

المركز المرجعي العالمي  
للإسعافات الأولية



مذكرة توجيهية

يوم إنعاش القلب  
العالمي  
2024

بمقدور يدّين إنقاذ حياة

## المحتويات

- 2 ..... لماذا يوم إنعاش القلب العالمي؟
- 2 ..... ما هي أهداف وأولويات اليوم العالمي لإنعاش القلب؟
- 3 ..... الإنعاش القلبي الرئوي - بمقدور يدّين إنقاذ حياة.....
- 4 ..... ما هي المواد المتاحة للجمعيات الوطنية؟
- 5 ..... كيف تستعد لليوم العالمي لإنعاش القلب؟
- 6 ..... ما الرابط بمجالس الإنعاش؟



الهلال الأحمر لجمهورية كازخستان



الهلال الأحمر العراقي



الصليب الأحمر اللبثواني



## لماذا يوم إنعاش القلب العالمي؟

تم تأسيس مبادرة إنعاش القلب لأول مرة في أوروبا في عام 2013 من قبل المجلس الأوروبي للإنعاش (ERC) بدعم من البرلمان الأوروبي. في عام 2018، أطلقت اللجنة الدولية للتنسيق في الإنعاش (ILCOR) أول مبادرة عالمية بشأن السكتة القلبية كتمديد لهذه الجهود الناجحة. يقام حدث اليوم العالمي لإنعاش القلب (WRAH) سنوياً في أو حول 16 أكتوبر، بهدف زيادة الوعي بأن كل شخص يمكنه تعلم الإنعاش القلبي الرئوي (CPR).

على الرغم من حدوث سبعة من بين كل عشرة حالات توقف قلبية في وجود شهود عيان، فإن أقل من 20٪ من هؤلاء الشهود يقدمون الإسعافات الأولية. تختلف معدلات الإنعاش من قبل شهود العيان بشكل كبير حول العالم، حيث تتراوح من 50٪ إلى 80٪<sup>1</sup> تحسين هذه الإحصائيات في كل بلد يمكن أن ينقذ مئات الآلاف من الأرواح كل عام بعد حالات سكتات القلب المفاجئة خارج المستشفى<sup>2</sup>.

لمدة تزيد عن 150 عامًا، كانت الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر (IFRC) أكبر شبكة من مدربي ومقدمي الإسعافات الأولية. معًا، تدرب جمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر الوطنية ملايين الأشخاص في الإسعافات الأولية سنوياً على مستوى العالم، حيث يعد الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) جزءاً أساسياً من هذه البرامج. يسعى الاتحاد الدولي من خلال المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية (GFARC) إلى تعزيز تعليم الإسعافات الأولية عالي الجودة بناءً على الأدلة العلمية وأفضل الممارسات. لذلك، فإن الشراكة مع ILCOR لمثل هذا الحدث الكبير أمر حيوي. بالإضافة إلى ILCOR، يدعم المجلس الأوروبي للإنعاش (ERC) اليوم العالمي لإنعاش القلب (WRAH)، ويسعى إلى الحفاظ على الحياة البشرية من خلال تقديم إنعاش عالي الجودة عبر الدورات، والفعاليات، والإرشادات، وتنسيق الشبكة الأوروبية.

هذه المذكرة التوجيهية تقدم الحدث، وتدعم يوم اليوم العالمي لإنعاش القلب من خلال مجموعة أدوات مشتركة مع جمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر الوطنية، بفضل التعاون الفعال مع ILCOR، وتوفر بعض النصائح التنظيمية ليوم WRAH بناءً على تجربة اليوم العالمي للإسعافات الأولية. كما تُشجّع الجمعيات الوطنية على التواصل مع مجالس الإنعاش الوطنية أو الإقليمية الخاصة بها أو شركاء آخرين نشطين في هذا الحدث.

