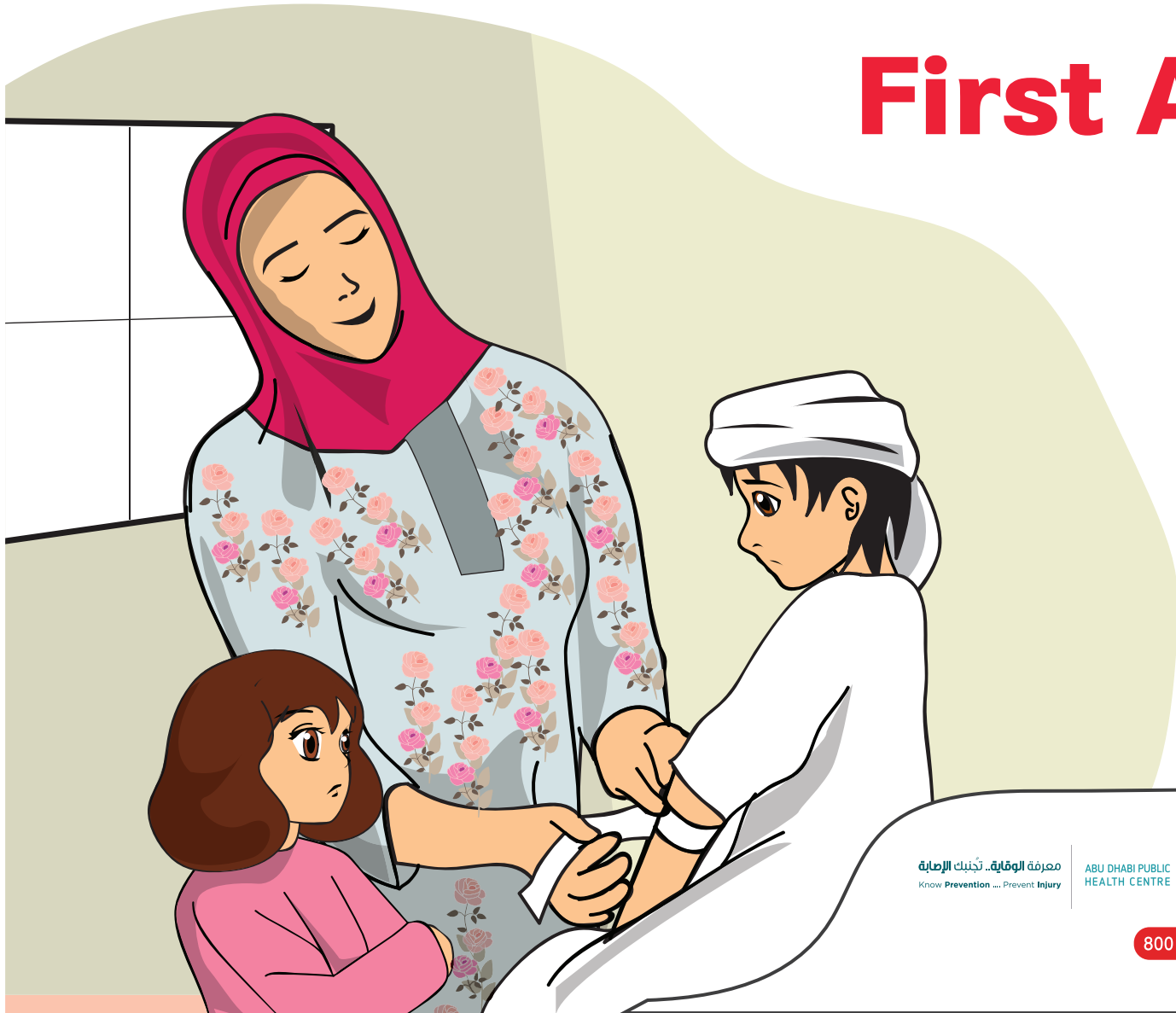


A CHILD'S EYES SEE NO **DANGER**

Learn Basic First Aid And Save A Child's Life

First Aid

ENGLISH



معرفة الوقاية.. تجنبك الإصابة
Know Prevention ... Prevent Injury

ABU DHABI PUBLIC HEALTH CENTRE | مركز أبوظبي
للمحة العامة | للمحة العامة

800 555 8000 اتصل على
JUST CALL

 [ADPHCAE](#)  [ADPHC_AE](#)  [ADPHC_AE](#)  [ADPHC.AE](#)  [ADPHC-AE](#)  [056 2312171](#)

Table of Contents

	Pages
Introduction	5
Unconsciousness	6
Recovery Position	10
Poisoning	12
Wounds & Bleeding	14
Eye & Head Injuries	16
Choking	18
Fractures	20
Heat Stroke & Exhaustion	22
Shock	24
Electric Shock	25
Scalds & Burns	26
Bites & Stings	28
Febrile Seizure	29
Nose Bleeds	30
Drowning	31
First Aid Kit Shopping List	32



Introduction

A recent study in Abu Dhabi showed that more than 40% of childhood and infant injuries occur at home. However, there are a number of simple steps you can take to make your home a safer place.

Learning the basics of first aid is an extremely important and useful skill to carry through life. It can help save lives and limit injury, giving you a sense of empowerment that no matter what happens, you will be able to help.

Everyone should at least learn the fundamentals of first aid. You never know when you might need them - you could be at home, work, school, shopping - anywhere. It could save a life and minimize any harmful or negative consequences.

Every day, children and infants are at risk of injuring or hurting themselves. It is important to be vigilant and consistent by following the safety measures outlined in this guide, make the environment as safe as possible and closely supervise your children and infants.

Important Tips to Consider

1. Always stay calm – think before you act.
2. Evaluate the situation.
3. Remove the child/infant from immediate danger if it is safe to do so.
4. Shout for help and/or call for medical assistance (999).

When calling for help, ensure that you:

- Speak calmly, clearly and slowly.
- Give your full name and location.
- Explain the nature of the injury or incident.
- Provide the address and full directions to your location.
- Don't hang up until the operator tells you.



Unconsciousness - Infant

It is important to remember your ABCs when assessing an infant:

A Assess

Look around you and check that the area is safe from any possible dangers.

B Breathing

Check that the infant is breathing and aim to get them to respond to you.

C Call 999

Always call the emergency services and call for help.

In addition, there are subtle differences in the way you should attend to an infant, as opposed to a child. We explain both methods in this section.

Key Considerations

- Assess any danger. Is the area safe?
- Check for a response and call for help.
- Never shake a child or infant.



Unconscious Infant (under one year): Important Steps to Take

- 1 Check for response by gently tapping the infant's feet for a reaction.
- 2 If the infant responds to you, cradle them in your arms with their head down. If they fail to respond and are not breathing, perform CPR. Give 30 compressions followed by two breaths.
- 3 If you are alone, perform CPR for two minutes before calling 999.

Performing CPR

1. Lay the infant on their back on a hard, flat surface.
2. Place two fingers in the centre of their chest, in line with their nipples.
3. Press down firmly about four centimetres.
4. After each compression, remove the pressure but keep your fingers on the infant's chest.
5. Allow full chest recoil between compressions.
6. In all, you should administer 30 compressions followed by two breaths, at a rate of at least 100-120 compressions per minute.



Giving breaths

1. Place one hand on the infant's forehead. Place two fingers of the other hand on the bony part of the lower part of the jaw.
2. Carefully tilt the head back to open the airway, pinching the infant's nose and covering their mouth with your mouth – creating a good seal.
3. Gently blow until you see their chest rise for about one second.

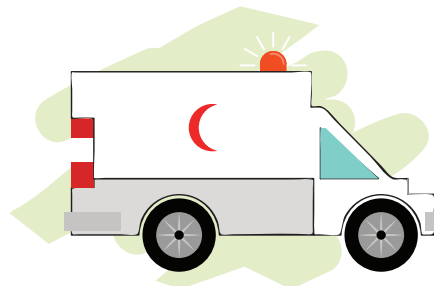


If you are alone, continue with CPR for two minutes (about five cycles of 30:2), then call for medical assistance (999). If someone else is with you, have them call 999 immediately.

Unconsciousness - Child

Unconscious Child (one year to puberty): Important Steps to Take

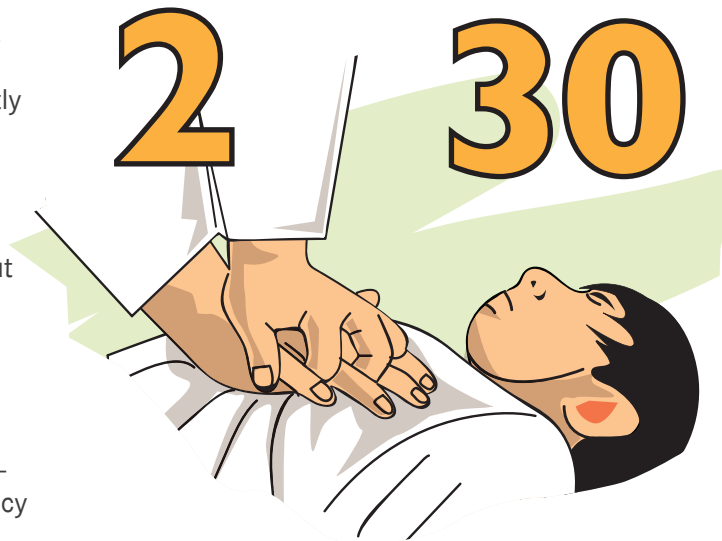
- 1 Call out the child's name in a loud voice and firmly tap their shoulders.
- 2 If they respond, place them in the recovery position and immediately call for medical assistance (999).
- 3 If the child is small and you do not suspect they have a severe injury, you can move them from their current location.
- 4 If the child fails to respond and is not breathing, you should perform CPR. Give 30 compressions followed by two breaths.
- 5 If you are alone, perform CPR for two minutes before calling 999.



Unconsciousness - Child

Performing CPR

1. Lay the child on their back on a hard flat surface.
2. Place one or two hands on the breastbone directly between their nipples.
3. Press down firmly about five centimetres.
4. After each compression, remove the pressure but keep your hand on the child's chest.
5. Allow for chest recoil between compressions.
6. In total, you should administer 30 compressions followed by two breaths, at a rate of at least 100-120 compressions per minute, until the emergency services arrive or the child starts breathing.



Giving breaths

1. Place one hand on the child's forehead and place your finger on their chin. Place two fingers of the other hand on the bony part of the lower part of the jaw.
2. Carefully tilt the head back to open the airway, pinching the child's nose and covering their mouth with your mouth – creating a good seal.
3. Gently blow until you see their chest rise for about one second.



Recovery Position

If a child is in the recovery position for more than 30 minutes, turn them onto their other side, unless an injury prevents you from doing so. With an infant, once you have them in the recovery position, always keep them with you and regularly check for breathing and response.

Key Considerations

- The recovery position should be used if a child or infant is breathing, but is unconscious.
- Ensure you can see their face, allowing you to monitor their breathing, responses and any vomiting.

