

الفصل الخامس

السلامة الشخصية

Personal Safety

الفكرة المحورية للفصل

توضيح مفاهيم السلامة الشخصية، ومهارات الحماية للفرد ولمن حوله من الوقوع ضحايا لإصابات غير مقصودة، واستكشاف الخدمات الصحية ومنجزاتها في المملكة العربية السعودية.

الأفكار الرئيسة للفصل

1. تحقيق السلامة الشخصية مطلب ذو أهمية لكل الأفراد من جميع الأعمار، ويتضمن ذلك تجنب حدوث الإصابات غير المقصودة في المنزل والمجتمع.
2. أهمية السلامة المرورية في المحافظة على حياة الإنسان، والوقاية من آثار الممارسات المرورية الخاطئة التي قد تؤدي إلى حدوث إصابات مزمنة أو إعاقة جسدية دائمة.
3. الوعي بأنواع الحالات الطبية الطارئة، وخطوات الاستعداد، وكيفية التعامل معها.
4. إتقان الإسعافات الأولية، وكيفية إجرائها لبعض الإصابات الشائعة يعد مطلبًا مهمًا نظرًا لكثرة مصادر الخطورة في المنزل والمجتمع.
5. معرفة الفرد بمستويات الرعاية والخدمات الصحية يقود إلى طلب الرعاية الصحية في المكان المناسب، ويؤدي إلى تفعيل النظام الصحي بمختلف مستوياته وتخصصاته.

أهداف الفصل

بنهاية الفصل، يتوقع أن يكون الطلبة قادرين على:

1. التعرف على مفهوم السلامة الشخصية.
2. وصف الإصابات الشائعة غير المقصودة في المنزل وخارجه، وأسبابها، وطرق الوقاية منها.
3. التعرف على مفهوم السلامة المرورية، وعناصرها، والممارسات الخاطئة المساهمة في الحوادث المرورية.
4. تحديد الحالات الطبية الطارئة، وخطوات الاستعداد لمواجهتها، وكيفية التعامل معها.
5. تطبيق الإسعافات الأولية لبعض الإصابات غير المقصودة (الجروح-الإغماء-الحروق-ضربة الشمس-الصرع).
6. وصف مقدمو الرعاية الصحية، ومستوياتها، وخدماتها وبعض التخصصات الطبية لكادرها الطبي في المملكة العربية السعودية.





مدخل السلامة الشخصية

الدرس الأول

1

الفكرة

الرئيسية

تحقيق السلامة الشخصية مطلب ذو أهمية لكل الأفراد من جميع الأعمار، ويتضمن ذلك تجنب حدوث الإصابات غير المقصودة في المنزل والمجتمع.

أهداف

الدرس

بنتهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على مفهوم السلامة الشخصية.
2. أميز بين الإصابات المقصودة والإصابات غير المقصودة، وأنواعها.
3. أصف إجراءات عملية لتجنب الإصابات غير المقصودة (السقوط، التسمم، الحرائق، الاختناق).
4. أطبق الإسعافات الأولية لإصابات الاختناق، والحرائق المنزلية.
5. أقدر أهمية الوقاية من أخطار الإصابات في المنزل من منظور الشريعة الإسلامية.

Unintentional Injuries	الإصابات غير المقصودة
Poisoning	التسمم
Asphyxia	الغصة/الاختناق

المفاهيم



الوقاية من الإصابات كما وردت في الحديث النبوي الشريف

عن ابن عمر رضي الله عنهما، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: لَا تَتْرَكُوا النَّارَ فِي بُيُوتِكُمْ حِينَ تَنَامُونَ. أَخْرَجَهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ.





لماذا أمر رسول الله ﷺ بأن لا تترك النار مشتعلة وأهل البيت نائمون؟
ترك النار في البيت عند النوم من المخاطر التي يجب أن نتجنبها للأخذ بأسباب الوقاية من المخاطر والمهالك.

مفهوم السلامة الشخصية

هي الوقاية من الوقوع في المخاطر من خلال اكتساب الفرد معرفة بالمخاطر والإصابات الناجمة عنها سواء كانت إصابات مقصودة أو غير مقصودة.

الفرق بين الإصابة المقصودة وغير المقصودة

- **الإصابة المقصودة:** هي إصابة يتسبب فيها الفرد بنفسه (مثل: إيذاء النفس) أو بواسطة فرد آخر (مثل: إيذاء الآخرين).
- **الإصابة غير المقصودة:** هي الإصابة التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر وهي أكثر انتشاراً في المجتمع (مثل: الإصابات المنزلية والحوادث المرورية).

خطورة الإصابات غير المقصودة

تعدّ الإصابات غير المقصودة السبب الرئيس للوفاة بين فئة الشباب محلياً وعالمياً. ولقد أوضحت الدراسات أن هذه الإصابات تعدّ من بين الأسباب العشرة للوفاة في المملكة العربية السعودية، وتمثل الإصابات الناجمة عن الحوادث المرورية والإصابات المنزلية ما نسبته (82.5%) من بين الإصابات الأخرى. لتكون بذلك من أكثر أسباب الموت المبكر بين فئة الشباب في المجتمع السعودي.

أسباب الإصابات غير المقصودة

معظم الإصابات غير المقصودة ناتجة عن مزيج من العوامل البشرية والبيئية، كالتالي:

- **العوامل البشرية:** تشمل الظروف أو المواقف الشخصية التي تؤدي إلى حالة غير آمنة، وأهمها سلوك المخاطرة كالسرعة والتهور في قيادة السيارة وعدم الانتباه والتركيز.
- **العوامل البيئية:** تشمل الظروف الخارجية الطبيعية كأحوال الطقس، بيئة العمل، والبيئة المنزلية.

الإصابات المنزلية

تشمل جميع الإصابات والوفيات غير المقصودة التي تحدث داخل المنزل. وأكثرها انتشاراً إصابات السقوط، وحوادث التسمم، والحرائق، والاختناق.

1. إصابات السقوط

تفيد منظمة الصحة العالمية أن إصابات السقوط تؤدي إلى (684.000 ألف) حادثة سقوط مميتة كل عام، مما يجعلها السبب الثاني للوفاة الناتجة عن الإصابة غير المقصودة بعد الحوادث المرورية. ويُعدُّ كبار السن هم الفئة الأكثر عرضة للوفاة أو الإصابة الناتجة من السقوط. وتزداد هذه المخاطر مع التقدم في العمر.

ولكي تحمي نفسك من السقوط "خطة الحماية" : أوصت منظمة الصحة العالمية بمجموعة من الإجراءات الوقائية من حوادث السقوط، على سبيل المثال:

- تزويد الوالدين بمعلومات عن مخاطر سقوط الأطفال ودعمهما في الحد من هذه المخاطر في المنازل.
- تقييم المنزل وإدخال تعديلات عليه كإعادة تركيب سياج ومساند على جانبي الدرج (درايزين)، ومساعدات مانعة للانزلاق.
- المحافظة على الأرضيات والسلالم والمناطق الخارجية خالية من العوائق، وألا تكون مبللة.
- تركيب الإضاءة المناسبة في المنزل والمناطق الخارجية لتحقيق رؤية واضحة.
- استخدام السلالم بأمان وعدم استخدام الكراسي للوصول إلى الأشياء العالية.

2. حوادث التسمم

التسمم يعني دخول أي مادة ضارة أو ملوثة إلى الجسم.

يصنف التسمم إلى ثلاثة أنواع: التسمم الغذائي، والتسمم بالأدوية، والتسمم الكيميائي.

ومعظم حوادث التسمم تحدث بين الأطفال أقل من ثلاث سنوات؛ نظراً لبقاء الأطفال لوقت طويل في المنزل الذي لا يخلو من المواد الكيميائية السامة، وكثير من الأفراد يعتقد أن هذه المواد ليست سماً. ومن هذه السموم: مواد التنظيف المنزلية، المطهرات، المبيدات الحشرية، مبيدات الأعشاب، مستحضرات التجميل، طلاء الأظافر ومزيلاتها، والعديد من الأدوية. ومن أكثر أنواع التسمم الناتجة من الغازات شيوعاً هو التسمم من غاز أول أكسيد الكربون المنبعث من عوادم السيارات وبعض أنواع معدات التدفئة. هذا الغاز عديم اللون والرائحة مما يزيد من خطورة انتشاره.



ولكي تحمي نفسك والآخرين من التسمم " خطة الحماية" اتبع الإجراءات الوقائية التالية :

- اتباع ارشادات الاستخدام الموضحة على العبوات عند استخدام المنتجات الكيميائية التي قد تكون سامة كمواد التنظيف المنزلية، والأدوية، ومستحضرات التجميل وغيرها.
- تخزين المنتجات الكيميائية بعيداً عن متناول الأطفال.
- التأكد دائماً من تاريخ صلاحية الأطعمة قبل تناولها.
- للوقاية من التسمم بغاز أول أكسيد الكربون :
 - ركب أجهزة الكشف عن أول أكسيد الكربون.
 - لا توقد النار في مكان مغلق بدون تهوية.
 - لا تشغل محرك السيارة في مكان مغلق.

