



وزارة الصحة
Ministry of Health

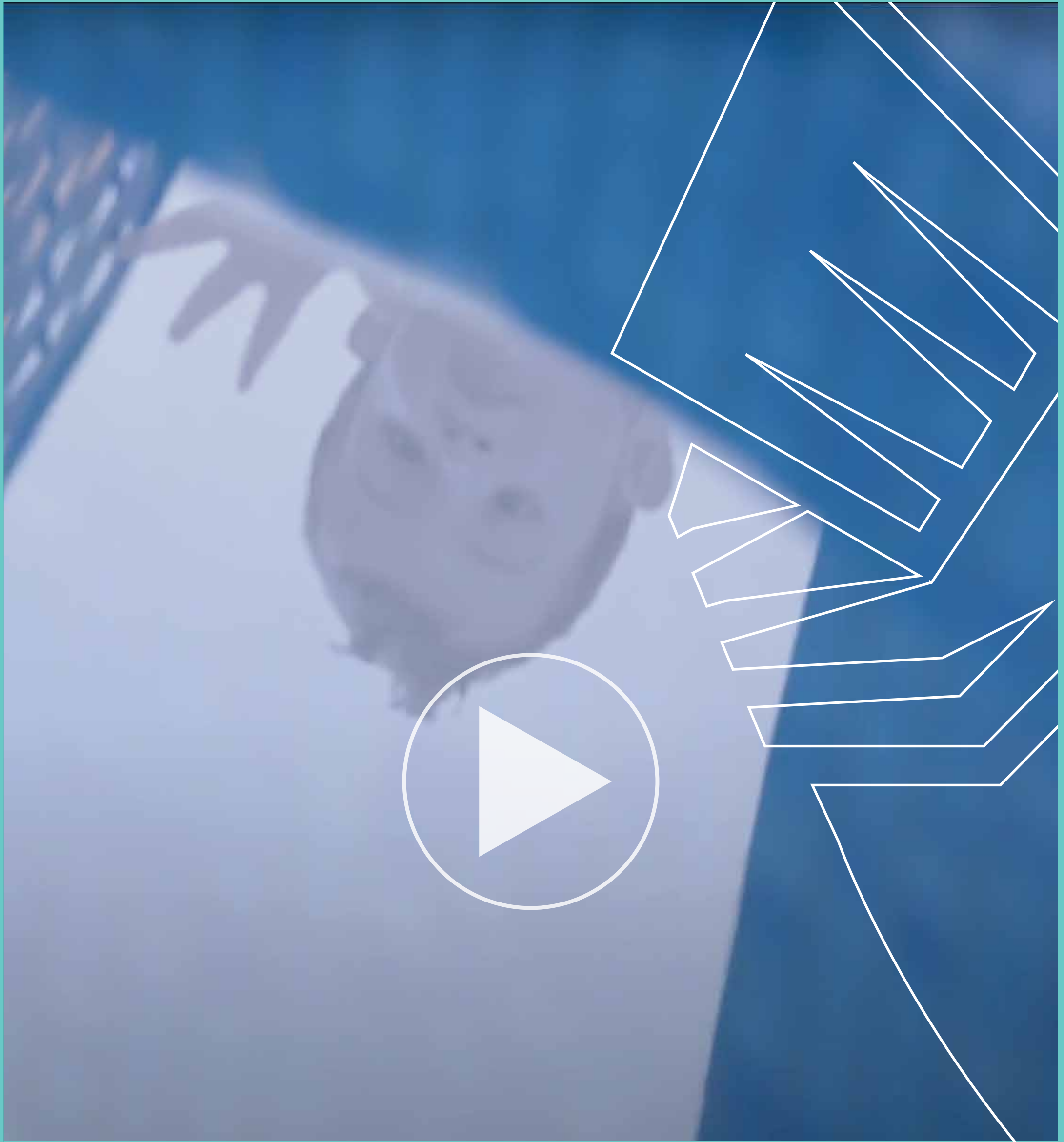


الاسعافات
الأولية

لحظات..

