

# ما طرق العناية بأنفسنا؟ (الإسعافات الأولية للإغماء)

## What are the Ways of Taking Care of Ourselves? (First Aid–Fainting)

الدرس



السفر إلى الفضاء أو حتى العيش فيه كما علمت ليس سهلاً، ويتضمن الكثير من الصعوبات والمخاطر المحتملة. فقد تتعرض أثناء تواجذك في الفضاء للعديد من الأمراض أو الإصابات مثل الإغماء أو الكسور أو التزيف وغيرها، كما يحدث معك على كوكب الأرض. كيف يمكن لأصدقائك العناية بك وقت الإصابة لحين وصول الإسعاف؟  
الإسعافات الأولية هي الإجراءات التي يمكن تقديمها للمصاب في مكان الحادث قبل الوصول إلى مركز الرعاية الصحية.

### The Fast Rescuer

### النشاط (1) المُسعِفُ السَّريعُ

الإسعافات الأولية هي الفاصل بين الحياة والموت في كثير من الأحيان. شاهد فيلماً تعليمياً، ثم اتبع خطوات الإسعاف الأولية الفعالة لإنقاذ المصاب قبل وصول فريق الإسعاف المتخصص.

4. أمِلْ رَأْسَ الْمُصَابِ  
جَانِبًا وَإِلَى الْخَلْفِ  
فِي حَالَةِ الْإِغْمَاءِ.



1. أَبْعِدِ الْمُصَابَ عَنِ  
مُصَدِّرِ الْخَطَرِ.



5. لَا تَعْطِ الْمُعْمَى  
عَلَيْهِ أَيَّ شَيْءٍ  
بِالْفَمِ.



2. اتَّصِلْ بِمَرْكَزِ  
الْإِسْعَافِ.



6. يَجِبُ وَقْفُ التَّزْيِفِ  
فِي حَالَةِ وُجُودِ  
تَزْيِفٍ ظَاهِرٍ.



3. اجْمَعْ مَعْلُومَاتٍ  
عَنِ الْمُصَابِ إِنْ  
كَانَ وَاِعْيَا أَوْ مِمَّنْ  
حَوْلَهُ إِنْ كَانَ غَائِبًا  
عَنِ الْوَعْيِ.



قَدْ يُصَابُ أَحَدُ أَصْدِقَائِكَ بِالْإِغْمَاءِ فِي طَابُورِ الصَّبَاحِ. يَحْدُثُ الْإِغْمَاءُ نَتِيجَةً لِفُتْدَانِ الشَّخْصِ لَوَعِيهِ تَمَامًا. وَلَكِنْ كَيْفَ يُمْكِنُ إِنْقَاذُهُ وَإِعَادَةُ وَعِيهِ؟

## Helping in a Fainting Case

## النَّشَاطُ (2) إِسْعَافُ حَالَةِ إِغْمَاءٍ

عَبِّرْ عَنِ الصُّورِ التَّالِيَةِ بِجَمَلٍ عِلْمِيَّةٍ تَوْضِّحُ خُطُواتِ إِسْعَافِ حَالَةِ إِغْمَاءٍ.



رَقْمُ الطَّوَارِيءِ 112

3



2



1

(1) أبعد المصاب عن مصدر الخطر

(2) قم بعمل الإسعافات الأولية

(3) اتصل بمركز الطوارئ

\* تَقْدِيمُ الْمُسَاعَدَةِ لِلْمُصَابِينَ مِنْ قَبْلِ أَشْخَاصٍ لَيْسَ لَهُمْ خِبْرَةٌ بِمَبَادِيءِ الْإِسْعَافِ قَدْ يُعَرِّضُ الْآخَرِينَ لِلْخَطَرِ.



\* احْرِصْ عَلَى تَنَاوُلِ وَجْبَةِ الْإِفْطَارِ قَبْلَ الْحُضُورِ إِلَى الْمَدْرَسَةِ.



1. أثناء تواجُدِكَ في المَلْعَبِ مَعَ أَصْدِقَائِكَ، تَعَرَّضَ أَحَدُهُمْ لِلإِصَابَةِ. كَيْفَ تَتَصَرَّفُ؟

**أحاول اسعافه إن كنت أملك الخبرة في الاسعاف**

**واتصل بالطوارئ**

2. حَدِّدِ الأُمُورَ الَّتِي يَجِبُ الإِبْتِعَادُ عَنْهَا عِنْدَ إِسْعَافِ المُصَابِ بِالإِغْمَاءِ.

**محاولة تحريكه أو مساعدته في الجلوس**