امدادرسان باید از خطر بیماری‌های عفونی آگاه باشد، زیرا در برخی موارد این خطرات ممکن است تهدیدکننده حیات باشد. البته احتمال گرفتن بیماری از یک مصدوم بسیار کم است، اما یک امدادگر باید بداند چگونه خودش را از بیماری‌هایی که از راه خون یا هوا منتقل می‌شود حفظ کند. این اقدامات حفاظتی می‌تواند او را در برابر بیماری‌های عفونی ویروسی یا باکتریایی محافظت نماید.

بیماری‌های منتقله از راه خون

برخی بیماری‌ها توسط میکروارگانیسم‌هایی که در خون یک فرد وجود دارد منتقل می‌شود و تماس با خون آلوده به این میکروب‌ها می‌تواند آلوده‌کننده باشد. از میان میکروب‌های منتقله از راه خون، آنها که خطرات جانی زیادی برای امدادرسان دارد عبارتند از: ویروس هپاتیت B (HBV)، ویروس هپاتیت C (HCV) و ویروس تضعیف‌کننده سیستم ایمنی انسان (HIV).

هپاتیت B

هپاتیت یک عفونت ویروسی کبد است که انواع A، B و C آن از همه شایعتر است و هرکدام از یک ویروس ایجاد می‌شود. برای هپاتیت B واکسن وجود دارد و تجویز آن برای همه کودکان و افراد بالغی که ممکن است با ناقل یا خون در تماس باشند، توصیه می‌شود. کارکنان پزشکی و آزمایشگاه، پلیس، معنادان تزریقی، کسانی که دچار

نیابد

- مردمک‌های نامساوی در دو چشم، کاهش هوشیاری، نایبایی، تلو تلو خوردن، استفراغ مکرر، به دنبال آسیب به ناحیه سر
- ضایعات نخاعی
- سوختگی شدید
- مسمومیت
- مصرف بیش از حد دارو

هنگامی که یک وضعیت خطرناک رخ می‌دهد، ابتدا اورژانس را خبر کنید. خبر کردن افراد دیگر مانند پزشک شخصی، بیمارستان، دوستان، بستگان یا همسایگان، تنها باعث اتلاف وقت می‌شود و باید از آن صرف نظر کرد.

اگر وضعیت اضطراری نبود، آن وقت به پزشک خود اطلاع دهید. اما اگر شما در مورد اضطراری بودن وضعیت تردیدی داشته باشید، بهتر است به اورژانس اطلاع دهید.

چگونه می‌توانید اورژانس را خبر کنید

برای دریافت کمک‌های اورژانس باید با تلفن ۱۱۵ تماس بگیرید. این شماره را داخل جلد دفترچه تلفن خود یادداشت کنید (شکل ۱). هنگامی که با اورژانس تماس می‌گیرید، تلفنچی از شما اطلاعات زیر را می‌پرسد. پس در هنگام دادن اطلاعات آرام و شمرده و واضح صحبت کنید.

- ۱- نام و شماره تلفنی که شما از آن تماس می‌گیرید. این کار جلوی تلفن‌های دروغین را می‌گیرد و اگر تماس قطع شد و یا اطلاعات دیگری نیاز بود مرکز مخابرات ۱۱۵ می‌تواند دوباره با شما تماس بگیرد.
- ۲- محل فعلی مصدوم. در صورت امکان آدرس و نام تقاطع خیابان‌ها و دیگر نشانه‌های مربوط به محل را بگویید. همچنین نشانی دقیق مصدوم را بطور اختصاصی اطلاع دهید (مثلاً در زیرزمین).
- ۳- چه پیش‌آمده است. ماهیت وضع اضطراری را بیان کنید (مثلاً «همسر من از یک نردبان افتاده است و حرکت نمی‌کند»).
- ۴- تعداد اشخاصی که نیاز به کمک دارند و هرگونه شرایط ویژه دیگر.

