



وزارة الصحة  
Ministry of Health

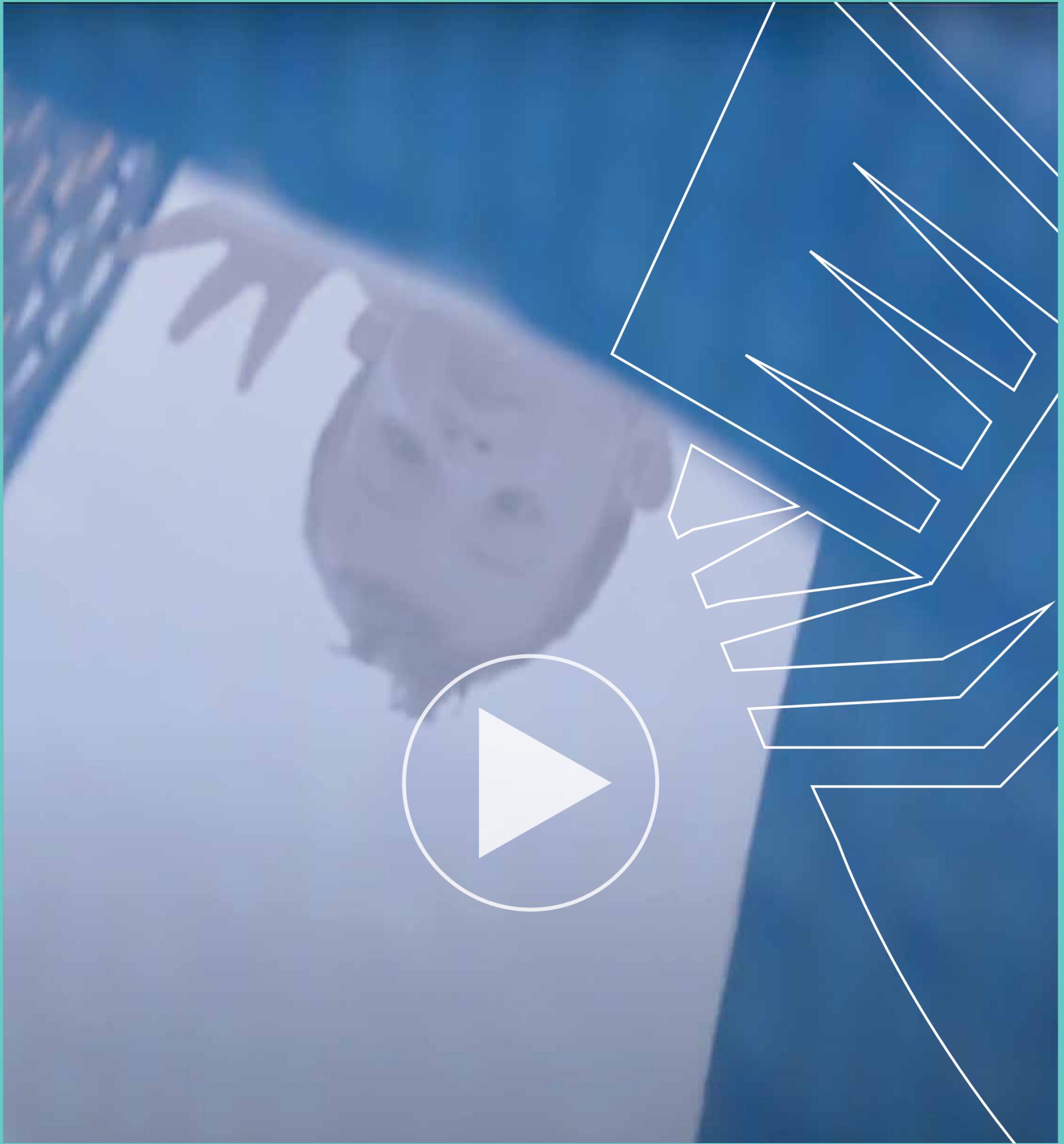


الاسعافات  
الأولية

**لحظات..**

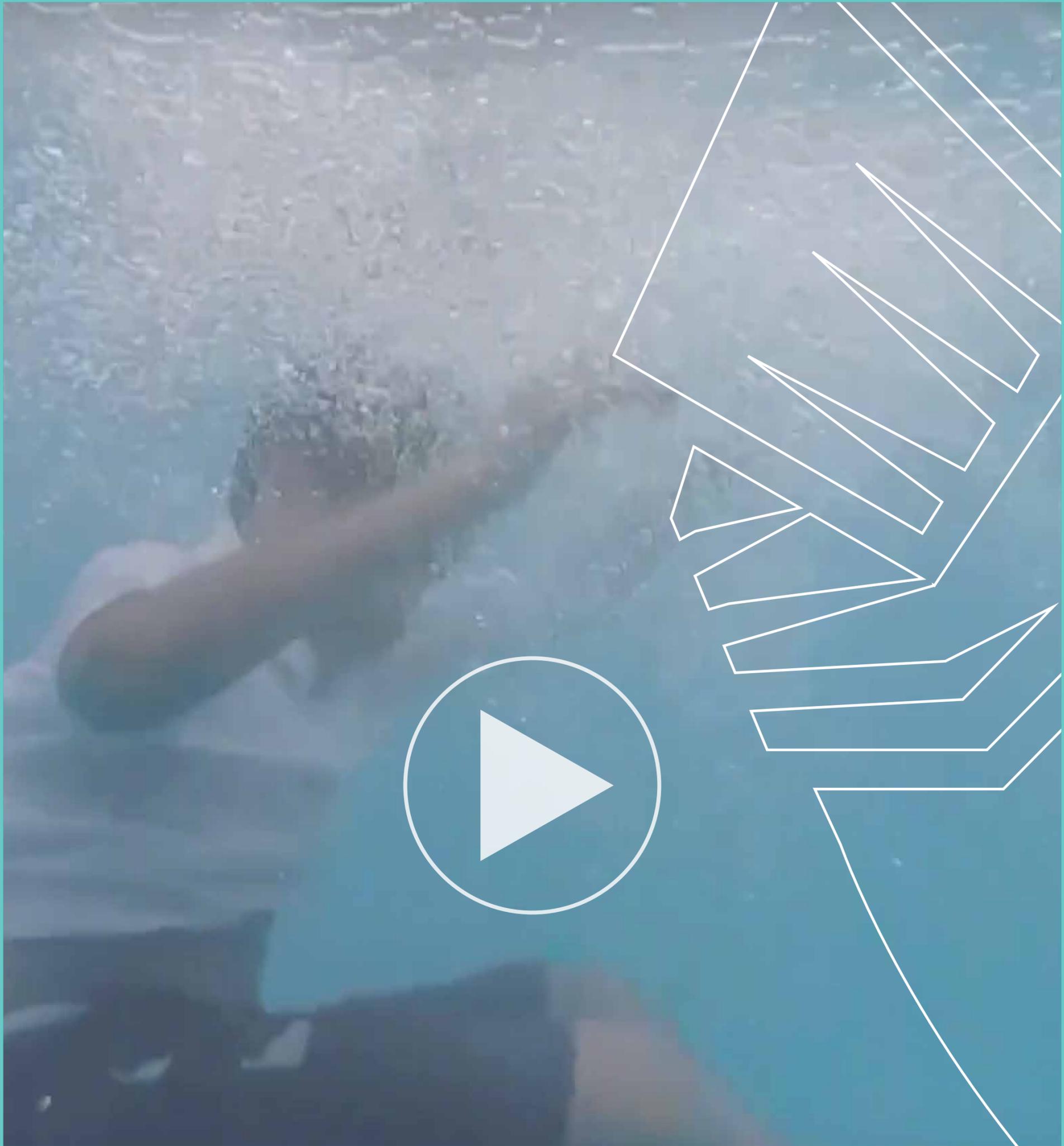
قد تهب عمراً لمن تحب

عيش  
بصحة  
@LiveWellMOH



---

# خلي عينك عليهم



# عند الفرق



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## إرشادات عامة للعناية بالكسور



### لا تفعل



وضع الكريمات أو  
الزيوت داخل الجبيرة



العيبث بالجبيرة  
(أو الجبس)



تركها مكشوفة  
اثناء الاستحمام

### افعل



مراقبة العضو المصاب  
وما حوله باستمرار



إبقاؤها جافة



في حال الحكة استخدام  
مجفف الشعر في الوضع  
البارد وتسليطه داخل الجبيرة



التأكد بانتظام من  
عدم وجود شقوق أو  
كسور في الجبيرة

### متى تجب رؤية الطبيب



عند تأثر بعض الأعضاء المجاورة للجبيرة،  
وظهور علامات مثل: تغير لون البشرة أو  
فقدان الإحساس أو انتفاخ العضو المصاب.