وفي حالة حدوث تسمم، من المهم التصرف بسرعة والاتصال على أحد مراكز مراقبة السموم والكيمياء الطبية الشرعية عبر خدمة تلقي الاتصالات الهاتفية والاستشارات الطارئة لحالات التسمم على رقم الطوارئ 937، الذي يعمل على مدار الساعة. بعد ذلك، أنقل المصاب الى أقرب مركز رعاية صحي أو مستشفى لتلقي الرعاية الصحية اللازمة.

3. الحرائق المنزلية

الحرائق هي أكثر الحوادث المنزلية شيوعاً في المجتمع، وتبدأ معظم حرائق المنزل في المطبخ أو غرفة المعيشة. ومن أهم أسباب إصابات الحريق في المنزل: الأفران، وتمديدات الغاز، والتدخين، ومعدات التدفئة، والأجهزة الكهربائية، مثل: وصلات شحن الهواتف.

لكي تحمي نفسك والآخرين من الحريق " خطة الحماية" اتبع الإجراءات الوقائية التالية :

- التأكد من صيانة الأجهزة والسخانات والأفران والمدافئ، والمداحن، والمنافذ الكهربائية، والأسلاك.
- احتفظ بمسافة متر على الأقل بين الأشياء القابلة للاشتعال كالأقمشة والسجادات والستائر، وبين الأجهزة الإلكترونية والسخانات.
- التخلص من السجائر بطريقة سليمة، وعدم التدخين في غرف النوم وغرف الجلوس التي بها أثاث قابل للاشتعال كالكنب والأسرة.
- أخذ الحيطة عند التعامل مع الماء الساخن الذي يسبب معظم الحروق غير المميته وخصوصاً بين الأطفال الصغار.
- ضع خطة للخروج من المنزل والنجاة عند حدوث الحرائق لا قدر الله.
- ركب أجهزة كشف الدخان في كافة أرجاء منزلك.
- متابعة الأطفال وابعادهم عن مصادر النيران في المنزل (المطبخ).

عند اشتعال النيران في المنزل وأنت بداخله، عليك اتباع الخطوات التالية :

1. غادر المبنى بأسرع وقت.
2. إذا كنت محاصراً في غرفة، فلا تفتح الباب إذا كان ساخناً.
3. حاول أن تقلل من استنشاق الدخان وذلك عن طريق الزحف على الأرض بعيداً عن الحرارة، وتغطية فمك بقطعة قماش مبللة إن أمكن وأخذ أنفاس قصيرة.
4. الاتصال بالدفاع المدني على الرقم (998).

عند اشتعال النيران في ملابسك، عليك اتباع الخطوات التالية :

1. التوقف.
2. تغطية الوجه.
3. النزول على الأرض.
4. التدحرج على الأرض.

الربط مع الحياة: الطريقة الصحيحة لاستخدام طفاية الحريق:

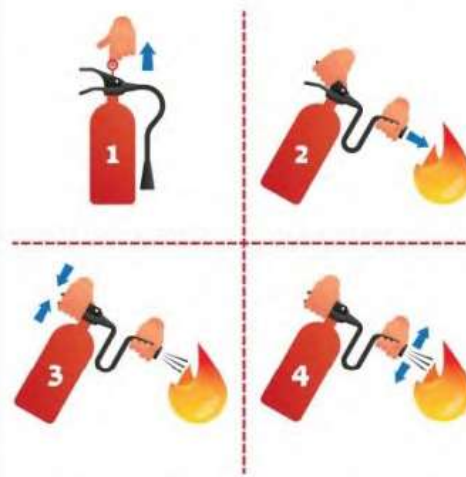
2-5

نشاط



• لاستخدام طفاية الحريق بشكل سليم أربع خطوات هي كما في الشكل رقم (1-5): السحب، التصويب، الضغط، والمسح/التحريك.

1. اسحب مسمار الأمان الموجود على الطفاية، لكسر ختم الحماية.
2. تصويب الخرطوم نحو قاعدة النار مع الحفاظ على مسافة أمان بين الفرد والنار.
3. الضغط على مقبض الطفاية بقوة وبطء لإطلاق مادة الإطفاء.
4. تحريك الخرطوم بحركات أفقية تغطي قاعدة النار بشكل كامل.



الشكل رقم (1-5) كيف تستخدم طفاية الحريق



4. الغصة والاختناق

الغصة أو الاختناق تحدث نتيجة تعلق جسم غريب في الحلق أو القصبة الهوائية بحيث يعيق مرور الهواء ويسبب الاختناق. يمثل الاختناق أهم الحوادث المنزلية بين الأطفال مثل: (بلع أجسام صلبة كأجزاء من اللعبة، أو العملات المعدنية، أو الأكل أو التفاف حبل أو شيء حول العنق). **لكي تحمي نفسك والآخرين من الاختناق "خطة الحماية"**: أوصت وزارة الصحة السعودية بمجموعة من الإجراءات الوقائية للحد من حوادث الاختناق، وتشمل ما يلي:

■ **احرص على تناول الطعام ببطء ومضغ الطعام جيداً.**

■ **تعلم الدفعات البطنية (مناورة هيمليك) (Heimlich Maneuver) وهي الإسعافات الأولية الخاصة بالغصة**

والاختناق بإتباع الخطوات التالية:

- تأكد إذا كان الفرد قادراً على التنفس وأسأله إذا هو مختنق وهل يستطيع الكلام؟
- فإذا استجاب المصاب وكان قادراً على التحدث والتنفس والسعال فلا يحتاج التدخل.
- وإذا لم يستجيب لك المصاب فعليك بتنفيذ الدفعات البطنية كالتالي:

1. قف خلف المصاب وتأكد أنه منحني إلى الأمام.

2. لف ذراعيك حول خصر المصاب وقم بضم قبضة اليد وضعها (الإبهام إلى الداخل) بين السرة وأسفل عظمة صدر المصاب.

3. أمسك قبضتك بيدك الأخرى.

4. اسحب بقوة إلى الداخل والأعلى حتى يزول الانسداد.

5. كرر الدفعات البطنية حتى يخرج الجسم الغريب أو حتى يصبح المصاب فاقدًا للوعي.

• إذا أصبح المصاب فاقدًا للوعي فيتم إسناده ليستلقي على الأرض.

• الاتصال على الإسعاف (الهلال الأحمر السعودي ٩٩٧).

وزارة الصحة
Ministry of Health

التجمع الصحي
بمدينة الملك سعود
KAMC Medical City

الإسعافات الأولية للغصة

إذا كان الشخص قادراً على التنفس بقوة فعليه أن يستمر في السعال.

أما إذا كان الشخص مختنقاً وغير قادر على الكلام أو البكاء أو الضحك بقوة فيجب عمل التالي:

1. الوقوف خلف الشخص المصاب.
2. وضع إحدى القدمين أمام الأخرى قليلاً لتحقيق التوازن.
3. لف الذراعين حول خصر الشخص المصاب.
4. إمالة الشخص المصاب إلى الأمام قليلاً.
5. عمل قبضة باليد الأخرى.
6. ثم وضع القبضة فوق منطقة السرة.
7. مسك القبضة باليد الأخرى ثم توجيه ضغطة بقوة على البطن بسرعة نحو الأعلى.
8. القيام بمعدل ٦ إلى ١٠ ضغطات بطنية حتى يزول الجسم العالق.

المصدر: وزارة الصحة

King Abdulrahman Medical City (KAMC) | KAMC Channel | KAMC Makah | KAMC Makkah

الشكل رقم (2-5) الإسعافات الأولية للغصة

الربط مع الحياة: تطبيق تمرين إسعافات الاختناق.

3-5

نشاط



- أثناء قيام الشاب فهد (17 سنة) بالتسوق في أحد المجمعات التجارية الحديثة في مدينة جدة، علقته قطعة الحلوى في الحلق، ولم يستطع إخراجها باللسان. فهد بدأ بالسعال لإخراج الحلوى من حلقه لكن دون جدوى. لاحظ حارس الأمن الحركة والسعال غير الطبيعي من فهد، وأسرع نحوه للسؤال إذا كان يحتاج إلى مساعدة، أشار فهد بيده إلى الحلق. كان حارس الأمن قد تدرب على الإسعافات الأولية من الغصة، مباشرة قام حارس الأمن بعمل الدفعات البطنية لتخليص فهد من الحلوى العالقة. والحمد لله نجح في ذلك.
- حدد موضع قبضة اليد في الدفعات البطنية مع زميلك في الصف.

ماذا تعلمت؟



- **السلامة الشخصية** هي تجنب الوقوع في الإصابة بين الأفراد سواء كانت الإصابات مقصودة أو غير مقصودة.
- **تعرف الإصابة المقصودة بأنها:** إصابة يتسبب فيها الفرد بنفسه عمدًا أو بواسطة فرد آخر.
- **تعرف الإصابة غير المقصودة بأنها:** الإصابة التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر (مثل الإصابات المنزلية والحوادث المرورية).
- **مفهوم الإصابات المنزلية** يشمل جميع الإصابات والوفيات غير المقصودة التي تحدث في المنزل.
- **أكثر الإصابات المنزلية انتشارًا** في المجتمع هي إصابات السقوط، وحوادث التسمم، والحرائق والاختناق.