- ۵- شرایط مصدوم (مثلاً: «از سر همسر خون می‌آید») و هرگونه کمکی که شما به او کرده‌اید (مانند فشاردادن محل خونریزی). تا زمانی که تلفنچی به شما نگفته است گوشی را نگذارید. ممکن است تلفنچی اورژانس به شما بگوید که برای مراقبت از مصدوم بهترین کار چیست. اگر کس دیگری را برای تلفن کردن فرستادید، از او بخواهید دوباره به شما خبر دهد تا مطمئن شوید که او تماس گرفته است.

تجهیزات حفاظت شخصی

تجهیزات حفاظت شخصی جلوی ورود میکرب به بدن را می‌گیرد. شایع‌ترین نوع حفاظت زمانی است که نجاتگر دستکش‌های معاینه می‌پوشد. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری اذعان دارند که دستکش‌های لاتکس و وینیل از نظر قدرت حفاظت یکسانند. از این‌رو برخی نجاتگران که به لاتکس حساسند، می‌توانند دستکش‌های وینیل و نیتریل بپوشند. در تمام کیف‌های کمک‌های اولیه نیز باید چند جفت دستکش معاینه باشد. (شکل ۲)

حفاظت چشمی و ماسک استاندارد ممکن است در برخی وضعیت‌های اضطراری برای جراحی لازم شود؛ اما امدادگران مجبور نیستند و اغلب نیازی هم ندارند از این تجهیزات استفاده کنند.

برای نجات تنفسی و احیای قلبی ریوی، استفاده از وسایل حفاظت دهان توصیه می‌شود. البته با انجام یک عملیات احیای بدون حفاظ، هیچ مورد ثبت‌شده‌ای از انتقال بیماری از مصدوم آلوده به نجاتگر گزارش نشده‌است. با این حال وسایل حفاظت دهان در صورت امکان باید استفاده شود (شکل ۳).

احتیاط‌های عمومی و روش‌های دورنگه‌داشتن (ایزولاسیون) بدن از مواد و ترشحات آلوده

افرادی که با HBV یا HIV آلوده شده‌اند، ممکن است هیچ علامتی نداشته باشند و حتی ندانند که آلوده‌اند. به همین علت، همه محصولات خونی و مایعات بدن انسان باید آلوده فرض شود، و بهتر است از تماس با آن خودداری کرد. در روش استاندارد جدانگه‌داشتن بدن از ماده، فرض می‌شود که همه مایعات و ترشحات بدن احتمال خطر آلودگی دارند و کارکنان اورژانس بصورت روتین از دستورالعمل‌های استاندارد استفاده می‌کنند، هرچند هیچ خون یا ترشحاتی دیده نشود.

ارایه‌دهندگان کمک‌های اولیه، باید احتیاط‌های جهانی را در مورد خون و ترشحات رعایت نمایند یعنی فرض کند تمام خون‌ها و برخی

شکل ۲ در صورت امکان، از دستکش بعنوان یک محافظ استفاده کنید



اختلال در رفتار جنسی هستند و شرکای جنسی متنوع دارند، و کسانی که با فردی زندگی می‌کنند که عفونت درازمدت دارد، در خطر بالای ابتلا به هپاتیت B (و همینطور هپاتیت C) می‌باشند. واکسیناسیون بهترین دفاع در برابر HBV است و احتمال اینکه کسی از واکسن، هپاتیت بگیرد وجود ندارد. وزارت بهداشت برای کارکنانی که در خطر هستند، سه تزریق واکسن را پیشنهاد می‌کند.

بدون واکسیناسیون، برخورد با هپاتیت B در عرض دو هفته تا شش ماه باعث بروز علائم می‌شود. کسانی که عفونت هپاتیت B دارند ممکن است بدون علامت باشند، اما این دلیل نمی‌شود که عفونت‌شان مسری نیست، و اگر کسی با خون اینها تماس پیدا کند، آلوده می‌شود. علائم هپاتیت B مانند آنفولانزاست و شامل خستگی، سرگیجه، کاهش اشتها، درد معده، و گاهی هم زردشدن پوست می‌باشد.

