

به نام خدا

آشنایی با کمک‌های اولیه در مدارس ویژه دبیران تربیت بدنی

مolfan :

محمد کشاورزی

اسکندر احمدی

علیرضا کاسه گر

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه : کشاورزی ، محمد ، ۱۳۶۹
عنوان و نام پدیدآورندگان : آشنایی با کمک‌های اولیه در مدارس ویژه دبیران تربیت بدنی / مؤلفان
محمد کشاورزی ، اسکندر احمدی ، علیرضا کاسه گر
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران) ، ۱۴۰۴ .
مشخصات ظاهری : ۱۸۳ص .
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۶۲۱-۹
شناسه افزوده : احمدی ، اسکندر ، ۱۳۶۱
شناسه افزوده : کاسه گر ، علیرضا ، ۱۳۶۳
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه .
موضوع : کمک‌های اولیه - مدارس - دبیران تربیت بدنی
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۵۵/۶۶۸
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : آشنایی با کمک‌های اولیه در مدارس ویژه دبیران تربیت بدنی

مؤلفان : محمد کشاورزی - اسکندر احمدی - علیرضا کاسه گر

ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای ، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۴

چاپ : زیرجد

قیمت : ۱۸۳۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۶۲۱-۹

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



تقدیم‌نامه

این کتاب را با تمام احترام و عشق،
تقدیم می‌کنیم به دبیران پرتلاش و دلسوز تربیت‌بدنی،
همان آموزگاران تندرستی و پویایی،
که صبح را با گام‌های استوار آغاز می‌کنند
و دل‌های خسته را به شور و حرکت می‌خوانند.

تقدیم به شما،
که بیش از هر کس،
نبض سلامت در دستان پرتوانتان می‌تپد
و نگاهتان، نگران‌ترین نگاه‌ها در لحظه افتادن یک دانش‌آموز است.

آرزوی ما این است که هیچ‌گاه،
کلاس‌های ورزش، صحنه درد و آسیب نباشند
و صدای خنده‌ها، همیشه جای فریادهای اضطراب را پر کند.

سلامتی شما را،
و سلامتی شاگردانتان را،
از خدای مهربان مسئلت داریم.
باشد که این کتاب،

قدم کوچکی باشد در مسیر بزرگ نگرهبانی از جان‌های کوچک و آینده‌ساز

فهرست

پیشگفتار.....	۱۵
فصل اول: مبانی کمک‌های اولیه	۱۷
تعریف کمک‌های اولیه.....	۱۷
اهداف اصلی کمک‌های اولیه.....	۱۸
ویژگی‌های فرد کمک‌دهنده	۱۹
اصول اولیه در برخورد با مصدوم	۲۰
اهمیت زمان در کمک‌های اولیه.....	۲۱
ایمنی در صحنه حادثه	۲۲
تماس با اورژانس	۲۲
اولویت‌بندی در کمک‌رسانی	۲۳
بررسی علائم حیاتی.....	۲۳
وضعیت سطح هوشیاری.....	۲۴
قوانین و مسئولیت‌های حقوقی کمک‌کننده	۲۵
کمک‌های اولیه و نقش آن در مدارس.....	۲۵
آشنایی با انواع حوادث رایج در مدارس	۲۶
تفاوت بین کمک‌های اولیه و مراقبت‌های پزشکی.....	۲۷
اهمیت آموزش کمک‌های اولیه برای دبیران تربیت بدنی.....	۲۷
فصل دوم: ارزیابی و بررسی مصدوم	۲۹
روش بررسی صحنه حادثه	۲۹
ارزیابی اولیه مصدوم	۳۰
ارزیابی ثانویه مصدوم	۳۱

۳۲	نحوه کنترل علائم حیاتی
۳۳	بررسی راه هوایی، تنفس و گردش خون
۳۴	وضعیت قرارگیری مناسب برای مصدوم
۳۴	چک کردن خونریزی و جراحت
۳۵	ارزیابی درد و شدت آسیب
۳۶	سوالات کلیدی در ارزیابی
۳۷	برخورد با مصدوم بیهوش
۳۷	توجه به وضعیت روانی مصدوم
۳۸	استفاده از حس‌ها در ارزیابی
۳۹	خطرات پنهان در آسیب‌دیدگی‌ها
۳۹	ثبت و گزارش اطلاعات مصدوم
۴۰	ملاحظات فرهنگی و اخلاقی در ارزیابی
۴۱	فصل سوم: احیای قلبی ریوی CPR و خفگی
۴۱	معرفی CPR و اهمیت آن
۴۲	بررسی علائم ایست قلبی
۴۲	مراحل انجام CPR برای بزرگسال
۴۳	تکنیک‌های CPR در کودکان
۴۴	استفاده از دستگاه AED
۴۴	احیای دهان به دهان
۴۵	تفاوت CPR در سنین مختلف
۴۵	برخورد با خفگی و انسداد راه هوایی
۴۶	روش مانور هایملیخ
۴۷	کمک به فردی که دچار خفگی شده

