

٢٠٢٢

المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية التابع  
للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

# الإنعاش القلبي الرئوي - الجميع يستحق الفرصة



**[ يوم إنعاش القلب العالمي ٢٠٢٢ ]**

مذكرة إرشادية - فعالية بالتعاون مع لجنة الاتصال الدولية للإنعاش

## المحتويات

- 2..... لماذا يوم إنعاش القلب العالمي ؟
- 2..... ما هي أهداف وأولويات يوم إنعاش القلب العالمي؟
- 2..... "الإنعاش القلبي الرئوي - الجميع يستحق الفرصة"
- 3..... ما هي المواد المتاحة للجمعيات الوطنية؟
- 4..... كيف تستعد ليوم إنعاش القلب العالمي؟
- 6..... ما الرابط بمجالس الإنعاش؟
- 7..... بمن يمكنك الاتصال لمزيد من المعلومات؟



جمعية الصليب الأحمر الصيني - فرع هونج كونج

## لماذا يوم إنعاش القلب العالمي؟

جهة الاتصال الدولية للإنعاش في عام ٢٠١٨، مبادرة أولية بشأن السكتة الدماغية. كل يوم من ١٦ أكتوبر/ تشرين الأول هو يوم إنعاش القلب العالمي السنوي، لنشر الوعي عن إمكانية تعلم الجميع الإنعاش القلبي الرئوي.

تحدث سبعة من كل عشرة حالات سكتات قلبية أمام المارة، إلا أن أقل من ٢٠٪ من المارة ينتهي بهم الأمر بتقديم الإسعافات الأولية. علاوة على ذلك، تختلف معدلات الإنعاش بشكل كبير في جميع أنحاء العالم، حيث تتراوح من ٥٪ إلى ٨٠٪. إذا تمكنا من زيادة الإحصائيات لكل بلد في العالم، يمكن إنقاذ مئات الآلاف من الأرواح.

يعتبر الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر أوسع شبكة لمدرربي ومقدمي الإسعافات الأولية لأكثر من ١٥٠ عام. تدرّب الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر معاً كل عام أكثر من 23 مليون شخص على الإسعافات الأولية في جميع أنحاء العالم. يتم تعليم الإنعاش القلبي الرئوي من قبل الغالبية العظمى من الجمعيات الوطنية.

يرغب الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، من خلال المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية، في تعزيز تعليم الإسعافات الأولية النوعي القائم على الأدلة والممارسات العلمية. ومن هنا جاءت هذه الشراكة مع لجنة الاتصال الدولية للإنعاش في مثل هذا الحدث الواسع النطاق. بجانب لجنة الاتصال الدولية للإنعاش، يحظى يوم إنعاش القلب العالمي بدعم من مجلس الإنعاش الأوروبي الذي يهدف إلى الحفاظ على حياة الإنسان من خلال توفير إنعاش عالي الجودة لجميع الدورات التدريبية والأحداث والمبادئ التوجيهية وتنسيق الشبكة الأوروبية.

بناءً على نجاح اليوم العالمي للإسعافات الأولية الذي يقام بالفعل في العديد من البلدان وبفضل التعاون الفعال مع لجنة الاتصال الدولية للإنعاش، يدعم المركز المرجعي يوم إنعاش القلب العالمي من خلال مجموعة أدوات مشتركة مع الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر. كما يتم تقديم توصيات إلى الجمعيات الوطنية للاتصال بمجالس الإنعاش الوطنية أو الإقليمية أو غيرهم من الشركاء النشطين في هذا الحدث.

تهدف هذه المذكرة الإرشادية إلى تقديم الحدث، ومجموعة أدوات المركز المرجعي التي تم إعدادها بالتعاون مع هيئة الهلال الأحمر السعودي بالإضافة إلى مشاركة بعض النصائح التنظيمية ليوم إنعاش القلب العالمي بناءً على تجربة اليوم العالمي للإسعافات الأولية.

## ما هي أهداف وأولويات يوم إنعاش القلب العالمي؟

كل دقيقة تمر قبل وصول خدمات الطوارئ تعني فرصة أقل للبقاء على قيد الحياة بنسبة ١٠٪، إلا إذا قدم أحد المارة الإسعافات الأولية. من خلال يوم إنعاش القلب العالمي نرغب في تحقيق الأهداف التالية:

- ← **تسهيل تعلم الإنعاش القلبي الرئوي لعدد كبير من الأشخاص**
  - تهدف إلى تعليم الإنعاش القلبي الرئوي، بدءاً من سن مبكر جداً واستمراراً طوال الحياة.
  - تضمن التعلم مدى الحياة من خلال الجمع بين:
    - تعلم ممارسة تدليك القلب من خلال الورش التدريبية وجهاً لوجه باستخدام المانيكان وأجهزة الرجفان الآلية، إذا كان ذلك متاحاً؛
    - التعلم عن بعد، من خلال صيغ مختلفة (مثل التعلم الإلكتروني والفيديوهات التعليمية).
- يزيد التعلم مدى الحياة من ثقة المتعلمين بأنفسهم، مما يسمح لهم بالتصرف عند الضرورة دون الخوف من فعل شيء خاطئ.

## ← تشجيع الناس على تعلم المهارات الأساسية المنقذة للحياة:

- هدف ورش الإسعافات الأولية القصيرة خلال يوم الإنعاش القلبي العالمي إلى تحفيز الناس على المشاركة في تدريب كامل تقترحه الجمعية الوطنية.

## ← المناصرة

- الانخراط في التعلم مدى الحياة للإنعاش القلبي الرئوي في بلدكم، وبشكل خاص لتعزيز وتشجيع النساء في المنطقة لممارسته.

← رفع مستوى الوعي حول الوقاية من السكتة القلبية بين عامة الناس

- يعتبر الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر شريكاً رئيسياً لتعزيز الوقاية من السكتة القلبية تجاه الحكومات وإيصال الرسائل في جميع أنحاء العالم للناس ليكونوا على اطلاع أفضل بالموضوع.

## "الإنعاش القلبي الرئوي - الجميع يستحق الفرصة"

ستركز هذه النسخة الخامسة من يوم إنعاش القلب العالمي على الشمولية. يستحق كل فرد فرصة في الإنعاش. يسير هذا في كلا الاتجاهين من خلال تشجيع الشخص على مساعدة الآخرين وإمكانية حصولك على الإنعاش أيضاً كفرد. يهدف شعار هذا العام إلى تحقيق عدالة صحية أفضل سواء من خلال البنية التحتية أو المجتمع الذي نعيش فيه أو المهارات التي يمتلكها الأفراد. نعتقد أنه يمكن لأي شخص تعلم الإنعاش القلبي الرئوي. نريد عالمًا يتمتع بحياة أطول وأكثر صحة، بغض النظر عن العرق والجنس، والدين، والعمر ... إلخ. يركز يوم إنعاش القلب العالمي ليس فقط على المسعفين ولكن أيضاً على الناجين وتجاربهم.

سلطت جائحة كوفيد 19 العالمية الضوء على الفوارق الصحية والمشاكل. في هذا السياق، ينصح المركز المرجعي:

- إذا تم تجهيز كل مشارك ومدرب بمانيكان نظيف ومعقم للتدريب على الإنعاش القلبي الرئوي، فلن يتغير التعلم. سيتأكد المدرب من أن كل متعلم يستخدم المانيكان المخصص له.
- إذا كان المانيكان متاحاً لعدد 2 أو 3 متعلمين، فلا يمكن ممارسة التهوية الاصطناعية. يجب أن يشرح المدرب التقنية بطريقة أخرى، أو يستخدم وسيلة مساعدة بصرية (ملصق أو فيديو) أو ربما يعرضها على المانيكان الخاص به. فقط يتم تعلم ضغطات الصدر وإزالة الرجفان على المانيكان. في جميع الحالات، سيتم تنظيف المانيكان بين استخدام كل متعلم.
- يجب تقديم إجراءات، الإجراءات العادية في حالة عدم وجود وباء وقيود تتعلق بفتح مجرى الهواء، فحص تنفس المصاب، وعدم وجود تهوية صناعية خلال فترة الوباء.
- فيما يتعلق بالتهوية الاصطناعية، خاصة إذا لم يتم ممارستها، سيقوم المدرب بتذكير الطلاب بأهميتها خارج حالة كوفيد 19 وخاصة مع الأطفال.

يمكنك تكييف هذه التعليمات حسب الوضع في بلدك ومعدل التطعيم. للحصول على التفاصيل الكاملة، اقرأ دليل "استئناف تدريب الإسعافات الأولية" المقدم من المركز المرجعي والمتاح في 6 لغات.

## ما هي المواد المتاحة للجمعيات الوطنية؟

تتوفر حزمة أدوات محددة للمركز المرجعي ليوم إنعاش القلب العالمي على موقعنا علي الإنترنت. تركز حزمة الأدوات على الإنعاش القلبي الرئوي. يمكن للجمعيات الوطنية استخدامه للحدث العام الخاص بيوم إنعاش القلب العالمي .

- ملصق يوم إنعاش القلب العالمي الرسمي لعام 2022
- ملصق يوم إنعاش القلب العالمي المصمم عن موضوع إدماج النساء في تعلم الإنعاش القلبي الرئوي - بالشراكة مع هيئة الهلال الأحمر السعودي
- فيديو عن كيفية ممارسة الإنعاش القلبي الرئوي - بالشراكة مع هيئة الهلال الأحمر السعودي
- فيديو حول توفير الإنعاش القلبي الرئوي بعد حادث غرق - بالشراكة مع اللجنة الدولية للصليب الأحمر
- كتيب عن خطوات الإسعافات الأولية التي يجب اتباعها عندما يكون الشخص غير مستجيب ولا يتنفس (يعاني من سكتة قلبية أو سكتة دماغية) - بالشراكة مع هيئة الهلال الأحمر السعودي
- عدسة سناب شات لممارسة الإنعاش القلبي الرئوي في الواقع المعزز - بالشراكة مع Snapchat
- إطار صورة يستخدم لوسائل التواصل الاجتماعية
- هذه المذكرة الإرشادية الخاصة باليوم

**الشعار: "الإنعاش القلبي الرئوي - الجميع يستحق الفرصة"**

شاركت لجنة الاتصال الدولية للإنعاش بالإضافة إلى مجالس الإنعاش الوطنية والإقليمية أيضًا بعض المواد، [المتوفرة هنا](#) باللغة الإنجليزية وبعض اللغات الأخرى، والتي تم تنظيمها حسب الدولة.

#### ← تدريبات أساسية قصيرة على الإسعافات الأولية

تدريبات الإسعافات الأولية الأساسية القصيرة هي نشاط رئيسي مثالي لأحداث يوم إنعاش القلب العالمي. نشجع مدربي الإسعافات الأولية على تدريب أكبر عدد ممكن من الأشخاص في دورات قصيرة، باستخدام طرق تدريس مختلفة (التدرب على المانيكان، تعلم المحاكاة، دراسات الحالة ولعب الأدوار). إذا كان ذلك مناسبًا - اعتمادًا على القوانين المحلية والمواد المتاحة - يمكن أيضًا تضمين تعليم استخدام جهاز إزالة الرجفان المبكر.

← لمزيد من التفاصيل، يرجى الرجوع إلى [دليل الإرشادات الدولية](#) المنتج من المركز المرجعي للإسعافات الأولية العالمية.

### كيف تستعد ليوم إنعاش القلب العالمي؟

#### ← فريقك

- تحديد منسق محلي مسؤول عن تنسيق ومتابعة الفعالية برمتها
- إشراك فريق من المتطوعين والموظفين قبل الحدث للتخطيط والإعداد، وكذلك خلال يوم إنعاش القلب العالمي لقيادة تدريبات أساسية قصيرة على الإسعافات الأولية
- تعيين الأشخاص المحوريين على جميع المستويات (الاتصال، اختيار المتطوعين ومتابعتهم، التدريبات، تصميم الأدوات، الخدمات اللوجستية)
- توقع قبل أسابيع قليلة من يوم إنعاش القلب العالمي: ما هي الأنشطة التي ستنظمها؟ أين؟ كيف؟ ما هي الأدوات؟ هل أنشطتك ومواقعك وأدواتك في متناول الجميع؟ إذا لم يكن كذلك، كيف يمكن تكييفها بشكل أفضل؟
- تشجيع الأفكار ووجهات النظر الجديدة! اطلب واستخدم مدخلات من مجموعات متنوعة لأدوات الاتصال والأنشطة الخاصة بك. جلب الوعي الثقافي ووجهات النظر في المقدمة من خلال تحدي الطرق الراسخة لتقديم الإسعافات الأولية التي يمكن أن تجعل بعض الأشخاص يشعرون بعدم الارتياح. قد يفقدك هذا إلى إعادة النظر في طريقتك في التعليم.
- تأكد من سهولة الوصول إلى موقع الأنشطة الخاصة بك للجميع.
- تفضيل أنشطة النظراء: فهي ستسمح للناس بالتفاعل والتعلم من بعضهم البعض.

بهذه الطريقة، سيضمن أقصى عدد من المتطوعين والتنسيق الجيد نجاح الحدث الخاص بك في يوم إنعاش القلب العالمي.

#### ← يوم إنعاش القلب العالمي

- على الرغم من أن ١٦ أكتوبر/تشرين الأول هو يوم إنعاش القلب العالمي الفعلي، يختار البعض تنظيم هذا الحدث في تاريخ آخر أو خلال عطلة نهاية الأسبوع. يوصى أيضًا باختيار موقع الحدث وفقًا للعادات المحلية - على سبيل المثال في مدرسة خلال يوم غير دراسي، في مركز تسوق خلال عطلات نهاية الأسبوع، خلال تجمع محلي إذا كان ذلك مناسبًا، إلخ.
- تأكد من أنك مفهوم: تجنب العامية والاختصارات واستخدم لغة بسيطة قدر الإمكان.
- إذا لزم الأمر وممكن، قم بتكييف نشاطك قليلاً مع احتياجات كل شخص على الفور، حتى يتمكن الجميع من المشاركة.
- شجع الجميع ليصبحوا متطوعين داخل جمعيتك الوطنية

#### ← التغطية الإعلامية

يجب أن تكون فعالتك معروفة (وسائل الإعلام، شبكات التواصل الاجتماعي...) من أجل زيادة عدد الأشخاص المهتمين أو المدربين على الإنعاش القلبي الرئوي. فيما يتعلق بالشبكات الاجتماعية، يوصى باستخدام هشتاغ **#worldrestartaheart** كمرجع. **من المهم أن يقوم المدربون ومدبرو التدريب بجمع بيانات عن عدد الأشخاص الذين تم الوصول إليهم، سواء كانوا مشاركين أو من خلال الشبكات الاجتماعية.** يمكن لهذه الأرقام أن تدعم حملات المناصرة المستقبلية وتقارير الحدث. تأكد من أن اتصالاتك بعد الحدث متاحة للجميع ولا تتردد في إرسال الصور إلى الأشخاص.

الجمعيات الوطنية مدعوة للاتصال بوسائل الإعلام الوطنية والمحلية (الصحافة والتلفزيون والإذاعات) ولذكر أن لاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر هي أكبر شبكة لمنظمة إنسانية في العالم.

تتم إدارة حملة الاتصالات العالمية بشكل رئيسي من قبل لجنة الاتصال الدولية للإنعاش ويتم نقلها في أوروبا من قبل مجلس الإنعاش الأوروبي . تم ذكر الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر والجمعيات الوطنية كشركاء في الحدث على الصفحات المخصصة.

### ← الأنشطة المقترحة

ستجد أدناه مثالاً مقترحاً لتنظيم فعالية يوم إنعاش القلب العالمي بما في ذلك منصات مختلفة، والتي يمكن أن تساعد في تنظيم الأحداث الخاصة بك. تجمعتك الوطنية لها الحرية في اختيار هذه الاقتراحات وتكييفها، أو إضافة أي اقتراحات إضافية.

#### المدة:

- فردي أو ثنائي: ٥٥ دقيقة
- مجموعة تضم أكثر من ٤ أشخاص: ساعة ونصف

**الموقع:** الأماكن العامة، يجب أن يتوافق الموقع المختار مع بعض المعايير:

- وجود مصدر للمياه والكهرباء في مكان قريب مع إن أمكن اتصال إنترنت
- الرؤية: مساحة يسهل الوصول إليها (بما في ذلك للأشخاص ذوي الهمم) وأماكن ذات إقبال مهم (أماكن السوق، وشوارع المشاة أو التسوق، والمواقع السياحية...)
- الطقس: في حالة تنظيم الفعالية بالخارج، خطط لمساحة مغطاة في حالة هطول الأمطار أو الحرارة الشديدة
- وقوف السيارات: توفير مكان لوقوف السيارات، إذا كان ذلك ممكناً
- الأمن: اتصل بالسلطات المحلية لاحترام معايير السلامة والحصول على التراخيص اللازمة.

#### المواد (يتم تحديدها كميًا):

- حزمة الأدوات مطبوعة
- مكبر الصوت
- الميكروفونات
- جهاز كمبيوتر وشاشة لعرض فيديو
- هاتف لاستخدام عدسة سناب شات
- كاميرا
- غطاء لوضعه تحت المانيكان وقت التدريب وأجهزة إزالة الرجفان
- مطهر للمواد المستخدمة
- جل كحولي
- مانيكان / وأجهزة إزالة الرجفان
- شهادات تقديرية
- قائمة الأنشطة
- قلوب ورقية صغيرة للقص
- النشرات الإعلانية للحدث
- أقلام
- أشياء أخرى

يتمثل النشاط في أن كل مشارك يقوم بالالتفاف حول جميع الأجنحة المتعلقة بالإنعاش القلبي الرئوي، التي اقترحها الصليب الأحمر والهلال الأحمر، على أن يقود جناح واحد أو اثنان من المتطوعين أو الموظفين. يكتسب المشاركون قلوباً ورقية صغيرة (نقاط) تم قطعها بناءً على نجاحه / نجاحها ويتم منحه شهادة تقديرية في نهاية الدورة. الهدف هو الاستمتاع والفكرة هي زيادة الوعي.

### الخطوة الأولى: الترحيب (٥ دقائق)

- ← قم بإعطاء قائمة بالأجنحة التي تريد المشارك المرور عليها وإكمالها للفوز بالهدايا والشهادة
- ← اجمع أسماء لمشاركين
- ← اعرض النشاط بسرعة

### الخطوة الثانية: الأجنحة (٧٥ دقيقة)

- الجناح الأول: مشاهدة مقطع فيديو عن الإنعاش القلبي الرئوي ومزيل الرجفان الخارجي الآلي، مع تصفح الكتيب (٥ دقائق) - يربح المشارك عدد ٢ قلب من الورق
- الجناح الثاني: دورة قصيرة للإنعاش القلبي الرئوي بقيادة مدرب، مع مانيكان واستخدام جهاز مزيل الرجفان الخارجي (٣٠ دقيقة) - يربح المشارك عدد ٤ قلوب من الورق
- الجناح الثالث: ممارسة الإنعاش القلبي الرئوي مع إيقاع الموسيقى، يمكننا التنافس لمعرفة من هو الأفضل! (٥ دقائق) - يربح المشارك عدد ١ قلب من الورق
- الجناح الرابع: اجعل المشاركين يتدربون باستخدام عدسة - Snapchat يربح المشارك عدد ٢ قلب من الورق
- الجناح الخامس: إطار الصورة المخصص: ابتسم بشكل ساطع لمشاركة هذه الذكرة على الشبكات الاجتماعية (٥ دقائق) - يربح المشارك عدد ١ قلب من الورق

### الخطوة الثالثة: الشهادات / الهدايا ومعلومات عن أنشطة الصليب الأحمر / الهلال الأحمر (١٠ دقائق)

- ← يتحقق الميسر من عدد ورش العمل التي أكملها كل مشارك ويحسب قلوبهم الورقية للحصول على درجاتهم (نصيحة: احتفظ بقلوب الورق المصغرة لإعادة استخدامها)
- ← يصدر الميسر الشهادة ويعطي الهدايا
- ← يقترح الميسر على المشاركين التقدم للحصول على تدريب كامل أو أن يصبحوا متطوعين، وتقديم نشرة أو عنوان الموقع الإلكتروني للجمعية الوطنية.

اعتمادًا على نسبة المشاركة وعدد المجموعات في الموقع، يجب أن يتحلى الميسرون بالمرونة ويعرفون كيفية إدارة الحشد. هذا هو السبب في أنه من المستحسن أن يكون هناك شخص في الموقع لتقييم احتياجات كل مجموعة، خاصة بالنسبة للأحداث في الأماكن العامة. يمكن تنظيم الحدث في مكان مغلق مثل المدرسة ودار النقاد والمركز الاجتماعي وما إلى ذلك.

### ما الرابط بمجالس الإنعاش؟

في [صفحة لجنة الاتصال الدولية للإنعاش](#) يمكنك العثور على قائمة بمجالس الإنعاش الإقليمية (١ في كل قارة). الجمعيات الوطنية مدعوون للتواصل مع هذه الكيانات أو بمجلس الإنعاش الوطني التابع لها لتنظيم الأنشطة المشتركة ويكون لها تأثير أكبر. يمكن لمجالس الإنعاش التواصل أيضًا مع أعضاء الصليب الأحمر والهلال الأحمر الوطنيين أو المحليين من أجل إشراكهم في الحدث الخاص بهم. إذا لم يكن لدى بلدك مجلس للإنعاش، فلا يزال بإمكان جمعيتك الوطنية تنظيم الحدث والترويج للموضوع.

يجمع المركز المرجعي البيانات في يوم إنعاش القلب العالمي من خلال استبيان مشابه لتقرير اليوم العالمي للإسعافات الأولية المرسل إلى الجمعيات الوطنية.

يظل المركز المرجعي متاح للرد على احتياجاتكم وأي مشورة إضافية أو إذا كنت ترغب في مشاركة أدوات يوم إنعاش القلب العالم الخاصة بك. جميع التعليقات أو الاقتراحات أو الملاحظات التي تهدف إلى تحسين الممارسة تحظى دائمًا بتقدير كبير.

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

21 rue de la Vanne | 92120 | Montrouge | France  
Tel. +33 (0)1 44 43 14 46 | Email [first.aid@ifrc.org](mailto:first.aid@ifrc.org)



<http://www.globalfirstaidcentre.org>