



## المراة السعودية والوعي الصحي

إعداد: حنية عميد أبوتايه

**■ بذل جمعية الهلال الأحمر السعودي جهوداً مكثفة ودوراً فعالاً في نشر الوعي الصحي بين فئات المجتمع المختلفة، بالتعاون مع عدة قطاعات في الدولة، وقد انفرت تلك الجهود عن عقد عدد كبير من المحاضرات والدورات التدريبية تجسست في البرنامج الرائد برئاسة الأمير نايف بن عبد الله لسيادة الإسعافات الأولية، والذي يهدف إلى نشر التوعية الطبية الابسط حول بعض الإصابة والأمراض التي قد تهدىء حياة الإنسان وكيفية السيطرة على النفس والتصريف الصحي لافتتاح المصادر، وهو موجه إلى كافة قطاعات المجتمع وفتاته، وبتناول هذا البرنامج عدة موضوعات حيوية هامة مثل نظام الخدمات الطبية الطارئة، أجهزة الجسم البشري، الفحص الأولي والثانوي للمساب، الحالات الطارئة المتعلقة بالجهاز التنفسى، الإنعاش الرئوى، التنبؤات القلبية، الانتفاخ القلبى، الطوارئ الحرارية، التربق، الرغبة، الكسور، التجفيف، التضميد، التستيم، وتعد هذه الموضوعات معدات تدريبية عديدة، بالإضافة إلى عدد من الوسائل السمعية والبصرية مثل أجهزة عرض الشاشة والفيديو والتلفزيون. وخلافه، وذلك لتسهيل عرض وفهم المادة العلمية في البرنامج، وقد وجهت خدمات برنامج الإسعافات الأولية لتشمل كافة قطاعات المجتمع في قطاعات الحوسية المختلفة، وقد كان للمرأة نصيب وافر من تطبيقاته في مجالات العافية والرعاية، وهذا هو بذل هذه الابتكاريات تجاه المرأة شقيقة الرجل، حيث لا يقوم بناء أو يتم مشروع أو تختلط خططها وللمعونة فيها خط كبير في القاء المحاضرات وإقامة الدورات التدريبية ضمن فعاليات برنامج الأمير سلمان الابتعادي والرعاية، وقد تتمثل ذلك في عدد من الامتحانات والدورات التدريبية ضمن فعاليات برنامج الأمير سلمان الابتعادي في عدد قطاعات سانية ومنها «مركز الأمير سلمان الابتعادي بمدينة الرياض - القسم النسائي» الذي استضاف مشكوراًً فعاليات هذا البرنامج العام، حيث تولت خدمات برنامج الإسعافات الأولية المشرفين على إقامة وإدارة وتنفيذ برنامج الأمير نايف التوعي، عقد عدة محاضرات ودورات تدريبية متتابعة في رحاب القسم النسائي بمركز الأمير سلمان الاجتماعي وذلك خلال الأشهر السابقة وحتى تاريخه.. قامت بها عناصر نسائية هنأوا والجدير بالذكر أن هذه الجهود الإنسانية الخيرة قد حظيت باقبال المشرفين على إقامة وإدارة وتنفيذ برنامج الأمير نايف التوعي، حضوراً في أكثر من ١٢ دورة تدريبية حتى الآن، وقد تجاوز اهتمام المرأة مجرد الحضور إلى التفاعل والمشاركة الإيجابية، وأمس الذي أثار دهشة واعجاب القائمين على البرنامج، إذ قدمت الدورات قد حظيت بتأييد مختلف الفئات العمرية الرائدة، فإبنة السنين عاماً جلسوا إلى جانب حفيديثها وسط اهتمام مشرتك ومتتابعة حقيقة، لذاك الجمجمة تعزز هذا الاهتمام والإيجابية، قبل المرأة بشهادتها شهادتها موكداً اجتيازها لها ساعات التدريب واستكمالها حتى تاريخه.. قامت بها عناصر نسائية هنأوا والجدير بالذكر أن هذه الجهود الإنسانية الخيرة قد حظيت باقبال المشرفين على إقامة وإدارة وتنفيذ برنامج الأمير نايف التوعي، حضوراً في أكثر من ١٢ دورة تدريبية حتى الآن، وقد كانت هذه الزيارة تاكيداً على دور الملكة الرئادية في مجال العمل الإنساني والتوعيإقليمياً ودولياً.**

وفي الختام هي دعوة نوجهها إلى كل فتاة وسيدة للمشاركة بالانسحاق بهذا البرنامج والذي يهدف في المقام الأول إلى نشر التوعية الإسعافية.