## ما هي أهداف وأولويات اليوم العالمي لإنعاش القلب؟

كل دقيقة تمر قبل وصول خدمات الطوارئ تعني فرصة أقل للبقاء على قيد الحياة بنسبة 10٪، إلا إذا تجاسر أحد المارة على تقديم الإسعافات الأولية. ونرغب من خلال اليوم العالمي لإنعاش القلب في تحقيق الأهداف التالية:

### ← تسهيل تعلم الإنعاش القلبي الرئوي لعدد كبير من الناس:

- تدريس الإنعاش القلبي الرئوي، بدءاً من سن مبكرة جداً على امتداد حياة المرء.
- ضمان التعلم مدى الحياة من خلال الجمع بين:
  - ممارسة تدليك القلب من خلال طرق التدريس وجهاً لوجه باستخدام الدمى وأجهزة إزالة الرجفان الآلية، إذا كان ذلك متاحاً؛
  - التعلم عن بعد، من خلال صيغ مختلفة (مثل التعلم الإلكتروني ومقاطع الفيديو التعليمية).

يزيد التعلم مدى الحياة من ثقة المتعلمين بأنفسهم، مما يسمح لهم بالتصرف عند الضرورة، دون أن يخالجهم الخوف من ارتكاب فعل خاطئ.

<sup>1</sup> French Society of Cardiology (Fédération Française de Cardiologie) :

[https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/5157/document/arret-cardiaquebons-gestes\\_ffc.pdf](https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/5157/document/arret-cardiaquebons-gestes_ffc.pdf)

<sup>2</sup> ILCOR: [https://www.ilcor.org/data/policiesandprocedures/WRAH\\_RESUS\\_201805.pdf](https://www.ilcor.org/data/policiesandprocedures/WRAH_RESUS_201805.pdf)

## ← تشجيع الناس على تعلم الإنعاش القلبي الرئوي والمهارات الأساسية المنقذة للحياة:

- تهدف التدريبات الأساسية القصيرة على الإسعافات الأولية خلال اليوم العالمي لإنعاش القلب إلى تحفيز الناس على المشاركة في تدريب كامل تقترحه الجمعية الوطنية.

## ← المناصرة:

- للانتظام في التعلم للإنعاش القلبي الرئوي مدى الحياة في بلدكم، وخصوصاً للترويج له في المدرسة (يرجى الاطلاع على مبادرة الأطفال ينقذون الأنفس Kids Save Lives)<sup>3</sup>
- لرفع مستوى الوعي حول الوقاية من السكتة القلبية بين عامة الناس
  - يُعدُّ الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر شريكاً رئيساً لتعزيز الوقاية من السكتة القلبية تجاه الحكومات وإيصال الرسائل في جميع أنحاء العالم للناس ليكونوا على اطلاع أفضل بالمسألة والمبادرة بالعمل.

## الإنعاش القلبي الرئوي – بمقدور يدين إنقاذ حياة"

حملة اليوم العالمي لإنعاش القلب شهدت نموًا كبيرًا منذ إنشائها. لقد تطورت من يوم مستهدف واحد لوحظ من قبل دول محددة إلى مبادرة عالمية تمتد على مدار العام، تؤثر في حياة الناس في جميع أنحاء العالم. مع اقترابنا من احتفال عام 2024، نواصل التمسك بالشعار العالمي الذي تم تأسيسه الأعوام الماضية: "بمقدور يدين إنقاذ حياة"، مما يعكس التزامنا الجماعي باتخاذ إجراءات لإنقاذ الأرواح على مستوى العالم.

هذا العام، نشجع الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر على إنشاء شعاراتها الخاصة التي تتناسب مع مجتمعاتها المحلية. باحتضان تنوع عالمنا، سيضيف كل إقليم جوهره الفريد وثقافته والتحديات الخاصة التي يواجهها في إنقاذ الأرواح على حملاته. معاً، نسعى نحو الهدف العام المتمثل في تحسين معدلات البقاء على قيد الحياة في حالات السكتة القلبية خارج المستشفى.

