

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: راهنمای بقا در آّب هار سرد

نام نویسنده: جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

تعداد صفحات: ۱۴ صفحه

تاریخ انتشار: سال ۱۳۸۵



کافئین بوکلای

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

راهنمای بقاء در آبهای سرد

1. کمیته ایمنی امور دریایی، در هشتاد و یکمین جلسه خود (دهم تا نوزدهم ماه مه سال 2006) به منظور تأمین راهنمایی بیشتر برای عملیات کشتی های مسافری در آبهای سرد، راهنمای بقاء در آبهای سرد را که توسط کمیسیون فرعی ارتباطات رادیویی و جستجو و نجات در دهمین جلسه این کمیسیون (ششم تا دهم ماه مارچ سال 2006) ارائه شد، چنانکه این پیوست به بیان آن می پردازد را تصویب نمود.
2. از کشورهای عضو و سازمانهای بین المللی به منظور اقامه این راهنمای الحاقی و توجه به تمام موارد مربوط دعوت بعمل می آید.

پیوست

راهنمای بقاء در آبهای سرد

(1) مقدمه

- 1,1 هدف این راهنما تحقیق در مورد خطرات حاصل از فرار گرفتن در معرض سرما است که ممکن است زندگی شما را به مخاطره بیندازد، و به شما می آموزد که چگونه از خطرات جلوگیری کنید یا میزان آن را به حداقل برسانید. فهم دقیق اطلاعات مربوط به این جزوه ممکن است روزی باعث نجات زندگی شما گردد.
- 1,2 غرق شدن کشتی تایتانیک در سال 1912 نمونه بارزی از تأثیرات نفوذ آب سرد را محقق می کند. زمانیکه کشتی های نجات یک ساعت و پنجاه دقیقه پس از غرق شدن کشتی رسیدند، در واقع به دلیل فقدان آمادگی و نبود لباس محافظ و تجهیزات شناوری مناسب و دانش کافی در مورد روشهای نجات و بقاء هیچکدام از 1489 نفری که در آب صفر درجه سانتی گراد غوطه ور شدند، زنده باقی نماندند.
- 1,3 شمار کمی که جان سالم به در بردند بازماندگان و نجات یافتگانی بودند که از دانش بیشتری برای مقابله با آبهای سرد برخوردار بودند و تقریباً تمام سرنشینان قایق نجات زنده ماندند.
- 1,4 در جریان جنگ جهانی دوم ناو سلطنتی پادشاه انگلستان در حدود چهل و پنج هزار نفر را در دریا از دست داد و طی برآورد حاصله سی هزار نفر بر اثر غرق شدن و هیپوترمی جان سپردند. بسیاری از آنها کسانی بودند که بر اثر ناتوانی در برابر سرما از بین رفتند، حتی امروز نیز نمونه هایی مشابه وجود دارند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

1,5 این مسأله که بدانید شما برای کمک به زنده ماندن خود بی تأثیر نیستید بسیار حائز اهمیت است. از دست رفتن گرمای بدن فرآیند تدریجی است و تحقیقات نشان می دهد که افرادی که به طور عادی در آبهای آرام در دمای 5 درجه سانتیگراد لباس به تن داشته باشند، از شانس پنجاه درصدی برای سه ساعت زنده ماندن در آب برخوردارند. تکنیک های ساده خودامدادی می توانند این زمان را افزایش دهند، بخصوص که شخصی جلیقه نجات پوشیده باشد. شما می توانید در این خصوص متفاوت عمل کنید، این راهنما در نظر دارد که به شما نشان دهد چگونه می توانید متمایز عمل کنید.

(2) بدن شما

1,2 فهم این نکته که بدن شما زمانیکه در معرض هوا و آب سرد قرار می گیرد، چگونه از خود واکنش نشان می دهد و دانستن مراحلی که طی آن قادرید به بدن خود کمک کنید تا اثرات فشار سرما را به تأخیر اندازید، می تواند کمک شایانی برای تلاش به قصد زنده ماندن در وضعیت تماس با آبهای سرد نماید.

2,2 تصور کنید بدن شما دارای یک هسته داخلی و یک لایه خارجی است. بدن شما بنا به عملکرد طبیعی خود مانند انجام فعالیتهای فیزیکی و هضم غذا مقدار زیادی گرما تولید می کند.

