

بعض مستلزمات السلامة الإعلامية

أشرف على إعداد الكراس و راجعه : نقيب الصحفيين الشهيد شهاب التميمي

هذا الكراس، واحد من منشورات المعهد الدولي للسلامة الإخبارية (INSI) بالتعاون مع مكتب المعهد في جنوب آسيا و مركز المجموعة الصحفية و التنمية (CCJD)، يتضمن إرشادات للصحفيين و توعيتهم في كل ما يتعلق بتوفير السلامة المهنية.

و قد صدر هذا الكراس بالأصل باللغة الإنجليزية تحت عنوان " كراس ملاحظات الصحفي و دليل السلامة "في مانيتلا عام 2006.

ترجم مادة الكراس و حررها: حسين الساهي

- موقع المجموعة العراقية للسلامة الإعلامية: iraqmsg.org
 - هاتف منسق المجموعة العراقية للسلامة الإعلامية: 07806323890
 - هاتف المدير الإداري للمجموعة و عنوانه الإلكتروني: 07806323874
- imsqdmnstrtr@yahoo.com
husen@iraqmsg.org

عليك أن تضع في مقدمة كراس ملاحظتك اليومية الأشخاص الذين يتم الاتصال بهم عند الضرورة

الاسم:
الهواتف:

الاسم:
الهواتف:

الاسم:
الهواتف:

معلومات طبية

صنف الدم

الحساسيات

أدوية يتم تعاطيها

تنويه

تم إعداد كراس المخبر الصحفي و تعليمات السلامة التي يتضمنها بالتعاون بين المجموعة العراقية للسلامة الإعلامية و المعهد الدولي للسلامة الإخبارية، من خلال تزويد المعهد للمجموعة العراقية بمفردات أساسية للسلامة الإعلامية مستندة إلى خبرة طويلة. و يأتي صدور الكراس بقصد توعية الزملاء الصحفيين بالوسائل الضرورية التي ينبغي عليهم استخدامها عند تعرضهم للمخاطر المتنوعة، إضافة إلى بعض الإرشادات الطبية الضرورية للإسعاف الأولي، من أجل عدم هدر حياة أي زميل بسبب الجهل ببعض الإسعافات الأولية الضرورية للإبقاء على حياة الزميل الصحفي قدر الإمكان لحين تولي رعايته من قبل الأطباء.

و تأتي فكرة هذا الكراس ضمن التوجه العام للمجموعة العراقية للسلامة الإعلامية، التي تعمل بإشراف نقابة الصحفيين العراقيين، من أجل الحد من المخاطر التي يتعرض لها الصحفيون العراقيون، الذين قدموا 278 شهيداً منذ نيسان 2003 و حتى نهاية أيار 2008.

وكان الشهيد نقيب الصحفيين الزميل شهاب التميمي يعول كثيراً على الدعم المعنوي و المادي من قبل المثقفين و العقول السياسية المنفتحة في العديد من مواقع الدولة لدعم المجموعة العراقية للسلامة الإعلامية، وتحدث الزميل شهاب التميمي عن أهمية " المجموعة العراقية للسلامة الإعلامية قائلًا:

" حرصت و النائب الأول للنقيب الزميل جبار طراد (حالياً نقيب الصحفيين بموجب النظام الداخلي للنقابة)، و الزميل أمين السر مؤيد اللامي (و هو حالياً يتولى مهام نائب النقيب إضافة إلى أمانة السر) على توفير مستلزمات إقامة المجموعة العراقية للسلامة الإعلامية، بالتعاون مع الاتحاد الدولي للصحفيين، لتكون مرشداً في تبصير الزملاء بمستلزمات السلامة، من حيث إجراءات الاحتراز، داخل المؤسسات الإعلامية و خارجها و في مواقع التغطية الصحفية."

و أضاف النقيب الشهيد: " إلى جانب تأكيد المجموعة ضرورة التمسك بالمهنية الصحفية العالية و مواصفاتها في الموضوعية و الدقة و الحيادية و التوازن في تناول الموضوعات الإعلامية، من أجل تعميق دور الإعلامي شخصية عامة ممثلة بحق للرأي العام دون تجاهل أو تهميش أية قوة اجتماعية أو رأي."

و قد أبدت وزارة الثقافة اهتماماً خاصاً بدعم فكرة إصدار هذا الكراس، على أثر توجه نقيب الصحفيين الراحل مصطحباً المجموعة العراقية لمقابلة أ.د. جابر الجابري الوكيل الأقدم للوزارة، حيث طرح أ.د. الجابري الموضوع على وزير الثقافة وكالة د. أكرم الحكيم، الذي وجه بطبع الكراس على نفقة وزارة الثقافة و أن يكون هدية الوزارة للإعلاميين العراقيين، من أجل تعميق الوعي بمستلزمات السلامة بين الصحفيين للحد من تعرضهم لمخاطر الاستهداف الدموي الذي قتل 278 إعلامياً، و كان الزميل نقيب الصحفيين الراحل الشهيد الثاني والسبعين بعد المنتئين عصر الأربعاء السابع و العشرين من شباط 2008 عندما استشهد متأثراً بجراحه أثر تعرضه لمحاولة اغتيال ظهر يوم السبت الثالث و العشرين من شهر شباط نفسه.