سلطت جائحة كوفيد-19 العالمية الضوء على الفوارق الصحية والمشاكل الناجمة عنها. وهذا هو السبب فيما يتعلق بتدريس الإنعاش القلبي الرئوي، إذ ينصح المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية بما يلي:

- إذا جُهِز كل مشارك مدرب بدمية نظيفة ومعقمة بغية استخدامها في التدريب على الإنعاش القلبي الرئوي، فإن التعلم لم يتغير. وسيؤكد المدرب من أن كل متعلم يستخدم الدمية المخصصة له.
- إذا كانت هنالك دمية تدريب واحدة للإنعاش القلبي الرئوي متاحة لمتعلمين 2 أو 3، فلا يمكن ممارسة الأنفاس الاصطناعية. ويجب على المدرب أن يشرح التقنية، وأن يستخدم وسيلة مساعدة بصرية (ملصق أو شريحة ومقطع فيديو) أو ربما يعرضها على دميته المخصصة له. ويمكن إجراء ضغطات الصدر وإزالة الرجفان فقط على الدمية. وفي جميع الحالات، سيجري تنظيف الدمية بعد كل استخدام فردي.
- يجب تقديم إجراءات، الإجراءات العادية في حالة انعدام وباء مع وجود قيود تتعلق بفتح الشعب الهوائية، والتحقق من تنفس المصاب، وكذلك غياب تنفس اصطناعي خلال فترة الوباء. وفيما يتعلق بالتنفس الاصطناعي، خاصة إذا لم تُمارَس، سيقوم المدرب بتذكير الطلاب بأهميتها خارج حالة كوفيد-19 ومع الأطفال كذلك.
- يمكنك تكييف هذا وفقاً للوضع في بلدك ومعدل التطعيم. وللحصول على التفاصيل الكاملة، اقرأ دليل " [استئناف تدريب الإسعافات الأولية](#) " التي يقدمها المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية بست لغات.

دعونا نغتنم هذه الفرصة لتمكين المجتمعات وإنقاذ الأرواح يبدأ بيد.

<https://www.erc.edu/projects/kids-save-lives><sup>3</sup>

## ما هي المواد المتاحة للجمعيات الوطنية؟

ما هي المواد المتاحة للجمعيات الوطنية؟

⇐ أنشأ المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية مجموعة أدوات خاصة ليوم أنعاش القلب العالمي 2024. تتوفر مجموعة الأدوات على منصتنا وتركز على الإنعاش القلبي الرئوي. يمكن للجمعيات الوطنية استخدامها لفعالياتها العام أو حملتها عبر الإنترنت.

⇐ تشمل مجموعة الأدوات:

- مذكرة توجيهية
- الملصق الرسمي
- مقطع فيديو للاستخدام على وسائل التواصل الاجتماعي
- بطاقة أرقام حالات الطوارئ
- دورة عبر الإنترنت عن الإنعاش القلبي الرئوي
- لعبة بطاقات الذاكرة للأطفال
- قصة مصورة عن الإنعاش القلبي الرئوي
- قصة مصورة عن التنبيه
- منشورات عن الإنعاش القلبي الرئوي
- إطار صورة للاستخدام في الفعاليات
- عدسة سناپ شات للتدريب
- كتيب عن لإنعاش القلبي الرئوي
- التدريب على الإنعاش القلبي الرئوي/ لعبة واقع معزز من قبل المجلس الأوروبي للإنعاش و الاتحاد الأوروبي لاتحادات كرة القدم الأوروبية

## "الشعار: بمقدور يدين إنقاذ حياة"

شارك كل من ILCOR والمجالس الوطنية والإقليمية للإنعاش أيضاً بعض المواد، [المتاحة هنا](#) باللغة الإنجليزية وبعض اللغات الأخرى، منظمة حسب البلد.