3,2 طبیعت هسته بدن شما را ملزم می کند که در دمای ایده آل 37 درجه سانتی گراد نگه داشته شود. شبکه رگهای خونی از راه هسته و لایه بیرونی بدن شما جاری می گردد گرمای تولید شده را در سر تا سر بدن توزیع می کند. طبیعت نیز برای تنظیم خودکار هسته درونی بدن و نگهداری آن در دمای متعادل 37 درجه سانتی گراد سیستم دقیقی را به بدن شما داده است. به عنوان مثال اگر دمای محیط اطراف شما بالا باشد، نظیر یک روز گرم یا حضور در اتاق دیگ بخار آب، رگهای خونی نزدیک پوست بدن شما گشاد می شوند و اجازه می دهند تا خون بیشتری به لایه خارجی جریان یابد، که این عمل باعث افزایش از دست رفتن گرمای بدن می شود. این فرایند دمای بدن شما را در وضعیت راحتی نگه داشته و مانع بالا رفتن دمای هسته درونی بدن می گردد. چنانچه در سرما قرار گرفتید، رگهای خونی بدن شما در لایه بیرونی تنگ خواهند شد و باعث می شوند گرمای بدن به سرعت تحلیل نرود.

4,2 این سیستم تنظیم کننده علیرغم اختلافات دمای محیط اطراف شما، سخت تلاش می کند، تا دمای هسته بدن را ثابت نگه دارد. بدن شما تنها در حد معینی قادر به انجام این کار می باشد. برای زمانیکه بدن باید در حفظ دمای هسته طبیعی 37 درجه خود کمک کند، ترازهایی برای در معرض سرما بودن وجود دارد. شما باید برای کمک به برقراری این اعتدال از انجام فعالیتهای صحیح بدنی و پوشیدن لباس محافظ دریغ نکنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

3) اتلاف گرمای بدن و عایق کردن

1,3 بدن معمولاً گرما را بواسطه شرایط محیطی که در زیر بدانه‌ها اشاره شده از دست میدهد:

1- انتقال گرما بواسطه تماس مستقیم با آب سرد یا سایر مواد. گرما می‌تواند از بدن شما که دمای نسبتاً بالایی هم دارد به جسمی که دمای پایین‌تری دارد انتقال یابد. برخی اجسام یا مواد خاص هدایت گرمایی بهتری نسبت به دیگر اجسام دارند، آب بیش از بیست برابر سریعتر از هوا، گرما را منتقل می‌کند.

2- انتقال گرما بواسطه جریانات آبی یا هوایی: هوای جاری نسبت به هوای راکد، به مراتب بدن را بیشتر سرد می‌کند. سردی بدن بواسطه وزش باد به اثر باد سرد معروف است. به همین نحو آب در حال جریان در اطراف بدن شما به مراتب در دمای یکسان خنک‌تر از آب راکد می‌باشد.

2,3 تقریباً در تمام نقاط دنیا، انسان بدون کمک لباس نمی‌تواند زنده بماند. لباسها خودشان به تنهایی نمی‌توانند بدن را گرم کنند، دقیقاً این خود بدن است که گرما را تولید می‌کند، حرارت بدن لایه ایجاد شده بین پوست و لباس را گرم می‌کند. این همان لایه هوا است که عایق ایجاد می‌کند. اگر لایه هوا از بین برود در نتیجه عایق تحلیل می‌رود. این لایه هوای گرم بین پوست و لباس ممکن است با حرکت کردن یا جابجایی توسط آب از بین برود. در هر دو حالت هوای گرم با لرزش جابجا شده و دمای پوست سقوط خواهد کرد. طبعاً حرارتی که از هسته بدن حاصل می‌شود در صدد است تا دمای پوست را حفظ نماید. چنانچه حرارت پوست از دست برود دیگر راه مقابله ای باقی نمی‌ماند و دمای هسته بدن پایین خواهد آمد.

4) هیپوترمی

1,4 از دست دادن حرارت بدن یکی از بزرگترین خطرات برای بقاء شخص در دریا بشمار می‌رود. میزان دمای از دست رفته بدن به عوامل زیر بستگی دارد:

1- دمای آب و هوا

2- سرعت باد

3- شرایط دریا

4- مدت زمان سپری شده در آب

5- پوشش لباس محافظتی

6- نوع بدن بازمانده

7- وضعیت ذهنی و سلامتی بازمانده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

8- میزان الکل و داروهای خاص در بدن بازمانده

9- طریقه تماس یازمانده با خودش

2,4 کاهش غیرطبیعی دمای بدن با علائم مختلفی قابل تشخیص است. در ابتدا بدن سعی دارد با تنگ کردن عروق سطحی خون (برای کاهش انتقال گرما توسط خون به سطح بدن) و با لرزیدن (به منظور تولید حرارت بیشتر) برای ممانعت از اتلاف حرارت بدن به مقابله بپردازد. اما اگر تماس شدید باشد، بدن قادر نخواهد بود تا حرارت لازم را حفظ و یا آنرا تولید کند در نتیجه دمای هسته بدن رو به کاهش می رود. زمانیکه دمای هسته بدن از 35 درجه سانتی گراد پایین تر آید، شخص از هیپوترمی رنج خواهد برد.

