

بسمه تعالی

دانشکده پرستاری و مامائی حضرت فاطمه (س)

### طرح دوره *Cours Plan*

نام درس: کمکهای اولیه و اقدامات بهداشتی

مخاطبان: دانشجویان رشته بهداشت عمومی، مقطع کارشناسی

تعداد واحد: 1 واحد (نظری)

دروس پیش نیاز: -

مسئول درس: گروه بهداشت عمومی

#### ♦ مقدمه (یا شرح مختصر درس):

در درس فوق دانشجویان در رابطه با روش کمکهای اولیه در مورد بیماری، سوانح و حوادث به منظور پیشگیری از وخامت آسیبهای ناشی از حوادث، کمک به بهبود و حفظ جان بیمار قبل از کمکهای پزشکی مطالب کافی را فرا می گیرند.

#### ♦ هدف کلی:

کسب اطلاعات لازم در رابطه با عوامل ایجاد کننده حوادث، اقدامات ضروری جهت پیشگیری از وخامت عوارض ناشی از حادثه، روش های کمکهای اولیه در مواقع اضطراری جهت پیشگیری از صدمات بیشتر و نجات خود و سایر افراد از خطر آسیب و مرگ

#### ♦ اهداف مرحله ای:

- 1- آشنایی با کمکهای اولیه، هدف از انجام کمکهای اولیه، شرایط کمک دهنده، اصول کلی پیشگیری از حوادث و روشهای دور کردن مصدوم از محل حادثه
- 2- کسب آگاهی کافی در رابطه با علائم حیاتی، شرایط مددجو در زمان گرفتن علائم حیاتی و نحوه اندازه گیری علائم حیاتی
- 3- شناخت انواع زخم ها، عوارض ناشی از آن، راهکارهای عمومی و اختصاصی در درمان زخم ها
- 4- کسب اطلاعات لازم در رابطه با خونریزیها (داخلی و خارجی)، کمکهای اولیه در خونریزی، روشهای کنترل خونریزی های خارجی و داخلی

- 5- آشنایی با علل ایجاد کننده شوک ، انواع شوک ، مراحل مختلف پیشرفت شوک و اقدامات ضروری در برخورد با انواع مختلف شوک
- 6- کسب اطلاعات کافی در رابطه با صرع و تشنجات ، حملات قلبی و مغزی و مراقبتهای اولیه ضروری در برخورد با بیماران مبتلا
- 7- آشنایی در مورد کمکهای اولیه و اقدامات ضروری در اجسام خارجی وارده به گوش ، چشم ، حلق و بینی
- 8- آشنایی با نحوه ارائه مراقبت اولیه در بحرانها نظیر جنگ و سوانح طبیعی (سیل ، زلزله ، آتشفشان)
- 9- کسب آگاهی لازم در رابطه با کمکهای اولیه در اختلالات تنفسی ، ماساژ قلبی و تنفسی مصنوعی در ایست قلبی و تنفسی

### ♦ اهداف ویژه رفتاری به تفکیک اهداف مرحله ای

- 1- آشنایی با کمکهای اولیه ، هدف از انجام کمکهای اولیه ، شرایط کمک دهنده ، اصول کلی پیشگیری از حوادث و روشهای دور کردن مصدوم از محل حادثه
  - 1-1- کمکهای اولیه و اهداف آن را توضیح دهد.
  - 2- 1- مسئولیتهای فرد کمک دهنده و ویژگیهای امدادگر را شرح دهد.
  - 3- 1- وسایل ضروری در کمکهای اولیه را بیان کند.
  - 4- 1- در رابطه با نکات حفاظتی در امدادگران و جلوگیری از عفونت متقاطع آگاهی کافی را کسب نماید.
  - 5- 1- اقدامات لازم در شرایط اورژانس ، سوانح اتومبیل ، سوانح بزرگ ، آتش سوزی ، برق گرفتگی و غرق شدگی را شرح دهد.
  - 6- 1- نحوه ارزیابی مصدوم را بیان کند.
  - 7- 1- نحوه حمل مجروح و شرایط آن را بداند و روشهای دور کردن مصدوم از محل حادثه را انجام بدهد.
- 2- کسب آگاهی کافی در رابطه با علائم حیاتی ، شرایط مددجو در زمان گرفتن علائم حیاتی و نحوه گرفتن علائم حیاتی
  - 1- 2- علائم حیاتی مددجو را بیان کند.
  - 2- 2- شرایط مددجو در زمان گرفتن علائم حیاتی را شرح دهد.
  - 3- 2- میزان طبیعی علائم حیاتی (نبض ، تنفس ، فشار خون و درجه حرارت) را ذکر نماید.
  - 4- 2- نحوه صحیح بررسی علائم حیاتی (نبض ، تنفس ، فشار خون و درجه حرارت) را بر روی سایر افراد گروه نشان دهد.

