

العمل الجيد مُنْعَةٌ حَقِيقَةٌ

إعداد

هيئة الأطباء الكشفيين

لولاية الجزائر

امقدمة

تخيل أخي الفائذ أن الفوج الذي تنشط فيه يخطط للتخيبم و قد تم اختيارك على أن تكون
المسعف ما ننتسم به من هدوء ونباهة انتابك للحظة شعور كبير بالفرحة على هذه الثقة لكن
وفي مساء اليوم ذاته أخذت ورفق و فلم تم نساءك ما يملن أن يظراً أثناء تلك الأيام متخيلاً ما يملن أن
تقوم به تجاه كل حالة : قد يصاب احد بنزيف حاد , قد يتلّهب احد الأشبال , ربما يغرق احدهم
..... يا إلهي.....وووووو، شيء مرعب و مسؤوليتك عظيمة لكن لا بأس قد أجد من يساعدي فانا
بصحبته عدد كبير من القادة و الفائذات لكن سرعان ما تنهدت قائلاً: وقد أجد نفسي وحيداً
ماذا افعل ؟؟؟؟؟؟

حينها فكرت أن تقابل محافظ الفوج في أول نهار الغد و تطلب منه أن يوكل املهمة إلى
شخص آخر

أخي الفائذ لا تفعل فقد أوكلت لك مهمة بسيطة و سهلة وفي نفس الوقت عظيمة إذا
نجحت في أداءها جعلت فخيمك متعة حقيقية سنين لك في هذا الدليل أشياء كثيرة: من أنت، ما
تحتاج، متى تدخل، كيف تدخل..... واعلم انك ستلون مسعف رائعاً، لكن نأسف لشيء: حينما ستختار
دائماً هذه املهمة بعد هذا التخيبم.....

الفهرس

الجزء الأول

- الأوراق اللزمة
- العلاقة مع السلطات المسؤولة في مكان التخييم:

البلدية.

الدرك الوطني و الحماية المدنية.

امصالح الطبيعة و الاستجمالية.

دور المؤطرين:

دور مدير التخييم و القادة المؤطرين.

دور امسعف.

التخييم:

الشروط العامة.

مكان التخييم.

امرافق الأساسية:

خيمة الإسعاف:

- * فائدة خيمة الإسعاف.
- * مكان خيمة الإسعاف.
- * الوسائل: (علب الإسعافات، دفتر الإسعافات)

اطبيع:

- * املان.
- * الوسائل.
- * نظافة الوسائل.

مرافق النظافة:

- * الحفر الصحية.
- * امغسل.

شروط النظافة:

- النظافات.
- المياه.
- تصريف المياه الفذرة.

القواعد العامة للأكل و الراحة:

- نظافة الأكل.
- حفظ الأكل.
- التوازن الغذائي.
- الراحة و النوم.

قواعد عامة:

- النار.
- الكهرباء.
- خيمة النوم.

الجزء الثاني

الإسعافات الأولية في المطبخ:

التعريف

القواعد العامة للمسعف

التقنيات الأساسية للإسعاف:

- تحسس النبض
- تحرير القنوات التنفسية
- التنفس الاصطناعي
- تدليك القلب
- وضع الأمن الجانبي
- حمل مصاب في العمود الفقري

- 📖 الثقبَات اللشْفِيَّة (استعمال المنديل)
- 📖 امشاكل الصلحبة العامة في امخبمات:

- 📖 الألام (البطن، الرأس، الأسنان).
- 📖 الجروح، التزيف.
- 📖 اللسور، الالتهاء، الخلع.
- 📖 ضربة الشمس، ضربة الحرارة.
- 📖 اللسع و التسمم.
- 📖 الحروق.
- 📖 العرق.
- 📖 الإغماء.
- 📖 الحمى.

📖 التصرف في حالة حادث:

- 📖 تنظيم مكان الحادث.
- 📖 فحص المصاب.
- 📖 أهم الخطوات.

📖 النشاطات:

- 📖 السباحة.
- 📖 الجبال.
- 📖 السير.

📖 الأخطار المحتملة:

- 📖 الفيضانات.
- 📖 الزوايع، العواصف.
- 📖 الزلازل.
- 📖 حريق الغابات.

الجزء الأول

الصحة، النظافة و الأمن في المخيم

الأوراق اللازمة.

- 1 / التصريح الأبوي.
- 2 / التصاريح الصحية: تحوي
■ صورة طبق الأصل عن دفتر التلقيح.
■ شهادة طبية تسمح بممارسة النشاطات الجسدية.
■ وصفة طبية لكل طفل متابع صحيا.
- 3 / قائمة أرقام الاستعجالات.
- 4 / رخصة التخييم.
- 5 / وثيقة تأمين وإبلاغ في حالة حادث.

العلاقة مع السلطات المسؤولة في مكان التخييم.

البلدية.

يتم الاستعلام على مستوى البلدية عن مكان التخييم: نوعية الأرضية، الحالة الأمنية، الأماكن الممنوعة والخطرة، درجة خطر حريق الغابات والفيضانات، الشواطئ الممنوعة، الخطيرة والمسموحة.

الدرك الوطني والحماية المدنية.

يتم إعلام الدرك الوطني والحماية المدنية بمكان التخييم، عدد المخيمين، ومدة التخييم. وبذلك تحصل على الدعم الجيد في الحالات التالية: النجدة في الحوادث الخطيرة، الأمن، وحماية المخيم والمخيمين.

المصالح الطبية والاستعجالية.

يتم الاستعلام قبل التخييم أو مباشرة بعد الوصول عن أقرب المصالح الاستعجالية، الأطباء، الصيدالنة، العاملين ليلا ونهارا، وإن أمكن أرقام هواتف.

ملاحظة:

عند الاتصال بأحد هذه المصالح احرص على تحديد:

- هويتك بدقة.
- مكان اتصالك.
- رقم هاتفك.
- لا تنهي المكالمة أنت الأول

دور المؤطرين.

دور مدير المخيم و الأعضاء المؤطرين.

يلعب كل من مدير المخيم و القادة المؤطرين في المجال الصحي دورا هاما في الوقاية.

- تحديد قواعد التخييم الأساسية مع المخيمين (النظافة، الترتيب، الاحترام، التدخين.....).
- تقدير المجازفة و الخطر في الحالات المستجدة و الاستثنائية، و تحديد الترتيبات اللازمة.
- الالتزام في كل النشاطات بقواعد الأمن الأساسية.
- تحسيس المخيمين بأهمية دورهم في الوقاية و الحفاظ على الصحة.
- يحرص القائد على النظافة الشخصية للمخيمين و يساعد على توفير الوسائل و احترام أوقات النظافة.
- تنظيم النشاطات على حسب قدرات و أعمار المخيمين.
- استمع إلى الأطفال لتحديد مدى التعب البدني و النفسي.
- تأكد من راحة كل طفل في المخيم، و تأكد من أنه لا أحد منهم يتعرض للضغط النفسي أو الجسدي أو العاطفي من أحد المخيمين، و أعلم مدير المخيم بكل سوء معاملة تكتشفها.
- بالتنسيق مع المسعف احرص على أن يأخذ كل مريض دواءه في الوقت المناسب و بالجرعات اللازمة.
- احرص على أن لا يكون المسؤول عن تحضير الوجبات الغذائية مصدرا لنقل الأمراض.

المسعف = مسؤول المتابعة الصحية.

يستطيع أي شخص عادي أن يقدم خدمة الإسعافات الأولية بشرط أن يكون مدربا بطريقة صحيحة و تتوفر لديه المعلومات التي تمكنه من إنقاذ حياة المريض أو المصاب.

يجب أن يكون المسعف:

- طبيب، ممرض، طالب طب.....
- مسعف متدرب، حماية مدنية، SAMU.
- أو قائد له خبرة في الإسعافات ++++++

مهام المسعف:

قبل التخييم:

- 1/ تحضير جميع الوثائق الصحية.
- 2/ الاستعلام عن جميع المراكز الصحية القريبة من مكان التخييم .
- 3/ تخصيص لقاء مع أولياء الكشافين الخاضعين لمتابعة صحية لتحديد بدقة: نوع، جرعات، أوقات الدواء و الحمية المرافقة له.
- 4/ تحضير علبة الإسعاف.
- 5/ حفظ الأدوية (تحمل اسم صاحبها) في علب محكمة القفل عدا الحالات الخاصة: الربو مثلا

عند التخميم:

- 1/ تجديد علب الإسعاف وحملها في كل النشاطات خارج المخيم مرفقة بالبطاقات الصحية.
- 2/ تقديم الإسعافات الأولية في حالة الإصابة مثلاً ب: جروح ,كسور,نزيف و الاتصال بأقرب مركز صحي إذا كان الأمر يتطلب ذلك.
- 3/ يحرص على أن يؤخذ كل خاضع لمتابعة صحية على دوائه في الوقت اللازم وبالجرعة المحددة.
- 4/ يبلغ عن وقوع أي نوع من الحساسية للغذاء أو غيره .

أسعف ... من دون أن تتأذى:

المسعف قد يتعرض للعديد من الأمراض، خاصة تلك المتنقلة عن طريق الدم (الإيدز، الالتهاب الكبدي الوبائي....)، فالتزم النصائح التالية:

- لبس قفازات يتم التخلص منها بعد القيام بالإسعافات الأولية.
- غسل الأيدي مباشرة بعد التخلص من هذه القفازات.
- لبس قناع واق للمحافظة علي الأنف والفم.
- إذا تعرضت العين لبعض قطرات من الدم أو أية أجسام أخرى فلا بد من غسلها علي الفور بالماء أو بمحلول الملح.

كيف تتعامل مع الأدوات:

- 1- احذر عند استخدام الأدوات الحادة مثل المقص - الملقاط - الحقن :
- 2- لا تكثر من استخدامها إن لم تدع الحاجة.
- 3- إحفظها في أكياس بلاستيكية أو علب صلبة حتى لا يتضرر من حملها.
- 4- تخلص منها أو عقمها (المقص..) بعد استخدامها على الفور.
- 5- اغسل الأيدي بعد استخدام الأدوات.
- 6- غير ملاءات الأسرة - الفوط - أكياس الوسادات - الملابس التي تعرضت للتلوث.
- 7- نظيف الأحذية أو الأحزمة الجلدية بالصابون، والفرشاة والماء الساخن.

المخيم

الشروط العامة:

- عدد المصارف الصحية يجب أن يكون كافيا لعدد المخيمين.
- يجب احترام الشروط العامة للنظافة.
- يجب أن يحوي كل مخيم على مكان لعزل المرضى.
- مكان ونوعية الأدوات المستعملة في النشاطات الكشفية يجب أن تضمن سلامة المشاركين.