3,4 بعد از آن ، علائمی چون ناراحتی ، خستگی ، تطابق ضعیف، بی حسی، اختلال در صحبت کردن، روان پریشی و اختلالات ذهنی محرز می گردند. به همان نحوی که دمای درون بدن بیشتر کاهش می یابد، ممکن است ناخودآگاه اختلالاتی نیز پدید آیند، لرزش ماهیچه های عضلانی و گشادی مردمک چشم از آن جمله اند. ضربان قلب نامنظم، کند و ضعیف می شود و نبض به سختی قابل تشخیص است. گر چه ممکن است که مرگ در هر مرحله از هیپوترمی اتفاق بیافتد، اما زمانی که دمای بدن شخص مبتلا خیلی پایین باشد ، تشخیص زنده یا مرده بودن شخص بسیار مشکل است. مرگ ناشی از هیپوترمی ، مؤید شکست در امر احیای دوباره گرما به بدن انسان است.

5) ترک کشتی

1,5 هرکشتی ممکن است ظرف کمتر از پانزده دقیقه غرق شود . این مدت برای تنظیم طرح عملیاتی زمان کوتاهی است ، بنابراین برنامه ریزی دقیق برای آمادگی در مواقع اضطراری بسیار ضروری است . در اینجا به برخی نکات لازم اشاره شده که بهتر است این نکات را در زمان ترک کشتی به خاطر داشته باشید:

1- چند لایه لباس گرم بپوشید، به انضمام محافظ پاها ، مطمئن شوید که سر ، صورت ،گردن ،دستها و پاها کاملاً پوشیده اند . لباس خود را محکم ببندید تا مانع ورود جریان آب سرد از راه لباس به بدن خود شوید.

2- چنانچه لباس یکسره ضد نفوذ در دسترس دارید بر روی لباس گرم بپوشید.

3- اگر لباس ضد نفوذ آب خاصیت شناوری نداشت ، روی آن یک جلیقه نجات بپوشید تا مطمئن شوید قبل از شناور شدن در آب ایمنی به طرز صحیح رعایت شده باشد . در آبهای سرد بلافاصله شما توان استفاده از انگشتانتان را از دست خواهید داد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

4- اگر زمان اجازه دهد، تمام افراد باید قبل از سوار شدن بر قایق نجات یا در هر حالتی بلافاصله پس از سوار شدن برخی داروهای ضد دریا زدگی توصیه شده، را مصرف کنند. دریا زدگی در شناس زنده ماندن شما دخیل خواهد بود، زیرا استفراغ کردن می تواند تمام مایعات ارزشمند برای بدن را خارج کند، به طور کلی دریا زدگی شما را برای هیپوترمی آماده می سازد و به تمایل شما برای زنده ماندن آسیب می رساند.

5- از ورود به آب تا حد امکان اجتناب کنید، به عنوان مثال میتوانیید بر روی دستگاههای انتقال دهنده قایق نجات که بر روی عرشه کشتی قرار دارند یا نزدیک سیستمهای گریز دریایی گیرید. اگر دستگاههای انتقال، سیستم گریز دریایی یا دیگر وسایلی که باعث شوند پا خشک بماند دسترس نبود، از نردبانهایی که روی لبه کشتی هستند یا خود را با ابزارهایی چون طناب یا شلنگ اطفاء حریق به پایین هدایت کنید.

6- تا حد امکان بیرون از آب بمانید. سعی کنید شوک ناگهانی حاصل از غوطه ور شدن در آب سرد را به حداقل برسانید. ورود ناگهانی به آب سرد می تواند باعث مرگ سریع یا افزایش غیرقابل کنترل میزان تنفس ناشی از ورود آب به ریه ها شود. اگر پریدن در آب اجتناب ناپذیر باشد، باید سعی کنید آرنج ها را به پهلو چسبانده و با یک دست بینی و دهان خود را گرفته و با دست دیگر میج یا آرنجتان را محکم نگهدارید. از پریدن بر روی سایبان قایق نجات یا به آب پشت قایق نجات در حالتی که هنوز کشتی قدری حرکت رو به جلو دارد، خودداری کنید.

7- در آب، خواه بطور اتفاقی یا هنگام ترک کشتی ابتدا موقعیت خود را تشخیص و سعی کنید محل کشتی، قایقهای موتوری نجات، قایقهای نجات، سایر بازماندگان یا دیگر اشیاء شناور را موقعیت یابی کنید. چنانچه قادر به آماده سازی خود قبل از ورود به آب نبودید، لباس خود را محکم ببندید. در آبهای سرد ممکن است شما لرزش شدید و درد زیادی را تجربه کنید. اینها تماماً عکس العملهای طبیعی بدن می باشند که خطرناک نیستند. به هر حال قبل از اینکه دیگر قادر به استفاده از دستهایتان نباشید باید حد الامکان به سرعت، بندهای لباس را ببندید، چراغ های علامت دهنده را روشن کنید و سوت را در دهان قرار دهید و ...