### 3- شناخت انواع زخم ها ، عوارض ناشی از آن ، راهکارهای عمومی و اختصاصی در درمان زخم ها

- 1- 3- زخم ها را بر اساس نوع باز و بسته شرح دهد.
- 2- 3- انواع زخم های باز (بریدگی ، پارگی ، کندگی ، خراشیدگی ، سوراخ شدگی ، زخم های ناشی از گلوله و نارنجک ، قطع عضو ، زخم ها با عضو بیرون زده) را بیان نماید.
- 3- 3- انواع زخمهای بسته (کوفتگی ، له شدگی ، زخم های ناشی از انفجار) را توضیح دهد.
- 4- 3- عوارض ناشی از زخم ها را در مصدومین ذکر نماید.
- 5- 3- راهکارهای کلی و عمومی در درمان زخم های باز و بسته بیان نماید.
- 6- 3- اقدامات ضروری و اختصاصی را در هر یک از انواع زخم ها شرح دهد.

### 4- کسب اطلاعات لازم در رابطه با خونریزیها ( داخلی و خارجی ) ، کمکهای اولیه در خونریزی ، روشهای

#### کنترل خونریزی های خارجی و داخلی

- 1- 4- اهمیت توقف هر چه سریعتر خونریزی را بیان کند.
- 2- 4- انواع خونریزی داخلی و خارجی را بیان نماید
- 3- 4- روشهای مختلف کنترل خونریزی خارجی (فشار مستقیم ، بالا بردن اندام ، بکارگیری سرما ، استفاده از نقاط فشار و تورنیکت شریانی) و شرایط بکارگیری آنها را شرح دهد.
- 4- 4- راههای کنترل خونریزی داخلی را ذکر نماید.
- 5- 4- اقدامات لازم در برخورد با مصدوم بیهوش دچار خونریزی را توضیح دهد.

### 5- آشنایی با علل ایجاد کننده شوک ، انواع شوک ، مراحل مختلف پیشرفت شوک و اقدامات ضروری

#### دربرخورد با انواع شوک

- 1- 5- شوک و فاکتورهای دخیل در ایجاد آن را بیان نماید.
- 2- 5- علائم و نشانه های ایجاد شده در شوک را ذکر کند.
- 3- 5- انواع مختلف شوک را با ذکر علل ایجاد (هایپوولمیک ، نوروزنیک ، کاردیوژنیک ، آنا فیلاکسی و عفونی) شرح دهد.
- 4- 5- مراحل مختلف پیشرفت شوک هایپوولمیک (جبران شده ، پیشرفته و غیر قابل برگشت) را توضیح دهد.
- 5- 5- مراقبتهای ضروری و کلی را در مواجهه با انواع مختلف شوک بیان نماید.

### 6- کسب اطلاعات کافی در رابطه با صرع و تشنجات ، حملات قلبی و مغزی و مراقبتهای اولیه ضروری در

#### برخورد با بیماران مبتلا

- 1- 6- تعریف صرع و تشنج را بیان کند.

2-6- علل صرع و تشنج را ذکر نماید.

3-6- پاسخ های فیزیولوژیک اندام های بدن در تشنج را نام برده و شرح دهد.

4-6- علائم بالینی در قبل از تشنج ، در حین تشنج و پس از تشنج را شرح دهد.

5-6- کمک های اولیه در قبل از تشنج ، در حین تشنج و پس از تشنج را بیان نماید.

7- آشنایی در مورد کمکهای اولیه و اقدامات ضروری در اجسام خارجی وارده در گوش ، چشم ، حلق و

بینی

1-7- فوریت های جسم خارجی در چشم و گوش را نام برده و شرح دهد.

2-7- کمک های اولیه در صدمات چشم و گوش را شرح دهد.

8- آشنایی با نحوه ارائه مراقبت اولیه در بحرانها نظیر جنگ و سوانح طبیعی (سیل ، زلزله ، آتشفشان)

1-8- انواع سوانح و حوادث طبیعی را بیان نماید.

