

أجزاء من الدورة الأساسية النرويجية في الإسعافات الأولية باللغة العربية



Norsk Folkehjelp
Oslo, Oasen



NASJONALT SENTER FOR
PREHOSPITAL AKUTT MEDISIN NAKOS

يستطيع كل منا تقديم الإسعافات الأولية #allekangiførstehjelp

يستند هذا الكتيب إلى دورة أساسيات الإسعافات الأولية في النرويج (التي تُسمى اختصارًا NGF) ويُعطي نبذة عن المعرفة العملية حول الإسعافات الأولية بلغة نرويجية بسيطة وكذلك بلغات أخرى وهي الأوكرانية والصومالية والعربية. تم ترجمة أجزاء من دورة أساسيات الإسعافات الأولية في النرويج إلى هذه اللغات لتسهيل تعلم الإسعافات الأولية. لا يُعتبر هذا الكتيب بديلًا عن دورة أساسيات الإسعافات الأولية في النرويج، ولكنه بمثابة إضافة لها لتسهيل عملية تعلم الإسعافات الأولية.

من المهم إجراء التمارين والدروس عمليًا لأنها أفضل طريقة للتعلم.

يملك المُدرِّبون اعتمادًا ساريًا من هيئة الإسعافات النرويجية ولديهم خبرات ومعارف في الإسعافات الأولية تعادل المستوى المؤهل في الإسعافات الأولية، وهو ما يعني إكمال المُدرِّب لدورة إسعافات أولية تفوق في حجمها دورة أساسيات الإسعافات الأولية في النرويج. سوف يقوم المُدرِّب بتوجيهكم من خلال التدريس النظري والتمارين.

الإسعافات الأولية كما يتضح من الاسم هي المساعدة الأولى التي يتم تقديمها في حالات المرض المفاجئ أو الإصابات. سوف تتعلم في دورة الإسعافات الأولية إجراءات الإنقاذ في حالات الطوارئ المُهددة للحياة (على سبيل المثال النوبات القلبية وتوقف القلب)، وستتعلم أيضًا الإسعافات الأولية البسيطة التي قد تحتاجها في حياتك اليومية (مثل وضع الضمادات).

يتم سنويًا إنعاش حوالي 3000 شخصًا في النرويج خارج المستشفيات بسبب توقف القلب عن العمل. وهو ما يعني أن حالات توقف القلب قد تحدث على سبيل المثال في المنزل أو في العمل أو في الشارع، ولذا من المهم أن يستطيع أكبر عدد من ممكن من الناس القيام بإجراءات الإنعاش القلبي الرئوي (ما يسمى اختصارًا HLR) ويتمكنون من عمل ذلك بأسرع وقت ممكن ويتصلون برقم الطوارئ 113 وهو أول إجراء يتوجب فعله.

هناك احتمال كبير أنك سوف تستخدم المعارف والمهارات التي ستتعلمها في دورة الإسعافات الأولية عدة مرات في حياتك، ولذا من المهم التدريب وممارسة ما تعلمته. في بعض الأحيان، يكون أشخاص آخرون معتمدين على قدرتك على المساعدة، وفي أحيان أخرى ربما أنت من ستحتاج المساعدة.

من الطبيعي أن تشعر بالخوف عند تقديم الإسعافات الأولية¹، ولكن عليك أن تفعل ما في وسعك. بإمكان جميع الناس تقديم الإسعافات الأولية، ويستطيع كل إنسان المساهمة بشيء ما.

تمت الترجمة بدعم من مؤسسة دام Dam

تم استخدام الصور بموجب موافقة المركز الوطني للكفاءات لطب الطوارئ، عيادة ما قبل المستشفى، مستشفى أوسلو الجامعي (NAKOS)

Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen
November 2025

فهرس المحتويات

معاني الكلمات

- **HLR** – الإنعاش القلبي الرئوي أو إنعاش المصاب
- **الوضع الجانبي** – يجب أن تضع الشخص على جانبه لضمان فتح مجرى التنفس
- **فاقد الوعي** – يتنفس بشكل طبيعي، ولكنك لا تتمكن من إيقاظه
- **ضغطات الصدر** – الضغط على الصدر (ضمن إجراءات الإنعاش القلبي الرئوي HLR)
- **التنفس فم لفم** – إعطاء النفس في فم الشخص المصاب (ضمن إجراءات الإنعاش القلبي الرئوي HLR)
- **جهاز مزيل الرجفان الخارجي** – جهاز يُعطي صدمة كهربائية للقلب
- **متمرس ومهني** – شخص لديه مؤهلات تعليمية
- **مُسعف طوارئ** – شخص لديه خبرة في الإسعافات الأولية
- **مجاري تنفسية مفتوحة** – مجرى التنفس ليس مسدودًا
- **شلل** – عدم القدرة على استخدام العضلات
- **دوار** – تشعر بأن الأرض تتحرك أو تدور من حولك. تجد صعوبة في المشي أو الوقوف (التوازن)

