المركز المرجعي
للإسعافات الأولية
IFRC

كوفيد-19

دليل لاستئناف التدريب في مجال
الإسعافات الأولية

دليل لاستئناف التدريب في مجال الإسعافات الأولية

التوصيات والنصائح كوفيد-19

2021

دليل لواضعي برامج الإسعافات الأولية ومدربي الإسعافات الأولية في الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر

المؤلف: المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية

قائمة المحتويات

المقدمة 3
التعريف ومجالات الخبرة 3
توصيات أولية للناس وصحتهم 4
احترام إجراءات الحماية وقواعد التباعد الجسدي 4
التغييرات التقنية والتربوية اللازمة للتدريب على الإسعافات الأولية 5
توصيات تربوية حول تنظيم التدريس 5
تطبيق تدابير الحماية وقواعد التباعد الجسدي أثناء التدريب الشخصي 5
التحضير لاستئناف الدورات التدريبية 5
تهيأ لاستقبال المشاركين 6
مرافقة المتعلمين أثناء التدريب 6
تعزيز حماية المشاركين في التدريب إذا كان النشاط التعليمي لا يحترم التباعد الجسدي 7
تعزيز أو تنفيذ التعليم عن بعد عند الإمكان 7
نصائح حول استخدام التكنولوجيا والاتصالات للإسعافات الأولية 7
الملحق 1. توصيات تقنية وتربوية انتقالية تتعلق بالتدريب الأساسي على الإسعافات الأولية في فترة الوباء 9
توصيات تقنية 9
طلب المساعدة 9
تنبيه الجمهور 9
الحماية الفردية والجماعية 10
توقف القلب 10
الدوار والمرض 11
فقدان الوعي 11
الجروح والحروق والإصابات والنزيف 12
توصيات التعليم 12
الحماية 12
تقييم المصاب 12
طلب المساعدة 12
انسداد المسلك الهوائي بأجسام غريبة (الاختناق) 13
النزيف الشديد 13
فقدان الوعي 13
توقف القلب 13
الدوار، المرض 13
الجروح والحروق والنزيف والإصابات 13
الملحق 2. توصيات تقنية وتربوية انتقالية تتعلق بالتدريب المتقدم في مجال الإسعافات الأولية 14
التوصيات التقنية 14
تقييم المصاب 14
الحماية والأمن 15
المصاب يعاني من توقف القلب 16
فقد المصاب وعيه ولكنه يتنفس بشكل طبيعي 17
علامات المرضتظهر على المريض 17
قواعد محددة لتوصيل الأكسجين عن طريق الاستنشاق 17
توصيات التعليم 18
موارد لتكييف الدورات التدريبية 19

المقدمة

يهدف هذا الدليل إلى تزويد الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، والإدارات والمكاتب الإقليمية للاتحاد الدولي للجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر المشاركة في التدريب على الإسعافات الأولية، بالنصائح والتوصيات للاستعداد لاستئناف التدريب، بعد انقطاع في كثير من البلدان بسبب جائحة "كوفيد-19".

وقد تم إنتاج هذا الدليل مع الأخذ في الاعتبار السياقات المختلفة وخصوصيات البلدان إلى أقصى حد ممكن، وهو لا يحل بأي حال من الأحوال محل القواعد الرسمية المعمول بها في كل دولة. يتمتع مديرو التدريب والمصممون بحرية تكييفها حسب الاقتضاء. لن يكون من الممكن أو الضروري دائمًا تنفيذ جميع الجوانب.

تتبع هذه الوثيقة أوراق "الأسئلة المتداولة" التي أرسلها المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر إلى شبكة الإسعافات الأولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر في 24 مارس 2020، والتي تنص على التدابير العامة اللازمة للتعامل مع جائحة "كوفيد-19" كجزء من سياساتنا للإسعافات الأولية. واصل المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية متابعة أنشطة الجمعيات الوطنية عن بعد ويبدو أن التدريب قد استُئنف حاليًا في عدة قارات.

يتم استئناف الأنشطة التدريبية من قبل الجمعية الوطنية شرط أن تُطبق تدابير الحماية الصحية لأولئك المشاركين في التدريب (المتعلمون والمدربون) وأن يتم تكييف التدريس من أجل إعداد مقدمي الإسعافات الأولية أو المستجيبين الأوائل بشكل أفضل مع حمايتهم في نفس الوقت من الفيروس.

نظرًا لأن التوصيات المقدمة في هذه الوثيقة يمكن أن تتطور لتأخذ في الاعتبار المشورة الجديدة المنفذة على المستوى الوطني أو الدولي، فقد يتم اقتراح التحديثات في تاريخ لاحق. يجب على كل جمعية وطنية التحقق من الإرشادات الحالية المطبقة في مجال الإسعافات الأولية الذي تعنى به، لدى الوزارات ذات الصلة مثل العمل والصحة والتعليم .

مديرو التدريب والمصممون مدعوون للتواصل مع المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية لطرح أي أسئلة (first.aid@ifrc.org).

التعريف ومجالات الخبرة

تدابير الحماية: يشير الدليل إلى قواعد يومية بسيطة لحماية نفسك والآخرين:

- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون أو استخدام معقم اليدين
- تغطية الفم والأنف بالكوع عند السعال والعطس
- استخدام مناديل تُستخدم لمرة واحدة
- عدم المصافحة أو العناق
- البقاء في المنزل في حال الشعور بالمرض

المسافة الجسدية: 1.5 متر على الأقل بين الأشخاص.

الحماية الشخصية: استخدام المعدات لحماية النفس من انتقال الفيروس، مثل القناع والقفازات والمئزر ... وهذا يعتمد على إجراء الإسعافات الأولية الذي يُطبق.

نوضح بالتفصيل ثلاثة أنواع رئيسية من التدريب هنا، لكن هذا التصنيف ليس شاملاً:

- **التدريب الأساسي في مجال الإسعافات الأولية:** يهدف هذا النوع من التدريب المصمم لعامة الناس إلى تعليم الناس كيفية الاستجابة عند مواجهة حالة طوارئ، دون أن يكون لديهم معرفة مسبقة بالإسعافات الأولية. الدورات قصيرة جدًا بشكل عام وتهدف إلى تعليم إجراءات الاستجابة للأحداث غير المتوقعة (حادث، مرض ...) والتي يمكن أن تعرض حياة شخص ما للخطر. قد يُعطى في نهاية الدورات التدريبية نوع من أو لا، وهناك مهن معينة يكون هذا التدريب فيها إلزاميًا.
- **التدريب المتقدم في مجال الإسعافات الأولية:** يغطي هذا التدريب عدة أنواع من المحتوى والوحدات بناءً على سياق واحتياجات كل جمعية وطنية، ولكنه يهدف إلى تدريب عامة الناس والمتطوعين والموظفين الذين لديهم معرفة مسبقة بالإسعافات الأولية (يتم تحديد المستوى من قبل كل جمعية وطنية). عادةً ما يكون المسعفون المدربون على هذا المستوى قادرين على إجراء تقييم أكثر تفصيلاً للمصابين، وتقديم الرعاية المتقدمة باستخدام معدات الإسعافات الأولية. في نهاية التدريب، يحصل المشاركون على شهادة (رسمية أو لا).
- **تدريب المدربين (في الإسعافات الأولية):** أي نوع من التدريب الذي يهدف إلى استخدام الأدوات والممارسات الجيدة وطرق التدريس كمدرب إسعافات أولية. يركز جزء كبير منه على عملية التعلم ومشاركة المعرفة وكذلك على التقنيات التي يجب إتقانها أيضًا. في بعض الجمعيات الوطنية، ليس من الضروري إكمال التدريب الأساسي في مجال الإسعافات الأولية لولوج هذه البرامج. يمكن أن يحصل المشارك في نهاية هذا التدريب على شهادة

رسمية منظمة، أو شهادة الصليب الأحمر/الهلال الأحمر. ملاحظة: بالنسبة لهذه الدورات التدريبية، يجب قراءة هذا الدليل وملحقَيه.