2-8- راهکارهای کلی در آماده سازی جامعه در برخورد با حوادث طبیعی را بیان نماید.

3-8- کمک های اولیه در جریان سیل ، زلزله ، آتشفشان و پس از آن را شرح دهد.

4-8- کمک های اولیه در حوادث ناشی از جنگ را ذکر نماید.

5-8- کمک های اولیه در حملات شیمیایی و هسته ای را بیان نماید.

9- کسب آگاهی لازم در رابطه با کمکهای اولیه در اختلالات تنفسی ، ماساژ قلبی و تنفسی مصنوعی در

ایست قلبی و تنفسی

1-9- ایست قلبی و ایست تنفسی را شرح دهد و علائم آن را ذکر نماید.

2-9- کمک های اولیه در اختلالات تنفسی را نام برده و شرح دهد.

3-9- ماساژ قلبی ، موارد استفاده و تکنیک آن را شرح دهد.

4-9- تنفس مصنوعی ، موارد استفاده و تکنیک آن را شرح دهد.

5-9- مراحل احیاء قلبی- تنفسی را بر روی ماکت نشان دهد.

♦ منابع برای مطالعه :

- 1- ST.John. ambulance association, first aid manual. Emergency procedures for every one at home. At work. Or at leisure. Dorling kindersley. 1997.
- 2- Yeshua. Ilan. First aid emergencies. Dorling Kindersley. 1991.
- 3- Emergency first aid: quick reference guide to step procedures for emergenic first aid: Dorling Kindersley . 1997.
- 4- National safety council, first aid and CPR. 2001 . (در سه جلد)
- 5- Simon, Robert R. Brenner, Barry E. Emergency procedures & techniques. Fourth edition. Lippincott Williams & wilkins. Philadelphia.2002
- 6- EMT-P.frame,scott B. emergency first responder. Mosbyjesm. St. louis. 2004.
- 7- Bolus, Alison et al. home emergency guide , the essential, practical, manual. A dorling kindersley book. London. 2002.

♦ شیوه های یاد دهی- یادگیری:

به روش سخنرانی ، بحث گروهی ، روش برنامه ای است.

♦ رسانه های آموزش :

تخته سفید ، شفاف نما (اورهد) ، ماکت

♦ زمان و مکان ارائه درس :

یکشنبه 5-3 کلاس شماره 1 دانشکده بهداشت

♦ سنجش و ارزشیابی واحد نظری :

ساعت	تاریخ	نمره	روش
8-10 صبح کلاس 4	پنجشنبه 85/11/12	20	آزمون پایان دوره

♦ مقررات درس و انتظارات از دانشجویان

- دانشجویان گرامی توجه داشته باشید که با به اهمیت موضوع کمکهای اولیه در پیشگیری از بروز عوارض متعاقب حادثه و نجات زندگی مصدومین و از طرف دیگر محدودیت زمان نقش استاد راهنمایی و تسهیل یادگیری است نه انتقال کلیه محتوای درس ، لذا جهت ایجاد یادگیری موثر مطالعه و مشارکت فعال شما انتظار می رود.
- به منابع معرفی شده مراجعه و مطالب تکمیلی بحث ها را مطالعه نمائید.
  - به حضور منظم توام با آمادگی در تمام جلسات درس اهمیت دهید، غیبت از کلاس در ارزشیابی موثر است.
  - در بحث های کلاس و انجام تکالیف آموزشی فعالانه شرکت داشته باشید.

- غیبت غیر موجه بیش از دو جلسه نمره دانشجو (F) و اگر موجه باشد حذف می شود چون بیش از 4/17 می شود.