وزارة التعليم

Ministry of Education

1443 - 1444



■ قارن بين الإصابات المقصودة وغير المقصودة، وعدد أمثلة لكل منها؟

الإجابة في الصفحة التالية

- أكثر أنواع التسمم الناتجة من الغازات شيوعاً في المجتمع هو التسمم من غاز
- (أ) البيوتان. (ب) البروبان.
(ج) الكلور (د) أول أكسيد الكربون.

المهمة الأدائية : الوقاية من المواد الكيميائية السامة في المنزل

هدف المهمة: توعية الطلبة والأسر بمخاطر المواد الكيميائية على الصحة، وطرق استخدامها وتخزينها الصحيحة.

طريقة تنفيذ المهمة:

1. أضع قائمة بأسماء المنتجات الكيميائية المتوافرة في المنزل بمساعدة الوالدين (المطهرات - المنظفات - مبيدات الحشرات وغيرها).
2. أختار ثلاث منتجات من المواد الكيميائية، وأجمع معلومات عنها وفق بطاقة المعلومات المرفقة مع المنتج.
3. أقدم مقترحاً حول طريقة التخزين المناسبة لهذه المنتجات في المنزل.
4. أشارك المقترح مع زملائي في الصف.

إثراء

• مصادر معلومات إلكترونية:

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقع وزارة التعليم - الشؤون الصحية المدرسية على الرابط التالي:



تفكير ناقده



• لماذا تعد إصابات السقوط أكثر الإصابات غير المقصودة شيوعاً في المجتمع؟ مع إعطاء أمثلة على إجابتك.

أنواع الإصابات	إصابات مقصودة	إصابات غير المقصودة
تعريفها	إصابة يتسبب فيها الفرد بنفسه عمداً أو بواسطة فرد آخر.	الإصابة التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر
أمثلة	إيذاء النفس. إيذاء الآخرين	الإصابات المنزلية. الحوادث المرورية

تفكير ناقد

لماذا تعد إصابات السقوط أكثر الإصابات غير المقصودة شيوعاً في المجتمع؟ مع إعطاء أمثلة على ذلك.

لأن أسباب السقوط متعددة في المنزل وخارج المنزل (مثل الأرضية غير المستوية أو المبللة).

مثال على ذلك كبار السن قد يعانون من صعوبات في الحركة مما قد يعرضهم للسقوط.



السلامة المرورية

الدرس الثاني

2

الفكرة

الرئيسية

أهمية السلامة المرورية في المحافظة على حياة الإنسان، والوقاية من آثار الممارسات المرورية الخاطئة التي قد تؤدي إلى حدوث إصابات مزمنة أو إعاقة جسدية دائمة.

أهداف

الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على مفهوم السلامة المرورية، وعناصرها.
2. أصف أهم العوامل المساهمة في الحوادث المرورية.
3. أميز بين الممارسات الخاطئة أثناء قيادة المركبة، وطرق التعامل في المواقف الداعية لها.
4. أقدر الوقاية من الإصابات الناتجة عن الحوادث المرورية لما تمثله من تهديد لحياة الشباب.

المفاهيم

Traffic Safety	السلامة المرورية
Road Accidents	الحوادث المرورية

مفهوم السلامة المرورية

السلامة المرورية تهدف إلى تبني جميع الخطط والبرامج واللوائح المرورية والإجراءات الوقائية للحد من وقوع الحوادث المرورية حفاظاً على سلامة الأرواح والممتلكات، وأمن البلاد، ومقوماته البشرية والاقتصادية.



عناصر السلامة المرورية

تنقسم عناصر السلامة المرورية إلى ثلاثة عناصر رئيسية: المركبة، الطريق، والعنصر البشري. وتفصيلها على النحو الآتي:

1. المركبة

من وسائل السلامة في المركبة هو الفحص الدوري للسيارات، وهو إجراء وقائي يكفل صيانتها، ويمنع وقوع الحوادث المرورية جراء الخلل المفاجئ في أحد أجزاء السيارة أثناء السير أو التوقف في الطريق. ولسلامة المركبة يجب التأكد من سلامة الأجزاء مثل الإطارات، والمصابيح، من حيث الوضوح واللون ومستوى الإضاءة، والإشارات الضوئية في المركبة الدالة على الانعطاف أو التنبيه، وحزام الأمان، ومقاعد الأطفال، والوسادة الهوائية.

• أهم وسائل السلامة التي يجب توفرها في المركبة ما يلي:

- الإطار الاحتياطي وأدوات الفك والتركيب.
- طفاية الحريق وحقبة الإسعافات الأولية.
- فرش مقاوم للحريق ومثلث تحذير عاكس للضوء.

2. الطريق

تشمل وسائل السلامة في الطريق ما يلي:

- إضاءة الطريق.
- صلاحية الطريق وسلامته المرورية كإزالة العوائق الطبيعية مثل الأتربة والرمال المتحركة.
- توفر أدوات تنظيم المرور، كالإشارات الضوئية على الطريق، واللوحات الإرشادية، والتحذيرية، والإعلامية.

3. العنصر البشري (السائق)

العنصر البشري في السلامة المرورية يعتمد على سائق المركبة.

أهم وسائل السلامة الخاصة بسائق السيارة هي استخدام حزام الأمان، وجود مساند الرأس، وتوفير الوسائل الخاصة كحقبة الإسعاف والوسادة الهوائية ومقاعد الأطفال.

أهم وسائل السلامة الخاصة بسائق الدراجة النارية هي ارتداء ملابس فاتحة اللون، تشغيل الإضاءة الأمامية أثناء القيادة، وضع الدراجة بشكل صحيح في حركة المرور، ارتداء خوذة الرأس ونظارات واقية أو واقياً للوجه أو حاجباً للرياح.

واجبات القيادة الأمانة للمركبة

1. يتأكد السائق من مستوى ضغط الهواء في الإطارات وحال الطريق وربط حزام الأمان لجميع الركاب قبل تشغيل المركبة
2. ربط حزام الأمان للسائق، وتشغيل المركبة.
3. التحرك وفق قيادة آمنة ووفقاً لتعليمات وأنظمة المرور المحددة لقواعد السير.
4. التعرف على علامات وإشارات المرور.

الحوادث المرورية المسبب الرئيس لحدوث الوفاة بين الشباب

تمثل الإصابات الناتجة عن الحوادث المرورية السبب الرئيس لحدوث الوفيات بين الشباب في الفئة العمرية ما بين 15-20 سنة أكثر من أمراض القلب والسرطان. ويشير تقرير منظمة الصحة العالمية الخاص بالإصابات الناتجة عن حوادث المرور إلى أن نحو 1.25 مليون فرد سنوياً يتوفون نتيجة لحوادث المرور في العالم. حيث إن 48% من الوفيات تحدث بين في الفئة العمرية ما بين 15 إلى 44 عاماً. وأضاف تقرير منظمة الصحة العالمية أن نحو ثلاثة أرباع الوفيات الناتجة عن حوادث المرور بين الشباب من الذكور الذين تقل أعمارهم عن 25 عاماً، وهي ما تمثل نسبة (73%)، وبذلك تزيد احتمالات تعرض الشباب للوفاة الناتجة عن حوادث المرور بثلاثة أضعاف تقريباً لدى الذكور مقارنة بالإناث.

العوامل المساهمة في الحوادث المرورية

أهم أسباب الحوادث المرورية والممارسات المرورية الخاطئة على النحو الآتي:

1. السرعة
تعتبر السرعة أثناء القيادة من أهم أسباب الحوادث في الطرق. فمع زيادة السرعة، تزداد قوة التأثير عند الاصطدام ويقل وقت ردة الفعل لدى سائق المركبة، وبالتالي تزداد معدلات الوفيات.
2. القيادة العدوانية والتهور
القيادة العدوانية، تكون مصاحبة للسرعة غالباً، وتعني استعمال السيارة بطريقة غير آمنة وعدائية. إن ممارسات القيادة العدوانية تظهر في التغييرات المتكررة والمفاجئة في المسار، والمزاحمة، وقطع الإشارة الحمراء أو علامات التوقف، والتجاوز على كتف الطريق، ومنع السيارات الأخرى التي تحاول تغيير المسارات أو التجاوز.





نشاط

4-5

فكر فيما قرأت، القيادة العدوانية في الطرق

• لماذا يقوم البعض بقيادة المركبة بطريقة عدوانية معرضين أنفسهم والآخرين للخطر؟ أعط أمثلة على إجابتك.

يترك للطالب الإجابة عن هذا السؤال.

3. التعب والنعاس أثناء القيادة

يؤدي التعب والنعاس أثناء القيادة إلى ردة فعل أبطأ لدى سائق المركبة، ويقل معه حسن التصرف. إن البقاء مستيقظاً لمدة 18 ساعة يقلل من قدرة الفرد على القيادة ويؤدي إلى زيادة نسبة وقوع الحوادث.