هپاتیت B با التهاب کبد آغاز می‌شود و اغلب یک تا دو ماه طول می‌کشد. گاه عفونت بسیار شدید است، و در برخی عفونت خفیف تا آخر عمر باقی می‌ماند. ویروس ممکن است در کبد بماند و باعث تخریب شدید آن (سیروز) و سرطان کبد بشود. به همین دلیل، درمان‌های طبی باید شروع شود تا جلوی پیشرفت بیماری را بگیرد.

هپاتیت C

هپاتیت C از ویروسی غیر از HBV ناشی می‌شود، اما این دو بیماری شباهت‌های زیادی باهم دارند. هپاتیت C مانند هپاتیت B، بر کبد اثر می‌کند و می‌تواند باعث بیماری درازمدت کبد و یا سرطان کبد شود. شدت هپاتیت C ثابت نیست و ممکن است در هنگام آلودگی هیچ نشانه‌ای نباشد. در حال حاضر هیچ واکسن یا درمان مؤثری برای هپاتیت C وجود ندارد.

HIV

شخصی که آلوده به ویروس نقص ایمنی یا HIV است، می‌تواند دیگران را آلوده کند. در بیشتر موارد فرد آلوده علائم نقص اکتسابی ایمنی (AIDS) را از خود نشان می‌دهد، یعنی اختلال در توانایی بدن برای مبارزه با بیماری‌ها که این می‌تواند مرگ‌آور باشد ولی هیچ واکسنی برای پیشگیری از عفونت HIV وجود ندارد و بهترین راه مقابله با AIDS، پرهیز از آلوده شدن است.

حفاظت

در بیشتر موارد، با پوشیدن تجهیزات حفاظت شخصی و رعایت برخی دستورالعمل‌ها می‌توان جلوی تماس با میکرب‌های منتقله از راه خون و خطر آلودگی را گرفت.

- جاذب برای جذب خون یا دیگر مواد عفونی استفاده کنید.
- ۳- منطقه موردنظر را با یک محلول ضد عفونی کننده مانند سفیدکننده رقیق شده، تمیز کنید.
- ۴- اشیای آلوده را در یک محفظه مناسب دفع زباله بریزید.
- اگر با خون یا ترشحات شخصی تماس داشتید:
- ۱- با آب و صابون آن نقطه از بدنتان را که آلوده شده است، بشویید.
 - ۲- اگر این اتفاق در هنگام کار رخ داده است، به سوپروایزر خود این مورد را گزارش دهید. در غیر اینصورت، با پزشک خود تماس بگیرید. اقدامات به موقع می تواند جلوی بروز هپاتیت B را بگیرد و کارکنانی را که آلوده شده اند از عفونت HIV مصون دارد.
- بهترین حفاظت علیه بیماری های منتقله از راه خون استفاده از راهنماهاست. با این اصول، احتمال ابتلا به بیماری های منتقله از راه خون در امدادگر کاهش می یابد.

بیماری های منتقله از راه هوا

میکروب های آلوده کننده ای همچون باکتری ها یا ویروس ها که با ذرات ترشحات مخاطی از طریق سرفه یا عطسه در هوا پخش می شود را «منتقله از راه هوا» می نامند. این ذرات ممکن است توسط شخص دیگری استنشاق شود. بیماری سل از یک باکتری ناشی می شود که گاه در ریه ها لانه می کند و می تواند کشنده باشد و افزایش بروز آن در سال های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده است. در بیشتر موارد، امدادگر نمی فهمد که مصدوم، مبتلا به سل است، بنابراین هر شخصی که سرفه داشت باید فرض کنید که سل دارد، بخصوص کسی که در خانه یا آسایشگاه مورد مراقبت است. دیگر نشانه های این بیماری عبارتست از: خستگی، کاهش وزن، درد قفسه سینه و سرفه با خلط خونی. اگر ماسک جراحی هم در دسترس بود، آن را بپوشید یا با یک دستمال جلوی بینی و دهان خود را بگیرید.



