



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# يمديك

تعرف كيف تتعامل مع  
الحالات الطارئة في رمضان



يمديك

عشر  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## إرشادات عامة للعناية بالحروق



### لا تفعل



فرك الجسم بقوة  
أثناء الاستحمام



الدخول في حوض  
الاستحمام



تعرض المنطقة المصابة  
للشمس أو الحروق أو  
الأدوات الحادة



حك المنطقة  
المصابة



لبس الملابس و الأحذية  
الضيقة و الاكسسوارات التي  
تسبب ضغط وتقرح للجلد



العبث بفقاعات الجلد  
الناجمة عن الحرق

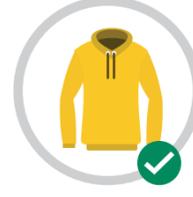
### افعل



الالتزام بتعليمات  
الأدوية وتغطية الجروح  
قبل الاستحمام



الاستحمام بدرجة  
حرارة معتدلة



ارتداء الملابس  
الدافئة



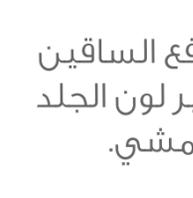
استخدام مرطبات الجلد  
الخالية من اللانولين والكحول



الحركة بشكل معتدل  
لتحريك الدورة الدموية



استخدام واقى  
شمسي



الجلوس ورفع الساقين  
في حال تغير لون الجلد  
بعد المشي.



### ملاحظة

من الطبيعي ظهور  
ندبات وتغيرات في  
لون الجلد في مرحلة  
التشافي.



### متى تجب رؤية الطبيب



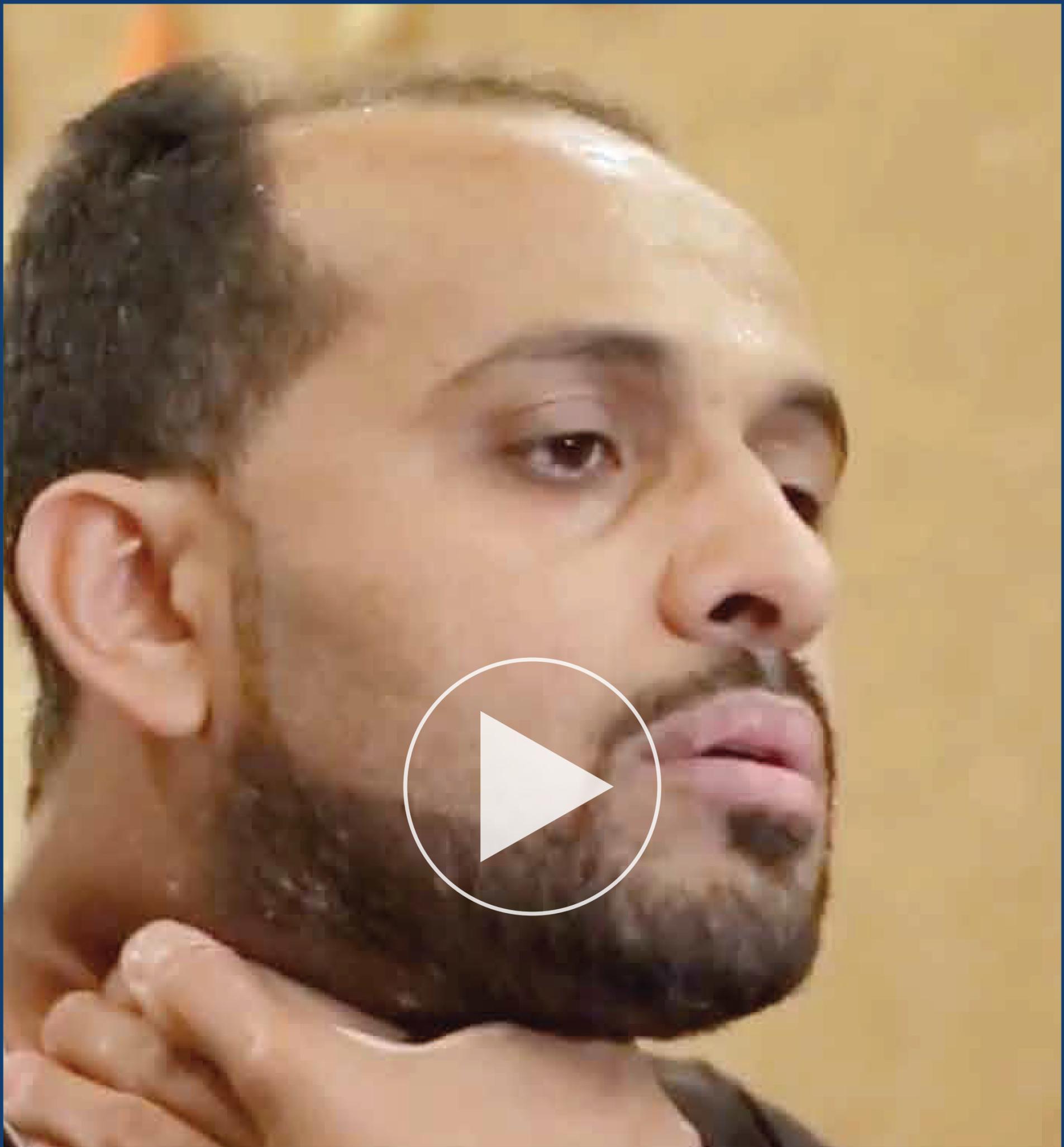
إذا استمر تورم  
الساقين وتغير لون  
القدمين.