مكان التخييم:

- نوعية التربة يجب أن تسمح بتصريف المياه و سهولة الحفر.
- يجب أن يحوي مساحات كافية للأعمال الكشفية وبشكل محمي ولو جزئيا من أشعة الشمس.
- لا يجب أن لا يكون في أماكن خطيرة، أو ممنوعة.
- على الأقل على بعد 200 متر من مصدر ماء صالح للاستعمال.
- أبعد من 500 متر من مكان تاريخي أو أثري.
- في الغابات، احذر الأماكن الرطبة، وتحت الأشجار (خطر سقوط الأغصان).
- على شاطئ البحر، حاول أن يكون التخييم في مكان محمي من الرياح، وأن لا يكون قريبا من الشاطئ (خطر المد).
- في الجبال، احذر أماكن سقوط الصخور، المنخفضات، ممرات الوديان الجافة، و حاول أن يكون قريبا من ملجأ طبيعي.
- أبق المكان نظيفا بعد المغادرة.

المرافق الأساسية:

• خيمة الإسعاف:

x فائدة خيمة الإسعاف:

يحتاج المسعف إلى خيمة أثناء التخييم يخصصها :

- لتقديم الإسعافات الأولية.
- لحفظ وثائق التخييم الصحية، الأدوية و علب الإسعاف ...
- عزل المرضى عن بقية المخيمين .

x مكان خيمة الإسعاف:

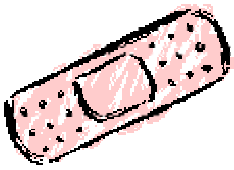
يجب أن تكون معزولة عن باقي المخيم، و بعيدة عن المراحيض وقنوات صرف المياه القذرة.

* الوسائل اللازمة لخيمة الإسعاف:

1. علبة الإسعافات: تتوفر علبة الإسعافات الأولية أساسا على:



- ❖ ملاقط: الملقاط أداة تساعد على إزالة الشظايا والأجسام الصغيرة من الجروح.
- ❖ شاش معقم
- ❖ مقص دائري الأطراف: لقطع الأربطة أو الملابس.
- ❖ ضمادات الشاش: تستعمل للسيطرة على النزيف ومنع تلوث الجرح.



- ❖ أشربة لاصقة: تستعمل مع الجروح الصغيرة ومع ضمادات الشاش لتغطية الجروح.
- ❖ 3 أربطة مثلثة لعمل حمالات أو أربطة
- ❖ دبوس أمان كبير: يمكن استخدامه في إزالة الشظايا والأجسام الغريبة من الجسم. أيضا في تثبيت الضمادات أو في ربط معلاق الذراع.
- ❖ قفازات تستعمل لمرة واحدة: تستخدم لوقايتك من أمراض الدم المعدية.
- ❖ أكياس البلاستيك القابلة لإعادة القفل: يمكن استعمالها كأكياس الثلج ولحفظ مواد الإسعافات الأولية وللتخلص من المواد المستعملة.
- ❖ ميزان الحرارة: لقياس درجة حرارة الجسم. تمرن على قراءته.
- ❖ دليل الإسعافات الأولية: يقدم الإرشادات اللازمة لمعالجة الحالات الشائعة.
- ❖ جبائر خشبية: 30 و 45 سم
- ❖ إبرة خياط و خيط
- ❖ مطهر غير ملون (dakin).
- ❖ مصل ملحّي (serum salé): لتنظيف الجروح و الأتربة داخل العينين.

- ❖ حقن مصل مضاد للتيتانوس.
- ❖ مناديل ورقية
- ❖ مصباح جيبى
- ❖ قطع من السكر (مغطاة).
- ❖ قطن طبي
- ❖ الكحول الطبي: بالإضافة إلى أنه مؤلم جدا على الجروح، فإنه قد يكون سببا مباشرا للتلوث السريع للجروح وعدم توقف سيلان الدم من الجروح، يستعمل في حالة واحدة وهي كمسكن للألم في حالة الالتواء.

إعداد حقيبة إسعاف:

- أحكم غلق زجاجات الأدوية حتى لا تسيل على غيرها.
- تكون الحقيبة منظمة ونظيفة حتى يمكن أخذ أي شيء منها بسهولة.
- قم بجردها من أن لآخر لاستبدال ما نفذ من الأدوية واستبعاد ما فسد منها.

2- دفتر الإسعافات:

سجل تدون فيه:

- جميع المعلومات الصحية الخاصة بالمخيمين.
- الإصابات التي تم تعرض لها والإسعافات الأولية التي تم القيام بها.
- تدون فيه أسماء وجرعات الأدوية التي يتناولها كل مصاب في المخيم.

• المطبخ:

x المكان: يتم إختيار مكان المطبخ وفقا للشروط التالية:

- بعد مكان تحضير الأكل عن مكان القاذورات و المصارف الصحية و الغبار.
- يفضل قربه من مصدر المياه الصالحة للشرب.
- بعيد عن بقية الخيام.
- تنظف الأرضية بشكل دوري وحرص على عدم ركود المياه.
- يحفظ مكان المطبخ نظيفا و مرتبا وخاصة بعد الوجبات.
- استعمل الوسائل التي تبعد الحشرات و القوارض عن المطبخ و المخيم (المصائد.....).

x الوسائل:

- فرن
- أوعية للماء.
- صحن، مقالي، أغطية،
- فاتح العلب.
- ملاعق، أشواك، سكاكين، ملاعق خشبية.
- صحن سلطنة.
- أدوات الصيانة و الوقاية:
- أكياس المهملات.
- الصابون الجاف و السائل.
- مواد التنظيف و غسل الأواني و المعقمات.
- جرائد.
- ورق الألمنيوم.
- إسفنج.
- منزر المطبخ.
- مكانس.

- تنظف أوعية الماء و تطهر يوميا.
- كل وسائل الطبخ تحفظ بعيدة عن الغبار و الأتربة، وفضل غسلها بالماء قبل كل استعمال.
- تحفظ المواد المطهرة (ماء جافيل.....) في أماكن مغلقة إن أمكن أو أماكن لا يصل إليها المخيمون.
- حدد أكياس خاصة للخبز.
- أفران الطبخ توضع على سطحية مستوية، بعيدة عن جدران الخيمة و عن كل مادة سريعة الالتهاب.
- لا تستعمل الأواني المخصصة لغسل الأطباق أو الخضر للطبخ أو الأكل.

• مرافق النظافة: الحفر الصحية و المغسل

يجب أن تكون ملائمة و آمنة و تناسب أعمار المخيمين.

- تكون بعيدة عن أي منبع ماء طبيعي (بئر، نهر.....).
- تنظف دوريا.

شروط النظافة.

• النفايات.

- توضع القاذورات في كيس محكم الإغلاق داخل سلة مهملات محكمة الإغلاق ويتم التخلص منه بسرعة.
- توضع في أماكن لا تصل إليها الحيوانات البرية.
- يفضل أن توضع في أماكن مغلقة.
- لا تتردم النفايات في حفرة وتأمل أن تقوم الطبيعة بالباقي.



• المياه:

- 1/ تحديد ماء مخصص للشرب وآخر للاستعمالات المختلفة (غسل الخضرو الفواكه، النظافة الشخصية، نظافة المكان).
- 2/ تطهير الماء المخصص للشرب بالطريقة التالية:
1 ملعقة قهوة من ماء جافيل بتركيز 12° لكل 20 ليتر ماء لمدة 20 دقيقة
- 3/ عدم حفظ ماء الشرب لمدة طويلة.
- 4/ عدم ترك الماء الصالح للشرب معرضاً لأشعة الشمس أو للغبار.

• تصريف المياه القذرة:

حاول أن تصريف المياه القذرة في مصرف صحي.
إن لم يوجد، فاحفر حفرة في الأرض واحرص على بعدها عن أي منبع للماء.

القواعد العامة للأكل:

نظافة الطعام، محضر الطعام والوسائل:

- الاهتمام بنظافة محضر الطعام (غسل الأيدي، تغطية الشعر.....).
- يمنع كل قائد مريض (مرض جلدي، تنفسي، في الجهاز الهضمي، قيء، إسهال....)، أو مصاب (جرح ينزف، رعاف) من تحضير الطعام، أو الاقتراب من المطبخ.
- نظافة أدوات الطبخ.
- غسل الخضروات جيدا.
- الحرص على نظافة الأيدي قبل وبعد الأكل.



تقدم الوجبات مباشرة بعد تحضيرها وبالمقابل لا تقدم ساخنة.
الحرص على وجود الماء فوق كل طاولة (لحالات الاختناق)

حفظ الأكل:

- يجب احترام سلسلة البرد بالنسبة للأطعمة المجمدة.
- يرمى كل أكل لم يقدم وترك لأكثر من 6 ساعات من غير حفظ.
- يفضل استعمال المواد و الأطعمة التي تحفظ في درجة حرارة الجو.
- في حالة شراء أطعمة، يجب أن يكون وقت النقل قصيرا وأن تستعمل الثلجات لنقل المواد التي تحتاج إلى درجة حرارة منخفضة.
- مراجعة تاريخ صلاحية المواد المصبرة.
- يشتري البيض و الحليب مباشرة قبل الاستعمال. أو تحفظ في درجة حرارة أقل من 10 درجات مئوية و لا تخرج من الثلاجة إلا قبل استعمالها مباشرة.
- لا تغسل البيض المتسخ قبل وضعه في الثلاجة (الغسل يسبب زوال غشاء رقيق يحيط بالبيضة مما يسمح بدخول الجراثيم إلى داخلها).
- تستعمل المواد المجمدة مباشرة من دون أن يزال عنها الجليد.
- لا تعاود أبدا استعمال المرق، أو الصلصات.
- كل المواد المعلبة تستعمل مباشرة أو تحفظ في الثلاجة إن تم فتحها.
- يفضل إن أمكن الاحتفاظ بعينة من كل وجبة في الثلاجة على الأقل ليوم حتى خمسة أيام.

التوازن الغذائي:

توازن الوجبات الغذائية: بسيط لكنه أساسي.
لتفادي حالات الإجهاد و الإرهاق التي قد تواجه المسعف، خصوصا بالنسبة للأطفال المرضى، أو الغير معتادين على التخيم، القواعد بسيطة:

- القاعدة الأولى: الطاقة المبذولة في اليوم = الطاقة المكتسبة من الغذاء (وضع قائمة طعام يراعى فيها عمر الأطفال و نشاطاتهم اليومية)
- القاعدة الثانية: تحقيق التوازن الغذائي العام و إن أمكن الخاص :
- العام: توازن الغذاء في مجموع الوجبات اليومية و الأسبوعية.
- الخاص: توازن الغذاء في الوجبة الواحدة.

لا احترام التوازن الغذائي لا يجب استبدال أي نوع من الأطعمة إلا بطعام من نفس المجموعة.

العناصر الغذائية الضرورية في اليوم:

العناصر المكونة:	المواد الغذائية:	المجموعات الغذائية:
بروتينات حيوانية. الحديد. فيتامين ب2 وأ. الدهون.	اللحم. الدواجن. السماك. البيض.	اللحوم.
الكالسيوم. فيتامين أ ب و د. بروتين. دهون حيوانية.	حليب. جب. ياغورت.	مشتقات الحليب.
بروتينات نباتية. حديد. فيتامين ب1. دهون.	زبد. زيت. مارغارين.	المواد الدهنية.
بروتينات نباتية. حديد. سكريات. فيتامين ب1.	خبز. معجنات. بطاطا. حبوب جافة.	النشويات و مشتقات الحبوب.
فيتامين ج. أملاح معدنية. حديد. سيلولوز. سكريات.	خضر. فواكه طازجة، محفوظة، أو مطبوخة.	خضر وفواكه.
سكر.	سكر حلويات شكلاطة	سكريات.
مواد معدنية.	ماء. مشروبات غازية. عصير.	مشروبات.

قواعد عامة:

النار:

- 1/ أبعد مكان إشعال النار عن المخيم و اجعله في منطقة واسعة .
- 2/ يجب التخلص من كل ناقل للنار.(الحشائش، الأوراق و الأغصان) المحيطة بمكان إشعال النار.
- 3/ وجود قرابة 10 ليتر من الماء قرب النار.
- 4/ اطف النار بالماء دائما.
- 5/ لا تشعل النار في الأماكن الممنوعة.
- 6/ لا تشعل النار بقرب الشجيرات و الأشجار القصيرة.
- 7/ احذر فقد تنتقل النار عن طريق جذور الأشجار المكشوفة أيضا.
- 8/ لا تترك أبدا نار مشتعلة غير محروسة.



الكهرباء:

- 1/ ابعد كل مصدر للكهرباء عن الكشافين.
- 2/ لا تلمس المصاب إذا كان عالقا بمصدر الطاقة.
- 3/ تأكد من مكان وجود قاطع التيار الكهربائي و القوابس في المخيم ، لقطعها في حالة صعقة كهربائية.
- 4/ احرص على وجود قطع خشب (مادة غير ناقلة للكهرباء) في متناول اليد في حالة الصعقة.

خيمة النوم:

- 1/ يجب أن تحوي كل شروط الأمن و السلامة.
- 2/ عدد و ترتيب الخيام يجب أن يسمح بنوم الذكور و الإناث بشكل منفصل.
- 3/ يجب تغطية الأرضية بعازل.
- 4/ لا يجب أن تكون هناك قوانين كهربائية ذات شدة مرتفعة أو مدفئات غاز داخل الخيمة.
- 5/ اجعل ظهر الخيمة عكس اتجاه الرياح.
- 6/ احتفظ بكل الأدوات أعلى من الأرض أو بداخل أكياس بلاستيكية.
- 7/ في حالة احتمال سقوط الأمطار، احفر خندقا صغيرا حول الخيمة.

النوم والراحة

- 1/ يحتاج المخيمين الذين تقل أعمارهم عن 10 سنوات إلى 10 ساعات تامة من النوم كل ليلة .
- 2/ يحتاج المخيمين الذين تزيد أعمارهم عن 10 سنوات إلى 8 ساعات تامة من النوم كل ليلة .
- 3/ يحتاج الذين أعمارهم تتراوح ما بين 6 و 8 سنوات إلى قيلولة مدتها 2 ساعة .
- 4/ تمنح إلى المخيمين ساعة راحة تامة بعد كل وجبة .
- 5/ نعمل دائما على أن نجعل بين توقف آخر نشاط و النوم حوالي نصف ساعة

الجزء الثاني

الإسعافات الأولية في المخيم

1. الإسعافات الأولية في المخيم:

1. التعريف:

إن طبيعة العمل الكشفي خاصة في حياة الخلاء تتطلب الكثير من الحذر فغالبا ما نواجه طوارئ من شأنها تعريض الكشافين للخطر، حيث يمكن أن يتعرض شخص لجرح، حادثة أو لنوبات مرض ما. الإسعافات الأولية: هي جملة من المساعدات والمعالجات والعناية الفورية والأولية والمؤقتة للمصاب قبل وصول سيارة الإسعاف أو الطبيب. وعلى الرغم من أنها علاج مؤقت إلا أنها قد تنقذ حياة الإنسان في الوقت المناسب أو تدفع عنه خطر العواقب الوخيمة. حذار فكل خطأ في الإسعاف يعرض حياة المصاب للخطر أو قد يكون سبب في إحداث عاهات لم تكن لتحدث لو كان الإسعاف صحيحا. الهدف من تقديمها:

- ❖ الحد من تداعيات الجرح أو الإعاقة .
- ❖ تدعيم الحياة في الحالات الحرجة .
- ❖ تنمية روح العون والمساعدة في الآخرين.

2. قواعد عامة:

- ❖ يعتبر المصاب حيا أيا كانت حالته ويقدم له الإسعاف إلى حين حضور الطبيب.
- ❖ يقدم إسعاف النزيف على كل إسعاف آخر.
- ❖ يقدم الإسعاف في مكان وقوع الحادث إلا إن كان المكان خطيرا أو يهدد بوقوع أضرار أخرى (اختناق، احتراق....).
- ❖ إذا استلزم الإسعاف نزع ملابس المريض فاستعمل مقصا لقطعها، وتجنب ما أمكن التسبب بالألم.
- ❖ لا يعطى المصاب أي أطعمة أو أشربة قبل عرضه على الطبيب، لأن خلو المعدة ضروري لنجاح العمليات الجراحية.

3. القواعد العامة للمسعف:

- عند القيام بأي عمل إسعافي يجب على المسعف أن يعمل على تطبيق عشرة أوامر هي مهمة جدا شريطة المحافظة على ترتيبها وذلك حسب ضرورتها والتمثلة في:
1. طلب النجدة والاستعانة بمن معك.
 2. العمل بهدوء وبسرعة وباتقان.
 3. دراسة الحالة، لا تهمل أي إصابة مهما بدت ضئيلة.
 4. تمديد الضحية.
 5. لا تحول الضحية دون سبب .
 6. مراقبة الضحية.
 7. لا تلعب دور الطبيب و لا تبح بأسرار الضحية إلا للمسؤولين.
 8. المحافظة على الضحية في مكان دافئ .
 9. عدم تقديم الماء للضحية .
 10. تشجيع وطمأنة الضحية.

4. التقنيات الأساسية للإسعاف:

1- تحسس النبض:

هناك أربع نقاط أساسية:

1. في الفخذ: يكون في الشريان الفخدي بواسطة قبضة اليد (الشكل 1).
2. في الكتف: تكون نقطة الضغط على شرايين الترقوة (الشكل 2).
3. في العضد: يكون الضغط على الشريان العضدي بواسطة الإبهام (الشكل 3).
4. في العنق: نضغط على الشرايين الرقبية بالإبهام حيث تكون النقطة تحت الأذن ب 3 سم (الشكل 4).



الشكل 4



الشكل 3



الشكل 2



الشكل 1

2- تحرير القنوات التنفسية:

هي مجموعة التقنيات التي تضمن مرور الهواء إلى الرئتين:

- 1- إزالة الأجسام الغريبة من المجاري التنفسية، وذلك باستخدام الأصبعين السبابة والوسطى.



- 2- رفع الرأس إلى الخلف، وخفض الفك السفلي إلى الأسفل (تقنية غير مسموحة في حالة كسرفي العمود الفقري).



- 3- طريقة همليتش:

إذا كان المصاب واعى:

1. إذا لم يتزحج الجسم الغريب بالسعال قف أو أركع خلف المصاب وضع إحدى ذراعيك حول بطنه ، أطبق قبضة يديك وضعها مع (إبهامك متجهة نحو الداخل) في منتصف القسم العلوي للبطن بين السرة وعظم القفص.





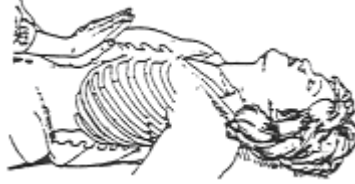
2. أمسك قبضة يديك باليد الثانية.
3. أجذب يديك نحوك بالضغط نحو الداخل وإلى الأعلى خمس مرات.
4. كرر العملية حتى خروج الجسم الغريب.



إذا كان المصاب فاقد الوعي:



1. ضع المصاب على ظهره ورأسه للخلف لفتح مجرى الهواء.
2. أركع منفرج الساقين فوق فخدي المصاب ، أو إلى جانبه.
3. ضع قاعدة إحدى يديك في منتصف القسم العلوي لبطن المصاب، وضع يديك الثانية فوقها مع إبعاد الأصابع عن البطن.



4. أضغط نحو الداخل وإلى الأعلى خمس مرات.



5. أفتح فم المصاب وأبحث عن الجسم الغريب بواسطة السبابة.
6. ضع فمك على فم المصاب بعد فتح مجرى الهواء وانفخ نفسين.
7. كرر العملية (من 1-6) حتى يتزحزح الجسم الغريب.
8. قم بإخراج الجسم الغريب حالما يتزحزح.
9. إذا كان المصاب مازال فاقد الوعي قس نفسه ونبضه فقد يحتاج إلى الإنعاش الرئوي والقلبي
10. أنقل المصاب إلى المستشفى.

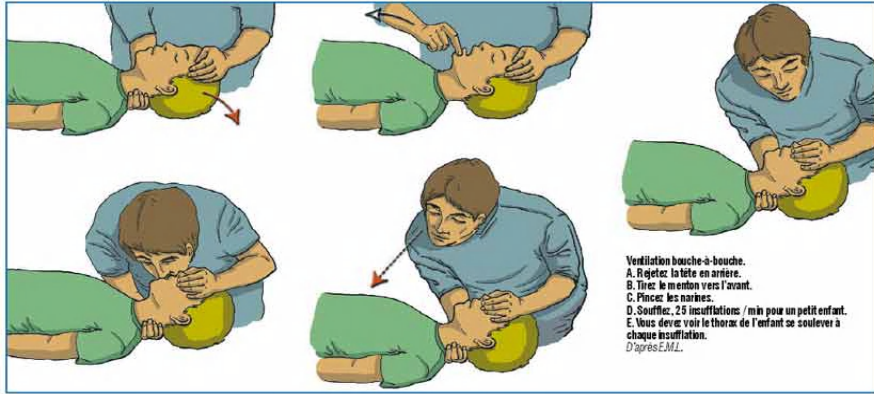
3- التنفس الاصطناعي:

إذا لم يظهر المصاب آثار التنفس الطبيعي (صعود ونزول القفص الصدري) وجب على المسعف أن يقوم بالتنفس الاصطناعي فوراً وذلك بعد أن يمدد المصاب على ظهره أو على جنبه مع استعمال الوقاية اللازمة.

- 1- حرر المسالك التنفسية.
- 2- حل الألبسة الضيقة.
- 3- ضع المصاب في مكان به هواء نقي.
- 4- ضع يداً واحدة على رأس المصاب واليد الثانية تحت فك السفلي (حتى يمكنك هذا من الضغط على الفك السفلي باتجاه الأعلى) وبدون استعمال القوة أدر الرأس إلى الخلف الشكل 1-.

5- إملى رئتيك من الهواء جيداً ثم انفخ بهدوء في أنف المصاب، أما إذا كان الأنف مسدوداً انفخ في فمه، ويمكنك سد الأنف أو الفم بمنديل أو كمادة حسب حالة التنفس الاصطناعي المطبقة (الفم للفم، الفم للأنف) - الشكل 2-.

