



واحد کار ۱۰

اقدام‌های اولیه هنگام وقوع مسمومیت‌ها





مقدمه

سم به ماده‌ای گفته می‌شود که پس از ورود به بدن باعث اختلال در فعالیت طبیعی فیزیولوژی آن می‌شود و به بافت‌های بدن صدمه می‌زند. مسمومیت به حالتی گفته می‌شود که بر اثر ورود سم به بدن، قسمت یا قسمت‌هایی از بدن فعالیت طبیعی خود را از دست می‌دهد و دچار مشکل می‌شود. مسمومیت یکی از حوادث شایع است به همین دلیل آشنایی با سموم، راه ورود و نحوه تأثیر آن‌ها، علائم و نحوه مقابله با سم ضروری است.

۱-۱- راه‌های ورود سم به بدن

آیا می‌دانید به چه چیزهایی سم گفته می‌شود؟ چند نمونه را در کلاس مثال بزنید و دربارهٔ راه ورود هر یک به بدن بحث کنید.

راه‌های ورود سم به بدن عبارت است از:

- ۱- دستگاه گوارش (مسمومیت غذایی، مواد شیمیایی، داروها، مواد نفتی)
- ۲- دستگاه تنفس (گازها، سموم دفع آفات، اسپری‌ها)
- ۳- پوست (رنگ‌ها، حشره‌کش‌ها و سموم ترشح شده از گیاهان و گزش جانوران)

۲-۱- علائم عمومی مسمومیت‌ها

- تب، سردرد، لرز

- رنگ‌پریدگی یا کبودی پوست

- اختلال‌های گوارشی مانند بی‌اشتهایی، ترشح بزاق، درد

شکم، تهوع، اسهال

- تغییر علائم حیاتی تنفسی و قلب

۳-۱- اقدام‌های کلی در مسمومیت‌ها

به‌طور کلی هرگاه با فردی روبه‌رو شدید که علائم شایع و

معمول مسمومیت مانند تهوع، استفراغ، دل‌درد و... را داشت،

اقدام‌های زیر را سریعاً برای او انجام دهید:

۱- اطراف فرد مسموم را بگردید و تحقیق کنید که چه

ماده‌ای باعث مسمومیت او شده است، در صورت امکان از خود فرد سؤال کنید.

۲- اگر نشانه‌هایی از سوختگی در اطراف دهان فرد مسموم مشاهده کردید به‌آهستگی یک لیوان آب یا شیر به او بدهید.

۳- مسموم را در وضعیت بهبود بخوابانید.

۴- ظرفی که مادهٔ سمی در آن قرار دارد یا هر چیز یا نشانه‌ای را که می‌تواند در تشخیص نوع مسمومیت کمک کند همراه فرد مسموم به بیمارستان ببرید. (حتی محتویات استفراغ)

۵- اگر فرد مسموم دچار ایست قلبی یا تنفسی شد، سریعاً عملیات احیا را شروع کنید.

۴-۱- مسمومیت از راه دستگاه گوارش

۴-۱-۱- مسمومیت‌های غذایی: مسمومیت‌های غذایی شایع‌ترین نوع مسمومیت‌ها هستند. این مسمومیت‌ها می‌تواند ناشی از مصرف مواد غذایی فاسد، غذای آلوده، غذای آغشته به سموم کشاورزی و... پیش می‌آید.

علائم کلی مسمومیت غذایی عبارت است از:

۱- سردرد

۲- دردهای شکمی

۳- اسهال

۴- تهوع و استفراغ



توجه

هیچ‌گاه فرد مسموم را وادار به استفراغ نکنید. گاهی برگشت مواد استفراغ نیز موجب سوختگی مجرای گوارشی می‌شود.

اگر مسموم بر اثر مسمومیت با مواد شیمیایی بیهوش شد، هنگام دادن تنفس مصنوعی مطمئن شوید که دهان او از مواد سمی پاک شده است در غیر این صورت برای پیشگیری از بروز مسمومیت در خودتان از تنفس دهان به بینی استفاده کنید.