4. التشتت وعدم التركيز أثناء القيادة

هناك العديد من الأشياء قد تشتت الفرد أثناء القيادة كاستخدام الهاتف الجوال. ويمكن أن تأتي مصادر التشتت من خارج المركبة (مثل النظر أو السرحان في شيء خارج السيارة) أو من داخلها (مثل المحادثة مع أحد الركاب).



نشاط

5-5

فكر فيما قرأت

• ما درجة خطورة استخدام الهاتف الجوال، إرسال رسالة عبر تطبيقات التواصل الاجتماعي أثناء قيادة السيارة؟ علل إجابتك.

استخدام الهاتف الجوال، إرسال الرسائل أثناء قيادة السيارة يؤدي إلى قلة التركيز أثناء القيادة، وقد يؤدي إلى حدوث الحوادث المرورية. لا سمح الله

5. القيادة تحت تأثير الكحول والمخدرات

تؤثر الكحول والمخدرات على الفرد وتجعله غير قادر على القيادة، وكذلك قد تؤثر بعض الأدوية على القيادة من خلال ضعف التركيز والشعور بالنعاس؛ لذا يجب التأكد من تأثيرات الأدوية قبل القيادة وذلك باستشارة الطبيب.

6. الاستخدام الخاطئ لأحزمة وأجهزة الأمان الخاصة بالمركبة

يعتبر استخدام حزام الأمان من أهم عوامل السلامة المرورية لتقليل مخاطر الوفاة المرتبطة بالحوادث؛ لأن حزام الأمان يساعد في إيقاف "الاصطدام الثاني" عندما يصطدم الركاب من أثر الحادث على شيء ما داخل السيارة مثل الزجاج الأمامي للسيارة. في حين يمنع حزام الأمان الركاب من الاندفاع إلى خارج السيارة في حالة وقوع الحادث. ويجب تأمين الأطفال باستخدام مقاعد السلامة الخاصة بكل فئة عمرية.

وزارة التعليم

161

19444



• رتب العوامل المساهمة في الحوادث المرورية من حيث الأهمية تنازلياً؟ الأهم يأتي أولاً، وعلل إجابتك.

1- السرعة. 2- القيادة العدوانية والتهور. 3- التعب والنعاس أثناء القيادة.

4- التشتت وعدم التركيز أثناء القيادة. 5- القيادة تحت تأثير الكحول أو المخدرات.

6- الاستخدام الخاطئ لأحزمة وأجهزة الأمان الخاصة بالمركبة.

الربط مع الحياة



نظام الراصد الإلكتروني:

هو نظام آلي لضبط وإدارة الحركة المرورية باستخدام نظم إلكترونية تغطي المدن في المملكة العربية السعودية، ويستخدم النظام تقنية شبكة الكاميرات الرقمية المتصلة بمركز المعلومات الوطني التابع لوزارة الداخلية. ويسهم النظام في تشغيل وإدارة الحركة المرورية آلياً ومراقبتها، وتتبع مركبات جهاز المرور، والتعرف على لوحات المركبات، والضبط الإلكتروني للمخالفات.

ماذا تعلمت؟



• الممارسات المرورية الخاطئة هي أهم أسباب الحوادث المرورية وتشمل: السرعة، والقيادة العدوانية، والتعب، وقلة الخبرة، واستخدام الهاتف الجوال، وتعاطي المخدرات، والكحول والاستخدام غير الصحيح لأحزمة وأجهزة الأمان الأخرى.

• السلامة المرورية تعتمد على الالتزام بجميع الخطط والبرامج واللوائح المرورية والإجراءات الوقائية للحد من وقوع الحوادث المرورية حفاظاً على سلامة الأرواح والممتلكات، وأمن البلاد، ومقوماته البشرية، والاقتصادية.





اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

■ أحد أسباب وقوع حوادث السيارات:

- (أ) التعب.
(ب) استخدام الهواتف المحمولة.
(ج) السرعة.
(د) جميع ما سبق.

■ يعتبر من سمات القيادة العدوانية:

- (أ) قطع الإشارة الحمراء.
(ب) عدم ربط حزام الأمان.
(ج) اتخاذ الطرق الأقل ازدحاماً.
(د) الوقوف على خط المشاة.

المهمة الأدائية: السلامة المرورية في الطرق

هدف المهمة: التعرف على الإشارات المرورية (اللوحات التحذيرية والتنظيمية والإعلامية والإشارات الضوئية).

طريقة تنفيذ المهمة:



1. اتعرف على علامات وإشارات المرور عبر موقع الإدارة العامة للمرور بوزارة الداخلية بزيارة الرابط:
2. أعد ألبوماً من الصور يحتوي على العلامات والإشارات الموجودة في الحي السكني.
3. أشارك الصور مع زملائي في الصف، وشرح لهم معانيها.

إثراء



زيارة الموقع الإلكتروني الخاص
بمنظمة الصحة العالمية والاطلاع
على الإرشادات والمعلومات الخاصة
بالحوادث المرورية والسلامة المرورية:



• لماذا توجد ممارسات خاطئة في القيادة لدى
بعض الشباب؟ أعط أمثلة على إجابتك.

قلة الوعي بخطورة هذا السلوك (الممارسات المرورية الخاطئة)

تقليد خاطئ للأصدقاء في الممارسات المرورية الخاطئة.



www.sen.edu.sa

الحالات الطبية الطارئة

الدرس الثالث 3

الفكرة

الرئيسية

الوعي بأنواع الحالات الطبية الطارئة، وخطوات الاستعداد، وكيفية التعامل معها.

أهداف
الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أصف مفهوم الحالات الطبية الطارئة، وخطوات الاستعداد لمواجهتها، وكيفية التعامل معها.
2. أطبق الإسعاف الأولي لمصاب فاقد للوعي يتنفس، ومصاب فاقد للوعي لا يتنفس.
3. أقدر أهمية الإسعافات الأولية في تقليل أثر الإصابات وحفظ حياة الإنسان.

المفاهيم

Emergency	الطوارئ
Medical Emergency	الحالة الطبية الطارئة.

مفهوم الحالة الطبية الطارئة

الحالة الطبية الطارئة عبارة عن حدث مفاجئ وغير متوقع يستدعي اتخاذ تدابير فورية لتقليل العواقب السلبية. وفي مجال الطبّ وعلومه، فإن الحالة الطبية الطارئة هي حالة خطيرة وغير متوقعة تنتج عن مرض، أو إصابة، أو عرض، وتستوجب الحصول على الرعاية (الإسعافات الأولية) على الفور لتجنب الأذى الشديد أو الوفاة. إضافة إلى ذلك قد تكون الحالات الطبية الطارئة نتيجة: الإصابات المنزلية، الحرائق، الحوادث المرورية، والكوارث الطبيعية (مثل الزلازل والظواهر الجوية).



وزارة التعليم

Ministry of Education

1442

الاستعداد للحالات الطبية الطارئة

من أهم الأمور عند التعامل مع الحالات الطبية الطارئة أن يكون الفرد مستعداً لها من خلال التوعية والتثقيف الصحي، والتخطيط السابق المدروس. الاستعداد للحالات الطبية الطارئة يتضمن القيام بالتالي:

إضاءة: أرقام الطوارئ.

- مراكز العمليات الأمنية الموحدة (911).
 - الدفاع المدني (998).
 - الهلال الأحمر السعودي (الإسعاف) (997).
 - الدوريات الأمنية (999).
- احفظ هذه الأرقام في مكان يسهل الوصول إليها عند الحاجة.

1. حضور تدريبات الإسعافات الأولية.
2. وضع خطة طوارئ وتطبيقها تجريبياً للتأكد من صحتها قبل وقوع الحالة الطارئة.
3. الاحتفاظ بمعدات الإسعافات الأولية في مكان آمن ويسهل الوصول إليه عند الحاجة.
4. التحدّث مع أفراد العائلة عن كيفية التعامل مع الطوارئ الطبية والتأكد من أن الجميع بما في ذلك الأطفال على دراية بكيفية الاتصال بطلب المساعدة.

فكر فيما قرأت

7-5

نشاط



• كيف يسهم الاستعداد للحالات الطبية الطارئة في إنقاذ حياتك أو حياة الآخرين؟

الحالات الطارئة تكون في العادة مفاجئة، ولا بد أن يكون الفرد مستعداً للتعامل معها قبل وقوعها، فالاستعداد للحالات الطارئة يساعد في سرعة الاستجابة للحالة، وقد يسهم في إنقاذ حياتك أو حياة الآخرين. طرق التعامل في الحالات الطبية الطارئة

الحالات الطبية الطارئة تختلف من حالة إلى حالة، والتعامل معها يعتمد على معرفة نوع الحالة، والوسائل المهيئة لتجاوزها. الخطوات التالية تشرح كيفية التعامل مع الحالات الطارئة بشكل عام:

إضاءة:

التجمع حول الحادث يزيد من خطورة الموقف ويعيق مقدمي خدمات الطوارئ (مثل الشرطة والإسعاف والدفاع المدني) من الوصول لموقع الحادث.