المجموعة العراقية
للسلامة الإعلامية
مطلع حزيران 2008

التعامل مع المراقبة

- كن دوماً متيقظاً.
 - وثق علاقتك بجيرانك.
 - سجل ملاحظتك عن الأشخاص والعربات المشتبه بهما.
 - أحرص بشكل سري على تصوير المشبوهين أعلاه.
 - أبلغ زملاءك وأصدقائك وعائلتك عن وجود الأشخاص والعربات المشتبه بهما.
 - أحرص على أن تبلغ الشرطة بأي نشاط مشبوه.
 - يمكن كشف وتعقب المراقبة في نقاط الاختناق مثل الإشارات الضوئية وتقاطعات الطرق والجسور والطرق الضيقة.
 - عند قيادتك لسيارتك أنتبه للمركبات حولك، خصوصاً الدراجات البخارية، لمعرفة إن كان هناك من يلاحقك.
 - أحرص على أن تكون أبواب سيارتك مقفلة و زجاجها مغلق.
 - أحرص دوماً على أن يكون محرك سيارتك في حالة جيدة.
 - عند القيادة في شوارع عريضة أحرص على أن تكون محاذاً للجزرة الوسطية.
 - تجنب القيادة في الشوارع النائية أو المظلمة.
 - في حالة ظنك بأنك ملاحق أجا إلى أقرب نقطة شرطة.
 - في حالة ركوبك سيارة أجرة، لاحظ باستمرار إن كانت هناك مركبات تلاحقك، و في حالة وجود ملاحقة أطلب من السائق أن يطلق منه سيارته عالياً و يتوجه إلى أقرب مركز شرطة.
-

التعامل مع تهديدات القتل

- أكتب بدقة عبارات التهديد متضمنة كيفية تلقي التهديد أو التهديدات..إن القيام بذلك يمكنك من تزويد الشرطة بتقرير شامل.
- لا ينبغي الاستخفاف بالتهديدات، و إبلاغ مسؤوليك و زملائك و عائلتك بشأن الحدث.
- أثر ضجة كبيرة بشأن التهديد، و أحرص على أن تتال الدعم من المنظمات الصحفية و بقية مجموعات الإعلام، و اطلب من منظومات الأنباء نشرها.
- احفظ التهديدات التي تستلمها عبر الهاتف(أس أم أس) في ذاكرة هاتفك لتتمكن من تقديم وثيقة تأييد عند إبلاغك السلطات المعنية.
- في حالة كون الخطر محققاً أحرص على الانتقال إلى مكان آخر مؤقتاً.
- اطلب حماية الشرطة فقط عند الضرورة المطلقة و في حالة توثقك من الشرطة في منطقتك.

ماذا تفعل عند إيقافك أمام نقطة تفتيش أو حاجز؟

- كن دائماً مهذباً.
- تجنب المواجهة.
- عرّف عن نفسك بصفتك الصحفية.
- في حالة كونك سائلاً، أقترب من نقطة التفتيش و في يدك الأوراق الضرورية فقط.
- في حالة كونك في مركبة، ابقِ الأبواب و النوافذ مغلقة، و لا تترجل إلا عندما يطلب منك ذلك.
- لا تصور بدون إذن.
- إذا ما كان الجنود أو الميليشيا الذين يديرون نقطة التفتيش عدائيين أو عصبيين قدم لهم سكاكر أو حلوى.
- عند تقديمك هويتك الصحفية، دعهم يشاهدون صور زوجتك و أطفالك لإظهار البعد الإنساني لعملك.
- دعهم يعرفون أن هناك أناس يعرفون أين أنت و أنهم يتوقعون عودتك.
- دعهم يفهمون أنك لست تهديداً لهم.
- واصل تعاملك المهذب لكن أبقِ متيقظاً، خصوصاً من الجنود الذين يبدون فاترين و متذمرين و لا ينظرون في عينيك.

ماذا تفعل إذا تم توقيفك؟

- اعرف حقوقك، فمن حقه البقاء صامتاً و الاستعانة بمحام كفاء مستقل تختاره بنفسك.
- من حقوقك أن لا تخضع للتعذيب و الإذلال و التضليل أو أي شكل من أشكال المضايقة أو التحرش.
- من حقه أن تطلع على حقوقك هذه و أن تبلغ بأن أي شيء تصرح به قد يستخدم ضدك في المحكمة.
- في حالة احتجازك من حقه أن تعامل كبإنسان و أن تتم كل الإجراءات معك على هذا الأساس.

ماذا تفعل في حالة اختطافك؟

- من أجل النجاة من الاختطاف عليك التمسك بنهج إيجابي و البقاء يقظاً عقلياً.
- لا تستعدي مختطفك، و نفذ ما يطلبونه منك.
- تحاور عقلياً مع شخص ما (زميلك أو شريك) لمساعدتك على إبقاء الموقف منظوراً بشكل صحيح.
- استخدم كل الوسائل التي تستطيع للاسترخاء مثل ما يمكن أن تفعله عند عودتك إلى بيتك.
- حاول تحقيق تحسن في وضعك، خصوصاً إذا ما تم استمرار اختطافك لأكثر من يوم.
- صعب على مختطفك معاملتك بطرق غير إنسانية بالحديث عن عائلتك.
- إذا ما عوملت بوحشية حاول مخاطبة أحيائك أو مناجاة ربك.
- لا تصدق الوعود بأنه سيتم إخلاؤك قريباً.

