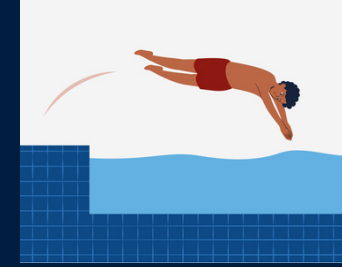


الإسعافات الأولية والرياضة

صدمة الرأس وكدمات الدماغ وصدمات العمود الفقري العنقي

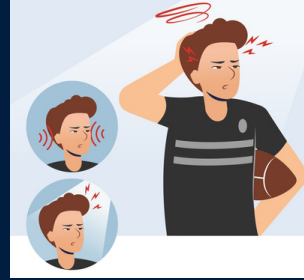
01



المنع

- **تعزيز وممارسة السلوكيات الآمنة**، مثل ارتداء أحزمة الأمان ومساند الرأس عند المشاركة في رياضات السيارات أو ارتداء حماية الظهر عند التنقل بدراجة نارية أو على ظهر الخيل
- في الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي (الرجبي (كرة القدم الأمريكية)، والرياضات القتالية، وما إلى ذلك) **قم بإبلاغ المشاركين بالمخاطر المؤلمة**
- **قم بارتداء حماية للجسم** عند ممارسة الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي (واقي الساق، الخوذة، واقي الفم، إلخ).
- **إذا كنت تعاني من آلام العمود الفقري، فلا تمارس الرياضة.**
- **لا تقفز/ تغوص أبدًا في المياه الضحلة**، أو ذات رؤية محجوبة، أو في المياه ذات التدفق العالي أو في الظلام.

02



الكشف

يعاني المصاب بصدمة نتيجة اصطدام مفاجئ أو سقوط

العلامات

- يشعر بالنعاس أو يغفو أو يهتاج أو يفقد وعيه.
- لا يستطيع أن تتذكر بالضبط ما حدث.
- يعاني من الصداع الشديد والمستمر والغثيان والقيء.
- يكون سريع الانفعال أو يتصرف بغرابة أو يعاني من نوبات صرع.
- لديه إصابة خطيرة في الرأس أو أكثر.
- يشكو من فقدان الحساسية أو الوخز خاصة في الأطراف.
- يعاني من آلام في الرقبة أو الظهر.
- لديه تشوه واضح في الرأس أو الرقبة أو العمود الفقري.
- يظهر خدرًا أو شللًا في واحد أو أكثر من الأطراف أو ضعف العضلات.

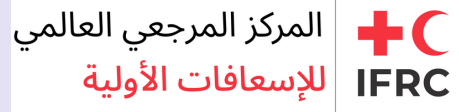
03



الإسعاف

- اطلب من أحد الحاضرين **إبلاغ خدمات الطوارئ** أو قم بذلك بنفسك إذا كنت بمفردك واتبع تعليماتهم
- انصح المصاب بشدة بعدم القيام بأية حركات. وخاصة من الرأس. إذا أمكن، **أمسك رأسه في الوضع الذي هو فيه** بكلتا يديك.
- في جميع حالات الصدمة، **لا تحرك الضحية إلا لأسباب تتعلق بالسلامة**، وفي هذه الحالة اطلب من شخص آخر مساعدتك في إبقاء رأسه في خط مستقيم مع العمود الفقري أثناء تحريكه
- **إذا كان الضحية لا يستجيب ويتنفس بشكل طبيعي** ويشبه في حدوث إصابة في العمود الفقري، فاترك الضحية في الوضع الذي وجدته فيه. **أبق مجرى الهواء مفتوحًا** باستخدام مناورة إمالة الرأس ورفع الذقن. ادعم رأس الضحية بلطف في هذا الوضع.
- **استمر في مراقبة تنفسه** ومستوى رد فعله

اجهز،
استعد،
اسعف!



المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر
الصليب الأحمر الفرنسي
21 rue de la Vanne | 92120 | Montrouge | France
Tel. +33 (0)1 44 43 14 46 | Email : first.aid@ifrc.org



<http://www.globalfirstaidcentre.org>

اليوم
العالمي
للإسعافات
الأولية
2024