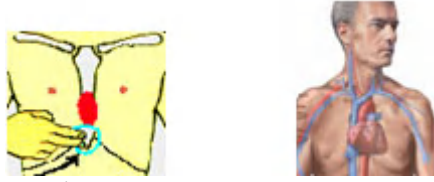
- 6- إستنشق الهواء مجدداً ملاحظاً بأن صدر المصاب ينخفض عند خروج الهواء منه - الشكل 3-.
- 7- كرر العملية باستمرار على أن تكون النفخات العشر الأولى سريعة ولكن عميقة (وفي كل مرة انتظر أن يخرج المصاب الهواء من رئتيه)، واصل عملية التنفس الاصطناعي كل خمسة ثوانٍ (بالتقريب 12 إلى 15 نفخة في الدقيقة) حتى يعود للمصاب تنفسه الطبيعي.



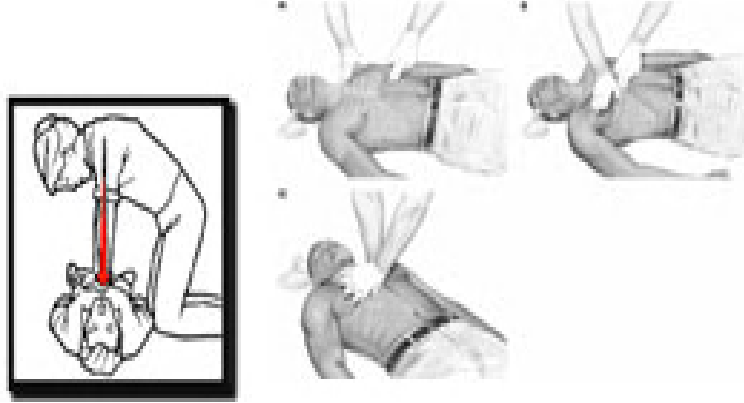
4- تدليك القلب:

الحالة التي يتم فيها التدليك هي توقف القلب عن الخفقان والذي يستدل عليه المسعف بعدم وجود نبض أو وجود نبض سريع جداً وغير منتظم.

- 1- ضع المصاب على ظهره على أرضية صلبة وتأكد من تحرير المسالك التنفسية.
- 2- كن على يمين المصاب.
- 3- حدد مكان التدليك: وسط القفص الصدري على ارتفاع حوالي 5 إلى 7 سم من نهاية عظم القص.



4- ضع بطن الكف على مكان التدليك و بطن كفك الأخرى عمودية أو أفقية فوقها. بدون أن تضم أصابعك.



- 5- يكون الساعد و العضد على خط مستقيم (لا تطو مفصل الكوع عند التدليك)، وبشكل عمودي على صدر المصاب، بحيث يستمد المسعف قوة التدليك من كتفيه.
- 6- اضغط على الصدر بحيث تدفعه إلى الداخل بحوالي 4 إلى 5 سم.
- 7- عدد مرات التدليك تكون كالتالي:
في حالة مسعف واحد: 15 مرة تدليك..... 2 مرة تنفس اصطناعي.
في حالة مسعفين: 5 مرات تدليك 1 مرة تنفس اصطناعي.
- 8- تأكد من نجاح التدليك بعودة النبض الطبيعي للمصاب.

5- وضع الأمن الجانبي

وضعية الأمن لمصاب في غير وعيه هي وضعية يطبقها المسعف على المصاب في إصابات عديدة ولكن الشرط الأهم هو أن يكون المصاب في غير وعيه وذلك لتفادي الاختناق في حالة التقيء اللاإرادي.

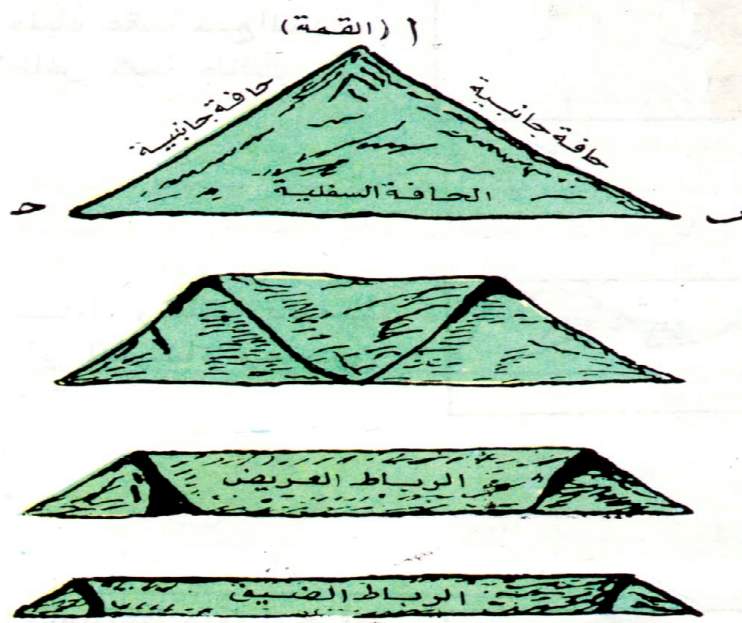


6- حمل مصاب في العمود الفقري

إذا شك المسعف أو تأكد من وجود إصابة في العمود الفقري، أو إذا كان المصاب فاقدا للوعي، فعلى المسعف أن يعتمد الطريقة التالية لنقله إن استدعى الأمر ذلك:

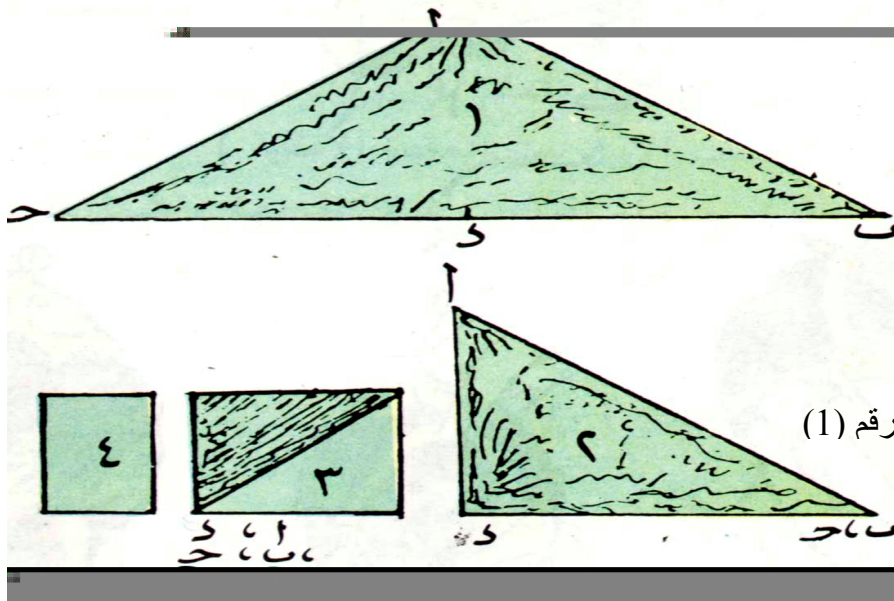
- 1- احترم دائما المحور: رأس-رقبة- جذع.
- 2- يرفع المصاب 3 إلى 4 مسعفين بطريقة الكتلة الواحدة: يسند أحد المسعفين الرأس و الرقبة، و يرفع اثنين الجذع و واحد الرجلين.
- 3- يثبت المصاب على سطح مستو صلب لتسهيل نقله إن اقتضت الحاجة.

5. التقنيات الكشفية (استعمال المنديل)



- أ = قمة الرباط
 ب ج = الحافة السفلى للرباط
 أ ب، أ ج = الحافتان الجانبيتان (من 85 إلى 100 سم)
 ب، ج = طرفا الرباط.

انظر إلى الرسم لمعرفة طريقة إعداد الرباط المثلث للاستعمال لتثبيت هذا الرباط يشبك طرفاه بدبوس ذي مشبك أو بعقدتهما بالعقدة الأفقية، وهي العقدة الوحيدة التي تستعمل لأربطة الإسعاف.

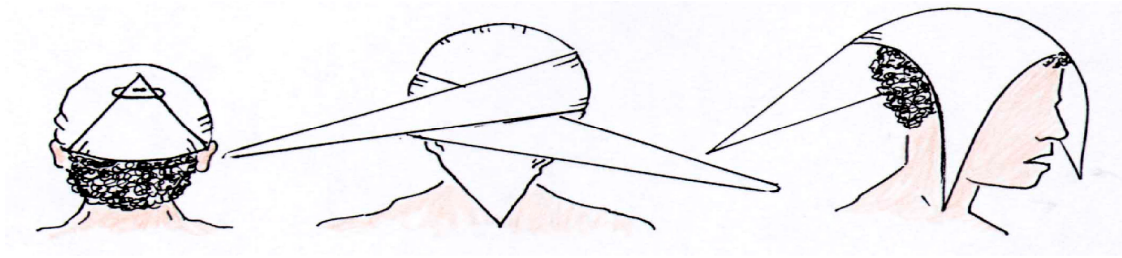


طريقة حفظ الرباط المثلث: يطبق الرباط المثلث بالطريقة المبينة في الأشكال بالترتيب الآتي:

- ▣ الرباط الأصلي (شكل 1).
- ▣ طبق جـ فوق ب (شكل 2) حول نقطة د.
- ▣ طبق ب، جـ فوق د فيتكون مستطيل (شكل 3).
- ▣ طبقة فوق بعضه لتكوين مستطيلين (شكل 4).

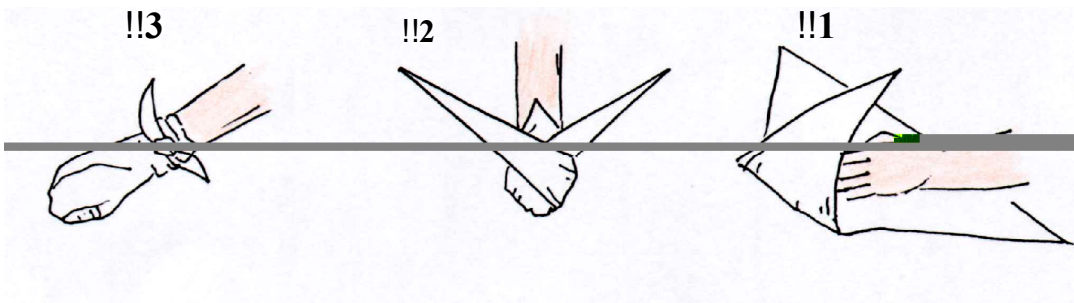
إذا بذلت عناية بحفظ الرباط بهذا الشكل أمكنك استعماله عند الضرورة بسهولة.

رباط الرأس (طاقية)



- تثنى الحافة السفلى لتصغير الرباط.
- تعصب الرأس عسبا عاديا.
- يربط الرباط بعقدة أفقية على الجبهة.
- تشد قمة الرباط الخلفية، ثم تثنى إلى أعلى وتشبك بدبوس.