تأمين مكتب الأخبار

- ابلغ زملاءك المحررين أو مسؤوليك الأعلى بمكانك أو خط تجوالك اليومي، و دعهم يعرفون بمن تلتقي و موعد اللقاء و مكانه.
- في حالة المهمات الخطرة أقم نظاماً مع مكتب أو منضدة التحرير (نيوز دسك) يمكنك من الاتصال السريع به و التواصل الفوري معه.
- ضرورة الحفظ الأمين للملفات الوثائق و الأقراص المدمجة و أشرطة الفيديو الحساسة، و الأفضل حفظها في مكان مأمون خارج مكتب الأخبار.
- أحرص قدر الإمكان على تقليص المقابلات الهاتفية بشأن ا لمعلومات غير الحساسة.
- أحرص على إقامة نظام لتعاون الزملاء يمكن معه تتبع كل ما يخص كل منكم حيث يكون.

أحرص على سلامة عائلتك

- وجه أفراد عائلتك و العاملين في منزلك بعدم الإدلاء بمعلومات عبر الهاتف أو لغرباء.
- نفذ تمارين منظمة مع أفراد أسرتك للاحتماء من الإطلاقات النارية..ألخ.
- وجه أفراد أسرتك بتسجيل أي وجود مريب للعجلات أو الأشخاص.
- صمم في سكنك غرفة حصينة آمنة تلجأ إليها العائلة في حالة التعرض إلى هجوم. و ينبغي احتواء هذه الغرفة باباً متيناً و خطأ هاتفياً و طعاماً و ماء و مصباحاً و صندوق للإسعافات الأولية و خرجاً للهروب.

- أمن مفاتيح البيت لدى جيران موثوقين و لا تتركها تحت ممسحة الأرجل عند مدخل البيت أو تحت مزهريات الورد.
- احرص على الاستعانة بكلب حراسة إن أمكن ذلك.
- استعن بالجيران في الكشف عن أية مراقبة لك.

قبل الذهاب إلى مهمة في منطقة نزاع أو موقع حدث ذي طبيعة متفجرة احرص على ما يلي:

- كن مستعداً جسدياً و عقلياً.
- احرص على صحتك لتكون قادراً على الجري الطويل و تحمل المشاق.
- تعرّف على المكان و الناس و طبيعة النزاع.
- فُكر مرتين قبل التحرك وسط أرض مكشوفة و استعن بالمشورة.
- التق مصادرك في أماكن عامة.
- لا تحمل سلاحاً و لا تسافر مع صحفيين يحملون سلاحاً.
- أحمل هوية مهنية مصورة.
- أحمل معك حلويات و أنواع من النسائل.
- أحمل معك مبلغاً للطوارئ.
- احتفظ بالهواتف الضرورية للطوارئ تحت اليد.
- تعرف على الأسلحة المستخدمة في منطقة النزاع.
- ابق دوماً منتبهاً.
- تجنب ارتداء بدلات نظامية، خصوصاً الشبيهة بملابس قوات الأمن.
- ارتد ملابس واقية مناسبة.
- اياك أبدأ و التظاهر أو الإدعاء.
- اعرف حقوقك، على سبيل المثال معاهدات جنيف و قوانين حقوق الإنسان الدولية.
- بعد إنجاز المهمة..لا تتضايق من الاستعانة بمشورة طبية و نفسية.

تغطية الحروب و النزاعات

ينصح كتيب الاتحاد الدولي للصحفيين " مخاطر العمل الصحفي " الصحفيين بـ:

- ابتعد بسرعة عند أي تهديد واضح.
- لا تخترق ساحة قتال، فقد تكون بالغة الخطورة.
- احرص على أن تغطي الأحداث من طرفي النزاع.
- تجنب الانحياز إلى جانب طرف على حساب الطرف الآخر.
- تجنب نهائياً رسم خرائط لمواقع عسكرية في دفتر ملاحظتك أو إبداء اهتمام غير عادي بالمعدات العسكرية.
- لا تكتب ملاحظات علناً أو تفتح مسجلاً بدون استئذان.

عند إطلاق النار يوصي معهد السلامة الإعلامية الدولي بما يلي:

- احتم عن الأنظار و لا ترتدي شيئاً لامعاً.
- غط معدتك البراقة بالطين أو أي شيء يحول دون بريقها.
- لا تتخذ مكاناً ملجأ تم إطلاق النار منه.
- أية حفرة أو شق في الأرض قد يوفران حماية كافية.
- ابحث في المباني عن غرفة بدون جدران خارجية مثل حمامات الفنادق.
- لا تتلصص النظر من ملجأك.
- تمدد مستقيماً على الأرض و إن كنت خلف جدار.
- عند لجونك إلى مخبأ قِيم موقفك فوراً و ارسم خطأ لهروبك.
- ابقْ منخفضاً عند انسحابك راضاً و حاول أن تجعل بينك و مصادر النيران أشجاراً أو مبان.
- اترك معدتك خلفك إذا ما كانت تعيق هربك.

