خريف ظفار

وزارة الصحة
Ministry of Health

خريف ظفار

متعة وسلامة لك ولعائلتك

إرشادات من أجل خريف أكثر سلامة وصحة:

1. اختر حذاء مناسب للأماكن التي يوجد بها انزلاقات.
2. ضع واقي الشمس.
3. لا تنس أخذ أجهزتك الطبية وأدويتك إذا كنت تعاني من مرض مزمن يتطلب استخدام أجهزة معينة.
4. تجنب تناول الطعام المكشوف.
5. احرص بشكل دائم على التعقيم والنظافة عند استخدام الأماكن العامة ودورات المياه.
6. توخّ الحذر في الأماكن الزلقة مثل المرتفعات الجبلية والعيون المائية.

كيف تتجنب لدغات البعوض خلال موسم الخريف؟

1. ارتد ملابس مناسبة تغطي الأجزاء الظاهرة من الجسم وتقلل فرصة لدغات البعوض.
2. استخدم طارد البعوض مع اتباع تعليمات الاستخدام.
3. استخدام المرطبات الجلدية والوقائية.
4. استشر الطبيب في حال التعرض للحساسية.
5. تجنب تجمعات البعوض قدر الإمكان.

تجنب خطر الانزلاقات:

في موسم الخريف تتميز الأجواء بتساقط الرذاذ المستمر مما يزيد من احتمالية وقوع إصابات بسيطة التي قد تحتاج إلى إسعافات أولية تشمل هذه الإصابات السقوطات أثناء المشي في الجبال و المرتفعات أو التجول في السهول حيث تكون الأرضية أكثر انزلاقًا - تتطلب الأنشطة المائية الحذر والاحترازات بسبب زيادة الأمواج لذلك يجب أن تكون السلامة والإسعافات الأولية جزءًا من التحضيرات.

الإسعافات الأولية

تعتبر الإسعافات الأولية جزءًا حيويًا من الرعاية الصحية العامة وتلعب دورًا حاسمًا في تقديم الرعاية الأولية للأشخاص عند الحالات الطارئة.

أمثلة على الإصابات المتوقعة خلال موسم الخريف وكيفية التعامل معها:

الالتواء:

هو إصابة في الأنسجة المحيطة بالعظام والأعضاء، ويحدث نتيجة التمرين الشديد، ممارسة الرياضة، السقوط، أو الاصطدام بقوة.

أعراض الالتواء:

1. ألم أو ضعف في المنطقة المصابة.
2. تورم و الكدمات في المنطقة المصابة.
3. صعوبة أو عدم قدرة على المشي.
4. تشنجات عضلية.

الإسعافات الأولية للالتواء:

1. توقف عن أي تمرين أو أنشطة وحاول أن ترتاح.
2. ضع كيس ثلج على مكان الإصابة لمدة تصل إلى ٢٠ دقيقة كل 2 إلى 3 ساعات.
3. قم بلف ضمادة حول الإصابة لدعمها.
4. اجعلها مرفوعة على وسادة قدر الإمكان.

AMBULANCE
أسعاف

يجب عليك الاتصال الإسعاف في حال:

1. عدم تحسن مكان الإصابة بعد ما تم التعامل معها.
2. الألم أو التورم يزداد سوءاً.
3. ارتفاع في درجة الحرارة أو القشعريرة.
4. عدم القدرة على المشي من شدة الألم.

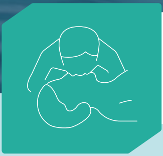
الكسور

هي حالة طبية تحدث نتيجة لقوة شديدة على العظام يمكن أن تحدث بسبب السقوط، الانزلاقات ,حوادث السيارات، الإصابات الرياضية، أو بسبب حالات مرضية مثل هشاشة العظام.

الإسعافات الأولية للكسور:

1. إيقاف النزيف إذا كان الكسر به تهتك بالجلد وذلك بالضغط على الجرح باستخدام ضمادة معقمة أو قطعة قماش نظيفة.
2. يجب عدم تحريك المنطقة المصابة؛ لأن تحريكها يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات بالغة؛ خاصة إذا كان الكسر في الرقبة أو العمود الفقري.
3. يجب تبريد المنطقة المصابة عن طريق وضع مكعبات من الثلج بقطعة قماش نظيفة، ثم وضعها على المنطقة المصابة؛ وذلك لتقليل التورم والألم.
4. عند شعور المريض بالإغماء، أو كان يتنفس أنفاسًا قصيرةً وسريعةً فيجب وضع المصاب في وضع مناسب؛ بحيث يكون رأسه أسفل قليلًا من الجذع، وإذا أمكن فيمكن رفع ساقيه؛ وذلك للتغلب على أعراض الصدمة.
5. الاتصال بالإسعاف لطلب المساعدة، وانقل المصاب لقسم الطوارئ لاتخاذ الإجراءات اللازمة من فحوصات وعلاج.

الغرق



الإسعافات الاولية للغريق:

1. وضع الغريق على أرض مستوية مستلقيًا على ظهره، وتوخي الحذر عند التعامل معه، إذ قد يكون فاقدًا للوعي بسبب ارتطام رأسه بشيء ما.
2. مناداة الغريق وهز كتفيه للتأكد من استجابته.
3. التحقق من تنفس الغريق، في حال عدم الإستجابة للنداء.
4. الإتصال بالإسعاف او مناداة فريق الإنقاذ الموجود بالقرب منكم.

