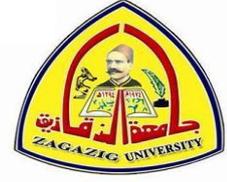




وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



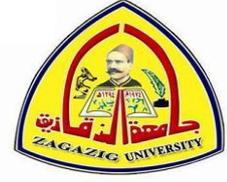
جامعة الزقازيق

دليل الإسعافات الأولية وطرق الوقاية من الأمراض المعدية





وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

مُقدِّمة

كل إنسان مُعرض للإصابة في أي موقف سواء كان في العمل أو بالخارج، فيتم اللجوء إلى إسعاف المُصاب بشكل ضروري وحيوي، من أجل الحدّ من المضاعفات التي من الممكن أن يتعرض لها الإنسان نتيجة حدوث الإصابة. كما تساعد الإسعافات على سرعة العناية بالشخص المُصاب في موضع الحدث، مما يمنع حدوث أي مُضاعفات أو إصابات أخرى له.



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

نشأة الوحدة

ينشأ بجامعة الزقازيق وحدة تحت مسمى " وحدة إدارة الأزمات والكوارث " وهي وحدة إدارية تابعة لرئيس الجامعة مختصة بتوفير عناصر الأمن والسلامة، لإدارة الأزمات والكوارث بالجامعة (وهذه الوحدة لها كيانها ومسئولياتها قبل واثناء وبعد حدوث الأزمة أو الكارثة وتضم الوحدة فريق عمل متميز لإدارة تلك الأزمات).

رؤية الوحدة

تسعى وحدة إدارة الأزمات والكوارث بجامعة الزقازيق إلى تحقيق الأمن والسلامة والحد من الخسائر المادية والبشرية بما يكفل استقرار وملائمة بيئة العمل بالجامعة وكلياتها. بالإضافة إلى بناء وتطوير منظومة متكاملة لإدارة الأزمات والكوارث والحد من المخاطر.

رسالة الوحدة

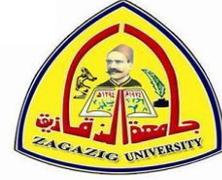
تتعهد وحدة إدارة الأزمات والكوارث بالمتابعة المستمرة لوحدة إدارة الأزمات والكوارث بكلية الجامعة ووحداتها المختلفة وأن تكون داعماً لأعمالها ومرشداً لممارستها، كما تلتزم الوحدة بتوفير نظام فعال لتحقيق الأمن والسلامة للطلاب وأعضاء هيئة التدريس والعاملين بالجامعة ومنع الكوارث في ضوء المعايير القومية للسلامة والأمن .

الأهداف

1. تحديد أشكال وأنواع الأزمات والكوارث المتوقعة وتحليلها من حيث المسببات والتأثيرات المتوقعة
2. التخطيط واتخاذ إجراءات وقائية لحماية المنشآت الجامعية بقطاعي (التعليم، المستشفيات).



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

3. نشر المعرفة وزيادة الوعي بأهمية تبني وتطبيق إدارة الأزمات في الجامعة و إتباع السلوك الأمثل لمواجهة الأزمات.
4. وضع استراتيجية عامة للحد ومواجهة الأزمات والتعافي منها بكافة منشآت الجامعة لتوفير الأمن والسلامة والاستقرار للموارد البشرية (عاملين بكل فئاتهم _ طلاب_ مترددين) بالجامعة.
5. التنبؤ بالمخاطر والأزمات الممكن حدوثها داخل الجامعة وتحديد آليات لتحليلها للتعلم والوقاية منها والتمكن من احتواء الأضرار أو الحد منها التي تنتج من الأزمات والكوارث .
6. إعداد القيادات والكوادر المؤهلة لمواجهة الأزمات من خلال برامج تدريب هادفة وفعالة .

مفهوم الإسعافات الأولية

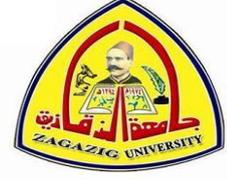
الإسعافات الأوليّة عناية طبية فورية ومؤقتة؛ تقدم لإنسان مصاب أو مريض بغرض محاولة الوصول به إلى أفضل وضع صحي ممكن بأدوات أو مهارات علاجية بسيطة إلى وقت وصول المساعدة الطبية الكاملة. وهي في العادة عبارة عن مجموعة خطوات طبية بسيطة ولكنها تؤدي إلى إنقاذ حياة المصاب، الشخص الذي يقوم بعملية الإسعاف الأولي (المُسعِف) ليس بحاجة إلى مهارات أو تقنيات طبية عالية، حيث يكفيه التدريب على مهارات القيام بالإسعاف من خلال استعمال الحد الأدنى من المعدات.

اهداف الإسعافات الأولية

- ❖ الحد من الإعاقة وتدعيم الحياة في الحالات الحرجة .
- ❖ المحافظة على حياة الإنسان المقدرة له.
- ❖ الحيلولة دون زيادة سوء حالة المصاب.
- ❖ تنمية روح العون والمساعدة في الآخرين



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

اساسيات الاسعافات الاولية

أولا التصرف الفوري:

التصرف الفوري ضروري لإنقاذ حياة الشخص . لأنه متى ما تم تقديم إسعافات أولية صحيحة ستزداد نسبة الشفاء بأذن الله . عليك أن تكون هادئ ومسيطر على أعصابك فالرعب يفسد كل شئ . ومتى كنت هادئ فإن جميع من حولك سيثق بك و يعلم أن الموقف مسيطر عليه بشكل كفاء.

ثانيا طلب المساعدة:

تذكر أنك مسعف ولست طبيبا .. لذلك أنت بحاجة إلى مساعدة فيجب عليك الإتصال بسيارة الإسعاف فورا .. احتفظ دوما برقم الطوارئ فمن يدري ماسيحدث في أي لحظه .. أما إذا كنت مشغول بإسعاف المصاب اطلب من أحد الموجودين أن يقوم بذلك بدلا عنك. إذن عليك أولا الإتصال بسيارة الإسعاف و ابق على الخط ولا تقطع الإتصال حتى يتم توصيلك بمستقبلوا الخدمة الطارئة لانهم سيحتاجون إلى طرح بعض الاسئلة و عليك الإجابة كما سيرؤودونك ببعض التوجيهات والإرشادات لإتباعها حتى وصولهم و يجب عليك إعطاء معلومات كاملة .. مالذي حدث بالضبط، عنوانك ورقم هاتفك لكي يتم الوصول اليك، اسم المتصل، عدد المصابين وحالتهم ... الخ

ثالثا طمئنة المصاب:

وهذه النقطة مهمة جدا .. عليك أن تطمأن المصاب أن كل شئ سيكون على ما يرام وأن الإسعاف ستصل في أقرب وقت .. فزرع الطمأنينة لها مفعول سحري كمفعول العلاج.



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

من هو المسعف

هو الشخص الذي يقوم بتقديم الإسعافات الأولية والعناية بالمصاب، بشرط أن يكون مؤهلاً للقيام بهذا العمل ولديه المعلومات التي تمكنه من تقديم الإسعافات الأولية للمصاب بشكل صحيح لإنقاذ حياته .

