

نبض

کمک‌های اولیه و راهنمای ایمنی

ترجمه کتاب

The American Red Cross - First Aid & Safety Handbook
نویسنده : **American Red Cross And Kathleen A Handal, M. D.**

مترجم : اسماعیل برزنونی

سرشناسه	: هندل، کتلین - Handal, Kathleen A.
عنوان و نام پدیدآور	: بنض: کمکهای اولیه و راهنمای ایمنی / [صلیب سرخ آمریکا، کتلین هندل]: مترجم اسماعیل برزنونی.
مشخصات نشر	: تهران: اسماعیل برزنونی، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۰ ص.: مصور (رنگی): ۱۹×۲۳ س.م.
شابک	: 978-964-04-8284-1 ۱۵,۰۰۰ تومان.
وضعیت فهرست نویسی	: فیا.
یادداشت	: عنوان اصلی: The American Red Cross First Aid and Safety Handbook, 1992.
یادداشت	: کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان «کمکهای اولیه و اصول ایمنی» با ترجمه ونداد شریفی توسط انتشارات ققنوس در سال ۱۳۷۸ منتشر شده است.
عنوان دیگر	: کمکهای اولیه و اصول ایمنی.
عنوان دیگر	: کمکهای اولیه و راهنمای ایمنی.
موضوع	: کمکهای اولیه -- دستنامه‌ها.
شناسه افزوده	: برزنونی، اسماعیل، ۱۳۵۰ - مترجم.
شناسه افزوده	: صلیب سرخ آمریکا.
شناسه افزوده	: American Red Cross :
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ۸۵۹۵/RC/۶/۸ :
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۰۲ :
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۲۳۱۸۸۲ :

بنض کمکهای اولیه و راهنمای ایمنی

ناشر: اسماعیل برزنونی

عنوان اصلی کتاب: The American Red Cross - First Aid & Safety Handbook
نویسنده: American Red Cross & Kathleen A. Handal, M. D

مترجم: اسماعیل برزنونی

لیتوگرافی: هزاره

چاپ و صحافی: سپیدار

ناظر فنی چاپ: کاظم صادقی

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۱

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵,۰۰۰ تومان

(تمامی حقوق مادی و معنوی برای ناشر محفوظ می‌باشد)

تهران، میدان نوبیاد، خیابان لنگری، خیابان صنایع، خیابان گلزار، کوی یوسف، پلاک ۵

تلفن پخش: ۲۲۹۶۶۸۴۱ - ۹۱۲ ۱۹۳ ۶۴۵۳

پست الکترونیک: ebarzanooni@yahoo.com

فروش اینترنتی: www.e-on.ir

بخش ۱ در یک موقعیت اضطراری ۱

فصل ۱

- ۳ هنگامی که شما یک امدادگر هستید
 ۶ تشخیص نیاز برای اقدام
 ۷ جمعیه کمکهای اولیه
 ۹ در یک موقعیت اضطراری

فصل ۲

- ۱۱ ورود به صحنه یک موقعیت اضطراری

فصل ۳

- ۱۵ برنامه‌هایی درباره انجام مراقبتهای اورژانسی
 ۱۷ چگونه باید به فردی که آسیب دیده است نزدیک شد؟
 ۱۸ چگونه باید شرایط فرد آسیب دیده را ارزیابی کرد؟
 ۱۹ اگر آسیب دیده هوشیار است
 ۲۰ اگر آسیب دیده بیهوش است
 ۲۲ برنامه عملیات اورژانسی
 ۲۳ عملیات امداد اورژانسی در محیط نا امن
 ۲۴ عملیات امداد اورژانسی با دو امدادگر
 ۲۴ عملیات امداد اورژانسی با سه امدادگر
 ۲۶ موقعیتهای اضطراری و کودکان
 ۲۶ موقعیتهای اضطراری و افراد سالخورده
 ۲۶ موقعیتهای اضطراری و آسیب دیدگان جرایم
 ۲۷ اگر آسیب دیده فوت کند
 ۲۸ سفارشهایی درباره سلامت و برنامه‌های دستوری برای امدادگر

