

دعای سی و ششم صحیفه سجاده امام علی بن الحسین زین العابدین (ع)

و در هنگام نظر آن حضرت به ابر و غرضی وعد و و توبه بلایای جوی

بارالها، این ابر و برق دو نشان از نشانه‌های قدرت تو و دو خدمتگزار از خدمتگزاران تو هستند، که در مقام فرمان برداریت به رحمتی سود بخش، یا عقوبتی زیان بار می‌شتابند. پس به وسیله آن دو، باران عذاب بر ما مبار و لباس بلا را بر ما می‌پوشان. بارالها، بر محمد و آل محمد (ص) درود فرست و فایده و برکت این ابرها را بر ما نازل کن و آزار و ضررشان را از ما بگردان و ما را در آن آفتی ممرسان و نقص و زبانی بر زندگی مان وارد میاور. بارالها اگر این ابر را برای عقوبت برانگیخته‌ای و از راه خشم فرستاده‌ای، پس ما از غضبت به درگاهت پناه می‌بریم و با تضرع و زاری طلب عفو و بخشش می‌کنیم، پس غضبت را متوجه مشرکین ساز و آسیای عقوبت را بر ملحدان به گردش آور. بارالها، خشکی سرزمین‌های ما را با سقایت و آبیاری خود برطرف ساز و از دل ما و سوسه رزق را بیرون کن و ما را از توجه به حضرتت و ذکرت سرگرم غیر خودت منما و منع احسانت را از همه ما منقطع مگردان، چه آن که بی‌نیاز کسی است که تویی نیاز کنی و سالم کسی است که تو از حوادث عالم نگاه داری؛ جز تو کسی را در مقابل حوادث دفاعی نیست و کسی را از سطوت تو بیرون نمی‌رود به هرچه خواهی درباره هر کس بخواهی حکم میرانی و به آنچه اراده کنی و درباره هر که اراده کنی فرمان می‌دهی. پس خدایا، من تو را حمد و ستایش می‌کنم بر آنچه ما را از بلایای عالم حفظ کردی و سپاس می‌گویم بر آنچه از نعم عالم به ما عطا کردی؛ آن چنان حمد و سپاسی که حمد تمام ستایش کنندگان عالم را پشت سرگذارد و از آن همه فروتر باشد و زمین و آسمان تو را مملو از حمد حضرتت سازد. خدایا، همانا تویی که بر ما منت داری و نعمت‌های بزرگی را به ما عنایت کردی و بدون عوض نعمت‌های عظیمی را به ما هبه نمودی؛ تویی که حمد و سپاس اندک بندگان را می‌پذیری؛ تویی که صاحب احسان و نیکویی به بندگان و دارای عطا و نعم بی پایان هستی. خدایی جز تو یکتا خدای عالم نیست و بازگشت تمام اهل عالم به سوی حضرتت خواهد بود.

آمین یا رب العالمین



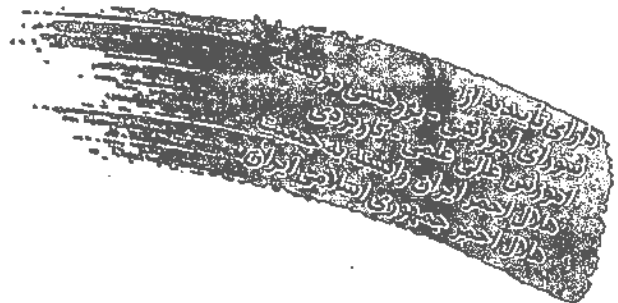
جمہیت ملال احمر
استان قم

کملک دہای اولیہ

وامداد

First Aid And Relief

- ◆ با مقدمه از: دکتر احمد علی نوربالا (رئیس جمعیت ملال احمر جمهوری اسلامی ایران)
- ◆ زیر نظر مستقیم: دکتر محمد گل فشان
- ◆ تألیف و گردآوری: دکتر فرشید توفیقی نمین



توفیقی نمین، فرشید، ۱۳۵۰-

کمک‌های اولیه و امداد = First aid and Relief / تألیف و گردآوری فرشید توفیقی نمین

زیر نظر مستقیم محمد گل‌فشان، با مقدمه از احمدعلی نوربالا - قم بهمن آرا، ۱۳۸۴

۲۸۸ ص: مصور (رنگی)، جدول، نمودار.

ISBN: ۹۶۴-۸۸۵۹-۰۷-۸

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

چاپ دهم.