تغطية التظاهرات و الاضطرابات الأهلية

- خطط مسبقاً.
- أقم نقاط اتصال مع بقية فريقك (المصور و مشغل الكاميرا و المنتج..الخ) في حالة افتراقكم.
- احمل دوماً معك هويتك الصحفية و لكن أخفها عندما تجذب اهتماماً غير محبذ.
- احتفظ بهاتفك محمول مزود بالهواتف الضرورية لضمان سرعة الاتصال.
- اتخذ لنفسك موقعاً بعيداً عن الريح عند احتمال استخدام الغازات.
- أجب معك ما يحمي عينيك مثل أقتعة السباحة أو أي بديل مناسب لوقاية عينيك.
- احمل معك صندوق إسعافات أولية و احرص على معرفة استخدامه.
- ارتد ملابس من الأنسجة الطبيعية و ليس أنسجة صناعية سريعة الاشتعال، و تذكر دوماً احتمال استخدام قنابل البنزين (قنابل المولوتوف).

- احمل معك حقيبة ظهر صغيرة تحتوي على ما يكفي من ماء و طعام ليوم على الأقل في حالة عدم تمكنك من مغادرة المنطقة.
- في حالة عملك مخبراً صحفياً لتغطية الأحداث لست ملزماً في أن تكون وسط الجماهير ما دام في وسعك رؤية كل شيء.
- في حالة كونك مصوراً صحفياً أو مشغلاً كاميرا حاول الاستفادة من فائدة التصوير من موقع أعلى.
- أعمل مع فريقك و احتفظ بخارطة في ذهنك لخط هروبك إذا ما ساءت الأمور.
- احرص على الاستفادة من المحصلة التي يستخلصها مكتب الأخبار بعد التغطية الصحفية لاستخلاص الدروس و العبر.

قانون ماسلو

تذكر القاعد الثلاثية. يمكنك أن تعيش:

- 3 دقائق دون أكسجين – وبعد ذلك ستعاني من تلف دماغي و يليه الموت.
- 3 أيام دون ماء – وبعد ذلك ستعاني من جفاف خطير.
- 3 أسابيع دون طعام – وبعد ذلك تصبح نجاتك موضع شك.

معلومة مفيدة للبقاء حياً

في حالة الطوارئ استخدم الأشعة فوق البنفسجية من الشمس لتنقية الماء. قم بتنقية الماء و اتركه تحت ضوء الشمس في قنينة بلاستيكية أو زجاجية لمدة أربع ساعات.

إن أكثر الإصابات التي يتسبب فيها الطعام شيوعاً تنتج عن بكتيريا "إي كولي" التي تعيش في الأحشاء و قد تسبب "إسهال المسافرين"، و السالمونيلا الشائعة في الدجاج و أنواع اللحوم الأخرى، ولكن يمكن القضاء عليها من خلال الطهي التام. و تجنب اللحوم التي تحمل دماً و قم بإنضاج كافة الطعام الذي يحتوي لحوماً جيداً بدلاً من عدم إنضاجه. وإذا كنت تعدّ طعامك بنفسك، فاغسل و عقم جيداً أية سكين أو لوح فرم استخدم لتحضير اللحوم قبل استخدامها مرة ثانية. وفي المناطق التي يشيع فيها التيفونيد أو الأمراض الناتجة عن الماء احذر من تناول الخضار سريعة النمو إلا إذا طهيت بشكل جيد. وقد يكون الخس موضع شك؛ ولكن لا بأس في تناول الخضار المطهية إذا غليت بشكل تام. قم بتقشير الفواكه أو اغسلها بالماء النظيف. إذا لم تكن واثقاً من نوعية الطعام فالقاعدة العامة هي:

اطه أو قشّر أو أضف الكلور.

الجروح الناجمة عن الإصابات

إن الأسلوب العام لتقديم المساعدة الطبية في البيئة العدوانية يقتضي أن تبقى هادئاً و تقيم الموقف قبل التصرف. فإذا انتظرت ثوان قليلة سيساعدك ذلك على التركيز في أكثر الظروف تهديداً للحياة و تذكر ما تعرفه و التركيز على ما يمكنك فعله. حاول ألا تقلق بشأن ما لا يمكنك فعله. فالأسلوب الهادئ من شأنه أن ينقذ الأرواح، بينما يمكن أن ينتشر الرعب بسرعة بين مجموعة من الناس الخائفين.

1. قيم الخطر بالنسبة لك – إذا تعرض شخص لإطلاق نار و هو في منطقة مفتوحة، فهل ستعرض لإطلاق نار إذا ذهبت لمساعدته؟ وإذا كنت مصاباً أيضاً فإنك لن تستطيع تقديم المساعدة في هذه الحالة الطارئة و ستصبح جزءاً من المشكلة القائمة.
2. قيم الخطر بالنسبة للشخص المصاب. ما هو أكثر ظرف طارئ يهدد حياته؟ هل ستحترق السيارة التي يستقلها؟ هل ما يزال في منطقة مفتوحة و يتعرض لإطلاق نار؟ قيم مخاطر تركهم في مكانهم مقابل مخاطر تحريكهم أو نقلهم.
3. قم بإزالة الشخص المصاب من الخطر أو إزالة الخطر عن الشخص المصاب. إذا كان بإمكانك إزالة الخطر – عن طريق إطفاء النار أو بإقناع أحد الأشخاص بالتوقف عن إطلاق النار – كان ذلك أفضل. من الأفضل عدم تحريك الشخص المصاب قبل المحافظة على استقرار حالته، ولكن قد تضطر إلى اختيار أقل الخيارات سوءاً.
4. استخدم مهاراتك و معرفتك للحفاظ على استقرار أية ظروف تهدد حياة المصاب؛ ثم انقل المصاب إلى مركز طبي لتلقي العلاج بأسرع وقت ممكن. وإن ما تفعله للمصاب سيعتمد على الوقت الذي تستغرقه في الوصول إلى المساعدة المختصة.