فصل ۴

- ۳۱ درخواست کمکهای امدادی
 ۳۲ مرکز خدمات فوریتهای پزشکی
 ۳۴ متخصص فوریتهای پزشکی کیست؟
 ۳۴ شماره تلفن صحیح کدام است؟
 ۳۵ چه هنگام باید مرکز فوریتهای پزشکی را به کمک خواست؟
 ۳۵ هنگامی که با فوریتهای پزشکی تماس می‌گیرید چه اتفاقی می‌افتد؟
 ۳۷ تماس با مرکز کنترل مسمومیت
 ۳۷ تماس با پزشک متخصص فرد آسیب دیده
 ۳۸ بخش فوریتهای پزشکی (اورژانس)

بخش ۲ کمکهای اولیه

- ۴۱ حساسیتهای آلرژیکی
۴۵ حساسیتهای ضعیف آلرژیک
۴۶ قطع اندام
۴۸ چگونه از یک اندام جدا شده نگهداری کنیم؟
۴۹ گاز گرفتگی و گزیدگی
۵۰ گزیدگی حشرات
۵۱ گزیدگی عنکبوت و تارتن سمی و عقرب
۵۳ عنکبوت و عقربهای زهردار را بشناسیم
۵۴ مارها
۵۶ گزیدگی مار زهری
۵۹ گاز گرفتگی انسان و حیوان
۵۹ جانوران زهری دریایی
۶۲ خونریزی
۶۳ کبودی
۶۳ خونریزی خارجی
۶۵ خونریزی داخلی
۶۶ کاربرد فشار مستقیم برای ایست خونریزی
۶۷ روش کاربرد نوار فشار
۶۸ روش استفاده از نقطه فشار
۶۹ آسیبهای استخوانی، مفصلی و ماهیچه‌ای
۷۱ گرفتگی ماهیچه
۷۱ کشیدگی ماهیچه
۷۲ رگ به رگ شدن
۷۲ دررفتگی و شکستگی استخوان
۷۶ روش استفاده از آتل
۷۷ روش کاربرد اسلینگ
۷۸ اسلینگ ابتکاری
۷۹ مشکلات تنفسی
۸۱ تنفس دشوار
۸۲ آسیب راه تنفس یا سینه
۸۳ خروسک
۸۴ تنفس تند
۸۴ سوختگی
۸۵ سوختگی کوچک
۸۶ سوختگی سطحی گسترده
۸۸ سوختگی شدید
۸۹ سوختگی راه تنفس
۸۹ ایست دستگاههای قلبی و ریوی
۹۰ CPR بزرگسالان و نوجوانان

۹۲	CPR کودکان ۱ تا ۸ سال
۹۵	CPR خردسالان تا یک سالگی
۹۷	در برابر مواد شیمیایی
۹۸	حساسیتهای موضعی
۹۸	حساسیتهای سیستماتیک
۹۹	زایمان
۱۰۲	تجهیزات زایمان اورژانسی
۱۰۵	روش بریدن بند ناف
۱۰۶	عوارض احتمالی در زایمان
۱۰۷	جفت جنین
۱۰۸	خفگی
۱۰۹	فرد بزرگسال یا کودک هوشیار
۱۱۰	فرد بزرگسال یا کودک بیهوش
۱۱۲	چگونگی انجام فشار سینه در آسیب دیدگان تنومند یا حامله
۱۱۲	اگر فرد آسیب دیده بیهوش باشد
۱۱۴	نوزاد خردسال و هوشیار
۱۱۵	اگر نوزاد بیهوش باشد
۱۱۷	در برخورد با سرما
۱۱۸	سرماخوردگی ساده
۱۱۸	هیپوترمیا
۱۱۸	سرما زدگی
۱۲۰	غرق شدگی
۱۲۱	چگونه یک فرد غرق شده را نجات دهیم؟
۱۲۳	مواد مخدر
۱۲۵	مصرف بیش از اندازه یا عوارض دوران ترک اعتیاد
۱۲۶	آسیب دیدگی گوش
۱۲۷	آسیب دیدگی گوش بیرونی
۱۲۷	روان شدن مایعات از گوش درونی
۱۲۸	گیر کردن جسم خارجی در گوش
۱۲۸	پارگی پرده گوش
۱۲۹	آسیب دیدگی الکتریکی
۱۳۰	برق گرفتگی
۱۳۱	چگونه برق گرفته را نجات دهیم؟
۱۳۲	برق گرفتگی با جریان برق خانگی
۱۳۲	برق گرفتگی با جریان ولتاژ بالا
۱۳۳	آسیب های چشمی
۱۳۴	چگونگی شستشوی چشم
۱۳۴	جسم خارجی در چشم
۱۳۵	فرو رفتن چیزی در چشم
۱۳۶	چگونگی بررسی درون پلک بالایی
۱۳۷	بیرون آوردن لنز از چشم