۱. کمک‌های اولیه، ۲. امداد رسانی، ۳. پزشکی --

خدمات، الف. عنوان.

۶۱۶/۰۲۵ RC۸۶/۷/۱ کی ۸

۱۳۸۲

۸۲۷-۸۲۴۱

کتابخانه ملی ایران

کمک‌های اولیه و امداد

◊ مقدمه: دکتر احمدعلی نوربالا - رئیس جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

◊ زیر نظر مستقیم: دکتر محمد گل‌فشان

◊ تألیف و گردآوری: دکتر فرشید توفیقی نمین

◊ ناشر: بهمن آرا

◊ طراحی و گرافیک: قلم سبزنگار

◊ شمارگان: ۱۰۰۰۰ نسخه

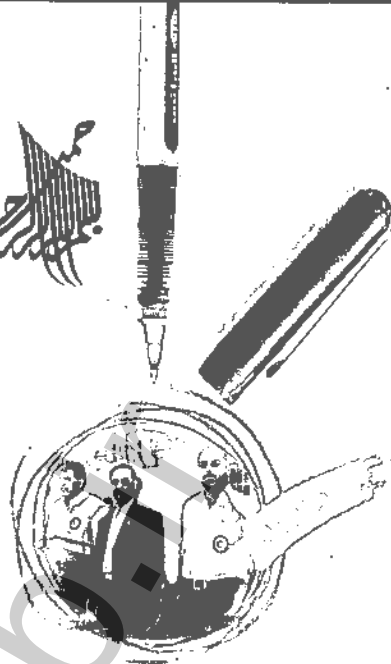
◊ نوبت چاپ: چاپ اول ناشر (دهم) ۱۳۸۴

◊ لیتوگرافی و چاپ: بهمن - قم

◊ شابک: ISBN: ۹۶۴-۸۸۵۹-۰۷-۸

◊ مرکز پخش: جمعیت هلال احمر استان قم

این کتاب با حمایت مالی ستاد حوادث و احوالات غیرمترقبه استان قم و به دستور کارگروه تخصصی امداد و نجات این استان تهیه و منتشر گردیده است. کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به جمعیت هلال احمر و کارگروه تخصصی امداد و نجات استان قم می‌باشد.



کشور ایران به علت این که در مسیر سلسله جبال آلپ هیمالیا قرار دارد یکی از مناطق مهم زلزله خیز دنیا محسوب می شود و به همین جهت اکثر شهرهای مهم کشور و به خصوص تهران، یعنی مرکز مهم سیاسی و اقتصادی میهن اسلامی، در معرض خطر جدی زلزله مخرب و ویرانگر قرار دارند همچنین عدم رعایت مقررات ایمنی در ساخت و سازها این

خطرات را به صورت تصاعدی افزایش داده است و استفاده بی رویه از منابع طبیعی و تخریب جنگل ها و نیز عدم التزام به مراعات مسایل زیست محیطی، بسیاری از مناطق کشور را در برابر خطر سیل آسیب پذیر ساخته است. به همین نحو خطر توفان، صاعقه و سایر حوادث غیرمترقبه، که افزون بر سی مورد می شود، جدی و قابل تأمل است. بنابر همین مقولات، کشور ایران جزء ده کشور حادثه خیز مهم دنیا تلقی می شود. از بدبختیات مسلم آن است که پیش گیری قبل از وقوع حادثه، امری ضروری، ارزان و مقدم بر امداد و نجات پس از حادثه می باشد. اقدامات پیش گیری شامل اتخاذ تمامی تدابیر و همکاری بین بخشی است که مانع از بروز حادثه و یا به حداقل رساندن عوارض جانبی حادثه می باشد و انجام هماهنگی این امر مهم و حیاتی، یعنی پیش گیری و ابلاغ وظایف بین بخشی، طبق قوانین موجود به عهده وزارت کشور است.

جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران به عنوان مؤسسه ای امدادی و عام المنفعه، که از تجربیات نزدیک به هشتاد سال فعالیت برخوردار است و در امور قبل از حادثه، عمده فعالیت خود را به موضوع آمادگی و آموزش کمک های اولیه متمرکز نموده و معتقد است که چنانچه همه مردم این جمله را که حادثه خبر نمی کند باور کنند، آماده برای مقابله با حوادث و سوانح می شوند و در امر آمادگی به رعایت مقررات ایمنی و تذکر به دیگران به عنوان مصداق بارز امر به معروف و نهی از منکر، خود را مکلف می دانند و در امر آموزش کمک های اولیه، خود مشتاق آموزش می شوند. شعار جمعیت هلال احمر آن است که در هر خانواده ایرانی باید حداقل یک نفر آموزش دیده وجود داشته باشد.

