



در زمان COVID-19 آموزش کمک های اولیه را از سر بگیرید

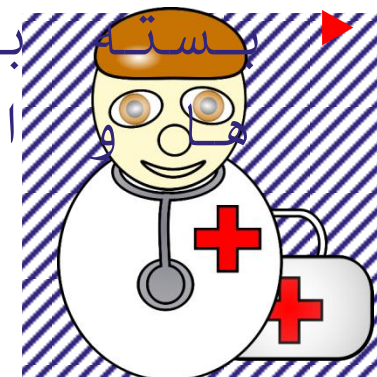
اطلاعاتی برای مربیان و مدرسان در جمعیت های ملی
نقل قول ها از راهنمای مرجع جهانی کمک های اولیه برای ادامه
آموزش

مقدمه

▶ دستورالعمل های تهیه شده توسط مرکز مرجع جهانی برای کمک های اولیه اقدامات کلی مورد نیاز برای مقابله با بیماری همه گیر **Covid-19** را بیان می کند.

▶ درخواست تجدیدنظر منوط به اجرای اقدامات حفاظت از سلامت، توسط همه طرفین و اصلاح آموزش است

▶ به سیر تحول همه گیر (اپیدمی) ، ممکن است توصیه اطلاعات اصلاح یا تکمیل شود.





اهداف

- ارائه راهنمایی برای "آموزش پیگیری بعد از Covid-19 برای مدیران آموزش انجمن های ملی صلیب سرخ و هلال احمر ، برای ارائه اطلاعات به آنها در مورد آموزش از راه دور یا آموزش حضوری ، و برای مربیان مربیان یا مربیان



- پیشنهاد توصیه های آموزشی و فنی برای آموزش مردم و داوطلبان در انجمن های ملی صلیب سرخ و هلال احمر



- اصلاح این پیشنهادات با توجه به واقعیت موجود و تعهدات قانونی قابل اجرا در انجمن های ملی صلیب سرخ و هلال احمر