8- مادامی که جسم شناور در آب است برای شنا کردن تقلا نکنید، مگر اینکه این کار شما را به نزدیکی یک قایق، یک شخص زنده، یا یک شیء شناوری برساند که بتوانید بر آن تکیه کنید یا از آن بالا بروید، شنای غیر ضروری آب گرمی که بین بدن شما و لایه های لباس وجود دارد را تخلیه می کند، بدین ترتیب میزان حرارت از دست رفته بدن افزایش می یابد. علاوه بر این، حرکات غیر ضروری دستها و پاها خون گرم را از هسته درونی به انتهای (دستها و پاها) و قسمت های بیرونی بدن می رساند، که این روند باعث از دست رفتن سریع گرمای بدن می شود. آرام ماندن و در موقعیت خوبی قرار گرفتن می تواند مانع غرق شدن گردد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

9- وضعیت بدنی که شما در آب فرض می کنید در نگهداری حرارت بدن بسیار حائز اهمیت است . سعی کنید حتی المقدور از دو پایتان برای شناور بودن استفاده کنید، آرنجها چسبیده به پهلو، دستهایتان را روی جلیقه و بصورت متقاطع جمع کنید. این وضعیت تماس سطح بدن را با آبهای سرد به حداقل می رساند. سعی کنید سرو گردن خود را بیرون از آب نگهدارید.

10- حتی المقدور سعی کنید به منظور کوتاه تر شدن زمان غوطه وری با سرعت ممکن سوار قایق موتوری نجات ، کلک یا دیگر سکوها یا اجسام شناور شوید. به خاطر داشته باشید که حرارت بدن شما در آب خیلی سریعتر از هوا از دست می رود. زمانیکه اثر عایقی لباس شما به طور جدی در اثر نفوذ آب تحلیل رفت، باید سعی کنید تا برای جلوگیری از اثر بادهای سرد خود را از قرار گرفتن در معرض باد محفوظ نگهدارید. اگر موفق به بالا رفتن و سوار شدن بر روی قایق نجات شدید، می توانید با کمک پوشش کرباسی ، تارپولین (پارچه کرباسی قیر اندود و عایق آب) ، یا پوشاک استفاده نشده عمل حفاظت را انجام دهید. همچنین ازدحام افراد درون قایق نجات یا کلک شناور در کنار هم حرارت بدن را محفوظ نگهدارد.

11- در ذهن خود تصور مثبتی برای زنده ماندن و نجات خود داشته باشید. این مسأله شانس بیشتری را برای زنده ماندن شما تا آمدن گروه نجات فراهم می کند. تمایل شما به زندگی می تواند سبب این تفاوت شود.

6) درمان بازمانده غوطه ور

6,1 درمان هیپوترمی در وهله نخست به شرایط بازمانده و امکانات موجود بستگی دارد. به طور کلی بازماندگانی که از سلامت هوشی برخوردارند و قادر به شرح حادثه هستند، با وجود لرزش بارزی که دارند صرفاً نیازمند تعویض لباسهای خیس آنها با لباس و پتوهای خشک هستند. حتی المقدور باید آنها را بصورت افقی از آب خارج کرد و به همین نحو نیز حمل شوند یا در صورت امکان سریعاً به حالت افقی برگردانیده شوند (در حالت بی هوشی بهتر است بی حرکت بمانند) و در همین حالت نگهداشته شوند . اگر بازمانده با علائم سرفه و حالت تهوع نشان دهد که از هوشیاری کاملی برخوردار است به وی نوشیدنی داغ و شیرین بدهید. همچنین توصیه می گردد که وی را در محیط گرم که بیش از 25 درجه سانتی گراد نباشد، (دمای نرمال اتاق) استراحت دهید. هرگز اجازه مصرف الکل یا کشیدن سیگار یا ماساژ دادن یا مالش پوست سرد را ندهید. به هر حال به یاد داشته باشید که حتی بازماندگان هوشیار ممکن است مدت کوتاهی پس از نجات غش کرده وی هوش شوند. از اینرو باید آنها را در حالت افقی به حال استراحت در آورید، در حالیکه پاهای آنها کمی بلند شده باشد، (در وضعیت شوک) مراقب باشید تا دمای هسته مقعد از 35 سانتی گراد افزایش یابد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

2,6 در موارد بسیار جدی، که بازمانده هیچگونه لرزشی ندارد و در حالت نیمه هوشیاری، بیهوشی، بسر می برد یا ظاهراً مرده است، اقدامات کمکهای اولیه را برای حفظ حیات فرد در حالیکه در انتظار مشاوره پزشکی و اقدامات اداری مفصلتر هستید، سریعاً آغاز کنید. مشاوره پزشکی باید هر چه سریعتر اعمال شود و ارائه کمکهای اولیه نباید در حالیکه مشاوره پزشک در حال انجام است به تأخیر بیافتد. در زیر به اقدامات کمکهای اولیه توصیه شده برای چنین بازماندگانی اشاره شده است:

1- در عملیات نجات، همواره وضعیت تنفس و ضربان نبض گردن بازمانده را به مدت یک دقیقه در دو طرف گردن کنترل کنید.