نحاول في هذا الدليل التمييز بين **"التقنيات الموصى بها"** التي تشير إلى الإسعافات الأولية السريرية والعلمية، و**"توصيات التدريس"** التي تهدف إلى تقديم المشورة بشأن طرق التدريس والإجراءات التي يجب وضعها في فترة جائحة كوفيد -19. يمكن أن يندمج الاثنان في بعض الأحيان ومن المهم أن يقرأ المدربون هذه الأقسام بعناية.

توصيات أولية للناس وصحتهم

ينتقل سارس-كوف-2 وهو الفيروس المسؤول عن كوفيد-19، من شخص لآخر من خلال الاتصال الوثيق ومن خلال الرذاذ المحمول جوًا. من الممكن أن يصاب الشخص بالفيروس عن طريق لمس سطح أو غرض يتواجد عليه الفيروس، ثم لمس فمه أو أنفه أو ربما عينيه.

خلال مرحلة ما بعد الإغلاق، من الضروري كسر سلسلة انتقال الفيروس. لهذا السبب، يجب ألا يحضر أي مشارك تظهر عليه علامات كوفيد-19 أو كان على اتصال بأي شخص مصاب التدريب. يجب أن يتم استئناف التدريب بشكل آمن لجميع الأطراف المشاركة في التدريب: المدربون والمتعلمون وما إلى ذلك.

أخيرًا وليس آخرًا، يجب أن تعزز الجمعيات الوطنية الرسالة الموجهة للمتعلمين بأن الإجراءات المنقذة للحياة ضرورية. يهدف هذا الدليل إلى مساعدتك في مساعدة المتعلمين على فهم كيفية تصرفهم بأمان، ولكن من المهم ألا تتراجع ثقتهم واستعدادهم للمساعدة عند القيام بذلك. وعلى وجه الخصوص، يجب أن يفهم المتعلمون أن احتمال انتقال الفيروس عند قيامهم بالإنعاش القلبي الرئوي لشخص من عائلتهم لا يتخطى الخطر القائم والناتج عن السكن المشترك (انظر قسم الإنعاش القلبي الرئوي).

احترام إجراءات الحماية وقواعد التباعد الجسدي

يجب أن يظل احترام تدابير الحماية وقواعد التباعد الجسدي القاعدة في جميع الظروف. ينتقل الفيروس بشكل رئيسي من الأشخاص المرضى، ولكن في بعض الأحيان يمكن للأشخاص الذين لا تظهر عليهم أي عوارض أن ينشروا الفيروس.

تتمحور نصائحنا في هذا الدليل حول خمسة مبادئ عامة:

- الحفاظ على التباعد الجسدي؛
- الالتزام بإجراءات الحماية؛
- الحد من اختلاط المتعلمين؛
- تنظيف المباني والمعدات؛
- التواصل والمعلومات والتدريب.

التغييرات التقنية والتربوية اللازمة للتدريب على الإسعافات الأولية

مع الأخذ في الاعتبار مخاطر الإصابة بالفيروس أو نشره، سواء عند رعاية أحد المصابين أو عند إجراء التدريبات على الإسعافات الأولية، من الضروري:

- تذكر مبادئ النظافة التي يجب مراعاتها عند التعامل مع المصابين بأمراض معدية مثل كوفيد -19؛
- تكييف بعض الإجراءات التي يجب اتباعها بسبب انتشار الفيروس بين السكان وفي ما يتعلق بالتعامل مع المصاب الذي تظهر عليه عوارض كوفيد-19؛
- تكييف طرق وأساليب التدريس لضمان تنفيذ التدريب بأفضل طريقة ممكنة من حيث الفعالية وحماية المشاركين فيه.

توصيات تربوية حول تنظيم التدريس

بالإضافة إلى التحسينات والتدابير التي تتيح توفير الحماية الفردية والجماعية، من الضروري إعادة تنظيم التدريس. يجب أن يكون استئناف النشاط تدريجيًا وأن يقوم على ثلاثة مبادئ رئيسية:

1. **فرض تدابير الحماية وقواعد التباعد الجسدي** أثناء التدريب الشخصي.
2. **زيادة حماية المشاركين** في التدريب إذا لم يكن النشاط التعليمي يحترم التباعد الجسدي.
3. **تعزيز** أو تنفيذ **التعلم عن بعد** عندما يكون ذلك ممكنًا.

تطبيق تدابير الحماية وقواعد التباعد الجسدي أثناء التدريب الشخصي

يجب أن يُستأنف التدريب الشخصي وفقًا للإجراءات الصحية وقواعد التباعد الجسدي المفروضة محليًا.
ولهذه الغاية، نوصي كل جمعية وطنية بوضع التوصيات التالية.

التحضير لاستئناف الدورات التدريبية

- تزويد فرق التدريس الخاصة بك بالمعلومات الأولية (بريد إلكتروني بالمعلومات، مؤتمر فيديو، إلخ). يتيح تبادل المعلومات هذا إمكانية مراجعة التدابير الصحية السارية والقيام بالتعديلات اللازمة لاستئناف التدريس لجميع المدربين؛
- تنظيم التدريب في أماكن يمكن اتباع إجراءات التباعد الجسدي فيها. إذا تم تنظيم كل التدريب أو جزء منه في الهواء الطلق، يتعين احترام تدابير التباعد الجسدي. ومن الضروري تعديل عدد المدربين والمساعدين المشرفين بحسب الحاجة؛
- بذل كل جهد ممكن لضمان احترام جميع القواعد والتعليمات الأساسية قبل بدء التدريب؛
- تجنب أي ضرر قد يلحق بمعدات الحماية المطلوبة للتدريب. سيضمن المدربون، ربما بمساعدة شخص معين، احترام تدابير الحماية وتدابير التباعد الجسدي وسيساهمون في إجراءات التنظيف والتعقيم الأساسية؛
- إبلاغ المتعلمين **قبل** بدء التدريب:
  - بالتدابير التي يجب عليهم احترامها أثناء التدريب (التذكير وإظهار الوقت اللازم لغسل اليدين، وقواعد استخدام الأقنعة)؛
  - بالمواد التي سيتم توفيرها لهم أو ما سيحتاجون إلى إحضاره؛
  - بأنه لا يمكنهم حضور التدريب إذا ظهرت عليهم حتى أدنى علامات الإصابة (الزكام، والسعال، والحمى، وفقدان الذوق والشم، وما إلى ذلك) أو إذا كان عليهم اتباع إجراءات العزل وفقًا لمتطلبات البلد
- توفير نقطة مياه أثناء التدريب، مزودة بالصابون وبموزع مناشف يد تُستخدم لمرة واحدة، وتوفير معقم لليدين بالقرب من المشاركين في التدريب؛
- ضمان عرض الملصقات التي تظهر تدابير الحماية[1] بشكل واضح في أماكن مختلفة حول موقع التدريب؛
- ضمان توفر الأقنعة الواقية (العامة وربما بمعيار جراحي) للمشاركين في التدريب. يجب أن يكون ارتداء هذه الأقنعة الواقية إلزاميًا لجميع المشاركين في التدريب عندما يكون التباعد الجسدي لمسافة 1.5 متر غير ممكن. يجوز للصليب الأحمر/الهلال الأحمر أن يأمر بضرورة ارتداء الأقنعة بشكل دائم طوال مدة التدريب وفقًا للقواعد المحلية؛
- التأكد من توفر منتجات التنظيف والتعقيم للأسطح والأغراض (البخاخات والمناديل والمطهرات وما إلى ذلك) ووضع إجراءات لاستخدامها. يجب أن تكون هذه المعدات متاحة من أجل:
  - تنظيف المباني وتعقيم الأسطح قبل وبعد كل يوم تدريب؛

1. وفر الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر العديد من الملصقات وأدوات الاتصال، والتي يمكن تكييفها وفقاً للاحتياجات وهي متوفرة بعدة لغات هنا.

- التطهير المنتظم لنقاط الاتصال (مقابض الأبواب، المفاتيح الكهربائية، إلخ) أثناء التدريب؛
- تنظيف وتعقيم المواد المشتركة (مواد التدريس أو غيرها) قبل التدريب وبعد كل استخدام.

