

سرشناسه: کثیرمعلم، افشین، ۱۳۴۸.
عنوان و نام پدیدآور: کمک‌های اولیه و اصول امداد و نجات در اماکن آبی/ترجمه و تدوین افشین کثیرمعلم؛ ویراستاری یاسمن وزیری؛
وضعیت ویراست: [با همکاری] فدراسیون نجات غریق و غواصی جمهوری اسلامی ایران
مشخصات نشر: تهران: مهرمانا ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص.: مصور، جدول، ۲۲ × ۲۹ س.م.
شابک: ۲-۲-۹۶۷۷۱-۶۰۰-۹۷۸: ۱۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: نجات غریق - آموزش
موضوع: Lifeguards - Training of
موضوع: امداد رسانی
موضوع: Disaster relief
شناسه افزودن: فدراسیون نجات غریق و غواصی جمهوری اسلامی ایران
رده بندی کنگره: ۳۹۷ ک ۸ ۷۲۳/۷۲۳۸ GV
رده بندی دیویی: ۲۱/۷۲۳
شماره کتابشناسی ملی: ۱۷۶۸۳۵



ناشر: مؤسسه انتشارات مهر مانا

کمک‌های اولیه و اصول امداد و نجات در اماکن آبی

ترجمه و تدوین: افشین کثیرمعلم

ویراستار: یاسمن وزیری

طراحی جلد و صفحه‌بندی متن: لیلا خسته‌دل

چاپ: آزاده

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۳۲۰۰ نسخه

همه حقوق محفوظ است

نشانی ناشر: تهران، خیابان شریعتی، بعد از تقاطع حقوقی، کوچه مشایخی، شماره ۲، طبقه دوم، واحد ۲۲

تلفن: ۷۷۵۲۱۶۸۲ - ۷۷۵۳۸۰۳۹ نمایر: ۷۷۶۴۳۳۲۳ کدپستی: ۱۶۱۱۸۳۳۵۴۳

E-Mail: mehr20mana@gmail.com

توجه: حق برداشت از این اثر به هر اندازه و هر مقدار فقط با اجازه رسمی مترجم و مؤلف آن امکانپذیر می‌باشد.



یا مَنْ یُقَدِّمُ العَرْقِ
ای آگوشن شکران رانجات می دی

مقدمه ریاست فدراسیون نجات غریق و غواصی

حفظ سلامت و امنیت تمامی شرکت کنندگان در اماکن آبی شناخته شده در سراسر کشور از دغدغه‌های اصلی فدراسیون نجات غریق و غواصی جمهوری اسلامی ایران است. لذا تربیت نیروی متخصص و با دانش روز به منظور تضمین این مهم یکی از ضرورت‌های برنامه‌ریزی کوتاه مدت و بلند مدت فدراسیون در طی این سال‌ها بوده است.

با توجه به نوع فعالیت ماهیت کار منجیان غریق و حساسیت وظایف ایشان، آموزش به عنوان محور اصلی فعالیت فدراسیون نجات غریق و در رأس تمامی امور قرار دارد و تربیت و پرورش مربیان، مدرسان و منجیان با دانش روز در دستور کار می‌باشد و به منظور دستیابی به این هدف، فدراسیون برنامه‌های ویژه‌ای را در جهت آموزش و تربیت مدرسان نجات غریق و غواصی در حوزه شیوه‌های آموزش و چه در بهره‌گیری از ابزار و تجهیزات نوین آموزشی پیش‌بینی و اجرا نموده است. کتاب حاضر نیز در راستای نیل به این هدف و به رساله بهره‌گیری از منابع معتبر جهانی ترجمه و تألیف گردیده است و به عنوان منبعی جامع و کامل برای آموزش علاقمندان، منجیان و مدرسان نجات غریق به مرحله چاپ رسیده است. امید است با بهره‌گیری از امکانات و ظرفیت‌های موجود و تربیت نیروی انسانی متخصص و متعهد گامی بزرگ در حفظ جان علاقمندان به آب و رشته‌های آبی برداشته شود و نشاط، شادابی و سلامت را برای هموطنان عزیزمان در سراسر ایران به ارمغان آوریم.