يمكنك تنظيم التالي:

⇐ تدريبات الإسعافات الأولية الأساسية قصيرة المدة

يعد التدريب الأساسي على الإسعافات الأولية قصير المدة نشاطاً رئيسياً مثاليًا لفعاليات اليوم العالمي للإسعافات الأولية. نحن نشجع مدربي الإسعافات الأولية على تدريب أكبر عدد ممكن من الأشخاص، باستخدام طرق تدريب مختلفة (التدريب العملي مع المانيكان، والتعلم بالمحاكاة، ودراسات الحالة، وتمثيل الأدوار). إذا كان ذلك مناسباً - اعتماداً على القوانين المحلية والمواد المتاحة - يمكن أيضاً تضمين التدريب المبكر لاستخدام جهاز الصدمات الكهربائية إذا كان ذلك مناسباً. للمزيد من التفاصيل، يُرجى الرجوع إلى [إرشادات الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر العالمية](#).

فيما يلي بعض النصائح لتدريبات الإسعافات الأولية قصيرة المدة للجمهور العام:

❖ **الموقع:** مكان عام. يجب أن يتوافق الموقع المختار مع المعايير التالية:

- **المرافق:** المياه والكهرباء في مكان قريب، مع إمكانية الوصول إلى شبكة/WIFI الاتصال بالإنترنت إن أمكن.
- **الرؤية:** مساحة يسهل الوصول إليها (بما في ذلك للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة) مع احتمال وجود إقبال كبير (الأسواق، شوارع المشاة أو التسوق، المواقع السياحية، إلخ).
- **الطقس:** إذا كانت الفعالية في الخارج، خطط لمساحة مغطاة في حالة هطول الأمطار أو الحرارة الشديدة.

- وقوف السيارات: توفير مكان لركن السيارة، إن أمكن.
  - الأمن: اتصل بمجلس المدينة أو السلطات المحلية لاستيفاء معايير السلامة والحصول على التراخيص اللازمة.
- المركز المرجعي متاح لكم إذا كنت بحاجة إلى أي مشورة إضافية أو إذا كنت ترغب في مشاركة أدواتك الخاصة بيوم إنعاش القلب العالمي. إن جميع التعليقات أو الاقتراحات أو الملاحظات التي تهدف إلى تحسين الممارسة محل تقدير كبير دائماً.

## كيف يمكنك الاستعداد ليوم إنعاش القلب العالمي

### ❖ مع فريقك

- تحديد منسق محلي مسؤول عن تنسيق ومتابعة العملية بأكملها
- إشراك فريق من المتطوعين والموظفين قبل الفعالية للتخطيط والإعداد، وكذلك أثناء اليوم لمن هم على استعداد لقيادة تدريبات قصيرة للإسعافات الأولية الأساسية
- تعيين منسقين على جميع المستويات (التواصل، واختيار المتطوعين والمتابعة، والتدريب، وتصميم الأدوات، والخدمات اللوجستية)
- توقع قبل أسابيع قليلة من اليوم العالمي: ما هي الأنشطة التي ستنظمها؟ أين؟ كيف؟ باستخدام أي أدوات؟ هل أنشطتك ومواقعك وأدواتك متاحة للجميع؟ إذا لم يكن كذلك، كيف يمكن تكييفها بشكل أفضل؟
- شجع الأفكار ووجهات النظر الجديدة! اطلب مدخلات من مجموعات سكانية متنوعة واستخدمها في أدوات التواصل والأنشطة الخاصة بك. اجعل الوعي الثقافي ووجهات النظر في المقدمة من خلال تحدي الطرق المتأصلة في تقديم الإسعافات الأولية التي قد تجعل بعض الأشخاص يشعرون بعدم الارتياح. قد يفودك هذا الأمر إلى إعادة النظر في طريقك الخاصة في العمل.
- تأكد من سهولة وصول الجميع إلى موقع أنشطتك.
- فضل الأنشطة بين الأقران: ستسمح للأشخاص بالتفاعل والتعلم من بعضهم البعض. وبهذه الطريقة، سيضمن أكبر عدد ممكن من المتطوعين والتنسيق الجيد نجاح فعاليتك في يوم إنعاش القلب العالمي.