- ۵- ضعف و خواب‌آلودگی
- اقدام‌های اولیه زیر را درباره مسمومیت غذایی انجام دهید:
- چنانچه از زمان خوردن ماده غذایی مسموم زیاد نمی‌گذارد، او را وادار به استفراغ کنید تا سم از دستگاه گوارش خارج شود. برای این کار می‌توانید محلول آب و نمک به مسموم بدهید.
- مسموم را به نزدیک‌ترین مرکز درمانی ببرید.
- ۴-۲- مسمومیت‌های دارویی
- مسموم را به نزدیک‌ترین مرکز درمانی ببرید.
- ۴-۱- مسمومیت بر اثر خوردن مواد اسیدی و قلیایی: موادی مانند آمونیاک، اسید سولفوریک و... باعث این نوع مسمومیت می‌شود. از مهم‌ترین علائم این مسمومیت عطش فراوان و سوختگی لب و دهان است.
- مهم‌ترین اقدام‌ها در این باره عبارت است از:
- برای خنثی کردن اثر اسید، از محلول جوش شیرین، سفیده تخم مرغ و شیر استفاده کنید.
- برای خنثی کردن اثر مواد قلیایی مثل آمونیاک و مواد سفیدکننده و... از سرکه، آب لیمو، سیب، پرتقال، شیر، نشاسته و روغن زیتون استفاده کنید.
- ۱۰-۳- ابتدا اقدام‌های کلی را که در بند ۳-۱ آمد برای مسموم انجام دهید، سپس به نکته‌های مهم زیر توجه کنید:



توجه

اگر مسمومیت با مواد اسیدی باشد دهان مسموم خشک می‌شود اما در مسمومیت با مواد قلیایی برعکس است.

اصول کمک‌های اولیه و امداد رسانی: اقدام‌های اولیه هنگام وقوع مسمومیت‌ها

اقدام‌های اولیه‌ای که لازم است در این باره انجام دهید عبارت است از:

- ۱- ابتدا راه‌های تنفسی را بررسی کنید و اجسام خارجی مثل دندان مصنوعی را از دهان مسموم خارج کنید.
- ۲- مسموم را به هوای آزاد ببرید و سر او را در وضعیتی قرار دهید که راحت نفس بکشد. بالشی زیر شانه او بگذارید که سر به عقب برگردد و مجاری تنفسی باز بماند.
- ۳- در صورت لزوم به مسموم تنفس دهان به دهان بدهید.

- ۴- مسموم را فوراً به بیمارستان منتقل کنید.
- ۱-۵- مسمومیت با سموم دفع آفات و حشره‌کش‌ها:



مسمومیت با این نوع سموم بیشتر در کشاورزان یا افرادی که در کنار آن‌ها فعالیت دارند مشاهده می‌شود. علایم این نوع مسمومیت و اقدام‌هایی که برای این گروه از مسمومان انجام می‌شود مانند مسمومیت تنفسی است که در واحد کار خفگی‌ها بیان شد. اما برای پیشگیری از بروز این گونه مسمومیت‌ها باید به نکته‌های زیر توجه کنید:

- ۱- قبل از شروع سمپاشی، از وضعیت آب و هوا مطمئن شوید و روزی این کار را انجام دهید که باد نمی‌وزد.
- ۲- هنگام سمپاشی حتماً از ماسک و دستکش استفاده کنید و سر و بدن خود را با لباسی مناسب بپوشانید.
- ۳- هرگز خلاف جهت وزیدن باد سمپاشی نکنید (چون سموم به سمت شما برمی‌گردد).
- ۴- بعد از پایان سمپاشی دست و صورت خود را کاملاً با

مسمومانی را که با خوردن مواد قلیایی و اسیدی مسموم شده‌اند، وادار به استفراغ نکنید.

فوراً مسموم را به بیمارستان برسانید.

۴-۴-۱- مسمومیت بر اثر خوردن مواد نفتی:



در این نوع مسمومیت معمولاً بوی نفت از دهان فرد به مشام می‌رسد. مسموم نیز احساس سوزش در دهان و گلو، تهوع، استفراغ، اسهال، بی‌قراری و تنگی نفس می‌کند.