2- اگر بازمانده نفس نمی کشد، از بازبودن راه هوایی اطمینان حاصل کنید (دندانهای مصنوعی را در آورید، اگر داشته باشد)، پشت سر را به زمین بخوابانید، چانه را بلند کرده و بلافاصله تنفس مصنوعی را آغاز کنید (دهان به دهان یا دهان به بینی). اگر به نظر برسد که قلب از تپش ایستاده، باید ماساژ قلبی انجام شود بهر حال باید به یقین برسید که به هیچ عنوان نبض ندارد (به یاد داشته باشید که در هیپوترمی نبض خیلی کند و ضعیف می زند) و هر بار این عمل را آغاز کنید، این روند را باید به طور صحیح تا احیای مجدد گرما به بیمار و یا تحویل وی به بیمارستان ادامه دهید.

3- چنانچه بازمانده تنفس دارد ولی بیهوشی است، او را در همان وضعیت بیهوش بخوابانید. بسیار ضروری است که مراقب باشید راه تنفس شخص با زبان و استفراغ وی مسدود نگردد.

4- از تمام حرکت‌های بدنی شخص اجتناب کنید چرا که تشخیص وجود یا عدم جراحی ضروری به نظر نمی رسد، حتی لباس خیس وی را در نیاورید، از ماساژ دادن هم خودداری کنید.

5- مانع از دست رفتن گرمای بدن بیمار از راه تبخیر و یا قرار گرفتن در معرض باد شوید. بیمار را به دقت در پتو یا کیسه مخصوص سانحه دیده گان یا کیسه نایلونی بزرگ پیچیده و بلافاصله به پناهگاه یا زیر عرشه به قسمتی که دمای اتاق متعادلی داشته باشد منتقل کنید و وی را بصورت افقی خوابانده و کمی سرش را پایین نگهدارید.

6- تصمیمات در خصوص احیای دوباره گرما و معالجات بعدی معمولاً باید تحت نظارت یک پزشک اعمال شود. اگر بلافاصله نظارت پزشکی در دسترس نبود، به ارائه اقدامات ضروری نجات فرد با توجه به نکات ذکر شده فوق در پاراگرافهای یک تا پنج ادامه دهید. علاوه بر این، حتی اگر فرد نجات یافته سرد و به ظاهر مرده باشد، یا اگر حال وی وخیم تر گردد و یا ضربان نبض یا علائم تنفسی از دست رفته باشد، تلاش برای احیاء و بهوش آوردن وی تا قبل از اینکه دوباره گرمای بدن خود را بدست آورد، نباید پایان پذیرد. در سر پناهی گرم می توان لباس شخص بیمار را برید و خیلی راحت از بدن وی در آورد. سپس وی را درون پتو پیچیده تا دیگر بدن وی شاهد افت دمای بیشتر نباشد. بهترین روش برای احیای دوباره گرما استفاده از هوای گرم (حداکثر 40 درجه سانتی گراد) است که باید زیر پتوی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نجات یافته دمیده شود. متناوباً میتوان از پتوها یا صفحات گرم (که دمای حدود 40 درجه سانتی گراد داشته باشد نه بیشتر) استفاده کرد. هرگز از حمام گرم یا دوش آب گرم استفاده نکنید.

7- روشهای انفعالی برای گرم کردن خیلی مؤثر نیستند هرگز سعی نکنید برای گرم کردن فرد از اعمالی که به زور زیاد نیاز دارد استفاده کنید برای گرم کردن می توانید زیر پتوها، تشکچه گرم یا بطری های آب داغ را اطراف سر، گردن، سینه و کشاله ران شخص قرار دهید. اما هرگز این اشیاء را در روی پوست برهنه قرار ندهید چرا که پوست سرد به راحتی می سوزد.

3,6 اگر به هر نحوی نتوانستید از روشهای فوق برای گرم کردن استفاده کنید، از روش گرما دهی تن به تن با تماس مستقیم به بدن بیمار استفاده کنید. علاوه بر این باید پتویی را به دور بدن بازمانده و شخص یا اشخاصی که در صدد رساندن گرما از بدن خود به بدن بازمانده هستند پیچید. در تمام حالتها سعی کنید ضربان نبض و تنفس را کنترل کنید.

4,6 راهبردهای اصلی در مورد ارائه کمکهای اولیه برای شخص بیهوش را می توان به صورت نموداری شرح داد.