۴۷ خطرات تاخیر در CPR
۴۸ وضعیت ریکاوری
۴۸ خطاهای رایج در CPR
۴۹ نقش زمان‌بندی در نجات جان
۵۰ نحوه آموزش CPR در مدارس
۵۱ فصل چهارم: خونریزی‌ها و شوک
۵۱ انواع خونریزی (شریانی، وریدی، مویرگی)
۵۳ روش‌های کنترل خونریزی
۵۴ استفاده از پانسمان و باند
۵۵ روش‌های فشار مستقیم و غیرمستقیم
۵۶ اقدامات اولیه در خونریزی داخلی
۵۶ علائم و نشانه‌های شوک
۵۷ مدیریت اولیه شوک
۵۸ روش‌های جلوگیری از وخامت حال مصدوم
۵۹ دلایل رایج شوک در مدارس
۵۹ نحوه قرار دادن مصدوم در وضعیت ضدشوک
۶۰ تاثیرات روانی خونریزی بر کودکان
۶۱ پیشگیری از آلودگی در برخورد با خون
۶۲ مواد مورد نیاز در جعبه کمک‌های اولیه
۶۲ رعایت اصول بهداشتی در کنترل خونریزی
۶۳ زمان مناسب ارجاع به مراکز درمانی
۶۵ فصل پنجم: شکستگی‌ها، دررفتگی‌ها و کشیدگی‌ها
۶۵ تعریف انواع آسیب‌های اسکلتی

۶۶ علائم شکستگی
۶۷ کمک اولیه برای شکستگی اندام‌ها
۶۷ روش ثابت‌سازی موقت
۶۸ دررفتگی و تفاوت آن با شکستگی
۶۸ کمک اولیه برای دررفتگی شانه
۶۸ کشیدگی و رگ‌به‌رگ شدن
۶۹ روش استفاده از آتل
۶۹ استفاده از کیسه یخ
۷۰ اهمیت بی‌حرکت نگه داشتن عضو آسیب‌دیده
۷۰ ارزیابی گردش خون در عضو آسیب‌دیده
۷۱ مراقبت‌های پس از ثابت‌سازی
۷۱ اجتناب از جابجایی نادرست
۷۱ تشخیص موارد نیازمند اعزام فوری
۷۲ استفاده از وسایل موجود در مدرسه برای بی‌حرکتی
۷۳ فصل ششم: آسیب‌های عضلانی و مفصلی
۷۳ کشیدگی عضلات در ورزش
۷۴ آسیب به لیگامان‌ها
۷۵ درد و التهاب مفاصل
۷۶ مراقبت اولیه از کوفتگی عضلانی
۷۷ سرد و گرم کردن قبل و بعد از ورزش
۷۸ کاربرد روش RICE
۷۸ استفاده از کمپرس یخ
۷۹ آسیب‌های ناشی از استفاده بیش از حد

۸۰	اهمیت استراحت در درمان آسیب
۸۰	حرکت دادن تدریجی پس از آسیب
۸۱	خطرات بی توجهی به آسیب‌های جزئی
۸۱	مراقبت از آسیب‌های تاندونی
۸۲	مدیریت درد بدون دارو
۸۳	آموزش پیشگیری به دانش‌آموزان
۸۳	حمایت روانی از ورزشکار آسیب‌دیده
۸۵	فصل هفتم: سوختگی‌ها و یخ‌زدگی
۸۵	درجات مختلف سوختگی
۸۷	کمک اولیه برای سوختگی‌های سطحی
۸۸	اقدامات اشتباه رایج در سوختگی
۸۹	سوختگی با آب جوش
۹۱	سوختگی شیمیایی
۹۲	سوختگی الکتریکی
۹۳	پانسمان مناسب برای سوختگی
۹۴	زمان مراجعه به پزشک
۹۵	عوارض سوختگی
۹۶	تفاوت کمک در سوختگی‌های خشک و مرطوب
۹۷	آشنایی با یخ‌زدگی اندام
۹۸	پیشگیری از یخ‌زدگی در شرایط سرد
۹۹	گرم کردن تدریجی ناحیه آسیب‌دیده
۱۰۰	مراقبت از پوست پس از سوختگی
۱۰۱	نکات بهداشتی در پانسمان

