



خطة إخلاء كلية الآثار جامعة الفيوم

مدير وحدة الأزمات بكلية الآثار جامعة الفيوم



خطة الاخلاء في حالات الطوارئ

تعتبر هذه الخطة في إحدى هذه الحالات الطارئة التالية وتستلزم إخلاء مبنى الكلية كلياً أو جزئياً:

- أ) عيوب في المبنى من الناحية الهندسية .
- ب) اندلاع حريق.
- ج) تسرب مواد كيميائية خطيرة من المعامل تهدد صحة الإنسان.
- د) تلوث الهواء داخل المبنى.
- هـ) حدوث انفجار.
- و) أنشطة عدائية.
- ز) أسباب صحية (انتشار فيروسات وبائية أو عدوى).

أولاً : أهداف الخطة :

- التدخل السريع لحماية أرواح المتواجدين بالمبنى بالإضافة إلى الحفاظ على الممتلكات .
- الاستعداد التام لمواجهة كافة الأزمات والحالات الطارئة وغير المتوقعة .
- التدريب على سرعة الأداء ومعالجة الأمور بدقة .
- تحديد وتوزيع الواجبات والتكاليف على شاغلي مبنى الكلية.
- تدريب المتواجدين بالمبنى على مواجهة حالات الطوارئ المفجلة، ليكونوا على استعداد لمواجهة الأزمات والطوارئ الحقيقية .



- توفير كافة المعدات وأجهزة السلامة وإطفاء الحريق والإنقاذ والحماية اللازمة ، والتأكد من صلاحيتها.
- متابعة صيانة أجهزة السلامة والإنقاذ بشكل دوري .
- تدريب شاغلي المبنى على استخدام أجهزة ومعدات السلامة والإنقاذ.
- تجهيز عيادة يتوفر من خلالها الإسعافات الأولية .
- الارتقاء بمهارات أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة والإداريين والعمال والطلبة في مواجهة ما يطرأ من أزمات .
- العمل بروح الفريق الواحد .

ثانياً : عناصر خطة الإخلاء:

يعتمد نجاح خطة الإخلاء في الأزمات والحالات الطارئة بالكلية وانجازها على الوجه الأكمل على فريق مدرب على التعامل مع هذه الظروف غير الطبيعية ومع الطوارئ، وعلى تعاون شاغلي بالمبنى من أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة والإداريين والعمال والطلاب مع هذا الفريق ، وتفاعلهم الإيجابي مع التدريب وتنفيذ تعليمات المدرسين ، كما يعتمد نجاح الخطة أيضاً على مدى توفر الأجهزة والمعدات في الكلية مع صلاحيتها للعمل . ويمكن تصنيف عناصر الخطة إلى ما يلي :

1- إدارة الكلية :

يقع على عاتق ادارة الكلية دور كبير في نجاح خطة الإخلاء وتأمين أرواح شاغلي المبنى ، لا يجب على ادارة الكلية اتباع التالي :

- اعداد فريق خاص بتنفيذ خطة الإخلاء باختيار عدد من أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة والإداريين والعمال.
- تدريب الفريق لدى الجهات المختصة والمسئولة عن ذلك.
- توزيع المهام على أعضاء الفريق .



- تكوين الفريق من مشرف رئيسي (منسق عام للفريق)، ومشرفين لكل طابق، ومعاونين لهم، تقع عليهم مسؤولية إخلاء الطوابق من شاغليهم في حالة تنفيذ خطة الإخلاء أو حدوث أي حالة طارئة.
- تبديل وتغيير المهام كل شهرين لتدريب جميع المتواجدين بمبنى الكلية على التعامل مع الأزمات، وخاصة الطارئة والتدريب على عمليات الإخلاء.
- توفير الأجهزة والمعدات اللازمة.
- متابعة صيانة الأجهزة الخاصة بالحالات الطارئة.
- وضع وسائل إخماد الحريق في مكان معلوم لكل المتواجدين بالمبنى.
- تعليق طفايات الحريق في مكان بارز بحيث تكون في متناول اليد.
- التأكد من سلامة كابلات الكهرباء، ومتابعة صيانتها.
- تغيير مفصلات الأبواب بحيث يكون فتحها في اتجاه اندفاع الأشخاص أي تفتح من الداخل للخارج.
- تثقيف المتواجدين بالمبنى بعمل الدورات التدريبية لإكتساب الخبرات للتعامل في تنفيذ خطة الإخلاء في الحالات الطارئة.
- تثقيف المتواجدين بالمبنى على عمل الدورات التدريبية لإكتساب الخبرات في الإسعافات الأولية.
- تجهيز عيادة طبية مطابقة للمواصفات داخل مبنى الكلية.
- عمل دليل إرشادي لكل مكتب ومدرج وقاعة ومعمل يوضع عليه أقرب الطرق المؤدية إلى خارج المبنى والطرق البديلة.
- فتح أبواب المبنى الثلاث لخروج المتواجدين بيسر وعدم حدوث بلبلة بينهم.