صفات المسعف

- ❖ الإخلاص
- ❖ الأمانة
- ❖ الأخلاق
- ❖ المحافظة على سرية معلومات المصاب
- ❖ سرعة البديهة
- ❖ الثقة بالنفس
- ❖ الإلمام الكافي بالمعلومات النظرية
- ❖ التدريب، وذلك عن طريق:
- ❖ تطبيق الإسعافات الأولية على نماذج مجسمة
- ❖ المشاركة الفعالة في عمليات الإسعاف تحت إشراف مسعف مختص

واجبات المسعف

- ❖ تقرير حالة المصاب الصحية لغرض تقديم الإسعافات اللازمة له.
- ❖ تقرير نوع المعالجة اللازمة ومقدار استعمالها.
- ❖ ملاحظة أعراض المصاب كالحروق والنزف بأنواعه وارتفاع درجات الحرارة وبرودة الجسم والألم والورم والتقيؤ وغير ذلك من الأعراض.
- ❖ إذا كان المريض **فاقدًا للوعي**، على المسعف مراعاة الحالات التالية:



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

أ. **التنفس**: وجوده أو عدمه، سرعته أو حالته.

ب. **النزيف**: ملاحظة وجوده في مكان ما من الجسم، درجته ونوعه: داخلي أو خارجي، شرياني أو وريدي.

ج. **الحس**: وجوده أو عدم وجوده ويشمل حدة المنعكسات العصبية.

د. **لون الوجه**: شاحب أو طبيعي.

ه. **فحص الجسم** وكذلك العينين والأنف والأذن وهل يوجد كسر أو أي شيء آخر.

حقبة الإسعافات الأولية



1. دليل الإسعافات الأولية باللغة العربية

2. شاش معقم

3. شريط لاصق

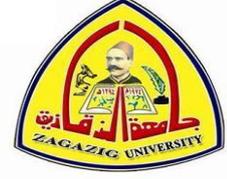
4. ضمادات لاصقة في بضعة أحجام

5. قطن طبي

6. صابون مطهر



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

7. كريم مضاد للجراثيم والبكتريا
8. مطهر
9. كريم مسكن للألم
10. مسكنات خفيفة باراسيتامول وأسبرين (أسيرين لا يوصي لأطفال اقل من 12 سنه)
11. ملقط
12. مقص حاد
13. مناشف باردة فورية
14. كلامين لو شن (كريم ملطف للجلد)
15. قفازات بلاستيكية
16. مصباح يدوي وبطاريات إضافية
17. قائمة بأرقام هواتف الطوارئ

انواع الاصابات التي تتطلب اسعافات ولية

1. التواء المفاصل
2. الكسور
3. الصدمه
4. الاغماء
5. الجروح
6. النزيف
7. الحروق



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

8. التسمم

9. الاختناق

10. التشنجات



التواء المفاصل

هو إصابة رباط المفصل أو وتر العضل القريب من المفصل.

الأعراض:

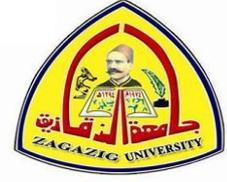
- ❖ انتفاخ المنطقة و وجع عند اللمس
- ❖ الألم الشديد عند تحريك المفصل.
- ❖ تغيير لون الجلد فوق المفصل.

الأسعاف:

- ❖ ضع ثلج أو كمادة باردة فوق المفصل المصاب لتخفيف الألم والورم
- ❖ ثبت المفاصل برباط عريض ومخدة
- ❖ ارفع الاطراف المصابة فوق مستوي الجسم ثم استدعي الاسعاف

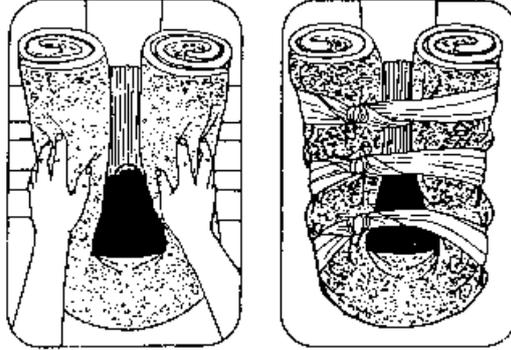


وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

ضع مخدة حول المفصل الملتوي



اربط بقوة مستعملا رباطا عريضا

الكسور

عبارة عن تهتك أو شقوق تحدث في العظام سواء في مكان واحد أو أكثر

أنواع الكسور:

❖ الكسر المغلق أو البسيط (الجلد سليم): هو الذي يبقى فيه الجلد سليما دون قطع.
(كسور مغلقة).

Simple (Closed) Fracture



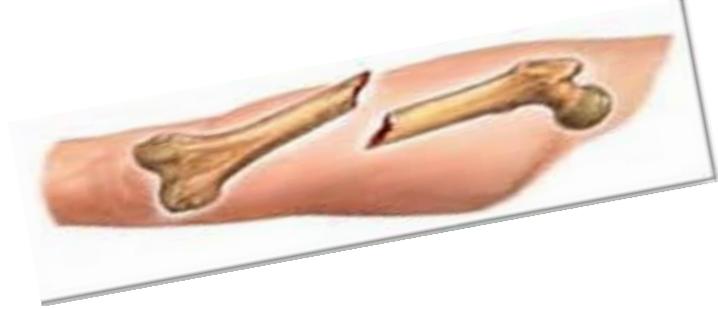
❖ الكسر المفتوح أو المضاعف (الجلد مقطوع): هو الكسر المصحوب بتمزق الجلد وبروز العظم المكسور من الجلد، وهذا النوع مؤلم وخطر لأن بإصابة الجلد يسهل دخول الجراثيم وغيرها في الجرح، مما قد يضطر الطبيب في هذه الحالة إلى بتر العضو المصاب.



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمّنك وسلامتك مسؤوليتنا)



جامعة الزقازيق



علامات الكسر:

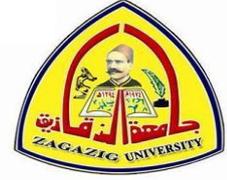
- ❖ ألم شديد في مكان الإصابة يزداد بالحركة.
- ❖ قصر أو تغيير شكل الطرف المكسور.
- ❖ تورم في مكان الكسر.
- ❖ الجلد قد يكون سليماً (كسر مغلق) أو مقطوعاً (كسر مفتوح)

الاسعاف: (قواعد عامة)

- ❖ انزع أي ملابس فوق منطقة الكسر.
- ❖ ثبت الكسر على وضعه مع عدم التحريك.
- ❖ لا تحاول رض الكسر الى مكانه
- ❖ انقل المصاب إلى أقرب مستشفى.
- ❖ لا تحرك المصاب قبل تثبت الكسر.
- ❖ لا تعط المصاب أي طعام أو شراب.
- ❖ لا تحاول إصلاح أو تعديل الطرئ المكسور.
- ❖ لا تحاول دفع العظم البارز داخل الجسم في الكسر المفتوح.



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

اسعاف الكسور المفتوحة:

- ❖ اعمل من الجهة غير المصابة.
- ❖ قم بتغطية الجرح بضماد (شاش) معقم.
- ❖ اضغط حول العظم المكسور لإيقاف النزيف.
- ❖ ضع قطعاً من القطن على الضماد وحوله.
- ❖ تعامل مع العظم البارز كالجسم المغروز.
- ❖ ضع رباطاً ضاعطاً لمنع النزيف بدون إيقاف سر يان الدم.
- ❖ قم بتثبيت العضو المكسور بجبيرة مثل الكسر المغلق.
- ❖ استدع المساعدة الطبية بسرعة.
- ❖ افحص النبض بعد موضع الرباط كل 10 دقائق، وأرخها إذا لزم الأمر.