تذكر هذه العبارة لتتذكر ما عليك فعله:

خ ا م ت د

الخاء تعني خطر – وقد تطرقنا لهذا في النقاط 1-4 أعلاه.

الألف تعني استجابات: تحدث إلى الشخص المصاب. ثمة هدفان لهذه العملية؛ أولاً معرفة ماذا يمكنه أن يخبرك بشأن وضعه و الثاني هو لطمأنته. إذا كان المصاب واعياً أسأله ماذا يؤلمه. وإذا لم ينطبق ما يقوله مع ما يمكنك رؤيته فقد تكون هناك إصابات خفية. فإذا كان يشعر بالبرد ودرجة حرارة الجو ليست باردة فقد يعاني

المصاب من نزيف. قم بطمأنة المريض في كافة الأوقات. اقتعه بأنك تعرف ماذا تفعل وبأنه سيكون على ما يرام وبأنه سيساعدك إذا بقي مستيقظاً وتعاون معك و في الحالات شديدة الخطورة قد لا تتمكن من عمل شيء سوى تقديم المواساة والطمأنة. افعل ذلك على أية حال.

حتى إن لم يستجب المصاب، استمر في تقديم الطمأنة أثناء قيامك بفحصه. وقد يكون المصاب شبه واع (تكون استجابته محدودة للصوت أو لللمس) أو فاقداً للوعي (وفي هذه الحالة تكون الاستجابات معدومة). وإن حاسة السمع هي آخر حاسة قد تتعطل وقد يستمر المصاب في سماع ما تقوله.

الميم تعني مجرى التنفس: تأكد من خلو مجرى التنفس. قم بمسح الفم من الداخل بإصبعك وأدخله إلى أكبر قدر ممكن داخل حلق المصاب لإزالة أي عوائق، و إن صوت التنفس المزعج قد يكون إشارة على وجود مشكلة في مجرى التنفس. و قد يتعرض الشخص المصاب الفاقد للوعي إلى حالة اختناق. قم بحني الرأس إلى الخلف ليشير خط الفك إلى الأعلى ويشكل زاوية مع الأرض. و بالتالي يصبح هناك رد فعل لا إرادي من قبل الجسم ويبدأ بالتنفس. ولكن إذا كان المريض فاقدًا للوعي أو إذا كان يعاني من مشكلة في التنفس، قم بإدخال مجرى تنفس (غويديل) من قياس (3 أو 4) في فم المريض، (انظر الصورة)، على أن يكون الأنبوب المنحني باتجاه القصبة الهوائية. وهذا من شأنه أن يبقي اللسان إلى الأسفل ويبقي مجرى التنفس مفتوحاً. و لا يستطيع المريض أن يبتلع مجرى التنفس الاصطناعي. عليك أن تمارس هذا في دورة الإسعافات الأولية.

التاء تعني تنفس: إذا كان مجرى التنفس خالياً وما زال المريض غير قادر على التنفس، فقد يكون هناك عدم انتظام في ضربات القلب أو أن القلب قد توقف. حاول إجراء عملية إنعاش القلب والرنيتين (سي بي آر). إن عدد مرات التنفس الطبيعية هو 16-18 مرة في الدقيقة، ولكن توقع أن يزداد العدد ليصل إلى 20 مرة، لأن المريض يتعرض لحالة هيجان. وقد يشير التنفس السطحي السريع إلى وجود ثقب في الرئة، أو أن المريض يعاني من صدمة جراء فقدان كمية من الدم داخلياً أو خارجياً.

"إذا تحدث المصاب معك، هذا يعني أن مجرى التنفس خال. وإذا قام بالصراخ، هذا يعني أن مجرى التنفس بحالة ممتازة. عليك أن تلتقي بشأن الشخص الذي لا يصدر صوتاً في الزاوية والذي لا يطلب المساعدة."

- إنعاش القلب والرنيتين (سي بي آر) يُعرف باسم إنعاش الفم إلى الفم.
- ضع المصاب على أرضية صلبة.
- قم بالتنفس مرتين من خلال فم المصاب، وأبق أنفه مغلقاً.
- جد منطقة الضغط التي تبعد بعرض إصبعين فوق بداية عظمة الصدر.
- قم بالضغط بثبات 15 مرة فوق القلب بينما تكون يداك متشابكتين.
- تابع هذا النمط من التنفس مرتين والضغط بمقدار 15 مرة طالما هناك أمل.

قياس النبض

أفضل مكان لقياس النبض هو الرقبة.

استخدم أربعة أصابع في وضعية منبسطة وضعها على مكان النبض.

لا تستخدم إبهامك. فهو من الأماكن التي يوجد فيها نبض وبالتالي سيسبب قراءتك.