1. صفحة 1. مقدمة
2. صفحة 2. فهرس المحتويات / معاني الكلمات
3. صفحة 3. سلسلة الإجراءات التي تُنقذ الأرواح
4. صفحة 4. الوقت مهم جدًا
5. صفحة 5. يمكنك الاتصال برقم 113
6. صفحة 6. هل الشخص يتنفس بصورة طبيعية؟
7. صفحة 7. ماذا نفعل؟
8. صفحة 8. فاقد الوعي* ولا يتنفس بصورة طبيعية. ابدأ بالإنعاش القلبي الرئوي (HLR) 2:30
9. صفحة 9. استمر في إعطاء نفس في رثتي الشخص المصاب
- 10-11. صفحة 10-11. كيفية استخدام جهاز مزيل الرجفان الخارجي
12. صفحة 12. هل ابتلع الشخص جسمًا غريبًا عاليًا في حلقه؟
13. صفحة 13. واع، ولكنه بحاجة إلى مساعدة
- 14-15. صفحة 14-15. هل من المحتمل أن يكون الشخص مُصابًا بسكتة دماغية؟
16. صفحة 16. يعاني من نزيف
17. صفحة 17. إصابات أخرى، حروق وكسور
18. صفحة 18. اعتن بنفسك

سلسلة الإجراءات التي تُنقذ الأرواح

اتصل برقم 113، سوف تحصل على مساعدة فيما يلي:

- معرفة ما الذي حدث
- الحصول على مساعدة (سيارة الإسعاف أو الإسعاف الجوي أو مُسعف طوارئ*)
- احصل على مساعدة من آخرين لتقديم الإسعافات الأولية

الإسعاف السريع المُبكر

- أخبر بما حدث وأجب على الأسئلة
- استمر في المساعدة إذا طلب منك طاقم الإسعاف ذلك
- تذكر أن سيارة الإسعاف تكون في طريقها إليك أثناء حديثك مع رقم 113

ينبغي على كل إنسان أن يكون قادرًا على التعرف على الخطر الذي يهدد الحياة والصحة:

- توقف القلب / احتمال وجود مرض قلبي خطير (نوبة قلبية أو ما شابه)
- فقدان الوعي*
- المُصاب لا يستطيع التنفس ذاتيًا أو يتنفس بصورة غير طبيعية
- افتح مجرى التنفس* عن طريق رفع الذقن إلى أعلى وإمالة الرأس إلى الخلف
- إصابات خطيرة
- سكتة دماغية
- احرص على سلامتك وسلامة الآخرين في حالات الحوادث

الإسعافات الأولية المبكرة السريعة إلى حين وصول المساعدة

- أوقف النزيف الشديد وتأكد من أن المُصاب يستطيع التنفس
- إذا كان المُصاب فاقدًا للوعي*، ولكنه يتنفس ذاتيًا، فيجب وضعه على جانبه*
- تأكد من أن جسم المُصاب دافئ
- إذا كان المُصاب لا يتنفس بشكل طبيعي، يتعين عليك البدء بعملية الإنعاش القلبي الرئوي (HLR)*



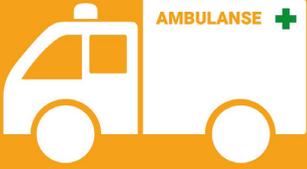
الفهم المبكر والإبلاغ – الإسعافات الأولية المبكرة – الاستخدام المبكر لجهاز مزيل الرجفان – النقل المبكر للمستشفى

الوقت مهم جدًا!

رقم هاتف الإسعاف: 113 (رقم الطوارئ الطبي للحالات المُهددة للحياة)

رقم عيادة الطوارئ الطبي للحالات غير المُهددة للحياة 116117

عند اتصالك بأي من هذه الأرقام، ستتحدث مع شخص مهني* يمكنه مساعدتك، سوف تحصل على المساعدة بغض النظر عن الرقم الذي تتصل به. سيُطرح عليك العديد من الأسئلة، والتي من المهم أن تُجيب عليها حتى تحصل على المساعدة الصحيحة. ومن بين هذه الأسئلة على سبيل المثال: أين موقعك؟ وما الذي حدث؟ هل الشخص واعٍ؟ هل الشخص يتنفس؟ يتم إرسال سيارة الإسعاف أثناء حديثك مع رقم الطوارئ. لدى كل شخص في النرويج الحق في الحصول على المساعدة الطبية الطارئة وكذلك فإن الاتصال برقم 113 مجاني.

| | | |
|---|---|--|
| BRANN FIRE  | POLITI POLICE  | MEDISINSK NØDHJELP MEDICAL EMERGENCIES  |
|  110 |  112 |  113 |
| BRANN OG AKUTT FORURENSNING | POLITI OG REDNINGSSENTRAL | LEGE AMBULANSE |
|  LEGEVAKT 116 117 | | |