شروع

(احیاء یا بهبود در هر زمان که ممکن است باید در حالت کم و بیش افقی انجام گیرد)

آیا شخص نفس دارد؟

بله

- 1- برای پیشگیری از اتلاف بیشتر گرما از راه تیخیر و یا در معرض باد بودن فرد را عایق بندی کنید. از حرکت دادن های بی مورد اجتناب کنید - لباسهای خیس را در آورید و دور شخص را با پتو یا کیسه های نایلونی بیچید، وی را به سر پناهی منتقل کنید.
- 2- در وضعیت بیهوشی، وی را تا هر زمان که ممکن است روی زمین بخوابانید.
- 3- در صورت دسترسی به اکسیژن از آن استفاده کنید.
- 4- اگر آب استنشاق شده، وی را به کشیدن نفس عمیق و سرفه تشویق کنید.
- 5- کمکهای پزشکی را درخواست نمائید.
- 6- زمانیکه حالت لرزش شروع شد به دقت از وی مراقبت کنید. در صورت عدم مشاوره پزشکی، گرمای بدن شخص را با روشهای فعال و غیر فعال که در پاراگراف شش شرح داده شد احیاء کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خیر

- 1- راه هوایی را پاک کنید، نبض شریانی را کنترل نمایید.
 - 2- بلافاصله تنفس مصنوعی را شروع کنید (دهان به دهان - دهان به بینی). اگر نتوانستید نبض را تشخیص دهید، عمل احیای قلبی را شروع کنید.
 - 3- برای جلوگیری از اتلاف بیشتر گرما، بدن شخص را بپوشانید. از حرکت دادنهای بی مورد خودداری کنید. لباسهای خیس را در آورده و شخص را در پتو یا کیسه نایلونی بپیچید. ضربان نبض، تنفس و هوشیاری قربانی را کنترل کنید و اگر فرد ظاهراً مرده و یا شرایط آن وخیم تر شده، به طور فعال احیاء گرما را شروع کنید.
 - 4- نظارت پزشکی را درخواست کنید. اگر مشاوره در دسترس نبود، به احیاء فرد تا زمانیکه کاملاً گرمای بدن وی احیا گردد یا به بیمارستان تحویل شود، ادامه دهید.
- نکته:** در مفهوم هیپوترمی تا زمانیکه گرمای بدن فرد احیا شود و او هیچگونه فعالیت بدنی از خود نشان ندهد نمی توان وی را مرده فرض کرد.
- شخصی که در اثر هیپوترمی دچار ایست قلبی شده، برای نجات از شانس خوبی برخوردار است به شرطی که موارد مربوط به احیای قلبی مادامی که احیای گرما پایان پذیرد، انجام شود. تنفس دهان به دهان در مدت زمان طولانی بسیار مشکل و خسته کننده است. احیای قلبی بصورت متداول یک عمل فیزیکی مشکل است. هر چه سریعتر کمکهای پزشکی را بکار ببرید، تا احیا برای امدادگر قابل تحمل تر و برای قلب و مغز فرد نجات یافته مؤثرتر باشد. برای کسی که با فقدان اکسیژن روبرو است: از کیسه تهویه، Guedel-airway، دستگاه انتقال اکسیژن، Cumbitube-airway (که امددگر را قادر میسازد تا تنفس دهی نجات دهنده را مستقیماً به لوله قرار گرفته درون نای یا مدخل نای برساند) و استفاده کنید. سینه و عضلات شخص مبتلا به هیپوترمی سفت هستند، با عمل تلمبه زدن می توان فشردگی قفسه سینه را با استفاده از ابزارهای مجهز پزشکی و با استفاده از یک فنجان مکش که بطور فعال قفسه جلویی سینه را در جریان ابتلاء به عارضه تصلب شرائین بلند می کند بهبود داد. دستورالعمل اولیه ای برای استفاده مؤثرتر از این ابزارهای مکانیکی در حمایتهای پایه حیاتی (BLS) ضروری است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

7) خلاصه ای از مطالب

1,7 به طور مختصر شرح دادیم که چگونه بدن شما در آبهای سرد عکس العمل نشان می دهد، برای کمک به دفاع از اثرات مضر سرما چه کارهایی را می توانید انجام دهید و در آخر چگونه به یک بازمانده مستغرق کمک کنید. اکنون می خواهیم تا برخی نکات مهم باقی مانده را به اختصار بازگو نماییم.

1- پیشاپیش اقدامات ضروری خود را طرح ریزی کنید. از خود سوال کنید در صورت وقوع حالت اضطراری چه باید کرد. نزدیکترین راه خروج از عرشه برای فرار کجاست؟ نزدیکترین لباس ضد نفوذ آب، جلیقه نجات، قایق موتوری نجات یا کلک نجات کجاست؟ چگونه به سرعت به لباس های مخصوص هوای نامساعد، لباس عایق، دستکش عایق دسترسی پیدا کنید؟

2- زمانی که حالت اضطراری رخ می دهد دیگر فرصت آشنایی با چگونگی کار با تجهیزات نجات نیست.