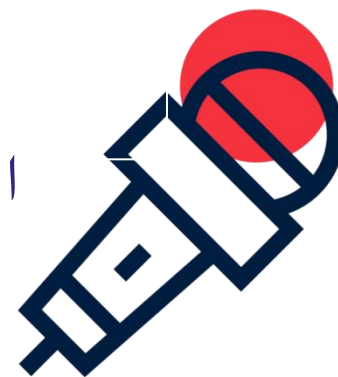
خلاصه

1. توصیه های پشتیبانی و عمومی

2. آموزش مقدماتی کمک های اولیه

3. آموزش پیشرفته در زمینه کمک های

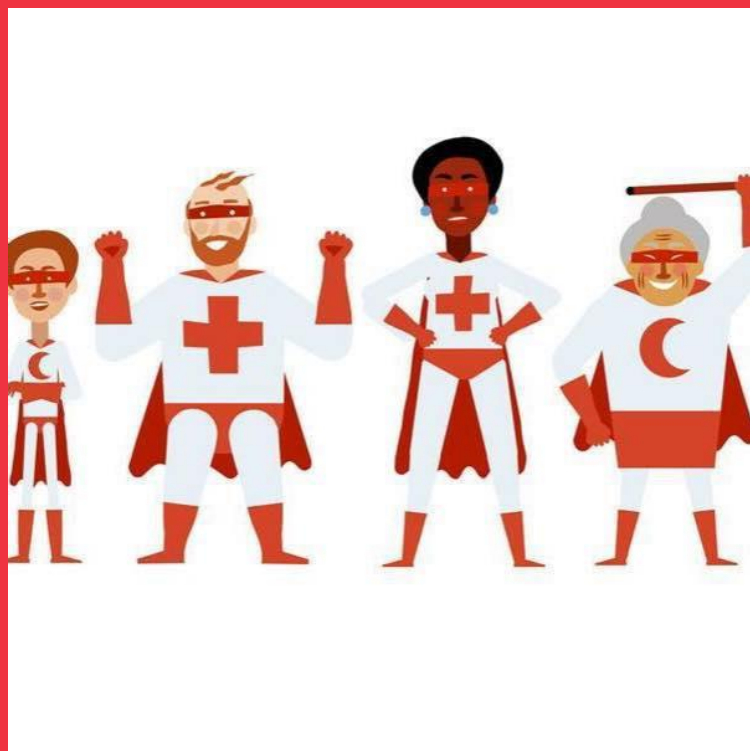
اولیه





1- توصیه های لجستیکی و عمومی

توصیه های عمومی آموزشی



✓ اقدامات اساسی بهداشتی را بخاطر
بسیارید

✓ دستورالعمل های مقامات بهداشت
ملی را دنبال کنید

3 اقدام

1- روش ها و قوانین بهداشتی
را برای فاصله گرفتن
فیزیکی (فاصله اجتماعی)
اعمال کنید



2- تقویت حمایت از مشارکت
کنندگان در آموزش (مربیان و
فراگیران)

3- تشویق به یادگیری از راه
دور

1- اعمال رویه ها و قوانین بهداشتی برای فاصله فیزیکی

- آماده شدن برای از سرگیری آموزش:
- تیم های آموزشی و شرکت کنندگان را در جریان (اقدامات / روش ها / اقداماتی که باید انجام شود) بگذارید ؛
- نظارت: بدون تغییر (با رعایت پروتکل های بهداشتی) ؛
- محل های سازگار (مناسب برای آموزش) ؛
- اطمینان از انطباق با مقررات بهداشتی ؛
- از ایجاد هرگونه خرابی و پارگی در تجهیزات محافظتی جلوگیری کنید ؛
- دسترسی به منبع آب (صابون ، ضد عفونی کننده دست) ؛

به های عمومی

و قوانین فاصله فیزیکی را اجرا کنید

آماده دریافت باشید

➤ فضای کافی برای هر شرکت کننده (فاصله فیزیکی) فراهم کنید.

➤ در صورت امکان ، آموزش را در فضای باز انجام دهید ،
ویروس به راحتی در فضاهای داخلی گسترش می یابد.

➤ در صورت امکان وسایل و ابزار مورد نیاز را برای همه (به
تعداد همه) تهیه کنید.

➤ هر بار که از تجهیزات استفاده می کنید بدون ضد عفونی

1- اقدامات بهداشتی و قوانین فاصله فیزیکی را اجرا کنید

- در طول آموزش، شرکت کنندگان را همراهی کنید:
- مقررات و تدابیری که باید رعایت شود را به شرکت کنندگان یادآوری کنید.
- از وجود وسایل لازم برای انطباق با این اقدامات اطمینان حاصل کنید.
- از وقفه های منظم (زمان استراحت) اطمینان حاصل کنید (حداقل هر 2 ساعت) از گروه بندی برای استراحت خودداری کنید.
- اگر یک شرکت کننده اقدامات را رعایت نکند ، ممکن است از ورود به آموزش محروم شود.
- تجهیزات را پس از هر بار استفاده تمیز / استریل

2- محافظت از افرادی را که درگیر آموزش هستند افزایش دهید

محدود کردن استفاده از تکنیک های آموزشی که نیاز به تماس فیزیکی یا تبادل وسایل دارند. و جایگزینی آن با:

➤ اعمال رویه های عملی بر روی خود شرکت کننده (هر فراگیر روی خودش تمرین کند)

➤ استفاده از مانکن برای شبیه سازی مصدومین ؛

➤ زیرگروه های کاری از همان شرکت کنندگان تشکیل دهید (تقسیم به چند زیر مجموعه)

➤ درجهایی که نمیتوان قوانین فاصله گذاری را رعایت کرد ،
حتما برای خودتان و سایرین ماسک داشته باشید و استفاده کنید

3- تشویق یا پیاده سازی آموزش از راه دور در صورت امکان

- تدوین برنامه آموزش از راه دور به موازات از سرگیری آموزش حضوری
- با الهام از اقدامات خوب سایر جمعیت های ملی
- آموزش خود را برنامه ریزی کنید

آه دور یا یادگیری ترکیبی تمرکز کنید

منابع آموزشی متعددی
در دسترس است ، به
ویژه از طریق
GFARC (مرکز مرجع کمک
های اولیه درمانی)

تأثیر را
اندازه گیری

کنید

رسانه های
متنوع :
اپلیکیشن کمک
های اولیه ،
دوره های آنلاین

که در دسترس

بخشی هستند آموزش حضوری
سازمان دهید :
برای بررسی واحدهایی که به
تمرین نیاز دارند



2. آموزش مقدماتی کمک های اولیه (BFAT)

آموزش مقدماتی کمک های اولیه: توصیه های فنی

درخواست کمک

➤ هنگام برخورد با یک فرد آلوده که علائم یک بیماری عفونی مانند Covid-19 را نشان می دهد :

➤ اگر مصدوم علائمی مانند سرفه ، تب یا علائم دی-مانند آنفولانزا دارد ، از مصدوم یا همراه  بخواهید که از پزشک کمک بگیرد .

