

به نام خدا

تماس بگیریید

اگر در نزدیکی شما ناجی غریق هست به او اطلاع دهید. اگر هم تنها هستید مراحل زیر را طی کنید:

شخصی که دوره آموزشی نجات غریق را نگذرانده و یا در شنا کردن تسلط ندارد، به هیچ وجه نباید برای نجات شخص در حال غرق شدن اقدام کند؛ در غیر این صورت نه تنها شخص را نجات نمی دهد، بلکه خودش نیز غرق می شود.

او را از آب بیرون بیاورید

فرد را از پشت سر بگیریید: وقتی برای نجات فرد غرق شده اقدام کردید، او به علت وحشت از غرق شدن، به سمت شما هجوم می آورد و ممکن است شما را هم با خود به زیر آب بکشد. پس در چنین شرایطی بهترین کار این است که او را از پشت بگیریید.



اگر فرد به طور کامل به زیر آب فرو رفته، او را بالا بکشید: در صورتی که فرد به صورت کامل به زیر آب فرو رفته باید به سمتش بروید و او را از زیر بغل گرفته یا دستان او را به سمت بالا بکشید. حتی می توانید از موهای او برای بالا کشیدنش به بالای آب استفاده کنید.



تنفس او را چک کنید

سر فرد غرق شده باید پایین تر از سایر اعضای بدنش باشد.

گوشتان را نزدیک دهان او قرار دهید تا مطمئن شوید هوای دم او را روی گونه هایتان احساس می کنید. از حرکت کردن قفسه سینه او مطمئن شوید.

سپس مردم را از محیط دور کنید تا به مصدوم اکسیژن بیشتری برسد. اگر چیزی مانع از تنفس او می شود، آن را برطرف کنید.

در چنین مواردی تنفس دهان به دهان می تواند کارساز باشد. اگر فرد غرق شده نفس نمی کشد، نبض او را به مدت ۱۰ ثانیه چک کنید.

اگر بیمار نبض نداشت، احیای قلبی را شروع کنید

فرد را با احتیاط به پشت بخوابانید و اقدامات زیر را انجام دهید:

برای یک بزرگسال یا کودک، پاشنه یک دست را در مرکز سینه قرار دهید.



دست دیگر را بر روی آن قلاب کرده و به صورت قائم فشار دهید.

برای یک بزرگسال، عمق فشار وارد شده به قفسه سینه باید حداقل ۲ تا حداکثر ۲/۴ اینچ (۵ تا ۶ سانتیمتر) باشد.



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان

بیمارستان شهیدبهبشتی بندرانزلی

اقدامات اولیه در فرد غرق شده



تهیه کننده آمنة مهین بخت / سوپروایزر آموزش سلامت

گروه هدف : عموم

سال تولید تابستان ۱۴۰۳

آخرین بازنگری بهار ۱۴۰۴

با دستی که سمت سر قرار دارد بینی فرد را بگیرید تا مسدود شود.
دهان خود را کاملاً بر روی دهان بیمار قرار دهید (دهانتان را به دهان فرد بچسبانید تا هوا از این بین فرار نکند)، سپس به آرامی هوا را به درون ریه‌ها بدمید و از گوشه چشم به ریه‌ها نگاه کنید تا سینه فرد حتی الامکان بالا بیاید .

دهانتان را بردارید و بینی فرد را رها کنید تا هوا خارج شود (سر را همچنان نگاه دارید).

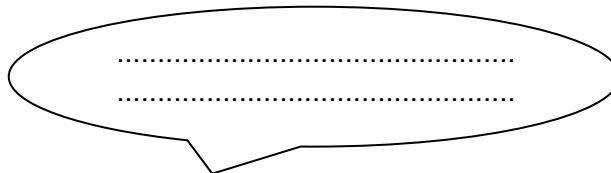
بعد از هر ۳۰ ماساژ دو بار تنفس مصنوعی بدهید .

این عملیات را تا جایی ادامه دهید که فرد شروع به نفس کشیدن کند یا بیمار به اورژانس انتقال پیدا کند.



منبع: آوای سلامت

آموزش به مددخواه :

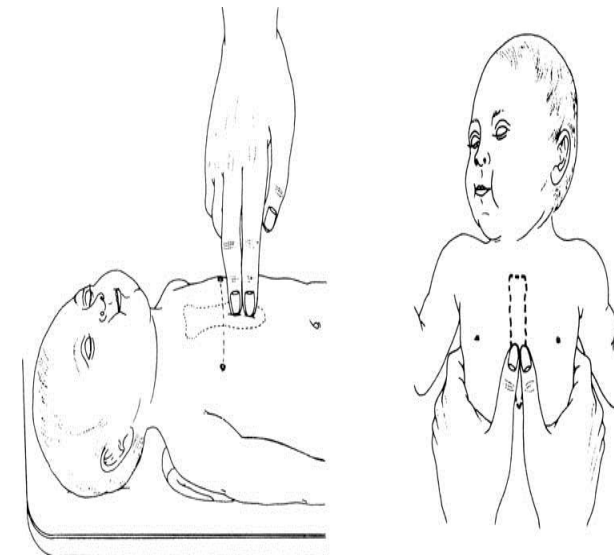


سایت بیمارستان : anzalih.gums.ac.ir

برای یک نوزاد، دو انگشت را روی استخوان سینه بگذارید.
برای یک نوزاد، حدود ۱/۵ اینچ (حدود ۴ سانتی متر) و برای کودکان یک سال به بالا ۲ اینچ (۵ سانتی متر) فشار دهید. اطمینان حاصل کنید که تا انتهای سینه فشار ندهید.

سرعت ماساژ حداقل باید ۱۰۰ بار در دقیقه باشد. اجازه دهید بین فشارها، قفسه سینه به طور کامل بالا بیاید.

اگر در هنگام ماساژ قلبی، شخص مصدوم استفراغ کرد خیلی سریع او را برگردانید تا محتویات به درون دهان و مری وی برنگردد؛ سپس بررسی کنید که آیا شخص شروع به تنفس کرده است یا خیر.



اگر شخص هنوز نفس نمی کشد این کار را تکرار کنید:

کف دست را روی پیشانی فرد گذاشته و سر او را کمی به عقب برگردانید .

سپس فک او را با دست دیگر کمی به سمت بالا فشار دهید تا دندان‌های فک پایین مقابل فک بالا قرار گیرد .