1. إذا أصيب فرد حولك.
عندما يتعرض فرد حولك إلى الإصابة (مثل: الحوادث المرورية) اتبع الإرشادات التالية:
أ. تأكد من عدم تعرضك أنت والمصاب لأي خطر، وإذا أمكن، اجعل المكان آمناً. على سبيل المثال: إذا كان المصاب على جادة الطريق، تأكد من أن المكان آمن وتجنب خطورة السيارات المارة، ونبه السيارات المارة بوضع الإشارات اللازمة لتجنب الخطر لك وللمصاب.

ب. اتصل بمقدمي خدمات الطوارئ الأمنية على الرقم 911 أو الطوارئ الصحية على الرقم 997 للحصول على سيارة إسعاف.

ج. إجراء الإسعافات الأولية الأساسية عند الحاجة، وفي حالات الإصابات البليغة كإصابات الرأس والرقبة والظهر فينصح بعدم تحريك المصاب.

2. إذا كان الفرد فاقدًا للوعي ويتنفس:

إذا كان الفرد فاقدًا للوعي ولكنه يتنفس، وليس لديه إصابات أخرى قد تمنع من تحريكه كالإصابات البليغة، فضعه في وضعية التعافي (الإفاقة) حتى وصول المساعدة. وضعية الإفاقة هي أفضل وضعية لفرد فاقد للوعي ويتنفس. وتستعمل هذه الوضعية لإبقاء مجرى الهواء مفتوحًا وتقادي رجوع اللسان للحلق (بلع اللسان) وتسهيل خروج السوائل إلى الخارج في حالة التقيؤ، وتقادي الضغط على الصدر. خطوات وضع المصاب في وضعية الإفاقة:

أ. تجلس على ركبتك بجانب الفرد المصاب وتجعل أحد ذراعيه على شكل زاوية قائمة.



ب. تضع يد المصاب الأخرى على خده المعاكس وتبقي يدك لدعم الرأس.



ج. تمسك بيدك الأخرى الركبة البعيدة عنك، وتطويها ثم تجرها إليك؛ لتقوم بتدوير الشخص المصاب على جانبه.



د. بعد تدويره تسحب يديك وتميل بلطف الرأس قليلاً للخلف وتفتح فمه.



هـ. اجعل رجل المصاب مطوية بزاوية 90 درجة.



و. استمر في مراقبة الفرد المصاب للتأكد من استمراره في التنفس بشكل طبيعي حتى وصول المساعدة.

طبق وضعية الإفاقة لإسعاف مصاب فاقد للوعي ويتنفس.

8-5

نشاط



- اختر مكاناً مناسباً في حجرة الصف، يكون خالياً من العوائق والأرضية عليها بساط نظيف.
- اختر أحد زملائك بالصف للقيام بدور المصاب وأنت بدور المسعف.
- طبق إسعاف مصاب فاقد للوعي ويتنفس وفق الشرح والصور التوضيحية.
- تبادل الأدوار مع زميلك.

3. إذا كان الفرد فاقدًا للوعي ولا يتنفس:

عند إسعاف مصاب فاقد للوعي ولا يتنفس اتبع الخطوات الإرشادية التالية:

أ. حاول معرفة ما إذا كان المصاب قادرًا على الاستجابة أم لا، وحاول إيقاظه عن طريق هز كتفيه ومناداته بصوت مرتفع وعلى مقربة من أذنيه.

ب. اطلب النجدة ممن هم حولك أو من المارة، واتصل بخدمات الطوارئ الأمنية على الرقم 911 أو الطوارئ الصحية على الرقم 997 للحصول على سيارة إسعاف.

ج. ضع المصاب على الأرض أو سطح صلب وأزل أية وسائد تكون تحت رأسه. كن حذرًا في حالة تعاملك مع مصاب فقد وعيه إثر ارتطامه بشيء.

د. تأكد من أن المجرى التنفسي مفتوحًا، واستخدم أسلوب إمالة الرأس ورفع الذقن.

هـ. تحقق ولمدة 10 ثوان فيما إذا كان المصاب يتنفس أم لا وذلك بالطرق التالية:

1. التحقق بالنظر لملاحظة ارتفاع وهبوط الصدر.

2. التحقق بالسمع وذلك بوضع أذنك على مقربة من فم وأنف المصاب.

3. التحقق بالحس بحيث تشعر بزفير المصاب على خدك.

و. إذا كان المصاب يتنفس ضعه في وضع الإفاقة، وانتظر المساعدة.

إذا تأكدت بأن الفرد لا يتنفس بشكل طبيعي بعد وقوع الإصابة، فاتصل بالإسعاف، وابدأ الإنعاش القلبي الرئوي ("CPR" Cardiopulmonary Resuscitation) على الفور إذا كنت مدربًا.



الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين فقط

استخدم الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين فقط (Hand-Only CPR) إذا لم تكن مدربًا على إعطاء التنفس الصناعي. خطوات

الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين كالتالي:

1. تموضع فوق المصاب وضع راحة إحدى يديك على

وسط صدر المصاب، وضع يدك الأخرى فوق الأولى.

2. اضغط على صدر المصاب بهدف إعادة قلبه إلى العمل

بواقع 100-120 ضغطة في الدقيقة.

3. اضغط بقوة وبسرعة على وسط الصدر حتى تصل

المساعدة.



العيادة الصحية، مارس الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين فقط

9-5

نشاط



- مستعيناً بالوسائل التعليمية المساعدة في المدرسة (دمية طبية - مجسم إنسان) ، مارس الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين فقط متبعاً الخطوات الصحيحة.

ماذا تعلمت؟



- الحالات الطبية الطارئة عبارة عن حدث مفاجئ وغير متوقع يستدعي اتخاذ تدابير فورية لتقليل العواقب السلبية.
- الحالة الطبية الطارئة هي حالة خطيرة وغير متوقعة تنتج عن مرض أو إصابة أو عرض وتستوجب الحصول على الرعاية (الإسعافات الأولية) على الفور لتجنب الأذى الشديد أو الوفاة.
- أهم الأمور عند التعامل مع الحالات الطبية الطارئة هو الاستعداد لها من خلال التوعية والتثقيف الصحي والتخطيط السابق للمدرس.

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:



- إذا أصيب شخص حولك، فإن أول خطوات التعامل مع الحالة الطبية الطارئة ... :
(أ) اتصل برقم 911 أو 997 للحصول على سيارة إسعاف. (ب) إجراء الإسعافات الأولية الأساسية عند الحاجة.
(ج) التأكد من عدم تعرضك أنت والمصاب لأي خطر. (د) انتظار المسعف الطبي.
- كيف تتعامل مع المصاب إذا كان فاقدًا للوعي ويتنفس، وليس لديه إصابات أخرى قد تمنع من تحريكه :
(أ) تضعه في وضعية الإفاقة. (ب) تطبيق الإنعاش القلبي الرئوي.
(ج) استخدم الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين. (د) استخدام الدفعات البطنية (مناورة هيمليك).

إثراء

مشاهدة فيديو الإنعاش القلبي الرئوي باليدين فقط، اذهب إلى موقع الجمعية الأمريكية للقلب، عن طريق الكتابة في محرك البحث لديك على الجهاز، مستخدماً العبارة " الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام اليدين فقط"، أو استخدم الرابط التالي :



تفكير ناقد



• لماذا يُعدُّ تجمهر بعض الناس في موقع الحادث المروري ممارسة خطيرة على المصابين والمتجمهرين؟

التجمهر في موقع الحادث المروري قد يؤدي إلى إصابة المتجمهر من آثار الحادث (مثل احتراق المركبة أو الدهس من السيارات المارة في الطريق). كذلك قد يسبب التجمهر تعطيل وتأخير وصول الإسعافات للمصابين.



الإسعافات الأولية

الدرس الرابع

4

الفكرة

الرئيسية

إتقان الإسعافات الأولية، وكيفية إجرائها لبعض الإصابات الشائعة يعد مطلباً مهماً نظراً لكثرة مصادر الخطورة في المنزل والمجتمع.

أهداف

الدرس



بنتهاية الدرس أستطيع أن:

1. أتعرف على مفهوم الإسعافات الأولية.
2. أطبق الإسعافات الأولية لمجموعة متنوعة من الإصابات.
3. أصف بعض الاحتياطات اللازمة لأداء الواجبات اليومية للمصاب بداء السكري.
4. أتعرف على إحدى الجهات المقدمة للإسعافات الأولية في المملكة (هيئة الهلال الأحمر السعودي).

الإسعافات الأولية	First Aid
الجروح	Wounds
الإغماء	Fainting
الحروق	Burns
ضربة الشمس	Heat Stroke
الصرع	Epilepsy

المفاهيم



مفهوم الإسعافات الأولية (First Aid)

تعرّف الإسعافات الأولية بأنها: مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب بحادث ما أو مرض مفاجئ للحفاظ على حياته، وتقليل الضرر من الإصابة حتى وصول المساعدة من الفريق الطبي المسعف.



