



لعبة بطاقات السيناريو

إنقاذ الأرواح في ظل مناخ متغير



لعبة بطاقات السيناريو

تتكون اللعبة من ٩ بطاقات:

- ٦ بطاقات تصف الحالات الطارئة والإجراءات التي يجب اتباعها.
- ٣ بطاقات إضافية تشير إلى السلوكيات الوقائية التي يجب اعتمادها.

هدف اللعبة: يجب على المشاركين تحديد المشكلة الصحية في كلٍّ من البطاقات الستة عن طريق الأعراض المذكورة، ثمّ عليهم اقتراح الإجراءات التي يجب اتباعها. كما تدعو البطاقات الثلاث الإضافية المشاركين إلى تحديد طرق الوقاية التي يجب اعتمادها للحدّ من المخاطر الصحية. يمكن استخدام هذه اللعبة في المدارس في خلال ورش العمل التوعوية أو مع العائلات، لتعريف الصغار والكبار بالإسعافات الأولية و سلوكيات الوقاية الصحية السليمة.

قواعد اللعبة:

- يقوم أحد اللاعبين بسحب بطاقة وقراءة الموقف بصوتٍ عالٍ.
- إذا حصل اللاعب على بطاقة سيناريو، يجب على اللاعبين الآخرين تخمين نوع المشكلة الصحية والإجراءات الأنسب. يفوز اللاعب الذي خمن المشكلة الصحية بنقطة واحدة، أما اللاعب الذي كاد أن يعرف الإجراءات الصحيحة (أو الذي عرفها تمامًا) فيفوز بنقطتين.
- إذا حصل اللاعب على بطاقة الوقاية، فيجب على اللاعبين الآخرين تخمين أكبر عدد ممكن من السلوكيات السليمة التي يجب اعتمادها للحدّ من المخاطر الصحية. يفوز بنقطة واحدة، من يخمن إجاباتٍ أكثر بعد تدوين الإجابات، يقوم اللاعب الذي سحب البطاقة بقراءة الحلول المكتوبة على البطاقة.
- يقوم لاعبٌ جديد بسحب بطاقةٍ أخرى ويبدأ الجولة التالية.
- تنتهي اللعبة بعد سحب جميع البطاقات (بعد ٩ جولات).
- يفوز اللاعب الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط.



موجات الحر



واجهت شخصاً يعاني من الأعراض التالية:

- الغثيان والقيء
- الدوخة و/أو الدوار
- الصداع
- معدّل ضربات قلب سريعة
- جلد أحمر وجاف ودافئ
- ارتفاع درجة حرارة الجسم (أعلى من 40 درجة مئوية/ 104 درجات فهرنهايت)
- الارتباك

ما المشكلة الصحية وما الإجراءات التي يجب اتباعها؟

المركز المرجعي العالمي
للإسعافات الأولية



السيناريو 1

واجهت شخصاً يعاني من الأعراض التالية:

- الحمى
- تجاوب ضعيف
- الصداع
- الدوخة
- تعرّق قليل أو معدوم
- نبض المعصم ضعيف
- جفاف الفم واللسان

ما المشكلة الصحية وما الإجراءات التي يجب اتباعها؟

المركز المرجعي العالمي
للإسعافات الأولية



السيناريو 2

الإجابة 1

ضربة الشمس

1. إنَّها حالة طارئة: اتصل للحصول على المساعدة فوراً.
2. اصطحب الشخص إلى مكان بارد، كغرفة مكيفة أو منطقة مظلة جيدة التهوية إن أمكن.
3. اغمر الشخص من الرقبة حتّى أخمص القدمين في الماء البارد (بحرارة 26 درجة مئوية).
4. أمّا إذا لم يكن ذلك ممكناً: اصنع ممراً للرياح عن طريق تعليق ملاءات رطبة حول جسم الشخص أو ضع كمادات باردة أو ثلجاً معبأً في أكياس على رقبة الشخص وفخذه وإبطيه.
5. رُش الشخص بالماء بأسرع وقت ممكن لتبريده، ثم أعطه بضع رشفاتٍ من الماء إذا كان قادراً على الشرب.

