



واحد کار ۱۲

اقدام‌های اولیه در باره‌ی اجسام خارجی





مقدمه

جسم خارجی یعنی هر چیزی که از خارج وارد بدن انسان می‌شود، مثلاً از طریق زخم روی پوست، خرده‌چوب، خرده شیشه یا تکه‌های فلز یا از طریق یکی از روزه‌های طبیعی بدن، مثلاً بلعیدن سکه یا ورود حشرات به گوش و... از آن‌جا که این اشیا معمولاً تمیز نیستند ممکن است مشکل‌هایی را برای فرد مصدوم به دنبال داشته باشد.

۱-۱۲-۱ جسم خارجی در پوست

خرده‌چوب، خار، براده آهن معمول‌ترین اشیایی هستند که ممکن است در پوست فرو روند. برای خارج کردن آن‌ها اقدام‌های زیر را انجام دهید:

۱- اگر اطراف جراحت کثیف است با استفاده از آب و صابون آن را بشویید.

۴- اگر شیء شکست یا در عمق بافت فرو رفت، بهتر است مصدوم را به مرکز درمانی منتقل کنید.

۵- از آن‌جا که اشیای خارجی به ندرت ممکن است تمیز باشند بنابراین خطر عفونت کزاز وجود دارد. مصدوم را برای تزریق واکسن کزاز به مرکز درمانی بفرستید.

۲-۱۲-۲ جسم خارجی در گلو

بلعیدن اشیای نرم یا هموار (مانند سکه) الزاماً نباید باعث وحشت شود مگر مواقعی که باعث انسداد راه تنفسی و اشکال در نفس کشیدن مصدوم شود. اما برعکس بلعیدن اشیای تیز مثل میخ، سوزن و... باعث صدمه شدید می‌شود، در هر حالت به مصدوم از راه دهان چیزی ندهید و هرچه زودتر مصدوم را به پزشک برسانید.



۲- پنس را با گرفتن روی شعله ضدعفونی کنید و بگذارید در معرض هوا خشک شود.



۳-۱۲-۳ جسم خارجی در بینی

۳- پایین‌ترین نقطه از جسم خارجی را با پنس گرفته و آن را بیرون بکشید و مجدداً محل را با ماده ضدعفونی بشویید.





اصول کمک‌های اولیه و امداد رسانی: اقدام‌های اولیه درباره اجسام خارجی

فرد شود.

اقدام‌های زیر را انجام دهید:

الف) سعی نکنید جسم خارجی را درآورد این کار باعث

صدمه به پرده گوش می‌شود.

ب) اگر مطمئن هستید که حشره‌ای داخل گوش گیر افتاده

است، ابتدا با چراغ قوه در گوش نور بیندازید تا حشره به آن جلب

شده و از گوش خارج شود. اگر با این کار نتوانستید حشره را

خارج کنید، مقداری روغن زیتون، روغن بادام یا آب ولرم در

گوش بریزید، سپس سر مصدوم را به سمت همان گوش خم کنید

تا حشره در آب شناور شده و خارج شود.



ج) مصدوم را به بیمارستان برسانید.

این حالت بیشتر برای بچه‌هایی که کوشش می‌کنند اشیای

مختلف مانند تیله یا سنگریزه را در بینی فرو کنند پیش می‌آید. ممکن

است بینی ورم کند و یا خونابه از آن خارج شود.

اقدام‌های لازم زیر را انجام دهید:

۱- مصدوم را آرام کنید و توصیه کنید از راه دهان نفس

بکشد.

۲- کوشش نکنید شیء را از بینی خارج کنید چون ممکن

است وارد راه‌های تنفسی پایین‌تر شود.

۳- می‌توانید چند قطره روغن زیتون یا روغن بادام در بینی

بریزید تا خروج جسم را آسان‌تر کند، سپس مصدوم را وادار به

عطسه یا فین کردن کنید.

۴- مصدوم را به بیمارستان ببرید.

۴-۱۲- جسم خارجی در گوش

این حالت نیز بیشتر در کودکان پیش می‌آید و در خصوص

بزرگسالان بیشتر احتمال دارد حشره‌ای وارد گوش شود. اگر

حشره زنده باشد ممکن است با صدای وزوز موجب ناراحتی

چاره‌اندیشی ۱



امید به همراه خانواده‌اش به گردش رفته است. هنگام ظهر در فضای آزاد کمی استراحت می‌کند. در این هنگام

هزارپایی کوچک وارد گوش او می‌شود، بگوییید امید یا خانواده‌اش برای رفع این مشکل چه اقدامی باید بکنند.