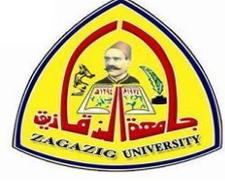
الوقاية من الكسور:

كبار السن:

- ❖ إجراء متابعات طبية دورية، وتقييم حالة الشخص، وعوامل الخطورة التي تعرضه للسقوط.
- ❖ عمل فحص للعظام؛ لتقييم الإصابة بهشاشة العظام، أو قلة كثافة العظام، خصوصاً للمرأة بعد انقطاع الطمث، أو عند بلوغ عمرها 65 سنة.
- ❖ المحافظة على النشاط البدني؛ لتقوية عضلات القدم، وتحسين توازن الجسم.
- ❖ عمل فحص سنوي للعين؛ لتقييم قوة النظر، وتجديد مقاسات النظارات.
- ❖ جعل بيئة المنزل أكثر أماناً؛ لتجنب خطر السقوط، وذلك بإيجاد مساحات فارغة خالية من قطع الأثاث في المنزل، التي قد تؤدي إلى التعثر، مع التأكد من الإضاءة الجيدة في جميع أنحاء المنزل؛ لتجنب التعثر.



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

الأطفال:

- ❖ المحافظة على اللعب بطريقة آمنة، والتأكد من أمان أماكن اللعب؛ لأن السقوط في أثناء اللعب من الأسباب الشائعة للكسور في الأطفال.
- ❖ الحرص على أمان الطفل في المنزل، ومراقبته عند الصعود والنزول من الدرج، وفي الأماكن المحتمل بها السقوط.
- ❖ التأكد من ممارسة النشاط البدني بأمان، وذلك بارتداء الملابس الواقية، مثل: الخوذة، وواقى الركبة والكوع وغيرها.

الصدمة

هي ظاهرة لتغيرات تخفق فيها الدورة الدموية اما لهبوط الضغط (فشل المضخة) أو انخفاض كمية الدم المحمل بالأكسجين إلى أجزاء الجسم خاصة المخ والتي يؤدي إلى صدمة قد تؤدي إلى الوفاة لا قدر الله.

اعراض الصدمة:

- ❖ الدوخة
- ❖ شحوب الجلد وبرودته و يصبح رطب مع زيادة التعرق
- ❖ تسارع النبض وضعفه - تسارع التنفس واضطرابه
- ❖ رجفة وضعف الأطراف

الإسعاف:

- ❖ يوضع المصاب على الظهر ورأسه الي احد الجانبين لتقليل مخاطر القيء وأرفع الساقين الي اعلي لتدفق الدم للاعضاء المهمه



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

- ❖ إنزع الملابس الضيقة من الجسم التي تعيق التنفس.
- ❖ عالج اي اصابه بوسعك معالجتها كالنزيف او الكسور.
- ❖ حافظ علي حرارة الجسم (تغطيه المصاب) ولا تعطيه اي شئ بالفم
- ❖ استدعاء الإسعاف مع الاستمرار ف مراقبة التنفس والنبض ودرجه الوعي/ 10 دقائق
- ❖ في حاله فقدان الوعي افتح مجري الهواء وضعه في وضع الافاقه وتحقق من التنفس في حالة عدم وجود تنفس قم بعمل الإنعاش القلب الربوي



الإغماء

الإغماء هو فقدان الوعي قصير الأمد وسببه انخفاض مؤقت في سريان الدم الي الدماغ والافاقه عادة تكون سريعه وقد يكون الإغماء رد فعل عصبي نحو الالم أو الخوف او نتيجة لإضطراب عاطفي أو تعب شديد أو نقص غذاء أو فترات طويلة من قله النشاط يؤدي الي تراكم الدم في الاجزاء السفلي.

اعراض الإغماء:



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

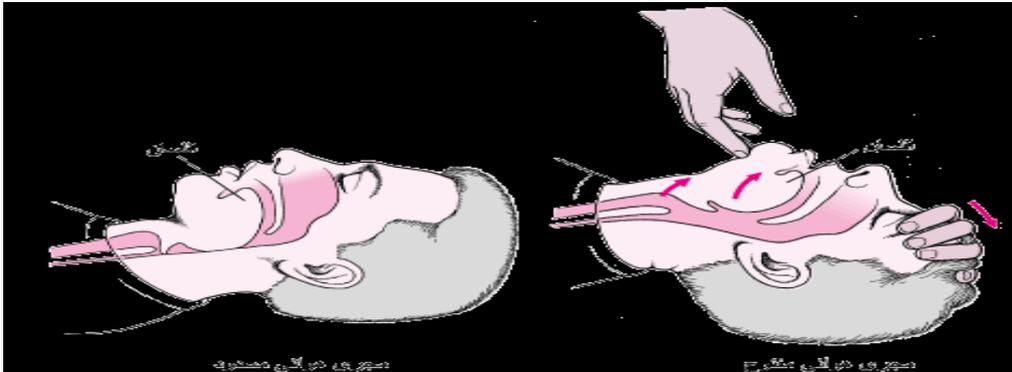
- ❖ هبوط الضغط
- ❖ ضعف التنفس
- ❖ شحوب اللون
- ❖ غثيان وقد يصاحب بقيء

الإسعاف:

- ❖ إذا شعر الشخص بأنه غير متماسك اجلسه علي كرسي وساعده علي الانحناء الي الامام ووضع رأسه بين ركبتيه واطلب من التنفس بعمق



- ❖ عندما يغمي عليه رقهه علي الارض وافتح مجري الهواء



- ❖ فك الملابس الضيقة من الجسم التي تعيق سريان الدم في الجسم او النفس مثل الرقبه الصدر الخصر.

- ❖ ضع المريض في تيار هواء كافي وامنع التجمع حول المريض



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

- ❖ طمئن المريض وهو يعود الي الوعي وارفعه تدريجي لوضع الجلوس
- ❖ فحص الشخص لوجود اصابات اثناء سقوطه وعالجها
- ❖ متابعه (النفس-النبض-درجه الوعي) اذا لم يستعيد وعيه بسرعه اطلب الاسعاف وضعه في وضع الافاقه.
- ❖ لاتعطي الشخص اي شئ بالفم حتي يستعيد وعيه تماما

الجروح

الجروح من أشهر الإصابات التي يتعرض لها الأشخاص. ويمكن التعامل مع الجروح المفتوحة بواسطة الإسعافات الأولية الصحيحة؛ وده بيقل المضاعفات مثل حدوث العدوى، كما تساعد في التئام الجرح بسرعه، بشكل سليم.

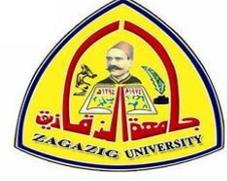
الإسعافات الأولية للجروح:

- ❖ غسل اليدين جيداً بالماء والصابون، مع تجنب لمس الجرح بالأصابع
- ❖ وقف النزيف: عن طريق
- ✚ الضغط المباشر على الجرح
- ✚ استخدام التورنيكيه





وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

❖ **تنظيف الجرح:** بعد توقف النزيف، باستخدام محلول ملحي إن أمكن، وإذا لم يكن متاحًا، فيمكن استخدام مياه الشرب. التنظيف برفق حول الجرح، باستخدام الماء النظيف، والصابون.