Infant Recovery Position: **Important Steps to Take**

- 1 Cradle the infant in your arms, with their head pointing down but facing you.
- 2 Monitor them closely, to ensure they are still breathing.
- 3 If you are confident they are breathing, call for medical assistance immediately.
- 4 Keep the infant with you at all times until medical assistance arrives, in case their condition deteriorates.
- 5 If you notice that they have stopped breathing, you must perform CPR.



Recovery Position

Recovery Position

Child Recovery Position: Important Steps to Take

- 1 Kneel beside the child and ensure they are lying on their back. Extend their nearest arm to you with their hand facing palm upwards.
- 2 Place their other arm across the chest, and hold their hand against their cheek.
- 3 Lift the knee of the leg that is further away from you, and ensure their foot is flat on the floor.
- 4 Pull the same leg towards you, rolling the child onto their side. Ensure their hand remains pressed against their cheek.
- 5 Now adjust the same leg so the hip and knee make an L shape. Ensure the child is resting on their knee and elbow. This will keep the airway open.
- 6 Monitor their breathing and check for other life threatening conditions, such as severe bleeding.



Poisoning

Many cleaning products used in the home are hazardous due to the chemicals they contain, making them harmful to humans. Children/infants can mistake household cleaning items, scented oils and medicines for similar items they see in the home, such as milk bottles and candy.

Always store potentially hazardous items in a lockable cupboard or out of reach after use.

What to look out for:

- Burns or redness around the mouth and lips.
- Breath that smells like chemicals, such as gasoline or paint thinner.
- Vomiting.
- Drowsiness.
- Confusion or other altered mental status.

Poisoning: Important Steps to Take

1

Where poison has been ingested, remove only what you can see remaining from the child/infant's mouth. Do not force the child/infant to vomit by pushing your finger in their throat, or give any home remedies. If a child/infant vomits, turn head to the side to prevent choking with vomitus.



3

If the child/infant is conscious, make them comfortable until medical assistance arrives. Be prepared to perform CPR (see pgs. 6 - 9 of this guide).



2

If the suspected poison is a household cleaner or other chemical, read its label and follow instructions for accidental poisoning. Also, keep the label to show to a medical professional.



4

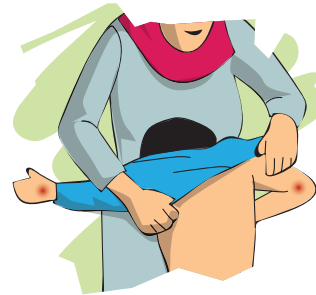
If the child/infant vomits, keep a sample to give to medical professionals for evaluation.

Poisoning

Poisoning

5

If the poison has touched the skin, remove any contaminated clothing using gloves. Rinse the skin for 10 minutes in a shower or with a hose.



6

If a child/infant inhales poison, give them access to fresh air as soon as possible. If they vomit, turn their head to one side to prevent choking.



7

If poison gets in a child/infant's eyes, gently flush with cool or lukewarm water for 10 minutes or until help arrives.

8

In any instance where the child/infant is not moving, breathing or coughing, perform CPR immediately.



9

Call **999** for help. For information, you may call DOH drug information services, **800-424**.



Wounds & Bleeding

Always remember to keep dressings in your first aid kit as they will help to control any bleeding and prevent infection.

Key Considerations

- By elevating the injured area, you can control/minimise blood loss.
- Keep the infant/child warm. Do not give food or drink - only wet their lips with water.

Wounds and Bleeding: **Important Steps to Take**

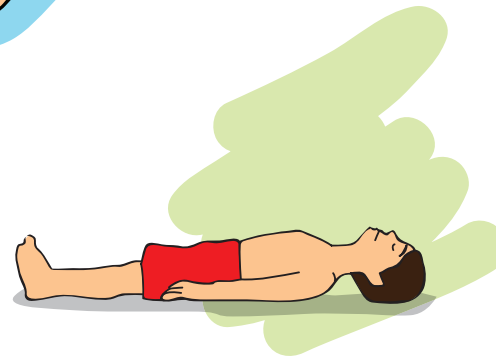
1

If possible, wear disposable gloves.



2

Lay the child/infant on the floor, keeping the wound raised and supported. If bleeding continues, place their legs on a raised surface.



3

If the first dressing becomes soaked with blood, apply a second dressing on top, leaving the original dressing in place.

Wounds & Bleeding

4

Call 999 or take the child to the nearest hospital.



5

Do not try to remove any objects that may be stuck in the wound. This may cause more injury and cause the bleeding to increase.



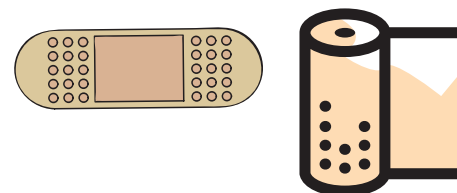
6

Press firmly on the wound. Use a clean bandage or dressing. Raise and support the wound above the level of the heart of the child/infant to slow the bleeding.



7

Cover the wound and dressing with a larger bandage, being careful not to make it too tight.



Wounds
&
Bleeding

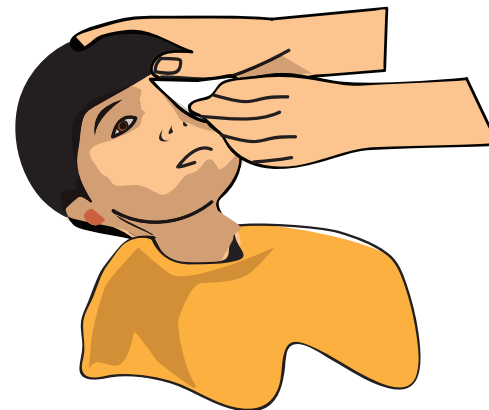
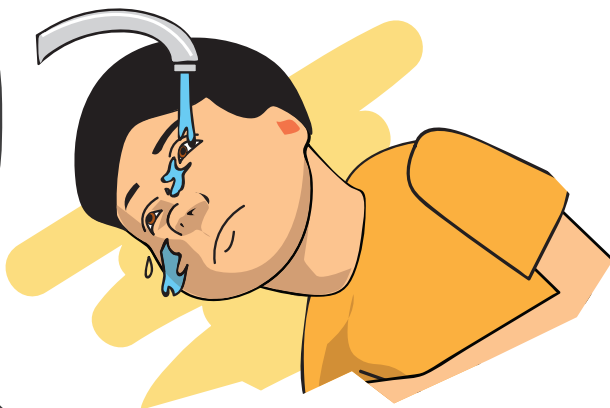
Eye & Head Injuries

If you suspect a child/infant may have suffered an eye injury, you should look for any pain in the eye or eyelids, possible reduced vision and any visible wounds or bloodshot eyes.

Eye Injuries: Important Steps to Take

General eye injuries

- 1 Lay the child/infant down with the head and shoulders slightly raised.
- 2 Hold their head to keep it as still as possible and restrain their arms so they cannot rub the injured eye.
- 3 Try to separate their eyelids with your thumb and finger.
- 4 If you can see a foreign object in the eye, try to wash it out with clean water or sterile eyewash. Do not try to remove any embedded objects yourself.
- 5 Cover the injured eye with a sterile dressing and secure it with a bandage.
- 6 Take the child/infant to the nearest hospital or medical facility.



Eye & Head Injuries

Signs of a potential head injury include loss of memory, blurred vision, pale, cold and clammy skin, nausea, headache and dizziness, loss of balance and increasing drowsiness.

Key Considerations

- Never leave the infant/child.
- Do not move them unnecessarily.
- Always seek medical assistance following any head injury.
- Monitor closely for up to 48 hours following any head trauma.

Head Injuries: Important Steps to Take

1

Look around for any further danger and assess the situation.



2

Check for breathing and any response.

3

If there is breathing but not response, place the child/infant in the recovery position and call for medical assistance.



4

Be prepared to call 999 and perform CPR if the child/infant becomes unresponsive.



5

Assess for signs of drowsiness, impaired vision, headaches or vomiting.



6

If the injury is open and can be infected, use a bandage to cover it.

Eye &
Head
Injuries

Choking

There are essentially two types of choking: mild and severe. The type of first aid to be applied differs depending on whether it is an infant or a child, as well as the severity of the choking – please take note of the distinctions below.

Mild choking

An infant or a child is still able to cough and breathe, although it is obvious that there is some obstruction in the throat.

Severe choking

They are unable to speak, cough or breathe, which will eventually lead to unconsciousness if the obstruction is not cleared.

Key Considerations

- Never put your fingers in the throat of a choking child/infant without first looking for an obstruction.
- Never shake a child/infant.
- Always take them to a doctor following any incident of choking or unconsciousness.

Always keep small objects and toys in high place out of the reach of children.

Infant Choking: Important Steps to Take

1

Call **999** or ask someone else with you to call while you follow step 2. If you are alone, continue with steps 2-4 for two minutes before calling **999**.



2

Hold the infant's face down resting on your forearm, supporting the head with your hand. Deliver 5 back slaps between the shoulder blades, then check if the object has become dislodged.



3

Turn the infant to the other hand with face up, give 5 chest thrusts in the middle of the chest between nipples, and check if the object has become dislodged.



4

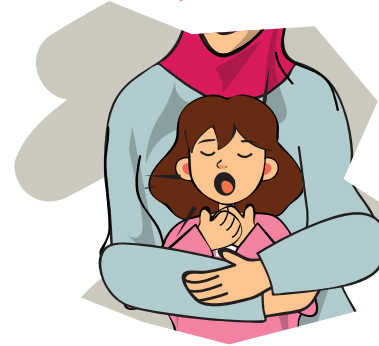
Continue or repeat the sequence until the object becomes dislodged or infant becomes unconscious.



Choking

Child Choking: Important Steps to Take

- 1** Ask the child to cough to clear the obstruction. If they are able to cough, look inside their mouth for a possible blockage in the throat, then proceed with step 2.
- 2** Stand or kneel behind the child and wrap your arms around them. Make a fist with your hand and place it just above their belly button. Place your other hand over your fist and pull inwards and upwards forcefully until the object comes out.
- 3** If the child becomes unconscious, place them on their back on a firm, flat surface and call for medical assistance immediately. Then perform CPR by following the instructions given in this guide (see pg. 9).



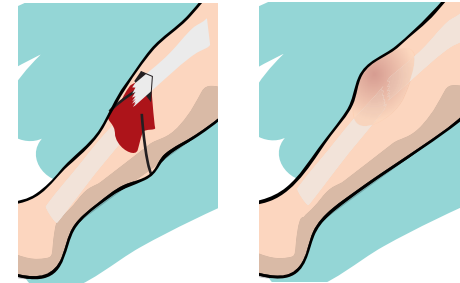
Choking

Fractures

Signs of a possible fracture are throbbing pain, swelling and bruising, inability to move a limb, protruding bone(s) and shock. There are two types of fractures: open and closed, and both require different attention, as explained below.

Open fracture: an open fracture is an injury that not only damages the bone, but also breaks the skin.

Closed fracture: occurs when there is bone breakage but no break in the skin. Typically, bruising and swelling are present at the fracture site.