۵-۱۲- جسم خارجی در چشم

آیا می‌دانید خراشیدگی و زخم در قرنیه چگونه به وجود

می‌آید و چه خطری دارد؟

ذرات غبار یا سنگریزه یا مژه‌های کنده شده معمول‌ترین

اشیای خارجی هستند که وارد چشم می‌شوند.

علامه وجود جسم خارجی در چشم عبارت است از:

- چشم دردناک و دچار خارش و قرمزی و آبریزش

می‌شود.

- مصدوم ممکن است به خوبی نتواند ببیند.

اقدام‌های زیر را می‌توانید برای خارج کردن جسم خارجی

از چشم مصدوم انجام دهید:

۱- به مصدوم توصیه کنید که چشمان خود را نمالد،

از او بخواهید روی صندلی رو به نور بنشینند و به عقب تکیه

دهد.



۴- اگر این کار موفقیت‌آمیز نبود و مطمئن شدید شیء به چشم نچسبیده است با استفاده از پنبه یا دستمالی تمیز و مرطوب شیء را خارج کنید.



۵- اگر نتوانستید با این کارها شیء را خارج کنید، چشم مصدوم را بسته و با گاز و باند شل آن را پانسمان کرده و سریعاً به پزشک مراجعه کنید.



۲- کنار مصدوم بایستید و با یک دست چانه مصدوم را بگیرید و با استفاده از انگشتان شست و اشاره پلک‌های مصدوم را از هم جدا کنید و از او بخواهید به راست، چپ، بالا و پایین نگاه کند تا شما بتوانید تمام قسمت‌های چشم را به خوبی معاینه کنید.



۳- اگر شیء خارجی را دیدید، مصدوم را به سمت آسیب‌دیده خم کنید و با ریختن آب، چشم را از داخل به خارج بشویید.

توجه

اگر شیء خارجی در ناحیه رنگی چشم قرار داشت یا در حلقه چشم فرو رفته یا چسبیده بود کوشش نکنید که آن را خارج کنید، توجه داشته باشید دستکاری جسم خارجی در این ناحیه باعث خراشیدگی قرنیه و آسیب جدی به چشم و اختلال در بینایی می‌شود.

چاره‌اندیشی ۲



وزش باد شدید بود. زینت در حیات مشغول بازی بود که کمی خاک و سنگریزه وارد چشمش شد،

چه باید بکند؟



واحد کار ۱۳

اقدام‌های اولیه هنگام وقوع بلایا (زلزله — سیل — آتش‌سوزی)





مقدمه

با توجه به این که ما در کشوری زندگی می‌کنیم که خطر بروز بلایای طبیعی از جمله زلزله و سیل و نیز سایر بلایا مانند آتش‌سوزی در آن زیاد است آشنایی با این بلایا و روش‌های مقابله و پیشگیری از عوارض ناشی از آن‌ها بسیار مهم است. در صورت بروز هریک از این بلایا در محل زندگی خود باید بتوانیم هم به خود و هم به اطرافیان خود به‌طور مؤثر کمک کنیم.

۱-۱۳- زلزله

ساختمان‌ها، درختان و سیم‌های برق باشد).

۶- هنگام وقوع زلزله سعی نکنید از اشیای گران‌قیمت و شخصی خود محافظت کنید. بیشتر به فکر نجات جان خود باشید.

۷- چنان‌چه در مدرسه هستید زیر میزهای تحریر یا نیمکت‌ها بروید.

۲-۱-۱۳- اقدام‌های لازم پس از خاتمه زلزله:

۱- تمام آتش‌های خانگی و بخاری را خاموش کنید.

به نظر شما چه محل‌هایی در زمان وقوع زلزله امن است؟ زلزله یکی از بلایای طبیعی است که در نقاط مختلف کشور ما بارها روی داده است.

۱-۱-۱۳- اقدام‌های فوری هنگام وقوع زلزله:

۱- چنان‌چه در فضای باز هستید، از ساختمان‌ها، دیوارها و سیم‌های برق آویزان و تیر چراغ برق دور شوید.



۲- اگر مشکوک هستید که خانه صدمه دیده است، جریان اصلی برق، گاز، نفت، سوخت خانگی و آب را قطع کنید.

۳- در صورت صدمه دیدن ساختمان به هیچ‌وجه نباید برای خارج کردن وسایل وارد آن شوید.