❖ **فحص الجرح:** إزالة أي تلوث، أو جسم غريب بداخله.

❖ **تغطية الجرح:** بضمادة نظيفة معقمة، أما إذا كان الجرح ملوثًا، أو كان بسبب العض، مثل عضة الكلب، أو كان بسبب إبرة ملوثة فيجب تركه مفتوحًا.

❖ **المسكنات مثل:** الإيبوبروفين؛ وتغيير الضمادة كل 24 ساعة.

❖ **متى يجب الذهاب للطبيب :**

❖ إذا كان بداخل الجرح جسم غريب.

❖ إذا كان الجرح بسبب عضة حيوان، أو بسبب الوخز بإبرة ملوثة.

❖ إذا حدثت عدوى بالجرح، ومن أعراض العدوى:

❖ ألم شديد، تورم الجرح واحمراره، خروج القيح منه، ارتفاع درجة حرارة الجسم. علامات انتشار العدوى في الدم، مثل: ضيق التنفس، ارتفاع معدل نبضات القلب، ارتفاع درجة حرارة الجسم، الرعشة، التعرق، الألم الشديد.



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

نزيف الأنف



الإسعافات الأولية عند حدوث نزيف الأنف للمرأة الحامل:

- ❖ يمكن إيقاف نزيف الأنف للمرأة الحامل عندما ينزل الدم من الجزء الأمامي في الأنف بعدة طرق ومنها:
- ❖ يمكن جعل السيدة التي تعاني من النزيف في الأنف تجلس على كرسي وجعل مستوى رأسها أعلى من الصدر.
- ❖ ثم تقوم بالضغط على أرنبة الأنف وهي الجزء الأمامي من الأنف لمدة تتراوح ما بين 5-10 دقيقة بشكل مستمر.
- ❖ التنفس من الفم والاستمرار بالضغط على الأنف حتى يتوقف النزيف تماما.
- ❖ الحرص على بصق الدم من الفم حتى لا ينزل إلى المعدة وإذا شعرت أيتها المرأة الحامل بالغثيان فيمكنك وضع وعاء أمامك وقومي بإمالة الرأس للأمام والبصق.
- ❖ يمكن وضع مكعبات من الثلج على الأنف والخدين مع استمرار الضغط عليهما فهذا يساعد في تضيق الأوعية الدموية.



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

❖ لكي توقف النزيف بأمان أحذري من أن تجهدي جسمك بأي أعمال شاقة أو محاولة تنظيف الأنف من الدم، فقط قومي بالاستلقاء على ظهرك.

كيفية الوقاية من نزيف الأنف للحامل:

إذا كنتي من الأشخاص الذين يعانون من نزيف الأنف أثناء الحمل فيمكنك إتباع بعض الطرق لتجنب التعرض له ومنها الآتي:

- ❖ الحرص على تنظيف الأنف برفق والحذر من العنف أثناء التنظيف.
- ❖ تناول الكثير من المشروبات والعصائر والمياه لترطيب الأنف دائماً وبشكل طبيعي.
- ❖ تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (ج) للتخلص من نزلات البرد.
- ❖ محاولة جعل الفم مفتوح أثناء العطس حتى لا يتولد ضغط كبير على الأوعية الدموية داخل الأنف.

الحروق

هو الاذى الحاصل ف الجسم لدى تعرضه تعرضاً مباشراً لمصدر حراري او لماده او سائل لهما خاصية كيميائية كاوية للانسجة.

اسباب الحروق:

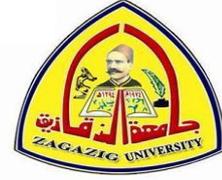
- ❖ اسباب فيزيائية: الحرارة الجافة، اللهب، الكهرباء، السوائل الساخنة، البرودة الشديدة، والاحتكاك.
- ❖ اسباب كيميائية: المواد الحامضية او القلوية الشديدة
- ❖ اسباب اشعاعية: اشعاعات طبيعية مثل اشعة الشمس، اشعاعات اصطناعية مثل اشعة معالجة السرطان

انواع الحروق:

يمكن تصنيف الحروق حسب شدتها، أو حسب المسبب الذي أدى إليها كالاتي.



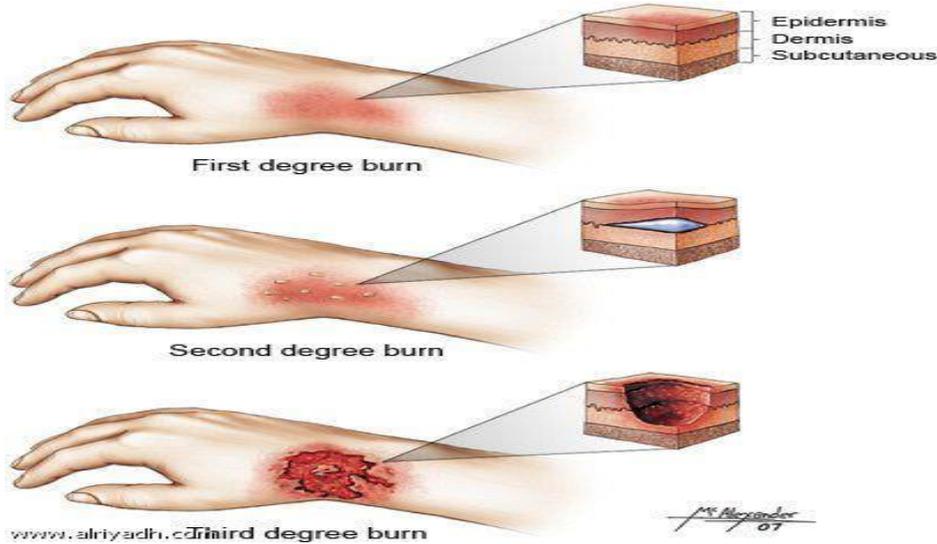
وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

أنواع الحروق حسب شدتها: تُقسم الحروق حسب شدتها إلى ثلاث درجاتٍ أساسية: أولى، وثانية، وثالثة. ويعتمد تصنيف كلِّ درجةٍ على شدة الضرر الذي يُصاب به الجلد.

- ❖ **الدرجة الأولى:** وقد ينتج عنها الألم والاحمرار في الجلد.
- ❖ **الدرجة الثانية:** ينتج عنها ظهور فقاعاتٍ وبقعٍ حمراء أو بيضاء.
- ❖ **الدرجة الثالثة:** ينتج عنها التتميل في الجزء المصاب. وقد تأخذ المنطقة المحروقة لوناً أبيض أو أسود أو بنيّاً.



الاسعافات الأولية للحروق البسيطة:

- ❖ انقل المصاب بسرعة بعيداً عن الحريق.
- ❖ انزع الساعة أو أى مصوغات أو حُلِيِّ
- ❖ تبريد الحرق: عن طريق تعريض المكان المصاب للماء الفاتر وليس البارد، أو وضع كمادات فاترة عليها لتخفيف الألم.
- ❖ تغطيه الجرح: عن طريق لفّ قطعةٍ مُعقمةٍ من الشاش عليه؛ لحمايته من الهواء، وتخفيف الألم. ويجب أن يكون بطريقةٍ رخوة.