يمكنك الاتصال برقم 113

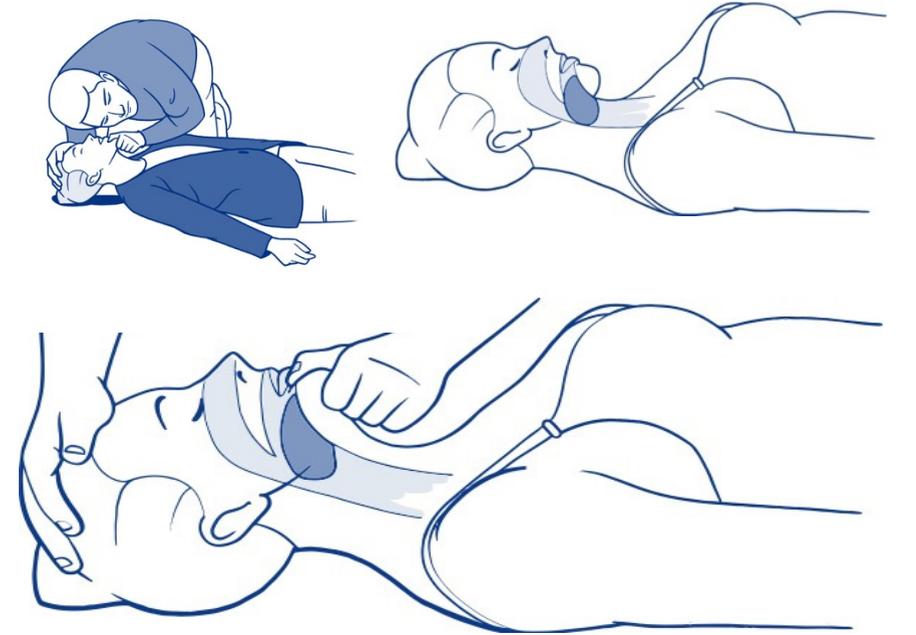
- اتصل بالرقم 113 إذا كنت تعتقد أن هناك خطرًا على الحياة أو إصابات خطيرة
- عند الاتصال بالرقم 113 من هاتف محمول، يمكنهم معرفة موقعك
- يمكنك الاتصال بالرقم 113، حتى لو كان هاتفك مغلقًا. وإذا كان الهاتف مغلقًا ولا تتوفر شبكة، يمكنك محاولة الاتصال بالرقم 112
- لديك الحق في الحصول على المساعدة في حالات المرض الطارئ أو الإصابات الطارئة
- الأشخاص الذين يُجيبون على مكالمات 113 هم من العاملين في مجال الرعاية الصحية (ممرضون وطواقم إسعاف وأطباء)
 - ◇ يطرحون عليك أسئلة لمساعدتك، حتى لا تحتاج لتذكر كل شيء
 - ◇ يقدمون لك النصائح ويشرحون لك كيف تقدم المساعدة للمصاب بأفضل صورة
 - ◇ يرسلون لك سيارة إسعاف إذا كنت بحاجة لذلك، ولكنهم في نفس الوقت يستمرون في الحديث معك طوال الوقت
- عند الاتصال بالرقم 113، أخبرهم باختصار ما الذي حدث وأجب على الأسئلة التي يطرحونها لكي تحصل على أفضل مساعدة
- عند الاتصال بالرقم 113، يجب أن تكون متواجدًا بالقرب من الشخص الذي يحتاج للمساعدة. سيطلب منك طاقم 113 فحص الشخص وسيخبرونك بما يجب عليك فعله
- يمكن أيضًا لطاقم 113 استخدام كاميرا هاتفك المحمول، ويتعين عليك في هذه الحالة أن ترد على رسالة نصية قصيرة (SMS) حتى يتمكنوا من الرؤية من خلال كاميرا هاتفك
- استخدم مكبر الصوت في هاتفك أثناء الحديث مع طاقم 113 حتى لا تضطر لحمل الهاتف، ويكون بإمكانك وضعه على الأرض

إذا لم تكن بحاجة للمساعدة بشكلٍ طارئ، فمن الأفضل الاتصال بالطوارئ الطبية للحالات غير المُهددة للحياة على الرقم 116117 ويمكنك الاتصال بهم من أي مكان في النرويج. بإمكان الطوارئ الطبية أن تشرح لك ما الذي عليك فعله لمساعدة الشخص المريض أو المُصاب.

هل يتنفس الشخص بصورة طبيعية؟

- افتح مجرى التنفس للشخص المصاب*، ويعني مجرى التنفس المفتوح أن الشخص يتمكن من التنفس. يمكنك الاطلاع على الصورة لمعرفة ما المقصود بمجرى التنفس المفتوح
- انظر واستمع وتحسس تنفس المصاب لمدة 10 ثوان
- إذا كان الشخص يتنفس بصورة طبيعية، ولكنه فاقد الوعي*. يجب وضعه على الجانب*. يمكنك الاطلاع على الصورة لمعرفة ما المقصود بوضع الإفاقة على الجانب
- تحقق مما إذا كان المصاب مُستمرًا في التنفس بصورة طبيعية
- من المهم الحفاظ على جسم الشخص المصاب دافئًا

رسم توضيحي: الوضع الجانبي وفحص التنفس. اسحب الذقن إلى أعلى وإمالة الرأس إلى الخلف