۱۳۷	برخورد با مواد شیمیایی
۱۳۸	سوختگی
۱۳۸	بریدگی و ضربه چشم
۱۳۹	آسیبهای چهره
۱۴۰	درمان آسیب چهره
۱۴۲	مراقبت از آسیب دیدگی دندان
۱۴۳	آسیب دیدگی دستگاه تناسلی
۱۴۴	آسیب دیدگی سر
۱۴۸	استفراغ
۱۴۹	حمله قلبی
۱۵۱	آسیب دیده هوشیار
۱۵۱	آسیب دیده بیهوش
۱۵۲	بیماریهای حرارتی
۱۵۳	گرمزدگی
۱۵۶	آسیب دیدگی بینی
۱۵۷	خون دماغ
۱۵۸	گیر کردن چیزی در بینی
۱۵۸	شکستگی بینی
۱۵۹	مسمومیت
۱۶۱	مسمومیتهای خوراکی
۱۶۳	چگونه یک فرد مسموم را باید نجات داد؟
۱۶۳	مسمومیت تنفسی
۱۶۴	حمله های ناگهانی
۱۶۶	تب
۱۶۸	شوک
۱۶۹	کسی که شوک زده شده و از ستون مهره ها هم آسیب ندارد
۱۷۰	فرد شوک زده ای که از ستون مهره ها آسیب دارد
۱۷۱	آسیب ستون مهره ها
۱۷۴	چگونه آسیب دیده نخاعی را جابجا کنیم؟
۱۷۶	نجات از درون اتومبیل
۱۷۷	سکته
۱۷۸	بیهوشی
۱۷۹	چگونه آسیب دیده را در حالت بهبودی نگهداری کنیم؟
۱۸۰	دیابت
۱۸۲	زخمها
۱۸۴	کزاز
۱۸۴	براده چوب یا آهن
۱۸۵	خرامش و ساییدگی
۱۸۶	چگونه باید زخم را ضد عفونی و بانداز کرد؟
۱۸۷	به کاربردن بانداز
۱۸۸	بانداز پروانه ای

۱۹۰	بریدگی و شکافها
۱۹۱	زخمهای سوزنی
۱۹۲	زخمهایی که چیزی در آن گیر کرده است
۱۹۳	بیرون آوردن قلاب ماهی
۱۹۴	روش برش سیم
۱۹۴	زخمهای ناشی از زیپ
۱۹۵	خفگی بزرگسالان و کودکان
۱۹۷	خفگی کودکان
۱۹۹	CPR بزرگسالان (احیای سریع)
۲۰۱	CPR کودکان ۱ تا ۸ سال (احیای سریع)
۲۰۳	CPR نوزادان (احیای سریع)
۲۰۵	خونریزی خارجی
۲۰۶	هنگامی که با مرکز فوریتهای پزشکی تماس می گیرید

بخش ۳ ایمنی شخصی و خانوادگی ۲۰۷

فصل ۵

۲۱۱	ایمنی خانگی
۲۱۳	چگونه خانه خود را در برابر مسمومیت ایمن کنید؟
۲۱۵	استفاده درست از داروهای پزشکی
۲۱۶	ایمن داشتن کودکان از مسمومیت
۲۱۶	پیشگیری از مسمومیت غذایی
۲۱۷	پیشگیری و ایمنی خانواده
۲۱۸	آشپزخانه و کودکان
۲۱۹	اتاق نشیمن و پله ها
۲۲۰	کودکان و حمام
۲۲۱	کودکان و اتاق خواب
۲۲۲	پیشگیری از آسیب
۲۲۳	نوزادان تا یک سالگی
۲۲۴	خردسالان ۱ تا ۵ سال
۲۲۴	کودکان ۵ تا ۹ سال
۲۲۵	فهرست بررسی پرستار کودکان

فصل ۶

۲۲۷	پیشگیری، آمادگی و نجات از حریق
۲۲۸	آتش سوزی در آشپزخانه
۲۲۹	گرم کردن خانه
۲۳۰	مایعات قابل اشتعال
۲۳۰	آذرخش (رعد و برق)
۲۳۰	آمادگی در برابر آتش سوزی
۲۳۱	گربیش فرآورده های ضد آتش