الاسعافات الأولية لحروق الدرجة الثانية:



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

- ❖ وضع الجزء المصاب على ماء جاري
- ❖ كمادات ماء بارد
- ❖ لا تستعمل ثلج او ماء مثلج لأنه يسبب تلف الأنسجة.
- ❖ إذا كانت مساحة الحرق صغيره نعاملها كحروق الدرجة الأولى، أما المساحات الواسعة فترسل للمستشفى.

الاسعافات الاولية لحروق الدرجة الثالثة:

- ❖ قم بفتح المجرى الهوائى وتأمين التنفس.
- ❖ اذا كان الحرق في الرأس يؤضع المريض في وضعية الاستلقاء مع رفع الرأس ومنطقة الصدر.
- ❖ لا تنزع الملابس الملتصقة بالجزء المحترق
- ❖ تهدئة المصاب
- ❖ منع تلوث الحرق وذلك بتطهيره وتنظيفه ثم تغطيته بغير معقم.
- ❖ منع حدوث الصدمة بتزو يد المريض بالسوائل والأملاح المعدنية.
- ❖ اعطاء المصل المضاد
- ❖ اعطاء المضادات الحيوية
- ❖ عدم وضع المراهم والمواد غير الطبية
- ❖ عدم وضع الماء البارد والمثلج على المساحات الكبيره من الحروق خوفا من حدوث الصدمة

اسعاف الحروق بمواد كيمياوية

وهي الحروق الناجمة عن إصابة الجسم ببعض المواد الكيماوية الكاوية كالأحماض المركزة أو القلو يأت الشديدة، وتنصف هذه الحروق بأنها آكلة وناخرة للجسم ونافذة. أما أسباب حدوث الحروق الكيماوية فقد تكون جنائية، عرضية، أو انتحارية



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

❖ الإجراءات الخاصة:

- ❖ إذا كانت بودر يتم إزالتها على الناشف أولاً ثم يغسل مكانها بالماء
- ❖ إذا كانت سائلة تغسل المادة الكيماوية بسرعة فائقة بكميات كبيرة من المياه لمدة 5 دقائق على الأقل.
- ❖ معادلة المادة الكيماوية بعد الغسل. المادة الحمضية تعادل بأخرى
- ❖ قاعدية مخففة مثل بيكربونات الصود يوم 1%. والمادة القاعدية تعادل بأخرى حمضية مثل محلول مخفف من الخل. و يمنع استعمال الخل أو الكحول ف حروق العين.
- ❖ الإجراءات العامة: يتم إسعاف المصاب بحروق كيماوية تماماً كالمصاب بحروق نارية

الإسعافات الأولية عند حدوث حرق بزيت الطعام للمرأة اثناء اعداد الطعام:

❖ غسل مكان الحرق

بخلاف أن غسل مكان الحرق فور التعرض إليه بالماء البارد يزيل الزيت الساخن من منطقة الإصابة، فإنه يساعد على تهدئة حدة الألم وزواله في خلال دقائق معدودة، عن طريق تقليل درجة حرارة الجسم، ما يساهم في منع تفاقم الحالة. ينصح بتجنب استخدام الثلج أو مكعباته المخلوطة بالماء، حيث تؤدي تلك الممارسة إلى تلف أنسجة الجلد.

❖ إزالة الملابس الضيقة على الفور

يراعى ضرورة خلع المجوهرات والأحزمة والملابس الضيقة في منطقة الإصابة بالحروق والمكان المحيط بها، حتى لا تتسبب في انتفاخ وتورم الحروق بسرعة.



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

❖ تنظيف مكان الحرق

- غسل منطقة الإصابة مجددًا بالماء الجاري البارد، بعد التأكد من نظافة اليدين المستخدمين في تنظيف، حتى لا تؤدي أي ملوثات بهما إلى تفاقم حدة الحالة، أو الإصابة بالالتهاب، ثم تجفيف الحرق بقطعة نظيفة من القماش. وبراى تجنب فقع الفقاعات الناتجة عن الحرق نهائيًا إن وُجدت، مع الابتعاد عن استخدام أي مراهم أو مواد أخرى على الجلد، حيث أن من شأنها احتباس الحرارة في منطقة الإصابة.

❖ تغطية منطقة الحرق

براى تغطية منطقة الحرق على الجلد بالضمادات غير اللاصقة، لتجنب تعرضها لأي ملوثات قد تطالها، أو في حالة فقع الفقاعات الموجودة على الجلد. وينبغي لف الضمادات على الجلد برفق وبصورة مرتخية نوعًا ما، حتى لا تشكل ضغطًا على الحرق، مع استخدام الماء الدافئ في حال التصاقها لإزالتها.

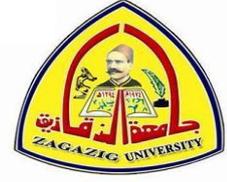
التسمم

هو دخول أي مادة ضارة (طبيعية أو مصنعة) أو ملوثة إلى الجسم فتحدث أضرار. المنافذ التي تدخل منها المواد السامة إلى الجسم:

❖ البلع: عن طريق الفم.



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

❖ الاستنشاق: مثل الغازات و الأبخرة السامة.

❖ الجلد: مثل الدهانات و المواد الكيميائية.

يمكن تقسيم التسمم من حيث المسبب إلى:

❖ تسمم بالأدوية.

❖ تسمم كيميائي.

❖ تسمم غذائي.

العلامات المرضية للتسمم:

الأعراض المعوية: غثيان وقيء - آلام شديدة في البطن - إسهال

الأعراض التنفسية: وتتمثل في الكحة والزرقة وضيق التنفس خاصة في حالات التسمم بالأبخرة والغازات المهيجة

القواعد العامة لاسعاف حالات التسمم:

- الهدف الأساسي هو تخفيف المادة السامة بأقصى سرعة ممكنة والمحافظة على سلامة التنفس والوظائف الحيوية لدي المصاب.
لكي يتم الإسعاف بصورة سليمة يجب مراعاة الآتي:
- تأكد من عدم وجود خطر إضافي (عليك أو على المصاب) وإذا كان ممكناً :
 - ❖ حدد نوع (المادة: السم أو الدواء أو الغذاء) واحتفظ بها.
 - ❖ معرفة الجرعة أو المقدار المتعاطى من المادة.
 - ❖ وقت التعاطي (أي كم من الوقت مضى على تناول المادة).
 - ❖ عمر الشخص ووزنه.
 - ❖ ملاحظة الأعراض المصاحبة (سواء شديدة أو خفيفة).
 - ❖ إذا وجد قيء يتم التحفظ عليه (ليسهل تحليله من الجهات المختصة).
 - ❖ أطلب الإسعاف أو المعونة الطبية ، أو انقل المصاب.



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

❖ إذا كان فاقداً للوعي: يجب فحص التنفس وتقديم الإنعاش القلبي الرئوي إذا لزم الأمر.

الإسعافات الأولية عند بلع المواد الكيماوية والمنظفات المنزلية:

❖ يراقب التنفس مع عمل تنفس صناعي إذا لزم الأمر.

