



راهنما خودمراقبتی  
زوار اربعین حسینی

# پیشگیری و مقابله با حوادث

(آتش گرفتگی، برق گرفتگی و گزش‌ها)

## آتش گرفتن لباس

هنگام وقوع حریق ممکن است به علت بی احتیاطی یا شرایط حاکم، لباس افراد دچار سوختگی شود که در این خصوص سه مرحله مهم برای کمک به حادثه دیدگان وجود دارد.



### اقدامات گام به گام

- ۱- فرد حادثه دیده باید از دویدن پرهیز کرده و بایستد، چرا که دویدن سبب افزایش شعله های آتش و به دنبال آن افزایش میزان آسیب دیدگی می شود.
- ۲- افراد باید خود را روی زمین بیاندازند و پس از آنکه خود را روی زمین انداختند، با دو دست صورت خود را پوشانده و غلت بزنند تا از گسترش آتش به لباسشان جلوگیری شود.
- ۳- بهترین وسیله برای خاموش کردن یا خفه کردن شعله های آتش روی فردی که آتش گرفته است، استفاده از پتوهای مقاوم یا خیس است.

## برق گرفتگی

### علت:

- تماس با منابع برق با ولتاژ پایین (جریان برق خانگی در منازل و محل های کار): می تواند منجر به آسیب های جدی یا مرگ شود.
- تماس با منابع برق با ولتاژ بالا (مثل خطوط انتقال نیرو و کابل های پرفشار افتاده روی زمین): غالباً باعث مرگ فوری می شوند. البته به دلیل پرت شدن بیمار حتی در صورت زنده ماندن آسیب های جدی ایجاد می شود.

## علایم:

- بیهوشی
- ایست قلبی تنفسی
- سوختگی در محل ورود و خروج برق از بدن یا سوختگی شدید پوست و سایر بافت‌های بدن و احشاء
- گرفتگی عضلانی که گاهی باعث می‌شود جدا کردن مصدوم از منبع برق امکان‌پذیر نباشد.
- آسیب‌های ناشی از ضربه به دنبال پرت شدن مصدوم (شکستگی و دررفتگی استخوان‌ها و مفاصل)
- تشنج
- مرگ

## اقدامات:

- ۱- ضمن تماس فوری با اورژانس (۱۱۵) و درخواست کمک، جریان برق را قطع کنید (قطع کردن فیوز یا کشیدن دوشاخه از پریز) و در صورت آتش گرفتن لباس‌های بیمار آن را خاموش کنید.
- ۲- بدن مصدوم را از اتصال به لوازم برقی جدا کنید و تا وقتی که جریان برق به مصدوم متصل است نباید به مصدوم دست بزنید.
- ۳- اگر امکان شناسایی و قطع سریع منبع برق وجود نداشته باشد، به خصوص اگر زمین خیس است، دمپایی لاستیکی به پا کنید، روی زمین مقداری روزنامه یا پارچه بیندازید تا خشک‌تر شده و سپس با چوب یا هر وسیله غیر رسانا مصدوم را از محلی که برق در آن وجود دارد دور کنید.
- ۴- ضربان قلب و تنفس را کنترل کنید و در صورت نداشتن نبض یا تنفس بلافاصله ماساژ قلبی و تنفس مصنوعی را شروع کنید.





## گزش‌ها

گازگرفتگی به وسیله فک یا بخش‌هایی از دهان حیواناتی مانند سگ، عنکبوت، مار، عقرب و ... ایجاد می‌شود و برخی از این حیوانات سم نیز تزریق می‌کنند. همیشه سعی کنید حیوان عامل گزش یا گازگرفتگی را بشناسید.

### عقرب‌گزیدگی

بیش از ۶۵۰ گونه عقرب در جهان وجود دارد که تنها ۵۰ گونه آن‌ها برای انسان خطرناک است. خطرناک‌ترین عقربی که در ایران وجود دارد در استان خوزستان و با نام محلی گاردیم یا گادیم است.