جدول زمان بندی ارائه درس

موضوع	نام مدرس	شیوه یاد دهی - یادگیری	وسیله
1- کمکهای اولیه ، (تعریف ، اهداف ) شرایط کمک دهنده ، اصول کلی پیشگیری از حوادث و روشهای دور کردن مصدوم از محل حادثه	خانم پاسیار	- سخنرانی - بحث گروهی - تمرین عملی در کلاس	- اورهد - تخته سفید
2- علائم حیاتی ، شرایط مددجو در زمان گرفتن علائم حیاتی و نحوه گرفتن علائم حیاتی	خانم خادمیان	- سخنرانی - بحث گروهی تمرین عملی در کلاس	- اورهد - تخته سفید - وسایل لازم برای گرفتن علائم حیاتی (ساعت ، فشار سنج ، گوش ، ترمومتر)
3- زخم ها (تعریف ، انواع)، کمکهای اولیه پس از ایجاد زخم ، پیشگیری از عفونت و خونریزی	خانم پاسیار	- سخنرانی - بحث گروهی	- اورهد - تخته سفید
4- خونریزیها ( تعریف ، علل خونریزیهای داخلی و خارجی ) ، روش پیشگیری و کمکهای اولیه در خونریزی	خانم پاسیار	- سخنرانی - بحث گروهی	- اورهد - تخته سفید
5- شوک (تعریف و علل بروز شوک) پیشگیری و کمکهای اولیه در برخورد با شوک	خانم پاسیار	- سخنرانی - بحث گروهی	- اورهد - تخته سفید
6- مراقبتهای اولیه در صرع و تشنجات ، حملات قلبی و مغزی و مراقبتهای اولیه ضروری در برخورد با بیماران مبتلا	خانم خادمیان	- سخنرانی - بحث گروهی	- اورهد - تخته سفید
7- مراقبت اولیه در بحرانها ، حوادث در جنگ ، اقدامات فوری در برخورد با سوانح طبیعی (سیل ، زلزله ، آتشفشان)	خانم خادمیان	- سخنرانی - بحث گروهی	- اورهد - تخته سفید
8- عملیات حیات بخش ، کمکهای اولیه در اختلالات تنفسی ، ماساژ قلبی و تنفس مصنوعی در ایست قلبی و تنفسی	استاد مدعو آقای حسینی	- سخنرانی - بحث گروهی - تمرین عملی	- اورهد - تخته سفید - وسایل لازم در احیاء قلبی

عروقی نظیر (ماکت آمبو ، ماسک و ...)			
----------------------------------------	--	--	--



رئوس مطالب	نام استاد	هفته / روز / تاریخ
-تعریف کمکهای اولیه ، هدف از انجام کمکهای اولیه ، شرایط کمک دهنده ، اصول کلی پیشگیری از حوادث ، روشهای دور کردن مصدوم از محل حادثه همراه با تمرین عملی	خانم پاسیار	هفته اول یکشنبه 3-5 85/7/2
<b>زخم ها</b> - تعریف ، انواع ، کمکهای اولیه پس از ایجاد زخم ، پیشگیری از عفونت و خونریزی	خانم پاسیار	هفته دوم یکشنبه 3-5 85/7/9
<b>خونریزی ها</b> - تعریف ، علل خونریزیهای داخلی و خارجی ، روش پیشگیری و کمکهای اولیه در خونریزی	خانم پاسیار	هفته سوم یکشنبه 3-5 85/7/16
<b>شهادت حضرت علی (ع)</b>	—	هفته چهارم 85/7/23
<b>علائم حیاتی</b> - تعریف ، شرایط مددجو در زمان گرفتن علائم حیاتی ، نحوه گرفتن علائم حیاتی T , R , P , BP همراه با تمرین عملی	خانم خادمیان	هفته پنجم یکشنبه 3-5 85/7/30
<b>شوک</b> - تعریف و علل بروز شوک ، پیشگیری و کمکهای اولیه در برخورد با شوک	خانم پاسیار	هفته ششم یکشنبه 3-5 85/8/7
<b>پانسمان</b> نوار بندی و بانداژ ، انواع بانداژ و روشهای مختلف بستن آنها همراه با تمرین عملی	خانم خادمیان	هفته هفتم یکشنبه 3-5 85/8/14
<b>کمکهای اولیه در حملات قلبی و مغزی</b> - بیهوش شدن ، صرع و تشنجات	خانم خادمیان	هفته هشتم یکشنبه 3-5 85/8/21
<b>شکستگی ها و دررفتگی ها</b> - تعریف انواع شکستگی ها و دررفتگی ها و مراقبت ها و کمکهای اولیه	خانم خادمیان	هفته نهم یکشنبه 3-5 85/8/28
راهرو طبقه دوم امتحان میان ترم	—	هفته دهم 3-5 85/9/5