تعد مشاركة فرق التدريس في تطوير وفهم هذا التوجيه أمرًا ضروريًا لاستئناف التدريب بنجاح. ويلعب الإشراف من قبل الأفراد الذين يفهمون التوجيه دورًا رئيسيًا في احترام تدابير الحماية وقواعد التباعد الجسدي.

تهيأ لاستقبال المشاركين

جهز مساحة مجهزة لكل مشارك، للسماح له بالتعلم والممارسة مع الحفاظ على المسافة الجسدية اللازمة.

قد يتم تجهيز كل متعلم بمعدات فردية (ضمادات، مرقأة، قفازات تستخدم أحادية الاستخدام، دمية، إلخ) لا تتم مشاركتها بين المشاركين.

مرافقة المتعلمين أثناء التدريب

يجب أن يكون المتعلمون في التدريب ملتزمين ومسؤولين عن سلامتهم وسلامة الآخرين، وهذا هو المبدأ الأساسي الذي يجب أن نعلمه.

لهذا الغرض:

- خصص وقتًا في بداية التدريب لكل مجموعة من المتعلمين، لشرح التعليمات الصحية العامة والمحددة والتذكير بمسؤولية كل فرد في مكافحة انتشار الفيروس (قم بالإشارة إلى المواد المتاحة، والاستخدام المناسب للمرفق، وعند الاقتضاء، معدات ومركبات التدريب). يجب أن تغطي التعليمات أيضًا تنظيم أوقات الراحة. قد يؤدي ذلك إلى زيادة وقت تشغيل التدريب، لذلك نظم نفسك بشكل مناسب وقم بالإبلاغ بذلك.
- إذا لم يتم اتباع القواعد في بداية التدريب وأثناءه من قبل أي فرد، فقد يحتاج فرع الجمعية الوطنية المحلي الذي يوفر التدريب إلى إبعاد المتعلم عن المشاركة أو مواصلة التدريب.

يجب أن يتواجد المدربون ومساعدو المدربين جنبًا إلى جنب مع المتعلمين ليس فقط لتسهيل التدريب، ولكن أيضًا من أجل:

- دعمهم بتذكيرهم إذا لزم الأمر بالقواعد والتدابير الواجب اتباعها؛
- ضمان الإمداد الدائم والكافي بالمواد الضرورية لمراعاة هذه القواعد (الأقنعة، والصابون ونقاط الماء، ومعقمات اليدين، ومنتجات التعقيم، إلخ)؛
- توفير فترات راحة منتظمة (على الأقل كل ساعتين)، متفاوتة مع فترات الراحة الخاصة بمجموعات أخرى من المتعلمين في الموقع للحد من تجمعات الأشخاص والسماح للجميع بالالتزام بقواعد النظافة الشخصية (غسل أو فرك اليدين) أو القواعد الجماعية (غسل الأسطح التي يجري لمسها)؛
- تهوية غرفة التدريب أثناء فترات الراحة أو لمدة 15 دقيقة على الأقل كل ثلاث ساعات؛
- تنظيف وتعقيم المعدات المشتركة بعد كل استخدام أو بعد مغادرة كل مجموعة من المتعلمين؛
- التأكد من أن كل متعلم يستخدم معدات التدريب الفردية الخاصة به عندما يتم توفيرها ولا يتشارك المعدات أو الأدوات الأخرى (أوراق الملاحظات اللاصقة، الأقلام، الصور، إلخ)؛
- التأكد من أن كل متعلم يستخدم معدات الحماية الشخصية الخاصة به (قناع عام أو قناع جراحي)، عند عدم إمكانية احترام قاعدة التباعد الجسدي (تمرين المحاكاة، العمل الجماعي)؛
- تنظيف وإعادة تغليف معدات التدريب (باستخدام إجراءات التنظيف الموافق عليها من قبل الجمعية الوطنية؛
- نصح كل متعلم بتطبيق قواعد النظافة الأساسية مثل الاستحمام وتغيير الملابس في نهاية يوم التدريب.

تعزيز حماية المشاركين في التدريب إذا كان النشاط التعليمي لا يحترم التباعد الجسدي

لدى المدربين العديد من تقنيات التدريب المتاحة لهم وبعض هذه التقنيات يعرض المشاركين للفيروس أكثر لأنها لا تسمح باحترام قواعد التباعد الجسدي. ومع ذلك، يظل التعلم التقني ضروريًا ولا يمكن إلغاء تمارين المحاكاة والعمل الجماعي. هناك العديد من الطرق لتكييف هذه التقنيات بحيث يظل التدريب بنفس الفعالية ويكون وقت الاتصال بين المشاركين محدودًا.

لكي تتمكن من الاستمرار في استخدام هذه التقنيات التي سيتم تحديدها في مكان آخر لكل تدريب (انظر الملحق 1 و 2)، يوصى بما يلي:

- الحد من اعتماد أساليب التدريس التي تتطلب تقاربًا جسدياً وثيقًا أو تبادلًا للمواد؛
- إعطاء الأولوية لاستخدام الدمى[2] لمحاكاة الضحية؛
- إعطاء الأولوية لتشكيل مجموعات عمل فرعية تتكون دائمًا من نفس المتعلمين طوال مدة الدورة من أجل الحد من اختلاط المتعلمين؛
- حماية المتعلمين من خلال إلزامية ارتداء الأقنعة عندما يتعذر احترام قواعد التباعد الجسدي؛
- تنظيف أدوات التدريس المشتركة بعد كل استخدام أو كل تدريب؛
- ارتداء القفازات إذا تعذر تنظيف الوسائل التعليمية المشتركة بعد كل استخدام أو فرك اليدين بمعقم اليدين قبل الجزء وبعده؛
- الطلب من كل المشاركين غسل أيديهم بالصابون أو فرك أيديهم بمعقم اليدين قبل وبعد كل جزء تعليمي.

تعزيز أو تنفيذ التعليم عن بعد عند الإمكان

يقلل استخدام التدريب عن بعد بالتناوب مع التدريب الشخصي فقط عند الضرورة، من خطر إصابة المشاركين في التدريب. بالإضافة إلى ذلك، فإن ذلك يسهل ضمان إمكانية تطبيق تدابير الحماية الصحية وقواعد التباعد الجسدي. يوصى بالاطلاع على الوضع الراهن في بلدك والتفكير في كيفية تقييم المتعلمين.

يمكن أن يكون التدريب عن بعد فعالاً بشكل خاص للمعلومات النظرية. ومع ذلك، فبدون معدات تقنية عالية المواصفات، لا يمكن اعتبار التدريب المقتصر على التعلم عن بعد كافياً للحصول على شهادة لأن التدريب على الإسعافات الأولية يتطلب التطبيق العملي للإجراءات التي لا يمكن تنفيذها إلا بشكل شخصي. لذلك، نوصي بربط التعلم عن بعد، إذا تم استخدامه، بالتدريب الشخصي. ويجب أن يأخذ تنفيذ التعلم عن بعد في الحسبان احتمال وصول الجميع إلى التقنيات الضرورية.

يمكن للمركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية[3] تقديم المشورة للجمعيات الوطنية في هذا السياق، في ما يتعلق بأهداف التدريب ومتطلباته (إجراءات التعلم) والمهارات التي يجب اكتسابها والمتطلبات المحددة بواسطة شهادة محلية. وبالمثل، تم اختيار مجموعة من الموارد وهي متاحة في نهاية هذا الدليل لمساعدة الجمعيات الوطنية في تنفيذ هذا النوع من البرامج.

سيتم توحيد كل هذه التوصيات في توصيات الإسعافات الأولية والإنعاش والتعليم الدولية المحدثة، والتي يتم كتابتها حاليًا، والتي يجب أن تكون جاهزة بحلول نهاية عام 2020. من أجل استكمال هذه الوثيقة، فإن الجمعيات الوطنية مدعوة لمشاركة الممارسات الجيدة وأي تحديات توجهها على العنوان التالي: first.aid@ifrc.org.

