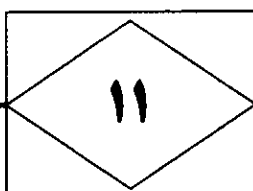


بسم الله الرحمن الرحيم

مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت محلات

کتاب چهارم □ سلامت جامعه



کمک‌های اولیه و امداد رسانی در بلایا و حوادث غیر مترقبه

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

مرکز مدیریت شبکه

عنوان و نام پدیدآور	کمک‌های اولیه و امدادرسانی در بلایا و حوادث غیرمترقبه/ مولفان پروانه نوذری ... [و دیگران]: زیر نظر مسعود صالحی، فرزاد بیداریور، بهروز اخوان؛ تهیه شده در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، مرکز مدیریت شبکه.
مشخصات نشر	تهران: تندیس، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۷۸ ص: مصور (رنگی)، جدول: ۲۲*۲۹ س.م.
فروست	مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت محلات: کتاب چهارم، سلامت جامعه: ۱۱.
شابک	۹۷۸۶۰۰۵۴۴۵۵۲۰۷
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبیا
یادداشت	مولفان پروانه نوذری، میترا توحیدی، محمدحسین رمضانعلی، اقبال فتاحی، عظیمه سادات جعفری، فرهاد رضوانی.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	کمک‌های اولیه
موضوع	امدادرسانی
شناسه افزوده	نوذری، پروانه، ۱۳۳۸.
شناسه افزوده	صالحی، مسعود، ۱۳۴۳، ناظر
شناسه افزوده	بیداریور، فرزاد، ۱۳۴۷، ناظر
شناسه افزوده	اخوان، بهروز، ناظر
شناسه افزوده	ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت شبکه
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۲ ۷۷۳ ۷/۷۸۶ R
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۰۲۵۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۲۱۶۸۴۱

عنوان: کمک‌های اولیه و امدادرسانی در بلایا و حوادث غیرمترقبه (از مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت، کتاب چهارم (سلامت جامعه))

گروه مؤلفان: پروانه نوذری، میترا توحیدی، محمدحسین رمضانعلی، دکتر اقبال فتاحی، عظیمه سادات جعفری، دکتر فرهاد رضوانی

زیر نظر: دکتر مسعود صالحی، دکتر فرزاد بیداریور، دکتر بهروز اخوان

طراحی آموزشی و صفحه‌آرایی: پروانه نوذری، محمدحسین رمضانعلی

تهیه شده در:

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، مرکز مدیریت شبکه

ناشر: تندیس

چاپ و صحافی: مهرمتین

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۲

تیراژ: ۱۵۰۰۰

شابک: ۹۷۸۶۰۰۵۴۴۵۵۲۰۷

این کتاب با همکاری واحد مشارکت مردمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کردستان تهیه شده است.

حق چاپ برای وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی محفوظ است.

توزیع رایگان

تجربه ثابت کرده که برای دستیابی به توسعه اجتماعی پایدار، به همیاری تک تک افراد جامعه نیاز است. اعلام شعار *Working together for health* تلاشی همسو به سوی سلامتی به عنوان شعار اصلی سال ۲۰۰۶ از طرف سازمان جهانی بهداشت دلیلی بر این مدعا و نشانه اهمیت مشارکت مردم در تامین سلامتی است. توسعه سلامت که یکی از زیر بنایی ترین ابعاد تکامل اجتماعی بشر است، شاید بیش از جنبه های دیگر توسعه نیازمند همکاری عمومی باشد چرا که آگاهی، احساس مسئولیت و اقدام عملی تک تک افراد برای تامین سلامت عمومی ضروری است.

داوطلبان سلامت محلات که بخش اعظم آن را بانوان تشکیل داده و به شعار مشارکت اجتماعی بانوان جامه عمل پوشانده، پیشتازان این همیاری عمومی هستند که داوطلبانه قدم در راه مشارکت در فعالیتهای بهداشتی گذاشته اند. داوطلبان سلامت سعی دارند حقایق اساسی مورد نیاز برای رسیدن به سلامت فردی، خانوادگی و اجتماعی را به خوبی فراگیرند و آنها را به زبان خود مردم به همسایگان منتقل کنند.

هدف مجموعه آموزشی رابطان سلامت آن است که در یادگیری دانستنی ها و مهارت های بهداشتی به رابطان کمک کند و در فعالیتهای فردی و گروهی، انتقال پیام ها به مردم و ترویج رفتارهای بهداشتی راهنمای آنان باشد. چرا که تامین سلامتی بدون افزایش دانش سلامت در تک تک افراد جامعه تحقق نخواهد یافت. بنابراین تشویق و ترغیب افراد برای فراگیری اصول اولیه حفظ سلامت خود و خانواده (Self care) مورد انتظار است.