بر همین اساس جمعیت هلال احمر کلیه امکانات خود را برای آموزش همگانی امدادی

بسیج نموده است. در فرآیند بازنگری آموزش‌های امدادی همواره این پرسش مطرح بوده که چگونه می‌توان با روشی ساده و قابل فهم عامل آموزش کمک‌های اولیه را در جامعه توسعه داد. پاسخ به این سؤال ساده نمی‌باشد چون نتیجه آموزش کمک‌های اولیه با سایر آموزش‌ها تفاوت عمده و اساسی دارد، که آن سلامتی و حیات انسان‌هاست. لذا در این نوع آموزش‌ها می‌بایست روش‌هایی را به کار گیریم تا مطمئن شویم یادگیری توسط فراگیران به درستی صورت گرفته است.

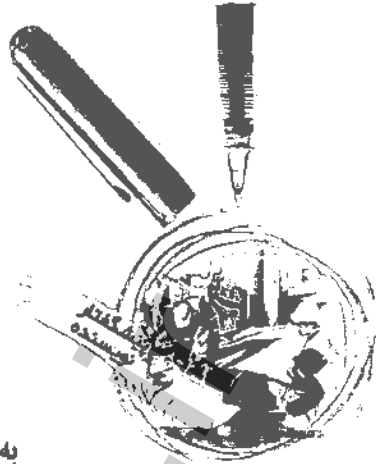
بر همین اساس همکاران ما در جمعیت هلال‌احمر استان قم با استفاده از منابع معتبر داخلی و خارجی و تجارب عملی و همچنین سایت‌های اینترنتی که غالباً مورد استناد مراکز امدادی بین‌المللی است کتاب جامع حاضر تحت عنوان «کمک‌های اولیه و امداد» را تدوین نموده‌اند که مورد بررسی و نظارت و تأیید علمی مرکز آموزش و تحقیقات جمعیت هلال‌احمر نیز واقع گردیده است.

امید است علاقه‌مندان به آموزش‌های امدادی اعم از مردم معمولی، خودآموزان، امدادگران و مربیان بتوانند با مطالعه این کتاب سطح دانش و آگاهی آموزش‌های امدادی را در جامعه ارتقا دهند و از این طریق در جهت پیش‌گیری و کاهش آثار حوادث و سوانح نقشی را ایفا نمایند.

اینجانب بر خود فرض می‌دانم که از تلاش جمعی عالمانه و محققانه دوستان و همکاران جمعیت هلال‌احمر استان قم و به صورت خاص از جناب آقای دکتر محمد گل‌فشان مدیر عامل اسبق جمعیت هلال‌احمر استان قم که با ابتکار و پی‌گیری خود این مجموعه مدون علمی را تهیه نموده‌اند صمیمانه تشکر و سپاسگزاری نمایم.

فرصت را مغتنم شمرده از مسؤولین ستاد حوادث غیرمترقبه استان قم به خاطر تأمین اعتبار مالی و دیگر همکاری‌هایی که در گردآوری، ترجمه، تلفیق، تنظیم، نظارت و انتشار این کتاب متحمل زحماتی شده‌اند خالصانه تقدیر و تشکر به عمل آورده و سلامتی و سعادت همگان را از درگاه حضرت احدیت مسئلت می‌نمایم.

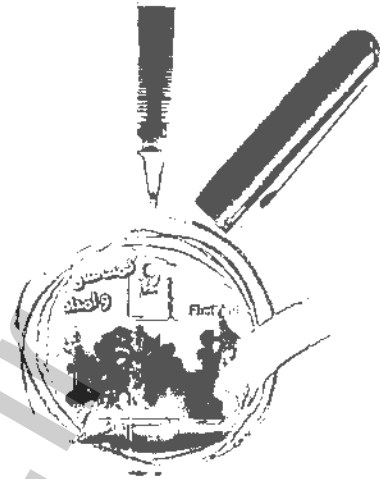
دکتر احمد طلی نوری‌الا
رئیس جمعیت هلال‌احمر