مسمومیت ها مواد غذایی ، مواد شیمیایی و مواد داروئی (الکل ، مخدر و غیره)	خانم خادمیان	هفته یازدهم یکشنبه 3-5 85/9/12
ادامه مسمومیت ها - گزیدگی ها و کمکهای اولیه در مورد هر یک از انواع مسمومیت ها	خانم خادمیان	هفته دوازدهم یکشنبه 3-5 85/9/19
سوختگی ها - تعریف و علل سوختگی ها ، درجات سوختگی ، کمکهای اولیه در مورد هر یک از انواع سوختگی	خانم پاسیار	هفته سیزدهم یکشنبه 3-5 85/9/26
ادامه سوختگی ها - عوارض سوختگی و پیشگیری از آن مقابله با آتش سوزی ، گرمزدگی و سرمزدگی (تعریف، علل، کمکهای اولیه)	خانم پاسیار	هفته چهاردهم یکشنبه 3-5 85/10/3
عید سعید قربان	—	هفته پانزدهم 85/10/10
بیمارستان بخش های مختلف آن - استریلیزه کردن ، آماده کردن بیمار برای عکسبرداری عمومی و تخصصی	استاد مدعو	هفته شانزدهم پنجشنبه 85/10/14 8-10 کلاس 68
داروهای مصرفی در بخش رادیولوژی و پرتو شناسی	استاد مدعو	هفته هفدهم پنجشنبه 85/10/14 10-12 کلاس 68
مراقبت اولیه در بحران ها - حوادث در جنگ ، اقدامات فوری در برخورد با سوانح طبیعی (سیل ، زلزله ، آتشفشان)	خانم خادمیان	هفته هیجدهم یکشنبه 3-5 85/10/17
عملیات حیات بخش - کمکهای اولیه در اختلالات تنفسی ، ماساژ قلبی و تنفس مصنوعی در ایست قلبی و تنفسی ، تمرین عملی عملیات حیات بخش در حد Basic life support	استاد مدعو	هفته نوزدهم یکشنبه 3-5 85/10/24

رئوس مطالب	نام استاد	هفته / روز / تاریخ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعریف کمکهای اولیه</li> <li>- هدف از انجام کمکهای اولیه</li> <li>- شرایط کمک دهنده</li> <li>- اصول کلی پیشگیری از حوادث</li> <li>- روشهای دور کردن مصدوم از محل حادثه</li> <li>- همراه با تمرین عملی</li> </ul>	خانم پاسیار	هفته اول شنبه 3-5 85/7/8
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعریف علائم حیاتی</li> <li>- شرایط مددجو در زمان گرفتن علائم حیاتی</li> <li>- نحوه گرفتن علائم حیاتی BP, P, R, T همراه با تمرین عملی</li> </ul>	آقای خادمیان	هفته دوم شنبه 3-5 85/7/15
<p style="text-align: center;"><b>زخم ها</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تعریف ، انواع ، کمکهای اولیه پس از ایجاد زخم ، پیشگیری از عفونت و خونریزی</li> </ul>	خانم پاسیار	هفته سوم شنبه 3-5 85/7/22
<p style="text-align: center;"><b>خونریزی ها</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تعریف ، علل خونریزیهای داخلی و خارجی ، روش پیشگیری و کمکهای اولیه در خونریزی</li> </ul>	خانم پاسیار	هفته چهارم شنبه 3-5 85/7/29
<p style="text-align: center;"><b>شوک</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تعریف و علل بروز شوک ، پیشگیری و کمکهای اولیه در برخورد با شوک</li> </ul>	خانم پاسیار	هفته پنجم شنبه 3-5 85/8/6
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبتهای اولیه در صرع و تشنجات ، کمکهای اولیه در مورد اجسام خارجی در گوش ، چشم ، حلق و بینی</li> </ul>	آقای خادمیان	هفته ششم شنبه 3-5 85/8/13
<p style="text-align: center;"><b>مراقبت اولیه در بحرانها</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- حوادث در جنگ</li> <li>- اقدامات فوری در برخورد با سوانح طبیعی (سیل، زلزله، آتشفشان)</li> </ul>	آقای خادمیان	هفته هفتم شنبه 3-5 85/8/20
<p style="text-align: center;"><b>عمیات حیات بخش</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- کمکهای اولیه در اختلالات تنفسی</li> <li>- ماساژ قلبی و تنفس مصنوعی در ایست قلبی و تنفسی همراه با تمرین عملی در عملیات حیات بخش در حد Basic life support</li> </ul>	آقای خادمیان	هفته هشتم شنبه 3-5 85/9/4