این مجموعه در نوع خود یک تجربه است چون برای طراحی آن (با تکیه بر منابع معتبر و متعدد) از اصول آموزشی جدید و روش های مشارکتی استفاده شده است. بدین معنی که در جریان آموزش، داوطلبان سلامت نیز تجربه ها و آموخته های خود را به یکدیگر منتقل خواهند کرد. تهیه کنندگان این مجموعه سعی داشته اند اصول آموزش مشارکتی را با خصوصیات برنامه داوطلبان سلامت و شرایط فرهنگی جامعه منطبق و از این راه آموزش سلامت را به باورها، تجربه ها و زندگی واقعی مردم نزدیک تر کنند. رضایتمندی داوطلبان سلامت، مربیان و کارشناسان سلامت کشور از محتوای اولین کتاب های سلسله انتشارات رابطان را می توان نشانه توفیق در این راه دانست و به ضرورت تداوم آن دلگرم بود.

دکتر مسعود صالمی

مرکز مدیریت شبکه

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

این کتاب از چه قسمت‌هایی تشکیل شده است؟

قسمت‌های اصلی این کتاب عبارتند از:

■ **مقدمه:** در ابتدای کتاب یک توضیح مختصر درباره موضوع آن آورده شده است تا بتوانید به اهمیت موضوع و جنبه‌های مختلف آن آشنایی پیدا کنید.

■ **اهداف:** با مطالعه اهداف خواهید دانست که پس از پایان آموزش این کتاب، چه آگاهی‌ها و مهارت‌هایی به دست خواهید آورد.

■ **کاربردها:** با مطالعه این قسمت از برخی از کاربردهای مطالب این کتاب مطلع خواهید شد. بعضی از این کارها را می‌توان به تنهایی انجام داد ولی بعضی از آنها به اقدام گروهی شما نیاز دارد. این فعالیت‌ها فقط چند پیشنهاد هستند. ده‌ها کار دیگر وجود دارد که به فکر شما و همکارانتان خواهد رسید و می‌توانید به این فهرست اضافه کنید.

■ **اطلاعات مورد نیاز از محله:** از آنجا که شما داوطلبان سلامت در جریان آموزش خود باید برای آموزش مردم محله برنامه‌ریزی کنید، لازم است مردم محله تان را بهتر بشناسید، باورها و سنت‌های خوب و بد مردم را تشخیص دهید و نیازهای آنها را بدانید.

برای این منظور بحث‌هایی در لابلای درس‌هایتان قرار داده شده که «در محله» نامیده شده‌اند. برای اینکه بحث‌های «در محله» به واقعیت نزدیک‌تر باشند، لازم است شما قبل از جلسه بحث، اطلاعاتی از مردم محله به دست بیاورید. سوال‌هایی که در قسمت «اطلاعات مورد نیاز از محله» می‌بینید خلاصه‌ای از سوال‌های «در محله» است. هدف این قسمت آماده کردن شما برای بحث‌های بسیار مهم «در محله» است.

با مطالعه این قسمت خواهید دانست که باید به چه مسائلی در روابط و رفتارهای مردم دقت بیشتری کنید.

■ **درس‌ها:** مطالب این کتاب به صورت پاسخ چند سوال مرتب شده است. برای روشن شدن موضوع در پاسخ هر سوال یک یا چند درس طراحی شده است. هر درس این کتاب از یک یا چند فعالیت آموزشی تشکیل شده است که با علامت ▼ مشخص شده‌اند. این فعالیت‌های آموزشی انواع مختلفی دارند از جمله:

- | | |
|--|--|
| ☐ بحث عمومی | ☐ یک مشورت |
| ☐ کارگروهی | ☐ کار عملی |
| ☐ یک یا چند مسئله | ☐ بررسی نمونه |
| ☐ مشاهده | ☐ ماجرای تصویری |
| ☐ بازدید | ☐ داستان ناتمام |

این فعالیت‌ها برای یادگیری دانستنی‌های بهداشتی و کسب مهارت‌های عملی در هر درس گنجانده شده‌اند و در این فعالیت‌ها مربی به شما کمک خواهد کرد تا تجربه، احساس و فکر خود را با سایر افراد گروه در میان بگذارید.

در انتهای هر درسی چند دانستنی بهداشتی وجود دارد که در داخل یک مربع آبی رنگ آورده شده است. انتظار می‌رود این دانستنی‌ها را پس از پایان بحث و فعالیت در خاطر نگه دارید.

یک نوع خاص از فعالیت‌های آموزشی بحث‌های «در محله» است که در بالا توضیح داده شد. این بحث‌ها از مهمترین قسمت‌های کتاب هستند که کمک می‌کنند مطالب کتاب به واقعیت‌های جامعه شما نزدیک‌تر شود. نتیجه بحث‌های «در محله» در پایان دوره آموزشی این کتاب استفاده خواهد شد.