الجروح النافذة

تعد الكسور الكبيرة والجروح النافذة من الأوضاع التي تشكل خطراً على الحياة وتنتج غالباً عن حوادث السير أو جروح جراء رصاصة أو شظية. إن أحد الأسباب الرئيسية للموت هو فقدان الدم. و بالتالي فإن أهم علاج طارئ هو وقف أو إبطاء فقدان الدم، وتثبيت أي أعضاء رئيسة مكسورة.

و خلال الفحص الأولي الذي تجريه للمصاب، تأكد من وجود جروح نافذة. و انتبه أن لا يغطي الجرح الواضح جرحاً أقل وضوحاً ولكنه قد يكون أكثر خطورة. ابحث عن بقع مبتلة داكنة على الملابس واحرص على فحص الجزء الداخلي، إذ أن النزيف الداخلي خطر. ويمكن أن يفقد الجسم بسبب كسر في الحوض أو في عظمة الفخذ ما مقداره لترين من الدم.

وإذا كان الوضع أمناً لترك المصاب في مكانه، لا تحركه قبل التأكد من أنه لا يعاني من كسر في العمود الفقري. اطلب من المصاب الواعي أن يحرك أصابع قدميه، وتأكد من أن المصاب يمكنه أن يشعر بك عندما تدغدغ قدميه. إن المصاب شبه الواعي سيستجيب لللمس أو لصوتك. افرك عظمة صدر المصاب أو اقرصه لترى إذا كان هناك استجابة.

إذا كان المريض فاقداً للوعي، تصرف كما لو كان يعاني من كسر في العمود الفقري ولا تحركه قبل تثبيت رقبته ووضعه على نقالة (انظر الصورة أدناه).

وخلال الفحص الأولي استخدم يديك بعد ارتداء قفازات بالإضافة إلى استخدام عينيك. افحص الرأس والجسم والرجلين من أعلى الجسم إلى أسفله، وافحص رد الفعل لللمس وهذا قد يشير إلى وجود عظام مكسورة أو إصابات داخلية. انزع الملابس التي تحجب الرؤية – ولكن احرص على أن لا تنزع الملابس عن الجرح الذي لا ينزف لكي لا تسمح للنزيف أن يعود من جديد.

وقف فقدان الدم

إن أحد المهام الطارئة التي يجب أن تقوم بها هي وقف فقدان الدم الذي يعاني منه المصاب. وإن المبدأ الرئيسي لهذه المهمة هو الضغط على الجرح لفترة طويلة بما يكفي لتخثر الدم. وهذا يستغرق قرابة عشر دقائق. يجب أن يكون لديك في الصندوق الطبي ضمادات عريضة معقمة (لا يوجد ما يدعوك لحمل ضمادات صغيرة). افتح الضمادة وضعها على الجرح بكلتا يديك، واضغط بثقل جسمك لمدة لا تقل عن عشر دقائق. إن هدفك هو وقف النزيف وليس تغطية الجرح. ولا تنزع الضمادة لأن هذا سيوقف التخثر. اترك الضمادة مكانها. و لكن إذا استمر الدم بالنزيف من خلال الضمادة فإن العملية لم تنجح و عليك أن تحاول مجدداً. إذا أمكن، ارفع العضو لتقليل ضغط الدم على الجرح.

- في حال وجود جرح كبير مفتوح – جراء إطلاق نار من بندقية أو انفجار، حينئذ اضغط على الجرح باستخدام الضمادات ثم اضغط على المنطقة العلوية.
- اترك الضمادة الضاغطة في مكانها لوقف النزيف ولتقليل فرص تلوث الجرح. إذ أن الرصاص والشظايا غير معقمة ومن المرجح أن تلوث الجرح. احرص على أن تكون الضمادات التي تستخدمها مقاومة لظروف الطقس.

ثمة طرق أخرى لوقف فقدان الدم. وإحداها هي الضغط على مناطق الضغط حيث تتداخل الشرايين الكبيرة مع الهيكل العظمي، مثل عظمة الترقوة. ومرة أخرى يجب أن يتم الضغط لمدة عشر دقائق. وهناك طريقة أخرى تتمثل بوضع ضاغطة، وهذه الطريقة هي الأمثل في حالة وجود جرح في أحد الأطراف. يوضع الضاغطة (وهو بشكل أساسي عبارة عن حزام أو رباط أو قطعة ملابس تُربط بإحكام لوقف تدفق الدم) فوق المفصل الموجود في الجزء الأعلى من الجرح. فإذا كان الجرح في الساعد، يجب ربط الضاغطة في أعلى الذراع؛ وإذا كان المصاب يعاني من جرح فاجر في قدمه، فيجب ربط الضاغطة فوق الركبة. قم بوضع الضاغطة عن طريق لف الرباط حول العضو واستخدم عصا لشده بإحكام حتى يتوقف النزيف. يمكنك أن ترتجل ضاغطة باستخدام حزام عادي. وإذا لم يكن لديك عصا، استخدم قلم حبر لشده بإحكام. ويجب أن يكون الرباط بعرض 2.5 سم إلى 5 سم (2-1 إنش) لتجنب إلحاق ضرر في المكان الذي نشده فيه. بعد وقف النزيف ارفع العضو لتقليل ضغط الدم على الجرح.

