

الإسعافات الأولية والرياضة

إصابات العظام والعضلات: الكسور والالتواء



01

المنع والكشف

- اعتمادًا على السياق والبيئة التي تجد نفسك فيها، كن مستعدًا لعلاج الكسور والالتواءات أو الاضطرابات. هذه الصدمات شائعة في عالم الرياضة. **احتفظ دائمًا بمعدات للتبريد في متناول اليد** مثل الثلج.

العلامات :

- يمكن للشخص الذي يعاني من كسر أو التواء أو خلع أن:
- يكون لديك تشوه أو ورم دموي في مكان الإصابة، لديك ألم أو صعوبة في تحريك جزء من الجسم،
- لديك طرف قصير أو ملتوي أو مشوه،
- بعد سماع صوت طقطقة أو ضجيج وقت وقوع الحادث،
- ظهور عظم مكسور أو جزء من العظم يخترق الجلد.



02

الإبلاغ

- نظرًا لأنك لا تستطيع معرفة ما إذا كان هناك كسر أو التواء أو خلع، **فحاول الحصول على مساعدة طبية**. لاحظ وقت الحادث. قد تكون هذه المعلومات مهمة للعاملين في مجال الرعاية الصحية.
- **اطلب من شخص ما إبلاغ خدمات الطوارئ أو قم بذلك بنفسك** باستخدام هاتفك. ستكون خدمات الطوارئ قادرة على إعطائك تعليمات لمساعدتك. في حالة عدم وجود هاتف أو شبكة، اترك المصاب للإبلاغ ثم قم بالعودة إليه لمواصلة إجراءات الإسعاف.
- **لا تحاول تحريك أو إعادة ربط الطرف الذي يبدو مشوهًا أو مخلوعًا**

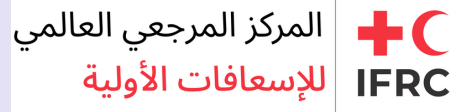


03

الإسعاف

- **انصح الضحية بعدم تحريك الطرف المصاب**
- إذا تأثرت اليد أو الذراع أو الكتف، اطلب من الضحية أن يضع ذراعه على صدره. هذا الإجراء المصحوب بوضع الثلج يقلل من الألم.
- إذا تأثرت الساقين، اطلب من الضحية عدم التحرك حتى وصول المساعدة.
- **قم بتبريد الإصابة** بالثلج دون ملامسته للجلد مباشرة. قم أولاً بلف الثلج بقطعة قماش، مثل المنشفة ويمكنك أيضًا استخدام كيس ثلج.
- **لا تقم بتبريد الإصابة لفترة طويلة ولا تزيد أبدًا عن 20 دقيقة في المرة الواحدة**

اجهز،
استعد،
اسعف!



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



<http://www.globalfirstaidcentre.org>

اليوم
العالمي
للإسعافات
الأولية
2024