عند مواجهة  
صعوبة في  
مواجهة الحكة.



عند ظهور الفقاعات  
الناجمة بسبب الاحتكاك  
أو الفرك أو الضربات.



عند الغصة

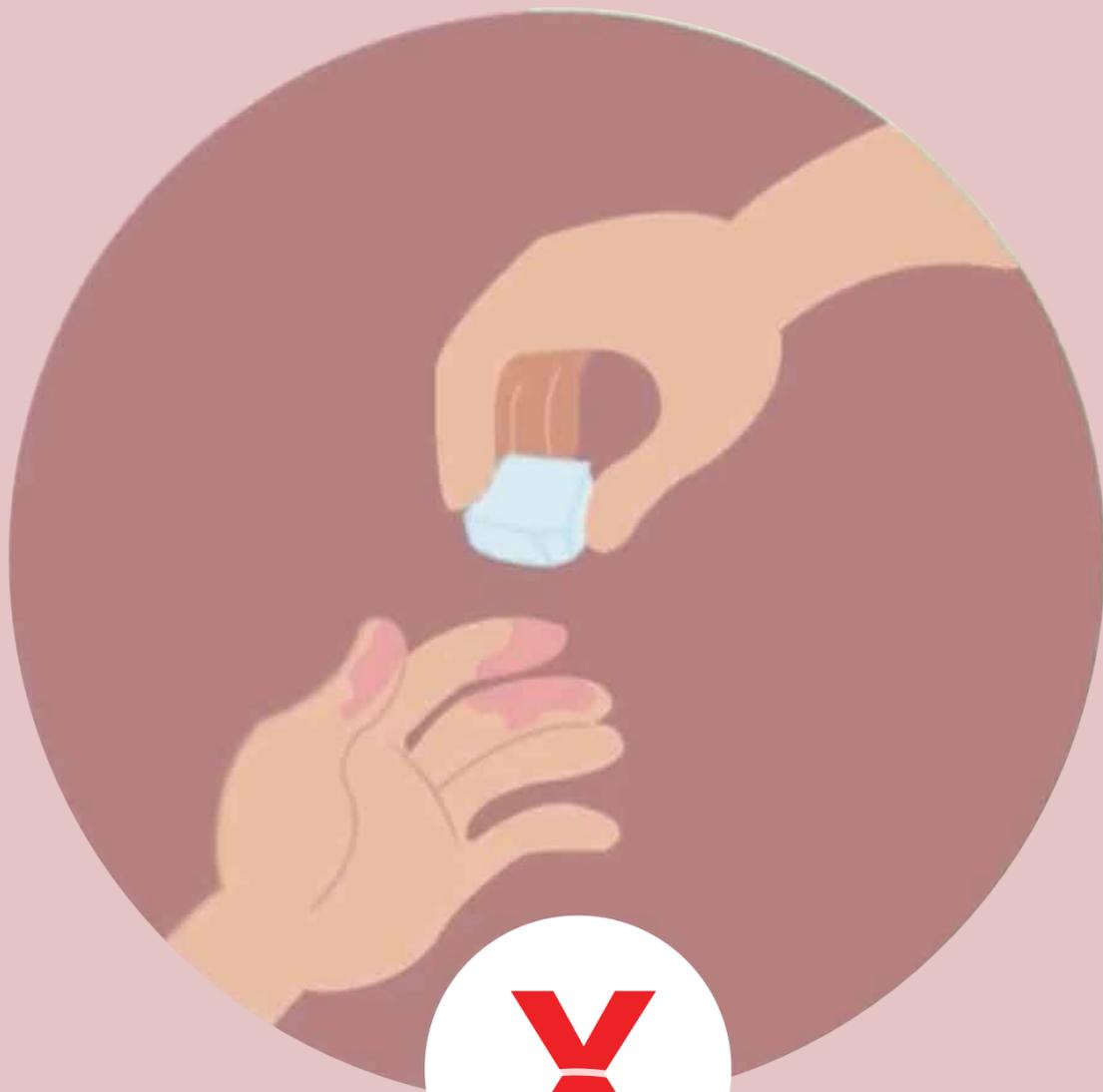


نوبة  
إنخفاض السكري



عند

الإجهاد الحراري



X



# أخطاء الإسعافات الأولية



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## إرشادات عامة للعناية بإصابات الرأس



### لا تفعل



تناول الأدوية (خاصة المسكنات) دون وصفها من الطبيب



عدم الراحة و الخروج من المنزل خلال أول 48 ساعة



البقاء وحيدًا خلال 48 ساعة الأولى



الذهاب إلى المدرسة أو العمل قبل الشفاء التام



وضع الثلج مباشرة على جلد المنطقة المتورمة



قيادة السيارة بعد الإصابة مباشرة

### افعل



سؤال الطبيب عن الوقت المناسب للعودة لممارسة الرياضة



الحد من وقت مشاهدة الأجهزة الالكترونية، والأنشطة التي تتطلب تفكير



وضع هاتف بالجوار، للاتصال بالإسعاف عند الحالات الطارئة



استخدام كمادات باردة على المنطقة المتورمة بحسب توصيات الطبيب



حماية الرأس من الإصابات الجديدة، وذلك بلبس الخوذة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية



فقدان الشهية



مشاكل بالنوم



صداع متوسط

قد تشعر ببعض الأعراض خلال الأيام الأولى وتبدأ بالاختفاء تدريجيًا مثل

### متى تجب رؤية الطبيب



خروج سائل واضح من الأذن أو الأنف



خدر في الذراع أو الساق أو صعوبة في المشي



صعوبة في النطق



التشنجات أو تصلب الرقبة



الدوخة أو الإغماء



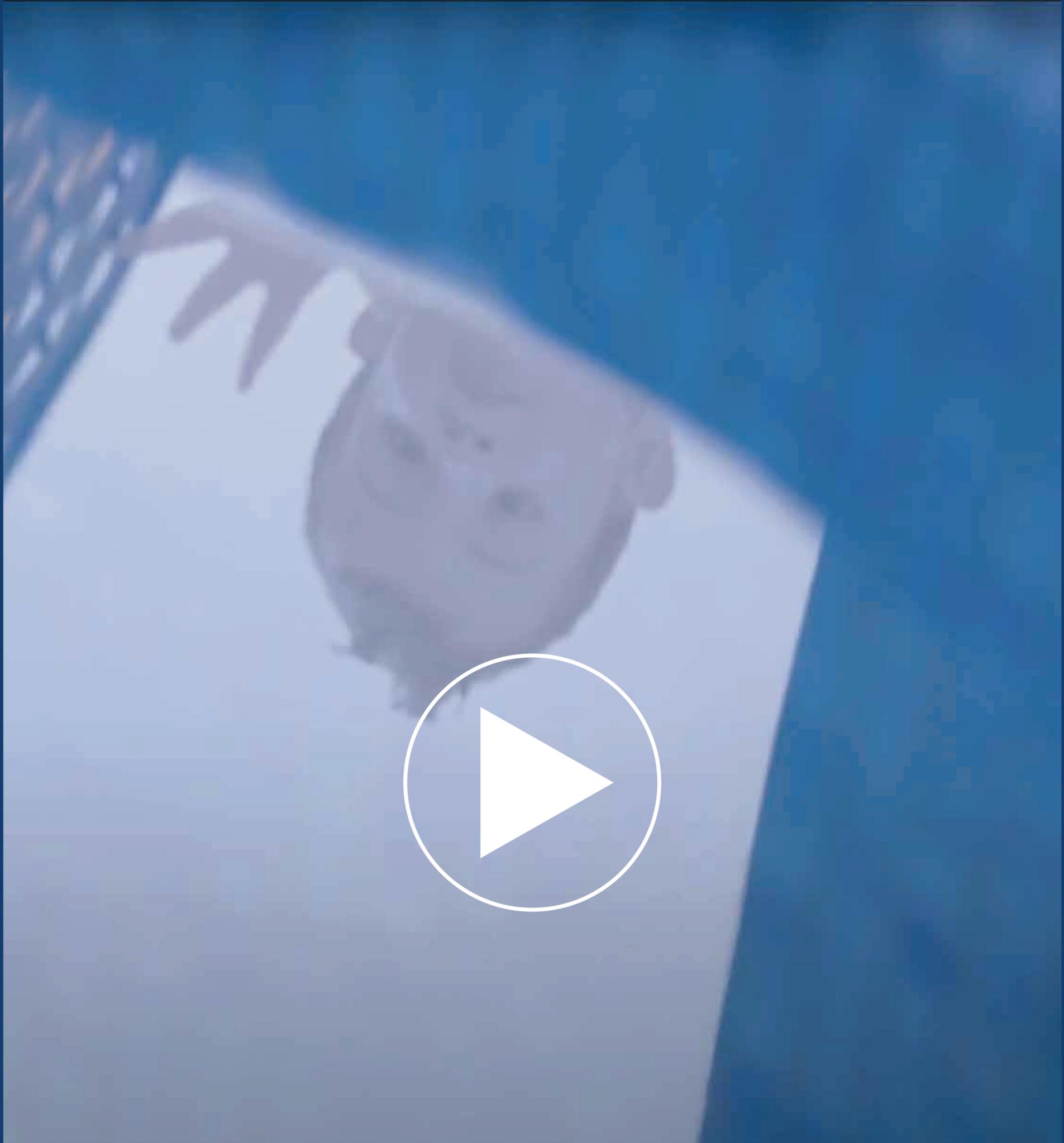
صعوبة في الاستيقاظ من النوم



زيادة الصداع أو فقدان لذاكرة



استمرار الغثيان أو القيء

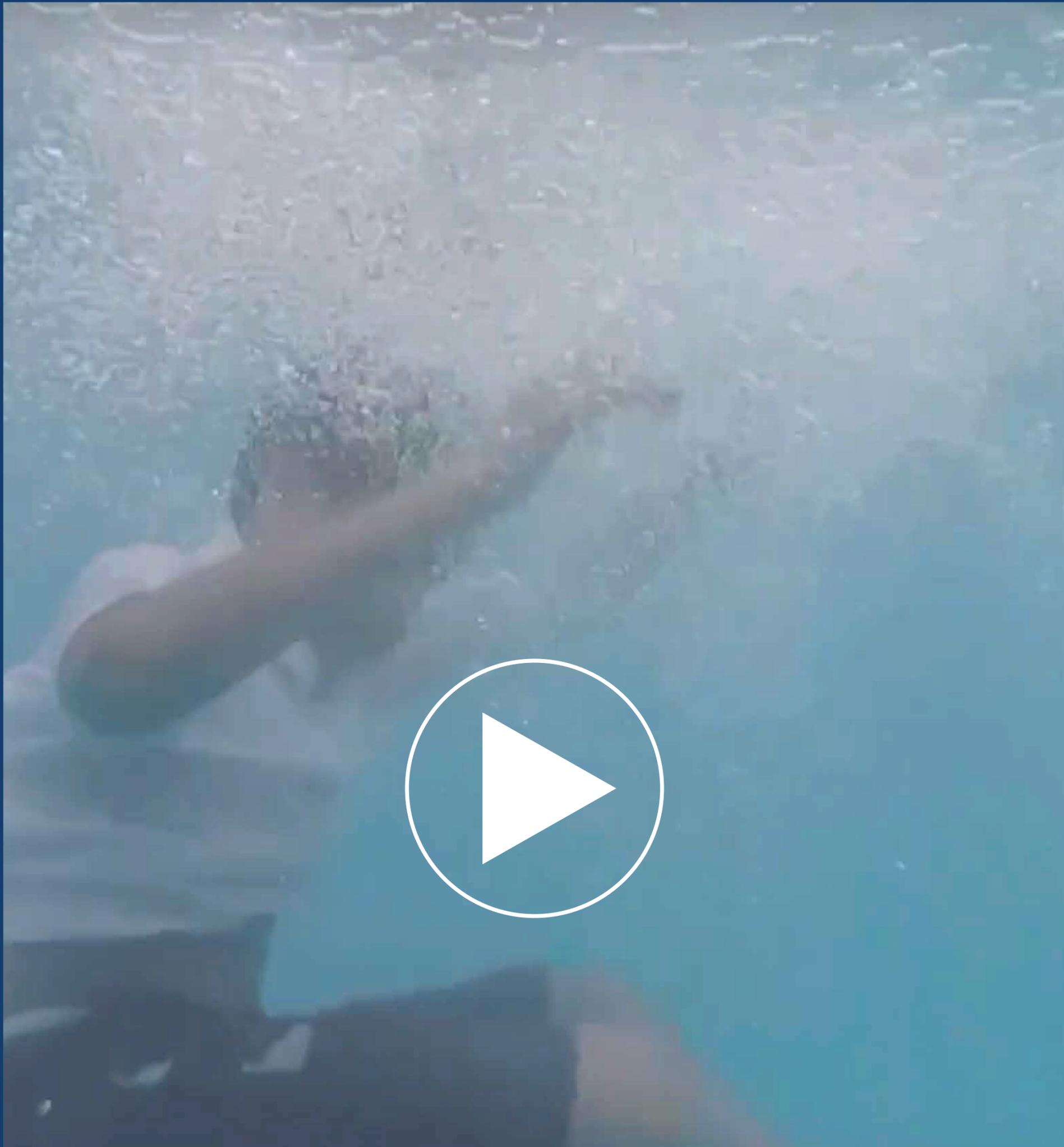


---

# خلي عينك عليهم

(سلامة الأطفال في المنزل)

---



عند الفرق





وزارة الصحة  
Ministry of Health

## إرشادات عامة للعناية بالكسور و الجبائر (الجبس)



### لا تفعل



وضع الكريمات أو  
الزيوت داخل الجبيرة



العبيث بالجبيرة  
(أو الجبس)



إدخال أي أداة في الجبيرة  
عند الشعور بالحكة



تركها مكشوفة  
اثناء الاستحمام

### افعل



مراقبة سلامة ونظافة العضو  
المصاب وما حوله باستمرار



إبقاء الجبيرة جافة



في حال الحكة استخدام  
مجفف الشعر في الوضع  
البارد وتسليطه داخل الجبيرة



التأكد بانتظام من  
عدم وجود شقوق أو  
كسور في الجبيرة

### متى تجب رؤية الطبيب



عند تأثر بعض الأعضاء المجاورة للجبيرة،  
وظهور علامات مثل: تغير لون البشرة أو  
فقدان الإحساس أو انتفاخ العضو المصاب.