Key Considerations

- Never attempt to move the infant/child until you have immobilized the injured area.
- Do not give anything to eat or drink.
- All of the below actions should be taken immediately (according to the type of fracture) while waiting for medical help to arrive.

Fractures: Important Steps to Take

- 1 Look around for any further danger and assess the situation.
- 2 Check the child/infant is breathing and responsive, and be prepared to perform CPR.
- 3 Stop any bleeding by applying pressure to the wound with a sterile bandage, clean cloth or clean item of clothing.
- 4 Immobilize the injured area and don't try to realign or push a bone back in that has pierced the skin.
- 5 If you've been trained in how to splint and professional help isn't readily available, apply a splint above and below the fractured area. Padding the splints can help reduce discomfort.



Fractures

Investigate any further damage and assess the situation.

- Do not let the child/infant move and make sure you secure above and below the injured area with your hands.
- Administer a splint to the area above and below the fracture. Padding the splints can help reduce discomfort.
- Apply ice packs to limit swelling and help relieve the pain. Don't apply ice directly to the skin - instead wrap it in a towel, piece of cloth or some other material.
- Treat for shock if the child/infant feels faint or is breathing in short, rapid breaths by laying them down with their head slightly lower than their torso, and if possible elevate their legs.
- Seek medical assistance.



Fractures

Heat Stroke & Exhaustion

Heat Stroke and Exhaustion: Important Steps to Take

- 1 Bring the child/infant indoors or into the shade immediately and call 999.
- 2 Where possible, cool the child/infant down by putting them in a cool tub of water or shower, spraying with water or using a fan. Do not immerse in ice water.
- 3 Give them a drink of cool water.
- 4 If the child/infant loses consciousness and shows no signs of breathing, coughing or movement, perform CPR.
- 5 Remove tight or heavy clothing and monitor the child/infant carefully.
- 6 Alternatively, place cool, wet towels on the neck, armpits and groin or cover the child/infant with cool damp sheets.
- 7 Check the child/infant is breathing and responsive.
- 8 Seek medical assistance.



Heat Stroke & Exhaustion

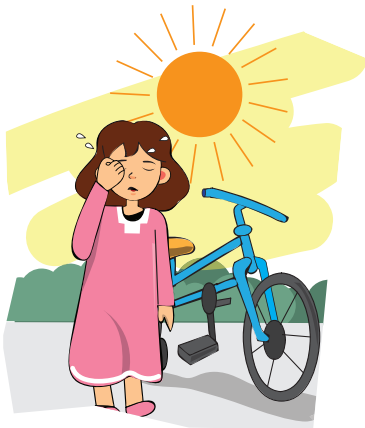
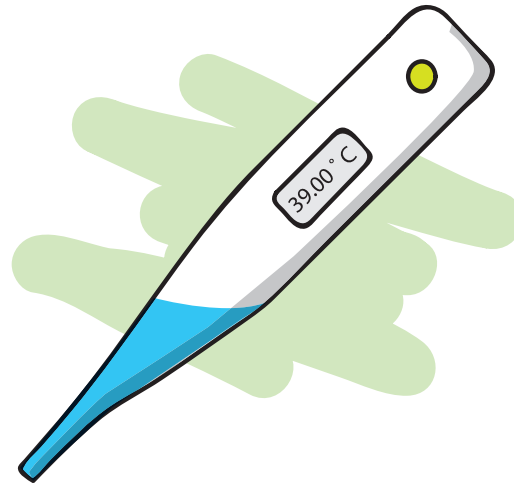
If left untreated, heat exhaustion can lead to heatstroke, due to the rapid increase in body temperature. It can be life-threatening by causing damage to the brain and other vital organs and can result in death.

Key Considerations

- Heatstroke can develop within minutes, resulting in unconsciousness. You should call for emergency assistance without delay.

Signs of potential heat stroke include:

- Body temperature of 39 degrees Celsius or above
- Fainting or dizziness
- Nausea or vomiting
- Profuse sweating, often accompanied by cold, clammy skin
- Weak, rapid pulse
- Pale or flushed face
- Muscle cramps
- Headache
- Weakness or fatigue



**Heat
Stroke &
Exhaustion**

Shock

There are a number of warning signs to look out for when you think a child/infant may be suffering from shock. The primary symptoms are rapid breathing, nausea and vomiting, cold shivers, weakness or fatigue, dizziness or fainting, plus changes in their mental state or behaviour, such as anxiety or agitation.

Key Considerations

- Do not give food or drink to the child/infant – only wet their lips with water.
- Shock may result from trauma, heatstroke, blood loss, allergic reaction, serious infection, poisoning or severe burns.
- Stay with the child/infant at all times.
- Shock causes reduced blood flow to organs and if left untreated, can lead to permanent organ damage or even death.

Shock: Important Steps to Take

- 1 Stay calm and lay the child/infant on the floor using a blanket, if possible.
- 2 Place their legs on a raised surface, keeping the legs higher than the rest of the body, if there are no signs of leg fractures.
- 3 Keep all clothes loose around the neck, chest and waist.
- 4 Ensure the child/infant is appropriately warm, using a blanket or coat if necessary.
- 5 If the child/infant becomes unconscious, place them in the recovery position. If breathing stops, perform CPR.



Electric Shock

The majority of electrical shock injuries are caused by home appliances. Holding an electrical appliance with wet hands, while standing on a wet floor, or if in a bath, swimming pool or other body of water can substantially increase the risk of an electrical shock.

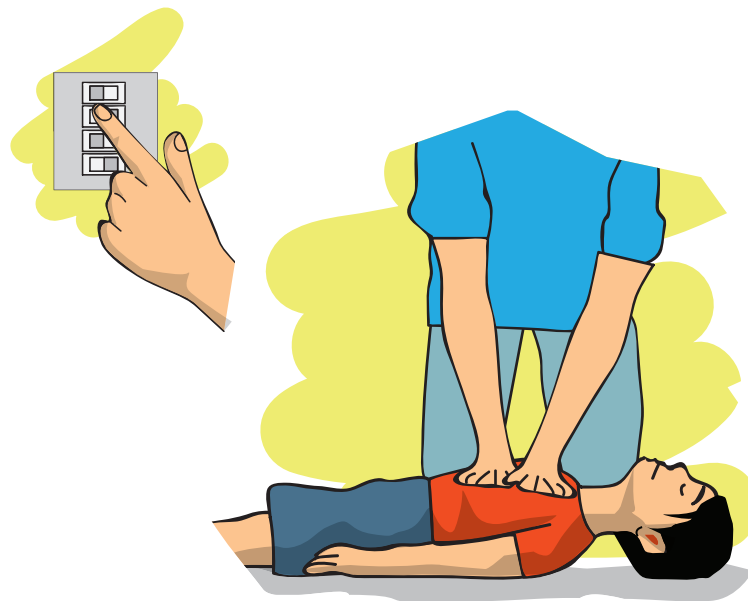
Key Considerations

- Do not touch the child/infant until you have broken the electrical connection.
- Never use anything metallic to break the electrical current.
- Following an incident, you may notice a serious burn caused by the appliance. If this is the case follow the procedure for burns (see pg. 26 & 27).



Electric Shock: Important Steps to Take

- 1 Switch off the electricity at the main supply before you touch the child/infant.
- 2 If you cannot reach the main supply, stand on an item that does not conduct electricity, such as a wooden box or plastic mat. The item must be dry.
- 3 Using a dry mop or broom handle, move the electrical appliance away from the injured child/infant.
- 4 If the child/infant loses consciousness and shows no signs of breathing or movement, perform CPR.
- 5 Once the child/infant has been removed from danger, call 999.



Shock &
Electric
Shock

Scalds & Burns

Scalds and burns can be caused by heat, chemicals and electricity. There are three different types of burns – each with increasing degrees of severity.

1st Degree

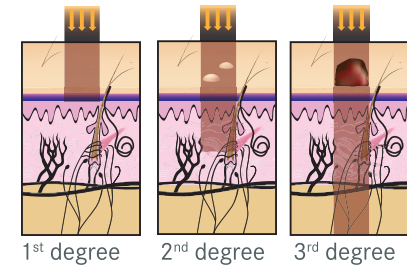
A first-degree burn is the least serious, as it only affects the outer layer of skin. It may cause redness and swelling.

2nd Degree

A second-degree burn is more serious, damaging both the outer layer and the layer beneath. It can cause red, white or blotchy skin, swelling and blisters.

3rd Degree

The most serious burns destroy all skin layers and underlying tissue. Muscle and even bone may also be affected. Following a third-degree burn, a child may experience difficulty breathing.



Scalds & Burns: Important Steps to Take

- 1 Asses the burn to evaluate the severity.
- 2 If the injury is severe, call for medical assistance immediately.
- 3 Otherwise, apply cool water to the affected skin for at least 10 minutes.
- 4 Do not touch the burn or remove any clothes that are stuck to it.



Scalds & Burns

5

Remove all other loose items from the area around the burn, e.g. jewellery, watches, belts, etc.



6

If the skin is not broken, cover the burned area with a clean, dry dressing.



7

If the skin is broken, use a non-stick or damp dressing. A plastic bag or clean plastic food wrap can be applied on large or difficult areas for transportation purposes only.



8

Take the child/infant to the nearest hospital or medical facility.

9

Don't apply ice, iced water, lotions, moisturisers, oil, ointments, creams or powders to the burn. Butter or flour can make the injury worse.



Scalds & Burns

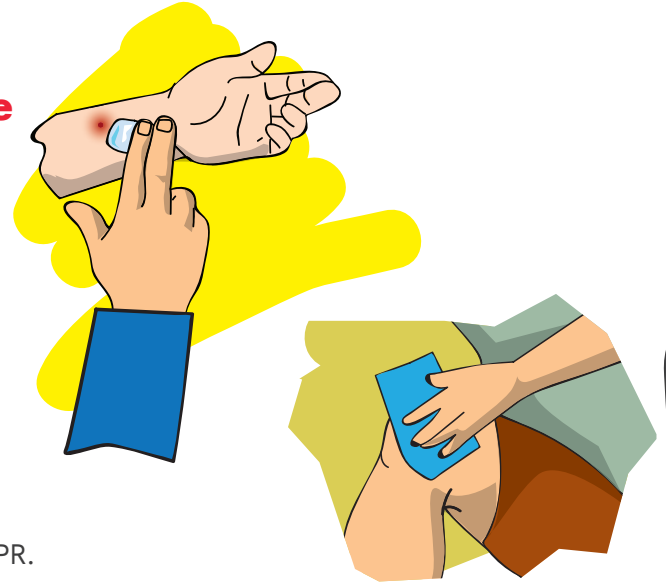
Bites & Stings

Animal or insect bites can cause deep wounds that can become infected. Any bite or sting in the mouth can cause swelling and obstruct the airway. Bites from certain spiders, scorpions and other creatures can be fatal to infants/ young children if not treated immediately.

