

ورقة عمل للأنشطة : الاختناق

يستهدف هذا التدريب المعلمين أو المربين للقيام بأنشطة الإسعافات الأولية في المدارس. ويمكن استخدامه أيضاً مع الأطفال والمراهقين (يرجى الاطلاع على [المسار التعليمي](#) للأطفال للحصول على مزيد من المعلومات). كما تتوفر معلومات أساسية أخرى في هذه ورقة العمل، أما المحتوى الفني يمكنك مراجعته باستخدام الإرشادات الدولية للإسعافات الأولية والإنعاش و التعليم الخاصة بالمركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية المتوفرة على الإنترنت من [هنا](#)، أو من [دليل الإسعافات الأولية الأساسية لأفريقيا](#)، الذي تم تحريره بواسطة الصليب الأحمر البلجيكي، فلاندرز.

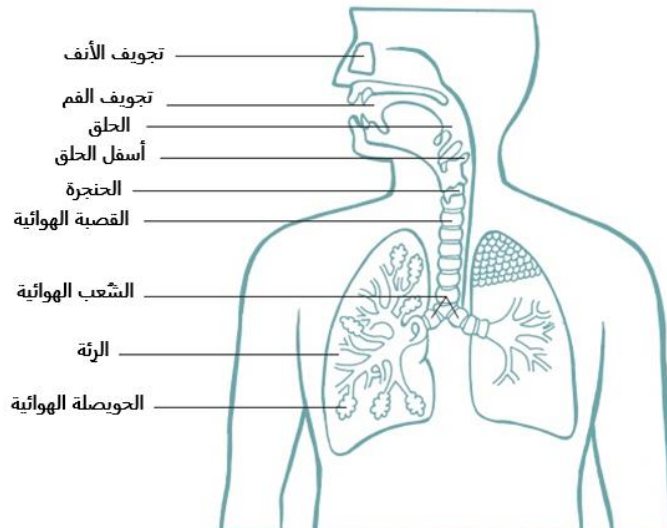
مناقشة تأملية (تبادل خبرات):

الأهداف:	الطلاب:
القدرة على التمييز بين الاختناق الخفيف والشديد	لا شيء
مدة التحضير:	لا شيء
مدة الطريقة:	10 دقائق
الأدوات المستخدمة:	لا شيء

الإجراءات:

لقد شعر الجميع باختناق في وقت ما، وفي الغالب هذا ليس خطير. فهذا يعني أن الشباب قد يكون لديهم بعض المعرفة المسبقة عن هذا الموضوع. ومن هذا المنظور، يُفضل استخدام تجارب الشباب في البداية. يُمكن استخدام الأسئلة التالية لبدأ المناقشة:

- ماذا حدث؟ هل كان الشخص يسعل أو يحاول السعال؟ هل كان لديه القدرة على التحدث؟ هل مازال يتنفس؟
- هل الاختناق شديد؟ وذلك لم يحدث في معظم الأحيان. قم بالإشارة إلى الجهاز التنفسي من هنا: إذا كان مجرى الهواء مغلقاً تماماً، سيصبح التنفس صعباً أو حتى مستحيلًا. وفي هذه الحالات تصبح الحياة مُعرضة للخطر.
- ماذا تفعل في هذه الحالة؟ اطلب من الشباب أن يقدموا بعض الأمثلة عما يمكنهم فعله لمساعدة شخص يشعر بالاختناق.
- من الجدير بالملاحظة إلى أن جميع الأمثلة المقدمة ليست فعالة في الواقع. لذا، قم بالربط مع المرحلة التالية من الدرس، والتي ستشرح فيها الطريقة الفعالة.



سرد قصة:

الأهداف:	الطلاب: القدرة على التمييز بين الاختناق الخفيف والشديد القدرة على تقديم الإسعافات الأولية في حالة الاختناق
مدة التحضير:	لا شيء
مدة هذه الطريقة:	10 دقائق
الأدوات المستخدمة:	انظر الصورة في الأسفل

الإجراءات:

اقرأ القصة أسفل، ولا تتردد في تغيير اسم الطفل والغداء الذي يتناوله حتى يتناسب مع السياق الخاص بك. إنه وقت استراحة الغداء في المدرسة. يجلس الطلاب خارجاً على الطاولة. الطقس جميل. جون يتناول الخبز، ومعه أيضاً تفاحة ليأكلها. التفاحة مقطوعة بالفعل إلى قطع، وذلك سهلاً.