❖ إعطاء لبن بارد وبياض بيضة

❖ يمنع إحداث قيء للمصاب

❖ يمنع غسيل المعدة

❖ يمنع إعطاء أحماض مثل الخل وعصير الليمون في حالات التسمم بالقلويات مثل الفلاش

❖ ينقل المصاب للمستشفى فوراً.

❖ إعطاء مسكن قوي لتخفيف الألم.

الإسعافات الأولية عند استنشاق المواد السامة:

❖ نقل المصاب فوراً من الجو المشبع بالغاز أو البخار السام إلى هواء نقي مع تحرير الجسم من الملابس الضاغطة وفك أربطة العنق

❖ إجراء تنفس صناعي في حالة هبوط أو فشل التنفس بعد إزالة الأشياء الموجودة بالفم.

❖ تدفئة المريض إذا ظهرت عليه علامات البرد أو القشعريرة

❖ هدى من روع المصاب بالتسمم إذا كان واعي لما حوله

❖ انقل المريض فوراً إلى المستشفى

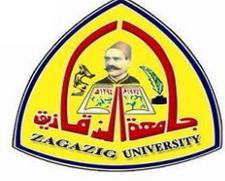
الإسعافات الأولية عند التسمم عن طريق الجلد:

❖ غسل الجلد بتيار من الماء المتدفق مع خلع ملابس المصاب والاستمرار في غسل الجلد بالماء أثناء خلع الملابس، ثم يغسل الجلد بعد ذلك جيداً بالماء والصابون

❖ عدم وضع أي دواء أو مادة كيميائية على الجلد المصاب وذلك لأن بعض المواد الكيميائية قد تضاعف من إصابة الجلد



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

الإسعافات الأولية عند التسمم عن طريق العين:

- ❖ فتح الجفنين باليدين مع غسل العين بماء متدفق (يراعي ان يكون ضغط ماء الغسيل خفيف) لمدة عشرة دقائق على الأقل
- ❖ لا تستعمل أي نوع من القطرات
- ❖ انقل المصاب لأقرب مستشفى

طرق الوقاية من التسمم الغذائي:

- ❖ ارتداء عمال المطاعم ومصانع التعليب والمحلات للقفازات، كما يجب إجراء فحوصات دورية لكافة العمال ومنع المصابين من العمل.
- ❖ الحفاظ على النظافة الشخصية ونظافة الأطباق والأواني واتباع العادات الصحية والسليمة للغذاء وتجنب حفظ الأطعمة وتناولها مرة أخرى. تجنب السعال والعطس فوق الأكل.
- ❖ منع المصابين بالدمامل أو بالخدوش والجروح من تحضير الطعام. غسل الخضار والفواكه بالماء جيداً وخاصة الخضار التي يتم تناولها نيئة كالبقوننس، والنعناع، والخس، والخيار.
- ❖ غسل اليدين جيداً بالماء والصابون عند تحضير الطعام وقبل وبعد تناول الطعام وبعد ملامسة الطعام الفاسد وبعد تنظيف اللحوم، والدجاج. طهي الطعام جيداً وخاصة اللحوم وذلك لقتل الجراثيم التي تسبب التسمم، كما يجب غلي الحليب جيداً قبل شربه.
- ❖ تجنّب ترك الأطعمة مكشوفة، وتغليفها بإحكام وحفظها في أماكن آمنة.
- ❖ تخزين المبيدات الحشرية بعيداً عن الأطعمة.
- ❖ تجنّب حفظ الأطعمة بأواني معدنية كالألومنيوم لمنع تفاعلها مع الطعام، واستبدالها بالأوعية الزجاجية.
- ❖ تجنّب استخدام أدوات تقطيع اللحوم والدجاج لتقطيع الأطعمة الأخرى، وغسل الأدوات جيداً وتعقيمها. وضع اللحوم والدجاج في أسفل الثلاجة حتى تذوب وبعد ذلك طبخها.
- ❖ استعمال الماء النظيف وإن كان مصدره مجهول فيجب غليه جيداً لقتل الجراثيم. الامتناع عن شراء الأطعمة من الباعة المتجولين حيث تتعرض لدرجة حرارة عالية كما تتعرض للتلوث والغبار.



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

❖ الحذر عند شراء المنتجات والأطعمة والانتباه لمدة صلاحيتها وخلوها من الثقوب والانتفاخ والصدأ حيث تسبب ضرراً خطيراً كونها فاسدة.

الاختناق

هو عدم او قلة وصول الاكسجين الى الرئتين مما يؤدي الى موت الخلايا مثلاً قد تموت الخلايا العصبية الدماغية اذا ما فقدت الاكسجين لأكثر من 6 - 4 دقائق.

الإسعافات الأولية عند الاختناق:

- ❖ ازالة سبب الاختناق وفتح المجاري التنفسية.
- ❖ اذا كان التنفس متوقف يجب البدء بإجراءات التنفس الاصطناعي .
- ❖ تقييم العلامات الحيوية وطلب المساعدة الطبية فوراً.

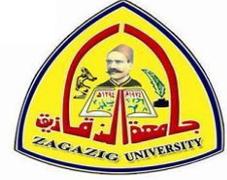
الإسعافات الأولية عند حدوث اختناق لشخص بالغ وواعي:

الطريقة الأولى: طريقة الخمسة وخمسة five-and-five

- ❖ توجيه 5 ضربات على الظهر بين عظم الكتفين باستعمال كعب يدك .
- ❖ توجيه 5 ضغطات على البطن
- ❖ إستمروا في المناوبة بين 5 ضربات على الظهر و 5 ضغطات على البطن حتى زوال مصدر الإنسداد .
- ❖ إذا كنت بمفردك، أنجز طريقة الخمس وخمس قبل الإتصال بالطوارئ أو الإسعاف .
- ❖ وفي حال وجود شخص آخر، اطلب من ذلك الشخص أن يتصل بالطوارئ طلباً للمساعدة بينما أنت تعطي الإسعافات الأولية .
- ❖ إذا فقد الشخص وعيه في أثناء العملية، أنجز الإنعاش القلبي الرئوي بالضغط على الصدر



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق



حين تكون بمفردك:

- ❖ إذا كنت بمفردك واختنقت، فلن تتمكن من ضرب نفسك على ظهرك . إلا أنك تستطيع الضغط على بطنك لإزاحة الشيء العالق .
- ❖ كور يديك في قبضة، وضعها فوق السرة، على أن يكون الإبهام جانبياً نحو بطنك .
- ❖ أمسك قبضة يديك باليد الأخرى، وانحني فوق سطح صلب مثل كرسي أو ما شابه .
- ❖ حرك قبضة يديك إلى الداخل والأعلى
- ❖ إستمر في فعل ذلك إلى أن ينزاح الشيء العالق.



الإسعافات الأولية عند حدوث اختناق لشخص بالغ وفاقده الوعي:

- ❖ دع الشخص يستلقي على ظهره فوق الأرض، إذا لم يكن مستلقياً أصلاً



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

- ❖ حاول فتح المجرى الهوائي . إذا كان هناك إنسداد واضح في الحنجرة، أدخل إصبعك في الفم وأخرج الشئ العالق الذي يسبب الإنسداد . إحرص على عدم دفع الشئ داخل المجرى الهوائي .
- ❖ باشر في الإنعاش القلبي الرئوي إذا بقي الشئ عالقا ولم يستجيب الشخص للإجراءات السابقة
- ❖ تذكر أن الضغط على الصدر المعتمد في الإنعاش القلبي الرئوي يمكن أن يساعد على إزاحة الشئ العالق .
- ❖ تذكر ضرورة التحقق من الفم بشكل منتظم .