رباط اليد

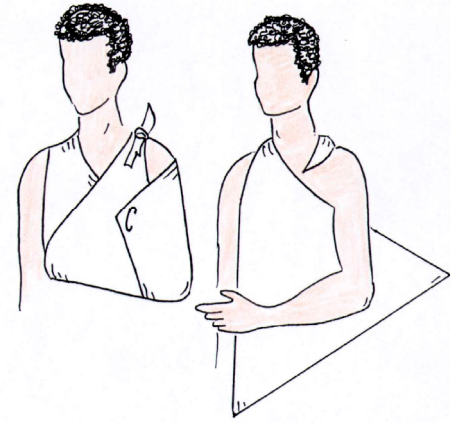


ضع اليد فوق الرباط المثلث (مع ضم الإبهام إلى بقية الأصابع) بحيث تكون قمة الرباط أمام الأصابع (شكل 1) ثم اثن القمة فوق ظهر اليد إلى ما بعد المعصم، ثم لف طرفي الرباط حول المعصم والقمة واربطهما بعقدة أفقية، واثن القمة فوق العقدة وثبتها في الرباط بدبوس مشبك (شكل 3).

ربط ظهر اليد وباطنها

يطبق الرباط المثلث حتى يكون رباطا عريضا ثم توضع اليد وسط الرباط ويلف حول اليد ثم المعصم ويربط، مع ترك الإبهام خارج الرباط.

علاقة الذراع



العلاقة الكبيرة:

ضع أحد طرفي الرباط المثلث فوق الكتف جهة الذراع السليم
واسحب هذا الطرف خلف الرقبة، وفوق الكتف الآخر ثم ضع
قمة الرباط تحت المرفق (الكوع) في الذراع المصاب، ثم ضع
الساعد برفق فوق الصدر أمام الرباط بحيث تكون اليد أعلى
قليلا من المرفق، ثم اربط الطرف الثاني للرباط بالطرف المتدلي
، على الكتف بعقدة أفقية مع ملاحظة وضع الذراع في المكان
المريح، ثم اثن قمة الرباط فوق المرفق وثبتها بدبوس مشبك .

العلاقة الصغيرة:

يعد الرباط المثلث الضيق واتبع نفس الطريقة السابقة في الرباط .

الرباط المثلث للكتف والصدر أو الظهر

1/ رباط أعلى الذراع والكتف:

صغر الرباط المثلث وغط به الذراع من الخارج بحيث تكون قمة الرباط فوق الكتف، ولف الطرفين
حول الذراع واربط عقدة أفقية، ثم علق الساعد في علاقة صغيرة تمر فوق قمة الرباط السابق، اثن
القمة فوق العلاقة وثبتها بدبوس مشبك انظر شكل رقم 5.

2/ رباط الصدر:

ضع قمة الرباط المثلث فوق أحد الكتفين واربط طرفي الرباط فوق الظهر، ثم أضف وصلة من رباط
شريطي يربط طرفيها في قمة الرباط من الخلف وطرفها الآخر فوق عقدة طرفي الرباط
انظر شكل رقم (5).

3/ رباط الظهر:

يعكس الوضع في حالة ربط الظهر عن الحالة التي في ربط الصدر . انظر شكل رقم (5)

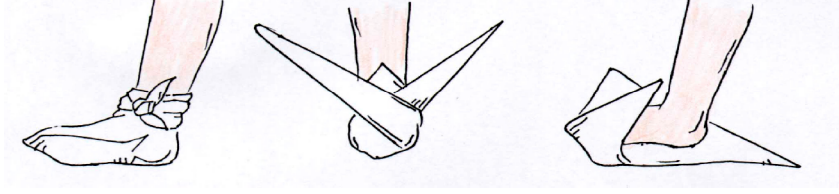


شكل رقم (5)

الرباط المثلث للقدم والفخذ:

1- القدم:

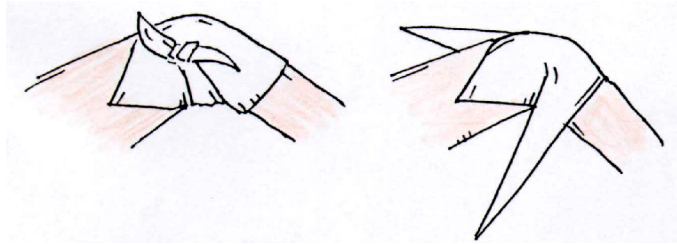
تستعمل طريقة ربط اليد المذكورة سابقا ، اثن قمة الرباط فوق العقدة وثبتها بدبوس مشبك.
انظر شكل رقم (6)



شكل رقم (6)

2- الركبة:

اثن الحافة السفلى للرباط وضع وسطه على الساق اسفل الركبة مباشرة وافرد قمة الرباط أمام الفخذ، شد إلى الخلف بحيث يتقاطعان خلف مفصل الركبة واربطهما فوق اسفل الفخذ انظر شكل رقم (7). نظرا لطول الرباط في الشكل فقط أعلى لفة خلف الركبة واربط بأعلى الساق.



شكل رقم (7)

3- الفخذ:

يستعمل هنا رباطان يطبق أولهما ضيقا ويربط حول الوسط، ويغطي الثاني الفخذ ويربط في الفخذ من الخارج ويربط في الفخذ وتمرر قمته تحت الرباط الأول وتشد وتثنى فوقه وتثبت بدبوس مشبك.

تثبيت الكسور:



6. المشاكل الصحية العامة في المخيمات

1. الآلام (البطن، الرأس، الأسنان)

1.1- آلام البطن: إذا كانت آلام البطن بسيطة:

- 1- اشرب جرعات ماء.
- 2- الابتعاد عن المأكولات الصلبة في الساعات الأولى للألم في حالة تقيء يجب انتظار 6 ساعات ثم البدء بأكل كميات صغيرة.
- 3- إذا كانت الآلام تأتي بعد الأكل مباشرة وإحساسها كحروق أو عسر هضم يجب الابتعاد عن أكل الحوامض المأكولات الدهنية الطماطم المشروبات الغازية.
- 4- لا يجب إعطاء أي مضادات للألم أو الالتهاب.

في الحالات التالية أنقل المريض مباشرة إلى المستشفى:

- 1- الآلام حادة.
- 2- تقيء الدم أو وجوده في البراز.
- 3- استحالة إخراج البراز خاصة مع وجود التقيؤ.
- 4- انتفاخ البطن.
- 5- الإسهال أكثر من 5 أيام.
- 6- ألم مع حمى أعلى من 38.
- 7- إحساس بحروق عند التبول أو كثرة التبول.
- 8- تقيء + آلام البطن + إسهال + عدة حالات مماثلة = تسمم غذائي

2.1- آلام الرأس والأسنان:

إما أن لا تعطي شيئاً أو مسكن آلام (باراسيتامول) وإن استمر الألم اتصل بالطبيب.
يمكنك استعمال القرنفل على السن المؤلم.

2. الجروح، النزيف:

1.2. الجروح:

الجروح هي تمزق الجلد مع أو من غير تمزق الأنسجة التي تقع تحته. معظم الجروح ناجمة عن إصابات سواء: من الخارج نحو الداخل: مثلا الإصابة بسكين.

من الداخل نحو الخارج: مثلا حالة الكسور المفتوحة.

يمكن للجروح أن تسبب بالنسبة: للمصاب: نزيف، تعفن الجلد، الكزاز. و للمسعف: إمكانية إصابته بدم المصاب الذي قد يكون حاملا للأمراض المتنقلة عبر الدم.

الجروح البسيطة: سطحية. لا تنزف أو تنزف بكميات جد قليلة. وتكون بعيدة عن الفتوحات الطبيعية وعن العين.

ملاحظة: كل جرح لا ينطبق على هذا التعريف هو جرح خطير. إذا عليك:

- 1- غسل الأيدي جيدا.
- 2- تنظيف الجرح بالماء والصابون ثم استعمل مادة مضادة للجراثيم.
- 3- ضع على الجرح شاش نظيف قبل نقل المصاب.
- 4- تغطيته بضمادة.

الجروح الخطيرة: تتعلق خطورة الجرح ب:

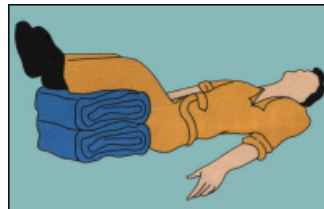
- 1) مكان الجرح: الرقبة، العين، الوجه، الصدر، البطن، قرب الفتوحات الطبيعية.
- 2) شكل الجرح: نزيف، العدد، المساحة، حواف ممزقة، وجود جسم خارجي.
- 3) أداة الإصابة: رصاص، عضة، أداة حادة: مثلا سكين.

حالة جرح خطير تحديد الخطورة، تغطية الجرح بمجموعة من الضمادات المعقمة، و تفادي تحريك الجهة المصابة.

جرح في الصدر: يجب أن يوضع المصاب على النحو التالي



جرح في البطن: يجب أن يوضع المصاب على النحو الآتي



إذا كان الجرح يحمل جسما خارجيا:

- تفادي تماما نزع هذا الجسم أو تحريكه مما قد يسبب زيادة في النزيف أو في توسيع الجرح.
- لا تغطي الجرح بشريط قد يحرك الجسم.

2.2. النزيف:

هو خروج الدم من وعاء أو عدة أوعية دموية نتيجة تمزقها.
أنواعه:

- 1/ نزيف خارجي: أي خارج الجسم ويمكن للمسعف أن يحدد مكانه.
- 2/ نزيف داخلي: تحدث داخل الأعضاء وتجاويف الجسم، لا يرى ولكن يعرف بعلامات.

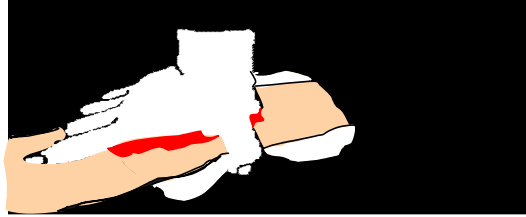
العلامات هي:

- 1) شحوب لون المصاب، يبدأ في الأنامل و الشفتين.
- 2) الدوار.
- 3) عرق بارد.
- 4) برودة الأطراف.
- 5) بطء أو عمق التنفس.
- 6) سرعة النبض.
- 7) هلوسة وفقدان الوعي.

• نزيف الأوردة الشعرية:

يكون طفيفا

لايقافه اضغط على الجرح بواسطة شاش نظيف لمدة 5 دقائق وان لم يتوقف النزف اضغط على الشريان الأساسي للعضو المصاب.
ارفع العضو على مستوى القلب إن أمكن.



• نزيف الأوردة

الدم يكون قاتما و غير نافر
تستعمل نفس الطريقة السابقة.
إن لم يتوقف النزيف يربط أعلى وأسفل الجرح بشاش أو رباط ضاغط لمدة 15 دقيقة على الأكثر حتى تتشكل الخثرة الدموية ثم تنزع الأربطة.

• نزف الشرايين

أخطر أنواع النزيف
يخرج الدم أحمر نافرا
تستعمل طريقة الضغط على النزيف بواسطة شاش مصحوبة في نفس الوقت بالضغط على أصل الشريان (أنظر نقاط الضغط).