مع تمنياتي للجميع بالسلامة دائمًا.

\* سكرينة البرنامج - القسم النسائي

مركز الأمير سلمان الاجتماعي

قطعة خشبية مسطحة على كل من جانب العضو المكسور بحيث يكون الوسط مريحاً ثم تعدل مادة حمضية بمادة قلوية أو العكس، لأن ذلك خطير، قد يسبب حرقة جديدة.

## نصائح اسعافية

### في الجروح:

\* لا تضع أي مادة غير مغصنة على الجرح (مثل بن مطحون أو غيره) لأنها سوف تعيق تئفيف العضو المكسور.

\* كما كان هناك شك يكدر كسر في العمود الفقري (بعد سقوطه من مكان مرتفع أو حادث مفاجئ).

\* لا يلقي النزف ضعف قطع شاش العضة (إن لم تؤخذ قطعة قماش نظيفة على الجرح ولم يضغط على العضو المكسور).

\* إن كان هناك نقل المريض ضروري من قبل شخص عادي، فيجب أن يضع المريض على لوح خشبي عريض قاس يتحمل وزنه، ويجب أن ينطلق إليه معه أحد الآخرين يساعد في تحريك المصاب، وترك عملية نقل المريض في النزد أو الخذف في الرجل.

\* يفضل أن يلمس المسعف قفازاً عند تعامله مع المريض.

\* يوضع الروح الخشبي تحته، ثم يدخل إلى ظهره فوق الروح الخشبي.

\* يستند على كسر العمود الفقري إذا كان الشخص واحداً مع ضعف أو شلل في أحد الأطراف، أو لم شديد فيظهر أو المتقد.

\* لا تحرك منطقة الكسر لأن ذلك يسبب ألم شديد وقد يسبب أصابة وعاء دموي أو عصب كان الشخص قادر على تحريكه.

\* ضع قطعة بلاستيكية قاسية مسطحة أو

\* يقوم البعض أثناء اسعافهم لبعض الحالات ببعض السلوكيات الخطأ والتي غالباً ما تكون للاسعافات الأولية لهذه الحالات وخاصة في الحروق والجرح والكسور وفي كسر العمود الفقري، إذ ما هي هذه الاخطاء وهي المطرق الصحيحة للتعامل مع مثل هذه الاصابات: الاجابة في السطور التالية:

\* لا تضع أي مادة غير مغصنة على الجرح (مثل

\* بن مطحون أو غيره) لأنها سوف تعيق تئفيف العضو المكسور.

\* في حروق المواد الكيماوية يجب إزالة المادة عن الجلد بقصص سرعة وذلك بفصليها بكتيريا كبيرة من المادة لمدة ثلات ساعات (بوضع العضو المحرق تحت صبورو الماء أو يصب الماء عليه أو يمسك بالمادة الكيماوية) عن الجسم.

\* إذا كانت المادة حادة فتجعل بقطعة قماش أو فرشاة بدون إيهال الجلد المحرق. وفي نفس الوقت يجب إزالة الثياب والمجوهرات والجذاء (إن كانت ملوونة

\* بالمادة الكيماوية) عن الجسم.

\* في حروق العين بالمواد الكيماوية: أهمل إجراء في إسعاف العين بالمواد الكيماوية.

\* الغسل بالسالبة لمدة ثلات ساعات ماء موصولة فإذا كانت عين واحدة هي المعاشرة فيجب غسلها بماء بجرأة.

\* على جنبه وحاول تئفيفه.

\* أهمل إجراء في إسعاف العين بالمواد الكيماوية.

\* في الكسور: أهمل إجراء في إسعاف العين بالكسر.

\* لا تحرك منطقة الكسر لأن ذلك يسبب ألم شديد وقد يسبب أصابة وعاء دموي أو عصب كان الشخص قادر على تحريكه.

\* يفضل أن يلمس المسعف قفازاً عند تعامله مع المريض.

\* يوضع الروح الخشبي تحته، ثم يدخل إلى ظهره فوق الروح الخشبي.

\* يستند على كسر العمود الفقري إذا كان الشخص واحداً مع ضعف أو شلل في أحد الأطراف، أو لم شديد فيظهر أو المتقد.

\* لا تحرك منطقة الكسر لأن ذلك يسبب ألم شديد وقد يسبب أصابة وعاء دموي أو عصب كان الشخص قادر على تحريكه.