شکل ۳ ماسک جیبی، بادریچه یک طرفه

ترشحات و مایعات بدن خطر انتقال HBV و HIV دارند. هر زمان که احتمال می رود با میکروب های برخورد کنید، کارفرما باید تجهیزات حفاظتی مناسب از جمله حفاظ چشمی، دستکش معاینه، گان و ماسک را فراهم آورد و این تجهیزات باید در دسترس باشد و کارفرما باید شما را در انتخاب درست نوع وسیله حفاظتی در کار به خوبی راهنمایی کند.

بنابراین امدادگران باید با این فرض که تمام خون ها و مایعات و ترشحات عفونی و آلوده است، دستورالعمل های ایمنی را بکار ببندند، و اقدامات حفاظتی مناسب در برابر آن را انجام دهند.

کنار آمدن با وضعیت اورژانس

هنگامی که یک آسیب رخ داده است، شما به عنوان یک امدادگر می توانید طی این مراحل خود و دیگران را از میکروب های بیماری زا حفاظت کنید:

- ۱- تجهیزات حفاظت شخصی مناسب مانند دستکش بپوشید.
- ۲- اگر طبق دستورالعمل های صحیح آموزش دیده اید، از محافظ های

فعالیت های آموزشی

وضعیت اضطراری

- راه‌نما:** اگر با جمله موافق هستید دور بلی و اگر مخالف هستید دور خیر را دایره بکشید.
- | | | |
|-----|-----|---|
| بلی | خیر | ۱. جستجو و بررسی صحنه باید پیش از ارایه کمک‌های اولیه به مصدوم آسیب‌دیده صورت گیرد. |
| بلی | خیر | ۲. برای مصدومی که به شدت آسیب‌دیده‌است، پیش از تماس با آمبولانس، با پزشک وی تماس بگیرید. |
| بلی | خیر | ۳. در کشور ما ایران، تلفن تماس اورژانس ۱۱۵ است. |
| بلی | خیر | ۴. امدادگر باید فرض را بر این بگذارد که خون و تمامی ترشحات بدن عفونی هستند. |
| بلی | خیر | ۵. اگر در هنگام کار بدن شما با مقداری خون تماس پیدا کرد، موضوع را با مدیر خود اطلاع دهید، و اگر در خارج از محیط کار هستید، به پزشک شخصی خود گزارش دهید. |
| بلی | خیر | ۶. در بسته کمک‌های اولیه باید دستکش معاینه وجود داشته‌باشد. |

سناریو: شما با عجله در حال تعمیر ماشین‌های خراب یکی از بزرگترین مشتری‌های خود هستید زیرا «وقت طلاست» و مشتری بابت هر ساعت خرابی ماشین خسارت زیادی متحمل می‌شود. باران نیز شروع به باریدن می‌کند. ناگهان یک موتور سوار از بزرگراه منحرف می‌شود و در یک گودال می‌افتد. شما در خودروی خود یک تلفن همراه دارید.

۷. پنج کاری را که یک ناظر می‌تواند در یک وضعیت اضطراری انجام دهد را برشمارید.

- | | | | |
|------|-------|----|-------|
| الف. | | د. | |
| ب. | | ه. | |
| ج. | | | |

۸. بررسی صحنه حادثه عبارتست از جستجو برای کدام سه چیز؟

- | | |
|------|-------|
| الف. | |
| ب. | |
| ج. | |

۹. هنگامی که با تلفنچی اورژانس صحبت می‌کنید، کدام ۵ مورد را باید آماده‌باشید که ارایه دهید؟

- | | | | |
|------|-------|----|-------|
| الف. | | د. | |
| ب. | | ه. | |
| ج. | | | |

۱۰. چگونه از خود در برابر پاتوژن‌ها (عوامل بیماری‌زای) منتقله از راه خون محافظت می‌کنید؟

- | | |
|------|-------|
| الف. | |
| ب. | |
| ج. | |