

Emergency First Aid & Healthcare Guide

1. Assess the Scene:

- Ensure safety before approaching a patient.
- Check responsiveness and breathing.
- Call emergency services (e.g., 123 in Egypt) immediately if needed.

2. CPR (Cardiopulmonary Resuscitation):

- Adults: 30 chest compressions + 2 rescue breaths.
- Children/Infants: Use gentler compressions; check airway and breathing.

3. Choking:

- Adults/Children: Heimlich maneuver (abdominal thrusts).
- Infants: 5 back blows + 5 chest thrusts.

4. Bleeding & Wounds:

- Apply pressure with a clean cloth.
- Elevate the injured area.
- Do not remove embedded objects.

5. Burns:

- Cool the burn under running water for 10-20 minutes.
- Do not apply creams or ice.
- Cover with a sterile dressing.

6. Broken Bones:

- Immobilize the limb with a splint.
- Avoid moving the person unnecessarily.
- Seek immediate medical help.

7. Heart Attack:

- Symptoms: chest pain, shortness of breath, nausea.

- Give aspirin if available (unless allergic).
- Keep the person calm and call for help.

8. Stroke:

- Use FAST: Face drooping, Arm weakness, Speech difficulty, Time to call help.

9. Seizures:

- Clear the area of objects.
- Do not restrain the person.
- Turn them on their side after the seizure.

10. Diabetic Emergency:

- If conscious, give a sugary drink or snack.
- If unconscious, call for help immediately.

11. Allergic Reactions (Anaphylaxis):

- Use an epinephrine auto-injector (EpiPen) if available.
- Call emergency services immediately.

12. Heatstroke:

- Move the person to a cool area.
- Use cool cloths and give fluids if conscious.
- Call for emergency help.

13. Hypothermia:

- Warm the person gradually.
- Remove wet clothing and wrap in blankets.
- Avoid direct heat or hot water.

Always seek professional medical care after providing first aid.

دليل الطوارئ والإسعافات الأولية

(CPR) الإنعاش القلبي الرئوي

في حالة توقف القلب أو التنفس:

1. اتصل بالإسعاف فوراً.
2. تحقق من استجابة المريض.
3. ابدأ بالضغط على الصدر بمعدل 100-120 مرة في الدقيقة.
4. إذا كنت مدرباً، قم بالتنفس الاصطناعي (نفسان لكل 30 ضغطة).

النزيف والجروح

1. ضع ضغطاً مباشراً على الجرح لوقف النزيف.
2. لا تزل الجسم المغروس في الجرح.
3. غطّ الجرح بضمادة نظيفة.
4. ارفع الجزء المصاب إن أمكن.

الحروق

1. أبعد المصاب عن مصدر الحرق.
2. برّد المنطقة بالماء الجاري لمدة 10 دقائق.
3. لا تستخدم الثلج أو المراهم.
4. غطّ الحرق بشاش معقم.

الاختناق

1. شجع المصاب على السعال القوي.
2. إذا لم ينجح، استخدم مناورات هيمليك (ضغط البطن).
3. CPR اتصل بالإسعاف إذا فقد المريض وعيه وابدأ بالـ CPR.

نوبة قلبية

ألم في الصدر، ضيق تنفس، تعرق، غثيان: الأعراض

1. اجعل المريض يجلس ويهدأ.
2. اتصل بالإسعاف فوراً.

3. قدم أسبرين إذا لم يكن لديه حساسية.

الجلطة الدماغية 🧠

ضعف مفاجئ، صعوبة بالكلام، شلل في جانب الوجه أو الجسم: الأعراض

1. اتصل بالإسعاف فوراً.
 2. لا تقدم طعاماً أو شرباً.
 3. حافظ على المصاب مستيقظاً ومرتاحاً.
-

الكسور 🦴

1. لا تحرك الجزء المصاب.
 2. ثبت العضو المصاب بجبيرة أو قطعة قماش.
 3. ضع كمادة باردة أو ثلج ملفوف.
 4. اتصل بالإسعاف.
-

التسمم 🦋

1. لا تجعل المريض يتقيأ.
 2. حاول معرفة نوع المادة المسببة للتسمم.
 3. اتصل بمركز السموم أو الطوارئ.
 4. لا تقدم طعاماً أو شرباً إلا بتوصية طبية.
-

فقدان الوعي 🧢

1. تحقق من التنفس.
 2. اتصل بالإسعاف فوراً.
 3. ضع المصاب في وضع الإفاقة (على جانبه مع ثني الرجل العليا).
 4. لا تترك المصاب وحده.
-

انخفاض / ارتفاع السكر في الدم 🩸

انخفاض السكر:

1. قدم عصيراً أو قطعة سكر أو عسل.
2. راقب حالته حتى تتحسن.

ارتفاع السكر:

1. اطلب المساعدة الطبية.
 2. لا تقدم طعامًا أو مشروبات محلاة.
-

⚠ ملاحظات عامة:

- لا تغامر إن لم تكن متأكدًا من حال المصاب.
- الإسعاف السريع يمكن أن ينقذ الأرواح.
- يفضل تعلم الإسعافات الأولية من جهة معتمدة.