■ **تمرین انتقال پیام‌ها:** آخرین سوالی که در این کتاب باید پاسخ دهید آن است که: «چگونه پیام‌هایمان را به مردم انتقال دهیم؟» فراموش نکنید که مهمترین انتظاری که نظام بهداشتی از شما دارد آن است که آموخته‌هایتان حداقل در سه مرحله آموزش گروهی برای تمامی خانوارهای تحت پوشش خود را به مردم محله و همسایه‌هایتان منتقل کنید. برای این کار باید برنامه ریزی و تمرین کرد. نتیجه بحث‌های «در محله» در این جلسات استفاده خواهد شد.

ابتدا باید مسائل محله خودتان را شناسایی کنید و برای رفع آنها برنامه‌ریزی کنید. سپس به صورت گروهی برای تهیه پوستر، روزنامه دیواری، جزوه و... با یکدیگر همکاری خواهید کرد. برای اینکه بتوانید در مقابل مردم خوب سخنرانی کنید، باید تمرین «چهره به چهره» را انجام دهید و برای همکاران خودتان صحبت کنید. دست آخر برای پیدا کردن مهارت کافی در گفتگو با مردم با «ایفای نقش» اشکالات ارتباطی خود را خواهید شناخت. آموزش این کتاب بدون برگزاری جلسات تمرین انتقال پیام‌ها ناقص است. از مربی خود بخواهید حداقل ۳ جلسه را برای این فعالیت‌ها اختصاص دهد.

■ **خودآزمایی:** پس از پایان آموزش هر کتاب، برای مطمئن شدن از یادگیری مطالب و استفاده صحیح از آنها می‌توانید به سوال‌های «خودآزمایی» پاسخ دهید.

سوال‌های «آیا می‌دانم؟» مربوط به یادگیری دانستنی‌های بهداشتی است.

سوال‌های «آیا می‌توانم؟» مربوط به کسب مهارت‌ها است.

سوال‌های «آیا پیام‌هایمان را به مردم منتقل کرده‌ایم؟» مربوط به فعالیت‌هایی است که باید برای آموزش مردم محله انجام شود.

سوال‌های «آیا کارهای ما موثر بوده است؟» مربوط به ارزشیابی فعالیت‌های شما است. با پاسخ به این سوال‌ها می‌توانید میزان موفقیت خود را بسنجید و اشکال‌های کارتان را بشناسید.

■ **چگونه فرآیند انتقال پیام‌های بهداشتی به مردم را ارزیابی کنیم؟**

قبل از شروع آموزش کتاب باید میزان آگاهی و نگرش ۱۰٪ از خانوارهای تحت پوشش خود را براساس سوالات و چک‌لیست موجود در بخش پایش و ارزشیابی هر کتاب بررسی نمایید و سه ماه پس از پایان آموزش هر کتاب میزان تغییر دانش و نگرش و عملکرد همان خانوارهای انتخاب شده در مرحله اول توسط داوطلبان سلامت، زیر نظر مربی سنجیده شود.

چگونه این کتاب را انتخاب کنیم:

اگر این کتاب اولین یا تنها کتابی است که از مجموعه آموزشی داوطلبان سلامت می‌بینید، دست نگه دارید. این مجموعه بیش از ۳۰ جلد کتاب دارد و شما می‌توانید برحسب وضعیت محله تان و با کمک مربی خود

کتاب‌هایی انتخاب کنید که بیشتر مورد نیاز شماست و وقت خود را با کتاب‌هایی که مورد نیازتان نیست از دست ندهید. در صفحه داخلی جلد این کتاب قسمت‌های مختلف مجموعه آموزشی شما معرفی شده است.

در چه مواقعی می‌توان از این کتاب استفاده کرد؟

■ **در کلاس آموزش:** شما این کتاب را در جریان آموزش خود از مرکز بهداشتی درمانی دریافت خواهید کرد و طبق برنامه‌ای که مربی خواهد ریخت، به تدریج آن را مطالعه خواهید کرد. مربی برای هر جلسه یک یا چند درس را در نظر خواهد گرفت. پس از پایان درس‌ها طی سه جلسه یا بیشتر برای انتقال پیام‌ها به مردم تمرین خواهید کرد.

■ **در آموزش مردم:** شما می‌توانید پس از پایان آموزش خودتان از بحث‌ها و روش‌هایی که در این کتاب نوشته شده برای آموزش مردم محله استفاده کنید. بهتر است این روش‌ها را با شرایط فرهنگی محله‌تان مطابقت دهید. به علاوه شما می‌توانید از تصاویر و نکته‌های این کتاب در مواد آموزشی که تهیه می‌کنید استفاده ببرید.