الإجابة 2

الجفاف

- طمأن الشخص وأعطه كمية كبيرة من السوائل ليشربها.
1. في الحالات الخفيفة من الجفاف، يكفي شرب الماء.
 2. في الحالات الأكثر شِدَّة، أعط الشخص محلول الإمهاء الفموي. أمّا إذا لم يكن متوفراً، أعطه عصير التفاح، أو ماء جوز الهند، أو الماء.
- وصفة محلول الإمهاء الفموي:
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
 - ست ملاعق صغيرة من السكر
 - لتر واحد من مياه الشرب
- اتصل بالخدمات الطبية الطارئة إذا أصبح تجاوب الشخص ضعيفاً (صعوبة في الاستيقاظ، والارتباك) أو إن لم يعد يتجاوب.

الفيضان



واجهت شخصاً يعاني من الأعراض التالية:

- الغثيان
- بصق الماء
- ضعف الوعي
- القلق
- صعوبة في التنفس
- التعب شديد
- السعال

ما المشكلة الصحية وما الإجراءات التي يجب اتباعها؟

المركز المرجعي العالمي
للإسعافات الأولية



السيناريو 3

واجهت شخصاً يعاني من الأعراض التالية:

- الرأس تحت الماء أو الوجه للأسفل
- تنفس غير منتظم/ خشخشة في التنفس، أو توقف عن التنفس
- الزرقة
- فقدان الوعي

ما المشكلة الصحية وما الإجراءات التي يجب اتباعها؟

المركز المرجعي العالمي
للإسعافات الأولية



السيناريو 4



الإجابة 3 : الفرق

فقدان الوعي و التنفس

1. ساعد الشخص على اتخاذ وضع مريح، ويفضل أن يكون جالساً أو مستلقياً على جانبه. إذا كان الشخص فاقداً للوعي ولكنه يتنفس، ضعه في وضعية الإنفاة (على جانبه مع إمالة رأسه إلى الخلف).
2. اتصل بالخدمات الطبية الطارئة واتبع تعليماتهم.
3. حافظ على دفء الشخص باستخدام ملابس جافة واعزله عن البرد.
4. راقبه لأنه قد يتقيأ أو يواجه صعوبة في التنفس لمدة تصل إلى 8 ساعات بعد الغرق.

الإجابة 4 : الفرق

فقدان الوعي والتنفس غير الطبيعي

1. اتصل بخدمات الطوارئ فوراً.
2. افتح المجرى التنفسي لدى الشخص وأعطه نفسين إلى خمسة أنفاس أولية. انفخ بانتظام لمدة ثانية واحدة حتى ترى صدره يرتفع.
3. إذا لم يستجيب الشخص، اضغط على صدره 30 ضغطة على الفور؛ اضغط في منتصف الصدر بمعدل سريع ومنتظم (100 إلى 120 ضغطة في الدقيقة).
4. أعطه نفسين، وانفخ بانتظام في الفم (أو الفم والأنف للطفل الرضيع) لمدة ثانية واحدة حتى ترى الصدر أو البطن يرتفعان.
5. استمر بدورات من 30 ضغطة على الصدر ونفسين حتى يستيقظ الشخص أو تصل الخدمات الطبية.

حرائق الغابات



واجهت شخصاً يعاني من الأعراض التالية:

- ألم حاد
- تغيير لون الجلد إلى اللون الأحمر أو الأبيض أو البني
- تورم الجلد
- جلد جاف وخشن وصلب في الحالات الأكثر خطورة
- ظهور البثور

ما المشكلة الصحية وما الإجراءات التي يجب اتباعها؟

المركز المرجعي العالمي
للإسعافات الأولية



السيناريو 5

واجهت شخصاً يعاني من الأعراض التالية:

- صعوبة في التنفس وسعال
- صداع وارتباك
- غثيان
- معدل تنفس بطيء (أقل من 25 نفساً في الدقيقة عند الرضع، و15 للأطفال، و10 للبالغين)
- تحول لون الشفتين والأذنين وأصابع اليدين والقدمين إلى اللون الأزرق
- تلون فتحتي الأنف باللون الرمادي

ما المشكلة الصحية وما الإجراءات التي يجب اتباعها؟

المركز المرجعي العالمي
للإسعافات الأولية



السيناريو 6

الإجابة 5

الحروق:

1. برد الحرق بوضع ماء نظيف أو سوائل باردة بديلة (حليب) على الحرق لمدة 10 دقائق على الأقل، والأفضل لمدة 20 دقيقة. لا تستخدم الماء المثلج أو الثلج.
2. اتصل بالخدمات الطبية الطارئة (SMU).
3. انزع جميع الملابس والمجوهرات عن الجلد المحروق أو القريبة منه إن لم تكن ملتصقة بالجلد.
4. لا تثقب البثور.
5. بعد تبريد الحرق، غطه بضمادة تحفظ الرطوبة أو استخدم مواد متوفرة محلياً مثل الرماد.
6. غط الحرق عند الحاجة بقطعة قماش مبللة أو غلاف بلاستيكي في أثناء نقل الشخص إلى الرعاية الطبية.
7. راقب تجاوب الشخص وتنفسه ودرجة حرارته.

الإجابة 6

ضيق التنفس بعد التسمم بالدخان

1. ساعد الشخص على اتخاذ وضعية نصف الجلوس على الأرض وطمئنه. قد يشعر بالراحة عند الجلوس منحنيًا إلى الأمام مع مد ذراعيه والاستناد على دعامة.
2. اتصل بالخدمات الطبية الطارئة على الفور.
3. أرخ الملابس الضيقة.
4. استمر في مراقبة الشخص، وتأكد أنه هادئ ومرتاح.

موجات الحر

المركز المرجعي العالمي
للإسعافات الأولية IFRC

كيف يمكنك الوقاية من المخاطر المرتبطة بموجات الحر؟

الوقاية

اعتماد السلوكيات الصحيحة

- حافظ على رطوبة جسمك عبر شرب كميات كبيرة من الماء أو السوائل (الطبيعية)، حتى قبل أن تشعر بالعطش.
- تجنب الشمس.
- اقضِ الوقت في أماكن أكثر برودة (كالمباني العامة المكيفة والحدائق العامة وغيرها).
- ارتدِ ملابس فاتحة اللون وخفيفة وواسعة.
- تجنب المجهود البدني.
- احمِ بشرتك وغطِّ رأسك.
- ابقَ في الظل واسترح بين الحين والآخر.
- اشرب الماء النظيف وحسب، لتجنب القيء والإسهال.
- اعتنِ بالأشخاص من حولك، وخاصة كبار السن والأطفال والأشخاص المصابين بالأمراض.

الفيضانات

المركز المرجعي العالمي
للإسعافات الأولية IFRC

كيف يمكنك الوقاية من المخاطر المرتبطة بالفيضانات؟

الوقاية

اعتماد السلوكيات الصحيحة

- تعرّف على المخاطر المحلية من خلال الرجوع إلى خطط الوقاية من المخاطر.
- قم بإعداد مجموعة أدوات الطوارئ التي تحتوي على المستلزمات الأساسية (كمياه الشرب، وأطعمة لا تتلف سريعاً، ومصباح، ورايو يعمل بالبطاريات، وأدوية).
- ضع خطة إخلاء للعائلة، وحدد الطرق ونقاط الالتقاء مسبقاً.
- اتبع نشرات الإنذار والتزم بتعليمات السلطات المحلية.
- لا تستخدم الأجهزة الكهربائية (كالمصعد).
- اذهب إلى مكان مرتفع.
- لا تحاول أبداً المشي أو السباحة أو القيادة في مجرى مائي.
- اشرب المياه المعبأة أو المعالجة (المغلّية أو المنقاة) وحسب.

حرائق الغابات

المركز المرجعي العالمي
للإسعافات الأولية IFRC

كيف يمكنك الوقاية من
المخاطر المرتبطة بحرائق
الغابات؟

الوقاية

اعتماد السلوكيات الصحيحة

- تجنب الأنشطة المحفوفة بالمخاطر خلال فترات الجفاف (مثل الأعمال التي تولد الشرر، أو الحرائق المكشوفة خلال فترات الجفاف أو الرياح القوية).
- احترم أي قيود على الوصول إلى مناطق الغابات (تقييد الوصول لمنع اندلاع الحرائق غير المتعمدة).
- احم جهازك التنفسي (ارتدِ قناع FFP2 أو استخدم قطعة قماش مبللة لتغطية أنفك وفمك).
- اشرب الكثير من الماء لتجنب الجفاف الذي يتفاقم بسبب الحرارة والدخان.
- ابقَ في المنزل وأغلق النوافذ للحدّ من التعرض للدخان.
- يجب حماية الأطفال وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي (الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن) بشكل خاص.