مهم‌ترین اقدام‌ها در این باره به شرح زیر است:

- ۱- مسموم را وادار به استفراغ نکنید زیرا نفت وارد ریه او شده و باعث خفگی و مرگ می‌شود.
- ۲- در صورت لزوم عملیات احیای قلبی-ریوی را انجام دهید.
- ۳- مسموم را گرم نگه‌دارید و او را به بیمارستان برسانید.

۵-۱- مسمومیت از راه دستگاه تنفس

علل این نوع مسمومیت‌ها معمولاً گاز مورد استفاده در منزل، دود آتش یا روشن کردن اتومبیل در گاراژ، رنگ‌های شیمیایی و... هستند.

علایم این نوع مسمومیت‌ها عبارت است از:

- سرگیجه
- کبودی لب‌ها و ناخن‌ها
- تندی تنفس و نبض
- سرفه و اشک ریزش
- سردرد
- کاهش حس شنوایی و بینایی
- تشنج و بیهوشی



اصول کمک‌های اولیه و امدادرسانی: اقدام‌های اولیه هنگام وقوع مسمومیت‌ها

بدن متغیر است :

آب و صابون بشویید.

۱- تورم و درد در محل مارگزیدگی

۵- لباس‌های خود را عوض کنید، کاملاً بشویید و در

۲- مشاهده یک یا دو سوراخ جای دندان مار بر روی

فضای آزاد خشک کنید.

پوست مصدوم

۶- بهتر است یک لیوان شیر بنوشید.

۷- هرگز از باغی که تازه سمپاشی شده میوه نگیرید و

نخورید.



۶-۱۰ مسمومیت از راه پوست

بعضی از مواد سمی می‌توانند از راه پوست وارد بدن شوند

و فرد را مسموم کنند مانند رنگ‌ها و گزش جانوران.

۱-۶-۱۰ مارگزیدگی :

۳- در بعضی موارد اختلال بینایی

۴- تهوع و استفراغ

۵- اشکال در تنفس

اقدام‌هایی که در مارگزیدگی باید انجام دهید عبارت است

از :

۱- عضو مارگزیده شده را پایین‌تر از سطح قلب قرار دهید

و بی‌حرکت کنید.

۲- یک شریان‌بند یا تورنیکه (در صورت در دسترس نبودن

این وسیله از باند، دستمال، جوراب و... می‌توانید استفاده کنید)

بالاتر از محل گزش ببندید اما آن را خیلی سفت نبندید زیرا موجب

قطع گردش خون عضو می‌شود.

۳- به دلیل احتمال بروز تورم، انگشتی، انگو و ساعت

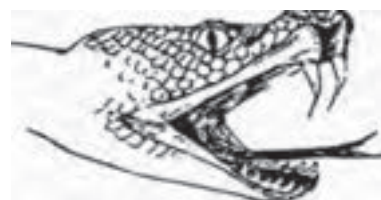
را از دست مصدوم خارج کنید.

۴- زخم را با آب و صابون بشویید.

۵- مصدوم را به آهستگی روی برانکارد گذاشته و به مرکز

درمانی منتقل کنید. (فعالیت بدنی می‌تواند سرعت جذب سم را

افزایش دهد)



مارگزیدگی شایع‌ترین نوع گزیدگی است. از میان حدود

۳۰۰۰ گونه مار فقط حدود یک دهم آنان سمی‌اند. گزش مارهای

غیرسمی مانند گازگرفتگی معمولی و سوراخ‌شدگی است. پس

اقدام‌های مربوط به زخم را برای آن انجام دهید. اما در خصوص

مارهای سمی، سم از لحظه ورود به بدن، به بافت‌های اطراف محل

گزیده شده صدمه می‌زند و به تدریج به رگ‌های خونی وارد و در

بدن پخش می‌شود.

علائم مارگزیدگی نسبت به نوع سم و میزان ورود آن به

توجه

- محل گزیدگی را نبرید و مک‌ن‌نیزید.

- محل گزش را سرد نکنید زیرا صدمه به بافت شدیدتر می‌شود.

- هرگز سعی نکنید مار را بگیرید.