➤ اگر مصدوم از سرفه ، تب و مشکل تنفسی در شرایط آرام یا هنگام انجام هرگونه فعالیتی رنج می برد ، یا اگر علائمی از خطر تهدید کننده در او ظاهر شد ، به سرعت با اورژانس تماس بگیرید و با مصدوم را در صورت عدم

آموزش مقدماتی کمک های اولیه: توصیه های فنی

هشدار عمومی

➤ خطر عفونت نوع خاصی از خطر است درست مثل خطرات شیمیایی یا رادیواکتیو.

➤ این هشدار اغلب توسط اخبار یا رسانه های اجتماعی منتقل می شود.

➤ دستورالعمل های خاصی مانند محدودیت در حصر (قرنطینه) ، مانع یا اقدامات فاصله ای را می توان صادر کرد

➤ مردم باید به این دستورالعمل ها احترام بگذارند.



آموزش مقدماتی کمک های اولیه : توصیه های فنی

حفاظت و مراقبت

هنگام مواجهه با مصدومی که علائمی دارد که نشان می دهد وی به بیماری عفونی مانند **Covid-19** مبتلا است:

➤ اقدامات احتیاطی لازم را برای محافظت از خود و مردم منطقه انجام دهید

➤ اگر مجبور شدید که به مصدوم نزدیک شوید ، ماسک بزنید

➤ مصدوم را در یک اتاق جداگانه جدا کنید ،

➤ در صورت هوشیاری از مصدوم بخواهید ماسک جراحی بزند ، مگر اینکه این امر باعث قطع شدن تنفس وی شود .

➤ از دوستان / خانواده و شاگردان در صحنه بخواهید که فاصله گذاری را رعایت کنند

➤ چشم ، بینی ، دهان یا صورت خود را لمس نکنید و با

آموزش مقدماتی کمک های اولیه : توصیه های فنی

ایست قلبی

هشدار - احیای قلبی ریوی -

Covid-19 در طی اپیدمی

- با ماسک از خود محافظت کنید
- هنگامی که مصدوم به پشت دراز کشید ، سر او را به عقب (برای راه هوایی) متمایل نکنید و سعی نکنید دهان او را باز کنید .
- با جستجوی بالا و پایین رفتن شکم و قفسه سینه ، نفس کشیدن مصدوم را بررسی کنید .
- روی صورت مصدوم خم نشوید
- گوش و گونه خود را روی دهان و بینی مصدوم قرار ندهید .
- به دهان مصدوم نزدیک نشوید .
- در صورت تنفس نامنظم یا در صورت شک داشتن :
- ❖ با اورژانس تماس بگیرید و در صورت موجود بودن یک دستگاه دفیبریلاتور را درخواست کنید .
- ❖ یک دستمال ، حوله یا ماسکی روی دهان و بینی مصدوم قرار

آموزش مقدماتی کمک های اولیه : توصیه های فنی

ایست قلبی

هشدار - احیای قلبی ریوی -

در طی اپیدمی Covid-19 :

- احیا دهانی (تنفس دهان به دهان) انجام ندهید .
- احیا را تا رسیدن خدمات اورژانس ادامه دهید .