■ **برای یادآوری:** اگر مدتی پس از پایان آموزش، نکته‌هایی را فراموش کرده باشید می‌توانید با مراجعه به مربع‌های آبی آنها را دوباره بخوانید.

■ **و یک استفاده دیگر:** شما می‌توانید این کتاب را برای مطالعه در اختیار افراد خانواده و همسایگان خود قرار دهید.

۲	مقدمه
۲	اهداف
۳	کاربردها
۴	اطلاعات مورد نیاز از محله
۵	۱- چرا آموزش کمک‌های اولیه اهمیت دارد؟
۵	الف - کمک‌های اولیه و امدادرسانی چه نقشی در کاهش مرگ‌ومیر و تخفیف آسیب‌های مصدومین دارد؟
۷	ب - تریاژ چیست؟ چگونه مصدومین را ارزیابی کنیم؟
۱۲	۲- برای پیشگیری از مرگ و معلولیت مصدومین چه کارهایی باید انجام داد؟
۱۲	الف - برای کمک به افرادی که دچار خفگی شده‌اند چه باید کرد؟
۱۶	ب - برای برقراری تنفس مناسب چه اقداماتی انجام می‌دهید؟
۲۷	ج - زخم چیست؟ انواع زخم کدام است و کلیات درمان آن چیست؟
۳۲	د - خون‌ریزی چیست و خون‌ریزی‌ها چگونه کنترل می‌شوند؟
۳۶	۳- هدف از پانسمان و بانداز جراحات چیست؟
۳۶	الف - اصول کلی پانسمان و بانداز کدام است؟
۴۲	ب - شکستگی و در رفتگی چه علائم و نشانه‌هایی دارد؟
۴۹	ج - چه اقداماتی برای درمان شوک انجام می‌شود؟
۵۱	د - در اقدامات و کمک‌های اولیه سوختگی‌ها چه نکاتی لازم است مورد توجه قرار گیرد؟
۵۵	۴- چگونه می‌توان به زایمان‌های اضطراری در بلایای طبیعی کمک کرد؟
۵۶	الف - آگاهی اقشار مختلف جامعه در رابطه با زایمان در شرایط اضطراری چه اهمیتی دارد؟
۵۶	ب - کمک‌های اولیه زایمان در شرایط اضطراری کدام است؟
۶۱	۵ - چگونه پیام‌هایمان را به مردم منتقل کنیم؟
۶۵	خودآزمایی
۶۷	۶- چگونه فرایند انتقال پیام‌های بهداشتی به مردم را ارزیابی کنیم؟
۶۸	پرسش‌نامه سنجش آگاهی و عملکرد خانوارهای تحت پوشش
۶۹	فهرست منابع

کمک‌های اولیه و امداد رسانی در بحران

حادثه خبر نمی‌کند:

حوادث گوناگونی در کمین بشر هستند. حوادثی مثل زلزله، سیل، تصادف، آوار، جنگ و جراحات‌های آن، افتادن از ارتفاع و شکستگی‌های استخوان، برق‌گرفتگی، گیرکردن لقمه در گلو و خفگی، وقفه قلبی، سوختگی‌ها و مسمومیت‌ها، خبر نمی‌کنند. بهترین کار در برخورد با آنها ارائه کمک‌های اولیه توسط افراد غیرپزشک آموزش‌دیده در صحنه حادثه است. در این‌گونه موارد نمی‌توان تنها نظاره‌گر حوادث بود (وقت طلاست) و باید برای نجات مصدومین تلاش کرد.

اهداف

پس از پایان جلسات آموزشی این کتاب انتظار می‌رود:

۱. بتوانید فرد مصدوم یا بیمار را ارزیابی نموده و اقدامات اولیه مناسب برای او انجام دهید.
۲. علل خفگی را شناخته و روش‌های مختلف بازکردن راه هوایی و خارج نمودن جسم خارجی را فراگرفته باشید.
۳. روش‌های برقراری تنفس مصنوعی را یادگرفته باشید.
۴. روش‌های کنترل خونریزی را فراگرفته باشید.
۵. اقدامات و کمک‌های اولیه در مورد شکستگی‌ها را فراگرفته باشید.
۶. اقدامات و کمک‌های اولیه در مورد زخم‌ها را فراگرفته باشید.
۷. بتوانید شدت و درجه سوختگی‌ها را تشخیص داده و اقدامات و کمک‌های اولیه در این مورد را فراگرفته باشید.
۸. اصول پانسمان و بانداز را فراگرفته باشید.
۹. مراحل شوک را بشناسید و روش‌های پیشگیری از شوک را بدانید.
۱۰. سوختگی و درجات آن را بشناسید.
۱۱. اقدامات مربوط به کمک‌های اولیه سوختگی را فراگرفته باشید.
۱۲. چگونگی کمک به موارد زایمان اورژانسی را فراگرفته باشید.