عند ارتفاع  
درجة الحرارة



عدم زوال الشعور بالألم عند  
وضع ثلج أو استخدام المسكنات  
أو رفع العضو المصاب



في حال  
تعرضها للماء



ظهور زوائج أو إفرازات  
من داخل الجبيرة



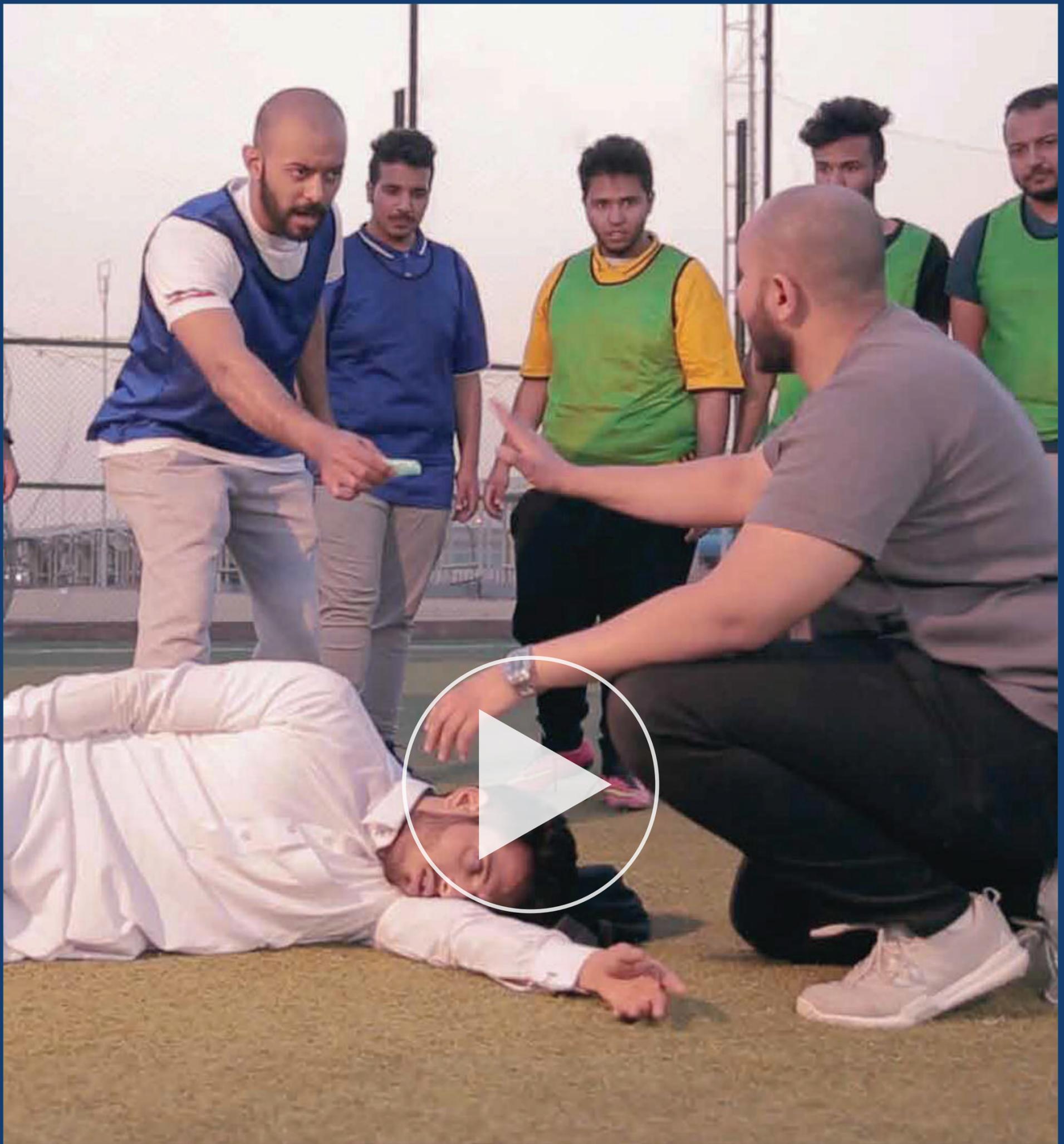
وجود فقاعات أو تقرحات  
حول أو داخل الجبيرة



تتمل الأطراف وعدم  
القدرة على تحريك الأصابع



إذا كانت الجبيرة واسعة جدًا  
أو عند حدوث كسر فيها

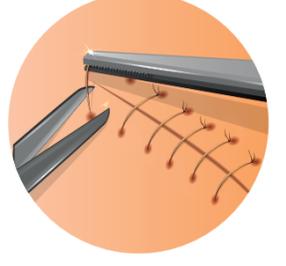


نوبة الصرع



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## إرشادات عامة بعد الخيطة (الفرز الجراحية)



### لا تفعل



لعب الأطفال  
بالطين أو الرمل



فرك الغرز



السباحة أو التعرض  
المباشر للماء



الضغط الشديد  
على منطقة الغرز



عدم التأكد من  
نظافة اليدين عند  
العناية بالجرح



ترك الملابس أو الضمادة رطبة  
مما يسمح للبكتيريا الوصول إلى  
منطقة الجرح وحدوث العدوى

### افعل



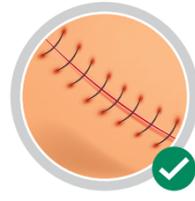
فحص مكان الجرح  
والغرز يوميًا لملاحظة  
أي تغيرات عليه



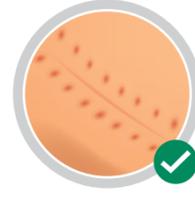
ترك الضمادات على  
الجرح خلال ٢٤ ساعة  
الأولى