برای بعضی از صدمه دیدگان امدادگر می تواند تنفس دهان به دهان
بدهد در صورتی که :

- 1- اگر او با شخص آسیب دیده در یک خانه زندگی می کند در حال حاضر
خطر آلودگی مشترک است یا خطر محدود است
- 2- اگر مصدوم کودک یا نوزاد باشد

آموزش مقدماتی کمک های اولیه : توصیه های فنی

سرگیجه ، بیماری

برخی از بیماری ها ممکن است به علت ابتلا به یک بیماری عفونی مانند **Covid-19** ایجاد شوند

➤ علائم عفونت:

- تب یا احساس تب (لرز ، گرم تا سرما) ،
- سردرد ، درد ، تعریق ، خستگی مفرط ،

➤ سرفه ،

➤ تنفس دشوار

➤ اسهال ،

➤ از دست دادن حس بویایی (بدون انسداد بینی) ، از

بین رفتن کامل حس چشایی

آموزش مقدماتی کمک های اولیه : توصیه های فنی

سرگیجه ، بیماری

هنگام برخورد با یک فرد مبتلا به بیماری عفونی
(Covid-19) که از طریق هوا یا از طریق تماس منتقل
می شود :

- اقدامات حفاظتی و فاصله گذاری را اجرا کنید .
- طبق اطلاعات زیر ، فاکتور و موارد خاص پر خطر
را تعیین کنید :
- سن بالای 60+ ،
- بیماری قلبی ، بیماری ریوی ، دیابت ، نقص ایمنی
،
- چاقی ،
- درمان فشار خون ، دیالیز کلیه ، سرطان ،

آموزش مقدماتی کمک های اولیه : توصیه های فنی

سرگیجه ، بیماری

درخواست نظر (مشاوره) پزشکی:

➤ اگر فرد سرفه ، تب و لرز دارد و علائم آنها شدید

نیست ، باید با پزشکی یا کارشناس بهداشت تماس

گرفت.

➤ اگر مصدوم در حالت استراحت یا هنگام فعالیت دچار

تنگی نفس شده باشد ، یا به دلیل مشکلات تنفسی یا

علائم دیگری که نشان دهنده خطری برای زندگی است ،



آموزش مقدماتی کمک های اولیه : توصیه های فنی

عدم هوشیاری

در طی اپیدمی **Covid-19** هنگام برخورد با مصدومی که پاسخی نمی دهد یا واکنشی نشان نمی دهد :

➤ مصدوم را به پشت بخوابانید ؛

➤ قبل از بررسی تنفس ، سر مصدوم را به عقب خم نکنید ؛

➤ با توجه به بالا و پایین رفتن شکم و قفسه سینه ، بررسی

کنید که مصدوم در حال تنفس است یا نه ؛

➤ به دهان مصدوم نزدیک نشوید ؛

آموزش مقدماتی کمک های اولیه : توصیه های فنی

عدم هوشیاری

در صورت عدم پاسخ بیمار و داشتن تنفس طبیعی:
➤ به اورژانس اطلاع دهید و به توصیه های آنها عمل کنید

➤ مصدوم را به پشت بخوابانید؛

➤ از آنجا که خطر عفونت محدود است (به عنوان مثال در خانه) مصدوم را در موقعیت بهبودی قرار ندهید؛
➤ با بررسی تنفس مصدوم بیهوشی که به پشت

کشیده خوابانده شده بسیار آسان تر است ، زیرا می توان بالا و پایین شدن معده و قفسه سینه را مشاهده کرد.

آموزش مقدماتی کمک های اولیه : توصیه های فنی

زخم ، سوختگی ، خونریزی و جراحات

- تدابیر محافظتی عمومی را هنگام برخورد و حین بررسی
مصدومی که علائم بیماری مسری عفونی (Covid-19)
را دارد اعمال کنید و منتظر امداد یا کمک پزشکی باشید
- کرونا توسط پوست یا خون پخش و منتقل نمی شود.
 - اقدامات حفاظتی و فاصله گذاری عمومی را اجرا کنید.
 - همکاری مصدوم را درخواست کنید.
 - مصدوم را تشویق کنید تا اقدامات مربوط به کمک های
اولیه را در خود انجام دهد.
 - اگر نمی توانند ، از خود (با دستکش ، کیسه پلاستیکی)

آموزش مقدماتی کمک های اولیه : توصیه های فنی

موضوعات

توصیه ها

➤ تکنیک ها را روی شرکت کنندگان یا کمک مربیان تمرین نکنید .

➤ از مانکن ها (خفگی / خونریزی / وضعیت بهبودی / ایست قلبی) استفاده کنید .

➤ برای توضیح و جزئیات اقدامات ، از ابزار کمک آموزشی بصری (فیلم ها ، پوسترها ، اسلایدها) استفاده کنید .