کنید تا کیسه حاوی زهر پاره نشود. (برای این کار انتهای ترین نقطه کیسه را بگیرید تا زهر کمتری از کیسه خارج شود).



۲- محل گزش را سرد کنید.

۳- جای نیش را با محلول جوش شیرین (یک قاشق چایخوری جوش شیرین در یک لیوان آب) بشوید. اگر جوش شیرین نبود محل را با آب و صابون بشوید.

۲-۶-۱۰ زنبور گزیدگی: زنبور گزیدگی در موارد زیر خطرناک است:

- تعداد زیادی زنبور (حدود ۵۰۰ تا) شخص را نیش زده باشند.

- زنبور نقاط حساس بدن مثل چشم‌ها، دهان، گلو یا گردن را نیش زده باشد.

- در نوزادان و خردسالان اتفاق بیفتد.

- علائم زنبور گزیدگی عبارت است از: درد، قرمزی و تورم در محل گزیدگی.

اقدام‌هایی که هنگام زنبور گزیدگی باید انجام دهید عبارت است از:

۱- اگر نیش هنوز در پوست است به آرامی آن را خارج

فعالیت عملی ۱

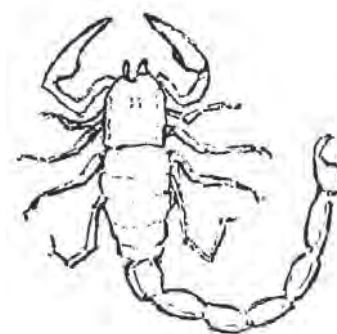


درباره کارهای خانگی که در محل زندگی شما درباره زنبور گزیدگی انجام می‌دهند تحقیق کنید و آن‌ها را فهرست وار بنویسید و سپس در کلاس درباره درستی یا نادرستی هریک با نظارت هنر آموز بحث و بررسی کنید.

- علائم آن عبارت است از:

- ۱- احساس درد شدید و سپس بی‌حسی در محل گزش
- ۲- ایجاد هاله قرمز که به تدریج سیاه می‌شود.
- ۳- عرق سرد و آبریزش از دهان، چشم و بینی
- ۴- تاول
- ۵- مردمک‌های چشم مصدوم گشاد می‌شود.
- ۶- نبض کند می‌شود به طوری که به سختی می‌توان آن را احساس کرد.
- ۷- رنگ پریدگی
- ۸- تهوع و استفراغ
- ۹- لرز

۳-۶-۱۰ عقرب گزیدگی



در مناطق گرم و کویری عارضه عقرب گزیدگی بیشتر مشاهده

می‌شود.



