

خطوات إسعاف الغريق

دليلك السريع لإسعاف الغريق
خطوة بخطوة

إذا شاهدت حالة غرق

1 إذا كنت لا تجيد السباحة أو
غير مدرب على الإنقاذ المائي

◆ لا تدخل الماء.
حاول مد عصا، جبل
أو رمي عوامة للغريق.

2 إذا كنت مدرباً على
الإنقاذ وثق بقدرتك

◆ قم بإخراجه بأمان
وابدأ الخطوات التالية.

تقييم الفريق فورًا بعد إخراجِه من الماء

1 ضع الفريق على
سطح صلب ومستوي.

2 تأكد من الاستجابة

◆ نادِه وريبت على كتفيه
وراقب أي حركة أو تنفس.

3 افتح مجرى الهواء

◆ برفع الذقن وإمالة الرأس للخلف
(باستثناء حالات الاشتباه
بإصابة في العمود الفقري).

4 افحص التنفس الطبيعي
(وليس مجرد لهات)

◆ راقب ارتفاع الصدر لمدة 5-10 ثوانٍ.

إذا كان لا يتنفس ولا يستجيب

1 إذا كنت وحدك

- ◆ ابدأ فوراً بالإنعاش القلبي الرئوي (CPR) لمدة دقيقتين (حوالي 5 دورات).
- ◆ ثم اتصل بالإسعاف (997) وواصل الإنعاش.

2 إذا كان معك شخص آخر

- ◆ أحدكم يبدأ الـ CPR.
- ◆ الآخر يتصل بالإسعاف ويحضّر جهاز إزالة الرجفان الخارجي (AED) إن توفر.

خطوات الإنعاش القلبي الرئوي (CPR) للبالغين

1 افتح مجرى الهواء

♦ (ارفع الذقن وأمل الرأس للخلف).

2 أعطِ نفسين إنقاذيين

♦ (كل نفس يستغرق حوالي ثانية).

3 قم بـ 30 ضغطة صدرية

♦ في منتصف الصدر (أسفل عظم القفص).
♦ العمق: حوالي 5-6 سم.
♦ المعدل: 100-120 ضغطة في الدقيقة.

4 كرر 2 : 30

♦ (30 ضغطة ثم نفسين)

5 استمر حتى

♦ عودة التنفس الطبيعي.
♦ وصول فريق الإسعاف.
♦ الإنهاء التام.

في حال وجود جهاز إزالة الرجفان (AED)

- ◆ استخدمه في أقرب وقت.
- ◆ انقل المصاب إلى مكان جاف وجفف صدره قبل الاستخدام.
- ◆ اتبع التعليمات الصوتية للجهاز.

إذا كان الفريق واعياً ويتنفس

- ◆ ضع المصاب على جانبه (وضعية الإنفاقة).
- ◆ غطِّهِ لتدفئته.
- ◆ راقبهِ باستمرار.
- ◆ انقلهِ للمستشفى حتى لو بدا طبيعياً.

إذا كان الفريق يتنفس لكن فاقـد الوعي

- ◆ ضعه في وضعية الإفاقة.
- ◆ راقب التنفس والنبض.
- ◆ اتصل فورًا بالإسعاف (997).

للرضع (أقل من عمر السنة)

- ◆ استخدم إصبعين في منتصف الصدر (أسفل خط الحلمتين).
- ◆ عند التنفس : غطّ الأنف والفم معاً.

تنبيهات مهمة

- ◆ لا تحاول إخراج الماء من الفم أو الضغط على الصدر أو البطن، فهذا غير فعال وقد يسبب إصابات.
- ◆ الإنعاش القلبي الرئوي أولى من محاولات "تفريغ الماء".
- ◆ حتى لو استعاد الفريق وعيه وتنفسه بشكل طبيعي، يجب نقله للمستشفى لتقييم حالة الرؤية فقد تحدث مضاعفات متأخرة.