الإسعافات الأولية عند حدوث اختناق بوجود جسم غريب للمرأة الحامل أو الشخص المصاب بالسمنة:

إن التعامل مع حالات الاختناق يكون من خلال شبك اليدين حول البطن، مع الدفع إلى أعلى عدة مرات، إلا أن هذه الطريقة قد تكون لها مضاعفات خطيرة على المرأة الحامل أو الشخص شديد السمنة ولا تستطيع تشبيك يديك حول البطن لعمل وضعية هايمليك. التصرف الصحيح يكون بالوقوف وراء المصاب وشبك الأيدي معا مع وضعها على عظمة القص مباشرة وليس أعلى البطن خاصة مع السيدة الحامل لخطورة ذلك على الجنين. الدفعات المباشرة للداخل وليس للأعلى لمحاولة إخراج الجسم الغريب، كما يجب متابعة حالة المصاب إذا فقد الوعي أو توقف القلب أو التنفس وإجراء نفس الخطوات السابقة. خروج الجسم الغريب يجب ملاحظة العلامات الحيوية للمصاب، وإذا بدا في فقدان الوعي يجب الذهاب فورا إلى المستشفى لعمل سونار لاحتمالية حدوث نزيف داخلي، وبالنسبة للسيدة الحامل يجب فورا الذهاب للمستشفى للاطمئنان على حالة الجنين والأم.

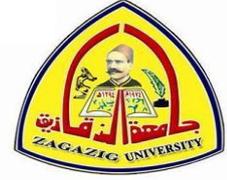
التشنجات

الإسعافات الأولية للتشنجات (كالتي تحدث في نوبات الصرع الكبرى): في هذا النوع من النوبات، قد يصرخ المصاب، أو يسقط أرضاً، أو يهتز، ويصبح غير مدرك لما يحدث حوله؛ فيجب مساعدته بالتالي:

- ❖ تمديد المصاب على الأرض.



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

- ❖ وضع المصاب بلطف على جانب واحد؛ لمساعدته على التنفس.
- ❖ تأمين المنطقة المحيطة به.
- ❖ وضع شيء ناعم تحت رأس المصاب، مثل: سترة، أو غيرها.
- ❖ إزالة النظارات من وجهه، وفك أزرار القميص، وربطة العنق.
- ❖ الاتصال بالطوارئ، إذا استمرت النوبة أكثر من خمس دقائق

أمور يجب تجنبها:

- ❖ محاولة إيقاف حركات المصاب في أثناء النوبة.
- ❖ وضع أي جسم في فم المصاب؛ حيث يمكن ذلك أن يجرح فكه، أو يصيب أسنانه.
- ❖ محاولة عمل الإنعاش القلبي الرئوي؛ لأن المصاب سيبدأ بالتنفس بمفرده بعد النوبة.
- ❖ تقديم الطعام، أو الماء، حتى التأكد من تمام الإفاقة.

طرق الوقاية من الامراض المعدية (فيروس كورونا):

طرق انتقال الفيروس؟

ينتقل الفيروس بين البشر من الشخص المصاب بالعدوى إلى شخص آخر عن طريق المخالطة القريبة دون حماية. (رزاز الشخص المصاب)

اعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

تشمل الأعراض النمطية لفيروس (كورونا): الحمى - السعال - ضيق التنفس - وأحياناً تتطور الإصابة إلى التهاب رئوي. وقد يتسبب في مضاعفات حادة لدى الأشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف، والمسنين والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة مثل: السرطان، والسكري، وأمراض الرئة المزمنة.

خطوات رئيسة للوقاية من (كورونا) COVID-19

- ❖ النظافة الشخصية.
- ❖ اتباع آداب العطس والسعال.
- ❖ تجنب المخالطة للصيقة بشخص لديه أعراض نزلة برد أو أنفلونزا.



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

- ❖ تجنب التعامل غير الآمن مع الحيوانات، سواء كانت برية أو في المزرعة.
- آداب العطاس لتقليل العدوى:
- ❖ استخدم المناديل الورقية للعطاس أو السعال، والتخلص منها بأسرع وقت ممكن.
- ❖ غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون.



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

6 طرق لوقف انتشار كورونا



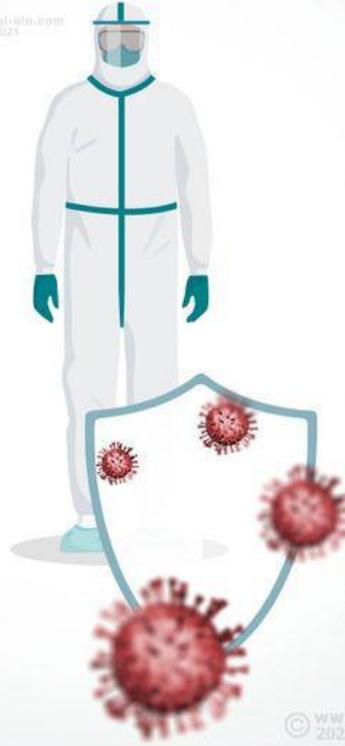
غسل اليدين بالماء
والصابون بعد العطس أو
السعال



استخدام منظف لليدين
يحتوي على الكحول



ارتداء الكمامة عند دخول
المستشفى إذا كنت تعاني
من أعراض تنفسية



العطس أو السعال داخل
الكم أو المنديل وليس اليد



تغطية الفم والأنف بمنديل
ورقي عند السعال أو
العطس



وضع المناديل الورقية
المستعملة في سلة
المهملات



alain_4u



alain.4u



alain.social



العين الإدارية

al-ain.com





وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

وقاية
Weqaya

فيروس كورونا MERS-CoV VIRUS

المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية

الأعراض

في الحالات المتقدمة
قد يصاب المريض بمضاعفات
كالإلتهاب الرئوي والفشل التنفسي

- ارتفاع درجة الحرارة
- رشح و سعال
- ضيق في التنفس
- إحتقان في الأنف و الحلق
- آلام في الجسم

طرق الانتقال

الانتقال الغير المباشر

- من خلال ملامسة الأسطح والأدوات الملوثة بالفيروس، ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين
- المخالطة غير المباشرة للإبل ومحيطها ومنتجاتها

الانتقال المباشر

- الاتصال المباشر بالإبل
- المخالطة المباشرة للمصابين من خلال الرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو العطس

طرق الوقاية

استخدام المحارم الورقية

عند السعال أو العطس أو استخدم أعلى الذراع وليس اليدين وتجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد

غسل اليدين جيذا بالماء والصابون

بعد السعال أو العطس واستخدام دورات المياه، وقبل وبعد التعامل مع الأطعمة وإعدادها

تجنب الاختلاط مع أشخاص مصابين

المحافظة على العادات الصحية

كالتوازن الغذائي والنشاط البدني وأخذ قسط كافي من النوم

@SaudiCDC



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق



قواعد العزل المنزلي لمصاب فيروس كورونا

يجب أن يكون الشخص المعزول في غرفة منفصلة ويفضل أن تكون لها حمام خاص.