\* ضع قطعة بلاستيكية قاسية مسطحة أو

■ بيض بعض النساء اسعافهن لبعض الحالات ببعض السلوكيات الخطأ والتي غالباً ما تكون للاسعافات الأولية لهذه الحالات وخاصة في الحروق والجرح والكسور وفي كسر العمود الفقري، إذ ما هي هذه الاخطاء وهي المطرق الصحيحة للتعامل مع مثل هذه الاصابات: الاجابة في السطور التالية:

\* لا تضع أي مادة غير مغصنة أو يمكن أن تعيق تئفيف العضو المكسور.

\* في حروق المواد الكيماوية يجب إزالة المادة عن الجلد بقصص سرعة وذلك بفصليها بكتيريا كبيرة

\* من المادة لمدة ثلات ساعات (بوضع العضو المحرق تحت صبورو الماء أو يصب الماء عليه أو يمسك بالمادة الكيماوية) عن الجسم.

\* إذا كانت المادة حادة فتجعل بقطعة قماش أو فرشاة بدون إيهال الجلد المحرق. وفي نفس الوقت يجب إزالة الثياب والمجوهرات والجذاء (إن كانت ملوونة

\* بالمادة الكيماوية) عن الجسم.

\* في حروق العين بالمواد الكيماوية: أهمل إجراء في إسعاف العين بالمواد الكيماوية.

\* الغسل بالسالبة لمدة ثلات ساعات ماء موصولة فإذا كانت عين واحدة هي المعاشرة فيجب غسلها بماء بجرأة.

\* على جنبه وحاول تئفيفه.

\* أهمل إجراء في إسعاف العين بالمواد الكيماوية.

\* في الكسور: أهمل إجراء في إسعاف العين بالكسر.

\* لا تحرك منطقة الكسر لأن ذلك يسبب ألم شديد وقد يسبب أصابة وعاء دموي أو عصب كان الشخص قادر على تحريكه.

\* ضع قطعة بلاستيكية قاسية مسطحة أو

\* يوضع الروح الخشبي تحته، ثم يدخل إلى ظهره فوق الروح الخشبي.

\* يستند على كسر العمود الفقري إذا كان الشخص واحداً مع ضعف أو شلل في أحد الأطراف، أو لم شديد فيظهر أو المتقد.

\* لا تحرك منطقة الكسر لأن ذلك يسبب ألم شديد وقد يسبب أصابة وعاء دموي أو عصب كان الشخص قادر على تحريكه.

\* ضع قطعة بلاستيكية قاسية مسطحة أو

\* يوضع الروح الخشبي تحته، ثم يدخل إلى ظهره فوق الروح الخشبي.

\* يستند على كسر العمود الفقري إذا كان الشخص واحداً مع ضعف أو شلل في أحد الأطراف، أو لم شديد فيظهر أو المتقد.

\* لا تحرك منطقة الكسر لأن ذلك يسبب ألم شديد وقد يسبب أصابة وعاء دموي أو عصب كان الشخص قادر على تحريكه.

\* ضع قطعة بلاستيكية قاسية مسطحة أو

\* يوضع الروح الخشبي تحته، ثم يدخل إلى ظهره فوق الروح الخشبي.

\* يستند على كسر العمود الفقري إذا كان الشخص واحداً مع ضعف أو شلل في أحد الأطراف، أو لم شديد فيظهر أو المتقد.

\* لا تحرك منطقة الكسر لأن ذلك يسبب ألم شديد وقد يسبب أصابة وعاء دموي أو عصب كان الشخص قادر على تحريكه.

\* ضع قطعة بلاستيكية قاسية مسطحة أو

\* يوضع الروح الخشبي تحته، ثم يدخل إلى ظهره فوق الروح الخشبي.

\* يستند على كسر العمود الفقري إذا كان الشخص واحداً مع ضعف أو شلل في أحد الأطراف، أو لم شديد فيظهر أو المتقد.

\* لا تحرك منطقة الكسر لأن ذلك يسبب ألم شديد وقد يسبب أصابة وعاء دموي أو عصب كان الشخص قادر على تحريكه.

\* ضع قطعة بلاستيكية قاسية مسطحة أو

\* يوضع الروح الخشبي تحته، ثم يدخل إلى ظهره فوق الروح الخشبي.

\* يستند على كسر العمود الفقري إذا كان الشخص واحداً مع ضعف أو شلل في أحد الأطراف، أو لم شديد فيظهر أو المتقد.

\* لا تحرك منطقة الكسر لأن ذلك يسبب ألم شديد وقد يسبب أصابة وعاء دموي أو عصب كان الشخص قادر على تحريكه.

\* ضع قطعة بلاستيكية قاسية مسطحة أو

\* يوضع الروح الخشبي تحته، ثم يدخل إلى ظهره فوق الروح الخشبي.