2.3 الرعاف

أسبابه:



- الإصابة بالالتهابات مثل الزكام والأنفلونزا والبرد.
- الإصابة المباشرة للوجه أو الأنف.
- الصعود إلى المناطق المرتفعة كالجبال.
- وضع الإصبع في الأنف.
- اختلاف درجة حرارة الجو.
- الجفاف.
- حساسية أنفية.
- استنشاق المخدرات أو الصمغ أو غيرهما.
- كسور قاعدة الجمجمة.

الإسعاف:

- 1- اجلس وانحن بدرجة متوسطة للأمام كي لا يذهب الدم إلى الحلق.
- 2- اضغط بالإبهام والسبابة على الجزء اللحمي للأنف بإحكام لمدة خمس دقائق متواصلة تتنفس خلالها من الفم.
- 3- إذا استمر الرعاف كرر المحاولة خمس دقائق أخرى.
- 4- إذا توقف الرعاف استخدم الماء مع قليل من الملح لترطيب داخل الأنف، وضع قطعة من الثلج أو كمادة باردة على أعلى الأنف لتضييق الأوعية الدموية والمساعدة على توقف نزيف الأنف.
- 5- إذا ما استمر الرعاف أكثر من 10 دقائق برغم ما تقدم من وسائل اتجه مباشرة إلى أقرب مركز صحي للعلاج.
- 6- لا تحاول إيقاف الرعاف عند مصاب في الرأس، الرقبة أو العمود الفقري.

إذا تم التحكم في الرعاف وتوقف النزيف فعليك بما يلي:

- 1- اتبع نصائح الطبيب التي يذكرها لك.
- 2- إذا كانت مناطق التخميم جافة فاحرص على ترطيب الأنف بالماء.
- 3- تجنب جرح داخل الأنف عند تنظيفه بأي وسيلة.

4. ضربية الشمس و ضربية الحرارة:

1.4- ضربية الحرارة:

إنهاك الحرارة: تحدث بسبب فقدان الماء والملح من الجسم عن طريق العرق. سببه العمل أو التمرينات البدنية في جو حار ورطب جدا.
الأعراض:

- 1- يشعر المصاب بإنهاك مع كسل.
- 2- قد يحس المصاب بصداع وتعب ودوار وغثيان.
- 3- تشنج عضلي في البطن والطرفين السفليين سببه نقص الملح.
- 4- يصبح الوجه شاحبا والجلد باردا رطبا.
- 5- يصبح التنفس سريعا و سطوحيا.
- 6- يكون النبض سريعا وضعيفا.
- 7- قد تبقى الحرارة طبيعية وقد تهبط.
- 8- قد يغمى على المصاب عند القيام بحركة مفاجئة.

الإسعاف:

1. أجلس المصاب في مكان معتدل البرودة.
2. إذا كان واعيا ، أعطه بضع جرعات من الماء البارد.
3. إذا كان يتعرق بغزارة أو كان لديه تشنج أو إسهال أو قيء أضف مقدار ملعقة شاي من الملح لكل لتر ماء وأعطه المريض ليشره.
4. إذا فقد المصاب وعيه ، حرر المسالك التنفسية وأنعشه وضعه في وضعية الإفاقة.
5. أطلب العون الطبي.

2.4- ضربية الشمس:

وهي تعرض الجسم مدة طويلة لأشعة الشمس أو للحرارة أو الرطوبة العالية ولا يكون هناك تيار هوائي ، فلا يتمكن الجسم من التعرق.
الأعراض :

1. ارتفاع حرارة الجسم (تصل إلى 40 درجة).
2. جفاف في الجلد.
3. صداع ، دوار وغثيان.
4. النبض قوي والتنفس صاخب.
5. فقدان الوعي في بعض الحالات

الإسعافات

1. أنقل المصاب إلى مكان مظلم ومعتدل البرودة وأنزع عنه ملابسه.
2. إذا كان واعيا ضعه في وضع نصف الجلوس مع إسناد رأسه.
3. إذا كان فاقد الوعي أفتح مسلك الهواء وتحقق من تنفسه و أعمل على إنعاشه إذا لزم ، مع وضعه في وضع الإفاقة.
4. لفه بملاءة باردة مبللة وحرك الهواء بمجلة أو مروحة.
5. راقب حرارة المصاب.
6. أطلب العون الطبي.

5. الكسور، الالتواء، الخلع:

1.5. الكسور:

هناك نوعين أساسيين من الكسور :

- ❖ الكسور المغلقة: يكون الجلد في هذه الحالة سليماً.
- ❖ الكسور المفتوحة: يرافق الكسر تمزق في الجلد و نزيف.

أعراض الكسر:

- 1) ظهور تشوه في العضو المصاب مباشرة بعد الصدمة بالمقارنة مع العضو المقابل.
- 2) ألم شديد أو قرقعة عند التحريك.
- 3) وهن العضو المصاب.
- 4) ظهور تورم.
- 5) صعوبة تحريك العضو المصاب.
- 6) في بعض الحالات فقدان الإحساس بالأطراف و السيطرة عليها.
- 7) رؤية أطراف العظم المكسور إذا كان مفتوحاً.

طريقة التصرف:

- 1) في حالة وجود نزيف، اعلم أن وقف النزيف أولى من تثبيت الكسر.
- 2) عالج الصدمات العصبية قبل الكسر حتى تلقى المساعدة اللازمة من المصاب.
- 3) توقع وجود كسر حتى وان خالجك الشك حتى يتم عرض المصاب على الطبيب.
- 4) إذا كان الكسر مغلقاً:
 - حاول عدم تحريك المصاب لتفادي التعقيدات التي قد تنجم عن ذلك.
 - راقب تنفس و نبض المصاب و قم بالإسعافات في حالة توقف التنفس أو النبض.
 - لا تحاول أبداً تقويم عظم مكسور.
 - امنع كل شراب أو غذاء عن المصاب.
 - لا تحاول نزع أي أداة حادة منغرسة في الجرح.
 - ثبت الكسر بواسطة جسم صلب قطعة خشب كرتون بلاستيك، أغصان أشجار، ولفه بالضمادات، المناديل، الملابس، أو الحبال.
 - أيا كانت الجبيرة المستعملة احرص على جعلها مريحة بحيث لا تؤذي صلابتها العضو المصاب، و ذلك بلفها أولاً بالقطن، بالقماش، أو الحشيش الأخضر.
 - يجب أن يكون طول الجبيرة كافياً لاحتواء المفصلين من الأعلى و الأسفل.
 - اجعل أربطة الجبائر فوق و أسفل الكسر و ليس فوقه.
 - ثبت العضو المصاب في حالة عدم حركة.
 - إذا كان الكسر في اليد مثلاً انزع الخواتم و الساعات.
 - يمكن وضع كيس من الثلج على مكان الكسر المغلق لتخفيف الألم و التورم.



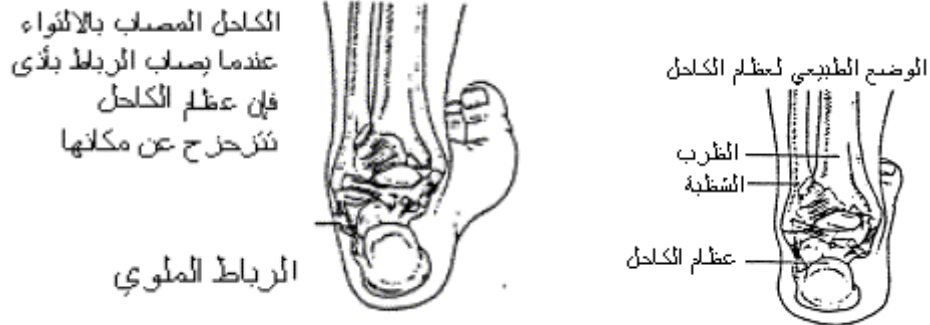
5) إذا كان الكسر مفتوحاً: استعمل الطريقة السابقة ولكن اجعل رباط الجرح مستقلاً عن أربطة الجبائر كي تستطيع تغيير ضمادات الجرح دون فتح الجبائر.

6) إصابات الرأس: بعد كل إصابة في الرأس، على المسعف أن:

- ▲ يحرس المصاب لمدة 24 ساعة
- ▲ يطلب الإسعاف أو ينقل المصاب إلى أقرب مركز صحي إذا استدعى الأمر ذلك
- ▲ يعرف علامات خطورة صدمة الرأس و المتمثلة في:
 - فقدان الوعي
 - التشنجات
 - قيء
 - فقدان الذاكرة
 - انعدام أو نقص الاحساس في أحد الاطراف
 - احيانا شلل جزئي
 - نزيف من الانف
 - نزيف من الأذن

2.5. الالتواء:

تمزق في الأربطة و الأنسجة حول المفصل مثال التواء الكاحل عند المشي أو الجري.

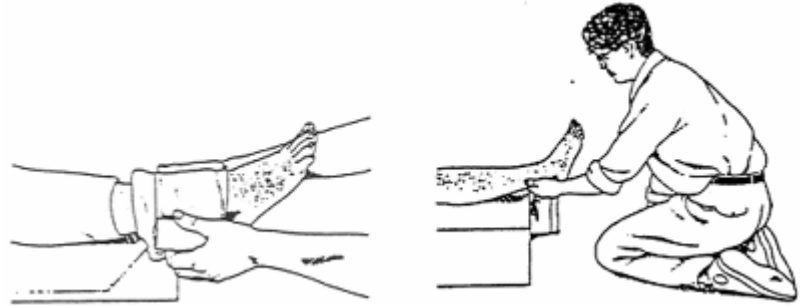


الأعراض

1. ألم وضعف حول المفصل ، يزداد بالحركة.
2. تورم حول المفصل مع ظهور تكدم بعد فترة.

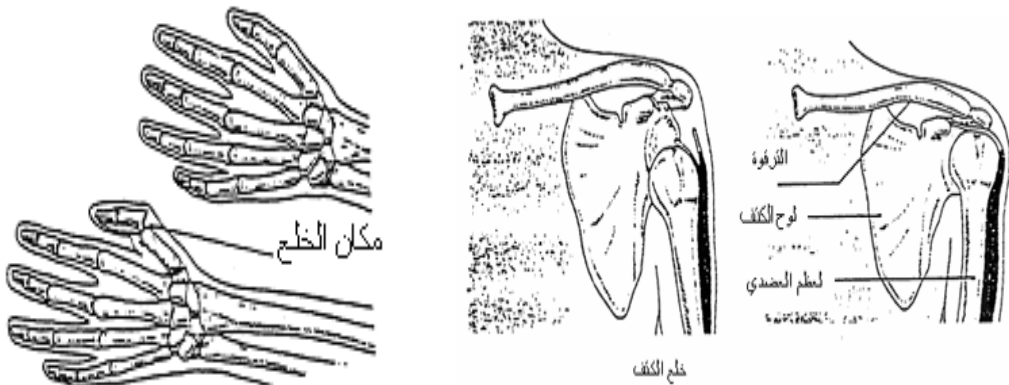
الإسعاف

1. أسند الجزء المصاب وركزه وثبته في الوضع الذي يحقق أكبر قدر من الراحة.
2. أكشف المفصل بعناية ، ضع كيس من الثلج أو ماء بارد لكي تخفف التورم والتكدم والألم .
3. ضع طبقة كثيفة من القطن وثبتها برباط لدعم المفصل.
4. أرفع الجزء المصاب.
5. أطلب العون الطبي.