ماذا نفعل؟

- عندما تُدرك أن الشخص فاقد للوعي * (لا تتمكن من إيقاظه)، عليك فتح مجرى التنفس والتحقق مما إذا كان يتنفس بصورة طبيعية
- افتح مجرى التنفس *
 - ◇ قم بإمالة الرأس قليلاً إلى الخلف وارفع الذقن إلى أعلى
 - ◇ تحقق مما إذا كان هناك جسم غريب عالماً في فم المصاب
 - ◇ استمر في الحفاظ على نفس الوضع للتحقق من أن الشخص المصاب يتنفس. لا تغير هذا الوضع لأن الرأس قد ينثني للأمام ويصبح التنفس صعباً
- فاقد الوعي*، ولكنه يتنفس ذاتياً بصورة طبيعية
 - ◇ اجعل خدك وأذنك بالقرب من فم وأنف الشخص المصاب قدر الإمكان
 - ◇ إذا كان المصاب يتنفس، فستشعر بهواء النفس على خدك وأذنك وستسمع صوت النفس
 - ◇ يمكنك كذلك رؤية صدر الشخص يرتفع ويهبط مع صوت النفس
 - ◇ إذا كان الشخص يتنفس، عليك أن تجعله يستلقي على الجانب وتراقب التنفس جيداً
- وضع الإفاقة على الجانب*
 - ◇ عند وضع الشخص على الجانب*، يساعد ذلك في الحفاظ على مجرى التنفس مفتوحاً
 - ◇ في بعض الأحيان قد يتقيأ الشخص فاقد الوعي، ولذلك يجب أن يبقى مُستلقياً على الجانب
 - « القيء والبلغم والدم يمكن أن يغلق مجرى التنفس، ولكن هذا الخطر يكون أقل عند وضع الشخص على الجانب
 - « يساعد مجرى التنفس المفتوح على اندفاع اللسان إلى الأمام ويسمح بسيلان السوائل (الموجودة في الفم) للخارج

معلومة مهمة!

أثناء انتظار وصول سيارة الإسعاف، راقب الشخص طوال الوقت. حافظ على أن يبقى جسم شخص المصاب دافئاً وتحدث مع طاقم الرقم 113 حتى وصول الإسعاف. إذا كان الشخص مُستلقياً على الأرض، يُفضّل وضع شيء تحت جسمه قبل وضعه على الجانب*.

الأهم من كل شيء هو التأكد من أن الشخص يتنفس.

فاقد للوعي ولا يتنفس بصورة طبيعية:

ابدأ في الإنعاش القلبي الرئوي (HLR) *30:2



- لا تنسى وضع الهاتف على مكبر الصوت أثناء الحديث مع الرقم 113
- ابدأ بالضغط على الصدر 30 مرة (ضغطات الصدر)*
 - ◇ ادفع الصدر إلى الأسفل بعمق حوالي 5-6 سنتيمترات. يجب أن تضغط بسرعة 100-120 مرة في الدقيقة وهي سرعة عالية نسبيًا
- من المهم البدء في الإنعاش القلبي الرئوي على الفور
- عندما تضغط على صدر الشخص المصاب، فإنك تساعد بذلك على ضخ الدم في أنحاء الجسم المختلفة
- عندما تضغط على صدر الشخص المصاب، من المهم الحفاظ على استقامة الذراعين (ثبات المرفقين). قف قريبًا من الشخص المصاب مع إبقاء قدميك متباعدتين قليلًا، ثم ادفع الصدر إلى الأسفل بعمق حوالي 5 سنتيمترات (ما يعادل طول عود الثقاب)، ثم اسمح للصدر بالعودة لأعلى مرة أخرى.
- ◇ من المهم أن يكون وقت الضغط على الصدر لأسفل مُساويًا للوقت الذي يعود فيه الصدر لأعلى مرة أخرى.
- ◇ عد بصوتٍ مرتفع حتى تحافظ على تركيزك وإيقاعك

رسم توضيحي: ضغطات الصدر

استمر في إعطاء نفس داخل رثتي الشخص المصاب (التنفس نيابة عن المصاب)

- إعطاء النفس من الفم إلى الفم يهدف إلى إيصال هواء جديد إلى رثتي الشخص
- يحتوي الهواء الذي تعطيه إلى الشخص المصاب على كمية كافية من الأوكسجين وهو ما يساعد المريض على التنفس ذاتيًا
- عند نفخك الهواء، يرتفع صدر المصاب وعند خروج الهواء، يهبط القفص الصدري مرة أخرى
- يتعين عليك دائمًا التأكد من أن مجرى التنفس مفتوح. إذا كان هناك انسداد في مجرى التنفس، فلن يصل الهواء إلى الرئتين
- عندما تعطي نفسًا في فم المصاب، يجب عليك أن تغلق أنفه بإحكام. إذا لم تفعل ذلك، فلن يحصل الشخص على الهواء
- أطبق شفطيك على فم الشخص المصاب
- ◊ من المهم التوقف عن النفخ عندما ترى أن الصدر يتحرك لأعلى (تمتلئ الرئتان بالهواء). عليك أن تنفخ فقط القدر الذي يجعل الصدر يرتفع قليلًا وليس كثيرًا. تستغرق هذه العملية حوالي ثانية واحدة
- ◊ إعطاء نفسين بين كل جولة من ضغطات الصدر المكونة من 30 ضغطة
- ابدأ مجددًا بعمل 30 ضغطة على الصدر (ضغطات الصدر*) كما أوضحنا أعلاه
- إذا لم تتمكن من إعطاء النفس بشكلٍ سريع، فمن المهم الاستمرار في الضغوطات الصدرية دون توقف.