\* يستند على كسر العمود الفقري إذا كان الشخص واحداً مع ضعف أو شلل في أحد الأطراف، أو لم شديد فيظهر أو المتقد.

\* لا تحرك منطقة الكسر لأن ذلك يسبب ألم شديد وقد يسبب أصابة وعاء دموي أو عصب كان الشخص قادر على تحريكه.

\* ضع قطعة بلاستيكية قاسية مسطحة أو

\* يوضع الروح الخشبي تحته، ثم يدخل إلى ظهره فوق الروح الخشبي.

\* يستند على كسر العمود الفقري إذا كان الشخص واحداً مع ضعف أو شلل في أحد الأطراف، أو لم شديد فيظهر أو المتقد.

\* لا تحرك منطقة الكسر لأن ذلك يسبب ألم شديد وقد يسبب أصابة وعاء دموي أو عصب كان الشخص قادر على تحريكه.

\* ضع قطعة بلاستيكية قاسية مسطحة أو

\* يوضع الروح الخشبي تحته، ثم يدخل إلى ظهره فوق الروح الخشبي.

\* يستند على كسر العمود الفقري إذا كان الشخص واحداً مع ضعف أو شلل في أحد الأطراف، أو لم شديد فيظهر أو المتقد.

\* لا تحرك منطقة الكسر لأن ذلك يسبب ألم شديد وقد يسبب أصابة وعاء دموي أو عصب كان الشخص قادر على تحريكه.

\* ضع قطعة بلاستيكية قاسية مسطحة أو

\* يوضع الروح الخشبي تحته، ثم يدخل إلى ظهره فوق الروح الخشبي.

\* يستند على كسر العمود الفقري إذا كان الشخص واحداً مع ضعف أو شلل في أحد الأطراف، أو لم شديد فيظهر أو المتقد.

\* لا تحرك منطقة الكسر لأن ذلك يسبب ألم شديد وقد يسبب أصابة وعاء دموي أو عصب كان الشخص قادر على تحريكه.

\* ضع قطعة بلاستيكية قاسية مسطحة أو

\* يوضع الروح الخشبي تحته، ثم يدخل إلى ظهره فوق الروح الخشبي.

\* يستند على كسر العمود الفقري إذا كان الشخص واحداً مع ضعف أو شلل في أحد الأطراف، أو لم شديد فيظهر أو المتقد.

\* لا تحرك منطقة الكسر لأن ذلك يسبب ألم شديد وقد يسبب أصابة وعاء دموي أو عصب كان الشخص قادر على تحريكه.

\* ضع قطعة بلاستيكية قاسية مسطحة أو

\* يوضع الروح الخشبي تحته، ثم يدخل إلى ظهره فوق الروح الخشبي.

\* يستند على كسر العمود الفقري إذا كان الشخص واحداً مع ضعف أو شلل في أحد الأطراف، أو لم شديد فيظهر أو المتقد.

\* لا تحرك منطقة الكسر لأن ذلك يسبب ألم شديد وقد يسبب أصابة وعاء دموي أو عصب كان الشخص قادر على تحريكه.

\* ضع قطعة بلاستيكية قاسية مسطحة أو

\* يوضع الروح الخشبي تحته، ثم يدخل إلى ظهره فوق الروح الخشبي.

\* يستند على كسر العمود الفقري إذا كان الشخص واحداً مع ضعف أو شلل في أحد الأطراف، أو لم شديد فيظهر أو المتقد.

\* لا تحرك منطقة الكسر لأن ذلك يسبب ألم شديد وقد يسبب أصابة وعاء دموي أو عصب كان الشخص قادر على تحريكه.

\* ضع قطعة بلاستيكية قاسية مسطحة أو

\* يوضع الروح الخشبي تحته، ثم يدخل إلى ظهره فوق الروح الخشبي.

\* يستند على كسر العمود الفقري إذا كان الشخص واحداً مع ضعف أو شلل في أحد الأطراف، أو لم شديد فيظهر أو المتقد.

\* لا تحرك منطقة الكسر لأن ذلك يسبب ألم شديد وقد يسبب أصابة وعاء دموي أو عصب كان الشخص قادر على تحريكه.

\* ضع قطعة بلاستيكية قاسية مسطحة أو

\* يوضع الروح الخشبي تحته، ثم يدخل إلى ظهره فوق الروح الخشبي.

\* يستند على كسر العمود الفقري إذا كان الشخص واحداً مع ضعف أو شلل في أحد الأطراف، أو لم شديد فيظهر أو المتقد.

\* لا تحرك منطقة الكسر لأن ذلك يسبب ألم شديد وقد يسبب أصابة و