3.5. الخلع :

انفصال عظمين عن بعضهما في مفصل.



الأعراض

1. ألم شديد في المفصل أو بقريه.
 2. عدم القدرة على تحريك الجزء المصاب.
 3. تشوه في المفصل المصاب.
 4. تورم وبعد ذلك تكدم في المنطقة المصابة.
- الإسعاف
1. أجلس المصاب وأسند الجزء المصاب في الوضع الأكثر راحة له.
 2. ثبت الجزء المصاب إذا وجدت ذلك مناسباً.
 3. أنقله بسرعة إلى المستشفى.
 4. لا تحاول إعادة العظام إلى مكانها الطبيعي فقد تؤذي الأعصاب أو الأنسجة أو الأوعية الدموية.
- تنبيه: إذا شككت بالإصابة عالجه كما لو كانت كسراً.

6. اللسع والتسمم:

1.6. اللسع:

لسعات البعوض أو النحل: استعمل الخل لتخفيف الحكاك.
لسعات العناكب أو الحيات:

- لا تقم بمص المكان
- لا تربط المنطقة
- كل علامة التهاب يجب أن تأخذ بجديّة.
- انقل المصاب إلى أقرب مركز صحي.
- طهر الجرح.
- راقب حالة المصاب.

2.6. التسمم:

هو دخول مادة غريبة إلى الجسم بكميات كافية لتحدث خللاً في وظائف الأعضاء ويكون دخولها عن طريق البلع أو الاستنشاق أو الامتصاص بالجلد أو الحقن.
أعراض التسمم:

- التوتري في النظر
- الغثيان وربما التقيؤ
- آلام حادة
- تورم موضعي
- صعوبة التنفس أو ضعفه
- علامات الصدمة (أهمها التعرق البارد والشحوب)

علاج السموم:

- التسمم الغذائي والدوائي (البلع): حث المصاب على التقيؤ إن كان واعياً واطلب المساعدة.
- التسمم بمواد بترولية وكميائية حارقة: لا تعطي المصاب لآزيت ولا حليب وحاول منعه من التقيؤ ثم اطلب المساعدة.
- التسمم بالإستنشاق: انقل المصاب إلى الهواء النقي وقم بالإنعاش القلبي الرئوي.
- التسمم عن طريق الجلد: اغسل الموضع بالماء والصابون وماء جاري لمدة 20 دقيقة.

7. الحروق

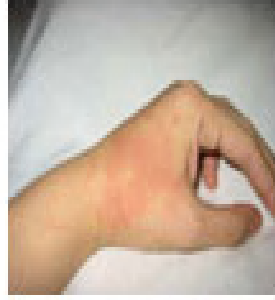
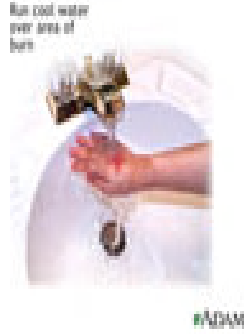
قد تصيب الحروق عدة أعضاء في الجسم، أهمها الجلد مع الأنسجة الواقعة أسفله، المجاري التنفسية، و الهضمية.
الأسباب:

- الحرارة العالية: النار، الغازات و السوائل الساخنة، و الأجسام الصلبة الساخنة.
- المواد الكيميائية الحمضية أو القاعدية.
- الكهرباء.
- الإشعاعات بكل أنواعها (منها الشمس).
- الاحتكاك.

أهمية الحروق تتمثل في:

1/ درجات الحروق:

الدرجة الأولى: احمرار بسيط.



الدرجة الثانية: ظهور الفقاع الجلدية المملوءة بسائل أصفر.



الدرجة الثالثة: تفحم الأنسجة المحترقة، ظهور العظم أو العظم.



5 Brûlures du 3^e degré.

2/ مساحة الحرق: حرق واسع من الدرجة الأولى أخطر من حرق صغير من الدرجة الثانية.

الإسعاف:

1. اذا كان المصاب في حالة احتراق ، قم بتمديده (لأن اللهب يصعد دائما إلى الأعلى) ثم أطفأ النار بالماء أو بطانية .
2. انزع عن المصاب الملابس ، ماعدا الملتصقة بالحرق.
3. قم بتبريد الحرق بوضع العضو المصاب تحت مياه جارئة حرارتها ما بين 8 الى 25 درجة مئوية. وذلك لمدة 10 إلى 15 دقيقة أو حتى زوال الألم. ولكن احذر من خفض درجة حرارة المصاب.
4. جفف المصاب بغطاء معقم من غير الفك.
5. غط المصاب بغطاء جاف و معقم.
6. أنقل المصاب إلى أقرب مركز صحي.

-في حالة الحروق بالاحتكاك (خصوصا بالأحذية) و التي تنتج عنها البثور أو الفقاعات:

اذا كانت الفقاعة مغلقة

- لا تحاول تفريغها
- اغسلها بالماء لمدة 5 دقائق.
- نضفها بمطهر وغطها بشاش معقم.

اذا كانت مفتوحة

- حاول نزع الجلد الميت
- نضفها بمطهر و دعها تجف في الهواء
- غطها بضمادة أثناء المشي.

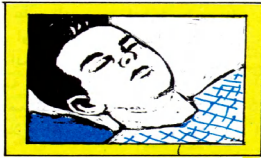
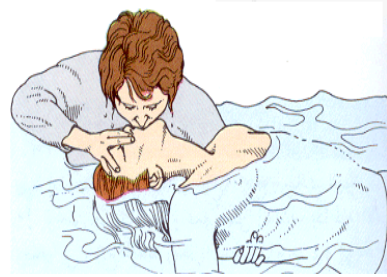
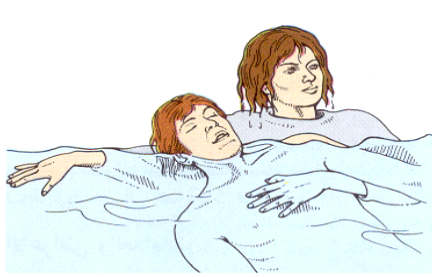
-في حالة التكهرب

- افصل القاطع
- ابعد المصاب عن مصدر التكهرب بواسطة أداة غير ناقلة للكهرباء (قطعة خشب، بلاستيك..).
- قم بانعاشه ان فقد الوعي.
- عالج الحروق بالطريقة السابقة، و تذكر أن أغلب الحروق تكون من الدرجة الثالثة، حتى و ان بقي الجلد سليما.

- إذا أصيب احد من المخيمين بحرق داخلي بعد تناول مادة كيميائية :

- لا تجعله يقيء .
- لا تتركه يشرب .
- القي المصاب على الجنب .
- يجب أن تحتفظ بعلبة المادة الكيميائية المسببة لذلك .

1. حرر المجاري التنفسية أزل الأعشاب البحرية أو الطين من فم الغريق إن وجد مع فك الملابس الضاغطة حول الرقبة والصدر.
2. أسرع بإجراء التنفس الصناعي له فوراً وأسرع في استدعاء الإسعاف أو الطبيب.
3. اخلع ملابس المصاب المبتلة ودفئه بالبطاطين أو قربة ماء ساخن.
4. إذا عاد له التنفس الطبيعي أعطه بعض السوائل المنبهة الدافئة.



9. الإغماء

يحدث الإغماء لقلّة ما يرد إلى المخ من دماء.
أعراضه:

1. الوجه مغطى بعرق لزج وشحوب لونه.
2. شعور المصاب بدوخة وضعف حدة أبصاره.
3. يفقد المصاب رشده.
4. نبضه سريع وضعيف والتنفس سطحي.

إسعافه:

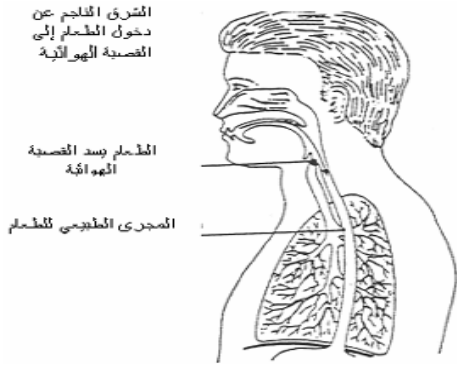
في حالة أن يكون المصاب على وشك الإغماء ضعه على الأرض نائماً على ظهره وأعطه كوباً من الماء. أو اجلسه على كرسي واضعاً رأسه بين ركبتيه مع إمساكه من كتفه كي لا يقع على الأرض.

في حالة أن يكون المصاب قد أغمى عليه فعلاً:

ضعه نائماً على ظهره مع إدارة رأسه إلى ناحية وجعلها في مستوى أوطى من قدميه ما أمكن ذلك. فك الملابس الضاغطة حول رقبته ووسطه مع إخراج ما قد يكون في فمه من أسنان صناعية. دفته جيداً مع تيسير تنفسه هواءً نقياً.

10. الشرق

هو انسداد مسلك الهواء جزئيا أو كلياً بشيء يدخل القصبة الهوائية أثناء عملية البلع بدل ممر الطعام.
الأسباب:



1. الطعام

2. قطع ألعاب صغيرة (لدى الأطفال).

3. دخول دم الرعاف أو سائل إلى المجرى التنفسي.

الأعراض والعلامات

1. صعوبة التنفس ، ازدياد معدل التنفس وعمقه. يصبح

التنفس صاخبا مصحوبا بصوت أوقرقة.

2. احتمال ظهور زبد في الفم.

3. ازرقاق الوجه والشفيتين والأظافر.

4. انخفاض مستوى الاستجابة.

5. احتمال توقف التنفس.

6. عدم القدرة على الكلام والإمساك بالعنق.

7. احتقان الوجه والعنق و بروز الأوردة.

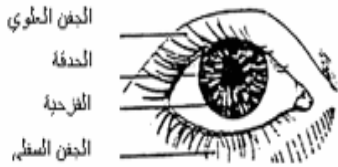
8. احتمال فقد الوعي.

الإسعاف: بأحد طرق تحرير القنوات التنفسية.

11. إصابات العين

من المحتمل أن تكون جميع إصابات العين خطيرة، لأن الجسيمات الدقيقة قد تثقب المقلة وتحدث ضررا داخليا وربما عدوى أو عمى.

الأسباب



1. دخول الغبار والرمل أو الأهداب السائبة.

2. دخول أجسام غريبة كالمقطع المعدنية أو الزجاج المتطاير.

3. دخول مواد كيميائية.

الأعراض

1. ألم وحكة في العين المصابة.

2. ضعف في الرؤية.

3. انهيار الدموع.

4. احمرار أو احتقان العين.