۲۳۱	دستگاه اعلام حریق
۲۳۲	کپسول آتش نشانی
۲۳۳	روشهای نجات اضطراری از منزل
۲۳۴	آموزش ایمنی آتش سوزی به کودکان

فصل ۷

ساخته

۲۳۷	چیزهایی که باید بدانید
۲۳۸	رویدادهای که باید برای آنها آماده باشید
۲۳۹	هنگام ترک اضطراری منزل باید چه کار کنید؟
۲۴۱	وسایل اولیه نجات که باید جمع آوری شود
۲۴۲	چگونه از یک رویداد طبیعی رهایی یابیم؟
۲۴۴	آذرخش
۲۴۵	گردباد
۲۴۵	سین
۲۴۶	زلزله
۲۴۷	در هنگام زلزله
۲۴۸	بعد از زلزله
۲۴۸	وقتی که در زیر آوار گرفتار شده‌اید
۲۴۹	چگونه از حوادثی که دارای نشت مواد خطرناک است رهایی یابیم؟
۲۵۰	شناخت وضعیت اضطراری
۲۵۱	مدیریت یک وضعیت اضطراری
۲۵۲	حفاظت از خود در یک موقعیت اضطراری شیمیایی
۲۵۲	ترک محیط آلوده
۲۵۳	پناه گرفتن در جایی که هستید

فصل ۸

ایمنی ورزشی و بیرون از خانه

۲۵۵	دستورهای ایمنی برای حیاط
۲۵۵	کودکان و حیاط
۲۵۶	گیاهان سمی
۲۵۸	جلوگیری از گزیدگی و گازگرفتگی
۲۵۹	پیاده روی و پیک نیک
۲۶۱	فهرست لوازمی که برای کوهپیمایی و پیک نیک باید همراه خود داشته باشید
۲۶۳	پیاده روی و پیک نیک با کودکان
۲۶۴	رهایی در بیابان
۲۶۴	ایمنی ورزشی
۲۶۵	چگونه مانع آسیب ورزشی در کودکان شویم؟
۲۶۶	ایمنی دوچرخه سواری
۲۶۷	نکات ایمنی دوچرخه سواری برای کودکان
۲۶۸	

فصل ۹

ایمنی در ورزشهای آبی

۲۶۹

اصول آغازین ایمنی در شنا

۲۶۹

در پیرامون آب کودکان را ایمن دارید

۲۷۱

استخرهای خصوصی شنا

۲۷۲

شنا در تالاب، دریاچه و رودخانه

۲۷۳

شنا در اقیانوس و دریاهای آزاد

۲۷۴

فصل ۱۰

ایمنی در اتومبیل و رانندگی

۲۷۵

رانندگی به همراه کودکان

۲۷۶

لوازم اضطراری ریزه اتومبیل

۲۷۸

در سفر

۲۷۸

رانندگی در هوای نامساعد

۲۷۹

خرابی خودرو

۲۸۰

ایمنی پیاده رو

۲۸۱

فهرست اطلاعات ضروری

۲۸۲

آدرسهای مفید

۲۸۳

مقدمه مترجم

هر کسی میدانست که چه کاری باید انجام دهد...!!!

بعد از وقوع زلزله و سونامی سهمگین ژاپن که حتما از قدرت و دامنه تخریب و تلفات آن آگاهید، ای میلی از یکی از دوستانم دریافت کردم که هم شامل تصاویر دهشتناکی از خرابی ها و خسارات وارده بود و هم به مطالب ویژه و متفاوتی اشاره می کرد.

جدای از رفتار سستایش برانگیز و آموزنده مردم ژاپن در مواجهه با این حادثه که بیانگر فرهنگ غنی و ارزشمند آن کشور می باشد، نکته قابل تأمل، دانش و توانایی شهروندان ژاپنی در ویار زنی با زلزله، سونامی، آتش سوزی، صدمات بدنی و بیماریهای واگیردار بعد از وقوع این حادثه بود.

«هر کسی میدانست که چه کاری باید انجام دهد»

میدانست کجا باید پناه بگیرد، برای جلوگیری از صدمات بیشتر به خود، خانواده و اموال چه باید بکند، چگونه در زیر آوار مانده بماند، چگونه به دیگر مصدومان یاری رساند و ...