كيف يمكنك استخدام جهاز مزيل الرجفان الخارجي*؟

إذا توقف قلب شخص ما، يمكنك استخدام جهاز مزيل الرجفان الخارجي*. يُرسل جهاز مزيل الرجفان تيارًا كهربائيًا إلى القلب. يمكنك مساعدة القلب حتى ينبض مرة أخرى. يحتاج الكثير من الأشخاص إلى صدمة كهربائية من جهاز مزيل الرجفان عدة مرات قبل أن يبدأ قلبهم بالنبض مرة أخرى.

من المهم استخدام جهاز مزيل الرجفان* بأسرع وقتٍ ممكن. اطلب من شخصٍ آخر إحضار جهاز مزيل الرجفان إذا كان متوفرًا في مكان قريب. غالبًا ما يتوفر جهاز مزيل الرجفان في المباني العامة والصالات الرياضية. ربما يعرف بعض الناس أماكن أخرى يتوفر فيها جهاز مزيل الرجفان*. يتعين عليك أن تحاول إيجاد جهاز مزيل الرجفان بنفسك إذا لم يعثر عليه الآخرون. إذا اتصلت برقم 113، يمكنهم كذلك مساعدتك في معرفة مكان أقرب جهاز، ولكن إذا كنت بمفردك وسيستغرق إحضار الجهاز عدة دقائق، فإن الإجراء الأصح هو الاستمرار في عمل الإنعاش القلبي الرئوي لحين وصول الإسعاف.



- عندما تقوم بتشغيل جهاز مزيل الرجفان*، يُصدر الجهاز تعليمات صوتية حول طريقة الاستخدام
- تحتوي الأقطاب الكهربائية اللاصقة على رسم يوضح مكان تثبيتها على الصدر
- يُرسل جهاز مزيل الرجفان الكهرباء فقط إذا كان بالإمكان توجيه صدمة إلى القلب
- يومض جهاز مزيل الرجفان ويُصدر صوتًا عندما يحين وقت إعطاء الكهرباء للقلب
- في كثير من الأحيان (بمعدل أربع مرات من أصل خمس) يقول الجهاز إنه لا يمكن إعطاء صدمة كهربائية للقلب، وفي هذه الحالة يجب الاستمرار في الإنعاش القلبي الرئوي
- يجب أن يبقى جهاز مزيل الرجفان موصولًا حتى وصول الإسعاف



ملاحظة! لا توجد خطورة في استخدام جهاز مزيل الرجفان*. أجهزة مزيل الرجفان الحديثة تُصدر تعليمات صوتية بكل ما يجب عليك فعله وهي التي تحدد ما إذا كان القلب بحاجة إلى صدمة كهربائية أم لا.

يمكنك العثور على أجهزة مزيل الرجفان على الخريطة في تطبيق Hjelp113 (انظر إلى الصورة) أو إلى الخريطة الموجودة على hjertestarterregister.113.no

Hjerte-lungeredning til voksne (HLR)

- 1**

Sjekk bevissthet

Rist forsiktig i skuldrene og rop høyt



ER DU VÅKEN?
- 2**

Reagerer ikke?
Ring 113
- 3**

Åpne luftveien og se etter normal pust

Behold kontakt med 1-1-3 inntil ambulansen tar over



Hjelpen er på vei. Jeg skal veilede deg!

Se, lytt og føl etter pust

Sideleie: Hvis pusten er normal: Legg i sideleie og observer pusten nøye videre
- 4**

Start HLR 30:2 om unormal pust

Trykk brystet ned ca 5-6 cm i en takt på 100-120 per min

Blås bare til brystet hever seg

Fortsett til noen andre kan overta



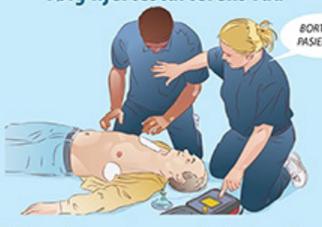
Få hjelp av andre til å hente hjertestarter
- 5**

Slå på hjertestarteren og fest elektrodene
Følg hjertestarterens råd

Fortsett HLR mens elektrodene festes og hjertestarteren slås på

En elektrode festes nedenfor pasientens høyre kragebein

En elektrode festes en håndsbredde nedenfor pasientens venstre armhule



STOPP FRA PASIENTEN

Fortsett HLR til ambulansen kommer eller til du ser sikre tegn til liv

Nasjonal modifisering av ERC Algoritmer 2021



الإنعاش القلبي الرئوي للبالغين (HLR)

- 1**

تحقق من الوعي

هل أنت واعي

هز الكتفين برفق واصرخ بصوت عالٍ
- 2**

لا يستجيب
اتصل برقم 113
- 3**

افتح المجري التنفسي وتحقق مما إذا كان المصاب يتنفس بصورة طبيعية

المساعدة في طريقها إليك وسأقدم لك الإرشادات اللازمة حتى وصولها

ابق على الخط مع 113 حتى وصول الإسعاف

انظر واستمع وتحسس تنفس المصاب

الوضع الجانبي: إذا كان يتنفس بصورة طبيعية: ضعه على الجانب واستمر في مراقبة التنفس بدقة
- 4**