إذا لم يوجد حمام خاص بغرفة الشخص المعزول، فلابد من ارتداء الكمامة عند الخروج من الغرفة أو عند دخول شخص آخر.

يجب أن تكون التهوية بغرفة المريض طبيعية قدر الإمكان.

يمكن خلع الكمامة داخل الغرفة، وارتدائها عند دخول شخص آخر.

يجب تغيير كمامة المريض كل يوم أو عندما تصبح رطبة.

الحفاظ على مسافة متر عند دخول شخص آخر إلى الغرفة.

لابد من غسل الأيدي بالماء والصابون بعد التعامل مع الشخص المعزول.

يفضل أن يقدم شخص واحد سليم (غير مسن) للمريض الأكل والعلاج.

يفضل استخدام أدوات الطعام ذات الاستعمال الواحد للتقليل من فرص الإصابة بالعدوى.

لابد من قياس درجة حرارة المريض باستمرار.



COVID-19 COVID-19 COVID-19 COVID-19

105 تولى من المعلومات والإستشارة الخط الساخن

@egypt.mohp | @mohpegypt



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

يجب مراعاة التالي عند الحجر الصحي المنزلي

يجب على جميع أفراد الأسرة البقاء في المنزل، وان لا يسمح بقدوم الزائرين.



يجب على شخص بالغ واحد فقط الاعتناء بالشخص المحجور الذي تعرض للعدوى، ومن الأفضل إبعاد النساء الحوامل عن ذلك لأن المرأة الحامل معرضة بشكل متزايد لخطر مضاعفات العديد من الإصابات.



تجمع ملابس المحجور عليه في سلة منفصلة وتفصل وتعلق لتعرض للشمس أو المجفف الكهربائي منفصلة عن باقي ملابس العائلة



حاول إبقاء الشخص المحجور الذي تعرض للعدوى بعيدًا عن أفراد الأسرة الآخرين. على سبيل المثال، يجب أن يظلوا في غرفة نومهم مع إغلاق الباب، ويجب ألا يتشاركوا غرف النوم. إذا احتاج إلى مشاركة منطقة مشتركة مع الآخرين، فيجب أن البقاء على بعد متر واحد أو أكثر من الأشخاص الآخرين لتقليل انتشار المرض، وارتداء القناع.



احتفظ بالأعراض الشخصية بشكل منفصلة على سبيل المثال، لا تشارك المناشف أو أدوات الأكل، أو فرشاة الأسنان في نفس المكان.



قم بالترتيب للاستعمال الحصري لحمام واحد (إذا كان في منزل أكثر من حمام واحد).



مراقبة الحالة الصحية العامة، على سبيل المثال، مشاكل في التنفس، أو ألم في الصدر، وطلب المساعدة الطبية.



استخدم المطهر لتنظيف الأسطح، مثل طاولات السرير وأسطح الحمام.



الحصول على الكثير من الراحة، وشرب الكثير من الماء والمحافظة على نظام غذائي صحي.



استخدم أقنعة الوجه لتقليل خطر العدوى.





وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

طرق الوقاية من فيروس الكورونا



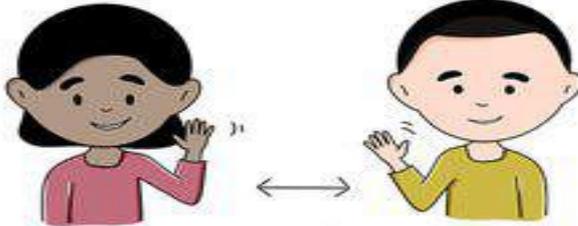
غسل اليدين
المداومة على غسل اليدين
بالماء وبكمية وفيرة من الصابون
لمدة 20 ثانية على الأقل.



آداب السعال والعطاس
استعمال منديل
لتغطية الفم
عند السعال أو العطاس،
أو استخدام مرفق الذراع.



العينين والأنف والفم
تلامس اليدين عادةً الكثير من الأسطح
ويمكن أن تلتقط بذلك الفيروسات.
تفادى لمس عينيك وأنفك وفمك،
فيمكن للفيروس أن يدخل إلى جسمك
من خلال هذه الأماكن ويصيبك بالمرض.



تفادى الاقتراب من الآخرين
عند إلقاء التحية عليهم



عند الإحساس بعلامات المرض
في حال الإحساس بأعراض مرضية
تشبه تلك التي تظهر عند الإصابة بالزكام،
أخبر الأشخاص من حولك،
في حال الشعور بتفاقم الأعراض،
استشر طبيبًا.





وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق



ما فوائد

لقاح كورونا؟

المصل قد يحول
دون الإصابة
بأعراض خطيرة حالة
إصابة متلقي اللقاح

المناعة التي ينتجها
اللقاح تساعد
المناعة الطبيعية
في التعافي من
الفيروس حال
العدوى.

يكون أجساما
مضادة دون
الإصابة بالمرض

يوفر أفضل
حماية من
فيروس كورونا

أداة مهمة
للمساعدة في
وقف الوباء

يساعد في حماية
المحيطين بك
من عدوى كورونا

تلقيح 70% من
سكان الأرض
يمنحنا
"مناعة القطيع"

التطعيم باللقاح يعمل مع
جهاز المناعة على محاربة
كورونا في حالة الإصابة



www.al-ain.com



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق



لماذا ففب أفذ ؟ لقاف ففرونا

اللقافات لفس لها فأففر سلبي

بل على العكس ففما فعزز الففاعاف الفففعفة.



الففاز الففافي

لا ففأأر

عافة بكأرة
اللقاف، فهو قادر
على ففافة
العفد من
الهفماف فف
وقت واحد.



الفالففة
العظمى ممن
حصلوا
على الففعفماف
فطورف لدفهم
المفاعة بشكل
كفر.

المصفر: أفباء لالعين الإفبارفة

أفلاقفاف وأسس البأف العلف فمفع ففرفب اللقافات
على البشر، وبالفالف لا ففؤف ما ففلق أف شأف من
الفففن بالفمصال المفروحة لأنها أفنة.

نسبة قليلة ممن فضعوا للفعفم فطورف لدفهم أعراف
فانبفة فففة مثل الحمى والألم الموضعي والصداع وففرها
من الأعراف الفففعفة الفف ففنه فسرعة.



www.al-ain.com



وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق



ما الذي قد يحدث لجسمك

بعد تناول لقاح كورونا؟

أعراض محتملة خلال 3 أيام



حقيقة علمية

أي تطعيم يتبعه آثار جانبية محتملة، في المجمل تكون خفيفة وتحدث خلال الأيام القليلة الأولى بعد التطعيم.

حمى ■ إرهاق ■ صداع ■ قشعريرة





وحدة إدارة الأزمات والكوارث
(أمنك وسلامتك مسئوليتنا)



جامعة الزقازيق

ما الذي ينبغي توقعه عند تلقي التطعيم



1. سيقدم لكم المهنيون
الطبييون المشورة حول
ما إذا كان ينبغي لك تلقي
التطعيم باللقاح أم لا.



2. سيتولى عامل صحي
تطعيمك باللقاح.



3. قد تحتاج إلى الانتظار لبضع
دقائق قبل المغادرة للتأكد من
عدم وجود تفاعلات غير متوقعة.

مع تحيات وحدة إدارة الأزمات و الكوارث