إذا لم تتمكن من وقف النزيف قبل تحريك المصاب، ولم يكن لديك ضاغطة طبي، عليك أن ترتجل واحداً باستخدام حزام أو – كما ترى هنا – استخدم قطعة قماش وقلم حبر. يجب أن يكون عرض الرباط 2.5 سم إلى 5 سم (2-1 إنش).

وحالما تتجح في وقف فقدان الدم، فإنك تكون قد منعت وصول الأكسجين للعضو. وهذا سبب تلعاً إذا بقي الضاغطة في مكانه فترة طويلة جداً. قم بتدوين الوقت الذي وُضع فيه الضاغطة، وبعد 15-20 دقيقة قم بإرخاء الضاغطة بشكل تدريجي خلال دقيقتين إلى ثلاث دقائق. وإذا بدأ الجرح بالنزف من جديد فعليك أن تعيد وضع الضاغطة، وبقم بتدوين الوقت مرة أخرى. وبشكل عام، لا تستخدم الضاغطة إلا إذا فشلت الطرق الأخرى أو إذا كان عدد الإصابات كبيراً وأردت أن تُبقي بعض الحالات في وضعية الانتظار. و لكن إذا احتجت إلى نقل شخص من مكان الخطر بسرعة، علماً بأنه يمكنك تقديم مساعدة أكبر بعد دقائق قليلة، فيمكن أن يكون الضاغطة الخيار الأول.

يعد انخفاض ضغط الدم دليلاً على فقدان الدم. ويجب قياس الدم مرتين – عند خفقان النبض وفي مرحلة الراحة. ويجب أن تكون النسبة العليا (للنبض) تقريباً 100 نبضة وتضيف إليها عمرك، والنسبة الدنيا 60-80. وإذا كان المعدل في مرحلة الراحة أكثر من 100، فقد يشير هذا إلى وجود نزيف داخلي. ربما لن تتوفر لديك المعدات لقياس ضغط الدم ولكن ثمة اختبار جيد. اضغط على اظفر إبهام الشخص المصاب حتى يصبح لونه أبيضاً، ثم اتركه. إذا تحول لونه إلى اللون الزهري بسرعة فهذا يعني أن ضغط الدم جيد. أما إذا بقي لونه أبيضاً لعدة ثوانٍ، فقد تكون هناك مشكلة، لأن الدم لم يعد بسرعة. وإحدى علامات فقدان ضغط الدم هي ظهور لون أزرق باهت على الشفتين أو على فلتني الأذنين في الأشخاص ذوي البشرة البيضاء (الازرقاق)، أما بالنسبة للأشخاص ذوي البشرة السوداء أو البنية فقد يظهر لون رمادي باهت على الشفتين أو على فلتة الأذنين.

إصابة الرئة

يتسبب الجرح الذي تحدثه الرصاص أو أي ثقب آخر في الرئة بتسرب الهواء، اضغط على الرئة و بالتالي سيشكل ذلك ضغطاً أكبر على القلب. إذا استطعت رؤية مكان الجرح، قم بقص 6سم² من أية مادة لا ينفذ منها الهواء وألصقها على الصدر فوق الجرح من ثلاث جهات، واترك الجهة السفلى مفتوحة. إن هذا "الصمام الرفرفار" يُغلق في حالة الشهيق ويسمح بخروج الهواء في حالة الزفير. يمكن استخدام لاصق من نوع "بيتا غام" لضمان عدم التسرب في المادة المستخدمة. ضع المصاب في شبه وضعية الجلوس.

فحص إضافي

و حالما تتمكن من إيقاف تدفق الدم، سيتوفر لديك بعض الوقت لفحص المصاب فحصاً إضافياً. وفي هذه المرة عليك إجراء فحص شامل للرأس والجسم (ولكن بحذر لكي لا تؤثر على أي علاج قدمته للمريض). تحسس فروة الرأس بحثاً عن أي بروز غير طبيعي أو مناطق غائرة، فهذا يشير إلى وجود كسر. و افحص الأذنين بحثاً عن دليل على وجود دم أو سائل – السائل الذي يخرج من الأذن قد يدل على وجود إصابة في الجمجمة. تأكد من أن الفكين ينطبقان على بعضهما ومن أن الأطراف تتحرك بحرية بالطريقة الاعتيادية. قم بطي القدم وادفع أصابع القدم إلى الخلف باتجاه الجسم واطلب من المصاب أن يقاوم الضغط. انتبه لوجود أي حماية غريزية لأجزاء من الجسم من شأنها أن تشير إلى وجود كسر مستتر أو إصابة خفية. إذا شعر المصاب بك وأنت تقرر قدمه فهذا يعني أن عموده الفقري سليم.

وضع الرباط الضاغطة

- استخدم الرباط الضاغطة لوقف النزيف عندما تضطر إلى نقل المصاب بسرعة أو عند إخفاق الطرق الأخرى.
- اربط حزاماً أو رباطاً أو قطعة قماش عريضة فوق المفصل في الجزء العلوي من الجرح.
- يمكنك أن ترتجل رباطاً ضاغطاً واستخدم قلم حبر لربطه بإحكام.
- تأكد من أن عرض الرباط 2.5-5 سم (2-1 إنش).
- أزل الرباط الضاغطة ببطء بعد 15-20 دقيقة.
- حتى إن لم يتوقف الدم، أزل الرباط الضاغطة بعد 20 دقيقة من وضعه.
- قم بتدوين ما قمت به ووقت القيام به.