#### علائم:

- تورم در ناحیه گزش
- بی‌حسی و سوزن سوزن در ناحیه گزش برای حدود ۴ تا ۶ ساعت
- درد متوسط تا شدید در ناحیه گزش
- انقباضات مداوم عضلانی
- تپش قلب و اختلال در عملکرد اعصاب
- در کودکان ممکن است

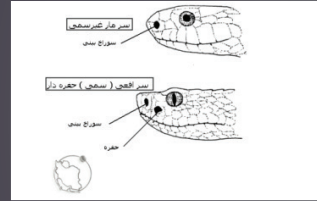


متعاقب درد در ناحیه گزش، بی‌قراری، حرکات غیرارادی چشم‌ها و ترشح بزاق و همچنین افزایش دمای بدن مشاهده شود.

### درمان:

- با اورژانس تماس بگیرید
- برای جلوگیری از گزش مجدد، محل را به دقت ارزیابی کنید
- محل نیش را با آب و صابون بشوید
- از برش و مکش محل زخم خودداری کنید
- عضو را به‌منظور کاهش جذب سم، بی‌حرکت کنید
- وسایل زینتی و جواهرات مانند انگشتر را بیرون آورید
- فرد را به آرامش و خونسردی دعوت کنید

## مارگزیدگی



**ویژگی‌های مارهای سمی عبارت‌اند از:** دندان‌های نیش بلند، مردمک باریک دراز، سر مثلثی شکل، لکه رنگی میان چشم و دهان، فرورفتگی میان دو چشم

مارهای سمی ایران معمولاً از نوع کبری، جعفری و افعی هستند که سم کمتری در خود دارند و پادزهرشان موجود است.

### علائم:

- درد و تورم
- ایجاد خونریزی در ناحیه گزش
- ایجاد اختلالات عصبی مانند مشکلات بینایی، حسی، حرکتی، کلامی و ...

### اقدامات گام به گام

- مصدوم را در حالت استراحت و خوابیده قرار دهید
- اندام را بی‌حرکت کنید و هم‌سطح بدن قرار دهید
- از کمپرس سرد استفاده نکنید
- مصدوم را مرتباً از نظر علائم حیاتی و سطح هوشیاری بررسی نمایید

## نیش زنبور

زنبورها دارای نیش و نیش آن‌ها دارای خارهایی است که موجب باقی ماندن نیش روی بدن می‌شود. خطر اصلی گزش زنبور ایجاد واکنش حساسیتی شدید و همچنین در صورت گزش اطراف دهان، گلو یا صورت که می‌تواند با تورم شدید باعث انسداد راه هوایی گردد.

### اقدامات گام به گام

- ابتدا خار نیش را با استفاده از یک کارت بردارید.
- نیش را از کنار پاک کنید و از کشیدن یا فشار دادن نیش خودداری کنید تا زهر باقیمانده وارد بدن نشود.
- از کمپرس سرد استفاده کنید
- محل گزش را با استفاده از کیسه یخ به مدت ۱۰ دقیقه نگه دارید.
- محل گزش را برای جلوگیری از التهاب، بالاتر نگه دارید
- هرگونه تغییر در وضعیت بیمار را گزارش نمایید (تغییر سطح هوشیاری، نوع تنفس، رنگ پوست و ...)
- در صورت گزش در ناحیه صورت، دهان یا گلو و همچنین در صورت ایجاد علائم حساسیت مانند بشورات ظریف پوستی، خس خس، سرفه و تورم زبان و گلو بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید



## گاز گرفتگی توسط حیوانات

گاز گرفتگی توسط حیوانات بسیار شایع است و اکثراً توسط سگ‌ها و گربه‌ها ایجاد می‌شود؛ اما می‌تواند جدی باشد؛ چراکه جای دندان نیش می‌تواند باکتری‌ها را به عمق زخم وارد کند.

### اقدامات گام به گام

- زخم را کاملاً با آب و صابون شست‌وشو دهید.
- در صورت ایجاد خونریزی با قرار دادن یک گاز یا پارچه تمیز روی زخم، خونریزی را متوقف کنید.
- برای دریافت واکسن هاری و اقدامات درمانی بلافاصله به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه نمایید.



راهنما خودمراقبتی  
زوار اربعین حسینی



# مراقب حیوان گزیدگی باشید

در صورت حیوان گزیدگی، تماس  
با بزاق یا خراشیدگی با پنجه حیوانات،  
ابتدا زخم را با صابون و آب بشویید و فورا  
برای واکسیناسیون هاری به نزدیکترین  
مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