إصابة الجروح

النزيف عبارة عن فقدان الفرد المصاب للدم من الأوعية الدموية (الشرايين، والأوردة الدموية، والشعيرات الدموية)؛ وذلك نتيجة لتمزقها بسبب الإصابة. قد يكون النزيف داخلياً لا يمكن رؤيته بالعين المجردة، ويحدث داخل الجسم نتيجة مرض أو إصابة للأنسجة الداخلية، أو يكون النزيف خارجياً ويخرج فيه الدم لخارج سطح الجسم بسبب جرح أو إصابة خارج الجسم.

التعامل مع الجروح:

تعد الجروح من أنواع النزيف الخارجي، وهي أكثر الإصابات التي يمكن أن يتعرض لها الفرد في المدرسة والمنزل. خطوات التعامل مع إصابة الجروح كالتالي:



1. غسل اليدين جيداً بالماء والصابون ولبس القفازات.
2. إذا لم يكن هناك جسم غريب داخل الجرح اضغط بشكل مباشر على الجرح لوقف النزيف.
3. بعد توقف النزيف، ابدأ بتنظيف وتطهير الجرح باستخدام الماء والمطهرات الطبية إن وجدت.
4. غط الجرح بضمادة (شاش) نظيفة ومعقمة.

إصابة الإغماء

يحدث الإغماء نتيجة لنقص أو فقدان وصول الأكسجين إلى الدماغ.

التعامل مع الإغماء:

خطوات التعامل مع إصابة الإغماء، كالتالي:



- إذا كان المصاب على وشك الإغماء، ساعده على الجلوس أو وضعه على جنبه.
- تأكد من قدرة المصاب على التنفس.
- رش الماء على المصاب وطمأنته.
- إذا لم يفق المصاب، ولكنه يتنفس، وليس لديه إصابات أخرى، فضعه في وضعية الإفاقة حتى وصول المساعدة.
- وإن لم يتعاف المصاب من إغمائه في غضون عدة دقائق، انقله إلى أقرب مركز صحي أو الاتصال بالهلال الأحمر السعودي (997).

إصابة الحروق

عبارة عن تلف في أنسجة الجسم، بسبب تعرضها لحرارة حارقة، أو مادة كيميائية أو تيار كهربائي أو ملامسة النار أو الأجهزة الساخنة (مثل الفرن). وتقسّم حالات الحروق على حسب شدتها إلى:

1. حروق الدرجة الأولى وتعتبر حروق خفيفة وسطحية.
2. حروق الدرجة الثانية وتعتبر حروق متوسطة الشدة والخطورة.
3. حروق الدرجة الثالثة وتعتبر من أخطر الحروق حيث تشمل جميع طبقات الجلد وصولاً إلى الدهون، وقد تتأثر العضلات.

التعامل مع الحروق:

في حالات الحروق الخفيفة والسطحية اتبع الإرشادات التالية:

1. ضع مكان الحرق تحت مصدر ماء جاري (حنفية الماء)، ولا يلزم تطهيره بالكحول أو اليود.
 2. لا تضع الثلج مباشرة على الجلد المصاب؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى تلف أكبر للجلد.
 3. قم بتغطية الحروق بضمادة (شاش) نظيفة مع تغييرها يوميًا.
- أما في حالات الحروق العميقة والكبيرة فيجب معالجتها من قبل الطبيب المختص في المركز الصحي. لذا انقل المصاب إلى أقرب مركز صحي، أو الاتصال بالهلال الأحمر السعودي (997).



إصابة ضربة الشمس (الحرارة)

تعرف ضربة الشمس بأنها: اضطراب في آلية تنظيم حرارة الجسم نتيجة للتعرض لحرارة الشمس المرتفعة لفترات طويلة. وأبرز أعراض ضربة الشمس ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى 40 درجة مئوية فأكثر، حرارة واحمرار ورطوبة في الجلد، ضربات نبض قوية وسريعة، دوخة وغثيان، فقدان الوعي.

التعامل مع ضربة الشمس:

عند تعرض المصاب إلى ضربة الشمس اتبع الخطوات التالية:

- نقل المصاب بعيداً عن الحرارة وأشعة الشمس.
- إزالة الملابس الزائدة وتبريد المصاب بأي وسيلة ممكنة كالرش بالماء البارد.



إضاءة،

يجب عدم ترك الطفل داخل السيارة في الطقس شديد الحرارة، نظرًا لارتفاع الحرارة داخل السيارة، وتعرض حياة الطفل للخطر.

■ وضع المصاب في وضعية مريحة كالاتقاء.

■ عرض المصاب لتيار هوائي مثل المروحة.

■ إذا لم تتحسن الأعراض للمصاب خلال نصف ساعة فيجب طلب المساعدة ونقل المصاب إلى أقرب مركز صحي أو الاتصال بالهلال الأحمر السعودي (997).

الربط مع الحياة

هيئة الهلال الأحمر السعودي
SAUDI RED CRESCENT AUTHORITY



أنشئت جمعية الهلال الأحمر السعودي في عام 1383هـ، ومركزها الرئيسي مدينة الرياض، وتم تحويل مسمى الجمعية إلى هيئة الهلال الأحمر السعودي بقرار مجلس الوزراء رقم 371 وتاريخ 1429هـ. وتسعى الهيئة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف منها على سبيل المثال لا الحصر: توفير الإسعافات العاجلة الضرورية لضحايا الحوادث والكوارث والنكبات العامة، وتأمين وسائل الإسعاف الأولي في مكان الحادث، ونقل المرضى والمصابين إلى مراكز العلاج. ويبلغ عدد مراكز الإسعافات الأولية التابعة للهيئة 454 مركزاً موزعة على جميع مناطق المملكة وفق إحصائية الهيئة للعام 2019.

نوبة الصرع (التشنجات)

عبارة عن اضطراب مزمن في الجهاز العصبي داخل الدماغ، نتيجة تفريق الدماغ للكهرباء الزائدة في خلاياه تظهر على شكل حركة عشوائية بالجسم. ولا يمكن التنبؤ بوقت الصرع أو كم من الوقت قد يستمر. وتشمل أعراض نوبة الصرع:

■ التحديق في العينين.

■ حركات اهتزازية في الذراعين والساقين لا يمكن السيطرة عليها.

■ فقدان الوعي أو الإدراك.

التعامل مع الصرع

عند تعرض المصاب لنوبة الصرع اتبع الخطوات التالية:

■ احسب الوقت المستنفذ في النوبة.

■ تمديد المصاب على الأرض مع وضعه بلطف على أحد جانبيه.

■ حماية المصاب وذلك بإزالة أي أجسام ضارة في المكان القريب منه، وإبعاده عن مصادر الخطر مثل منطقة السلاالم.

■ إبعاد النظارات إذا كان المصاب يستخدمها.

■ دعم رأس المصاب لمنع من ضرب الأرض، وذلك بوضع قطعة قماش أو جاكيت.

■ لا تثبت المصاب بقوة لإيقاف الحركة التشنجية، ولا تحاول أن تنقل المصاب أثناء النوبة. وزارة

173

وزارة

وزارة

وزارة

وزارة

وزارة

وزارة

وزارة

وزارة

وزارة

وزارة

وزارة

وزارة

وزارة

وزارة

وزارة

وزارة

وزارة

وزارة

وزارة

وزارة

وزارة

وزارة

■ عدم التجمهر حول المصاب.

■ تجنب وضع أي جسم في فم المصاب أو بين أسنانه.

■ لا تعط المصاب أي نوع من الطعام أو الشراب حتى يفيق تمامًا.

في حال استمرار النوبة أكثر من خمس دقائق يجب طلب المساعدة، ونقل المصاب إلى أقرب مركز صحي، أو الاتصال بالهلال الأحمر السعودي (997).

حالات السكري



يوجد تشابه كبير بين أعراض ارتفاع السكر وانخفاضه، وينصح التعامل مع حالة السكري الطارئة وكأنها حالة انخفاض سكر؛ وذلك لأن انخفاض السكر أشد من ارتفاعه. أبرز أعراض انخفاض السكر في الدم: العصبية والضعف، رعشة (رجفة) الجسم، جوع شديد ومفاجئ، الشعور بالصداع، إفراز العرق بشدة، خفقان في القلب، فقدان القدرة على التركيز، عدم وضوح الرؤية، الشعور بالدوخة، والإغماء (الغيبوبة) في نهاية المطاف.

التعامل مع السكري:

إضاءة،

الجلوكاجون هرمون ذو تأثير معاكس لتأثير الأنسولين يعمل على حفز الكبد إلى تحلل الجلايكوجين والسماح للجلوكوز بالمرور إلى الدم.

1. إذا كان المصاب واعياً: يتم إعطاؤه مواد سكرية (مثل نصف كأس عصير محلى أو ملعقتي سكر مذابة في كأس ماء). وبعد ربع ساعة يتم قياس نسبة السكر في الدم، وإذا لم يرتفع السكر يعطى المصاب نصف كأس آخر من العصير المحلى ووجبة خفيفة.