5. خروج دم أو سائل رائق من جرح العين مع احتمال تسطح المحيط الكروي.

الإسعاف

1. أغسل العين بماء معقم أو عادي في حالة تعرضها للمواد الكيميائية لمدة خمس دقائق.



2. لا تحاول إزالة الجسم الغريب إذا كان مطمورا في المقلبة أو الجزء الملون في العين.
3. غطي العين المصابة أو العينين لمنع الحركة إذا لزم الأمر.
4. أنصح المصاب بعدم حك عينيه.
5. أطلب منه الجلوس على كرسي مواجه للنور وأن يحنى رأسه إلى الخلف



6. قف خلفه بحيث يسند رأسه عليك ، أستعمل سبابة وإبهام إحدى اليدين لفتح الجفنين المصابين وأطلب منه أن ينظر إلى أعلى وأسفل ويمين ويسار.
7. في حال رؤية الجسم الغريب ، أغسل العين بالماء مع مراعاة انحناء الرأس إلى جهة العين المصابة (لنزوح الماء بعيدا عن العين السليمة).
8. في حالة عدم توافر الماء والجسم غير ملتصق أزله بواسطة منديل نظيف مبلل زاويته بالماء.

12. الحمى

نعتمد في تشخيصها على المحرار الطبي وليس على لمس الجبهة.
ارتفاع درجة الحرارة أعلى من 38 درجة مئوية.
الاسعاف:

- شرب الماء بكثرة.
- التقليل من الملابس.
- الحفاظ على الغرفة مستهوية.
- استعمال قماط مبلل على البطن الجبهة و الرجلين.
- استعمال دواء براسيثامول في حالة معرفة الكمية اللازمة.
- الحفاظ على درجة حرارة اقل من 38°.
- الاتصال بطبيب.

2. التصرف في حالة حوث:

1- تنظيم مكان الحادث

التصرف في الحوادث من المواقف التي قد يتعرض لها الكشاف ولا بد من التصرف بسرعة و هدوء ، وبدون أخطاء للمحافظة على حياة المصاب ومنع التدهور المتوقع لحالته ويتحقق ذلك بالخطوات التالية:

- ❖ مواجهة الحادث بهدوء وسرعة.
- ❖ اعمل على تفرقة الازدحام حول المصاب أو المصابين لحين وصول النجدة.
- ❖ طلب النجدة (سيارة الإسعاف, الحماية المدنية, الشرطة).
- ❖ وضع علامات لتفادي حوادث أخرى.
- ❖ إبعاد الأشخاص الغير فاعلين عن مكان الحادث.
- ❖ تقييم عدد الضحايا بسرعة مع أهمية الاستعجال.
- ❖ تقويم سريع للوضع وحالة المصاب.
- ❖ لا تسمح بتحريك المصاب حتى يحضر المسعف أو الطبيب إلا في حالة احتمال خطر الحريق أو الاختناق..
- ❖ تشخيص حالة المصاب ومعالجة الإصابة.

ملاحظة: إذا خشي المسعف أن خطرا يهدد حياته أو حياة المصاب أو كلاهما معار مثلا انفجار خزان الوقود) يجب عليه إخراج المصاب من المكان بأسرع ما يمكنه وإبعاده عن مكان الحادث

2- مرحلة التقييم:

وهذه المرحلة هي التي تسبق تقديم الإسعافات الأولية وتختلف باختلاف أنواع الإصابة ما إذا كانت حرجة أم بسيطة لأن الحالات الحرجة لابد وان يكون رد الفعل سريع لها.

الحالات البسيطة:

- ويتم فيها أخذ البيانات من المصاب إذا كانت حالته تسمح بذلك، وتتضمن التالي:
- وقت الحادثة.
 - أعراض الإصابة.
 - تحديد مكان الألم مع وصفه.
 - كيفية حدوث الإصابة.
 - نتائج التعامل مع الإصابة من قبل الشخص غير المدرب .
 - تحديد التاريخ الطبي للمريض أو الشخص المصاب.
 - الصحة بشكل عام.
 - وجود أية مشاكل صحية أو إصابات تعرض لها من قبل.
 - العقاقير أو الأدوية التي يتناولها إن وجد.

- المظهر العام للمصاب، والسن، والنوع، والوزن .
- قياس النبض، والتنفس، وضغط الدم، ودرجة الحرارة.
- قياس مستوي وعيه.
- ملاحظة لون الجلد.
- حالة العين .

الحالات الصعبة (المرجحة):

نقصد بها الحوادث المميتة أو التي قد تتسبب بإصابات مميتة أو عاهات وإعاقات دائمة. أو حتى تلك التي قد تنتهي بمتابعات قضائية.

- اتصل مباشرة بمصالح الدرك الوطني أو الحماية المدنية.
- تخليص الضحية من مكان الحادث (في حالة الإصابة في حوادث) والتي تتضمن على :
 - أ- تأمين مكان الحادث.
 - ب- معرفة طبيعة الجرح أو المرض.
 - ج- حصر عدد الضحايا.
 - د- القيام بالإنقاذ .
- التأكد من التنفس والدورة الدموية .
- التأكد من وعي المصاب وقياس مستوى الإدراك أو الحالة العقلية وذلك من خلال إحساسه بالألم، الكلام، استجابته لأي شئ محفز من حوله.
- التأكد من وجود نزيف خارجي .
- التأكد من وجود نزيف داخلي .
- التأكد من النبض .
- وجود ألم في منطقة البطن أو الصدر.
- جروح في الرقبة أو الرأس أو الظهر.
- جروح بفروة الرأس أو الوجه .
- حدوث تلف بالأوردة أو الأوعية الدموية .
- وجود ورم أو تشوهات بالأطراف .
- عدم تحريك الرقبة، أو الرأس، أو الظهر في حالات إصابات العمود الفقري .
- في حالة كسر يجب وضع الجبائر قبل تحريك المصاب.
- تحديد سبب الحادث .
- وجود تسمم .
- قى .

- في حالة نقل أي مصاب إلى المستشفى:
- يرافق المصاب المسعف أو أحد القادة بينما يبقى مدير المخيم مع بقية المخيمين.
- يحمل المسعف معه البطاقة الصحية للطفل، و سجل الإسعافات.
- يقوم الطبيب المعالج بالإمضاء على كلتا الوثيقتين.
- اطلب من الطبيب شهادة طبية.
- أعلم الأهل (لا تدع الطفل فقط يخبرهم وجهة نظره).
- حرر وثيقة لإعلان حادث حتى إن كانت الإصابة بسيطة.
- أكتب وثيقة لكل مصاب حتى وإن كان الحادث واحدا.
- احتفظ بنسخة من كل الوثائق.
- احتفظ بأرقام هواتف و عناوين الشهود.

3. النشاطات:

- حاول أن تتم كل النشاطات في حالة طقس ملائمة.
- لا تخرج في نشاط إلا ومعك وسيلة اتصال (في حالة وجود حادث).

1. السباحة

سواء في البحر أو في المسابح أو في أي مسطح مائي، يجب أن يراعى في هذا النشاط:

- 1) تحديد منطقة السباحة خصوصا للأشبال و ذلك بعوامات مربوطة بحبل.
- 2) التأكد من سلامة أماكن السباحة و احترام الرايات.
- 3) اطلاع مسؤول المسبح عن بداية النشاط.
- 4) اخطار مسؤول المسبح أو أعوان الحماية المدنية عن حدوث أي حادث.
- 5) بالنسبة للقادة يجب وجود قائد على الأقل داخل الماء لثمانية أطفال فوق سن السادسة.
- 6) يحرس النشاط إن أمكن عون حماية مدنية أو منقذ متدرب.
- 7) في حالة ارتفاع درجة الحرارة، احرص على أن يتعود كل السابحين على درجة حرارة الماء قبل السباحة (الصدمة الحرارية قد تكون مميتة).



2. الجبال

- 1) يمنع السير في الجبال لكل من هم أقل من 12 سنة.
- 2) تأكد من حملك لكل الوسائل اللازمة.
- 3) تعرف على المنطقة قبل النشاط.

3. السير

- 1) التنظيم، التحضير، معرفة المنطقة وحسن تسيير المجموعة هي مفاتيح القائد لسير في الطبيعة من غير أخطار.
- 2) يكون المشي دائما على الرصيف أو طرف الطريق.
- 3) تعلم أن تلغي النشاط أو أن تعود أدراجك في حالة وجود أخطار أو أحداث لم تكن منتظرة (لا تعتمد على الخبرة فقط).
- 4) أعلم المخيمين بدرجة صعوبة الرحلة، وبالأمثلة الضرورية لها (صفارة، علبة كبريت، قداحة، بوصلة، حبل، مواد إسعافات أولية.....).
- 5) في حالة وجود خطر: فكر أولا في سلامة الطبيعة.
أطلب العون.

4. الأخطار المحتملة

1) الفيضانات، الزوابع والعواصف

أعلم كل المخيمين بطريقة إخلاء المكان التي تراها مناسبة، في حالة الضرورة. احتفظ بهدوئك .

اتبع الخطوات التالية:

- أغلق قارورات الغاز واقطع الكهرباء.
- اصعد إلى أماكن عالية أو عد بسرعة إلى المخيم.
- لا تحمل إلا بطاقات التعريف والأوراق اللازمة و المواد القيمة و علبة الإسعاف.
- لا تحتمي في الخيام ان كانت الفيضانات و العواصف شديدة.
- لا تعد أدراجك.

2) الزلازل

- ابتعد عن الأماكن الخطيرة.
- لا تعد إلى المكان.
- أغلق حنفيات الماء، الغاز، والكهرباء.
- لا تستعمل الأدوات المشتعلة للإنقاذ والرؤية (شمعة، كبريت...).
- أبعد المدخنين لحظة الإنقاذ.
- لا تمشي على الركاب والردوم والأشياء المحطمة.
- أبعد الضحايا: انقل الضحية من مكان الحادث إلى مكان آمن لتقديم الإسعافات الأولية.
- البحث عن الضحايا تحت الردم:
 - اجمع المعلومات الأساسية و الهامة .
 - قم بالعملية في هدوء تام .
 - استعمل أي جهاز أو آلة تساعدك على الإنقاذ و إزالة الردوم .
 - لا بد من استعمال اليدين للتقرب من الضحية .
 - استعمال نظام السلسلة لإبعاد الأنقاض من أجل التخلص من كثرة الحركة .
- إبعاد ونقل المصابين :
 - بعد نزع الركاب و رؤية الضحية قدم على الفور الإسعافات الأولية اللازمة.
 - تقديم الإسعافات الأولية اللازمة للمصابين بالنزيف و الإختناق و تقديمهم على باقي الحالات الغير الخطيرة .

3 حريق الغابات

في بداية الحريق:

- قم بتحذير المخيمين.
- أبلغ السلطات المعنية.
- خذ التدابير اللازمة لمحاصرة وإخماد الحريق.
- اغلق وأبعد قوارير الغاز.

إذا كان الحريق قد نشب: - لا تحاول الاقتراب منه
- ابتعد عنه بطريقة معاكسة لانتقاله.