Bites & Stings: Important Steps to Take

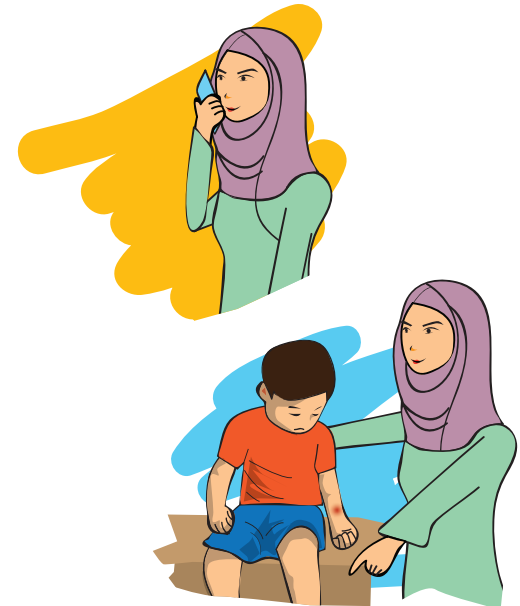
1 Animal and human bites

- Where possible, wear disposable gloves.
- Clean the wound to minimize infection and cover with a sterile wound dressing.
- Control any bleeding by following the steps in the wounds and bleeding section.
- If the wound is deep, take them to the nearest hospital or medical facility.
- Monitor breathing and response and be prepared to perform CPR.



2 Insect bites

- Elevate the affected part of the body and apply an ice pack to reduce the swelling.
- If you can see the stinger, try to brush or scrape it off with your nail. Do not try remove it using your fingers, as this may push more poison into the affected area.
- Monitor the infant/child closely, checking they are still breathing.
- If the wound is deep, take them to the nearest hospital or medical facility.
- If you suspect an allergic reaction, such as a rash, breathing difficulties or wheezing, call for medical assistance without delay.



Febrile Seizure (fits or convulsions)

Among the warning signs of a possible febrile seizure are high body temperature (above 40 degrees Celsius), an arched back, stiff body and violent twitches, sweating, holding of breath and red face, and clenched fists.

Key Considerations

- Fits or convulsions may occur in a child/infant due to high body temperature, possibly caused by an infection.
- Do not restrain the child/infant.
- Always seek professional medical assistance to assess other possible conditions.

Febrile Seizure: Important Steps to Take

- 1 Surround the child/infant with soft padding so they cannot injure themselves.
- 2 A seizure can last for up to five minutes. Once it stops, remove their clothing to cool them down but do not allow them get too cold.
- 3 Place the child/infant in the recovery position (see pg. 10 & 11) and monitor them closely as their condition may worsen.
- 4 Check that the child/infant is breathing and responsive. Be prepared to perform CPR.
- 5 Call for medical assistance.



Bites &
Stings
Febrile
Seizure

Nose Bleeds

The inside of the nose is delicate and blood vessels are close to the surface. A nosebleed occurs when these small blood vessels burst and bleed.

Key Considerations

Nose bleeds can be caused by:

- Warm, dry weather.
- Infections in the nose, throat and sinuses.
- Common colds and flu.
- Allergies, such as hay fever.
- Certain medications, such as anti-inflammatory medicines or nasal sprays.
- Blowing the child's/infant's nose too often.
- Inserting a small object into the nose.
- Confusion or other altered mental status.
- Excessive straining, which can happen with constipation.

Nose Bleeds: Important Steps to Take

- 1 Sit the child/infant upright in a comfortable position, leaning slightly forward.
- 2 Squeeze the lower, soft part of the nose with your fingers, a tissue or a cloth (child can do this if they are older) for 10 minutes.
- 3 Apply an 'icepack' or a cool, wet cloth to the bridge (top) of the nose.
- 4 Encourage the child/infant to spit out any blood they have in their mouth and not to swallow it.
- 5 Offer your child/infant an ice lolly or cold drink to cool them down and get rid of the taste of blood.

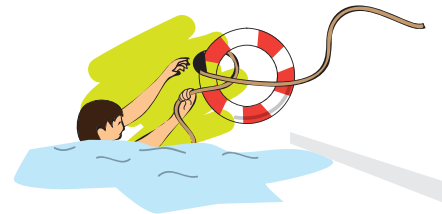


Drowning

Anyone rescued from a near drowning incident must be seen by a medical professional, as water can remain in their lungs for several hours, causing what is known as 'secondary drowning'.

Key Considerations for Non-swimmers:

- If the infant/child is close to you, try to reach out and grab them to pull them to safety.
- If you cannot reach them, look for a pole, mop handle, tree branch, towel or anything that they could grab on to.
- If they are too far away for you to reach, throw them a life preserver or anything you can find nearby that floats. Then shout for help and call **999** immediately.



Drowning: Important Steps to Take

1

Once the infant/child has been rescued, carry them with their head lower than the rest of their body, allowing water to drain from their mouth.

2

If they are breathing and responsive, lay them down on their side with their head lower than the rest of their body, allowing the water to drain out of their body. Then call for medical assistance.

3

Replace their wet clothes with dry clothes and cover them with a light blanket to keep them appropriately warm.

4

Continuously check for breathing and response as secondary drowning can occur. Be prepared to use CPR if necessary.



First Aid Kit

All homes and workplaces should have a well-stocked first aid kit to ensure a quick response in case of emergency and the availability of the right items when needed.

Try to have the following items in your home first aid kit:

- Childrens' and infants' liquid pain reliever, containing paracetamol or ibuprofen.
- Calamine lotion for rashes or sunburn.
- Tweezers to remove splinters.
- Ice or gel packs can be kept in the freezer to reduce swelling and bruising. Always wrap the ice pack in a clean towel as direct contact with ice can cause a cold burn to the skin.
- Saline solution.
- Eye bath.
- Eye pad.
- Antiseptic wipes.
- Antiseptic spray.
- Scissors for cutting plasters/tape/bandage/band aid.
- Insect repellent.
- Baby thermometer.
- Plasters/band aids in various sizes and shapes.
- Assorted bandages.
- Adhesive tape.
- Sterile gauze.
- Disposable gloves latex free.

***Your first aid kit should be kept locked away or stored high up out of the reach of children. Remember to always check the expiry dates of the contents.**



حقيبة الإسعافات الأولية

يجب ألا تخلو جميع المنازل وأماكن العمل من حقيبة للإسعافات الأولية، يجري وضعها في مكان آمن، لتكون بمثابة وسيلة استجابة سريعة للحالات الطارئة توفر الأدوات المطلوبة عند الحاجة.

احرص على احتواء حقيبة الإسعافات الأولية في منزلك على المعذات التالية:

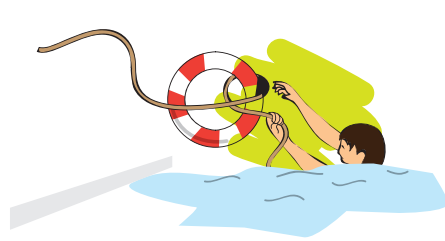
- السائل المخفف للألم الخاص بالأطفال والرضع والذي يحتوي على باراسيتامول أو أيبوبروفين.
- دواء كالامين المضاد للطفح الجلدي أو حروق الشمس.
- ملقط لإزالة الشظايا.
- يمكن حفظ عبوات الثلج أو الجلي في الثلاجة للتخفيف من التورم والكدمات. قم بلف عبوة الثلج بمنشفة صغيرة نظيفة، لأن وضع الثلج على الجلد مباشرة قد يتسبب بحروق بسبب البرودة الشديدة.
- محلول ملحي معقم.
- مطهر للعين.
- ضمادات للعين.
- مناديل معقمة.
- بخاخ معقم.
- طارد الحشرات.
- مقياس حرارة الطفل.
- مقصات لقطع اللاصق الطبي / الشريط اللاصق / الضمادات.
- لاصق طبي بكافة الأشكال والأحجام.
- ضمادات متنوعة.
- شريط لاصق.
- شاش معقم.
- قفازات تستخدم لمرة واحدة خالية من اللاتكس.

*** يجب حفظ حقيبة الإسعافات الأولية في مكان مقفل ومرتفع بعيداً عن متناول الأطفال. وتذكر دائماً أن تدقق في تاريخ انتهاء صلاحية جميع محتوياته.**

يجب عرض أي شخص تعرّض لحادثة غرق حديثاً على طبيب، لأن المياه يمكن أن تبقى داخل الرئتين لعدّة ساعات وتسبب ما يسمّى بـ "الغرق الثانوي".

نقاط أساسية يجب أخذها بعين الاعتبار لغير القادرين على السباحة:

- إذا كان الرضيع/الطفل بعيداً جداً ولا يمكن الوصول إليه، قم برمي حزام النجاة له أو أي شيء متواجد في مكان قريب منك يمكن أن يطفو. اصرخ لطلب المساعدة واتصل بـ 999 على الفور.



- إذا كان الرضيع/الطفل قريباً منك، حاول الوصول إليه وسحبته إلى بر الأمان.

- إذا لم يكن باستطاعتك الوصول إليه، ابحث عن عصا، ممسحة، فرع شجرة، منشقة أو أي شيء يمكنه التمسك به.



الغرق: خطوات من المهم اتخاذها



استبدل الملابس المبلّلة بملابس جافة وغطيه ببطانية خفيفة للمحافظة على جسمه دافئاً.

3

فور إنقاذ الرضيع/الطفل، احمله مع ترك رأسه منخفضاً أكثر من باقي الجسم للسماح للماء بالخروج من الفم.

1



راقب باستمرار تنفّسه واستجابته، حيث من الممكن حدوث "الغرق الثانوي". كن على استعداد للقيام بالإنعاش القلبي الرئوي إذا لزم الأمر.

4

إذا كان الرضيع/الطفل يتنفس ويستجيب عن طريق الإجابة أو الحركة، دعه يستلقي على جنبه مع ترك الرأس منخفضاً أكثر من بقية الجسم، للسماح للماء بالخروج من الفم. ثم اتصل لطلب المساعدة الطبية.

2

نزيف الأنف

يحتوي الأنف من الداخل على أوعية دموية دقيقة وقريبة من سطح الجلد. يحدث نزيف الأنف عندما تتمزق هذه الأوعية الدقيقة وتنزف.

نقاط أساسية يجب أخذها بعين الاعتبار

يمكن أن يحدث نزيف الأنف بسبب:

- الطقس الدافئ والجاف.
- التهاب الأنف والحلق والجيوب الأنفية.
- بعض الأدوية، مثل الأدوية المضادة للالتهابات أو بخاخ الأنف.
- نزلات البرد الشائعة والأنفلونزا.
- الحساسية، مثل حمى القش.
- تنظيف أنف الطفل/الرضيع أكثر من اللازم.
- إدخال جسم صغير داخل الأنف.
- الإجهاد المفرط، الذي يمكن أن يحدث في حالة الإمساك.

نزيف الأنف: خطوات من المهم اتخاذها



1 اجلس الطفل/الرضيع في وضعية مستقيمة ومريحة، ودعه يميل إلى الأمام قليلاً.

2 اضغط على الجزء الأسفل واللين من الأنف بأصابعك، أو باستخدام منديل أو قطعة قماش لمدة 10 دقائق (يمكن أن يقوم الطفل بهذه الخطوة إذا كان أكبر سناً).