اصول کمک‌های اولیه و امداد رسانی: اقدام‌های اولیه هنگام وقوع مسمومیت‌ها

- ۱- سرگیجه
- ۱۱- سردرد
- ۱- اقدام‌های زیر را برای فرد عقرب‌زده انجام دهید :
- ۱- عضو را بی‌حرکت کنید و پایین‌تر از سطح قلب قرار دهید.
- ۲- یک طناب، پارچه یا کش را بالاتر از محل گزش ببندید.
- ۳- حلقه و انگشتی و... را خارج کنید چون ممکن است محل گزش ورم کند.
- ۴- اطراف محل گزش را سرد کنید.
- ۵- در صورت لزوم عملیات احیا را انجام دهید و سریعاً مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید.
- ۴-۶-۱- گازگرفتگی : آیا می‌دانید مهم‌ترین عارضه ناشی از گازگرفتگی توسط سگ یا جانوران وحشی دیگر چیست؟
- ۱- اثر گاز گرفتن یا پنجه انداختن جانوران آلوده به ویروس هاری (سگ، گربه، گاو، گوسفند، روباه، شتر، گرگ، کفتار و شغال) به وجود می‌آید. این ویروس در بزاق حیوان وجود دارد. علائم بیماری هاری معمولاً ۳ تا ۷ هفته بعد از گزیدگی بروز می‌کند که عبارت است از :
- ۱- ابتدا فرد احساس سوزش و خارش و مور مور در محل گزش می‌کند.
- ۲- از هوا، آب و نور می‌ترسد. (با وجود تشنگی از خوردن آن امتناع می‌کند)
- ۳- هیجان‌زدگی، پرخاشگری و رفتارهای تهاجمی دارد.
- ۴- مصدوم از فوت کردن به صورتش بسیار ناراحت می‌شود.
- ۱- اقدام‌های اولیه عبارت است از :
- ۱- فرد را آرام کنید.
- ۲- اگر محل زخم خونریزی داشت برای مدت کوتاهی به آن دست نزنید تا خونریزی باعث شستن زخم شود.
- ۳- محل زخم را به مدت ۵ دقیقه با آب گرم روان و صابون بشویید.
- ۴- زخم را دست‌کاری یا بخیه نزنید.
- ۵- مصدوم را برای تزریق سرم و واکسن سریعاً به بیمارستان منتقل کنید.
- ۶- به مسئولین بهداشتی منطقه در مورد تشخیص هاری حیوان اطلاع دهید.
- ۱- سرگیجه
- ۱۱- سردرد
- ۱- اقدام‌های زیر را برای فرد عقرب‌زده انجام دهید :
- ۱- عضو را بی‌حرکت کنید و پایین‌تر از سطح قلب قرار دهید.
- ۲- یک طناب، پارچه یا کش را بالاتر از محل گزش ببندید.
- ۳- حلقه و انگشتی و... را خارج کنید چون ممکن است محل گزش ورم کند.
- ۴- اطراف محل گزش را سرد کنید.
- ۵- در صورت لزوم عملیات احیا را انجام دهید و سریعاً مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید.
- ۴-۶-۱- گازگرفتگی : آیا می‌دانید مهم‌ترین عارضه ناشی از گازگرفتگی توسط سگ یا جانوران وحشی دیگر چیست؟
- ۱- اثر گاز گرفتن یا پنجه انداختن جانوران آلوده به ویروس هاری (سگ، گربه، گاو، گوسفند، روباه، شتر، گرگ، کفتار و شغال) به وجود می‌آید. این ویروس در بزاق حیوان وجود دارد. علائم بیماری هاری معمولاً ۳ تا ۷ هفته بعد از گزیدگی بروز می‌کند که عبارت است از :
- ۱- ابتدا فرد احساس سوزش و خارش و مور مور در محل گزش می‌کند.
- ۲- از هوا، آب و نور می‌ترسد. (با وجود تشنگی از خوردن آن امتناع می‌کند)
- ۳- هیجان‌زدگی، پرخاشگری و رفتارهای تهاجمی دارد.
- ۴- مصدوم از فوت کردن به صورتش بسیار ناراحت می‌شود.
- ۱- اقدام‌های اولیه عبارت است از :
- ۱- فرد را آرام کنید.
- ۲- اگر محل زخم خونریزی باعث شستن زخم شود.
- ۳- محل زخم را به مدت ۵ دقیقه با آب گرم روان و صابون بشویید.
- ۴- زخم را دست‌کاری یا بخیه نزنید.
- ۵- مصدوم را برای تزریق سرم و واکسن سریعاً به بیمارستان منتقل کنید.
- ۶- به مسئولین بهداشتی منطقه در مورد تشخیص هاری حیوان اطلاع دهید.



فعالیت عملی ۲



با راهنمایی هنرآموز، به گروه‌های دو یا سه نفره تقسیم شوید، هر گروه یکی از انواع مسمومیت‌ها را انتخاب کند و درباره اقدام‌های اولیه مربوط به آن نمایش دهد.



واحد کار ۱۱

اقدام‌های اولیه هنگام بروز تغییرهای شدید هوا





مقدمه

همان‌طوری که می‌دانید انسان جزو دسته‌ای از موجودات زنده است که سلول‌های بدن آن‌ها دارای درجه حرارت ثابتی است. به عبارت دیگر سلول‌های بدن انسان برای انجام فعالیت، نیازمند ثابت بودن درجه حرارت محیط داخلی خود هستند. سرما و گرمای زیاد می‌تواند باعث صدمه به پوست و دیگر بافت‌های بدن شود که در موارد حاد ممکن است منجر به مرگ شود. بدن ما دارای بیشترین کارایی در محدوده حرارتی ۳۶ تا ۳۸ درجه سانتی‌گراد است.