### ❖ تاريخ إقامة الفعالية

- على الرغم من أن يوم 16 أكتوبر هو اليوم الفعلي لفعالية يوم إنعاش القلب العالمي، يختار البعض تنظيم هذه الفعالية في تاريخ آخر قريب أو خلال عطلة نهاية الأسبوع. يوصى أيضاً باختيار موقع الفعالية وفقاً للعادات المحلية - على سبيل المثال في مدرسة خلال وقت خارج مواعيد الدراسة، أو في مركز تسوق خلال عطلة نهاية الأسبوع، أو خلال تجمع محلي إذا كان ذلك مناسباً، إلخ.
- احرص على أن تكون مفهومة: تجنب العامية والمختصرات واستخدم لغة بسيطة قدر الإمكان.
- إذا لزم الأمر وكان ذلك ممكناً، قم بتكييف نشاطك قليلاً مع احتياجات كل واحد على الفور، حتى يتمكن الجميع من المشاركة.
- شجع الجميع على أن يصبحوا متطوعين في جمعيتك الوطنية

### ❖ التغطية الإعلامية

يجب أن تكون فعاليتك معروفة (وسائل الإعلام، شبكات التواصل الاجتماعي...) من أجل زيادة عدد الأشخاص الذين تمت توعيتهم أو تدريبهم على الإنعاش القلبي الرئوي. فيما يتعلق بشبكات التواصل الاجتماعي، يوصى بوضع علامة ILCOR و WRAH واستخدام الهاشتاغ الأساسي #WorldRestartaHeartaHeart وإن أمكن #RestartaHeart لضمان تتبع المقاييس ومشاركة المحتوى. من المهم أن يقوم المدربون ومدبرو التدريب بجمع بيانات عن عدد الأشخاص الذين تم الوصول إليهم، سواء من المشاركين أو من خلال شبكات التواصل الاجتماعي. يمكن أن تدعم هذه الأرقام حملات المناصرة المستقبلية وتقرير الفعالية. احرص على أن يكون التواصل بعد الحدث في متناول الجميع ولا تتردد في إرسال الصور إلى الناس.

الجمعيات الوطنية مدعوة للاتصال بوسائل الإعلام الوطنية والمحلية (الصحافة والتلفزيون والإنترنت والإذاعات). يتم إدارة حملة التواصل العالمية بشكل رئيسي من قبل ILCOR ويتم نقلها بنشاط في أوروبا من قبل المجلس الأوروبي للإنعاش. يتم ذكر الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر والمنظمات غير الحكومية كشركاء للحدث على الصفحات المخصصة.

## ما الرابط بمجالس الإنعاش؟

في صفحة اللجنة الاتصال الدولية للإنعاش، يمكنك العثور على قائمة بمجالس الإنعاش الإقليمية (مجلس واحد في كل قارة). والجمعيات الوطنية مدعوة للتواصل مع هذه الكيانات أو مجلس الإنعاش الوطني التابع لها، لتنظيم الأنشطة المشتركة حتى يكون لها تأثير أكبر. ويمكن لمجالس الإنعاش التواصل أيضاً مع أعضاء الجمعية الوطنية التابعة سواء للصليب الأحمر أو الهلال الأحمر قصد إشراكهم في الحدث الخاص بهم. وإذا لم يكن لدى بلد ما مجلس للإنعاش، فلا يزال بإمكان الجمعية الوطنية التابعة للصليب الأحمر أو الهلال الأحمر تنظيم الحدث والترويج للموضوع.

يمكنك العثور على صفحات التواصل الاجتماعي للجنة الاتصال الدولية للإنعاش واليوم العالمي لإنعاش القلب على:

الإنستغرام: @worldrestartaheart

الفيسبوك: World Restart a Heart

تويتر: World\_RAH

لينكدين: World Restart a Heart



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

المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية  
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر  
الصليب الأحمر الفرنسي  
21 شارع دي لا فاني 92120 | مونتروج | فرنسا



هاتف: +33 (0) 1 (0) 44 44 43 14 46 | البريد الإلكتروني: [first.aid@ifrc.org](mailto:first.aid@ifrc.org)

<http://www.globalfirstaidcentre.org>