3 قم بوضع "كيس ثلج" أو قطعة قماش مبللة باردة على أعلى الأنف.

4 شجّع الطفل/الرضيع على بصق أي دم متواجد في فمه وعدم ابتلاعه.

5 قدّم لطفلك/لرضيعك الأيس كريم أو الشراب البارد ليساعده على الاسترخاء والتخلص من طعم الدم.



النوبة الصرعية الحموية (نوبات أو اختلاجات ناجمة عن الحمى)

تتضمن مؤشرات الإصابة بالنوبة الحموية ارتفاع درجة حرارة الجسم (أعلى من 40 درجة مئوية)، تقوُّس الظهر، تشنُّج الجسم وتشنُّجات عنيفة، التعرُّق، انحباس النفس واحمرار في الوجه، وشد عضلي في اليد.

نقاط أساسية يجب أخذها بعين الاعتبار

- قد تحدث النوبات أو التشنُّجات عند الرضع/الأطفال بسبب ارتفاع درجة حرارة الجسم، وربما بسبب العدوى.
- لا تقم بتقييد الطفل/الرضيع.
- استعن دائماً بالمساعدة الطبيَّة لتقييم الحالة واستبعد كل التوقُّعات الأخرى المتعلقة بها.

النوبة الصرعية الحموية: خطوات من المهم اتخاذها



1 إحاطة الطفل/الرضيع ببطانية ناعمة، لكي لا يؤذي نفسه.

2 قد تستمر النوبة حتى 5 دقائق. فور انتهائها، اخلع ملابس الطفل/الرضيع لكي يتعرض للبرد، ولكن ليس البرد الشديد.

3 ضع الطفل/الرضيع في وضعية الإفاقة (باتباع الخطوات المذكورة في هذا الدليل) وراقبه عن قرب، فقد تزداد حالته سوءاً.

4 تحقّق من تنفس الطفل/الرضيع واستجابته بالحركة والإجابة. كن على استعداد للقيام بعملية الإنعاش القلبي الرئوي.

5 اتصل بالمساعدة الطبية.

العض والدغ

النوبة
الصرعية
الحموية

العض والدغ

قد يسبب التعرض لعضة حيوان أو حشرة جروحاً عميقة تكون عرضة للالتهاب، كما أن التعرض لأي عضة أو لدغة في الفم قد يؤدي إلى التورم ويعيق مجرى الهواء. لدغات بعض أنواع العناكب والعقارب قد تكون قاتلة للرضع/للأطفال الصغار ما لم يتم معالجتها على الفور.

العض والدغ: خطوات من المهم اتخاذها

1

لدغات الحيوان والإنسان

- قم بارتداء القفازات التي تستخدم لمرة واحدة إن أمكن.
- نظف الجرح للحد من تعرضه للتلوث، وقد بتغطيته بضمادة معقمة.
- تحكم بالنزيف باتباع الخطوات الموضحة في قسم الجروح والنزيف.
- إذا كان الجرح عميقاً، انقل الطفل إلى أقرب مستشفى أو مركز طبي.
- راقب عملية التنفس والاستجابة وكن على استعداد لإجراء الإنعاش القلبي الرئوي.

2

لدغات الحشرات

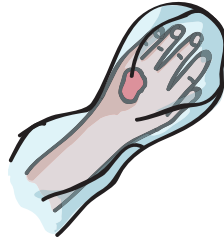
- ارفع الجزء المصاب من الجسم وضع عليه كمادة من الثلج للتخفيف من التورم.
- إذا كنت تستطيع رؤية إبرة الحشرة، حاول إزالته باستخدام ظفرك. لا تحاول إزالته باستخدام أصابعك، لأن ذلك يؤدي إلى تدفق المزيد من السم إلى المنطقة المصابة.
- راقب الرضيع/الطفل عن قرب، وتحقق من أنه ما زال يتنفس.
- إذا كان الجرح عميقاً، يجب أخذ المصاب إلى أقرب مستشفى أو مركز طبي.
- إذا كنت تتوقع حدوث رد فعل تحسسي، مثل الطفح الجلدي، صعوبة أو صفير في التنفس، اتصل بالمساعدة الطبية دون أي تأخير.



5 قم بإزالة جميع الأشياء الأخرى من محيط المنطقة المصابة، كالمجوهرات والساعات والأحزمة، إلخ.



6 إذا لم يتمزق الجلد، غط المنطقة المصابة بضمادات جافة ونظيفة.



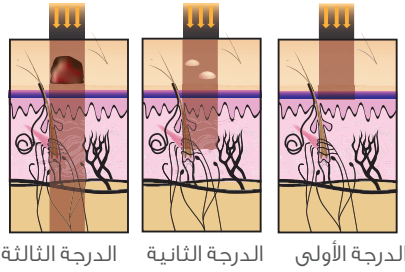
7 في حال تمزق الجلد، استخدم ضمادات غير لاصقة ورطبة. كما يمكن استخدام كيس من البلاستيك أو أكياس اللف النظيفة المستخدمة للطعام، وذلك عند نقل المصاب.

8 انقل الطفل/الطفل الرضيع إلى أقرب مستشفى أو مركز صحي.



9 لا تضع الثلج، الماء المثلج، المستحضرات الطبية، مواد الترطيب، الزيوت، المراهم، الكريمات أو المساحيق على مكان الإصابة. واعلم أيضاً أن وضع الزبدة أو الدقيق على منطقة الإصابة يتسبب في زيادة مستوى الضرر الناجم عن الإصابة.

الحروق



يمكن أن يكون سبب الحروق الحرارة، المواد الكيميائية أو الكهرباء. هناك ثلاثة أنواع مختلفة من الحروق، وذلك تبعاً لمدى خطورتها.

حروق من الدرجة الأولى

حروق الدرجة الأولى هي الأقل خطورة، فهي تؤثر على الطبقة الخارجية من الجلد، وقد تتسبب بالاحمرار والتورم.

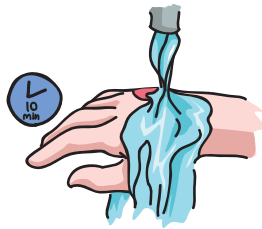
حروق من الدرجة الثانية

تعد حروق الدرجة الثانية أكثر خطورة، حيث إنها تتلف طبقة الجلد الخارجية والطبقة السفلية، وتسبب احمرار الجلد وظهور بقع بيضاء وبثور وتورم.

حروق من الدرجة الثالثة

تعد من أخطر أنواع الحروق، حيث إنها تتلف كل طبقات الجلد والأنسجة الداخلية. وقد تؤثر على العضلات والعظام أيضاً. كما يصاحب ذلك النوع من الحروق في بعض الأحيان، صعوبة التنفس عند الطفل.

الحروق: خطوات من المهم اتخاذها



1 قِيم درجة خطورة الحرق.

2 إذا كانت الإصابة شديدة، قم بطلب المساعدة على الفور.

3 عَرِّض الجلد المصاب للماء البارد لمدة 10 دقائق على الأقل.

4 لا تقم بلمس المنطقة المصابة أو إزالة أي ملابس عالقة على الجلد.

الصدمة الكهربائية

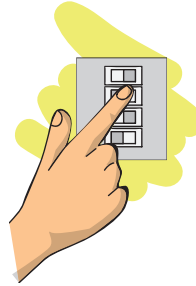
تحدث غالبية إصابات الصدمة الكهربائية بسبب الأجهزة المنزلية. تزداد احتمالية الإصابة بصدمة كهربائية بشكل كبير عند استخدام الأجهزة الكهربائية بأيدي مبللة، وفي نفس الوقت الوقوف على أرض مبللة أو داخل الحمام، بركة السباحة، أو أي مكان يحتوي على المياه.



نقاط أساسية يجب أخذها بعين الاعتبار

- لا تلمس الطفل/الرضيع حتى تتأكد من قطع الرابط الكهربائي.
- لا تستعمل على الإطلاق أي أداة معدنية لقطع التيار الكهربائي.
- بعد حادث الصدمة الكهربائية، قد تلاحظ وجود حروق خطيرة ناجمة عن الأجهزة. في حال حصول ذلك، اتبع الإجراءات المبينة في قسم الحروق (يرجى الرجوع إلى الصفحة 26 & 27).

الصدمة الكهربائية: خطوات من المهم اتخاذها



1 اقطع التيار الكهربائي الرئيسي قبل أن تلمس الطفل/الرضيع.

2 إذا لم يكن بإمكانك الوصول إلى التيار الرئيسي، قف على أحد العناصر التي لا تنقل الكهرباء، مثل صندوق خشبي أو حصيرة بلاستيكية. يجب أن تكون جافة أيضاً.

3 باستخدام ممسحة جافة أو مقبض خشبي، ابعد الجهاز الكهربائي عن الطفل/الرضيع المصاب.

4 إذا فقد الطفل/الرضيع وعيه، ولم يتنفس أو يتحرك، قم بتنفيذ عملية الإنعاش القلبي الرئوي.

5 بعد إبعاد الطفل/الرضيع من منطقة الخطر، اتصل بـ 999.



الصدمة
والصدمة
الكهربائية

هناك مؤشرات تحذيرية وأعراض رئيسية تدل على أن الطفل/الرضيع يعاني من صدمة، من أبرزها التنفس السريع، الغثيان والتقيؤ، رعشات البرد، الضعف أو التعب، الدوخة أو الإغماء، بالإضافة إلى تغيرات في الحالة النفسية أو السلوك، مثل التوتر أو التهيج.

نقاط أساسية يجب أخذها بعين الاعتبار:

- لا تقدّم الطعام أو الشراب للطفل/الرضيع - فقط قم بترطيب شفاهه بالماء.
- قد تحدث الصدمة نتيجة للصدّات، التعرّض لضربة شمس، فقدان الدم، ردّات الفعل التحسّسية، التهاب شديد، تسمّم أو حروق شديدة.
- ابقِ برفقة الطفل/الرضيع في جميع الأوقات.
- تتسبب الصدمة بانخفاض تدفق الدم إلى الأعضاء، وإذا لم يتم معالجتها، يمكن أن تؤدي إلى تلف دائم في الأعضاء أو حتى الوفاة.

الصدمة: خطوات من المهم اتخاذها

- 1 حافظ على هدوئك وقم بوضع الطفل/الرضيع على الأرض باستخدام بطانية إن أمكن.
- 2 اسند رجليه على سطح مرتفع بحيث تكون أعلى من مستوى الجسم، وذلك إن تبين أن ساقه غير مكسورة.
- 3 تأكد من أن ملابسه لا تضغط على منطقة الرقبة، الصدر والخصر.
- 4 تأكد من أن الطفل/الرضيع دافئ، واستخدم بطانية أو معطف إذا لزم الأمر.
- 5 إذا فقد الطفل/الرضيع وعيه، ضعه في وضعيّة الإفاقة. في حال توقّف عن التنفّس، قم بالإنعاش القلبي الرئوي.