أثناء الوجبة، هناك الكثير من المحادثات والضحك على الطاولات. ويوجد على طاولة جون 6 أولاد، يقولون الفكاهات لبعضهم البعض ويضحكون بصوت عالٍ. قد تكون استراحة الغداء هذه هي أفضل وقت في اليوم.

فجأة بدأ جون أن يسعل، ثم ضحك الأولاد الآخرون وظنوا أنه يمزح. فلم يعودوا يسمعون صوت سعاله، لكن جون استمر في التظاهر بأنه يسعل- ويبدو أنه يسعل بدون صوت. كان يتمايل بذراعيه، حتى سأله الأولاد هل تشعر بخير؟ وجون لم يجيب. ثم أمسك صدره بيد واحدة، وكان في حالة دُعر. وكان باقي الأولاد لا يعرفون ماذا يفعلون له لكي يساعده. لكن كان يبدو على جون بأنه لا يستطيع التنفس بعد الآن!

ما الذي يجب القيام به الآن؟

- ماذا فعل جون؟
- تلخيص يوضح ما يقوم بفعله المُسعف، ويسأل: "هل تشعر بالاختناق؟" ثم يتخذ الإجراءات اللازمة بناءً على استجابة الشخص الآخر.
- ثم يُحث هذا الشخص على الاستمرار في السعال.
- سأل الطلاب: "ماذا يحدث إذا كان الشخص لا يستجيب- ما الذي عليك فعله بعد ذلك؟"
- تأكيد التمييز بين الاختناق الخفيف والشديد.

الاختناق الخفيف	الاختناق الشديد
يحاول الشخص سعال شيء ما. يمكنه الرد أو السعال أو التنفس.	يحاول الشخص سعال شيء ما. لا يمكنه التحدث أو إصدار أي صوت. يضع يديه على حلقه. تبدأ شفثيه ولسانه في التحول إلى اللون الأزرق.

تبدأ عروق وجهه ورقبته أن تبرز.
يشعر بالدوار ويفقد وعيه.



تجربة عملية :

الطلاب:	الأهداف:
القدرة على تقديم الإسعافات الأولية في حالة الاختناق	
لا شيء	مدة التحضير:
10 دقائق	مدة هذه الطريقة:
انظر الصورة في الأسفل	الأدوات المستخدمة:
انظر الصورة في الأسفل	

انتبه:

- في حالة الضربات على الظهر، لن نستخدم **إلا حركة الضربات فقط**. ثم وضّح للشباب في هذا الدرس، أنه لأسباب تتعلق بالسلامة وللمنع الإصابة، يجب ألا تكون هناك ضربات فعلية على الظهر.

- أيضاً، لن يمارسوا ضغوطات البطن على طلاب آخرين، لأن هذا أيضاً قد يسبب إصابات. لذا، سيتم فقط استخدام الحركة في الضربات والمكان الصحيح. وقم بالتوضيح إلى أن أي شخص يتلقى ضغوطات على البطن، فيجب عليه دائماً استشارة الطبيب لمعرفة إذا كان هذا قد تسبب في أي إصابة.

الإجراءات:

اشرح متى يتم استخدام الضربات على الظهر كطريقة لمساعدة شخص يشعر بالاختناق.

اشرح متى يتم استخدام الضغوطات على البطن كطريقة لمساعدة شخص يشعر بالاختناق.

قم بتوضيح كلاً من الطريقتين خطوة بخطوة على أي طالب.

يمكنك الاختيار أن تجعل الطلاب يمارسون هذه الطرق على بعضهم البعض. وإذا فعلت هذا، ستحتاج إتاحة المزيد من الوقت لهذا الجزء من الدرس. في هذه الحالة، قسّم الطلاب إلى مجموعات من ثلاثة. تأكد من أن كل مجموعة تتكون من شخص مريض أو مصاب ومُسعف ومُراقب.

وإذا كان ممكناً، اعرض على الطلاب الصور في الأسفل.

ماذا عليك أن تفعل؟



اسأل الشخص المريض: "هل تشعر باختناق؟"

هناك خياران:

1- إذا كان لديه القدرة على الرد أو السعال أو التنفس

- أخبره بأن يستمر في السعال.
- لا تفعل أي شيء آخر.
- ابق معه حتى يتنفس بشكل طبيعي مرة أخرى.