ایلخان نوری

رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی

و عضو کمیسیون ورزش فدراسیون جهانی نجات غریق

گفتی ز خاک بیشترند اهل عشق من
از خاک بیشتر نه که از خاک کمتریم
"سعدی"

پیشگفتار

گسترده‌گی اماکن آبی و فعالیت‌های مرتبط با آنها جذابیت بسیاری را برای علاقه‌مندان به ورزش‌های آبی فراهم آورده است. اما متأسفانه علیرغم همه این جذابیت‌ها، پیرامون اینگونه فعالیت‌ها را حوادث و مخاطراتی احاطه کرده است. خطراتی که تنوع آنها می‌تواند از یک واقعه کوچک تا حادثه غرق‌شدگی متفاوت و متغیر بوده و بدیهی است که نقش منجیان غریق به عنوان اولین افرادی که با اینگونه حوادث مواجه شده و در مقابل آن مسئول هستند بسیار مهم در نظر می‌آید.

باید به یاد داشت که وظیفه یک منجی غریق و امدادگر اماکن آبی بلافاصله پس از وقوع حادثه، آغاز و تا هنگام ورود خدمه اورژانس به صحنه و با اعزام و یا انتقال بیمار / مصدوم / مغروق به مراکز معتبر درمانی ادامه می‌یابد. بنابراین کلیه فعالیت‌های منجیان غریق و امدادگران اماکن آبی باید دقیقاً بر طبق شرح وظیفه حرفه‌ای آنان و مطابق با استانداردهای پذیرفته شده و همچنین منطبق بر قوانین، فرهنگ و ارزش‌های جاری جامعه‌ای که در آن مشغول به کار هستند باشد. بدیهی است که هرگونه عملی خارج از حیطه وظایف حرفه‌ای می‌تواند برای آنان مشکل ساز و دردسر آفرین باشد و آنها را در برابر مراجع قضایی پاسخگو نماید. بنابراین ما به اساتید محترم نجات غریق توصیه و تاکید می‌کنیم که فقط به تدریس و تعلیم موضوعات و مهارت‌ها، مطابق استاندارد تعریف شده و دقیقاً منطبق بر چهارچوب شاخص‌های مرجعی که تحت نظر آن مشغول‌اند به کار هستند پرداخته و از دخالت هرگونه توصیه سلیقه‌ای و سفارش شخصی خارج از آن خودداری کنند.

این کتاب آموزشی یک کتاب کاملاً اختصاصی در مورد امداد و نجات در اماکن آبی می‌باشد و حاوی آخرین اطلاعات در مورد موضوعات کمک‌های اولیه و فوریت‌های امداد و نجات در اماکن آبی است. با نگاه و بر اساس دستورالعمل فدراسیون جهانی نجات غریق توسط اینجانب به فارسی ترجمه و تألیف شده است و امید می‌رود به عنوان مرجع مناسبی در ارتباط با کمک‌های اولیه، اصول حیات‌بخشی و فوریت‌های امداد و نجات در اماکن آبی برای مدرسان علوم نجات غریق، سرمنجیان و منجیان غریق و همچنین دیگر امدادگران در اماکن آبی در سراسر کشور مورد استفاده قرار گیرد.