أخذ المسكنات الدوائية  
و الكريمات وفقًا  
لتوجيهات الطبيب



المحافظة على  
الجرح نظيف وجاف



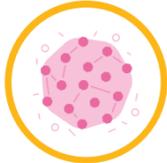
الالتزام بموعد ازالة  
الخيوط الطبية حسب  
إرشادات الطبيب المعالج



المتابعة مع مقدم الرعاية  
الصحية للتأكد من التئام  
الجرح بشكل صحيح

### متى تجب رؤية الطبيب

عند ملاحظة علامات  
الالتهاب، مثل:



إذا سقطت الغرز قبل  
الموعد المحدد لإزالتها



استمرار النزيف  
بعد خياطة الجرح



ألم في منطقة  
الجرح



زيادة الإفرازات  
من الجرح



ارتفاع درجة  
حرارة الجسم

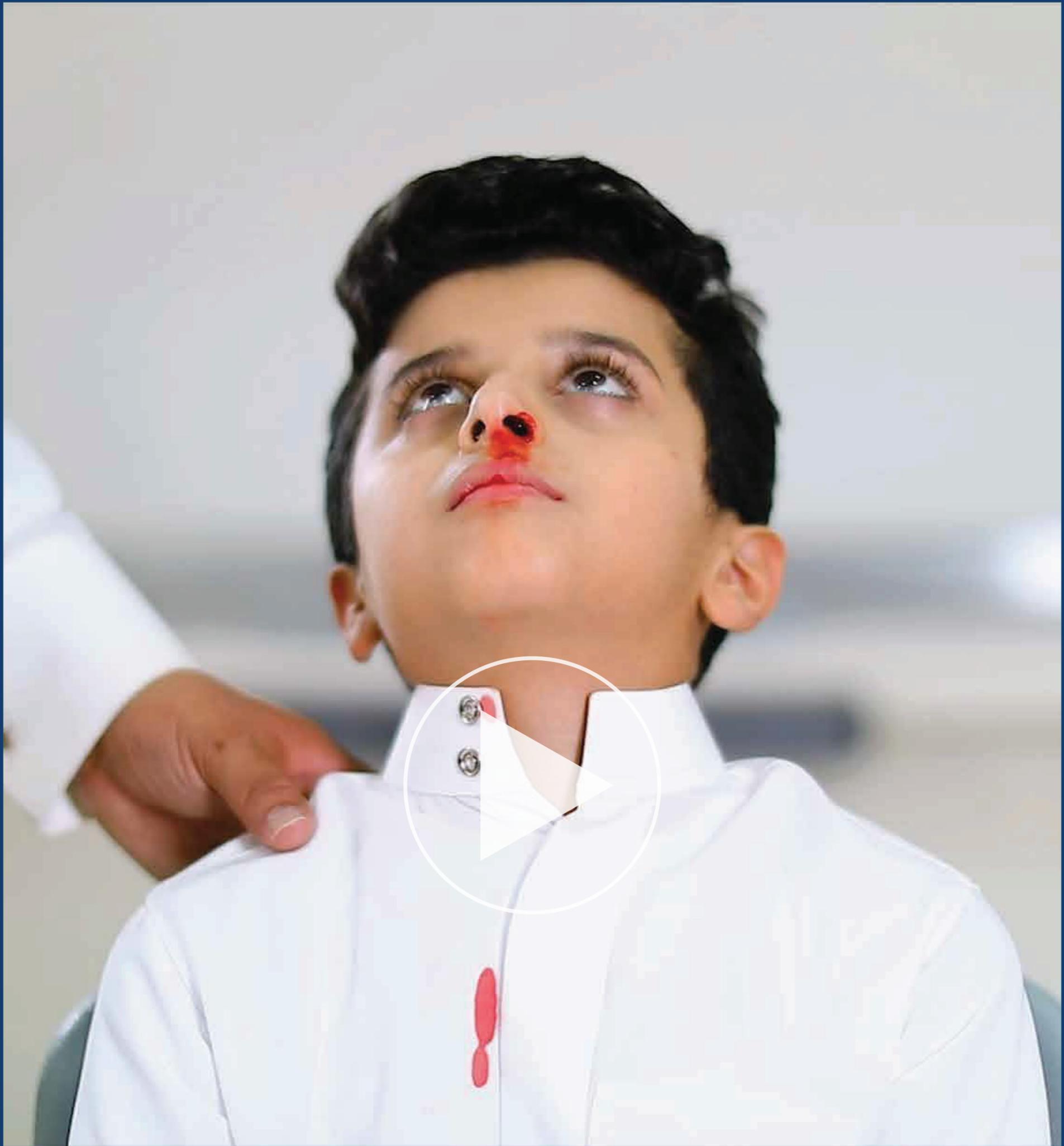


احمرار وتورم  
المنطقة

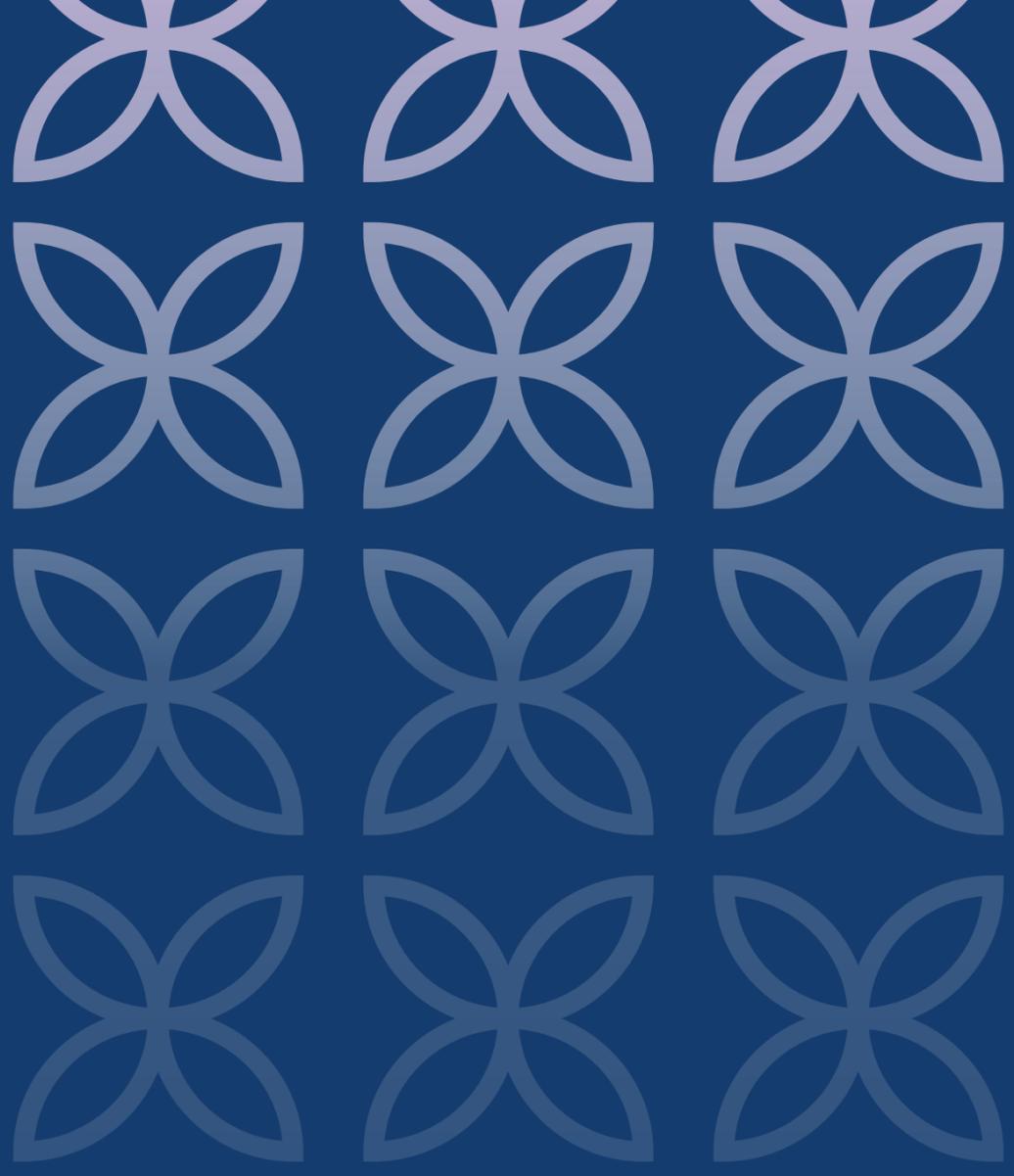


زيادة الألم





عند الرعاف



وزارة الصحة  
Ministry of Health

يمدّيك

عشر  
بصحة  
©LiveWellMOH