ابدأ في الإنعاش القلبي الرئوي 30:2 إذا كان المصاب لا يتنفس بصورة طبيعية

احصل على مساعدة من آخرين لإحضار جهاز مزيل الرجفان الخارجي

اضغط على الصدر لأسفل بواقع 5-6 سم وبمعدل 100-120 مرة في الدقيقة انفخ الهواء ثم توقف عندما يرتفع الصدر استمر في الإنعاش حتى تأتي المساعدة
- 5**

قم بتشغيل جهاز مزيل الرجفان الخارجي وضع الأقطاب الكهربائية اللاصقة
اتباع النصائح التي يقدمها جهاز مزيل الرجفان

توقف فقط عندما يقوم جهاز مزيل الرجفان بتحليل المعلومات وإعطاء الصدمة الكهربائية

استمر في عمل الإنعاش القلبي الرئوي حتى وصول الإسعاف أو حتى ترى علامات مؤكدة على الحياة

ابتعد عن المريض

استمر في عمل الإنعاش القلبي الرئوي حتى وصول الإسعاف أو حتى ترى علامات مؤكدة على الحياة

كف اليد أسفل الإبط الأيسر للمريض

الهيئة النرويجية للإنعاش NRR

هل ابتلع الشخص جسمًا غريبًا علقَ في الحلق؟

- ابتلاع جسم غريب يعلق في الحلق يجعل التنفس صعبًا أو مستحيلًا
- إذا أمسك الشخص حلقه ولم يستطع السعال أو الكلام، فالوضع خطير
- قد يكون هناك أهمية لمحاولة جعل الشخص يسعل لأن السعال قد يُحرر الجسم الغريب العالق ويخرجه من الفم

إذا لم يتمكن الشخص من السعال أو الكلام، يتعين عليك مساعدته

- اضرب بقوة على الظهر بين لحي الكتف
- اضغط بقوة على الجزء الأعلى من البطن أو تجاه الصدر

إذا لم تتمكن من إزالة الجسم الغريب العالق، قد يفقد الشخص الوعي ويصاب بالإغماء، ويتعين عليك حينها البدء بعمل الإنعاش القلبي الرئوي. يجب عليك أيضًا الاتصال برقم 113 لطلب المساعدة.

الشخص فاقد الوعي يحتاج إلى المساعدة

ما الذي حدث؟

• عليك أن تحرص على سلامتك وسلامة الآخرين حتى لا تحدث المزيد من الإصابات

◊ عليك دائمًا النظر حولك والتأكد من سلامة المتواجدين. هل يمكن للموقف أن يخبرنا بما حدث؟ ما نوع الإصابات التي حدثت حسب اعتقادك؟

• تحقق من وعي الشخص

هل يحتاج الشخص إلى إسعافات أولية؟

• لاحظ

◊ هل يتنفس الشخص بصورة طبيعية أو أنه يعاني من صعوبة في التنفس؟ هل لدى الشخص المصاب ألم؟ ما هو لون جلد المصاب، هل هو شاحب ويتعرق؟ هل ترى دمًا؟

• تحدث

◊ اسأل الشخص عما حدث وكم مضى من الوقت منذ إصابته؟ هل لديه آلام في أي مكان؟ هل تسمع أصواتًا غريبة في التنفس (صفير أو غرغرة)؟ هل يفهم الشخص المصاب ما تقوله؟ هل لدى الشخص مرض ما؟ هل يعرف اسم مرضه؟

• اللمس

◊ كيف هو جلد المصاب (بارد أو رطب أو جاف أو دافئ)؟ هل يستجيب الشخص عندما تلمسه؟ وهل لديه ألم؟



اتصل دائمًا بالرقم 113 إذا كنت غير متأكد من شيء ما. حافظ على جسم الشخص دافئًا واعتن به. قم بتقديم الإسعافات الأولية.

هل من المحتمل أن يكون الشخص مُصابًا بسكتة دماغية؟

يُصاب سنويًا حوالي 10000 شخصًا بالسكتة الدماغية في النرويج، وأغلبهم ينجو من الموت. من المهم تقديم الإسعافات الأولية بسرعة وبالطريقة السليمة.