۴- در صورت سکونت در نزدیکی رودخانه، دریاچه و سد متوجه خطرهای احتمالی ناشی از طغیان آب رودخانه موقع زلزله باشید.

۵- سعی کنید از زیربناها و کنار دیوارهای سست عبور نکنید زیرا امکان ریزش سنگ یا تخریب آن هست.

۲- اگر داخل ساختمان هستید در گوشه اتاق، زیر پله‌ها و یا زیر تخت، میان چهارچوب‌های محکم در و یا گوشه‌ای دور از پنجره‌ها و آینه‌ها، لوسترها، قفسه‌های کتاب و سایر وسایلی که ممکن است بلغزد یا واژگون شود جا بگیرید. از پنجره، شومینه، بخاری و... دور شوید.

۳- روی زمین بنشینید و به کمک دست‌ها و بازوهای خود از سر و گردن خود محافظت کنید.

۴- هنگام وقوع زلزله از آسانسور استفاده نکنید.

۵- اگر در اتومبیل هستید، در امن‌ترین مکان در دسترس و ترجیحاً در فضای باز توقف کنید (این مکان بهتر است دور از



اصول کمک‌های اولیه و امداد رسانی: اقدام‌های اولیه هنگام وقوع بلایا (زلزله - سیل - آتش‌سوزی)

۲-۱۳- سیل

مریم در نزدیکی رودخانه زندگی می‌کند او می‌خواهد به دانش‌آموزان منطقه اقدام‌های لازم را هنگام بروز سیل آموزش دهد. چه نکته‌هایی را باید یادآوری کند؟

با توجه به باران‌های فصلی در بسیاری از نقاط کشور ما احتمال بروز سیل زیاد است پس اگر در مناطقی زندگی می‌کنید که احتمال بروز سیل در آنجا بیشتر است به نکته‌های زیر توجه کنید:

- ۱- از مسیر عبور سیل دور شوید و خود را به نقاط مرتفع و یا بالای درختان کهنسال مقاوم برسانید.
- ۲- از جویبارها و رودخانه‌ها دور شوید.



- ۳- در صورت امکان تمام اشیاء و لوازم شخصی، گرانبها، مواد غذایی و پوشاک و... را از آب دور نگه دارید.
- ۴- برای جلوگیری از آلودگی‌های خطرناک، علف‌کش‌ها و حشره‌کش‌ها را از مسیر آب دور نگه دارید.
- ۵- تمام دستگاه‌های برقی را از برق بکشید.
- ۶- اگر مجبورید خانه را ترک کنید برق، گاز و آب را قطع کنید. تمام در و پنجره‌های بیرونی را قفل کنید.



۶- حتماً در مخازن و منابع آب ذخیره کنید، چون احتمال قطع یا آلودگی آب‌ها هست.

۷- اگر حریق شروع شد که نتوانستید آن را خاموش کنید خانه را ترک کنید.

۸- اگر برق قطع شده است، تا حد امکان در یخچال را بسته نگه‌دارید تا مدت بیشتری سرد بماند.

۹- اگر بعد از قطع جریان اصلی گاز متوجه نشت گاز شدید خانه را ترک کنید و از روشن کردن وسایل برقی و گازی خودداری کنید.

۱۰- از روشن کردن شمع، کبریت یا فندک و... خودداری کنید.

۱۱- هنگام کمک به مصدومان حادثه، شیوه اولویت‌بندی مصدومان را در نظر داشته باشید.



- ۱۲- کابل‌های برق یا اشیاء در تماس با سیم‌های افتاده را لمس نکنید.
- ۱۳- مکانی را که دارو یا مواد شیمیایی و سایر مواد خطرناک ریخته شده است (مانند اسیدهای زمین‌شوی و مواد ضد عفونی و...) به سرعت تمیز کنید.
- ۱۴- خود را برای تکان‌های بعدی که پس‌لرزه خوانده می‌شود آماده کنید.
- ۱۵- از رفتن به مناطق آسیب دیده و تخریب شده خودداری کنید.





اصول کمک‌های اولیه و امدادرسانی: اقدام‌های اولیه هنگام وقوع بلایا (زلزله - سیل - آتش‌سوزی)



۹- همواره به رادیو گوش دهید.

۷- از تماشای مناطق تخریب شده که خطر سقوط دارند

پرهیز کنید.