نصائح حول استخدام التكنولوجيا والاتصالات للإسعافات الأولية

نحن ندرك أن هناك تفاوتات بين الجمعيات الوطنية، وكذلك بين الفروع المحلية في نفس البلد في ما يتعلق بالوصول إلى الإنترنت واستخدام التقنيات الجديدة والبرامج المتاحة ومشاركة المعرفة حول هذا الموضوع. يمكن أن يتأثر التدريب على الإسعافات الأولية، لا سيما في الوقت الحالي، بذلك ويمكن أن يواجه مدربو أو مديرو الإسعافات الأولية التحدي الجديد المتمثل في الإدماج الرقمي لمشاركة معارفهم. يتم عرض بعض الحلول المقترحة من قبل المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية وشركائه في نهاية الدليل:

- نحن نشجع على استخدام أساليب متنوعة للتدريب الديناميكي والفعال، الذي يركز على المتعلم واحتياجاته: قم بتنويع تقنياتك قدر الإمكان مع احترام التباعد، بمساعدة الألعاب والاختبارات والأسئلة/الأجوبة والمساعدات البصرية ...

2. تتوفر على هذا الموقع أفكار لصنع الدمى المنزلية: https://nhcps.com/how-to-make-your-own-diy-cpr-manikin-at-home/
3. تم نشر عدة أدلة للتعلم الإلكتروني مع تطبيقات وهي متوفرة على هذه الصفحة (باللغة الإنكليزية)

- إذا لم يكن لديك اتصال إنترنت كافٍ و/أو جهاز عرض لمقاطع الفيديو الخاصة بك، فخطط لإرسالها مسبقًا أو لاحقاً إلى المتعلمين عبر WhatsApp أو قناة YouTube أو أي تطبيق آخر مستخدم في منطقتك. سيساعد هذا في زيادة قدرة المشاركين على التذكر. يمكن تنزيل مقاطع الفيديو التي يقترحها المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية في ملف VLC ويمكن مشاهدتها بدون الإنترنت.
- يمكن أن تحتوي الكثير من تطبيقات الأجهزة المحمولة على محتوى "غير متصل": ضع في اعتبارك استخدام هذه الوظيفة لإدراجها في تدريبك (راجع تطبيق الإسعافات الأولية للمركز العالمي للتأهب للكوارث)
- لإعطاء الأولوية للتفاعل مع احترام تدابير الحماية، تتوفر إصدارات مجانية من البرامج عبر الإنترنت على الكمبيوتر والجوال مثل Kahoot! وKlaxoon وPool في كل مكان ... وكلها توفر محتوى تفاعليًا يتم إنشاؤه دون الحاجة إلى اللمس!
- كن مبتكراً في ما يتعلق باستخدام الأشياء لإعطاء الأولوية للممارسة الفردية: الدمى، عبوات المياه، المناديل ...
- إذا لم يكن لديك وقت للتوسع في المحتويات الجديدة، فاعلم أن معظم وحدات الإسعافات الأولية متاحة عبر الإنترنت على منصة التعلم الإلكتروني للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر (ومع ذلك، لا يحل هذا محل تدريب كامل)
- احرص على الاستفادة القصوى من هذا الوقت لتعزيز الاتصالات والرسائل في مجال الإسعافات الأولية في الإذاعة والصحافة ووسائل التواصل الاجتماعي ... نحن بحاجة أكثر من أي وقت مضى إلى أشخاص مدربين وذوي معرفة.
- أخيرًا، أثناء أي عمليات توزيع محتملة للأقنعة أو معدات الحماية أو مواد التوعية المجتمعية، ضع في اعتبارك أن يكون معك ملصق أو منشور يصف السلوك الآمن وإجراءات الإسعافات الأولية.

الملحق 1

توصيات تقنية وتربوية انتقالية تتعلق بالتدريب الأساسي على الإسعافات الأولية في فترة الوباء

في سياق معدٍ أو وبائي (مثل كوفيد-19)، من الضروري اتخاذ تدابير وقائية وتكييف إدارة المصابين المحتمل تأثرهم بالمرض. والغرض من هذه التعديلات هو الحد من الاقتراب من المصاب وتقليل مخاطر الإصابة.

تهدف العناصر الواردة أدناه إلى التكيف مع جائحة "كوفيد -19"، فهي تكمل أو تعدل الوحدات المختلفة التي يتم تدريسها عادةً أثناء التدريب الأساسي على الإسعافات الأولية (قائمة غير شاملة، يتم تكييفها وفقًا لقواعد التدريب الخاصة بكل جمعية وطنية).

توصيات تقنية

طلب المساعدة

من الذي يتعين تنبيهه عند التعامل مع مصاب تظهر عليه عوارض قد تشير إلى مرض تنفسي معدٍ مثل "كوفيد-19":

إذا ظهرت على الشخص عوارض مثل السعال والحمى أو أي عوارض أخرى تشبه عوارض الأنفلونزا، فاطلب من المصاب أو من حوله الاتصال أو استشارة طبيب أو منظمة طبية تطوعية أو عامل مجتمعي. يمكن لهؤلاء المهنيين تقديم المساعدة عن بعد. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فانصح الشخص بالعودة إلى المنزل والراحة. إذا كان الشخص يعاني من سعال وحمى ويواجه صعوبة في التنفس أثناء الراحة أو المجهود، أو كانت تظهر عليه علامات حالة طارئة تهدد حياته، فاتصل بخدمات الطوارئ على الفور.

تنبيه الجمهور

خطر العدوى، أثناء تفشي المرض أو الجائحة، هو خطر محدد، تماماً المخاطر الكيميائية أو المشعة. يتم تنبيه السكان عبر وسائل الإعلام أو الشبكات الاجتماعية المحلية. ويتم إصدار تعليمات محددة، مثل إجراءات الاحتواء أو الحماية أو التباعد، من قبل السلطات الصحية المحلية. يجب على الجمهور احترام هذه التعليمات.

الحماية الفردية والجماعية

عند التعامل مع شخص تظهر عليه عوارض قد تشير إلى مرض معدٍ مثل "كوفيد-19":

يجب على مقدمي الإسعافات الأولية اتخاذ تدابير لحماية أنفسهم والأشخاص القريبين منهم:

- الحفاظ على المسافة الفاصلة بينهم وبين الشخص المريض وعدم لمسه قدر الإمكان، خاصة إذا لم يكن يضع قناعاً؛
- في حال الاضطرار إلى الاقتراب من الشخص، يتعين عليهم حماية أنفسهم قدر الإمكان من خلال ارتداء قناع؛
- الطلب من المصاب عزل نفسه إن أمكن في غرفة منفصلة، وارتداء قناع جراحي إن أمكن. إذا كان القناع يؤثر على تنفس المصاب، فيجب إزالته
- اطلب من أصدقاء/عائلة المريض والمقربين منه احترام تدابير الحماية والتباعد؛
- لا تلمس عينيه أو أنفه أو فمه أو وجهه؛
- في نهاية التدخل، اغسل يديك بالماء والصابون وجففهما بمنشفة أو منديل، أو استخدم معقم اليدين أو الرماد بدلاً من ذلك، واطلب من المريض أن يفعل الشيء نفسه.

بعد الاتصال بشخص مصاب أو يشتبه في إصابته بمرض معدٍ (كوفيد -19)، إذا أمكن، اتصل بالسلطات الصحية التي أنشأتها حكومتك لمعرفة الإجراء الذي يجب تنفيذه بنفسك (الفحص، تدابير الاحتواء). اتبع نصائحهم.

توقف القلب

عند حدوث توقف القلب في سياق معدٍ أو وبائي (كوفيد-19)، يجب اتخاذ تدابير وقائية من قبل مقدم الإسعافات الأولية وإجراء تغييرات على إدارة المصابين.

ويرتبط هذا التكيف بما يلي:

- إجراءات الفحص التي تتطلب الاقتراب من المسلك الهوائي للمصاب وتعريض المصاب لخطر العدوى؛
- إجراءات الإنعاش التي تؤدي إلى انتشار الفيروس.

الهدف من هذه التغييرات هو تقليل مخاطر التعرض للفيروس. والتغييرات هي كما يلي:

عزز مبدأ: **"التنبيه، الإنعاش القلبي الرئوي، إزالة الرجفان القلبي"**.

عند التعامل مع ضحية لا تستجيب ولا تتفاعل:

- احم نفسك بقناع؛
- بمجرد أن يستلقي المصاب على ظهره، لا تقم بإمالة رأسه للخلف وفتح المسلك الهوائي ولا تحاول فتح فمه؛
- لا تتكئ على وجه الضحية، لا تضع أذنك وخدك على فم المصاب وأنفه،
- تحقق من أن المصاب يتنفس عن طريق النظر لملاحظة ارتفاع وهبوط البطن والصدر. يمكن كشف التوقف في القلب من خلال الاستجابة المحدودة أو عدم الاستجابة، وغياب التنفس الطبيعي، دون الاقتراب من فم المصاب؛
- في حالة عدم انتظام التنفس أو في حالة الشك: نبه خدمات الطوارئ، واطلب مزيل الرجفان القلبي إذا كان متاحًا في منطقتك وإذا كان القانون يسمح باستخدامه من قبل العامة؛
- ابدأ بالضغط على الصدر.
- عند الإمكان، استخدم مزيل رجفان قلبي أوتوماتيكي خارجي في أسرع وقت ممكن (قف عند قدمي المصاب عند إعطاء الصدمة) واتبع التوجيهات المقدمة من خدمات الطوارئ التي يتم الاتصال بها؛
- عند الإمكان، ضع منديلاً أو منشفة أو قناعاً على فم وأنف المصاب قبل البدء بالضغط على الصدر وإزالة الرجفان القلبي. يقلل ذلك من خطر انتشار الفيروس في الهواء خلال الضغط على الصدر؛
- لا تقم بالإنعاش عن طريق الفم. بناءً على ما تقدم، يُترك الحكم لمقدم الإسعافات الأولية في حالتين:
  - إذا كان مقدم الإسعافات الأولية يعيش في نفس المنزل الذي يعيش فيه المصاب (إذا كان يشارك معه أصلاً خطر العدوى أو إذا كان الخطر محدوداً)؛
  - إذا كان المصاب طفلاً أو رضيعاً (حيث أن توقف القلب عند الأطفال سببه عمومًا مشاكل في الجهاز التنفسي، وممارسة التنفس الاصطناعي يزيد من فرصة بقاء الأطفال على قيد الحياة).
- استمر في الإنعاش حتى وصول خدمات الطوارئ

ملاحظة: خارج سياق جائحة كوفيد-19، ولكن أيضًا عند الأطفال والرضع، يُعتبر التنفس الاصطناعي ضرورياً ويجب أن يوضحه المدرب (حتى لو لم يكن من الممكن تطبيقه أثناء التدريب، يمكن تقديم ذلك مع بمساعدة مقطع فيديو أو ملصق).

الدوار والمرض

يمكن أن يشعر المصاب بمرض معدٍ (كوفيد-19) ببعض العوارض. ويمكن تشخيص الإصابة بمرض معدٍ مثل كوفيد-19 عندما يظهر على المصاب واحد أو أكثر من العوارض التالية:

- السعال
- الصعوبة في التنفس؛
- الحمى أو شعور بالحمى (ارتجاف، حار إلى بارد)؛
- الصداع والأوجاع والتعرق والتعب الشديد؛
- الإسهال؛
- فقدان حاسة الشم (من دون انسداد الأنف)، حاسة الذوق بشكل كامل؛
- إسهال؛
- فقدان حاسة الشم (بدون انسداد بالأنف)، فقدان حاسة الذوق بشكل كامل.

لدى التعامل مع مريض تظهر عليهعوارض مرض معد ينتقل عن طريق الهواء أو الاتصال مثل "كوفيد-19":

فور اطلاع مقدم الإسعافات الأولية المعيَن على الأمر، يجب عليه تطبيق تدابير الحماية العامة وتدابير التباعد للحد من انتقال المرض.

يجب الإبلاغ عن هذه الحالات العالية الخطورة عند تنبيه خدمات الطوارئ:

الشخص المريض:

- تجاوز سن الـ60؛
- يعاني من أمراض القلب أو أمراض الرئة أو السكري أو نقص المناعة؛
- يعاني من البدانة؛
- يخضع لعلاج ارتفاع ضغط الدم الشرياني، أو السرطان، أو مرض من أمراض نقص المناعة (مرض مزمن، الإيدز)؛أو غسيل الكلى بسبب فشل كلوي؛
- حامل

يجب طلب المشروة الطبية:

- إذا كان المصاب يعاني من سعال أو حمى أو قشعريرة ولا تظهر عليه أي علامات خطورة، فيتعين الاتصال بالمساعد الطبي أو بمنظمة الدعم الطبي؛

يجب الاتصال بخدمات الطوارئ إذا كانت متوفرة أو نقل الشخص إلى المستشفى:

- إذا كانت الضحية تعاني من ضيق في التنفس في أوقات الراحة أو عند بذل الجهد، أو صعوبات في التنفس أو أي علامات أخرى تشير إلى وجود حالة طارئة تهدد الحياة.

فقدان الوعي

خلال فترة تفشي «كوفيد-19»، وعند التعامل مع مصاب لا يستجيب، يجب القيام بما يلي:

- وضعه في وضعية الاستلقاء على الظهر؛
- عدم إمالة رأس المصاب إلى الخلف لفتح المسلك الهوائي؛
- عدم محاولة فتح فمه؛
- عدم الانحناء فوق رأس المصاب، وعدم وضع الأذن أو الخد على فم المصاب وأنفه؛
- متابعة تنفس المصاب من خلال مراقبة ارتفاع وهبوط معدته وصدره دون الاقتراب من فمه.

في حال لم تستجب الضحية وكانت تتنفس بشكل طبيعي، يجب القيام بما يلي:

- تنبيه فريق خدمات الطوارئ، واتباع تعليماته
- وضع المصاب في وضعية الاستلقاءالجانبي (وضعية التعافي) استناداً للنصيحة المقدمة من فريق خدمات الطوارئ؛ وإذا كان بإمكان فريق خدمات الطوارئ الحضور بسرعة، فقد يطلبترك المصاب مستلقياً على ظهره[4]لتجنب أي اتصال وثيق.
- متابعة تنفس المصاب باستمرار من خلال مراقبة ارتفاع وهبوط معدته وصدره.

4. خلال فترة وباء كوفيد-19، يجب أن يكون مقدم الإسعافات الأولية قادراً على فحص تنفس المصاب بسهولة من خلال مراقبة المعدة والصدر إذا كان المصاب مستلقيًا على ظهره.

الجروح والحروق والإصابات والنزيف

يجب تذكير المتعلمين أن كوفيد-19 لا ينتقل عن طريق الجلد أو الدم. ويجب تطبيق تدابير الحماية العامة عند التعامل مع مصاب يعاني منمرض معدٍ (انظر الفقرة أعلاه حول الحماية)، مع مراقبة المصاب أثناء انتظار الإغاثة أو المشورة الطبية.

- فور اطلاعه على الأمر، يجب على المنقذ تطبيق تدابير الحماية العامة وتدابير التباعد للحد من انتقال المرض؛
- الطلب من المصاب أن يتعاون وتشجيعه على القيام بإجراءات الإسعافات الأولية بنفسه. إن لم يتمكن من ذلك، يجب على مقدم الإسعافات الأولية إجراء هذه الإسعافات مع محاولة حماية نفسه بواسطة القفازات أو عن طريق وضع يديه في أكياس بلاستيكية؛
- مراقبة الضحية عن بعد أثناء انتظار الإغاثة أو المشورة الطبية؛

توصيات التعليم

تهدف توصيات التعليم المحددة هذه إلى اقتراح الحلول لكل وحدة تدريبية وتمكينالجمعية الوطنيةومدربيها من الامتثال للتوصيات العامة الضرورية لاستئناف التدريب الأساسي في مجال الإسعافات الأولية.