ضربة الشمس والإنهاك الحراري

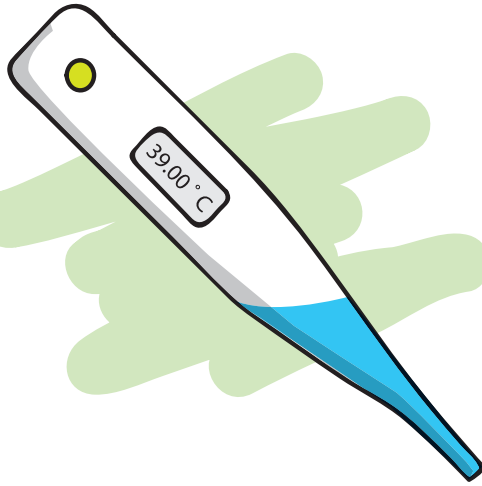
في حال لم تتم معالجته، فقد يؤدي الإنهاك الحراري إلى ضربة شمس، وذلك بسبب الزيادة السريعة في درجة حرارة الجسم. قد يتسبب ذلك في تلف خلايا المخ والأعضاء الحيوية الأخرى، مما يضع حياة المصاب في خطر ويمكن أن يؤدي إلى الوفاة في حال عدم معالجته.

نقاط أساسية يجب أخذها بعين الاعتبار

قد تحصل الإصابة بضربة الشمس خلال دقائق، وتؤدي إلى فقدان الوعي. يجب في هذه الحالة الاتصال بالطوارئ من دون أي تأخير.

مؤشرات تدل على احتمالية التعرّض لضربة الشمس:

- درجة حرارة الجسم 39 درجة مئوية فما فوق
- الإغماء أو الدوخة
- الغثيان أو الإقياء
- التعرّق الشديد، وغالباً ما يترافق مع برودة ورطوبة في الجلد
- نبض سريع وضعيف
- وجه شاحب ومتوهّج
- تشنّج في العضلات
- صداع في الرأس
- ضعف أو تعب



ضربة
الشمس
والإرهاق



ضربة الشمس والإنهاك الحراري

ضربة الشمس والإنهاك الحراري: خطوات من المهم اتخاذها

5 اخلع ملابس الطفل/الرضيع الضيقة أو السمكة وراقبه جيداً.

6 بدلاً من المياه المثلجة والباردة، ضع مناشف باردة ومبللة على رقبة الطفل/الرضيع، تحت الإبطين وعلى منطقة الفخذين أو غط جسمه بقماش بارد ورطب.

7 تأكد من أن الطفل/الرضيع يتنفس ويستجيب بالحركة والإجابة.

8 اطلب المساعدة الطبية.

1 ادخل الطفل/الرضيع إلى مكان مغلق أو إلى مكان مظلل واتصل بـ 999 على الفور.

2 قم بخفض حرارة جسم الطفل/الرضيع إن أمكن من خلال وضعه في مياه باردة أو حمام بارد، رش جسمه بالماء أو استخدم المروحة. لا تضعه في مياه مثلجة أو باردة جداً.

3 اجعل الطفل/الرضيع يشرب السوائل الباردة.

4 إذا فقد الطفل/الرضيع وعيه ولم يبدو أنه يتنفس، يسعل أو يتحرك، قم على الفور بإجراء عملية الإنعاش القلبي الرئوي.

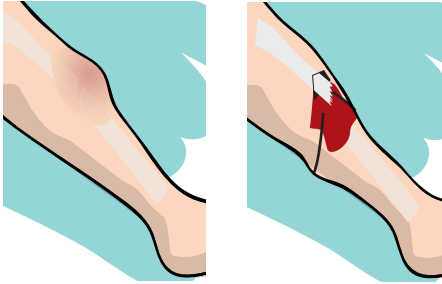


تأكد إن كان هنالك أضرار أخرى وقم بتقييم الوضع.

- لا تدع الطفل/الرضيع يتحرك وتأكد من حماية أعلى وأسفل المنطقة المصابة بيدك.
- ضع جبيرة فوق وتحت منطقة الكسر. وللمساعدة في تخفيف الألم، يطن الجبيرة.
- استخدم كمادات الثلج للحد من التورم والمساعدة في تخفيف الألم. لا تضع الثلج على الجلد مباشرة. بل لقه بمنشفة، قطعة من القماش أو أي شيء آخر.
- استخدم علاج الصدمة للطفل/للرضيع، إذا شعر بالدوار أو صعوبة في التنفس أو كان تنفسه سريعاً أو قصيراً، بطريقة الاستلقاء مع إبقاء رأسه منخفضاً أقل عن باقي الجزء العلوي من جسمه، وارفع ساقيه.
- اطلب المساعدة الطبيّة.

الكسور





تتضمن المؤشرات الدالة على إمكانية وجود كسر، ألم نابض، تورم وكدمات، عدم القدرة على تحريك أحد الأطراف، بروز عظمة أو أكثر، إضافة إلى الصدمة. هناك نوعان من الكسور: المفتوحة والمغلقة، وكل منهما يتطلب معاملة مختلفة، كما هو موضَّح أدناه.

الكسر المفتوح: هو إصابة لا تلحق الضرر بالعظام فقط، لكنّها تمزّق الجلد أيضاً.

الكسر المغلق: يحدث عندما يكون هناك كسر في العظام ولكن دون تمزّق في الجلد. عادةً ما يترافق مع كدمات وتورم في منطقة الكسر.

نقاط أساسيّة يجب أخذها بعين الاعتبار

- لا تحاول تحريك الطفل/الرضيع إلا بعد تثبيت المنطقة المصابة.
- لا تقدّم له أي طعام أو شراب.
- ينبغي اتخاذ جميع الإجراءات التالية على الفور (وذلك تبعاً لنوع الكسر) أثناء انتظار وصول المساعدة.

الكسور: خطوات من المهم اتخاذها



1. تحقّق من وجود أي خطر آخر وقم بتقييم الوضع.
2. تحقّق من أن الطفل/الرضيع يتنفس ويستجيب بالحركة والإجابة، وكن على استعداد لإجراء الإنعاش القلبي الرئوي.
3. اوقف أي نزيف عن طريق الضغط على الجرح بضمادة معقّمة، قطعة قماش نظيفة أو قطعة نظيفة من الملابس.
4. ثبّت المنطقة المصابة ولا تحاول إعادة العظمة إلى مكانها أو دفعها في حال اختراقها الجلد.
5. إذا خضعت لدورة تدريبية حول عمل الجبيرة وكانت المساعدة الطبيّة غير متوفّرة، ضع الجبيرة فوق وتحت المنطقة المكسورة. ولتخفيف الألم، بطن الجبيرة.

اختناق الطفل: خطوات من المهم اتخاذها

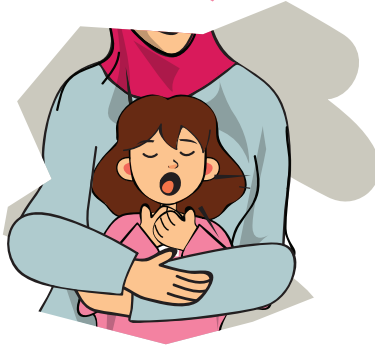
1

اطلب من الطفل السعال لإخراج أي شيء عالق. إذا كان بإمكانه السعال، انظر داخل فمه للتأكد ما إذا كان هناك انسداد في الحلق، ثم قم بالخطوة 2.



2

قف خلف الطفل أو اجث على ركبتيك وقم بلف ذراعيك حوله. أغلق يدك بشكل قبضة وضعها فوق سرة بطنه مباشرة. ضع يدك الأخرى على قبضة يدك الأولى وقم بالسحب للداخل وللأعلى بقوة حتى يخرج الجسم العالق.



3

إذا فقد الطفل وعيه، ضعه على ظهره على سطح ثابت ومستوي وقم بطلب المساعدة الطبية على الفور. ابدأ بعدها بالإنعاش القلبي الرئوي من خلال اتباع الإرشادات الواردة في هذا الدليل. (يرجى الرجوع إلى الصفحة 9)



هناك نوعان من الاختناق، الخفيف والشديد. ولهذا، تختلف طبيعة الإسعافات الأولية المقدّمة باختلاف درجة الاختناق وما إذا كان الشخص المتعرّض للاختناق رضيعاً أو طفلاً. الرجاء الاطلاع على الفروق أدناه.

اختناق خفيف

في هذه الحالة يكون الرضيع أو الطفل لا يزال قادراً على السعال والتنفس، على الرغم من أنه من الواضح أن هناك شيئاً ما عالقاً في حلقه.

اختناق شديد

يكون الرضيع أو الطفل غير قادر على الكلام، السعال أو التنفس، مما يؤدي في النهاية إلى فقدان الوعي، إذا لم يتم إزالة الشيء الذي أدى إلى الاختناق.

نقاط أساسية يجب أخذها بعين الاعتبار

- لا تقم أبداً بوضع أصابعك في حلق الرضيع/الطفل المختنق قبل رؤية الشيء العالق.
- لا تقم بهز الرضيع /الطفل.
- توجه بالرضيع/الطفل إلى الطبيب فور تعرّضه لحادثة الاختناق أو فقدان الوعي.

دائماً ضع الأشياء والألعاب الصغيرة في مكان مرتفع بعيداً عن متناول الأطفال.

اختناق الرضع: خطوات من المهم اتخاذها



ضع الرضيع على يدك الثانية، بحيث يكون وجهه للأعلى في هذه المرة. اضغط بيدك في منتصف صدره بين الحلمتين 5 مرات. وتأكد إذا كان الجسم العالق قد خرج.



3

إذا كان هناك شخص آخر برفقك، اطلب منه الاتصال بـ 999 بينما تقوم أنت بتطبيق الخطوة 2. إذا كنت لوحده، اتبع الخطوات من 2 إلى 4 لمدة دقيقتين قبل الاتصال بـ 999.

1



استمر أو كرر تلك العملية حتى يخرج ذلك الجسم العالق أو يفقد الطفل وعيه.

4



ضع الرضيع على راحة يدك ووجهه للأسفل مع إسناد رأسه بيدك. اعطاء 5 صفعات بين كتفيه، وتأكد إذا كان الجسم العالق قد خرج.

2

إصابات العين و الرأس

تشمل مؤشرات احتمال تعرض الرأس للإصابة فقدان الذاكرة، عدم وضوح الرؤية، شحوب وبرودة ورطوبة الجلد، الغثيان، الصداع والدوخة، فقدان التوازن وزيادة النعاس.

نقاط أساسية يجب أخذها بعين الاعتبار

- لا تترك الرضيع/الطفل لوحده.
- لا تقم بتحريكه دون الحاجة لذلك.
- اطلب المساعدة الطبية بعد وقوع أي إصابة في الرأس.
- راقب الطفل عن قرب لمدة 48 ساعة بعد وقوع أي إصابة في الرأس.

إصابات الرأس: خطوات من المهم اتخاذها

1. تحقق من وجود أي خطر آخر وقم بتقييم الوضع.
2. تأكد من التنفس والاستجابة.
3. إذا كان الطفل/الرضيع يتنفس ولا يستجيب، ضعه في وضعية الإفاقة، ثم اطلب المساعدة الطبية.
4. كن مستعداً للاتصال بالرقم 999 وإجراء الإنعاش القلبي الرئوي في حال عدم استجابة الطفل/الرضيع على أي رد.
5. قيّم مؤشرات النعاس، عدم وضوح الرؤية، الصداع والتقيؤ.
6. إذا كان هناك جرح مفتوح ويمكن أن يصاب بالتلوث، استخدم ضمادة لتغطيتها.