قد تهب عمراً لمن تحب

عيش
بصحة
@LiveWellMOH



خلي عينك عليهم

عيش
بصحة
@LiveWellMOH



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



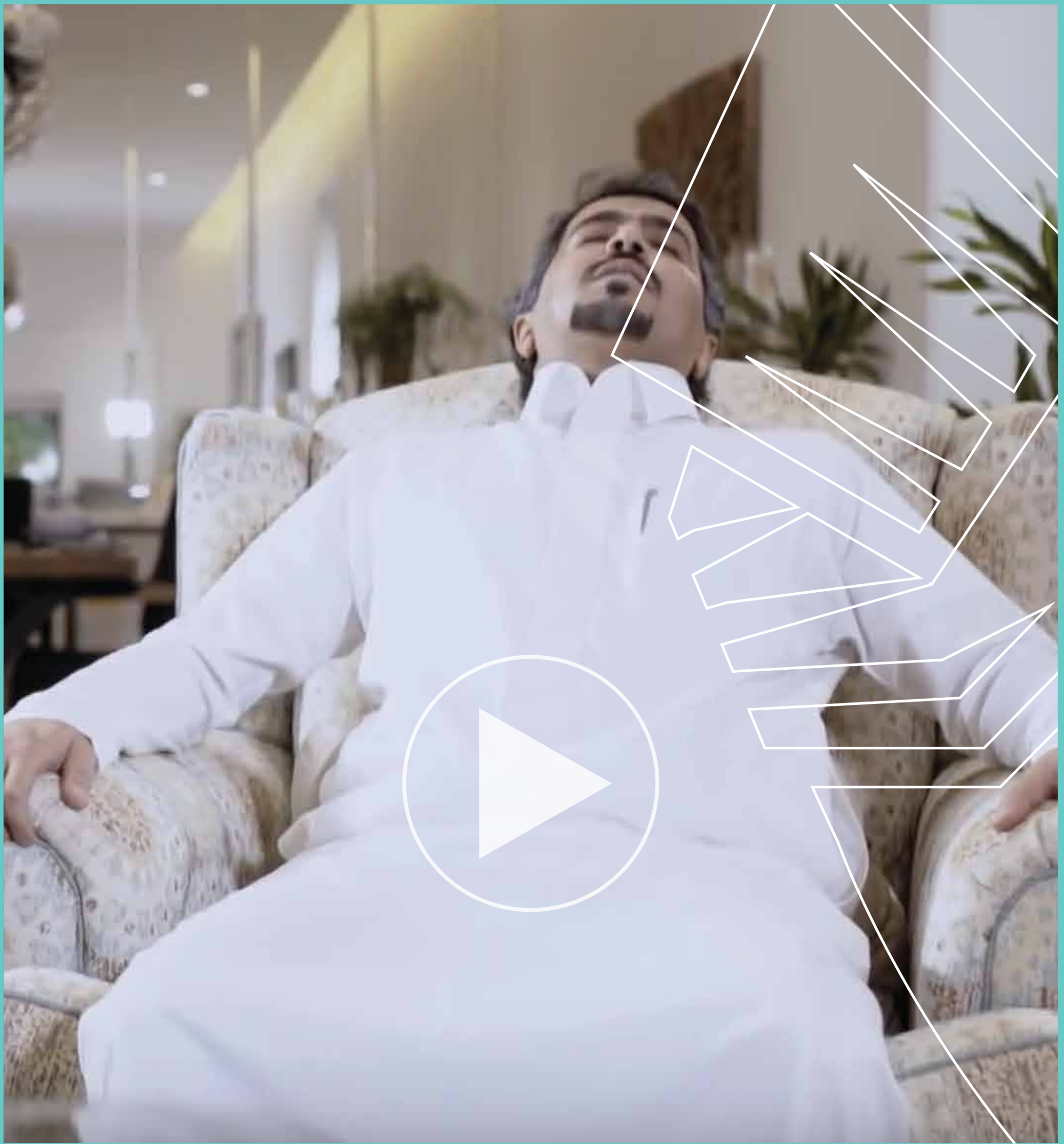
ظهور روائح أو إفرازات
من داخل الجبس



وجود فقاعات أو تقرحات
حول أو داخل الجبيرة



تتمل الأطراف وعدم
القدرة على تحريك الأصابع



نوبة إنخفاض السكري

عش
بصحة
@LiveWellMOH

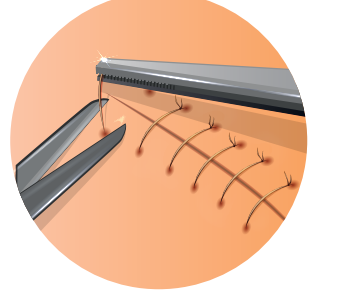


نوبة الصرع



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



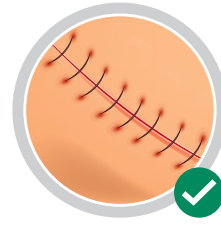
فحص مكان الجرح
والغرز يوميًا لملاحظة
أي تغيرات عليه



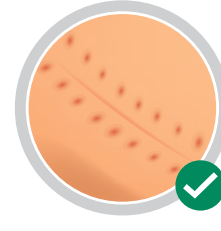
ترك الضمادات على
الجرح خلال ٢٤ ساعة
الأولى



أخذ المسكنات الدوائية
و الكريمات وفقًا
لتوجيهات الطبيب



المحافظة على
الجرح نظيف وجاف



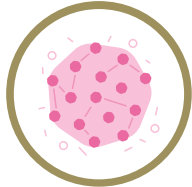
الالتزام بموعد ازالة
الخيوط الطبية حسب
إرشادات الطبيب المعالج



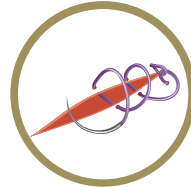
المتابعة مع مقدم الرعاية
الصحية للتأكد من التئام
الجرح بشكل صحيح

متى يتوجب الذهاب للطوارئ

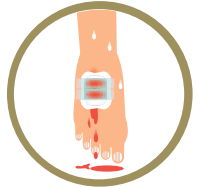
عند ملاحظة علامات
الالتهاب، مثل:



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



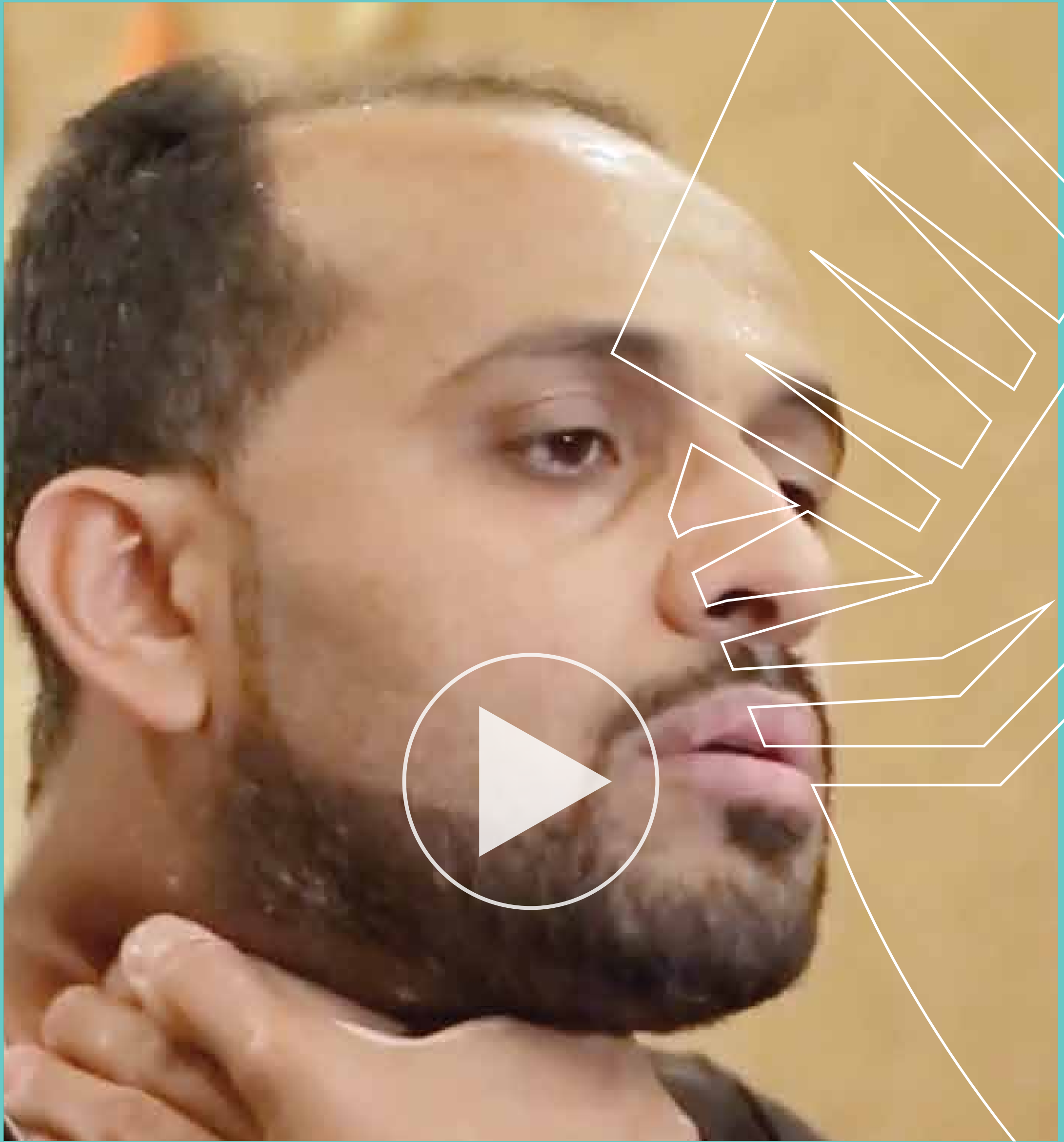
احمرار وتورم
المنطقة



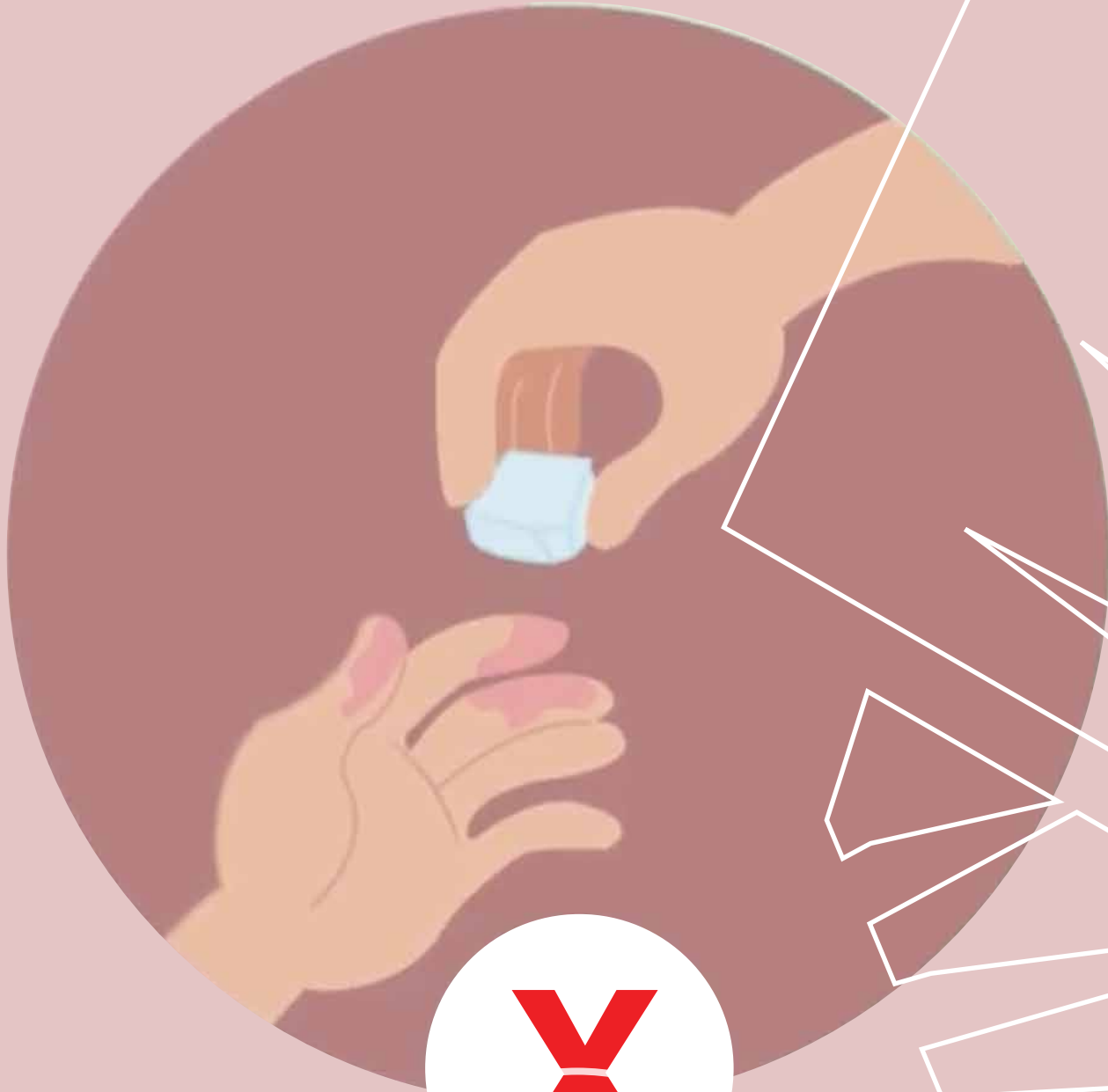
زيادة الألم



عيش
بصحة
@LiveWellMOH



عند الغصة



X



أخطاء

الإسعافات الأولية

عيش
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

إرشادات عامة للعناية بإصابات الرأس



لا تفعل



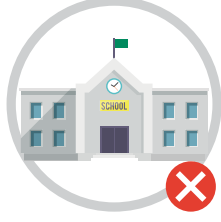
تناول الأدوية (خاصة المسكنات) دون وصفها من الطبيب



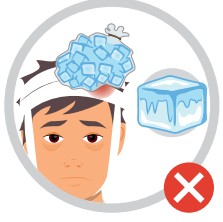
عدم الراحة والخروج من المنزل خلال ٤٨ ساعة الأولى