فصل هشتم: مسمومیت‌ها و اقدامات اولیه ۱۰۳

تعریف مسمومیت و انواع آن ۱۰۳

مسمومیت غذایی و تشخیص آن ۱۰۴

اقدام اولیه در مسمومیت غذایی ۱۰۵

مسمومیت دارویی در مدرسه ۱۰۶

استنشاق مواد سمی ۱۰۷

تماس پوست با مواد شیمیایی ۱۰۸

مسمومیت با گاز مونوکسید کربن ۱۰۹

اقدامات اولیه در گزش حشرات ۱۰۹

نیش زنبور و واکنش آلرژیک ۱۱۰

مارگزیدگی و اقدامات اولیه ۱۱۱

تشخیص مسمومیت از روی علائم ۱۱۲

نگهداری داروها در مدارس ۱۱۳

تماس با اورژانس سم ۱۱۴

جلوگیری از پیشرفت مسمومیت ۱۱۵

آرام‌سازی فرد مسموم ۱۱۶

مستندسازی نوع ماده خورده شده ۱۱۷

فصل نهم: حملات و اختلالات داخلی ۱۱۹

تشنج و صرع در مدرسه ۱۱۹

اقدامات اولیه هنگام حمله صرع ۱۲۰

دیابت و افت قند خون ۱۲۱

کمک به فرد دیابتی دچار شوک ۱۲۲

آسم و حملات تنفسی ۱۲۳

۱۲۴	نحوه استفاده از اسپری تنفسی
۱۲۵	آلرژی‌های شدید و شوک آنافیلاکتیک
۱۲۶	اهمیت شناخت بیماری‌های زمینه‌ای دانش‌آموزان
۱۲۷	سرردهای شدید و اقدامات اولیه
۱۲۸	غش و بیهوشی ناگهانی
۱۲۹	چگونگی بررسی قند خون
۱۳۰	حملات قلبی در بزرگسالان مدرسه
۱۳۱	اهمیت آرامش‌بخشی به فرد بیمار
۱۳۱	تماس سریع با اورژانس تخصصی
۱۳۳	فصل دهم: بهداشت روانی و برخورد با بحران
۱۳۳	مدیریت ترس و اضطراب در دانش‌آموز
۱۳۴	آرام‌سازی افراد مضطرب
۱۳۵	ایجاد فضای امن روانی در حادثه
۱۳۶	همدلی با مصدوم
۱۳۷	روش‌های گفت‌وگوی آرامش‌بخش
۱۳۸	تکنیک‌های تنفس آرام‌کننده
۱۳۸	پیشگیری از وحشت‌زدگی
۱۳۹	کمک به کودک در حالت شوک روانی
۱۴۰	اهمیت شنیدن فعال
۱۴۱	مواجهه با گریه و فریاد
۱۴۲	جلب همکاری اطرافیان
۱۴۳	ارائه اطمینان به دانش‌آموزان
۱۴۴	آموزش رفتارهای حمایتی به همکلاسی‌ها

۱۴۵ نقش معلم تربیت بدنی در بحران
۱۴۶ بازگشت به فعالیت عادی پس از حادثه
۱۴۷ فصل یازدهم: تجهیزات و جعبه کمک‌های اولیه
۱۴۷ اجزای استاندارد جعبه کمک‌های اولیه
۱۴۸ نحوه استفاده از وسایل داخل جعبه
۱۴۹ نگهداری صحیح تجهیزات
۱۵۰ بررسی تاریخ انقضا
۱۵۱ افزودن اقلام اختصاصی مدرسه
۱۵۲ محل مناسب نگهداری جعبه
۱۵۳ چک‌لیست دوره‌ای
۱۵۴ آموزش استفاده به کارکنان
۱۵۵ ضدعفونی کردن وسایل
۱۵۶ ماسک و دستکش پزشکی
۱۵۷ آتل ساده
۱۵۸ قیچی و گاز استریل
۱۵۸ دفترچه ثبت حوادث
۱۵۹ بطری آب تمیز
۱۶۰ کیسه یخ فوری
۱۶۳ فصل دوازدهم: برنامه‌ریزی و آموزش کمک‌های اولیه در مدارس
۱۶۳ طراحی برنامه آموزشی سالانه
۱۶۴ آموزش عملی به دانش‌آموزان
۱۶۵ شبیه‌سازی حوادث در کلاس
۱۶۵ مسابقات و کارگاه‌های کمک‌های اولیه