2. إذا كان المصاب فاقدًا للوعي ولا يستطيع البلع نتيجة هبوط السكر، أو كان مضطربًا يرفض الغذاء الذي يقدم له، فإنه لا يعطى أي شيء عن طريق الفم، وبدلاً من ذلك يعطى المريض الجلوكاجون عن طريق الحقن تحت الجلد أو في العضل، ويجب طلب المساعدة، ونقل المصاب إلى أقرب مركز صحي، أو الاتصال بالهلال الأحمر السعودي (997).

الربط مع الحياة

التعايش مع داء السكري

الشاب محمد يبلغ من العمر 14 سنة، ويعيش في مدينة تبوك، إحدى المدن الكبيرة في المنطقة الشمالية من المملكة. محمد مصاب بداء السكري من النوع الأول، ويأخذ حقن الأنسولين بانتظام. لم يمنع داء السكري محمد من ممارسة اللعب مع أصدقائه في ملعب كرة القدم الموجود بالساحة العامة جوار منزله؛ لأنه يأخذ احتياطات لعلاج انخفاض السكر عند اللعب، فهو دائماً يحمل في الحقيبة نحو (10) غرامات من السكر لمعالجة الأعراض، في شكل مكعبان كبيران من السكر، أو حبات التمر والعنب، أو علبة عصير فواكه.

نشاط 10-5 فكر فيما قرأت



- هل سبق أن واجهتك حالة طارئة مما سبق تستدعي التدخل السريع بالإسعافات الأولية، كيف تعاملت مع الحالة؟ شارك إجابتك مع المعلم وزملائك في الصف.

نشاط فصلي

ماذا تعلمت؟



- الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب بحادث ما أو مرض مفاجئ للحفاظ على حياته.
- تقلل الإسعافات الأولية الضرر من الإصابة حتى وصول المساعدة من الفريق الطبي المسعف.

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:



- التعامل مع حالات الحروق الخفيفة والسطحية، يشمل:
 - (أ) وضع مكان الحرق تحت مصدر ماء جاري.
 - (ب) تطهير الحرق بالكحول أو اليود.
 - (ج) وضع قماش أو شاش طبي.
 - (د) الضغط على مكان الحرق.
- التعامل مع حالات انخفاض السكر في الدم لمصاب واعٍ يشمل:
 - (أ) شرب كمية وفيرة من الماء.
 - (ب) تناول مواد سكرية.
 - (ج) الجلوس على كرسي.
 - (د) التنفس بعمق.

إثراء

• مصادر معلومات إلكترونية:



لمزيد من المعلومات يمكن زيارة الموقع الإلكتروني الخاص بوزارة الصحة السعودية، والاطلاع على معلومات تخص الإسعافات الأولية:



الموقع الإلكتروني الخاص بوزارة الصحة السعودية - صفحة الأمراض المزمنة - السكري، على الرابط التالي:

تفكير ناقد



• لماذا لا يقتصر تعلم الإسعافات الأولية على الكبار فقط؟

قد يواجه الفرد أمرًا طارئًا، ويتطلب ذلك أن يكون عنده خلفية للتعامل مع هذا الأمر الطارئ من خلال الإسعافات الأولية في أي مرحلة عمرية

خدمات الرعاية الصحية



www.sen.edu.sa

الفكرة

الرئيسية

معرفة الفرد بمستويات الرعاية والخدمات الصحية يقود إلى طلب الرعاية الصحية في المكان المناسب ويؤدي إلى تفعيل النظام الصحي بمختلف مستوياته وتخصصاته.

أهداف

الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أعرف مفهوم الرعاية الصحية.
2. أميز بين الخدمات الصحية المقدمة في مستويات الرعاية الصحية.
3. أميز التخصصات الطبية لمقدمي الخدمات الصحية من الكادر الطبي.
4. أعرف بعض المنشآت والمرافق والخدمات الصحية في المملكة العربية السعودية.
5. أقدر عناية المملكة العربية السعودية بتنمية القطاع الصحي وخدماته.

المفاهيم

Health Care

الرعاية الصحية

مفهوم الرعاية الصحية (Health Care)

تشمل الرعاية الصحية جميع الخدمات الصحية التي يقدمها القطاع الصحي؛ لأجل المحافظة أو تحسين الصحة في المجتمع من خلال خدمات وقائية وتشخيصية وعلاجية تستهدف الأمراض والإصابات والإعاقات الجسدية والعقلية التي قد تصيب أفراد المجتمع.

مستويات الرعاية الصحية في المملكة العربية السعودية

الرعاية الصحية تشمل ثلاثة مستويات: الرعاية الصحية الأولية، الرعاية الصحية الثانوية، والرعاية الصحية الثلاثية. وتشير هذه المستويات إلى مدى تعقيد الحالات الطبية التي يعالجها الأطباء ومهارات وتخصصات مقدمي الرعاية فيها. وتفصيل مستويات الرعاية في المملكة على النحو الآتي:

أولاً: الرعاية الصحية الأولية (الرعاية في المراكز الصحية الأولية)

مراكز الرعاية الصحية الأولية تعتبر النقطة الأولى للاتصال بين أفراد المجتمع والقطاع الصحي، وتشكل أوسع نطاق بين مستويات الرعاية الصحية الثلاثة، وترعى جميع المرضى من مختلف الأعمار.

تشمل الخدمات المقدمة في مراكز الرعاية الصحية الأولية: رعاية الأم والطفل، وتنظيم الأسرة، والتحصين، والوقاية من الأمراض المتوطنة محلياً، وعلاج الأمراض أو الإصابات الشائعة، والتثقيف الصحي.

مقدمو الرعاية الصحية الأولية هم الأطباء (مثل الطبيب العام أو طبيب الأسرة) والممرضين والصيادلة. ويوجد أكثر من 2400 عيادة

رعاية صحية أولية في المملكة حسب إحصاءات وزارة الصحة للعام 2021.

ثانياً: الرعاية الصحية الثانوية (الرعاية في المستشفى)

تعتبر الرعاية الصحية الثانوية المستوى الثاني من الرعاية الصحية، وتركز على المشاكل الصحية الأكثر تعقيداً، حيث يتم تحويل المرضى من الرعاية الصحية الأولية إلى المستشفى الذي يعمل فيه الأطباء المتخصصون في علاج الأمراض (مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وداء السكري) ومعالجة الإصابات والكسور والتدخلات الطبية والجراحية للحالات الطبية الشائعة في المجتمع. ويوجد أكثر من 280 مستشفى، تحتوي على أكثر من 44650 سريرًا في جميع أنحاء المملكة وفق إحصاءات وزارة الصحة للعام 2021.

ثالثاً: الرعاية الصحية الثلاثية (الرعاية المتخصصة)

تعتبر الرعاية الصحية الثلاثية المستوى الثالث من الرعاية الصحية، وتقدم رعاية استشارية متخصصة بناءً على التحويل من الرعاية الصحية الأولية والثانوية. وتتطلب الرعاية الصحية المتخصصة معدات وخبرات عالية التخصص مثل: المستشفيات التخصصية ومراكز الأبحاث والمدن الطبية. ومن أمثلة خدمات الرعاية التخصصية: علاج السرطان، وجراحة الأعصاب، وجراحة القلب، والجراحة التجميلية، وعلاج الحروق الشديدة، وخدمات طب الأطفال المتقدمة، والتدخلات الطبية والجراحية المعقدة. ويوجد 330 مستشفى ومركزاً تخصصياً في جميع أنحاء المملكة وفق إحصاءات وزارة الصحة للعام 2021.

تشاط 11-5 استكشاف

- ابحث في مصادر المعلومات، عن منشأة طبية سعودية متميزة عالمياً وشارك ذلك مع زملائك في الصف والأسرة.

أنواع الخدمات الصحية في المملكة العربية السعودية

للخدمات الصحية في المملكة أنواع عدة، وتشمل:

1. **الخدمات الصحية الوقائية:** هي عبارة عن خدمات لتعزيز الصحة الجيدة والوقاية من الأمراض قبل حدوثها، تساعد النساء والرجال والأطفال في أخذ التطعيمات الوقائية، وإجراء فحوص الكشف المبكر المنتظمة والوقائية. ومعظم هذه الخدمات متوفرة في المراكز الصحية الأولية، مثل: الفحوص الوقائية للأسنان، والتحصين، والرعاية الصحية للنساء الحوامل وغيرها.
2. **الخدمات الصحية التشخيصية:** هي عبارة عن خدمات تشخيصية للتعرف على المرض أو الحالة والإصابة من علاماتها وأعراضها. وتشمل هذه الخدمات الفحص السريري والمخبري للتعرف وتشخيص الحالة الصحية للمريض مثل: الفحص البدني، والاختبارات المخبرية، والتصوير، والأشعة وغيرها.
3. **الخدمات الصحية العلاجية:** هي عبارة عن خدمات صحية لعلاج الحالات الطارئة والاعتيادية والمزمنة بالإضافة إلى العيادات التخصصية مثل: عيادة الأمراض المزمنة، والعمليات الجراحية وغيرها.