➤ تمرینات فردی زیادی داشته باشید (وضعیت تورنیکه ، پانسمان فشاری) .

عمومی

آموزش مقدماتی کمک های اولیه :

موضوعات	توصیه ها
هشدار	➤ علائم مرتبط با Covid-19 را مشخص کنید که وقتی مصدوم آنها را نشان می دهد باید با اورژانس یا پزشک تماس بگیرید .
خفگی (بسته شدن راه هوایی با اشیا خارجی)	➤ در صورت نبود مانکن : ➤ نحوه زدن ضربات به پشت شرکت کنندگان (روی خود آنها) توضیح داده خواهد شد . ➤ شرکت کنندگان وضعیت دست را برای فشارهای

آموزش مقدماتی کمک های اولیه : توصیه های فنی

موضوعات	توصیه ها
عدم هوشیاری	دو عمل نشان داده شده است: ➤ در وضعیت بهبودی (ریکاوری) در مواقعی که همه گیری Covid-19 وجود ندارد. ➤ بدون وضعیت بهبود (ریکاوری) طی اپیدمی Covid-19. اگر هیچ مانکنی وجود ندارد: از شرکت کنندگان بخواهید این روش را توضیح دهند و اجرا کنند.
ایست قلبی	دو عمل باید ارائه شود: روش عادی: (زمان هایی که بیماری همه گیر وجود ندارد) روش با محدودیت: راه هوایی باز، جستجوی تنفس (از روی حرکت شکم) و عدم انجام تنفس مصنوعی (در دوره



2. آموزش پیشرفته در زمینه کمک های
(اولیه AFAT)

آموزش پیشرفته کمک های اولیه: توصیه های فنی

ارزیابی وضعیت

هنگام ارزیابی وضعیت ، به دنبال نشانه هایی از بیماری های عفونی، به ویژه مواردی که از طریق تنفس یا تماس منتقل می شوند باشید ، مانند **Covid-19**

اگر نشانه هایی از یک بیماری عفونی وجود دارد ، تیم باید :

➤ خود را به تجهیزات حفاظت شخصی و بهداشت اشتغالزایی تجهیز کنید .

➤ تهویه اتاقی که مصدوم در آن پیدا شده است.

➤ به اصل درگیر کردن حداقل تعداد کارمندان (امدادگران) احترام بگذارید .

آموزش پیشرفته کمک های اولیه: توصیه های فنی

ارزیابی علائم حیاتی

➤ یک امدادگر کمک های اولیه که علائم حیاتی مصدوم را بررسی می کند باید از خود محافظت کند (ماسک جراحی ، دستکش ، عینک یا محافظ صورت) .

➤ سایر اعضای تیم باید قبل از جایگزینی با امدادگر اول ، فاصله خود را (بیشتر از 2 متر) حفظ کرده و خود را به تجهیزات محافظ شخصی و بهداشت تنفسی مجهز کنند .

➤ اگر مصدوم هوشیاری خود را از دست داد ، پس از قرار دادن او در حالت خوابیده به پشت :
• سر او را به عقب برده و چانه را بالا بیاورید

آموزش پیشرفته کمک های اولیه: توصیه های فنی

ارزیابی علائم حیاتی

➤ بررسی علائم تب در هر فرد (تب سنج مادون قرمز پیشانی)

➤ اعلام درجه حرارت بیمار و ذکر روش و مکانی که اندازه گیری انجام شده است.



آموزش پیشرفته کمک های اولیه: توصیه های فنی

ارزیابی ثانویه

- درباره علائمی که نشان دهنده یک بیماری عفونی مانند **Covid-19** تحقیق و بررسی کنید .
- علائم عفونت: درد عضلانی ، تب ، لرز ، سفتی ، تعریق ، خستگی مفرط ، سردرد .
 - سرفه و دشواری در تنفس ؛
 - گلودرد و آبریزش بینی ؛
 - اسهال ، درد قفسه سینه ؛
 - از دست دادن حس چشایی و بویایی ؛
 - از دست دادن تعادل یا افتادن غیرقابل توضیح ، خصوصا در افراد مسن .

سایر بیماران با این علائم را در محل حادثه بررسی کنید .