عند ارتفاع  
درجة الحرارة



عدم زوال الشعور بالألم عند  
وضع ثلج أو استخدام المسكنات  
أو رفع العضو المصاب



في حال  
تعرضها للماء



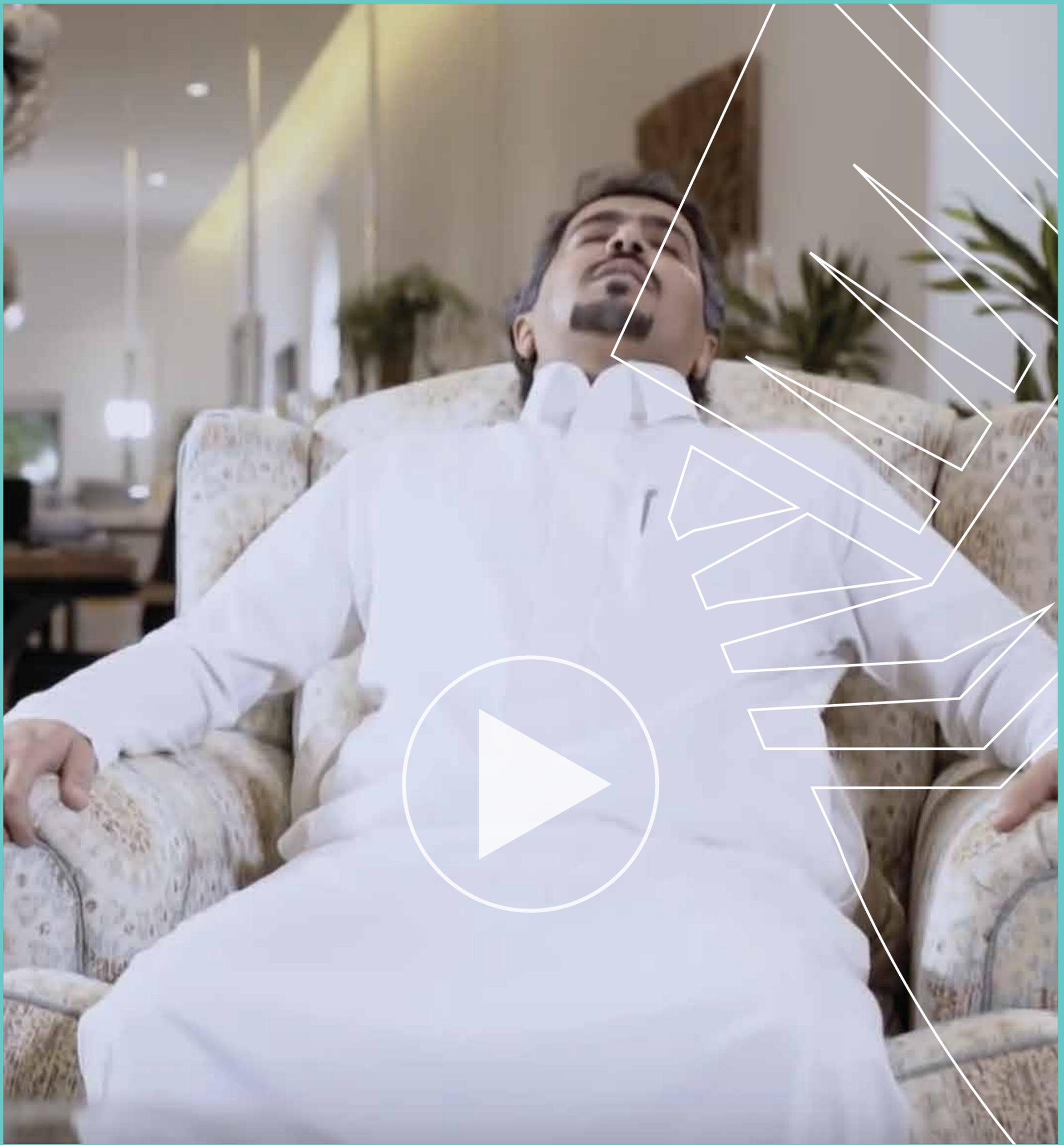
ظهور روائح أو إفرازات  
من داخل الجبس



وجود فقاعات أو تقرحات  
حول أو داخل الجبيرة



تتمل الأطراف وعدم  
القدرة على تحريك الأصابع



# نوبة انخفاض السكري

عش  
بصحة  
@LiveWellMOH

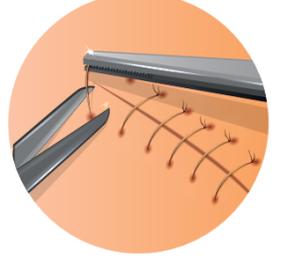


# نوبة الصرع



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## إرشادات عامة بعد الخيطة (الغرز الجراحية)