إصابات العين و الرأس

إذا كنت تعتقد بأن الطفل/الرضيع تعرّض لإصابة في عينه، فتأكّد من إن كان يعاني من ألم في عينه أو جفنه، انخفاض في الرؤية أو أي جروح مرئية أو احمرار في العين.

إصابات العين: خطوات من المهم اتخاذها

إصابات العين العامة

- 1 ضع الرضيع أو الطفل في وضعية الاستلقاء مع إبقاء الرأس والكتفين مرتفعين قليلاً.
- 2 امسك رأسه بشكل ثابت قدر المستطاع وقيّد يديه حتّى لا يقوم بفرك عينه المصابة.
- 3 حاول إبعاد الجفنين عن بعضهما، باستخدام الإبهام والإصبع.

- 4 إذا رأيت جسمًا غريباً داخل العين، حاول إخراجها إما بغسل العين بالمياه النظيفة أو بواسطة معقم سائل للعين. ولا تحاول إخراج الجسم بنفسك.

- 5 غط العين المصابة بضمادة معقمة ثم غطي الضمادة بلاصق طبي.

- 6 انقل الطفل/الرضيع إلى أقرب مستشفى أو مركز طبي.



الجروح والنزيف

جروح
ونزيف

مساعدة



4 اتصل بـ 999 أو انقل الطفل إلى أقرب مستشفى.

4



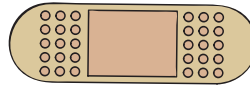
5 لا تحاول إزالة أي جسم عالق في منطقة الجرح. فقد يتسبب ذلك في تفاقم الإصابة وزيادة النزيف.

5



6 اضغط على الجرح بشدة باستخدام لاصق طبي نظيف أو ضمادة. ارفع واسند الجرح فوق مستوى قلب الطفل/الرضيع لإبطاء النزيف.

6



7 غط الجرح والضمادة بلاصق طبي أكبر حجماً، ولا تجعل اللاصق ضيقاً.

7

الجروح والنزيف

احتفظ على الدوام بضمادات في خزانة الإسعافات الأولية الخاصة بك، حيث إنها تساعد في التحكم بالنزيف ومنع الجروح من التعرّض للالتهاب.

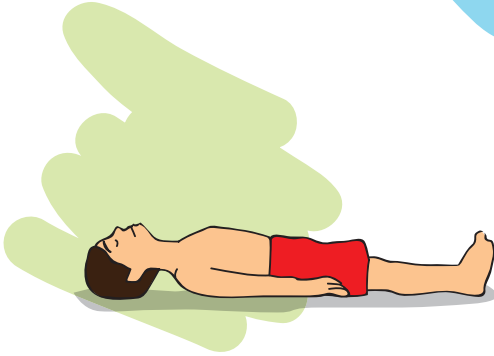
نقاط أساسية يجب أخذها بعين الاعتبار

- يمكن السيطرة على / التقليل من فقدان الدم من خلال رفع المنطقة المصابة.
- ابق الرضيع / الطفل دافئاً. لا تقدّم له طعاماً أو شراباً، فقط قم بترطيب شفاهه بالماء.

الجروح والنزيف: خطوات من المهم اتخاذها



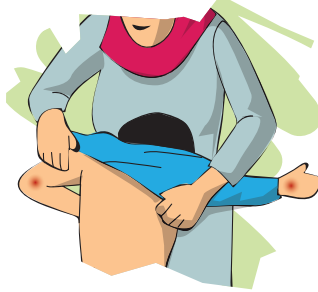
1 قم بارتداء قفازات غير قابلة لإعادة الاستخدام.



2 ضع الطفل / الرضيع على الأرض، مع الحفاظ على منطقة الجرح مرتفعة ومسنودة. إذا استمر النزيف، ضع الرجلين على سطح مرتفع قليلاً.

3 إذا أصبحت الضمادة الأولى مبلّية بالدماء، استخدم ضمادة ثانية فوقها، مع ترك الضمادة الأولى في مكانها.

5 إذا لامست المادة السامة الجلد، قم بإزالة أي ملابس ملوثة باستخدام القفازات، واغسل الجلد في الحمام أو باستخدام خرطوم المياه لمدة 10 دقائق.



6 في حال دخلت مادة سامة في عيني طفلك/رضيعك، اغسل عينيه برفق بالمياه الباردة أو الدافئة لمدة 10 دقائق أو لحين وصول المساعدة الطبيّة.



7 إذا استنشق الطفل/الرضيع مادة سامة، اخرجهم لاستنشاق الهواء النقي في أسرع وقت. وإذا تقيأ، قم بإدارة رأسه إلى أحد الجانبين لمنع الاختناق.

8 في أي لحظة يتوقّف فيها الطفل/الرضيع عن الحركة، التنفس أو السعال، قم على الفور بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي.

9 للطوارئ والمساعدة اتصل على 999، لأي معلومات إضافية اتصل على مركز معلومات الأدوية 800-424.

مساعدة



تعد العديد من منتجات التنظيف المستخدمة في المنزل خطيرة للغاية، لاحتوائها على مواد كيميائية ضارة للإنسان. ويصعب على الأطفال والرضع التمييز بين المواد الخاصة بالتنظيف والزيوت والأدوية وبين الأشياء الأخرى المشابهة لها مثل علب الحليب أو الحلوى.

لذا يجب حفظ هذه المواد الخطيرة في خزانة قابلة للقفل أو في مكان لا يمكن للأطفال الوصول إليه.

أمر يجب مراقبتها:

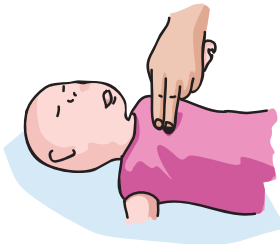
- حالات حروق أو احمرار حول الفم والشفيتين.
- رائحة نفس فيها رائحة مواد كيميائية، مثل.
- الارتباك وعدم التركيز أو أي تغيير آخر في الحالة العقلية.
- التقيؤ.
- نعاس أو خمول.

تسمم الأطفال/ الرضع: خطوات من المهم اتخاذها

1 إذا تناول الطفل/الرضيع مادة سامة، حاول أن تخرج ما تبقى في فمه من تلك المادة السامة. ولا تجبره على التقيؤ بوضع إصبعك في حلقه أو إعطائه علاجاً منزلياً. وفي حال تقيء الطفل/الرضيع حرّك رأسه إلى الجانب الأيمن أو الأيسر لمنع الاختناق وإيقاف التقيؤ.



3 إذا بقي الطفل/الرضيع واعياً، ضعه في وضعية مريحة حتى تصل المساعدة الطبية. كن على استعداد لإجراء الإنعاش القلبي الرئوي، باتباع الخطوات المبينة في الفصل الخاص بالإنعاش القلبي الرئوي في هذا الدليل (يرجى الرجوع إلى الصفحة 6 - 9).



4 إذا قام الطفل/الرضيع بالتقيؤ، احتفظ بعينة من ذلك القيء ليتم تقييمها من قبل أخصائي الرعاية الصحية.



2 إذا كانت المادة السامة من مواد التنظيف أو مادة كيميائية أخرى، قم بقراءة النشرة المرفقة لتلك المادة واتبع التعليمات الخاصة بحوادث التسمم واحتفظ بها ليُشاهدتها الطبيب.

وضعية الإفاقة للطفل: خطوات من المهم اتخاذها

1 اجث على ركبتيك بجانب طفلك، واحرص على أن يكون مستلقياً على ظهره. مّد ذراعه الأقرب إليك بحيث تكون راحه يده نحو الأعلى.

2 ضع ذراعه الثانية فوق صدره، وامسك بيده فوق خده.

3 ارفع ركبة ساقه البعيدة عنك، وقم بوضع رجله بشكل مسطح على الأرض.

4 اسحب نفس الساق باتجاهك، مع لف الطفل على جنبه. تأكد من بقاء يده ضاغطة على خده.

5 الآن قم بتحريك نفس الساق حتى تصبح الركبة والورك على شكل زاوية قائمة. تأكد من أن الطفل مستلق على ركبته وكوعه، لإبقاء مجرى الهواء مفتوحاً.

6 راقب تنفّسه وتحقّق من أي حالة أخرى تهدّد حياته، مثل النزيف الحاد.



وضعية الإفاقة

إذا كان الطفل في وضعية الاستفاقة لأكثر من 30 دقيقة، قم بتحريكه إلى الجانب الآخر، إلا إذا كان هناك إصابة تمنعك من فعل ذلك. وبمجرد وضع الطفل الرضيع في وضعية الإفاقة، ابق برفقته وتأكد بصورة دورية من حالته التنفسية واستجابته.

نقاط أساسية يجب أخذها بعين الاعتبار

- تُستخدم وضعية الإفاقة في حال كان الطفل أو الرضيع يتنفس لكنه فاقد للوعي.
- تأكد من أنه يمكنك رؤية وجه طفلك، لتتمكن من مراقبة تنفّسه واستجابته لك أو حدوث أي إقياء.

وضعية الإفاقة للرضيع: خطوات من المهم اتخاذها



- 1 احضن الرضيع بين ذراعيك، على أن يكون رأسه مقابلاً لك وباتجاه الأسفل.
- 2 راقبه عن قرب، للتأكد من أنه لا يزال يتنفس.
- 3 إذا كنت واثقاً من أنه يتنفس، اتصل لطلب المساعدة الطبية على الفور.
- 4 ابق الرضيع برفقتك في جميع الأوقات حتى وصول المساعدة الطبية، في حال تدهورت حالته الصحية.
- 5 إذا لاحظت أنه قد توقّف عن التنفس، يجب أن تنفّذ الإنعاش القلبي الرئوي.

فقدان الوعي - الأطفال

تنفيذ الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)



1. ضع الطفل على ظهره في وضعيّة الاستلقاء على سطح صلب ومستوي.
2. ضع إحدى يديك أو يديك الإثنتين على عظمة الصدر مباشرة بين الحلمات.
3. اضغط إلى الأسفل بشدة نحو خمسة سنتيمترات.
4. بعد كل ضغطة، توقّف عن الضغط مع إبقاء يدك على صدر الطفل.
5. راقب إذا ارتفع صدر طفلك. اسمح للصدر بالارتداد بعد كل ضغطة.
6. قم بإجراء 30 ضغطة بالمجمل، اتبعها بتطبيق عملية التنفس الاصطناعي مرتين، بمعدل لا يقل عن 100-120 ضغطة في الدقيقة الواحدة، إلى حين وصول المساعدة الطبية أو حتى يتنفس الطفل من جديد.



