



St Andrew's First Aid

مشارکت جمعی

راهنمای احیای قلبی ریوی (سی پی آر CPR) و دفیبریلاسیون

ایجاد یک ملت نجات دهنده گان زندگی



در باره ما

کمک‌های اولیه سنت اندرو تنها موسسه خیریه اختصاصی کمک‌های اولیه در اسکاتلند است و پیشرو ارائه‌دهنده آموزش‌های کمک‌های اولیه است. ما معتقدیم که هیچ‌کس نباید به دلیل نیاز به کمک‌های اولیه و عدم دریافت آن، رنج بکشد یا جان خود را از دست بدهد.

هدف ما آگاه کردن در مورد اهمیت مهارت‌های کمک‌های اولیه از طریق ارائه پوشش رویدادهای کمک‌های اولیه، برگزاری دوره‌های آموزشی کمک‌های اولیه و ترویج آموزش این مهارت‌ها در مدارس و جوامع سراسر اسکاتلند است.

مشارکت جمعی

هدف ما ارتباط برقرار کردن با گروه‌های جامعه و مدارس در سراسر اسکاتلند است تا جلسات آموزشی رایگان مهارت‌ها و دانش کمک‌های اولیه را ارائه دهیم، که توسط داوطلبان آموزش‌دیده‌ی ما برگزار می‌شود. این جلسات می‌توانند بر اساس نیاز مخاطبان شما تنظیم شوند و می‌توانند بر یک موضوع خاص به‌طور مفصل تمرکز کنند یا مروری کلی بر وضعیت‌های مختلف کمک‌های اولیه ارائه دهند.

اگر مایلید که ما به دیدار شما بیاییم، برای درخواست رزرو مشارکت جمعی، لطفاً کد QR در پشت این بروشور رو اسکن کنید.

چگونه انجام دادن سی پی آر (CPR) ❤️

1 واکنش مصدوم را بررسی کنید

2 اگر مصدوم پاسخگو است، او را در وضعیتی که پیدا کرده‌اید بگذارید بماند و هر گونه آسیبه‌ها را شناسایی کرده، جدیترین آنها را ابتدا درمان کنید.

3 تنفس مصدوم را بررسی کنید

4 اگر مصدوم پاسخگو نیست مجرای تنفسی آنها را باز کرده و تنفس آنها را بررسی کنید. سر آنها را به عقب متمایل کنید (کف دست به پیشانی) و برای باز کردن مجرای تنفسی، چانه آنها را بالا ببرید (با نوک انگشتان دست دیگرتون). نگاه کنید، گوش دهید و حس کنید که آیا فرد نفس می‌کشد، به مدت ۱۰ ثانیه.

5 اگر آنها به طور طبیعی تنفس میکنند، در صورت امکان، مصدوم را در همون وضعیتی که پیدا کرده بودید بگذارید بماند. آسیبه‌ها را شناسایی کرده و ابتدا جدیترین آنها را درمان کنید. (اگر نیاز به ترک موقت مصدوم بود، او را در وضعیت بازبایی قرار دهید)

6 اگر مصدوم به طور طبیعی تنفس نمیکند

7 کمک بخواهید، زنگ بزنید به ۹۹۹/۱۱۲ ۹۹۹/۱۱۲، دستگاه دیفیبرلاتور را درخواست کنید، سی پی آر شروع کنید

8 • فشاربروی قفسه ی سینه انجام دهید - کنار مصدوم زانو بزنید، در سطح قفسه سینه آنها، و کف دست یکی از دستهای خود را در مرکز قفسه سینه آنها قرار دهید (روی استخوان جناغ سینه آنها). کف دست دیگر خود را روی دست اول قرار دهید و انگشتان را طبق نشان داده شده در هم قفل کنید.

9 روی مصدوم خم شوید و در حالی که بازوتان کاملاً صاف و کشیده است، فشارها را آغاز کنید. در مرکز قفسه سینه‌ی او، به‌صورت عمودی به عمق ۵ تا ۶ سانتیمتر فشار وارد کنید، با سرعت ۱۰۰ تا ۱۲۰ بار در دقیقه یا همگام با ریتم آهنگ «Alive Staying». همیشه اجازه دهید قفسه سینه بین هر فشار به‌طور کامل بالا بیاید.

10 دستگاه دیفیبرلاتور (دستگاه شوک قلبی) را وصل کنید - دستگاه را روشن کنید، پدهای الکترودی را به قفسه سینه برهنه‌ی مصدوم بچسبانید و تمام دستورالعملهای صوتی ارائه‌شده را دنبال کنید. دستگاه اعلام میکند که آیا شوک لازم است و در صورت نیاز، یا به‌طور اتوماتیک شوک را وارد میکند یا از شما میخواهد که دکمه شوک را روی دستگاه فشار دهید.





رزرو

تمامی جلسات مهارت‌ها و دانش کمک‌های اولیه ما برای مشارکت جامعه رایگان هستند و در اکثر نقاط اسکاتلند برای هر مدرسه یا گروه اجتماعی در دسترس می‌باشند.



داوطلب شوید

به‌عنوان داوطلب مشارکت اجتماعی، شما ارائه‌ها و نمایش‌های عملی آگاهی‌بخشی کمک‌های اولیه ما را در فضاهای مختلف اجتماعی تسهیل خواهید کرد.



اهدا کنید

کمک‌های خیریه برای سازمان کمک‌های اولیه سنت اندرو بسیار حیاتی هستند، زیرا به ما امکان می‌دهند تا به کارهای نجات‌بخش خود ادامه دهیم و مهارت‌های کمک‌های اولیه را به افراد بیشتری آموزش دهیم.

اگر در مورد رزرو جلسات آموزش مهارت‌ها و دانش کمک‌های اولیه یا در مورد فعالیت داوطلبانه با سازمان کمک‌های اولیه سنت اندرو به عنوان داوطلب اجتماعی پرسشی دارید، می‌توانید از طریق ایمیل

community@firstaid.org.uk

یا با شماره تلفن

0141 332 4031

با ما تماس بگیرید.

داوطلب محلی شما

است.....

اطلاعات تماس.....



St Andrew's First Aid

مشارکت جمعی