إن القواعد التي تحكم مثل هذا التدريب لم تتغير. ومع ذلك، من المستحسن الحد من عدد المتعلمين أو عدد مجموعات العمل من أجل احترام قواعد التباعد الجسدي ومنع المجموعات من التداخل. ومن الناحية العملية،من المفيد أن يكون هناك مساعد متاح للتدريب، وليس بالضرورة مدرباً، يهتم بالخدمات اللوجستية ويتأكد من احترام تدابير الحماية. أخيراً، وفي ما يتعلق بطول التدريب والتقييم، من الضروري زيادة ذلك للتأكد من إمكانية احترام تدابير الحماية، مع الاستمرار في نقل المعرفة. والقائمة أدناه ليست شاملة وهي متعلقة بوحدات الإسعافات الأولية العامة.

الحماية

يوصى بشدة بالاستفادة من التدريب في مجال الإسعافات الأولية لإضافة وحدة[5] محددة حول ارتداء معدات الحماية وتقليل انتقال الأمراض المعدية (قواعد النظافة، استخدام معدات الحماية الشخصية الأساسية مثل الأقنعة...).

تقييم المصاب

يجب إجراء تقييم المصاب على دمية.

طلب المساعدة

يجب تكييف هذا الجزء من الدورة من قبلالجمعية الوطنية وفقاً لكل سياق، ويجب أن تكون واقعية وأن تظهر أن خدمات الطوارئ مطلوبة بشدة (ومن هنا تأتي أهمية تدريس إجراءات الإسعافات الأولية المنقذة للحياة). يجب أن يكون المدرب

5. يقدم الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر محتويات هذه الأدلة بعدة لغات هنا. وبالمثل، تتوفر التدريبات حول هذا الموضوع مجانًا على منصة التعلم الإلكتروني: https://ifrc.csod.com/client/ifrc/default.aspx

حريصاً على التمييز بين المؤشرات الخاصة بالاتصال بخدمات الطوارئ أو الأطباء أو العاملين في مجال الصحة المجتمعية أو الجمعيات الخيرية، لا سيما في حال ظهور عوارض تشير إلى مرض معدٍ مثل كوفيد-19.يجب الأخذ في الاعتبار السياق الذي سيعمل فيه المتعلمون.

انسداد المسلك الهوائي بأجسام غريبة (الاختناق)

لا يمكن عرض أو تطبيق تقنيات فتح المسلك الهوائي على أي شخص.

في حال توفر دمى للتدريب على انسداد المسلك الهوائي، يمكن للمدرب عرض هذه الإجراءات عليها ومن ثم الطلب من المتعلمين القيام بذلك بدورهم. خلال هذا التدريب، يتم احترام قواعد التباعد وتنظيف الدمى بين كل استخدام. وفي حال عدم توفرالدمى، يستطيع المدرب شرح الإجراء وتفصيله، كما يمكنه أنيستفيد من عرض بصري (شريط فيديو) إذا أمكن.

ونظرًا لعدم إمكانية ممارسة أساليب الضرب على الظهر، يكتفي المتعلمون بالتفسيرات اللفظية حول كيفية الاستجابة. أخيراً،وبالنسبة للضغط على الصدر، يمكن للمتعلمين إظهار الموضع الصحيح لليد على أنفسهم.

النزيف الشديد

يوصى بتزويد كل مشارك بحزمة تمارين فردية. ويجب أن تحتوي هذه الحزمة على المعدات اللازمة لوضعالضمادات الضاغطة و/أو عاصبة يدوية الصنع وفقًا للمنهج الحالي.

سيتمكن كل مشارك بعد ذلك من:

- التدرب على إجراء عمليات الضغط اليدوي ووضع الضمادة الضاغطة على أنفسهم؛
- شرح كيفية صنع عاصبة على فخذهم أو ساقهم دون شدها.

يمكن أيضاً استخدام دمى للتمرن على الإجراءات اللازمة لمنع النزيف. في هذه الحالة، يجب اتباع قواعد التباعد وتنظيف الدمية بين كل استخدام.

فقدان الوعي

سيتعين عرض إجراءين، في وضع التعافي في الفترة غير الوبائية ومن دون وضع التعافي أو فقط عندما تنصح خدمات الطوارئ بذلك في فترة وباء كوفيد-19.

يمكن عرض وضع التعافي باستخدام وسيلة تعليمية بصرية (فيديو، عرض شرائح، ملصقات).

ويمكن تطبيقالوضع على دمية كاملة. ومع ذلك، لا تسمح جميع هذه النماذج المتاحة حالياً بتنفيذ هذه التقنية بسهولة. وسيطلب المدرب من المتعلمين شرح وتبرير هذه التقنية مع الأخذ في الاعتبار أن الغرض من الإجراء هو المهم فقط. "في نهاية العملية، يجب أن يكون المصاب مستلقياً إلى جانبه، ورأسه إلى الخلف وفمهمواجهلـلأرض".

توقف القلب

إذا تم تجهيز كل مشارك ومدرب بدمية نظيفة ومعقمة للتدريب على الإنعاش القلبي الرئوي، فلن يتغير التعلم. سيضمن المدرّب أن كل متعلم يستخدم الدمية المخصصة له.

إذا كانتالدمية المخصصة للتدريب على الإنعاش القلبي الرئوي متاحة لمتعلمين 2 أو 3، فلا يمكن ممارسة **التنفس الاصطناعي**. يجب على المدرب أن يشرح التقنية، وأن يستخدم وسيلة بصرية (ملصق أو شريحة أو شريط فيديو) أو ربما يعرضها على الدمية الخاصة به. لا يمكن تطبيق سوى الضغط على الصدر وإزالة الرجفان على الدمية. وفي جميع الحالات، سيتم تنظيف الدمية بين استخدام كل متعلم.

يجب عرض إجراءين، الإجراء العادي في الحالة التي لا يوجد فيها وباء مع وجود قيود تتعلق بفتح المسالك الهوائية وفحص تنفس المصاب وغياب التنفس الاصطناعي خلال فترة الوباء.

في ما يتعلق بالتنفس الاصطناعي، ولا سيما في حال عدم ممارسته، سيقوم المدرب بتذكير الطلاب بأهميته بعيداً عن حالة كوفيد-19ومع الأطفال.

الدوار، المرض

بالإضافة إلى العناصر المعتادة للوحدة،سيكون المتعلمون بحاجة إلى تلقي معلومات حول مرض كوفيد-19. وسيتم شرح الوضعيات المثالية أثناء انتظار خدمات الطوارئ (إصابة الصدر إلخ.) بمساعدة الوسائل البصرية أو من خلال عرضها على دمى.

الجروح والحروق والنزيف والإصابات

فيما يتعلق بالإجراءات العملية، يجب الطلب من المتعلمين أن يتدربوا على أنفسهم.

الملحق 2

توصيات تقنية وتربوية انتقالية تتعلق بالتدريب المتقدم في مجال الإسعافات الأولية

في سياق الأمراض المعدية أو الأوبئة (كوفيد-19)، من الضروري اتخاذ تدابير وقائية وتكييف رعاية الأشخاص الذين من المحتمل أن يكونوا قدتأثروا بالمرض. والغرض من هذا التكييف هو الحد من الاقتراب من الشخص وتقليل مخاطر العدوى.

كانت التدريبات المتقدمة لبعض الجمعيات الوطنية في مجال الإسعافات الأولية قادرة على وضع إجراءات للتعامل مع شخص مصابمرض معد عالي الأثر ووضع معايير الحماية والسلامة والنظافة والتعقيم التي يجب أن يعتمدها مقدم الإسعافات الأولية. يُظهر وباء كوفيد-19 أهمية هذا الجزء من التدريب[6]. سيتم استكمال هذه الإجراءات بالتوصيات التالية.

لدى التعامل مع مصاب تظهر عليه عوارض مرض معد ينتقل عبر الرذاذ التنفسي أو عبر الاتصال مثل كوفيد-19، يتعين على مقدم الإسعافات الإولية أو فريق الإسعافات الأولية تطبيق الإجراءات المحددة التالية.