### لا تفعل



لعب الأطفال  
بالطين أو الرمل



فرك الغرز



السباحة أو التعرض  
المباشر للماء



الضغط الشديد  
على منطقة الغرز



عدم التأكد من  
نظافة اليدين عند  
العناية بالجرح



ترك الملابس أو الضمادة رطبة  
مما يسمح للبكتيريا الوصول إلى  
منطقة الجرح وحدوث العدوى

### افعل



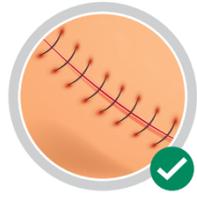
فحص مكان الجرح  
والغرز يوميًا لملاحظة  
أي تغيرات عليه



ترك الضمادات على  
الجرح خلال ٢٤ ساعة  
الأولى



أخذ المسكنات الدوائية  
و الكريمات وفقًا  
لتوجيهات الطبيب



المحافظة على  
الجرح نظيف وجاف



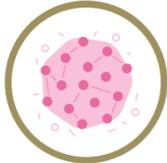
الالتزام بموعد إزالة  
الخيوط الطبية حسب  
إرشادات الطبيب المعالج



المتابعة مع مقدم الرعاية  
الصحية للتأكد من التئام  
الجرح بشكل صحيح

### متى يتوجب الذهاب للطوارئ

عند ملاحظة علامات  
الالتهاب، مثل:



إذا سقطت الغرز قبل  
الموعد المحدد لإزالتها



إذا كان الجرح لا يزال  
ينزف بعد خيطة الغرز



ألم في منطقة  
الجرح



زيادة الإفرازات  
من الجرح



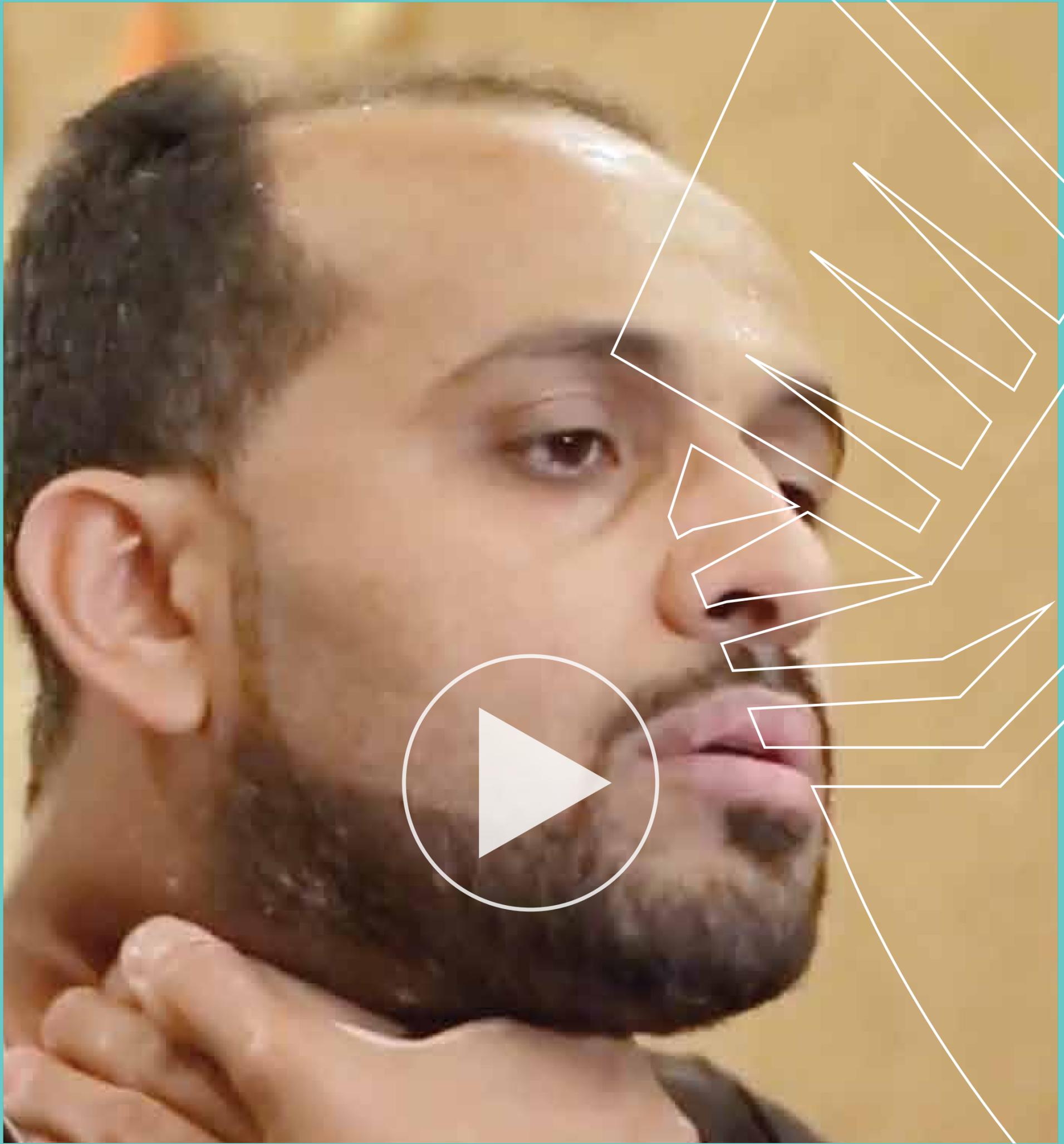
ارتفاع درجة  
حرارة الجسم



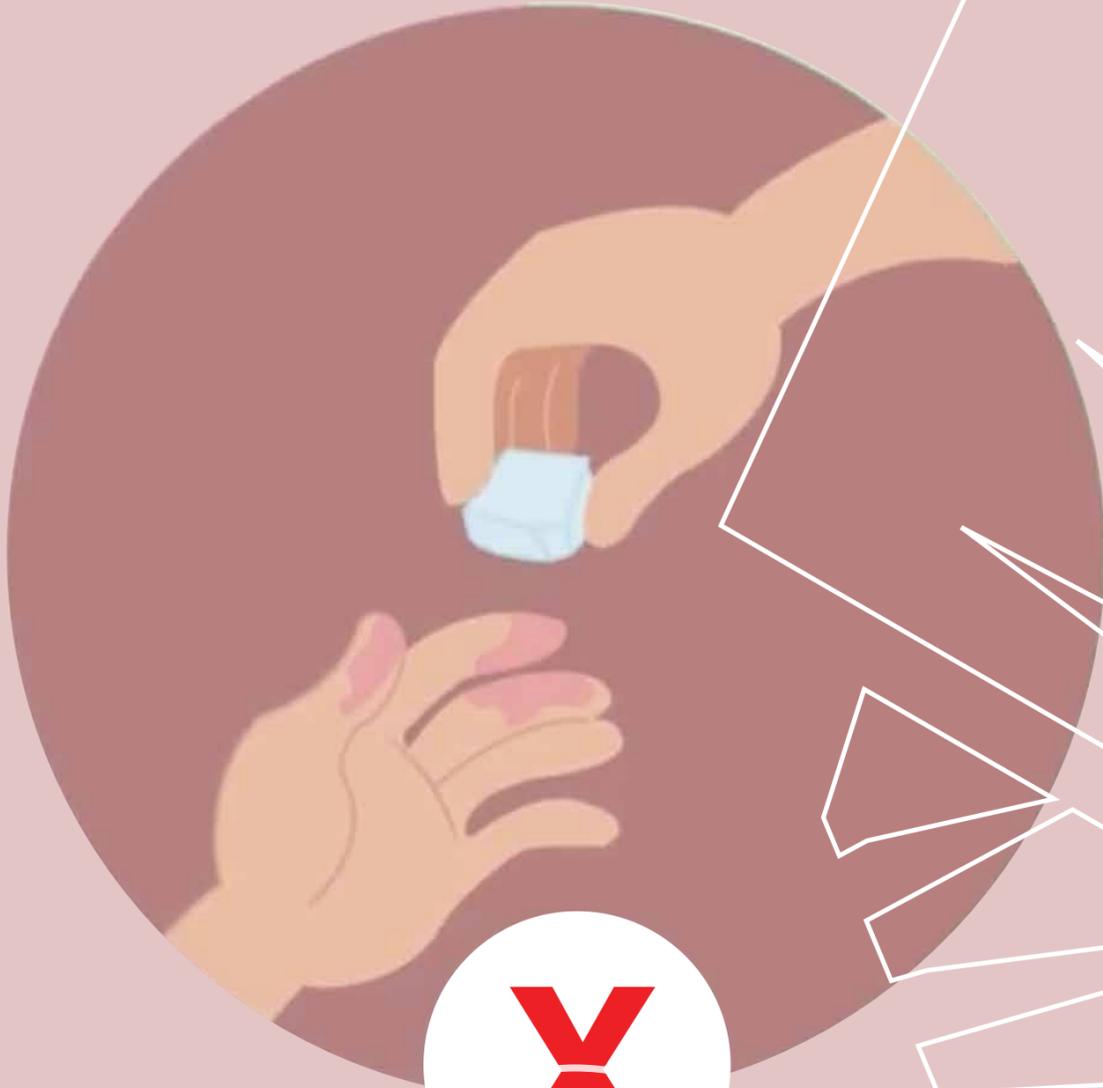
احمرار وتورم  
المنطقة



زيادة الألم



# عند الغصة



X



أخطاء

الإسعافات الأولية

عيش  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## إرشادات عامة للعناية بإصابات الرأس



### لا تفعل



تناول الأدوية (خاصة المسكنات) دون وصفها من الطبيب



عدم الراحة والخروج من المنزل خلال ٤٨ ساعة الأولى



البقاء وحيداً خلال ٤٨ ساعة الأولى



الذهاب إلى المدرسة أو العمل قبل الشفاء التام



وضع الثلج مباشرة على جلد المنطقة المتورمة



قيادة السيارة بعد الإصابة مباشرة

### افعل



سؤال الطبيب عن الوقت المناسب للعودة لممارسة الرياضة



الحد من وقت مشاهدة الأجهزة الالكترونية، والأنشطة التي تتطلب تفكير



وضع هاتف بالجوار، للاتصال بالإسعاف عند الحالات الطارئة



استخدام كمادات باردة على المنطقة المتورمة بحسب توصيات الطبيب



حماية الرأس من الإصابات الجديدة، وذلك بلبس الخوذة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية



فقدان الشهية



مشاكل بالنوم



صداع متوسط

قد تشعر ببعض الأعراض خلال الأيام الأولى وتبدأ بالاختفاء تدريجياً مثل:

### متى يتوجب الذهاب للطوارئ



خروج سائل واضح من الأذن أو الأنف



خدر في الذراع أو الساق أو صعوبة في المشي



صعوبة في النطق



التشنجات أو تصلب الرقبة



الدوخة أو الإغماء



صعوبة في الاستيقاظ من النوم

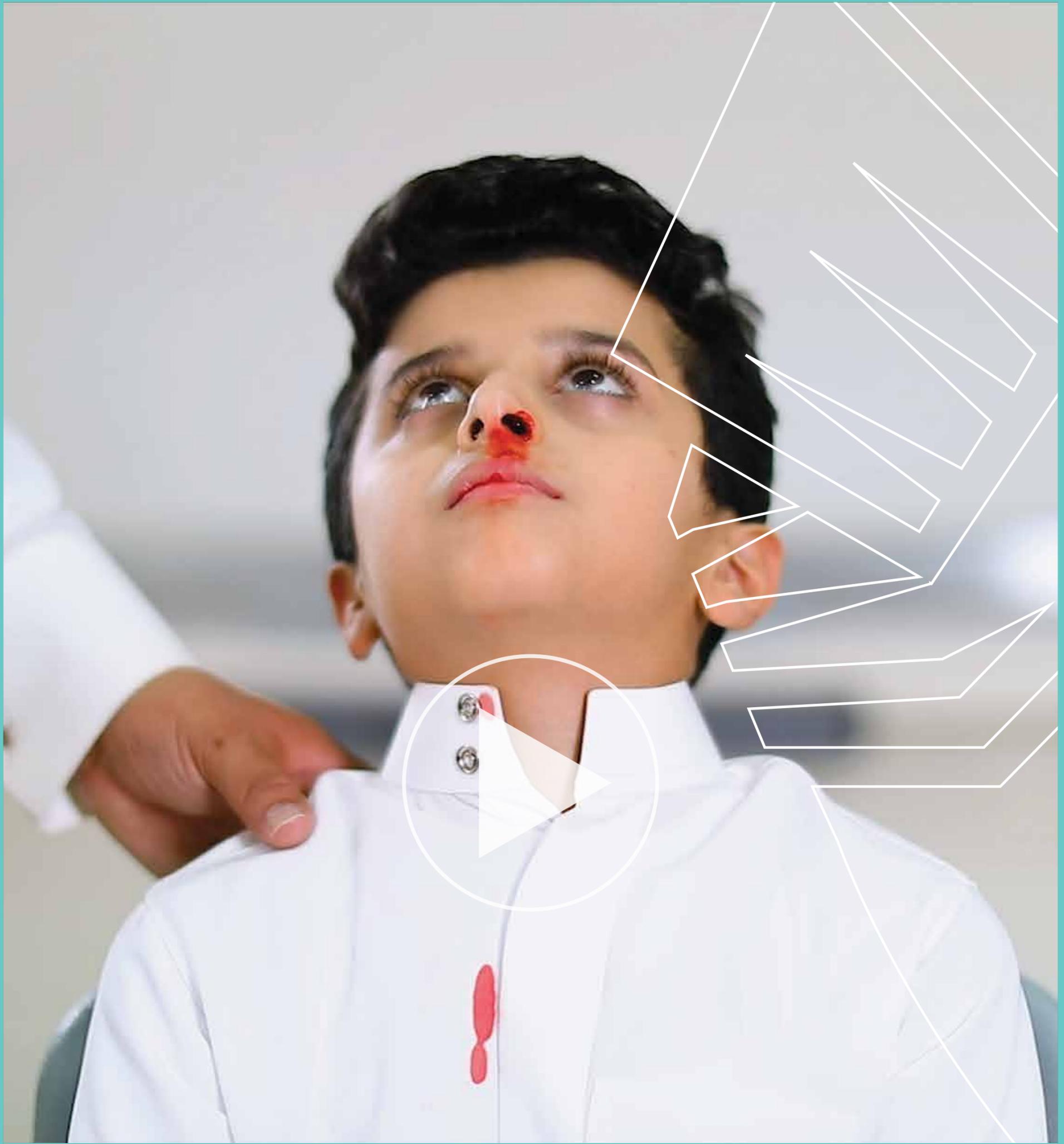


زيادة الصداع أو فقدان لذاكرة



استمرار الغثيان أو القيء

عيش  
بصحة  
@LiveWellMOH



# عند الرعاف



عند

الإجهاد الحراري

عش  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## إرشادات عامة للعناية بالحروق



### لا تفعل



فرك الجسم بقوة  
أثناء الاستحمام



الدخول في حوض  
الاستحمام



تعريض المنطقة  
المصابة للحروق  
والأدوات الحادة



حك المنطقة  
المصابة



لبس الملابس والأحذية  
الضيقة التي تسبب  
ضغط وتقرح للجلد



تعريض المنطقة  
المصابة للشمس

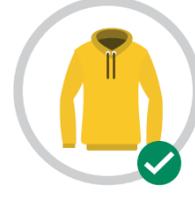
### افعل



الالتزام بتعليمات  
الأدوية وتغطية الجروح  
قبل الاستحمام



الاستحمام بدرجة  
حرارة معتدلة



ارتداء الملابس  
الدافئة



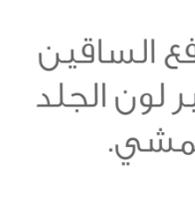
استخدام مرطبات الجلد  
الخالية من اللانولين والكحول



الحركة بشكل معتدل  
لتحريك الدورة الدموية



استخدام واقي  
شمسي



الجلوس ورفع الساقين  
في حال تغير لون الجلد  
بعد المشي.



### ملاحظة

من الطبيعي ظهور  
ندبات وتغيرات في  
لون الجلد في مرحلة  
التشافي.



### متى تجب رؤية الطبيب



إذا استمر تورم  
الساقين وتغير لون  
القدمين.



عند مواجهة  
صعوبة في  
مواجهة الحكة.



عند ظهور الفقاعات  
الناجمة بسبب الاحتكاك  
أو الفرك أو الضربات.

عيش  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health



الاسعافات  
الأولية

هل أعجبتك هذا الملف؟  
هنا تجد المزيد



عيش  
بصحة  
@LiveWellMOH