2- إذا كان غير قادر على الرد أو السعال أو التنفس

- القيام بـ 5 ضربات على الظهر.
- وبعد كل ضربة، يجب التأكد مما إذا كان الجسم لا يزال عالقاً من خلال التواصل البصري.
- إذا تمكّن المريض من التنفس مرة أخرى، توقّف عن الضربات على ظهره.
- القيام بـ 5 ضغوطات على البطن.
- إذا كان لا يزال يشعر بالاختناق، بدّل بين الخمس ضربات على الظهر والخمس ضغوطات على البطن حتى يتكلم أو يتنفس أو يسعل.
- إذا فقد وعيه، ضعه بحذر على الأرض.
- اطلب المساعدة واتصل بخدمات الطوارئ.
- إذا كان الشخص لا يتنفس، فابدأ على الفور بالإنعاش القلبي الرئوي.

طريقة الضربات على الظهر:



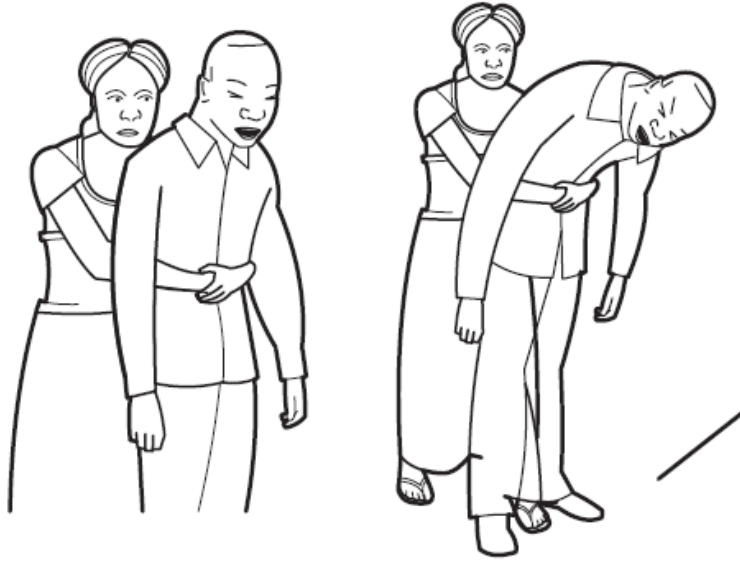
- قف خلف الشخص المريض من جانب واحد.
- اسند صدر المريض بيد واحدة، ثم قم بإمالةه للأمام. يجب أن تهدف كل ضربة إلى إخراج الجسم بدلاً من النزول إلى أسفل مجرى الهواء.
- قم بـ 5 ضربات حادة بين كتفيه مستخدماً كعب يدك. حيث تهدف كل ضربة إخراج هذا الجسم الغريب.
- تحقق لمعرفة إذا كان هذا الشيء قد تحرك أو خرج (عندما يحدث هذا، سيتمكن الشخص المريض من التحدث والسعال والتنفس مرة أخرى). وفي هذه الحالة، أوقف الضربات على الفور.

طريقة الضغوطات على البطن:

- قف خلف المريض ولف ذراعك حوله.
- اقبض إحدى يديك وضعها بين سرّة بطن المريض والجزء السفلي من القفص الصدري.
- ضع يدك الأخرى إلى أعلى قبضة يدك، ثم إمسك ظهر يدك ومعصمك.
- قم بإمالة المريض إلى الأمام، وفي حركة قوية إلى الأعلى، قم بسحب قبضة يدك نحوك. كرر القيام بذلك 5 مرات.



- إذا تمكّن الشخص من التحدث والسعال والتنفس مرة أخرى، توقف على الفور عن الضغوطات على البطن.





Appendix 4.4





عن المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية

- تأسس عام 2012.
- مركز الامتياز التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر في ضيافة الصليب الأحمر الفرنسي.
- يتعاون مع 192 جمعية وطنية (الصليب الأحمر والهلال الأحمر) بالإضافة إلى الشركاء العلميين والمؤسسين والقطاع الخاص.

اهدافنا هي تقليل عدد الوفيات وخطورة الاصابات بالإضافة الى جعل الافراد والمجتمعات أكثر مرونة باستخدام الاسعافات الأولية. لتحقيق ذلك, نحن نعمل عن قرب مع الجمعيات الوطنية لتسهيل تبادل المعرفة بينهم و للتشجيع على تعليم الاسعافات الأولية على المستوى العالمي. من أجل التأكد أن تقنيات الإسعافات الأولية مناسبة لأي بلد وأي حالة ، نحن نشارك في العديد من الدراسات التي أجراها الأطباء والعلماء والباحثون.

اكتشف المزيد عن المركز من خلال موقعنا.