3- حتی در نواحی گرمسیری قبل از ترک کشتی باید برای خنثی کردن اثر آب سرد لباس چند لایه پوشید. اگر هم لباس ضد نفوذ آب دارید آنرا بپوشید.

4- پوشیدن جلیقه نجات در شرایط اضطراری در اسرع وقت.

5- زمان ترک کردن کشتی سعی کنید بدون وارد شدن به آب بصورت خشک سوار قایق نجات یا کلک شوید. داروهای ضد دریا زدگی را هر چه سریعتر بخورید.

6- اگر شناور شدن در آب ضروری است، سعی کنید به تدریج وارد آب شوید.

7- شنا کردن باعث افزایش از دست رفتن گرمای بدن می شود. سعی کنید تنها برای رسیدن به پناهگاهی امن که در آن نزدیکی است شنا کنید.

8- به منظور کاهش از دست رفتن دمای بدن، سعی کنید با پاهایتان در آب شناور بمانید، آرنجها را به پهلو چسبانده و دستهایتان را جلوی سینه بصورت متقاطع قرار دهید.

9- در وضعیت تلاش برای بقاء، باید نیروی خود را برای تمایل به زنده ماندن جزم کنید که زنده خواهید ماند، این خواسته می تواند مرگ و زندگی را از هم متمایز کند.

2,7 در نهایت برنامه ایی از قبل طرح ریزی شده، آمادگی و تفکر شما می تواند مهمترین فاکتورهای قابل توجه در مقابله با غرق شدن در آبهای سرد و زنده ماندنتان باشد. خود را با مفاهیم این راهنما آشنا سازید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیوست یک

چک لیست بقاء در آبهای سرد

برای زنده ماندن در آبهای سرد به مدت طولانی یا حتی چند ساعت چه کارهایی باید انجام داد؟

اقدامات اولیه :

- دوام در برابر سرما
- سازگاری
- آموزش نجات اضطراری
- دانش بقاء در آبهای سرد
- داشتن برنامه

در وضعیت هشدار بحران

- حتی الامکان لایه های بیشتری از لباس را بطور متناوب نازک با بافت فشرده و کلفت با بافت غیر فشرده را برای پوشش استفاده کنید. لایه خارجی باید تا حد امکان ضد نفوذ آب باشد. محکم بستن و مسدود کردن لباس برای ممانعت از نفوذ آب سرد الزامی است.
- پوشاندن سر، گردن و صورت
- پوشیدن پوتینهای بزرگ و بندی (بهتر از چکمه است)
- پوشیدن لباس ضد نفوذ آب یکسره بر روی لباس گرم
- نوشیدن مایعات (چای گرم بهترین نوع آشامیدنی است، الکل ننوشید، چرا که شانس بقاء در آبهای سرد را کاهش می دهد)
- برداشتن فرصتهای ضد دریا زدگی هر چه سریعتر.
- اطمینان از محکم و درست بسته شدن لباس ، جلیقه نجات و کمربند نجات ، در آبهای سرد بلافاصله شما توانایی استفاده از انگشتانتان را از دست خواهید داد . همدیگر را تحت نظر داشته باشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ترک کشتی

- از ورود به آب حدالمقدور تا زمانی که امکان دارد اجتناب کنید
- جلیقه های نجات خودکار باید به صورت دستی قبل از اینکه وارد آب شوید و بعد از اینکه کشتی خود را ترک کردید فعال شوند.
- تا آنجا که ممکن است با تأخیر و به آرامی (قدم به قدم) وارد آب شوید تا شوک سرما به شما وارد نشود.
- از پریدن در آب خودداری کنید. (خطر شوک سرما وجود دارد)
- اگر در آب افتادید، آرنجهای خود را به پهلو چسبانده و بینی و دهان خود را با یک دست گرفته و با دست دیگر مچ یا آرنج خود را محکم بگیرید.
- آماده باشید که اولین تماس با آب سرد به سیستم گردش خون، تنفس و عصبی شما فشار وارد می کند.
- ظرف چند دقیقه که از حرکت شما در آب گذشت درد پوست شما قابل تحمل تر می گردد.