الربط مع الحياة، رؤية المملكة 2030



- رؤية رؤية المملكة 2030 التي يسهم من تنفيذها البرنامج
- أهداف المستوى الأول الأهداف العامة التي يسهم من تنفيذها البرنامج
- أهداف المستوى الثاني الأهداف العامة التي يسهم من تنفيذها البرنامج
- أهداف المستوى الثالث الأهداف التفصيلية التي يسهم من تنفيذها البرنامج

برنامج تحول القطاع الصحي:

يسعى برنامج تحول القطاع الصحي إلى إعادة هيكلة القطاع الصحي في المملكة بما يسهم في تعزيز مكانته وتفعيل مقوماته كنظام صحي فعال ومتكامل. ويتضمن البرنامج مجموعة من الأهداف الإستراتيجية كما في الشكل التالي:

الشكل رقم (3-5) الأهداف الإستراتيجية لبرنامج تحول القطاع الصحي

مقدمي الخدمة الصحية وتخصصاتهم

مقدمو خدمات الرعاية الصحية هم المختصون في التخصصات الصحية المختلفة كالطب، وطب الأسنان، والتمريض، والصيدلة، وعلم النفس، والعلاج الطبيعي، وعلم المختبرات الطبية والتخصصات الصحية الأخرى. وقد أشارت إحصاءات وزارة الصحة لعام 2021 أن أعداد مقدمي خدمات الرعاية الصحية من السعوديين بلغت (64,234) طبيباً و (139,789) ممرضاً، و (6,157) صيدلياً، و (75,000) موظفاً في الخدمات الصحية المساعدة، انظر الشكل رقم (4-5).



الشكل رقم (4-5) أعداد مقدمي خدمات الرعاية الصحية من السعوديين

من تخصصات مقدمي الخدمات الصحية ما يلي:

- **طب الأسرة (Family Medicine):** يقدم الرعاية الصحية الأساسية لمجموعة متنوعة من الأمراض الشائعة للمرضى من جميع الأعمار، ويعتبر أحد تخصصات الرعاية الصحية الأولية.
- **طبيب الأطفال (Pediatrician):** يقدم الرعاية الصحية الأساسية للأطفال (مثل التطعيمات وفحوصات صحة الطفل) من سن الرضاعة إلى سن 18 عاماً.
- **طبيب النساء والتوليد (Obstetrician/Gynecologist (OB/GYN):** هو الطبيب المتخصص في الصحة الإنجابية للمرأة ويشمل الرعاية الوقائية، والحمل، والولادة.
- **طبيب القلب (Cardiologist):** هو الطبيب المتخصص في علاج القلب والأوعية الدموية.
- **التمريض (Nursing):** يهتم برعاية الأفراد والعائلات والمجتمعات حتى يتمكنوا من تحقيق أو الحفاظ على أو استعادة الصحة المثلى ونوعية الحياة.
- **الصيدليون (Pharmacist):** مختصون في علم الأدوية ويهتمون في مساعدة الأشخاص على الحصول على أفضل النتائج من أدويتهم.

ماذا تعلمت؟

- يهدف النظام الصحي في المملكة العربية السعودية إلى ضمان توفير الرعاية الصحية الشاملة المتكاملة لجميع السكان.
- الرعاية الصحية عبارة عن المحافظة أو تحسين الصحة في المجتمع من خلال الخدمات الوقائية والتشخيصية والعلاجية التي تستهدف الأمراض والإصابات والإعاقات الجسدية والعقلية التي قد تصيب أفراد المجتمع.





اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

- النقطة الأولى للاتصال بين أفراد المجتمع والرعاية الصحية هي:
- (أ) مراكز الرعاية الصحية الأولية.
- (ب) المستشفى العام في المدينة.
- (ج) المستشفى التخصصي ومراكز الأبحاث.
- (د) الصحة المدرسية.

■ تشمل الخدمات المقدمة في مراكز الرعاية الصحية الأولية:

- (أ) علاج السرطان.
- (ب) التثقيف الصحي.
- (ج) معالجة الكسور.
- (د) جراحة القلب.

إثراء



• زيارة الموقع الإلكتروني الخاص
بمستشفى الملك خالد التخصصي للعيون،
أحد المستشفيات السعودية المتميزة محلياً
ودولياً:



• التعرف على تخصصات الرعاية
الصحية، بالاطلاع على التصنيف
السعودي الموحد للمهن:



• زيارة الموقع الإلكتروني للهيئة العامة
للإحصاء، والاطلاع على معلومات
تخص الصحة:



• التعرف على برنامج تحول القطاع
الصحي في رؤية المملكة 2030:

تفكير ناقده



• لماذا يوجد مستويات للرعاية الصحية في
النظام الصحي؟

الحالات الصحية تختلف من حالة إلى حالة، ولذلك
يستوجب تقسيم الإمكانيات الصحية إلى مستويات؛
لتقديم الخدمة المناسبة حسب الحاجة، ومستوى الحالة
الصحية.

مراجعة ختامية للفصل الخامس

■ السؤال الأول: عرّف المفاهيم التالية :

الإجابة في الصفحة التالية

- الإصابات غير المقصودة.
- الحالة الطبية الطارئة.
- الإسعافات الأولية.
- الرعاية الصحية.

■ السؤال الثاني: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخطأ، وصحح الخطأ إن وجد:

- تعرف الإصابة المقصودة بأنها: الإصابة التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر (مثل الإصابات المنزلية والحوادث المرورية).

(X)

الإصابات غير المقصودة

- أكثر الإصابات المنزلية انتشاراً في المجتمع هي إصابات السقوط وحوادث التسمم والحرائق والاختناق.

(✓)

- تنقسم عناصر السلامة المرورية إلى ثلاثة عناصر رئيسية، وهي: المركبة، الطريق، والعنصر الآلي.

(X)

الخطأ هو العنصر الآلي والصح هو العنصر البشري (السائق).

- أهم عوامل التعامل مع الحالات الطبية الطارئة محاولة تجنبها وعدم التفكير فيها.

(X)

الاستعداد لها من خلال التوعية والتخطيط السابق المدروس.

- الحالة الطبية الطارئة هي حالة خطيرة وغير متوقعة تنتج عن مرض أو إصابة أو عرض وتستوجب الحصول على الرعاية (الإسعافات الأولية) على الفور لتجنب الأذى الشديد أو الموت.

(✓)

- الإسعافات الأولية عبارة عن مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب.

(✓)



عرّف المفاهيم التالية .

الإصابات غير المقصودة: الإصابة التي تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر.

الحالة الطبية الطارئة: حدث مفاجئ وغير متوقع يستدعي اتخاذ تدابير فورية؛ لتقليل العواقب الفورية.

الإسعافات الأولية: مساعدات طبية أولية لازمة وسريعة يمكن تقديمها للمصاب بحادث ما أو مرض مفاجئ؛ للحفاظ على حياته، وتقليل الضرر من الإصابة حتى وصول المساعدة من الفريق الطبي المسعف.

الرعاية الصحية: تشمل جميع الخدمات الصحية التي يقدمها القطاع الصحي؛ لأجل المحافظة أو تحسين الصحة في المجتمع من خلال خدمات وقائية، وتشخيصية وعلاجية تستهدف الأمراض والإصابات والإعاقات الجسدية والعقلية التي قد تصيب أفراد المجتمع.

■ السؤال الثالث، اختر الإجابة الصحيحة، فيما يلي:

• تعرف الإصابة غير المقصودة بأنها إصابة :

- (أ) تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر.
(ب) تتسبب فيها عمدًا بنفسك.
(ج) تحدث جراء المشاجرة.
(د) تتسبب فيها عمدًا لغير آخر.

• تعرف الإصابة المقصودة بأنها إصابة :

- (أ) تحدث عندما لا يكون هناك نية للضرر.
(ب) تتسبب فيها عمدًا بنفسك.
(ج) تحدث جراء السقوط.
(د) تحدث جراء الحوادث المرورية.

• من وسائل السلامة في المركبة :

- (أ) القيادة السريعة.
(ب) إضاءة مناسبة في الطريق.
(ج) الفحص الدوري للسيارة.
(د) نظافة السيارة من الداخل والخارج.

• من أهم وسائل السلامة الخاصة بالطريق :

- (أ) الإنارة في الطريق.
(ب) تجميل الطريق بالأشجار.
(ج) استخدام حزام الأمان.
(د) استخدام منبه السيارة دائمًا.

• عند تعرض فرد ما لفضة، فإن الإسعاف الأولي المناسب هو :

- (أ) وضعه في وضعية الإفاقة.
(ب) تطبيق الإنعاش القلبي الرئوي.
(ج) استخدام الدفعات البطنية.
(د) استخدم الإنعاش القلبي الرئوي عن طريق اليدين.

• تهدف الخدمات الصحية الوقائية إلى :

- (أ) التعرف على المرض أو الحالة والإصابة
من علاماتها وأعراضها.
(ب) تقديم العلاج للحالات الطارئة.
(ج) الحماية من الأمراض قبل حدوثها.
(د) تقديم العلاج للحالات الاعتيادية.