ما هي السكتة الدماغية؟

الكلام:

اطلب من الشخص المُصاب أن يكرر جملة ما. قد تجعل السكتة الدماغية الكلام واستيعاب الأسئلة صعبًا

الابتسامة:

اطلب من الشخص المُصاب أن يبتسم ويُظهر أسنانه. لاحظ ما إذا كان الفم مستقيمًا أو يميل إلى الأسفل في أحد الجانبين

رفع الذراعين:

اطلب من الشخص المُصاب أن يرفع ذراعيه إلى الأمام. هل يستطيع رفعها بنفسه؟ هل الذراعان بنفس الارتفاع أم أن هناك ذراعًا ينخفض أكثر من الآخر؟

• السكتة الدماغية مرض خطير وتؤدي إلى الوفاة في حالات كثيرة

• غالبًا ما يكون السبب جلطة دموية تُسبب انسدادًا لشريان في الدماغ أو شريان موصل للدماغ (85%). ويعني ذلك عدم حصول الدماغ على كمية كافية من الدم. قد تصبح الأضرار أقل إذا تلقى المُصاب المساعدة بشكلٍ سريع

• قد تكون السكتة الدماغية كذلك نزيقًا دماغيًا (15%) بمعنى أن أحد الشرايين في الدماغ ينفجر وينزف. يجب نقل الأشخاص المُصابين بالسكتة الدماغية أو النزيف الدماغي إلى المستشفى في أسرع وقت

ما هي الأمور التي يجب الانتباه إليها؟

• الشخص المُصاب بسكتة دماغية لا يشعر دائمًا بالألم، ولذلك ينتظر بعض الناس وقتًا طويلًا أكثر من اللازم قبل طلب المساعدة

• قد يطرأ تغيير على نصف الوجه. وقد يفقد الشخص المُصاب الإحساس في نصف وجهه ويُظهر الابتسامة بشكلٍ مائل

• قد يكون لدى الشخص المُصاب صعوبة في الكلام أو فهم ما تقوله، وقد يواجه صعوبة في المشي بشكلٍ طبيعي أو أنه لا يتحمل الضوء والصوت

• قد يصبح البلع صعبًا بسبب شلل العضلات*

• قد يطرأ تغيير في النظر أو انعدام للرؤية

• قد يبدأ الشخص بالتصرف بشكلٍ غريب، فيصبح مُشوشًا أو غاضبًا أو منزعجًا أو غير مبالي

• دوار حاد*، وفقدان التوازن وعدم القدرة على الوقوف أو المشي بشكلٍ مستقيم



إذا انخفض أحد الذراعين، يعتبر ذلك علامة خطيرة.

ماذا يجب عليك أن تفعل؟

- الاتصال برقم 113
- تأكد من أن الشخص يستطيع التنفس
- لا تترك الشخص لوحده
- اظهر الاعتناء بالمصاب، أمسك يده وامسح بلطف على خده - أظهر أنك موجود بجانبه
- احرص على أن يبقي جسم الشخص المصاب دافئاً

إذا كان الشخص المصاب ينزف



إذا رأيت أن الشخص لديه جرح، يجب أن تتحقق مما يلي

- هل ينزف الجرح كثيرًا
- هل الجرح عميق
- هل حواف الجرح متباعدة؟
- هل الجرح متسخ؟
- إذا كان الجرح كبيرًا، فقد يفقد الشخص المصاب الكثير من الدم

الجروح الصغيرة:

- يمكن تغطية الجروح الصغيرة بلصقات طبية أو ضمادة بسيطة
- اغسل الجرح بالماء إذا كان متسخًا قبل أن تقوم بالتضميد

إذا كان الشخص ينزف كثيرًا:

- يتعين عليك إيقاف الدم. اضغط بقوة وارفع المكان الذي ينزف فوق مستوى القلب
- ضع شيئًا نظيفًا على الجرح مباشرة (قطعة قماش أو ضمادة إذا توفر ذلك)
- إذا كان النزيف شديدًا جدًا، يمكنك وضع شيء صلب فوق الضمادة. ثبت الضمادة بإحكام حتى لا يخرج الدم من خلالها.

قد ينتج عن السقوط أو حوادث المرور أو غيرها نزيف داخلي يؤدي إلى نزيف خطير وإصابات خطيرة لا يمكن رؤيتها من الخارج. ومن علامات ذلك تسارع النبض وشحوب الجلد وبرودته ورطوبته. وغالبًا ما يصبح الشخص المصاب أكثر ارتباكًا مع مرور الوقت. اجعل الشخص مُستلقيًا ومن المهم أن يبقى جسمه دافئًا، حتى لو كان الطقس حارًا وجميلاً في أحد أيام الصيف. إذا أصبح جسم المصاب باردًا، فقد يزداد النزيف الداخلي سوءًا

إذا كنت غير متأكد من أمر ما، اتصل بالطبيب.

إصابات أخرى

حروق كبيرة:

- من الممكن أن تكون الحروق الكبيرة خطيرة جدًا وقد تُهدد حياة الإنسان
- قد تسبب الحروق الكبيرة ندبات كبيرة وخطيرة، وقد يعاني الشخص المصاب من آلام شديدة
- من المهم أن تتصل برقم 113، ويتم نقل المصاب إلى المستشفى بأسرع وقتٍ ممكن