۸- برای کاهش میزان ورود آب به داخل خانه درها و

پنجره‌ها را با هر وسیله در دسترس، مثلاً گونی‌های شن و ماسه، پتو، پارچه و... عایق بندی کنید.

فعالیت عملی ۱



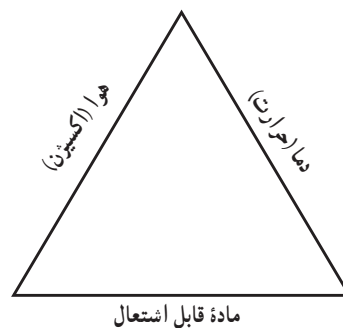
رزمایش زلزله را با همکاری کادر مدرسه و معلم خود در کلاس اجرا کنید، پناه‌گیری در مناطق امن کلاس و مدرسه و کمک‌رسانی به آسیب‌دیدگان فرضی را تمرین کنید.

۱-۳-۳-۱- توصیه‌های کلی هنگام بروز

۱-۳-۲- آتش‌سوزی (حریق)

آیا می‌دانید چه عواملی باید در کنار هم قرار بگیرد تا آتش

برپا شود؟



آتش‌سوزی یکی از خطرهایی است که همواره و در هر مکانی آدمی را تهدید می‌کند. اما آگاهی از نکته‌های زیر می‌تواند هنگام بروز این حادثه علاوه بر محافظت از فرد و کاهش عوارض و صدمه‌های احتمالی در جلوگیری از پیشرفت حریق مفید باشد.

سه عامل اکسیژن، دما (حرارت) و ماده قابل اشتعال برای برپا شدن آتش لازم است. حذف هر عامل در محیط می‌تواند به پیشگیری از بروز آتش‌سوزی یا هنگام وقوع حریق به کنترل یا محدود کردن آن کمک کند.

۱- خونسردی خود را حفظ کنید.

۲- فوراً با آتش‌نشانی تماس بگیرید.

توجه

هنگام تماس با سازمان آتش‌نشانی، اطلاعاتی دقیق در خصوص آدرس و محل وقوع حادثه و آتش‌سوزی در اختیار مأموران این سازمان بگذارید تا آنها بتوانند با وسایل و تجهیزات کافی و مناسب به محل بیایند.



اصول کمک‌های اولیه و امداد رسانی: اقدام‌های اولیه هنگام وقوع بلایا (زلزله - سیل - آتش‌سوزی)

- ۳- در محلی که آتش در گرفته است، درها را ببندید و از ورود هوای تازه جلوگیری کنید.
- ۴- اگر به کنتور برق ساختمان دسترسی دارید آن را قطع کنید و گرنه بهتر است دو شاخه تمام وسایل برقی را از پریز بکشید.
- ۵- فوراً شیر وسایل گازسوز و نفت‌سوز را ببندید. اگر مایع مشعل روی زمین راه افتاد، با یک پتوی خیس، ماسه یا خاک روی آن را بپوشانید.
- ۶- اگر در محلی که پراز دود است گیر افتاده‌اید فوراً دهان و بینی خود را با پارچه‌ای (بهتر است مرطوب باشد) بپوشانید و به صورت چهار دست و پا یا سینه‌خیز از محل خارج شوید.
- ۷- هرگز به خاطر حفظ مال و اشیای گرانبها با جان خود بازی نکنید.
- ۸- در آتش‌سوزی‌ها به حالتی قرار بگیرید که پشت به باد باشد.
- ۹- اگر در طبقه‌های بالای ساختمان گیر افتادید تا رسیدن مأموران آتش‌نشانی صبر کنید و هرگز از ترس از پنجره به بیرون نپرید.
- ۱۰- چنان‌چه در اتاقی گیر کردید برای جلوگیری از نفوذ دود از پایین درها و پنجره‌ها و سایر منافذ با حوله یا ملافه یا هر پارچه‌ای دیگر (ترجیحاً مرطوب) درزها را ببندید و تمام مواد و وسایل قابل اشتعال را در دورترین نقطه از آتش جمع یا از پنجره به خارج از اتاق پرتاب کنید.
- ۱۱- اگر آتش، راه خروج را بسته است، می‌توانید پتو یا برزنت یا هر پارچه دیرسوز دیگر را مرطوب کنید و به دور خود بپیچید و به سرعت از کنار یا از میان آتش بگذرید.
- ۱۲- از روش‌های کنترل آتش‌سوزی برای خاموش کردن آن استفاده کنید.