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

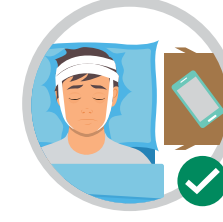
افعل



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

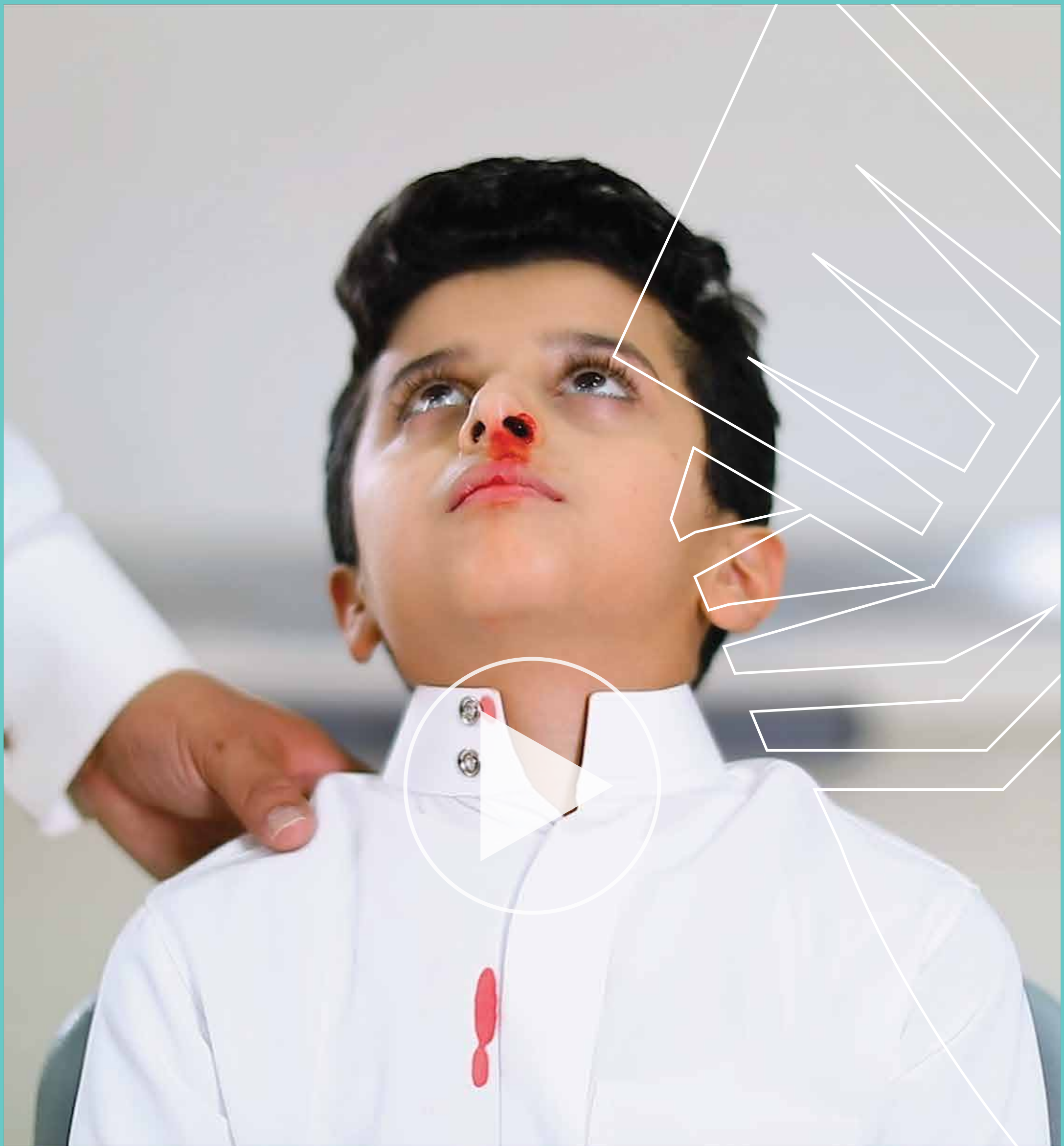


زيادة الصداع أو فقدان لذاكرة



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

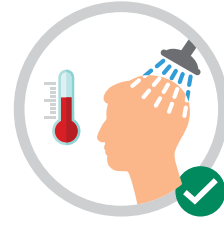


تعريض المنطقة
المصابة للشمس

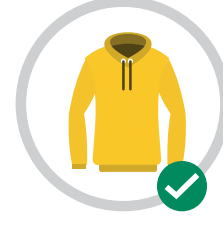
افعل



الالتزام بتعليمات
الأدوية وتغطية الجروح
قبل الاستحمام



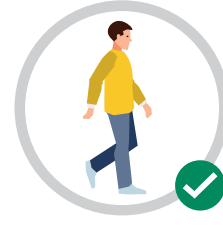
الاستحمام بدرجة
حرارة معتدلة



ارتداء الملابس
الدافئة



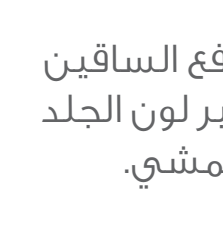
استخدام مرطبات الجلد
الخالية من اللانولين والكحول



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 أعجبك هذا الملف؟
هنا تجد المزيد



عش
بصحة
@LiveWellMOH