۱۶۶ همکاری با مراکز درمانی
۱۶۷ آموزش دبیران در سطح پیشرفته
۱۶۸ بررسی نیازهای خاص مدرسه
۱۶۹ تشکیل تیم امداد در مدرسه
۱۶۹ نقش مدیر و ناظم در آموزش
۱۷۰ زمان‌بندی مناسب در برنامه درسی
۱۷۱ ارتباط با والدین در آموزش کمک‌های اولیه
۱۷۲ ارزیابی دوره‌ای دانش‌آموزان
۱۷۳ مستندسازی فعالیت‌های آموزشی
۱۷۴ به‌روزرسانی منابع کمک‌های اولیه
۱۷۵ استفاده از فضای مجازی و ویدئوهای آموزشی
۱۷۵ سخن پایانی
۱۷۹ منابع و مآخذ
۱۷۹ منابع فارسی
۱۸۱ منابع انگلیسی

پیشگفتار

زندگی روزمره ما سرشار از رویدادها و اتفاقات پیش‌بینی نشده است که گاهی سلامت و جان انسان‌ها را تهدید می‌کند. حوادث و بلایای ناگهانی، آسیب‌های جسمی و روانی، مسمومیت‌ها، سوختگی‌ها و اختلالات داخلی از جمله شرایطی هستند که نیازمند واکنش سریع، آگاهانه و صحیح می‌باشند. در این میان، دانش و مهارت کمک‌های اولیه به عنوان اولین گام در مواجهه با چنین وضعیت‌هایی، نقش حیاتی در کاهش عوارض، پیشگیری از تشدید آسیب‌ها و حتی نجات جان افراد ایفا می‌کند. کتاب حاضر با هدف ارتقای سطح آگاهی، دانش و مهارت افراد به ویژه در محیط‌های آموزشی، نوشته شده است تا بتواند راهنمایی جامع و کاربردی برای مواجهه با شرایط اضطراری فراهم آورد.

کمک‌های اولیه به مجموعه اقداماتی گفته می‌شود که در لحظات اولیه پس از وقوع حادثه یا بروز بیماری ناگهانی انجام می‌گیرد و هدف آن حفظ جان مصدوم، جلوگیری از وخامت حال و فراهم کردن شرایط انتقال ایمن به مراکز درمانی است. اهمیت این اقدامات آن‌چنان زیاد است که در بسیاری از کشورها آموزش کمک‌های اولیه به عنوان یک مهارت پایه برای همه شهروندان تلقی می‌شود و آموزش آن از سنین کودکی آغاز می‌گردد. مدارس به عنوان محیطی که بیشترین جمعیت جوان و دانش‌آموزان در آن حضور دارند، نقش کلیدی در آموزش و پرورش این مهارت‌ها به نسل‌های آینده دارند. از این رو، تدوین و آموزش راهکارهای عملی و علمی کمک‌های اولیه در مدارس می‌تواند موجب افزایش ایمنی محیط و کاهش آسیب‌های ناشی از حوادث ناخواسته شود. کتاب پیش رو در قالب فصول مختلف، به تفصیل به موضوعات متنوعی می‌پردازد که هر کدام بخش مهمی از مهارت‌ها و دانش مورد نیاز در کمک‌های اولیه را شامل می‌شود. فصل‌های کتاب به گونه‌ای تنظیم شده‌اند که مخاطب بتواند با مفاهیم پایه‌ای، نحوه مواجهه با انواع سوختگی‌ها، یخ‌زدگی‌ها، مسمومیت‌ها، حملات و اختلالات داخلی و همچنین بهداشت روانی و برخورد با بحران‌ها آشنا شود. علاوه بر این، بخش‌های مرتبط با تجهیزات کمک‌های اولیه، برنامه‌ریزی آموزشی و روش‌های عملی استفاده از این دانش در محیط مدرسه، به صورت جامع بررسی شده‌اند تا ضمن آموزش مهارت‌های تخصصی، جنبه‌های اجرایی و مدیریتی نیز مدنظر قرار گیرد.

یکی از ویژگی‌های مهم این کتاب، توجه ویژه به آموزش عملی و کاربردی در محیط‌های آموزشی است. استفاده از زبان ساده و قابل فهم، ارائه مثال‌های واقعی و نکات قابل توجه در هر موضوع، به خواننده کمک می‌کند تا نه تنها دانش نظری خود را افزایش دهد بلکه مهارت‌های عملی لازم را نیز به دست آورد. همچنین، تاکید بر پیشگیری و شناخت علائم هشداردهنده، خواننده را قادر