درون آب

- بر روی پشت و با حداقل حرکت پاها شناور بمانید.
- تا آنجا که ممکن است در آب به صورت آرام شناور بمانید. پاها را با یکدیگر ، آرنجها را نزدیک پهلو و دستها را بصورت متقاطع به جلو جمع کرده و روی جلیقه نجات نگه دارید.
- پوست را حتی المقدور بیرون از آب نگه دارید.
- نزدیک هم ازدحام کنید تا گرمای بدن محفوظ بماند.
- گرایش ذهنی مثبتی داشته باشید و تصور کنید شما فرد خوش شانسی هستید که نجات پیدا خواهد کرد. شما می توانید مدت زیادی در آب سرد زنده بمانید، در هیپوترمی عمیق ، حتی زمانی که در بیهوشی به سر می برید. نجاتگران در جستجوی شما هستند . این گرایش ذهنی و طرز فکر مثبت به بدن شما کمک می کند تا دمای درونی را حفظ کنید.
- هرگز آب دریا را ننوشید یا استنشاق نکنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیوست 2

چک لیست برای نجات دهندگان کمکهای اولیه پس از غوطه‌وری در آبهای سرد

- برای مدت طولانی هم که شده به جستجو ادامه دهید. حتی پس از گذشت ساعتها غوطه‌ور ماندن در آب ماندن، بقاء در آبهای سرد ممکن است. برای نظارت از MRCC دعوت کنید، خواه نظارت کنند یا خیر.
- از کسی که نیازمند نجات است هیچ نوع انتظار همکاری نداشته باشید. استفاده کامل و هماهنگ از انگشتان و دستها برای وی ممکن نخواهد بود. بالا بردن یک دست برای نگهداشتن طناب می تواند موجبات غرق شدن و فرو رفتن قربانی در آب را فراهم کند.
- اگر شرایط محیطی اجازه دهد، باید شخص نجات یافته را همواره حتی در زمان بیرون کشیدن از آب به حالت افقی جا به جا کرد.
- شخص مبتلا به هیپوترمی را باید خواباند و آرام نگهداشت (بدون حرکت)
- شخص را کاملاً با پتو یا صفحات کیسه های نایلونی برای مقابله با کاهش بیشتر دمای بدن بخصوص در قسمتهای سر، گردن و قسمت عمده صورت تا حد امکان بپوشانید.
- لباس خیس وی را زمانیکه در اتاقی گرم (20 الی 25 درجه سانتی گراد) قرار دارد از بدنش در آورید. برای بریدن لباس و اطمینان از به حداقل رساندن حرکت بدن از قیچی استفاده کنید.
- از ایستادن شخص به روی دو پا ممانعت ورزید مگر اینکه دمای معقد از 36 سانتی گراد بیشتر باشد.
- از نوشیدنی های گرم و شیرین استفاده کنید-بدون الکل - بدون کافئین
- بصورت مداوم بالای سر بیمار به مراقبت پردازید.
- درخواست مشاوره تلفنی پزشک را نمائید.
- در صورت دسترسی ، اکسیژن وصل کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فرد بیهوش

- وی را در وضعیت احیاء قرار دهید. علائم تنفسی و ضربان نبض وی را کنترل کنید.
- استفراغ وی را چک کنید و برای پاکسازی راه هوایی آماده شوید.
- آمادگی لازم برای ایست ناگهانی قلب و قطع تنفس وی را داشته باشید.
- اگر ظرف دودقیقه هیچگونه ضربان نبض یا علائم تنفسی را احساس نکردید، احیای قلبی-ریوی را انجام دهید. به یاد داشته باشید که در هیپوترمی فشارخون خیلی پایین است. ضربان نبض و تنفس خیلی کند عمل می کنند. هرگونه محرک مکانیکی می تواند در این مرحله باعث ایست قلبی شود.

شخصی که هیچگونه علائم تنفسی و ضربان نبضی را پس از دو دقیقه نداشته باشد.

- چنانچه اطمینان ندارید که شخص به مدت بیشتر از یک ساعت ایست قلبی کرده است و یا چنانچه هیچگونه علامتی از مرگ غیرقابل برگشت (بر اثر جراحات وارده و پوسیدگی) در وی دیده نشود یک عمل احیای موفق می تواند امکان پذیر باشد.
- به مغز اکسیژن برسانید. بلافاصله کمپرس منظم قلبی را شروع کنید. در صورت در دسترس بودن از دستگاه مکنده قفسه سینه برای اثر بخشی بیشتر استفاده کنید.
- هوا را داخل ششها بدهید. حتی المقدور از دستگاه ایروی برای رساندن هوا استفاده کنید (به عنوان مثال لوله های Combitube-airway). در غیر اینصورت از ماسک یا کیسه هوا و یا تنفس دهان به دهان استفاده کنید.
- راهبردهایی را که در دوره آموزش (CPR) یاد گرفته اید دنبال کنید. تا زمانیکه نظر پزشک را دریافت نکرده اید کار را متوقف نکنید.

آمادگی شما مستلزم چیست؟

- * شما باید نسبت به آموزش تئوری هیپوترمی / غرق شدگی و کمکهای اولیه (CPR) توجه لازم را داشته باشید و این اطلاعات را به طور منظم که مشتمل بر آخرین روشهای عملیاتی است را به روز در آورید.
- * باید نسبت به دستورالعمل ها و تجهیزات روی کشتی برای نجات فرد از درون آب آشنایی داشته باشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly