

# الإسعافات الأولية والرياضة

## السكتة القلبية



01

### الإبلاغ

- إذا لم يتفاعل المصاب وتوقف عن التنفس أو لم يتنفس بشكل طبيعي (أي أقل من 2 حركة للصدر خلال 10 ثوانٍ) ، فيجب إبلاغ الطوارئ على الفور.
- اطلب من شخص ما إبلاغ خدمات الطوارئ أو افعل ذلك بنفسك باستخدام هاتفك المحمول. قد تتمكن خدمات الطوارئ من إعطائك تعليمات لمساعدتك
- في حالة عدم توفر هاتف أو شبكة اتصالات ، اترك المصاب وانذهب للإبلاغ ثم عد إلى جانب المصاب لمواصلة الإسعافات الأولية
- إذا كنت تملك هاتف يمكن استخدام سماعة الخارجية وبشكل خاص إذا لم يكن حولك شخص آخر، قم بتنشيطه وابدأ فورًا في إجراء الإنعاش القلبي الرئوي بينما تقوم بالإبلاغ



02

### التدليك

- قم بعمل 30 ضغطة صدرية بتردد 100 إلى 120 ضغطة في الدقيقة، أي حوالي 2 ضغطة في الثانية
- ثم قم بتنفيذ 2 تنفس اصطناعي باستخدام تقنية الفم إلى الفم. أعد وضع يديك بشكل صحيح و قم بعمل 30 ضغطة صدرية جديدة.
- يتمثل تسلسل الإجراءات في الإنعاش القلبي للأطفال بالطريقة نفسها التي تتم بها للبالغين ، ولكن من المهم أن:
  - تبدأ في الإنعاش بـ 5 نفخات أولية من التنفس الصناعي قبل البدء في الضغوط الصدرية.
  - اما للتقنية فعندما يكون طفل، استخدم إحدى يديك أو كلتاهما، واضغط على ثلث الصدر أثناء الضغوط الصدرية
- في حالة توقف القلب نتيجة للغرق ، يجب:
  - التأكد من إزالة الضحية على الفور وبشكل دائم من الماء وبطريقة آمنة.
  - تنفيذ 5 نفخات أولية من التنفس الصناعي على الفور قبل بدء الإنعاش القلبي الرئوي.



03

### جهاز الصدمات الكهربائية الآلي

- اذهب للحصول على جهاز مزيل الرجفان/ جهاز الصدمات الكهربائية الآلي فقط إذا كان متاحًا في متناول النظر أو إذا كان شاهدًا يمكنه تقديمه لك على الفور. استمر في الإنعاش القلبي الرئوي بينما يتم وضع الأقطاب الكهربائية بواسطة الشاهد الذي أحضر لك الجهاز
- قم بتشغيل الجهاز واتباع التعليمات. قم بتجريد/ تعرية صدر الضحية ووضع الأقطاب الكهربائية وفقًا للتعليمات الموجودة على عبواتها أو على الأقطاب الكهربائية نفسها.
- تأكد من عدم لمس أي شخص للضحية أثناء تحليل الجهاز لنبضات قلب المصاب. وكذلك عندما يتعين توصيل صدمة كهربائية.
- استئنف الضغوط الصدرية والتنفس الصناعي بمجرد تقديم الصدمة.
- استمر في التبديل بين المجموعات المكونة من 30 ضغطة ونفسين واتباع تعليمات الجهاز حتى تصل خدمات الطوارئ.

اجهز،  
استعد،  
اسعف!

المركز المرجعي العالمي  
للإسعافات الأولية



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>

اليوم  
العالمي  
للإسعافات  
الأولية  
2024

