

۱. روش نگهداشتن زیر بغل (حمل عصایی)

بهتر است در صورت امکان حین انجام این روش، یک عصا نیز برای ثبات بیشتر به مصدوم بدهید.

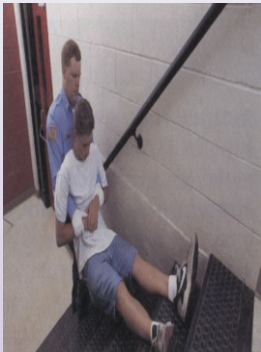


در سمت آسیب دیده یا به عبارتی دیگر ضعیف تر مصدوم ایستاده و بازوی او را دور گردن خودتان قرار داده، مچ دست وی را با دست خود بگیرید.

بازوی دیگر خود را به دور کمر مصدوم حلقه کرده و برای تثبیت بیشتر موقعیت، لباس او را بگیرید. با پایي که در کنار مصدوم قرار دارد، شروع به حرکت کنید. گام های کوتاه برداشته و خود را با سرعت قدم های مصدوم هماهنگ سازید. در طول مدت حرکت نیز به وی آرامش خاطر بدهید و از مصدوم بخواهید که وزن خود را روی شانه شما نیندازد.

۲. روش کشیدن (قلاب وار کشیدن)

در پشت سر مصدوم چمباتمه زده و پشت خود را راست نگه دارید. به مصدوم کمک کنید تا بنشیند و اندام های فوقانی را به شکل متقاطع روی سینه خود



قرار دهد. (حالت دست به سینه) دستهای خود را از زیر بغل های مصدوم عبور داده و مچ دست های وی را بگیرید. سپس به آرامی و با دقت وی را رو به سمت پشت بکشید. اگر مصدوم کت به تن دارد، دگمه های

آن را باز کرده و کت او را بالا برده زیر سر وی قرار دهید، سپس کت وی را از ناحیه زیر شانه های مصدوم گرفته، او را به سمت عقب بکشید.

تذکر مهم:

این روش را نباید در موارد آسیب دیدگی سر، گردن و یا شانه به کار ببرید.

ایمنی در بلند کردن:

اگر شما عمل بالا یا پایین آوردن مصدوم را به طور صحیح انجام دهید، احتمال آسیب رسیدن به مصدوم و نیز خودتان به حداقل می رسد. همیشه باید از قوی ترین عضلات بدن خود (یعنی عضلات ران، لگن و شانه) استفاده کرده و از قواعد زیر پیروی نمایید:

- ☞ قبل از شروع، به بلند کردن فکر کنید.
- ☞ تا جای ممکن، نزدیک به مصدوم و سایر امدادگران قرار بگیرید.
- ☞ زانوهای خود را خم کنید.
- ☞ پشت خود را به صورت مستقیم نگهدارید.
- ☞ البته نباید آن را بیش از حد سفت کرده و یا تحت فشار بگذارید
- ☞ پاهای خود را قدری با فاصله بگذارید، طوری که یک پا قدری جلو تر قرار گیرد.

☞ نیروی لازمه برای بلند کردن مصدوم را از عضلات اندام های تحتانی خود به دست آورید - به آرامی با نرمش کافی حرکت نموده و در طی حرکت نزدیک ترین فاصله ممکنه با مصدوم و اعضای کمکی گروه خود را حفظ نمایید.

☞ در گرفتن جسم از تمامی کف دست خود استفاده کنید.

روشهای حمل مصدوم:

الف) روش های حمل یک نفره:

اگر کسی برای کمک به شما در دسترس نمی باشد، بهتر است مصدوم را تشویق به راه رفتن با چیزی مثل عصا و یا راه رفتن با کمک شما نمایید، اگر نمی تواند با کمک راه برود شما فقط در صورتی اقدام به جابجا کردن وی نمایید که مصدوم را خطری جدی و اضطراری تهدید نماید. در ضمن به یاد داشته باشید که روش های به کول گرفتن و گهواره ای را فقط در صورتی اجرا نمایید که مصدوم سبک وزن مثل یک کودک باشد.

در موارد غیر فوری به هیچ عنوان مصدومی را که احتمال وجود شکستگی ستون مهره ها را دارد از جای خود بلند نکنید

قوانین انتقال مصدوم

فقط در صورتی مصدوم را حرکت دهید که ضرورت مطلق در کار بوده و امر انتقال وی نیز برای شما خطر آفرین نباشد. همیشه مسایلی را که پیش می آیند برای مصدوم توصیف نمایید تا توانایی وی در همکاری با شما به حداکثر مقدار ممکن برسد. در صورت امکان، از افراد دیگر نیز در امر انتقال کمک بگیرید و سعی نکنید که مصدوم را خود به تنهایی جابجا نمایید.

زمانی که بیش از یک نفر امدادگر در جابجایی مصدوم شرکت دارند حتماً باید یکی از آنان با توافق جمع مسئول دادن دستورات باشد. همیشه باید روش صحیح بلند کردن مصدوم را به کار ببرید تا از آسیب دیدن ناحیه کمر خودتان، در زمان بلند کردن و یا انتقال مصدوم، پیشگیری و ممانعت گردد.