جای دوری نمی رویم.

از خود و خانواده خود آغاز کنید.

دانش و توانایی شما برای مواجهه با حوادث احتمالی چقدر است؟

آیا کیف لوازم ضروری زلزله شما آماده است؟

جعبه کمک های اولیه چطور؟

آیا افراد خانواده شما برای یافتن و بستن جریانه های اصلی منزل در غیاب شما

آموزش دیده اند؟

اگر در اثر حادثه ای یکدیگر را گم کردید، کجا به هم می رسید؟

آیا شما، اعضای خانواده و یا همکارانتان می دانید از یک کپسول آتش نشانی

چگونه استفاده کنید؟

قرارگیری کشورمان بر روی کمربند زلزله، حوادث فراوان رانندگی، سیل، سوانح

محیط کار یا منزل و غیره همگی بر رعایت اصول ایمنی و اهمیت آموزش کمکهای اولیه

تأکید دارد.

حال می‌خواهم از منظری دیگر به این وقایع بنگریم:
می‌اندیشید بیشترین خسارتی که پس از یک رویداد سهمگین مثل زلزله بوجود می‌آید مربوط به کدام قسمت است؟

ساختمانها؟ خودروها؟ خطوط ارتباطی؟ زیر ساختها؟

بله کاملاً درست است، ولی ارزشمندتر از همه این موارد انسانها هستند.

انسانها غیر قابل جبران ترین سرمایه‌های از دست رفته در حوادث می‌باشند.

یک متخصص، یک هنرمند، یک دولتمرد و یا یک فرزند ...

ارایه الگوی صحیح ساخت و ساز و یا چگونگی ارسال کمک‌های امدادی همگی با اهمیت هستند ولی موضوع صحبت ما نیستند و می‌بایست دولت و دیگر سازمانهای ذیربط به آن بپردازند.

شاید در بسیاری از حوادث بزرگ و یا کوچک شما اولین و یا تنها شخص حاضر در محل حادثه باشید.

"این شماست که می‌بایست بدانید، چه باید کرد؟"

در این راستا، با اندیشه ارتقای دانش ایمنی و بالا بردن توانایی‌های شخصی افراد برای مواجهه با حوادث، پس از تحقیق فراوان کتاب منتخب و مرجع کمک‌های اولیه و اقدامات ایمنی صلیب سرخ آمریکا را برای ترجمه و ارایه به هم میهنان گرانقدر برگزیدم. این کتاب سالهاست به عنوان یکی از اصلی ترین و مفیدترین منابع آموزشی مورد استفاده قرار گرفته و تا به امروز میلیونها نسخه از آن به فروش رسیده است.

نویسنده در این کتاب با روشی ساده و مرحله به مرحله توانسته است به بهترین نحو چرخه امداد رسانی را از تشخیص تا بهبودی، کامل نماید. من نیز سعی نموده‌ام تا با ترجمه‌ای شفاف و ساده درک بالاتری از مطالب را برای خواننده کتاب فراهم آورم. در این میان ویرایش استاد همایون ثقفی ضمن بالا بردن ثنای ادبی این اثر، خواننده را با متنی متفاوت و روبرو مینماید که این ویژگی باعث ماندگاری بیشتر مطالب در یاد خواننده کتاب خواهد شد. ضمناً تکرار برخی مطالب در قسمت‌های مختلف به منظور ایجاد دسترسی سریع به اقدامات لازم در هر بخش میباشد.

یادآوری این نکته را ضروری میدانم که مطالب مطرح شده در این کتاب و دیگر کتب آموزشی کمک‌های اولیه به هیچ عنوان جایگزین کلاسهای عملی و آموزشهای حضوری نیست و مواکداً توصیه می‌نمایم که جهت افزایش توانایی خود همواره دوره حضوری کمک‌های اولیه را بگذرانید. مواردی چون CPR، نحوه انجام بانس‌مان و یا تزریق می‌بایست در دوره‌های عملی که سازمانهایی چون هلال احمر بصورت رایگان برگزار می‌نمایند، آموخته شوند.

در پایان از همه دوستان و فرهیختگانی که در طی آماده‌سازی این اثر از محبت‌ها و نظراتشان بهره‌مند بوده‌ام سپاسگذاری می‌نمایم.

اسماعیل برزنونی

پاییز ۱۳۹۱