- التعرف على كيفية القيام بإجراءات الإسعافات الأولية.
- نقل المكتبة للدور الأرضي لنقلها على المبنى .
- نقل خزانات مياه الحريق من سطوح المبنى لنقلها على الجدران .

2- فريق إدارة الأزمة (فريق الإنقاذ) بالكلية :-

يتم تشكيل فريق إدارة الأزمة من بعض أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة والإداريين والعمال والطلاب ،وينقسم الفريق إلى مشرف رئيسي ومشرفين للطوابق و معاونين لهم ، ولهذا الفريق واجبات ومهام لنجاح عملية الإخلاء هي :

أ – واجبات المشرف الرئيسي :

- أن يكون على دراية تامة بخطة الأمن و السلامة للحالات الطارئة.
- الاتصال بمركز إدارة الأزمات والكوارث بالجامعة .
- إعداد الخطط ورسم السيناريوهات لدرء الأزمات ومواجهة الحالات الطارئة.
- الاتصال بالجهات المعنية من مطافي وإسعاف ونجدة وإدارة الدفاع المدني
- إبلاغ مشرفي الطوابق بإخلاء المبنى والتوجه إلى منطقة التجمع، عند انطلاق صافرة الإنذار، أو حدوث ما يدل على وجود حالة طارئة.
- استلام بلاغات من مشرفي إنقاذ الطوابق عند وصولهم تبعاً إلى منطقة التجمع.
- نقل المستندات والأشياء القيمة.



- بعد اكتمال عملية الاخلاء والابتعاد عن المبنى، على مشرف الإنقاذ أن يتأكد من عدد الموجودين حسب التعداد التقريبي الموجود لديه للمتواجدين هذا اليوم في المبنى.
- عند جمع جميع المعلومات عن إخلاء كل الطوابق ، علما لمشرف الرئيسي إبلاغها لإدارة الكلية .
- في حالة نشوب حريق:
- التأكد من إبلاغ الدفاع المدني/ وحدة الإطفاء عن الحريق أو الإنذار بالحريق.
- تنسيق الإخلاء حسب خطة الإخلاء.
- تزويد الدفاع المدني/ وحدة الإطفاء بتقرير عن الوضع عند وصولهم إلى الموقع.

ب- واجبات مشرفي الطوابق :

- أن يكون ملماً بخطة الأمن والسلامة للكلية .
- التأكد على المتواجدين بالطابق بالتحلي بالهدوء حتى لا تتفاقم الأزمة
- يتولى مسؤولية إخلاء الطابق من المتواجدين به في أي حالة طارئة.
- يبدأ الإخلاء من المناطق الأكثر تعرضاً للخطر
- تبدأ عمليات الإخلاء من الدور الأرضي .
- توزيع المتواجدين بأي طابق عند الهروب على السلالم الثلاث المتواجدة به ، وعدم التجمع على سلم واحد ، لأن السلالم أضعف جزء في المبنى .
- تقديم الإسعافات الأولية ورفع الروح المعنوية للمتواجدين في الطابق وبخاصة المرضى والطلاب
- إن كانت الأزمة أو الحالة الطارئة حدثت في جزء من المبنى من الممكن تنفيذ إخلاء جزئي للمكان أو للطابق دون بقية المبنى، بالتنسيق مع المشرف الرئيسي .



- توجيه المتواجدين بالطابق نحو أقرب مخرج للنجاة .
- التنبيه على المتواجدين بالطابق بعدم الركض أو التدافع حتى لا تقع إصابات بينهم.
- إبلاغ شاغلي الطابق بموقع نقطة التجمع وتوجيههم إليها بعد خروجهم من المبنى .
- أن يكونوا آخر من يغادروا الطوابق والقيام بتفقد سريع للغرف وإغلاق أبواب المكاتب والقاعات والمدرجات والمعامل قبل مغادرة الطابق (في حالة الحريق) ..
- إذا امتنع أحد عن الإخلاء فلا يجوز لمشرف الإنقاذ إخراجة بالقوة، بل عليه إبلاغ المشرف الرئيسي.
- أن تتوفر لديه معلومات عن الأفراد الموجودين في طابقه من المرضى أو ذوي الإعاقة الذين لا يستطيعون استخدام درج النجاة وحدهم.
- يجب توفير المساعدة اللازمة لأي شخص لا يستطيع استخدام السلالم أو مريض أو ذو إعاقة ويحتاج للمساعدة أثناء عملية الإخلاء، عمل حصر بأعداد هؤلاء من قبل مشرفي عملية الإخلاء .
- عند وضع خطة إخلاء للمبنى يجب اتخاذ الاجراءات اللازمة لمساعدة ذوي الإعاقة على الإخلاء.

3- شاغلي مبنى الكلية :

- على المتواجدين في مبنى الكلية دور كبير في نجاح عملية الإخلاء والحفاظ على سلامتهم ولذا يجب عليهم اتباع التالي :
- التعامل مع كل إنذار على أنه حالة طوارئ.
 - التجاوب مع مشرفي خطة الإخلاء .
 - التعاون مع مشرفي خطة الإخلاء وتنفيذ تعليماتهم .



