

# حالات الطوارئ الطبية

## ما المقصود بها

حالة الطوارئ الطبية هي أي إصابة أو مرض شديد يمكن أن يشكل خطرًا مباشرًا على حياة الفرد أو على صحته على المدى الطويل. على الرغم من أنه لا يمكنك التنبؤ بالحوادث أو الأمراض، يمكنك الاستعداد لحالات الطوارئ الطبية.

قد تحدث حالات الطوارئ الطبية من تلقاء نفسها، أو قد تكون أثرًا ثانويًا لكل المخاطر الأخرى التي تم تناولها في دليل الاستجابة المجتمعية لحالات الطوارئ.

من أمثلة حالات الطوارئ الطبية صعوبة في التنفس أو إغماء أو ألم في الصدر أو ضغط أو نزيف حاد أو سعال أو قيء مصحوبان بنزول دم أو ألم حاد مفاجئ أو تسمم أو إصابات خطيرة مثل كسور العظام أو تمزقات أو حروق أو جروح ناجمة عن أجسام واخرة.

## المصطلحات الأساسية

- ▶ **CPR** هو اختصار لمصطلح إنعاش القلب والرئتين. إنعاش القلب والرئتين هو إجراء طارئ يتم فيه إعادة القلب والرئتين إلى العمل عن طريق الضغط على الصدر فوق مكان القلب ودفع الهواء إلى الرئتين. يُستخدم هذا الإجراء للحفاظ على استمرار الدورة الدموية عندما يتوقف القلب عن ضخ الدم من تلقاء نفسه. توفر العديد من المنظمات المجتمعية دورات تدريبية على إنعاش القلب والرئتين.
- ▶ **الإسعافات الأولية** تشير إلى دورة تدريبية خاصة بالمهارات الأساسية لعلاج الإصابات وإنقاذ الحياة تقدمها العديد من المنظمات المجتمعية.
- ▶ **جهاز وقف الرجفان القلبي الآلي الخارجي (AED)** هو جهاز محمول يقوم بالتحقق من نبض القلب ويمكن أن يرسل صدمة كهربائية إلى القلب محاولة لاستعادة النبض الطبيعي.
- ▶ **ملف "المعلومات المهمة"** هو نموذج تحتفظ به على باب ثلاجتك يوفر معلومات مهمة في حالات الطوارئ الطبية ومعلومات جهة الاتصال في حالات الطوارئ لموظفي الطوارئ في حال عدم قدرتك على تقديم تلك المعلومات إليهم بنفسك.

## ما يجب القيام به

### قبل حالة الطوارئ (الاستعداد/التخفيف)

- ▶ تعرّف على كيفية الاتصال برقم الطوارئ 911 أو إرسال رسالة نصية إليه.
- ▶ احتفظ بحقائب الإسعافات الأولية المجهزة جيدًا في المنزل والعمل والسيارة.
- ▶ ضع قائمة بجهات الاتصال في حالات الطوارئ.
- ▶ احتفظ بقائمة بالحالات الطبية والأدوية معك في جميع الأوقات.
- ▶ املأ "ملف المعلومات المهمة" وضعه على باب ثلاجتك.
- ▶ تعرّف على العلامات التحذيرية لحالات الطوارئ الطبية.
- ▶ شارك في دورات تدريبية مثل إنعاش القلب والرئتين (CPR) أو الإسعافات الأولية أو دعم الحياة الأساسي (BLS) أو "أوقف النزيف" من أجل الاستعداد لحالات الطوارئ.

### أثناء حالة الطوارئ (الاستجابة)

- ▶ حافظ على هدوئك، واتصل برقم الطوارئ 911. إذا كنت قد تلقيت تدريبًا، فابدأ بإجراء إنعاش القلب والرئتين أو التنفس الإنقاذي، إذا لزم الأمر.
- ▶ إذا كنت تعتقد أنك تواجه حالة طوارئ طبية، فاطلب الرعاية الطبية على الفور.
- ▶ اجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الحالة، واتصل برقم الطوارئ 911. اتبع جميع تعليمات عامل الهاتف بعناية. يُرجى الانتظار حتى يخبرك عامل الهاتف بأنه يمكنك إنهاء المكالمة.
- ▶ إذا لم يكن لديك سوى وقت قصير مع عامل الهاتف، فتأكد من مشاركة عنوانك ومشكلتك الطبية أولاً.
- ▶ اتصل إذا كان بإمكانك ذلك أو أرسل رسالة نصية إذا لم تتمكن من الاتصال. ويفضل دائمًا أن تتصل برقم الطوارئ 911، لأنها أفضل طريقة لتبادل المعلومات.

### بعد حالة الطوارئ (التعافي)

- ▶ راجع جميع الوثائق للتأكد من أن المعلومات الطبية ومعلومات جهة الاتصال في حالة الطوارئ محدّثة.
- ▶ قم بتقييم الأشخاص الآخرين الموجودين في شبكات معارفك كي يصبح المجتمع مستعدًا بشكل أفضل.