التنفس الاصطناعي

1. ضع إحدى يديك على جبهة رأس الطفل. وقم بوضع إصبعين من يدك الأخرى على الجزء العظمي من الفك السفلي.
2. قم بإمالة رأسه إلى الخلف بحذر لفتح مجرى الهواء، أغلق أنف الطفل وضع فمك على فم الطفل بحيث يتطابق فمك على فم الرضيع.
3. انفخ داخل فمه حتّى ترى صدره يرتفع لمدة ثانية واحدة.

فقدان الوعي – الأطفال

الطفل الفاقد للوعي (من عمر سنة حتى سن البلوغ): خطوات من المهم اتخاذها



1 ناد الطفل باسمه وهزّ كتفه بشدة.

2 إذا استجاب، ضعه في وضعية الإفاقة واتصل بالمساعدة الطبيّة على الفور (999).

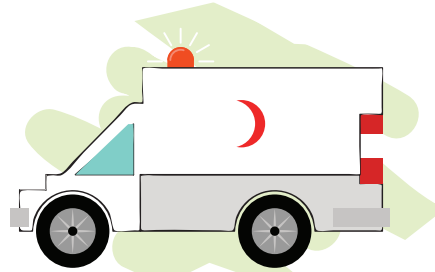


3 إذا كان الطفل صغيراً وكنت لا تشك بوجود إصابة خطيرة، يمكنك تحريكه من موقعه الحالي.

4 إذا لم يستجب الطفل بالحركة أو الإجابة ولم يكن يتنفس، نَقِّد الإنعاش القلبي الرئوي (CPR). نَقِّد 30 ضغطة يليها نفسين.



5 إذا كنت لوحده مع الطفل، نَقِّد الإنعاش القلبي الرئوي لمدة دقيقتين قبل الاتصال بـ 999.



تنفيذ الإنعاش القلبي الرئوي



1. ضع الرضيع على ظهره في وضعية الاستلقاء على سطح صلب ومستوي.
2. ضع إصبعين في وسط الصدر، على خط موازي للحلمات.
3. اضغط للأسفل بشدة نحو أربعة سنتيمترات.
4. بعد كل ضغطة، توقّف عن الضغط مع إبقاء أصابعك على صدر الطفل.
5. أفسح المجال أمام الصدر بالارتفاع بين الضغطات.
6. قم بإجراء 30 ضغطة بالمجمل، اتبعها بتطبيق عملية التنفس الاصطناعي مرتين، بمعدل لا يقل عن 100-120 ضغطة في الدقيقة الواحدة.

التنفس الاصطناعي



1. ضع إحدى يديك على جبهة رأس طفلك الرضيع. وقم بوضع إصبعين من يدك الأخرى على الجزء العظمي من الفك السفلي.
2. قم بإمالة رأسه إلى الخلف بحذر لفتح مجرى الهواء، أغلق أنفه وضع فمك على فم الرضيع بحيث يتطابق فمك على فم الرضيع.
3. انفخ داخل فم الرضيع حتى ترى صدره يرتفع لمدة ثانية واحدة.

إذا كنت لوحده مع الرضيع، استمر بتنفيذ الإنعاش القلبي الرئوي لمدة دقيقتين (حوالي خمس دورات 30:2)، ثم اتصل لطلب المساعدة الطبية (999). إذا كان هناك شخص آخر معك، اطلب منه الاتصال بـ 999 على الفور.

فقدان الوعي – الرضع

من المهم تذكّر المبادئ الأساسية عند تقييم وضع الرضيع:

أ التقييم
قيّم الوضع بالتأكد من إن كان هنالك أخطار أخرى في المكان الموجود فيه.

ب التنفس
تأكد من أن الرضيع يتنفس وحاول أن تجعله يستجيب لك.

ت اتصل بـ 999
قم دائماً بطلب المساعدة واتصل بالطوارئ.

بالإضافة إلى ذلك، هناك اختلافات بسيطة بين طريقة التعامل مع الرضيع مقارنة مع الطفل، سنقوم بشرحها في هذا القسم.

نقاط أساسية يجب أخذها بعين الاعتبار

- قيّم الخطر، وتأكد إن كانت المنطقة آمنة أم لا؟
- تأكد إن كانت هناك استجابة واطلب المساعدة.
- لا تهز الطفل أو الرضيع.

الرضيع الفاقد للوعي (أقل من سنة واحدة) خطوات من المهم اتخاذها

1 تأكد إن كان الطفل يستجيب وذلك بهزّ قدمه برفق.

2 إذ استجاب الرضيع، احضنه بين ذراعيك على أن يكون رأسه للأسفل. وفي حال لم يستجيب ولم يكن يتنفس، نفّذ الإنعاش القلبي الرئوي لمدة دقيقتين، وقم بإجراء 30 ضغطة، اتبعها بتطبيق عملية التنفس الاصطناعي مرتين.

3 إذا كنت لوحده، نفّذ الإنعاش القلبي الرئوي لمدة دقيقتين قبل الاتصال بـ 999.

مقدمة

أظهرت دراسة أجريت مؤخراً في أبوظبي أن أكثر من 40% من الإصابات التي يتعرض لها الأطفال والرضع هي إصابات منزلية. وبالرغم من تلك النسبة المرتفعة، إلا أن هناك عدد من الخطوات البسيطة التي يمكنك اتخاذها لجعل منزلك مكاناً أكثر أمناً.

إن تعلّم المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية أمر في غاية الأهمية ومهارة يمكن الاستفادة منها مدى الحياة، لأنها تساعد على إنقاذ حياة شخص والتقليل من خطر الإصابة، وتمنحك شعوراً بالقدرة على تقديم المساعدة متى لزم الأمر.

يجب علينا جميعاً تعلّم المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية، فنحن لا نعلم متى سنحتاج تلك المهارة، في البيت، مكان العمل، المدرسة، خلال التسوّق أو في أي مكان آخر. فمن الممكن أن ننقذ حياة شخص ونقل من العواقب السلبية والخطيرة لمخاطر الإصابة.

يتعرّض الأطفال والرضع يومياً لمخاطر الإصابة وإيذاء أنفسهم. من المهم أن نبقي متيقظين ونتّبع إجراءات السلامة المذكورة في هذا الدليل، وأن نوّفر لأطفالنا بيئة آمنة ونشرف عليهم عن كثب.

نصائح هامة يجب مراعاتها

1. حافظ على هدوئك وفكّر قبل أن تتصرف.
2. قيّم الوضع.
3. اخرج الطفل/ الرضيع من دائرة الخطر إن كان ذلك آمناً.
4. اطلب المساعدة على الفور و/ أو اتصل بالمساعدة الطبيّة (999).

خلال طلبك للمساعدة، احرص على:

- التحدّث بمنتهى الهدوء والوضوح والأناة.
- إعطاء اسمك ومكان تواجدك بالكامل.
- شرح طبيعة الإصابة أو الحادث.
- الإفصاح عن عنوانك وطريقة الوصول إليك بالكامل.
- عدم إنهاء المكالمة حتى يخبرك الشخص المتلقّي بذلك.





فهرس المحتويات

صفحة	
5	مقدمة
6	فقدان الوعي
10	وضعية الإفاقة
12	التسمّم
14	الجروح والنزيف
16	إصابات العين و الرأس
18	الاختناق
20	الكسور
22	ضربة الشمس والإرهاق
24	الصدمة
25	الصدمة الكهربائية
26	الحروق
28	العض واللدغ
29	النوبة الصرعية الحموية
30	نزيف الأنف
31	الغرق
32	محتويات حقيبة الإسعافات الأولية



ADPHCAE



ADPHC_AE



ADPHC_AE



ADPHC.AE



ADPHC-AE



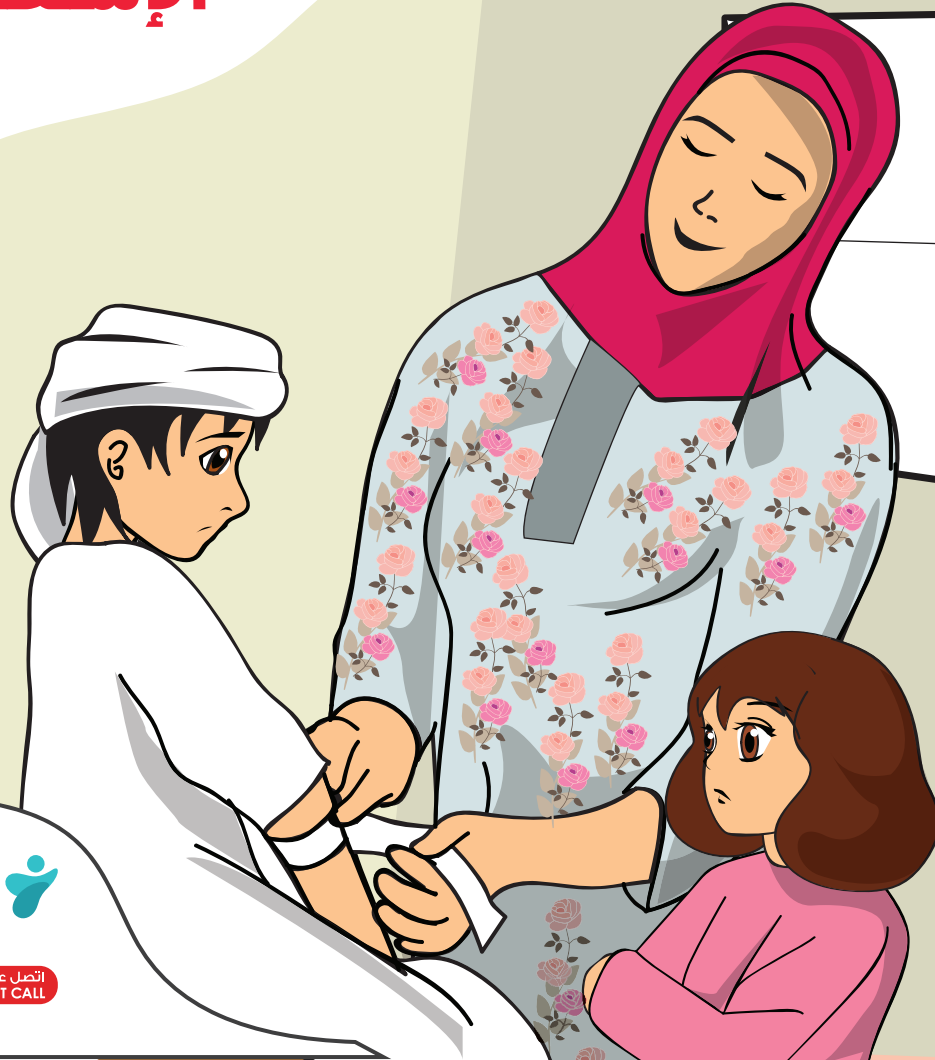
056 2312171

براءتهم لا تدرك الخطر

تعلم المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية وأنقذ حياة طفلك

الإسعافات الأولية

النسخة العربية



معرفة الوقاية... تجنبك الإصابة
Know Prevention ... Prevent Injury

ABU DHABI PUBLIC
HEALTH CENTRE | مركز أبوظبي
للصحة العامة



800 555  اتصل على
JUST CALL