آموزش پیشرفته کمک های اولیه: توصیه های فنی

ارزیابی ثانویه

فاکتورهای پرخطر را در صورت ابتلا به Covid-19 تعیین کنید :



سن بالای 60 سال

بیماری قلبی ، بیماری ریوی ،
دیابت ، نقص ایمنی ،

چاقی

درمان فشار خون بالا ،
دیالیز و سرطان

بیماری های نقص
ایمنی (بیماری های

مزمن ، باردار)

آموزش پیشرفته کمک های اولیه: توصیه های فنی

حفاظت و امنیت



ماسک های جراحی و ماسک های
فیلتر دار (FFP2) بخشی از
تجهیزات محافظت شخصی برای
محافظت در برابر بیماری

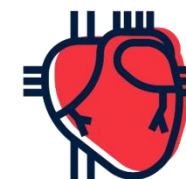


هایی عفونی پیش بقدرت، انگشتها و
شلوارهاستند. حفظ و کلاه مو به
جلوگیری از میکروب هایی که
می توانند روی لباس وجود
داشته باشند کمک می کند و
باید هنگام معامله با
بیماری که دارای علائم یک



آموزش پیشرفته کمک های اولیه: توصیه های فنی

ایست قلبی



هنگامی که اولین امدادگری که ارزیابی علائم حیاتی را انجام می دهد به ماسک جراحی ، دستکش و عینک محافظ مجهز شد ، باید:

➤ در صورت فاصله از صورت مصدوم (در مقابل پای مصدوم) از دستگاه فیبریلاتور استفاده کنید. فیبریلسیون روشی است که خطر گسترش بیماری را ندارد.

➤ یک **تنفس مصنوعی دهان به دهان بر خلاف دستورالعمل است** دهید.

➤ در فشرده سازی قفسه سینه (ماساژ قلبی)

آموزش پیشرفته کمک های اولیه: توصیه های فنی

ایست قلبی

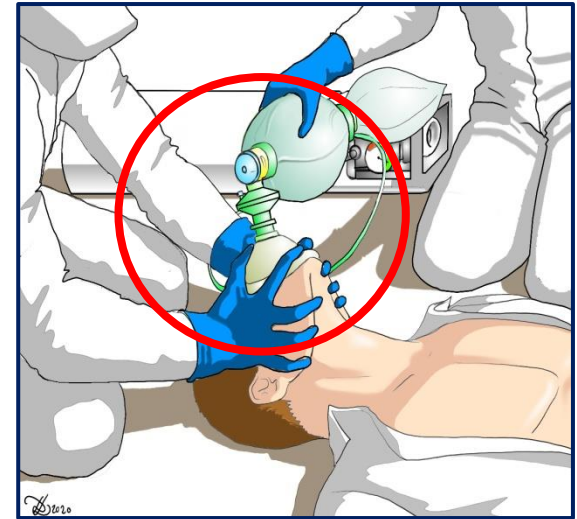
در حالی که عضو تیم کمک های اولیه اولین حرکات احیا را انجام می دهد ، دیگر اعضای تیم کمک های اولیه فاصله خود را با قربانی حفظ کرده و خود را به تجهیزات محافظت شخصی مجهز می کنند.

➤ تا زمانی که امدادگران مجهز نشوند ، نباید هیچ تهویه ای (تنفس مصنوعی) انجام شود.

پس از (مجهز شدن) محافظت شدن اعضای تیم کمک های اولیه :

➤ کمک کنند به کسی که فشار قفسه سینه (ماساژ قلبی) را شروع کرده است.

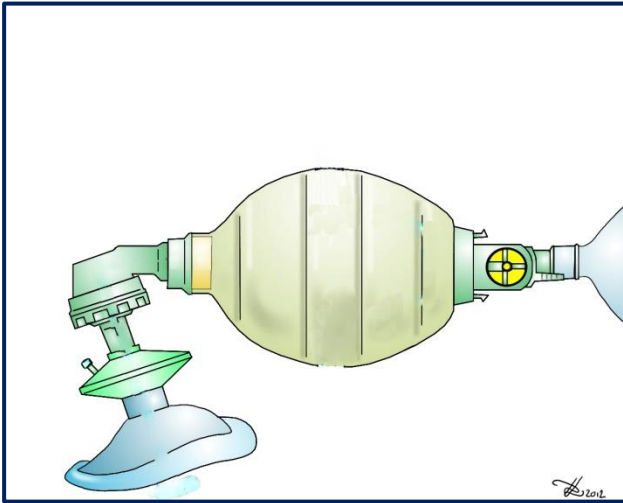
➤ در بالای سر مصدوم قرار گرفته و راه هوایی را بررسی کنید.