توجه

سر و صورت خود را کاملاً بپوشانید تا از گزند آتش دور باشد.

۲-۳-۱۳- روش‌های کنترل آتش‌سوزی :



آب : چنان‌چه اجسامی نظیر چوب، پنبه، پشم، پارچه و... آتش گرفت، بهترین راه، برای خاموش کردن آتش، استفاده از آب (شیلنگ آب، سطل آب، جاروی خیس، پتوی مرطوب و...) است.

شن و ماسه : برای وسایلی که از جنس کاغذ است خصوصاً اسناد و مدارک گرانبها، هنگام آتش‌سوزی نباید از آب استفاده کرد، چون باعث از بین رفتن این وسایل می‌شود. بهترین روش، جلوگیری از رسیدن هوا و اکسیژن به آتش با پوشیدن شن و ماسه روی آن است.

کپسول آتش‌خاموش‌کن : برای مهار آتش‌سوزی‌های ناشی از موادی مانند بنزین، نفت، الکل و... بهترین شیوه استفاده از کپسول آتش‌خاموش‌کن است. در صورت عدم دسترسی به کپسول می‌توان از پتوی مرطوب استفاده کرد.

از آن‌جا که اجسام از مواد مختلفی ساخته شده است، هنگام آتش‌گرفتن، شیوه‌های متفاوتی را برای خاموش کردن آن‌ها باید به کار برد که مهم‌ترین آن‌ها عبارت است از :



توجه

در این‌گونه آتش‌سوزی‌ها نباید به‌طور مستقیم آب را روی آتش ریخت، زیرا مایعاتی مانند بنزین از آب سبک‌ترند و روی آن قرار می‌گیرند، همین کار باعث پراکندگی بیشتر آن‌ها و گسترش حریق می‌شود. فقط می‌توان با کمک آب اطراف محل آتش‌سوزی را خنک نگه داشت تا گسترش آن کمتر باشد.

قطع جریان برق: برای کنترل آتش‌سوزی ناشی از جریان برق، قبل از هر اقدامی جریان برق را قطع کنید. بهترین روش برای کنترل این‌گونه آتش‌سوزی‌ها، استفاده از کپسول‌های خاموش‌کننده حاوی گاز کربنیک است.

توجه

به هیچ‌وجه در آتش‌سوزی ناشی از برق از آب استفاده نکنید. زیرا آب هادی جریان برق است و باعث بروز خطر برق‌گرفتگی می‌شود. بعد از مهار آتش، عامل و موادی را که باعث بروز مجدد آتش‌سوزی می‌شوند تا حد امکان از محل دور کنید.

- ۳- از انبار کردن چوب، خاک اره، زغال‌چوب، بنزین، نفت و... به مقدار زیاد در محل سکونت خودداری کنید. محل انبار باید دور از محل سکونت باشد و در کنار آن وسایل لازم برای خاموش کردن آتش از جمله آب، سطل‌شن و ماسه یا کپسول آتش‌نشانی باشد.
- ۴- برای روشن کردن آتش از کمی پوشال استفاده کنید. هرگز برای این کار از بنزین یا الکل استفاده نکنید.
- ۵- اگر در جنگل یا در هر تفریحگاه دیگری آتش روشن می‌کنید، قبل از ترک محل از خاموش شدن کامل آن مطمئن شوید.

- ۳-۳-۱۳- توصیه‌های کلی برای پیشگیری از بروز آتش‌سوزی: توجه به نکته‌های زیر کمک مؤثری در پیشگیری از وقوع آتش‌سوزی است.
- ۱- هرگز وسایل اضافی خصوصاً مواد قابل اشتعال از جمله جعبه، چوب، پتو و... را در مسیر راه‌پله‌ها یا پله‌های اضطراری ساختمان انبار نکنید، تا در صورت بروز حادثه بتوانید از این مسیرها به‌راحتی استفاده کنید.
- ۲- زیر بخاری‌ها به‌خصوص اگر سوخت آن‌ها چوب، زغال‌سنگ و... است، صفحه‌ای عایق بگذارید تا احتمال آتش گرفتن فرش، موکت یا هر زیرانداز دیگری که زیر آن است کمتر شود.

فعالیت عملی ۲



ایفای نمایش در کلاس:

به ۳ گروه تقسیم شوید. هر گروه یکی از روش‌های کنترل آتش را نمایش دهد. در پایان درباره شیوه‌های مختلف مهار آتش‌سوزی با نظارت هنرآموز بحث کنید.