التوصيات التقنية

تقييم المصاب

تقييم الوضع

أثناء التقييم الأولي، يجب على فريق الإسعافات الأولية توخي الحذر، لا سيما فيحالات الوباء، للتحقق من وجود علامات على الإصابة بأمراض معدية، لا سيما التي تنتقل عبر الرذاذ التنفسي أو الاتصال مثل كوفيد-19.

6. كتذكير، انظر الدورات المتوفرة على شبكة الإنترنت حول هذا الموضوع: https://ifrc.csod.com/client/ifrc/default.aspx

في حال وجود علامات تدل على الإصابةبمرض معدٍ مثل كوفيد-19يجب على الفريق:

- تجهيز نفسهبمعدات الحماية الشخصية المناسبة؛
- تهوية الغرفة التي وُجد فيها المصاب؛
- اتباع مبدأ إشراك الحد الأدنى من الموظفين؛
- تطبيق قواعد التباعد الجسدي من قبل الأشخاص الموجودين بالقرب منالمصاب؛
- الطلب من المصاب وضع قناع أو إعطاؤه قناعاً.

تقييم العلامات الحيوية

يجب على مقدم الإسعافات الأولية أن يحمي نفسه على الفور بواسطة قناع جراحيوقفازات، وإن أمكن، نظارات وقائية لتقييم العلامات الحيوية.

ويجب على سائر أعضاء الفريق البقاء على مسافة بعيدة (أكثر من مترين) من رأس المصاب، وتجهيز أنفسهم بمعدات الحماية الشخصية الملائمةوترك المجال أمام مقدم الإسعافات الأولية الأول ليجهز نفسه بالمعدات؛

إذا فقد المصاب وعيه، وبعد وضعه في وضعية الاستلقاء على الظهر؛

- يجب إمالة رأسه إلى الخلف ورفع ذقنهلفتح المسلك الهوائي، وعدم محاولة فتح فمه؛
- متابعةتنفس المصاب من خلال مراقبة ما إذا كان صدره والجزء العلوي من البطن يتحركان (لا يجب الإنحناء فوق رأس المصاب، ولا يجب لمس أذن أو خد أو فم أوأنف المصاب للتحقق من التنفس).

في سياق الوباء، قد يكون من المفيد فحص جميع المصابينللتحقق من ظهور علامات الحمى. وجهاز قياس حرارة الجبين بالأشعة تحت الحمراء هو أفضل طريقة للكشف عن ارتفاع درجة الحرارة دون ملامسة المصاب؛ وبدلاً من ذلك يمكن استخدام ميزان الحرارة الأذيني. عند إرسال التقييم، يجب مشاركة درجة حرارة المصاب وكذلك الطريقة والمكان الذي تم فيه إجراء عملية القياس. تعتبر القيمة الظاهرة تقريبية، مما يسمح بتحديد وجود الحمى وشدتها.

تقييم المتابعة

يجب البحثعن العلامات التي تشير إلى مرض معد عالي الأثر مثل كوفيد-19 والتحقق منها. والعوارض الأكثر شيوعًا هي:

- السعال؛
- الصعوبة في التنفس؛
- ألم العضلات، ألم الصدر، التهاب الحلق، الصداع؛
- التعب الشديد؛
- الحمى، الارتجاف، التيبس، التعرق؛
- سيلان الأنف؛
- الإسهال؛
- فقدان حاستي التذوق والشم؛
- فقدان التوازن أو السقوط غير المبرر، لا سيما لدى كبار السن؛
- وجود أشخاص آخرين تظهر عليهم نفس العوارض أو جاءت نتيجة فحصهم إيجابية ويخضعون لعلاج ومعزولين في منطقة مجاورة.

ويجب البحث عن العوامل العالية الخطورة والتاريخ المسبق الذي يجب مشاركته أثناء التنبيه:

- السن 60+؛
- أمراض القلب أو أمراض الرئة أو السكري أو نقص المناعة؛
- البدانة؛
- الخضوع لعلاج ارتفاع ضغط الدم الشرياني، السرطان، أمراض نقص المناعة (الأمراض المزمنة، الإيدز)؛ غسيل الكلى بسبب فشل كلوي؛
- الحمل

مشاركة التقييم

في فترة الوباء، قد تقرر السلطات الطبية أو خدمات الطوارئ، وفقًا لوضع وسياق الجمعية الوطنية الحاليين، نصائح محددة تتعلق بمشاركة التقييم. سيتبع عضو فريق الإسعافات الأولية هذه النصيحة. ويجب مشاركة التقييم بشكل عاجل إذا أظهر المصاب علامات محنة تهدد حياته.

الحماية والأمن

تعد الأقنعة الجراحية وأقنعة إف إف بي 2جزءاً من معدات الحماية الشخصية للحماية من الأمراض المعدية العالية الأثر المنقولة عن طريق الرذاذ التنفسي مثل كوفيد-19. وتساعد النظارات والمئزر والبدلة الواقية وقبعة الشعر في تجنب الجراثيم التي يمكن أن تتواجد على ملابس المستجيب الأول ويجب استخدامها عند التعامل مع مصاب تظهر عليه عوارض مرض معد عالي الأثر ينتقل عن طريق التنفس أو عن طريق الاتصال مثل كوفيد-19.

المصاب يعاني من توقف القلب

يكون المستجيب الأول الذي يعمل على تقييم العلامات الحيوية مجهزاًبقناع جراحي وزوج من القفازات ونظارات واقية. ويجب عليه:

- إذا كان إجراء إزالة الرجفان متوفراً داخلالجمعية الوطنية، يتعيناعتبار إزالة الرجفان أولوية. ويجب الوقوف عند قدمي المصاب قبل توجيه الصدمة للحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل من وجه المصاب عند توجيه الصدمة. يجب نقل صدمات إزالة الرجفان بسرعة لإعادة الدورة الدموية وتجنب الحاجة إلى مساعدة في التنفس. ولا ينطويإجراء إزالة الرجفان على خطر الانتشار؛
- وضع قناع جراحي على وجه المصاب للحد من انتشار الجزيئات أو الرذاذ خلال الضغط على الصدر؛
- البدء بالضغط على الصدر؛
- التنفس الاصطناعي عن طريق الفم للفم محظرة لأن ذلك يعرض مقدم المساعدة الأولية لخطر العدوى.

خلال هذا الوقت، يبقى المستجيبون الأوائل الآخرون على مسافة مترين على الأقل من رأس المصاب ويزودون أنفسهم بمعدات الحماية الشخصية المناسبة. تتسبب الحاجة إلى حماية الذاتفي إبطاء الإنعاش القلبي الرئوي للعديد من المستجيبين الأوائل، ولكن سلامة الموظفين هي الأولوية. لا يمكن إجراء أي تهوية بواسطة جهاز التنفس الاصطناعي حتى تتم حماية المستجيبين الأوائل.بعد حماية المستجيبين الأوائل:

- يحل المستجيب الأول محل الشخص الذي بدأ بالضغط على الصدر للسماح له بتجهيز نفسه.
- يقف المستجيب الثاني عند رأس المصاب ويفتحالمسلك الهوائي.
- يأخذ المستجيب الأول الذي يقف عند رأس المصاب جهاز التنفس الاصطناعي اليدوي الذي يستخدم مرة واحدة والمزود **بمرشح حماية مضاد للفيروسات** إن أمكن، ويضعهبين القناع وصمام فاصل الغاز (قطعة على شكل حرف T).

- يجب وضع القناع على وجه المصاب و**إمساكه باليدين**. يحد المرشح المضاد للفيروسات والقناع في اليدين من خطر انتشار الفيروس أثناء النفخ.
- يجب على المستجيب الأول الذي يقوم بالضغط على الصدر، مع الحفاظ على وضعه بعد الضغط لثلاثين مرة، تنفيذ عمليتي نفخ عن طريق الضغط على الكيس.

وفقاًللمواد المتاحة (أكسجين، قناع عالي التركيز، مرشح مضاد للفيروسات، إلخ)، يجب القيام بما يلي:

- توصيل جهاز التنفس الاصطناعي اليدوي بإمدادات الأكسجين الواردة (15 لتر/دقيقة) في أسرع وقت ممكن.
- اتباع إجراءات الإنعاش وفقاًللإجراء المعتاد.