الحروق

الإسعافات الأولية للحروق:

هي إصابات تحدث نتيجة تعرض الأنسجة للحرارة الشديدة مواد كيميائية، تيار كهربائي، أو أشعة الشمس لفترة طويلة. تُعد حروق الجلد شائعة ويمكن علاج معظمها

في المنزل ومع ذلك، تحتاج الحروق الجلدية الخطيرة إلى رعاية طبية فورية.

أنواع الحروق:

1. **الحروق من الدرجة الأولى:** تؤثر على الطبقة الخارجية من الجلد وتسبب احمرارًا وتورمًا وألمًا.
2. **الحروق من الدرجة الثانية:** تؤثر على الطبقة الخارجية والوسطى من الجلد وتتسبب في حكة وتشكل فقاعات مليئة بالسوائل وقد تتطلب رعاية طبية.
3. **الحروق من الدرجة الثالثة:** تؤثر على كل طبقات الجلد وتسبب تلفًا شديدًا للأنسجة وتتطلب رعاية طبية فورية.

الإسعافات الأولية للحروق

1. تبريد المنطقة المصابة بالماء البارد لمدة 10-20 دقيقة للحروق البسيطة.
2. إزالة الملابس الملتصقة بالجلد بلطف، إلا إذا كانت محترقة في الجلد.
3. تغطية الحروق البسيطة بضمادة نظيفة وغير لاصقة.
4. تجنب استخدام مواد غير ملائمة مثل الزيوت أو الدهون أو الأدوية المنزلية.
5. عدم فتح الفقاعات التي تشكلت على الجلد.

لدغات الأفاعي

الإسعافات الأولية

1. اطلب الرعاية الطبية فورًا.
2. حاول أن تهدأ ولا تحرك الطرف المصاب لتجنّب انتشار السم بسرعة.
3. اجعل الطرف المصاب تحت مستوى القلب.
4. انزع أي اكسسوارات أو ساعات قبل بدء التورم.
5. اغسل مكان اللدغة بالماء والصابون.
6. قم بتغطية مكان اللدغة بضمادة نظيفة وجافة.

احذر

1. التقاط أو لمس الأفعى حتى وإن كانت ميتة أو مقطوعة الرأس؛ حيث أنها تستطيع حقن السم حتى بعد موتها لمدة 90 دقيقة.
2. غمر مكان اللدغة بالماء.
3. ربط الطرف المصاب؛ لأنه قد يؤدي إلى انقطاع الدم عن الأنسجة وتلفها.
4. وضع الكمادات الباردة أو الثلج على مكان اللدغة؛ لأن التبريد الزائد قد يؤدي إلى تلف الخلايا.
5. امتصاص السم.
6. شق الجرح.
7. تناول المسكنات.

التسمم الغذائي

الأعراض

1 الغثيان

2 التقيؤ

3 الإسهال

4 المغص

5 ارتفاع درجة الحرارة

الإسعافات الأولية

1 استرح واسترخِ وحاول الحصول على قسط من الراحة.

2 أكثر من شرب السوائل تجنبًا للجفاف الناتج عن القيء أو الإسهال.

3 تناول محلول معالجة الجفاف.

4 تجنّب تناول الأطعمة الدهنية وثقيلة الهضم.

يجب عليك زيارة الطبيب في حال

1 نتج التسمم عن تناول طعام معلب أو أسماك مملحة.

2 إذا كنت تعاني من أعراض التنميل وضيق التنفس أو فقدان الوعي.

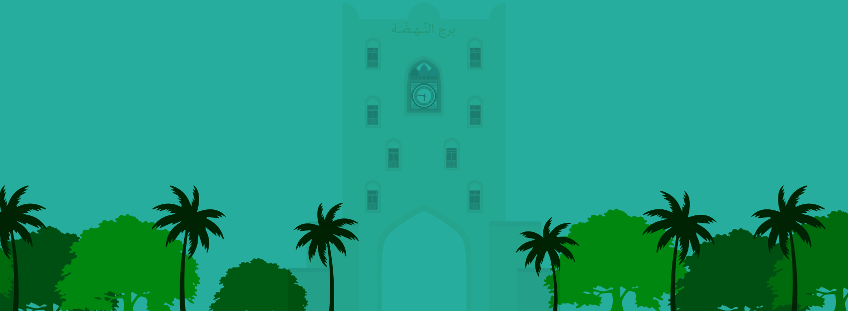
3 إذا كنت تعاني من تقيؤ شديد بحيث لا تستطيع الحفاظ على السوائل في جسدك لأكثر من ربع ساعة.

4 إذا استمرت الأعراض لأكثر من 3 أيام.

5 إذا كنت مصابًا بأمراض مزمنة كالسكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والكبد والكلى.

6 إذا كان المصاب امرأة حامل أو طفل رضيع أو مسنًّا يتجاوز عمره الـ 60 عامًا.

www.moh.gov.om

OmaniMOH OmanHealth