به نام خدا

جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران از بدو تأسیس، در تلاشی پیوسته سعی در ارتقاء دانش کمک‌های اولیه در جامعه داشته و هم اینک نیز در بندهای اولیه اساس نامه قانونی جمعیت، این نکته تصریح گردیده است. کتاب حاضر به دستور مسئول کمیته تخصصی امداد و نجات استان قم و براساس بررسی‌های به عمل آمده و از نیازهای آموزشی جدید جامعه و مروری بر دوره‌های آموزشی قبلی و جاری پایه ریزی شده و پس از انجام فیش برداری از کتب مختلف داخلی، خارجی و منابع اینترنتی، طراحی فصول کتاب صورت پذیرفته است. یکی از فرصت‌هایی که در مورد این کتاب به وجود آمده امکان بهره‌مندی از تصاویر رنگی می‌باشد و سعی شده کتاب با دارا بودن بیش از سیصد تصویر رنگی، به اطلس رنگی کمک‌های اولیه تبدیل شود. این مجموعه پس از کسب نظر موافق جناب آقای دکتر نوربالا، ریاست محترم جمعیت در تاریخ ۱۳۸۰/۷/۲۱ در شورای آموزشی و پژوهشی مرکز آموزش و تحقیقات جمعیت هلال احمر که متشکل از معاون محترم سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاون محترم درمان و توان بخشی جمعیت و رئیس محترم مرکز آموزش و تحقیقات جمعیت و معاونین ایشان بود، مطرح گردید و مورد تأیید قرار گرفت. گردآورنده این مجموعه مفتخر است که حدود پانزده سال به عنوان امدادگر این جمعیت در سوانح و مأموریت‌های مختلف امدادی شرکت داشته و یا به عنوان مدرس امداد و کمک‌های اولیه انجام وظیفه نموده و بر خود وظیفه می‌داند که از جناب آقای دکتر احمد نوربالا، رئیس محترم جمعیت به جهت نگارش مقدمه کتاب و نظر مساعدشان، جناب آقای دکتر نادر اکرامی نسب، رئیس محترم مرکز آموزش و تحقیقات جمعیت به دلیل حمایت علمی و تأیید کتاب در مرکز آموزش و تحقیقات جمعیت و جناب آقای دکتر محمد گل‌فشان مدیرعامل اسبق جمعیت هلال احمر استان قم به سبب راهنمایی‌ها، نظارت مستقیم و فراهم آوردن امکان استفاده از تجارب ارزشمند آقای مرتضی سلیمی معاون مدیر امداد و نجات جمعیت هلال احمر استان قم صمیمانه تشکر نماید. همچنین از خانم‌ها دکتر مریم گلپور، دکتر معصومه گلپور و مهناز نوکلی پور که در تدوین و ویرایش کتاب به اینجانب یاری رسانده‌اند، سپاسگزاری کنم. در پایان، این مجموعه را به روان پاک امدادگران شهید جمعیت هلال احمر که همچنان گمنام مانده‌اند، تقدیم کرده و امیدوارم خوانندگان محترم این کتاب اینجانب را از نظرات و پیشنهادات سازنده خود محروم نسازند.

دکتر فرشید توفیقی نمین



فصل ۱

اصول کمک‌های اولیه و امدادرسانی / ۹

فصل ۲

آشنایی با ساختمان و عملکرد بدن انسان / ۲۱

فصل ۳

ارزیابی مصدوم / ۳۹

فصل ۴

خفگی و حمایت‌های اولیه زندگی / ۶۱

فصل ۵

شوک / ۹۱

فصل ۶

خونریزی و زخم‌ها / ۱۰۵

فصل ۷

آسیب‌های خاص وارده به اعضا / ۱۲۳

فصل ۸

مسمومیت‌ها / ۱۴۷

فصل ۹

اورژانس‌های طب داخلی / ۱۶۹

فصل ۱۰

آسیب‌های استخوانی، مفصلی و عضلانی / ۱۸۵

فصل ۱۱

سوختگی‌ها / ۲۰۱

فصل ۱۲

حوادث و بلایای شایع / ۲۱۹

فصل ۱۳

آسیب‌های ناشی از گرما و سرما / ۲۳۹

فصل ۱۴

بانداز و آتل بندی / ۲۵۵

فصل ۱۵

انتقال مصدوم / ۲۷۵

ضمیمه ۱

آشنایی با نهضت بین المللی صلیب سرخ و هلال احمر / ۲۸۶

ضمیمه ۲

منابع / ۲۸۸