بالنسبة للبالغين، وفي حال غياب المرشح المضاد للفيروسات، لا ينبغي القيام بالنفخ لتجنب انتشار أي رذاذ. ويجب وضع قناع عالي التركيز على وجه المصاب وتغطيته بقناع جراحي ثم إعطاؤه الأكسجين بمعدل 15 لتر/دقيقة. يهدف هذا القناع إلى الحد من انتشار الرذاذ مع توفير الأكسجين أثناء الضغط على الصدر. إذا كان المستجيب الأول بمفرده، يتعين تنفيذ الإجراء الموصى به للمسعف الأول الذي أكمل التدريب الأساسي في مجال الإسعافات الأولية.

فقد المصاب وعيه ولكنه يتنفس بشكل طبيعي

- إعطاء الأكسجين عند الضرورة مع احترام قواعد إعطاء الأكسجين للمصاب الذي تظهر عليه عوارض مرض معد عالي الأثر ينتقل عن طريق الرذاذ التنفسي مثل كوفيد-19؛
- مراقبة تنفس المصاب باستمرار من خلال مراقبة صدره وأعلى البطن؛

علامات المرضتظهر على المريض

يجب اتباع تدابير الحماية العامة للتعامل مع المصاب الذي تظهر عليه علامات مرض معد عالي الأثر. يبقى أحد المستجيبين الأوائل المجهز بمعدات الحماية الشخصية بالقرب من المصاب بينما يقوم سائر أعضاء الفريق بتجهيز أنفسهم بمعدات الحماية الشخصية المناسبة ثم يتولون العمل.

- تقديمقناع جراحي للمصاب والطلب منع وضعه؛
- الطلب من المصاب فرك يديه بمعقم اليدين؛
- الطلب من الأصدقاء وأفراد العائلة احترام تدابير الحماية وإجراءات التباعد الجسدي؛
- تهوية الغرفة التي وجد فيها المصاب، إن أمكن؛
- إعطاء الأكسجين عند الضرورة مع احترام قواعد إعطاء الأكسجين للمصاب الذي تظهر عليه عوارض مرض معد عالي الأثر ينتقل عن طريق الرذاذ التنفسي مثل كوفيد-19؛
- طلب الصول على رأي طبي، مع ذكر الاشتباه بالإصابة بمرض معد عالي الأثر. يجب اتباع مشورة خدمة الطوارئ.

قواعد محددة لتوصيل الأكسجين عن طريق الاستنشاق

بالنسبة للمصاب الذي تظهر عليه علامات مرض معد عالي الأثر (أثناء الوباء) مثل كوفيد-19، ومن أجل مكافحة ضيق التنفس مع التنبه بشكل خاص لخطر الرذاذ والجزيئات، سيتم تطبيق القواعد التالية لإعطاء الأكسجين[7]:

- إعطاء الأكسجين بشكل منتظم في حال كان تشبع الأكسجين (SpO_2) < 92% في الهواء المحيط؛
- البدء بإعطاء الأكسجين بواسطة نظارات العلاج بالأكسجين مع حد أولي من 1 لتر/دقيقة؛
- وضع قناع جراحي للمصاب على النظارات؛
- زيادة الحد من خلال زيادات من 1 لتر/دقيقة للوصول إلى SpO_2 ≤ 92%. لا يجب تخطي حد 6 لتر/دقيقة من الأكسجين مع النظارات.

إذا تعذر الوصول إلى هدف SpO_2 ≤ 92% بعد 10 دقائق، يجب:

- استبدال نظارات العلاج بالأكسجين بقناع أساسي أو قناع عالي التركيز؛
- وضع قناع جراحي فوق قناع الأكسجين للحد من انتشار الرذاذ التنفسي؛
- البدء بالحد الأدنى للأكسجين وزيادته تدريجياً كل دقيقتين إلى 3 دقائق للوصول إلى SpO_2 ≤ 92% من دون تخطي الحد الأعلى من 96%.

بالنسبة للمصابين الذين يعانون من ضيق تنفس مزمن وهم مصابون بكوفيد-19، يجب:

- تطبيق القواعد المعتادة لإعطاء الأكسجين؛
- وضع قناع جراحي للمصاب فوق جهاز الأكسجين.

7. تهدف هذه التوصية الخاصة بمرض كوفيد-١٩ إلى الحد من خطر انتشار الفيروس أثناء إعطاء الأكسجين.

توصيات التعليم

تهدف توصيات التعليم المحددة هذه إلى تقديم الحلول للسماح للجمعية الوطنية بالاستمرار في التدريب المتقدم في مجال الإسعافات الأولية، مع اتباع التوصيات العامة المفصّلة أعلاه.

قد تظل القواعد التي تحكم هذا التدريب كما هي. ومع ذلك، فمن المستحسن الحد من عدد المتعلمين أو عدد مجموعات العمل من أجل احترام قواعد التباعد الجسدي ومنع المجموعات من التداخل. ومن الناحية العملية، من المفيد أن يكون هناك مساعد للتدريب، وليس بالضرورة مدرباً، يهتم بالجوانب اللوجستية وباحترام تدابير الحماية. أخيراً، وفيما يتعلق بطول التدريب والتقييم، من الضروري زيادة ذلك للتأكد من إمكانية احترام تدابير الحماية، مع الاستمرار في نقل المعرفة.

لدى المدربين العديد من تقنيات التدريب التي تتيح لهمتنظيم تدريب متقدم في مجال الإسعافات الأولية. ويعرّض بعض المدربينالمشاركين في التدريب لمخاطر أكبر، لأنهم لا يسمحون باحترام قواعد التباعد الجسدي، لا سيماأثناءتطبيق إجراءات الإسعافات الأولية التي تتطلب أكثر من مستجيب أول واحد أو أثناء تمارين محاكاة الفريق. ومع ذلك، تبقىأنواع التعلم هذه ضرورية، ولا يمكن إزالة تقنيات التعليم المستخدمة على الرغم من تكييفها لاحترام التباعد الجسدي قدر الإمكان.

خلال مرحلتي التعلّم والتطبيق العملي، عندما لا تتيح تقنيات التعليمالتباعد الجسدي، يعتبر ارتداء القناع **إلزامياً**. إذا تم تبادل المواد التقنية أو التعليمية بين المشاركين أثناء التدريب، يتعين على المدرب التأكد أن كلاً منهم يرتدي **قفازات**. سيتم نزع هذه القفازات بعد التمرين وسيتم تنظيف المواد وتعقيمها.

موارد لتكييف الدورات التدريبية

- شريط فيديو تابع للمركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية حول برنامج الإسعافات الأولية، متوفر في 8 لغات
- قناة اليوتيوب الخاصة بالمركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية
- أدلة التدريب على شبكة الإنترنت الخاصة بالمركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية (باللغة الإنكليزية)
- مكتب محاسبة في مجال الصحة (أدلة موضوعية بعدة لغات لأعضاء الصليب الأحمر/الهلال الأحمر)
- تدريب في مجال الإسعافات الأولية وتدريبات أخرى حول فيروس كورونا على شبكة الإنترنت (بعدة لغات): تسجيل الدخول مجاناً https://ifrc.csod.com/client/ifrc/default.aspx
- الموقع الخاص ببرنامج الصحة المجتمعية والإسعافات الأولية (eCBHFA) بعدة لغات: http://ifrc-ecbhfa.org/
- كيفية صنع دمية منزلية (باللغة الإنكليزية): https://nhcps.com/how-to-make-your-own-diy-cpr-manikin-at-home/
- توصيات لجنة الاتصال الدولية للإنعاش
- توصيات مركز الاستجابة للطوارئ
- مركز الممارسة القائمة على الأدلة –تدقيق الحقائق

المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر
باستضافة الصليب الأحمر الفرنسي

21 rue de la Vanne | 92120 | Montrouge | France
الهاتف 46 14 43 44 1(0) 33+ | **البريد الإلكتروني** first.aid@ifrc.org
لمزيد من المعلومات حول الموقع الإلكتروني والفيسبوك