اگر چند نفر نیروی کمکی وجود دارد، نیرو ها، و رهبر گروه باید خطرات احتمالی را در نظر گرفته و آنها را به صورت تیمی مورد بحث قرار دهند به طور مثال:

- ☞ در رابطه با عملکرد: آیا جابجایی واقعاً ضروری است؟ آیا مصدوم خود قادر به حرکت می باشد؟ آیا دریافت کمک ممکن است؟ آیا تجهیزات و وسایلی در دسترس هستند؟
- ☞ در رابطه با وزن: سنگینی فرد چقدر است؟ صدمات وارده از چه نوعی است؟ آیا حرکت می تواند وضعیت او را بدتر کند؟
- ☞ در رابطه با محیط: آیا شما فضای کافی برای حرکات خود دارید؟ سطح زمینی که از آن باید عبور کنید به چه نوعی است؟
- ☞ در رابطه با افراد حمل کننده مصدوم: آیا شما و اعضای تیم به طور صحیح و مناسبی آموزش دیده اید یا خیر؟





شرکت زغالسنگ پروده طبس

روشهای

حمل مصدوم



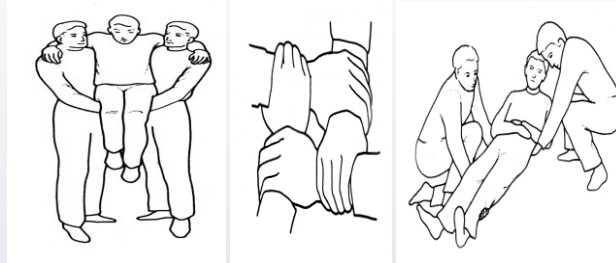
تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای

شهریور ماه ۱۳۹۵

۱. روش نشیمن با دو تکیه گاه

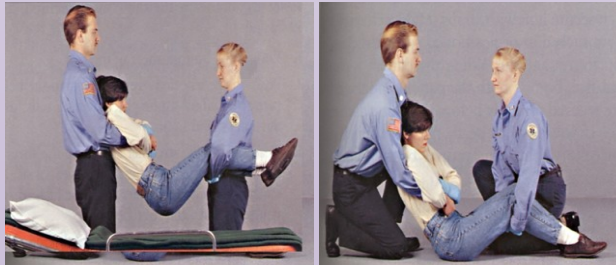
هر امدادگر باید در یک پهلوئی مصدوم و رو برو به هم چمباتمه زده، دستهای خود را به طور متقاطع از پشت وی عبور داده و کمر لباس و یا کمر بند او را بگیرد. دست های دیگر خود را از زیر زانو های مصدوم عبور داده و مچ های دست یکدیگر را بگیرد. دست های متصل به هم و قلاب شده خود را به سمت بالا، تقریباً تا قسمت وسط ران مصدوم ببرید. تا حد امکان نزدیک به مصدوم قرار گرفته و در حالی که پشت خود را صاف و مستقیم نگه داشته اید، هماهنگ با یکدیگر و به آرامی بلند شده و شروع به حرکت کنید.



۲. حمل با گرفتن از بالا و پایین بدن مصدوم

تذکر: نباید در صورت آسیب دیدگی بازوها، شانه ها و یا دنده های مصدوم از این روش استفاده نمایید.

مصدوم را نشانده و اندام های فوقانی او را روی سینه وی قرار دهید. پشت مصدوم چمباتمه بزنید. دست های خود را از زیر بغل های وی گذرانده و محکم مچ های دست وی را نگهدارید. از امدادگری که به شما کمک می کند، بخواهید که در یک طرف مصدوم چمباتمه زده و دست های خود را از زیر ران های وی عبور داده و اندام های تحتانی مصدوم را نگه دارد. هماهنگ با یکدیگر و در حالی که پشت خود را صاف و مستقیم نگه داشته اید، به آرامی بلند شده و شروع به حرکت کنید.



۳. روش گهواره ای

در کنار مصدوم چمباتمه زده، دست های او را به طور متقاطع روی بدنش قرار دهید. یکی از دست های خود را دور تنه وی در ناحیه بالای کمر او قرار دهید. دست دیگر خود را از زیر ران های او عبور داده، او را به سمت خود کشیده و بغل کنید.

۴. روش کول کردن (به پشت خود گرفتن)

در مقابل مصدوم به نحوی چمباتمه بزنید که پشت شما رو به وی قرار گیرد. از وی بخواهید که دست هایش را روی شانه های شما قرار داده و در صورت امکان آنها را به هم قلاب کند. ران های مصدوم را گرفته و به آرامی و در حالی که پشت خود را راست و مستقیم نگه داشته اید بلند شوید. مصدوم باید قادر باشد که محکم تنه شما را نگه دارد.



روش گهواره ای

روش کوله ای

(ب) روش های حمل دو نفره

هر چند که حمل مصدوم توسط دو امدادگر راحت تر از حمل یک نفره است، با این وجود روش دو نفره نیز باید با دقت و توجه کافی و تنها در موارد ضروری به کار رود. در مورد مصدومین هوشیار روش "نشیمن با دو تکیه گاه" را به کار ببرید. روش حمل با گرفتن از بالا و پایین بدن مصدوم را فقط برای انتقال دادن مصدوم به روی یک صندلی و یا برانکارد استفاده نمایید.

فقط در صورتی مصدوم را حرکت دهید که ضرورت مطلق در کار باشد