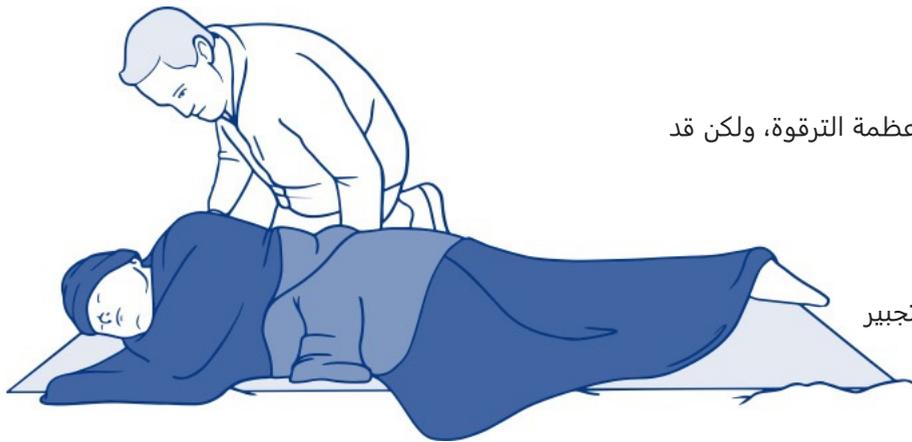
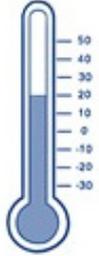
حروق صغيرة:

- يجب تبريد الجروح الصغيرة لتقليل الألم الشديد لدى المصاب
- قد تصبح الحروق الصغيرة أكثر خطورة إذا لم يتم تبريدها
- اغسل المنطقة المصابة بماءٍ نظيف درجة حرارته حوالي 20 درجة مئوية لمدة تقارب 20 دقيقة
- ضع ضمادة نظيفة ويجب أن تكون الضمادة نظيفة ولا تضع شيئًا متسخًا
- توجه إلى عيادة الطوارئ الطبية

الكسور:

يمكن أن يتعرض الإنسان لإصابات في جميع مفاصل الجسم. وغالبًا ما تحدث إصابات في الأضلاع أو عظمة الترقوة، ولكن قد يحدث أيضًا كسر في معصم اليد أو الكاحل أو الساعد أو الساق

- من المهم عدم تحريك المكان الذي به الكسر قدر الإمكان
- لا بد من نقل الشخص المصاب إلى المستشفى، حيث قد يحتاج إلى تصوير بالأشعة السينية أو التجبير
- تأكد من أن جسم الشخص المصاب دافئ



اعتن بنفسك!

بعد فترة قصيرة من مشاركتك في موقف إسعافات أولية، قد تشعر بأن الأمر كان صعبًا. ربما تشعر بالخوف أو الغضب أو اليأس أو قد تحتاج أحيانًا إلى البكاء قليلًا. قد تراودك كذلك صور وأصوات أو روائح قوية. ومن الشائع أيضًا أن يشعر المرء بالغثيان أو الارتجاف وتسارع ضربات القلب والقلق أو الألم الجسدي.

قد تعيش التجربة مرة أخرى في ذهنك في الأيام التالية للموقف، ويعني ذلك أنك تفكر كثيرًا فيما حدث. وقد تتغير حالتك المزاجية بسرعة، حيث قد تشعر بالسعادة والحزن والغضب وقد تواجه صعوبة في النوم والأكل والذاكرة وقد تشعر أيضًا بالذنب.

كل هذه الأمور طبيعية، ولكن من الجيد الحديث مع أحد إذا شعرت بذلك.

إذا مررت بموقف إسعافات أولية كان صعبًا بالنسبة لك أو راودتك الكثير من الأفكار بعد الواقعة، يمكنك الاتصال برقم 02415. وهي خدمة مخصصة لمن شارك في مواقف إسعافات أولية خطيرة، وتقدم لك المساعدة في التعامل مع مشاعرك وأفكارك، ودائمًا ما يكون من الجيد أن تتحدث مع شخص ما



NORSK FOLKEHJELP OSLO, OASEN

E-post: oasen@nfoslo.no

Disse heftene, enklere norsk, somali, arabisk og ukrainsk, i førstehjelp har blitt til etter erfaringer Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen har gjort seg etter å ha gjennomført mange førstehjelpskurs for fremmedspråklige. Det har vært ord og tiltak som har vært vanskelig å forklare, og det er bakgrunnen for disse heftene.

De er ett supplement til både instruktøren og deltakerne ved gjennomføring av Norsk Grunnkurs i Førstehjelp (NGF)

Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen takker mange for bidrag og innspill til realiseringen av disse heftene.

Enklere norsk – Kjersti E. R. Jenssen, Are Vogt Moum, Siw Lilly Osmundsen og Aage W. Karlsen

Somali: Ahmed Yasin

Korrekturleser: Fadumo Mohamad Yusuf

Arabisk: Mohammed Ahmed Mahdy

Korrekturleser: Gernot Ernst

Ukrainsk: Olga K. Fossli

Korrekturleser: Yuliia Ryhun og Ihor Klivak

Grafisk designer: Carolina Carmen Rydzewska

Prosjektleder: Susana Biamon, Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen

Til sist, men ikke minst, Stiftelsen Dam som har støttet prosjektet økonomisk, Og NAKOS (nasjonalt senter for prehospital akuttmedisin) som har støttet med tilgang til illustrasjoner, Norsk Resuscitasjonsråd for HLR plakaten, og fagrådet i Norsk Førstehjelpsråd som har lest igjennom og godkjent innholdet.



Norsk Folkehjelp
Oslo, Oasen