۱۱-۱- گرمزدگی

تا حد امکان کم کنید. او را در وضعیت نیمه‌خوابیده قرار دهید، سر و شانه‌هایش را به بالش تکیه دهید.



آیا تاکنون در یک ظهر داغ تابستان در محیط خارج از خانه بوده‌اید؟ چه حالی داشتید؟ شرح دهید.

گرمزدگی بر اثر بودن در هوای فوق‌العاده گرم یا مرطوب یا کار در زیر آفتاب مستقیم تابستان و یا در کنار تنور روشن رخ می‌دهد که در نتیجه دمای بدن به شدت بالا می‌رود (بالا تر از ۴۰ درجه سانتی‌گراد) و بدن دیگر نمی‌تواند دما را از طریق عرق کردن کنترل کند. گرمزدگی ممکن است کاملاً ناگهانی اتفاق بیفتد.

۲- بدن مصدوم را به روش‌های زیر سرد کنید :

الف) به دور مصدوم ملافه‌ای خیس بپیچید و با پاشیدن آب آن را خیس نگه دارید.



علائم گرمزدگی عبارت است از :

۱- رنگ پریدگی

۲- بی‌قراری

۳- سرگیجه

۴- خستگی

۵- سردرد

۶- تهوع

۷- گرفتگی عضلانی (اکثراً در پاها و شکم)

۸- نبض تند و سریع

۹- تنفس تند و کم عمق

۱۰- غش

اقدام‌های اولیه زیر را انجام دهید :

ب) او را در معرض جریان هوا قرار دهید، حتی در صورت لزوم با بادبزین، مجله و روشن کردن پنکه و... او را خنک کنید.

ج) حوله‌ای مرطوب روی پیشانی و عضلات گرفته مصدوم

۱- مصدوم را به جایی خنک منتقل کنید. لباس‌های او را قرار دهید.

اصول کمک‌های اولیه و امداد رسانی: اقدام‌های اولیه هنگام بروز تغییرهای شدید هوا

خارج از منزل هستید. در بدن خود چه احساسی دارید؟

توانایی تطابق بدن با محیط‌های سرد بسیار محدودتر از تطابق آن با محیط‌های گرم است. به همین دلیل در شرایط ساده‌تری کاهش درجه حرارت بدن به علت قرار گرفتن در محیطی سرد اتفاق می‌افتد.

درجه حرارت طبیعی بدن در محدوده ۳۶-۳۷ درجه سانتی‌گراد است. زمانی که حرارت بدن انسان به پایین‌تر از ۳۵ درجه سانتی‌گراد برسد سرمازدگی اتفاق می‌افتد.

سرمازدگی می‌تواند ناشی از قرار گرفتن در محیطی سرد یا غوطه‌ور شدن در آب سرد یا به سر بردن در محیطی سرد با لباس خیس یا حتی به سادگی بر اثر ماندن طولانی مدت در یک خانه سرد بروز کند.

– علائم سرمازدگی عبارت است از :

- ۱- احساس سرمای شدید، حتی سوزش و درد در گوش، بینی، و گونه‌ها و نوک انگشتان دست و پا
- ۲- احساس مورمور و سوزن سوزن شدن در پوست
- ۳- خشک و خشن شدن پوست
- ۴- لرز
- ۵- رنگ‌پریدگی

۳- به مصدوم مایعات خنک بنوشانید (ترجیحاً محلول ORS یا محلول نمک و آب و شکر)



۴- عضلات گرفته و گرم‌زده را ماساژ دهید.

۵- اگر مصدوم بیهوش است ولی عادی نفس می‌کشد او را در وضعیت بهبود قرار دهید.



۶- مصدوم را سریعاً نزد پزشک ببرید.

۲-۱۱- سرمازدگی

تصور کنید در یک روز سرد زمستانی بدون پوشش مناسب

توجه

در نوزادان، پوست کاملاً صورتی به نظر می‌رسد که به‌طور گمراه‌کننده‌ای نشانه سرخالی آنان است.