افشین کنیرمعلم

آموزگار بین‌المللی علوم نجات غریق
و مشاور فدراسیون در امور آموزش

۸	کمک‌های اولیه و اصول امداد و نجات در اماکن آبی	۸
۱۰	بهداشت، عفونت، بیماری	۱۰
۱۰	راه‌های انتقال آلودگی، کنترل عفونت و گندزدایی	۱۰
۱۲	دستگاه تنفس	۱۲
۱۳	دستگاه گردش خون	۱۳
۱۵	دستگاه اعصاب مرکزی، ساختار اسکلت و ساختار عضلات بدن	۱۵
۱۶	وضعیت تشریحی و انواع دیگر وضعیت‌ها	۱۶
۱۷	علائم حیاتی	۱۷
۱۸	تقسیم بندی سطح هوشیاری و کاهش سطح هوشیاری	۱۸
۱۹	غرق شدگی و انواع آن	۱۹
۲۲	فرایند و توالی آغاز و انجام غرق شدگی	۲۲
۲۲	کاهش بیشینه مقدار اکسیژن در بدن	۲۲
۲۳	دقایق طلایی	۲۳
۲۴	انواع مرگ و پزشکی قانونی	۲۴
۲۴	اکسیژن درمانی و ملاحظاتی ویژه کپسول اکسیژن	۲۴
۲۶	واقعه و حادثه	۲۶
۲۷	چگونگی تعامل با بیمار و مصدوم	۲۷
۲۷	ارجاع، اعزام و انتقال	۲۷
۲۸	اعزام و انتقال به درمانگاه و بیمارستان	۲۸
۳۰	چگونگی تماس با اورژانس	۳۰
۳۰	تغییر وضعیت و جابجایی	۳۰
۳۱	ارزیابی مقدماتی، اولیه، ثانویه، مراقبت‌های تکمیلی و ملاحظات پایانی	۳۱
۳۵	آسیب شناسی، علائم و نشانه‌ها/چگونگی بررسی و ثبت علائم حیاتی	۳۵
۳۶	درد و ملاحظات مرتبط با آن	۳۶
۳۸	بیمار و دارو	۳۸
۳۹	اجرای ارزیابی اولیه عملی	۳۹
۴۱	وضعیت بهبودی در غواص و مغروق	۴۱
۴۲	تنفس مصنوعی / ماسک جیبی	۴۲
۴۵	تنفس مصنوعی دهان به بینی	۴۵
۴۶	تنفس کمکی	۴۶
۴۸	احیای قلبی - تنفسی یک نفره	۴۸
۵۲	احیای قلبی - تنفسی دو نفره	۵۲
۵۴	احیای قلبی - تنفسی بانوان باردار	۵۴
۵۴	انسداد مجرای تنفس	۵۴
۵۴	انسداد مجرای تنفس در افراد بهوش	۵۴
۵۹	انسداد مجرای تنفس در افراد بیهوش	۵۹
۶۳	خونریزی شدید خارجی	۶۳
۶۷	خونریزی شدید داخلی	۶۷
۶۹	بروز حمله شوک	۶۹
۷۱	آسیب‌های سر و ستون مهره‌ها در خارج از آب	۷۱
۷۵	آسیب‌های سر و ستون مهره‌ها در داخل آب	۷۵
۷۷	بروز تنگی نفس	۷۷
۷۹	وقوع حمله آسم	۷۹

فهرست

صفحه	موضوع
۸۰	ایست تنفسی
۸۲	حمله قلبی
۸۳	آنژین قلبی
۸۴	ایست قلبی
۸۵	ایست ناگهانی قلب
۸۶	حمله مغزی
۸۸	وقوع حمله غش
۸۹	بروز حمله صرع
۹۲	وقوع حمله صرع در آب
۹۳	بیماری قند
۹۶	قطع عضو
۹۸	فرو رفتن جسم خارجی در بدن
۱۰۰	سوراخ شدگی قفسه سینه
۱۰۲	خون دماغ
۱۰۳	خونریزی بینی
۱۰۴	شکستگی دنده
۱۰۶	شکستگی
۱۰۹	دررفتگی
۱۱۱	کشیدگی عضلات
۱۱۳	پیچ خوردگی مفصل
۱۱۴	گرفتگی ناگهانی عضلات
۱۱۶	افزایش دمای مرکز بدن
۱۲۱	کاهش دمای مرکز بدن
۱۲۴	سرمازدگی
۱۲۵	یخ زدگی
۱۲۶	جراحات خفیف
۱۳۲	سوختگی ها
۱۳۶	آفتاب سوختگی
۱۳۹	زنبور گزیدگی
۱۴۰	گزش عنکبوت
۱۴۲	گزش عروس دریایی
۱۴۴	مسمومیت با گاز کلر
۱۴۶	علائم غیر کلامی
۱۵۰	برگه ارزیابی بیمار / مصدوم / مفروق