نیاز به محافظت از خود فرایند احیا را کند می کند اما ایمنی پرسنل در اولویت هستند.

آموزش پیشرفته کمک های اولیه: توصیه های فنی

ایست قلبی



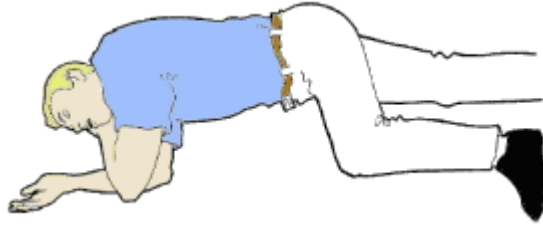
- برای بزرگسالان و در صورت عدم وجود فیلتر
- تنفس مصنوعی انجام ندهید
- ماسک اکسیژن با خلط بالا را روی صورت دهید.
- آن را با ماسک جراحی بپوشانید.

➤ ~~اکسیژن ماسک جراحی گسترش 15 قطر کمتر محدود می کند قوه اجتناب از ویژند کندی در هنگام فشرده سازی قفسه سینه استفاده شود~~

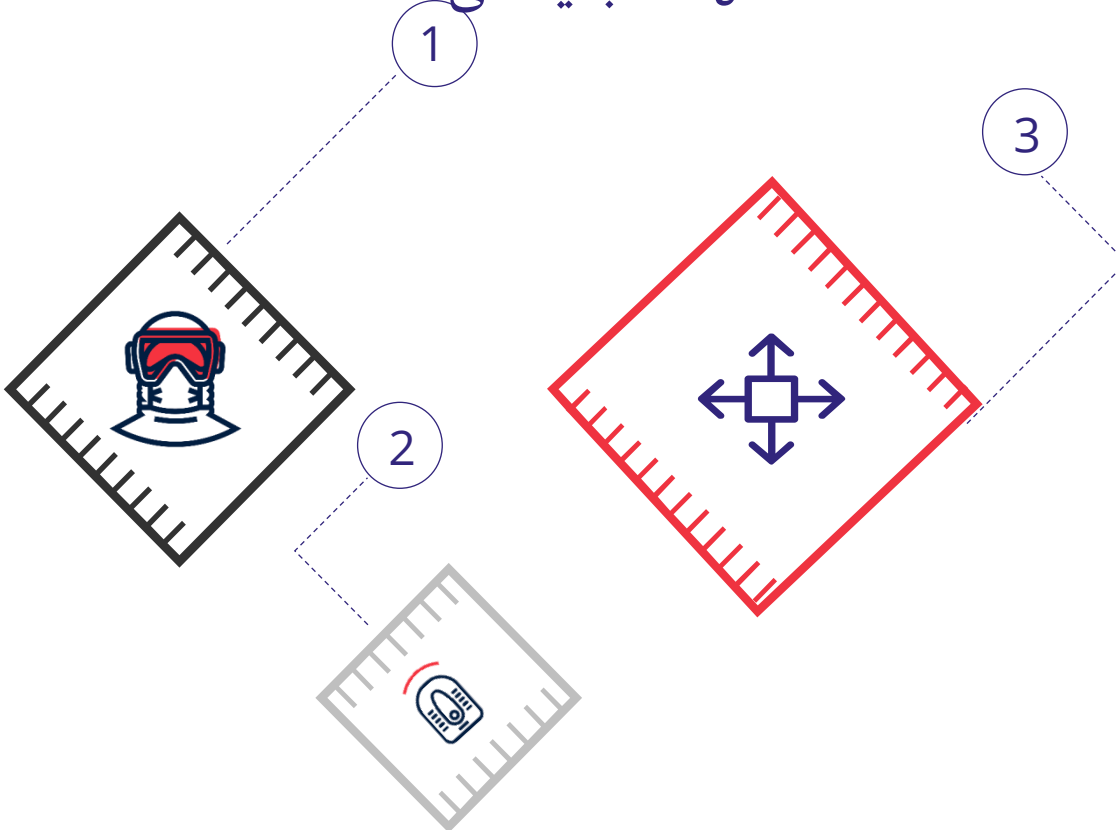
➤ اگر ارائه دهنده کمک های اولیه تنها باشد ، روش توصیه شده باید انجام شود (به آموزش مقدماتی کمک های