۳-۱۱- یخ‌زدگی

یخ‌زدگی هنگامی رخ می‌دهد که اعضای ناپوشیده بدن، بیشتر گوش‌ها، بینی، چانه، دست‌ها و پاها در معرض سرمای طولانی و شدید قرار گیرند. یخ‌زدگی ممکن است سطحی (تنها پوست) یا عمیق (یخ‌زدگی پوست و بافت‌های زیر آن) باشد و در موارد حاد

– در حالت‌های شدید علائم زیر نیز دیده می‌شود :

- ۱- عدم هماهنگی حرکات ماهیچه‌ها
- ۲- مبهم بودن حرف‌های مصدوم
- ۳- پایین آمدن تعداد نبض و تنفس
- ۴- بیهوشی



اصول کمک‌های اولیه و امدادرسانی: اقدام‌های اولیه هنگام بروز تغییرهای شدید هوا

- ممکن است منجر به سیاه شدن و از بین رفتن عضو شود.
- ۳- بدن را به روش‌های زیر گرم کنید: (هریک در صورت امکان)
- الف) دست یا پای آسیب دیده را در آب گرم با حرارت 40° درجه سانتی‌گراد قرار دهید (دمای آب را با آرنج خود کنترل کنید).
- ب) بطری آب داغ یا کیسه آب گرمی را در حوله یا لباس بپیچید و روی بالاتنه مصدوم قرار دهید. دقت کنید بطری را مستقیماً روی دست و پا قرار ندهید.
- ج) دست‌های مصدوم را زیر بغل خودش یا زیر بغل خودتان گرم کنید.
- د) پاهای مصدوم را گرم کنید.
- ۱- تغییر رنگ عضو (سفید براق یا آبی رگه‌رگه)
- ۲- احساس بی‌حسی و کرختی در عضو
- ۳- عدم توانایی مصدوم در حرکت دادن عضو
- ۱- اقدام‌های زیر را برای مصدوم دچار یخ‌زدگی انجام دهید:
- ۱- مصدوم را به جایی گرم ببرید و اشیایی مانند حلقه، انگو و ساعت را از دست وی خارج کنید.
- ۲- اگر لباس مصدوم خیس بود، تن‌پوش او را عوض کنید. اگر هیچ لباس خشکی در اختیار نداشتید، لباس خیس را از تنش درآورید و مصدوم را با یک پتو بپوشانید.



- ۱- اگر مصدوم هوشیار است به او نوشیدنی داغ و شیرین بدهید.
- ۲- اگر تنفس و ضربان ایستاد بلافاصله عملیات احیا را آغاز کنید.



توجه

– مصدوم سرمازده یا یخ‌زده ممکن است ضربان قلب و تنفس اش بسیار آهسته و نامحسوس شود ولی هنوز قطع نشده باشد. بنابراین همیشه نبض این مصدومان را باید حداقل برای یک دقیقه قبل از آن‌که عملیات احیا را شروع کنید، بررسی کنید.

– ماساژ قلبی قبل از آن‌که واقعاً قلب از کار افتاده باشد، خطرناک است.

- به‌نظر شما چه اقدام‌هایی را در سرمازدگی به هیچ‌وجه نباید انجام داد؟
- اقدام‌هایی را که نباید در سرمازدگی یا یخ‌زدگی انجام داد:
- ۱- قسمت سرمازده یا یخ‌زده را نباید ماساژ دهید چون بلورهای تیز یخ که در بافت‌ها ایجاد شده‌اند، به‌شدت باعث از بین رفتن بافت‌ها می‌شود.
- ۲- اگر تاول ایجاد شد، هرگز تاول‌ها را ترکانید و از پماد و داروی موضعی دیگری روی ناحیه آسیب‌دیده استفاده نکنید.
- ۳- هرگز از شعله آتش یا منابع حرارتی خشک (مثل بخاری) یا اشعه آفتاب برای گرم کردن اندام‌ها استفاده نکنید.
- ۴- اجازه ندهید مصدوم روی پای تازه گرم شده خود راه برود.
- ۵- از ریختن مستقیم آب گرم روی اندام یخ‌زده جلوگیری کنید.