إن الصمام الرفراف يغطي الجرح الذي يسبب ثقباً في الرنة. إن هذا الصمام البلاستيكي الذي يمكن صنعه في البيت يُثبت في مكانه باستخدام شريط لاصق على ثلاث جهات. واترك الجهة السفلية مفتوحة.

الكسور

الكسر عبارة عن شق أو صدع في العظم. ويسمى الكسر الداخلي كسراً مغلقاً (بسيطاً). وأما الكسر المفتوح (المركب) فيعني خروج العظم من الجلد، أو وجود جرح نافذ إلى منطقة الكسر. يمكن أن تتداخل الكسور المركبة مع أحد الأعضاء الداخلية مسبباً نزيفاً داخلياً أو تلفاً في التركيبات العصبية. ومن أعراض الكسور المستترة الألم و/أو الوهن و/أو فقدان القدرة على الحركة و/أو الحركة غير الطبيعية و/أو التشنج و/أو الانتفاخ و/أو الصدمة.

حيثما أمكن يجب تثبيت العظام الكبيرة المكسورة قبل نقل المصاب. ويجب تثبيت المفاصل فوق منطقة الكسر و تحتها. إذا شككت بوجود كسر في الرقبة أو في العمود الفقري (أو إذا كان المريض فاقداً للوعي، حينئذ ضع الطوق العنقي من صندوق الإسعاف الأولي. فهذا سيحول دون انحناء الرقبة أو حركتها. وإذا لم يكن لديك طوق عنقي قم بطي صفحة عريضة من ورق الصحف طولياً إلى النصف ومن ثم اطوها إلى النصف مرة أخرى وضعها حول الرقبة.

في حال وجود كسور مفتوحة (مركبة) في أحد الأطراف الرئيسية، عليك أن تقرر فيما إذا كنت ستثبت الكسر على حاله أو أن تعيده إلى وضعه الطبيعي أولاً. ويجب رفع الطرف المكسور لمنع الضغط الزائد للدم. استخدم الضمادات لربط الأطراف العلوية (الذراعين والكتفين) على شكل عصابة. وإذا لم يكن لديك ضمادة على شكل مثلث لحمل الذراع على الصدر، فقم بقص قطعة من قميص.

الجبيرة تحفظ الرجل ثابتة لمنع الكسر من إحداث مزيد من الضرر. يجب أن تمتد الجبيرة إلى أسفل المفصل ويجب أن تغطي المنطقة العلوية والسفلية للطرف المصاب. فإذا كان الكسر في الجزء السفلي من الرجل يجب أن تمتد الجبيرة من القدم حتى بطة الساق. وأما إذا كان الكسر في الجزء العلوي من الرجل يجب أن تمتد الجبيرة من أسفل الركبة حتى أعلى الورك. يحتوي صندوق الإسعاف الأولي الشامل على رباط للكسور أو جبيرة مرنة يمكن تشكيلها حسب الطرف وربطها لتشكل دعامة ثابتة. ولكن يمكن ارتجال جبيرة من عصا مكنسة أو منصب الكاميرا ثلاثي القوائم أو أي شيء من شأنه إبقاء الطرف ثابتاً. قم بتبطين الجبيرة لجعلها أكثر راحة واستخدم أحزمة أو قطعة قماش لربطها في مكانها.

يمكن استخدام إحدى الرجلين كجبيرة صلبة للرجل الأخرى. قم بتثبيت الرجل المكسورة فوق الرجل السليمة واربط الرجلين معاً في ثلاثة مناطق على الأقل. ويجب أن تأخذ بعين الاعتبار أنك إن قمت بربط الرجلين معاً فلن يتمكن المصاب من القفز أو المشي، حتى بمساعدتك، وسينبغي عليك حمله في نقالة. إن لم يتمكن المصاب من الحركة، ضع نقالة على الأرض ودحرج المصاب على جنبه (يجب أن يقوم بهذا العمل شخصان أو أكثر معاً). اسحب النقالة تحت جسمه ثم أعد المصاب على ظهره. والآن يمكن ربط النقالة لتشكيل منصة آمنة. و لارتجال نقالة ضع معطفين على الأرض على أن يكونا متقابلين من جهة الرأس. ثم ضع عموداً في فتحتي الذراعين وعموداً آخر في الفتحتين الأخرين.

يمكن ربط إحدى الرجلين بالأخرى لتشكيل جبيرة مساندة. وحالما تقوم بذلك لن يتمكن المصاب من القفز أو المشي، حتى لو ساعدته.

إذا كان لديك نقالة مرنة، فيمكن شدها بإحكام وبالتالي تشكل دعامة صلبة إذا توفر عدد كافٍ من الأشخاص لمحملها. يمكن ارتجال نقالة بعصي المكائس أو بالأعمدة التي ندخلها في فتحات أذرع المعاطف.

عند وضع جبيرة للرجل ضع دعامة مرنة حول القدم لتثبيت الجبيرة.

ضع ضمادة حول أسفل القدم لحماية الجبيرة وللحيلولة دون انثناء القدم.

إذا كانت الرجل مجبرة بهذه الطريقة، سيتمكن المصاب من المشي على رجل واحدة بمساعدة شخص آخر.