آموزش پیشرفته کمک های اولیه: توصیه های فنی

عدم هوشیاری



قربانی هوشیاری خود را از دست داده و در حال تنفس طبیعی است:



1 قرار دادن شخص در موقعیت ریکاوری توسط اعضای تیم کمک های

2 اولیه که به تجهیزات محافظت شخصی با رعایت قوانین تجویز اکسیژن اکسیژن بدهید

3 با مشاهده قفسه سینه و بالای شکم ، تنفس

مصدوم را پیگیری کنید

آموزش پیشرفته کمک های اولیه: توصیه های فنی

سرگیجه ، بیماری

اقدامات حفاظتی عمومی را اعمال کنید. فقط یک عضو تیم در کنار مصدوم می ماند در حالی که بقیه خود را به تجهیزات محافظت شخصی مجهز می کنند.



➤ یک ماسک جراحی برای مصدوم تهیه کنید و از او بخواهید آن را بر روی صورت بگذارد.

➤ از فرد آسیب دیده بخواهید که دست های خود را با ضد عفونی کننده دست تمیز کند

➤ درخواست از افراد نزدیک صحنه برای رعایت فاصله فیزیکی

➤ در صورت امکان اتاقی که مصدوم در آن بوده را تهویه کنید.

آموزش پیشرفته کمک های اولیه: توصیه های فنی

مدیریت اکسیژن

برای یک مصدوم که علائم بیماری کرونا را در یک اپیدمی دارد ، قوانین تجویز به شرح زیر است:



➤ در صورت داشتن سطح اکسیژن زیر $SpO_2 < 92\%$ محیط ، اکسیژن را به طور سیستماتیک انجام دهید.

➤ تجویز اکسیژن را با عینک اکسیژن درمانی با حد اولیه 1 لیتر در دقیقه شروع کنید.

➤ ماسک جراحی را روی مصدوم ، در بالای عینک قرار دهید.

آموزش پیشرفته کمک های اولیه: توصیه های فنی

إعطاء الأكسجين

- اگر بعد از 10 دقیقه نمی توان به افزایش سطح اکسیژن در خون $\text{SpO}_2 \geq 92\%$ رسید :
- عینک های اکسیژن درمانی را با ماسک اکسیژن با غلظت بالا جایگزین کنید .
- ماسک جراحی را روی مصدوم بالاتر از ماسک اکسیژن غلیظ قرار دهید .
- با سطح اکسیژن پایین شروع و افزایش آن به تدریج هر 2 تا 3 دقیقه تا رسیدن به $\text{SpO}_2 92\%$ بدون عبور از حد بالای 96%



- اگر به دلیل عفونت بیماری کرونا مشکلات تنفسی دارید :
- قوانین معمول برای استفاده اکسیژن را اعمال کنید .



آموزش پیشرفته کمک های اولیه: توصیه های آموزش

➤ برخی از تکنیک های یادگیری، افراد را در معرض آموزش قرار می دهد (نمایش عملکرد تیمی، نمایش های واقعی).

➤ برخی از تکنیک های یادگیری یا آموزش را نمی توان اصلاح یا حذف کرد.

در این حالت اگر تکنیک های آموزشی اجازه ایجاد فاصله فیزیکی را نمی دهند:

➤ استفاده از ماسک ضروری است

➤ استفاده از ماسک ضروری است



از توجه شما
سپاسگزاریم !

با ما تماس بگیرید و ما را
دنبال کنید

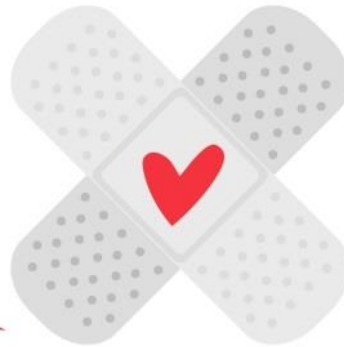
www.khadem.ir



Rcs_education

First.aid@ifrc.org

Do you know first aid?
Because I've fallen
for you!



+C
IFRC