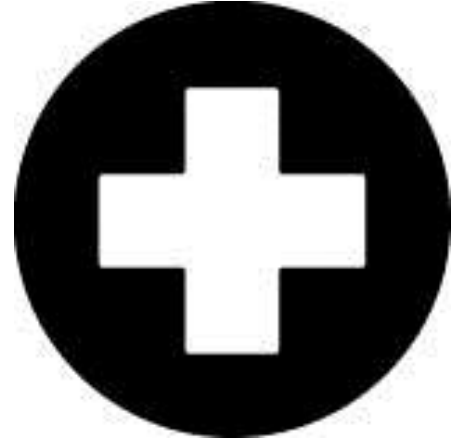


# do 1 thing



تتمثل مهمة برنامج *Do 1 Thing* في حث الأفراد والعائلات والشركات والمجتمعات على الاستعداد لكل المخاطر والتكيف مع الكوارث.

الهدف: الاستعداد لتقديم الإسعافات الأولية أثناء انتظار سيارة الإسعاف.

## الإسعافات الأولية

يمكن أن تحدث حالة طارئة في أي وقت وفي أي مكان. توجد في العديد من المواقع العامة مجموعة الإسعافات الأولية أو الأكسجين أو جهاز الرجفان الخارجي الآلي (AED) لمعالجة الأفراد. كذلك تضع المطارات وأماكن العمل ودور العبادة والمراكز التجارية هذه العناصر بحيث يمكن أن يصنع الوصول إليها سريعاً فارقاً كبيراً بين انتهاء الأمر إلى حادثة مأساوية وحالة حرجة مؤقتة. ولكن يمكن أن تنفذ هذه العناصر الأرواح إذا وجد شخص يعرف كيف يستخدمها. فالأفعال التي تقوم بها في الدقائق القليلة الأولى بعد حدوث إصابة أو حادثة طبية قد تنقذ حياة شخص ما.

**اختر موضوعاً من الموضوعات التالية للقيام به هذا الشهر لتكون أفضل استعداداً:**

**معرفة ما يجب القيام به أثناء انتظار وصول سيارة إسعاف.**

بادر بالاتصال برقم 911 بدلاً من نقل الشخص المصاب أو المريض بنفسك. فقد يبدو أن الأمر سيستغرق وقتاً طويلاً حتى تصل سيارة الإسعاف، لكن طاقم الإسعاف سيبدأ في تقديم الرعاية بمجرد وصوله مكان الحادث، ويمكنه نقل المريض إلى المستشفى بشكل سريع وقانوني وأكثر أماناً.

1. انتظر على الخط مع 911 واتبع تعليمات الطوارئ.
2. ابق هادئاً وحاول المحافظة على هدوء المريض.
3. لا تقم بتحريك مريض كان مصاباً في حادث سيارة أو سقط أو وُجد فاقداً للوعي.
4. إذا كان جسد المريض بارداً، فقم بتغطيته ببطانية.
5. لا تقدم للشخص المصاب أي شيء ليأكله أو يشربه (ما لم يرشدك مسؤول خط 911 إلى ذلك).
6. اجعل أحد الأشخاص يراقب وصول سيارة الإسعاف ويرشد المسعفين إلى مكان المريض (خاصةً إذا كان في شقة أو مكتب في مبنى أو إذا كان من الصعب الوصول إلى عنوانك من الشارع).

## صنع أو شراء أدوات الإسعافات الأولية للبيت وللسيارة.

تتوفر أدوات الإسعافات الأولية الجاهزة في معظم المتاجر الكبيرة أو لدى فرع الصليب الأحمر الأمريكي المحلي. وتتوفر هذه الأدوات بأحجام وأسعار متنوعة. ويمكنك أيضًا صنع أدواتك الخاصة من المستلزمات الموجودة في المنزل بالفعل.

فيما يلي بعض العناصر التي يجب وضعها بين أدوات الإسعافات الأولية الأساسية:

- شريط لاصق
- مرهم مطهر
- أربطة ضاغطة (أحجام مختلفة)
- بطانية
- كمادات باردة
- قفازات للاستخدام مرة واحدة
- ضمادات شاش وشاش ملفوف بشكل أسطواني (أحجام متنوعة)
- معقم يد (سائل أو مناديل)
- حقائب بلاستيكية
- مقص وملقط
- كشاف كهربائي صغير وبطاريات إضافية
- ضمادة ثلاثية

## التدريب على الإسعافات الأولية أو الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) أو التدريب على استخدام جهاز إزالة الرجفان (AED) أو الإسعافات الأولية للحيوانات.

إن مساعدة شخص يعاني من حالة طبية طارئة ليس أمرًا يصعب تعلمه كما تعتقد. فيمكنك أن تنقذ حياة شخص إذا كنت تعرف كيفية وضع ضمادة أو تحديد علامات وأعراض الصدمة أو القيام بالإنعاش القلبي الرئوي أو استخدام جهاز إزالة الرجفان.

فقد لا يتمكن فريق الإنقاذ من الوصول إلى مكان الحادث خلال خمس دقائق أو أكثر. فالأمر يتوقف على أشخاص مثلك مستعدين لمساعدة شخص مصاب. وقد يكون الشخص الذي تنقذ حياته شخصًا تحبه.

تقدم العديد من فروع الصليب الأحمر حاليًا تدريبات في الإسعافات الأولية للحيوانات. وقد تتوفر تلك التدريبات أيضًا في جمعيات الرفق بالحيوان المحلية أو نوادي الحيوانات الأليفة أو متاجر الحيوانات الأليفة. استشر الطبيب البيطري لمعرفة العناصر الخاصة التي قد تحتاجها ضمن أدوات الإسعافات الأولية لحيواناتك الأليفة. إذا كنت ستسافر مع حيوانك الأليف، أو إذا كنت تستخدم تلك الحيوانات في العمل أو صيد الحيوانات، فقد ترغب في صنع مجموعة الإسعافات الأولية للحيوانات بحجم مناسب للسفر أيضًا.

اتصل بقسم الحرائق المحلي أو بفرع الصليب الأحمر الأمريكي للتعرف على فصول التدريب على الإسعافات الأولية المتوفرة في منطقتك. وسل صاحب العمل إذا كان من الممكن أن يرعى إحدى الدورات التدريبية للعاملين أو إذا كنت ستحصل على تلك الدورة التدريبية مع أفراد عائلتك أو بمفردك. ويتم تقديم العديد من الفصول التدريبية مجانًا. ويمكن عقد الدورات التدريبية أيضًا في دور العبادة أو المدرسة أو منظمة اجتماعية. يشمل تدريب فريق الاستجابة لحالة الطوارئ الاجتماعية (CERT) أيضًا تدريب الإسعافات الأولية.

إن الاستعداد ليس أمرًا صعبًا أو مكلفًا. فإذا فعلت شيئًا واحدًا شهريًا، فإنه يمكنك التأكد أنك ومن يعتمدون عليك ستكونون مستعدين لأي شيء يحدث.