- الاستفادة من تجربة خطة الإخلاء حتى يكتسبوا الخبرة الكافية للتعامل في حالة حدوث حالة طارئة .

- لا تصاب بالخوف أو الذعر ، بل تحلى بالهدوء .

- لا تتجاهل صافرة الإنذار أو التنبيه بإخلاء المبنى بأي طريقة.

- تنفيذ تعليمات مشرفي عملية الإنقاذ .

- مغادرة مبنى الكلية بسرعة وبنظام عبر أقرب سلم (لعدم وجود مخارج طوارئ مطابقة للمواصفات في الكلية).

- التحلي بالهدوء عند النزول من السلالم وعدم الركض والاندفاع عند النزول .

- كما يجب النزول على السلالم من الجانبين الأيسر والأيمن بحيث تظل المنطقة الوسطى للسلم خالية ليستخدمها رجال الدفاع المدني وفريق الإنقاذ في مبنى الكلية.

- فصل التيار الكهربائي عن المبنى من قبل مسئول الكهرباء.

- غلق أنابيب البوتاجاز .

- يمنع استخدام المصعد مطلقا (مهما كانت الأسباب).

- لا تعود إلى المكان الذي كنت متواجد به مهما كانت الأسباب.

- توجه إلى الموضع أو المكان المخصص للتجمع.

- إن كانت موضع التجمع غير آمن أو مغلق توجه إلى موضع

التجمع البديل .

- تبليغ المشرفين على عملية الإنقاذ بتواجدك في نقطة التجمع.

- لا تعود إلى المبنى إلا إذا صدر عن مشرفين الإنقاذ ما يؤكد



أن الوضع قد أصبح آمناً.

- إن توقف صافرة الإنذار لا يعني أن الحالة الطارئة قد انتهت.

4- واجبات أمن الكلية :

- حفظ الأمن والنظام داخل مبنى الكلية .
- التأكد من أن جميع الأبواب المركبة على مخارج الطوارئ والممرات المؤدية إليها مفتوحة طيلة اليوم الدراسي وأن تكون سهلة الفتح للخارج منع المتواجدين بالمبنى من العودة إليه مهما كانت الأسباب .
- منع دخول أحد إلى داخل المبنى غير رجال الدفاع المدني والإنقاذ .
- تقديم البيانات المطلوبة لفرق الإنقاذ لتسهيل عملهم .

5- عناصر أخرى تساعد في حل الأزمة :

- مركز إدارة الأزمات والكوارث بالجامعة
- غرفة عمليات المحافظة .
- الدفاع المدني
- المطافئ على رقم 180
- الشرطة
- الإسعاف
- النجدة
- الحي التابع له الجامعة

6- الأجهزة المعاونة في حل الأزمة :



• الإدارة الهندسية بالجامعة

• الصرف الصحي

• الحي التابع له الجامعة

• شركة الكهرباء

• الطرق والكباري

• ادارة المرور

• شركة المياه

متطلبات عملية الإخلاء :

- وضع تخطيط للكلية يتضمن مواصفات المبني مع رسم كل دور على حدة ، ويوضح على المخطط طرق الهروب من خلال السلالم الثلاثة الموجودة بالكلية والأبواب المؤدية إليها (نسخة ورقية وأخرى إلكترونية) .
- عمل كشف بعدد مكاتب أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة و الإداريين والعمال وعدد القاعات والمدرجات والمعامل بكل طابق ووضع تقرير عن اقصى عدد يمكن تواجده في كل طابق من طوابق الكلية .
- عمل حصر لأعداد طفايات الحريق وخرائط مياه الحريق والكواسر واجهزة الإنذار في كل طابق .
- عمل كشف ببيانات أعضاء فريق إدارة الأزمات والكوارث بالكلية .

7 - الوسائل والمعدات المطلوب توافرها بالكلية

إن توفير الوسائل والمعدات اللازمة لمواجهة الكوارث والأزمات أمر ضروري لمكافحة الأزمة والمساعدة في حلها وتقليل الخسائر وهذه الأجهزة هي :



- لوحات إرشادية تدل على طرق مغادرة المبنى ونقاط التجمع .
- كواسر- أجهزة الكشف عن الدخان -أجهزة إنذار.
- أجهزة مكافحة الحريق مثل (الطفائيات بأنواعها - وبطانية إطفاء الحريق - كرة إطفاء الحريق- خراطيم مياه الخاصة بالحريق إطفاء الحريق - جرادل رمل) .
- صندوق إسعافات أولية .

في حالة وقوع الحادث:

تتعدد الحوادث التي من الممكن وقوعها داخل المبنى (لا قدر الله) ومنها عيوب في المبنى من الناحية الهندسية ، أو زلزال أو اندلاع حريق ، أو تسرب مواد كيميائية خطيرة من المعامل تهدد صحة الإنسان، أو تلوث الهواء داخل المبنى، أو حدوث انفجار، أو أنشطة عدائية، أو أسباب صحية (انتشار فيروسات وبائية أو عدوى)، لكن يعد الحريق والانفجار وانهيار جزء من المبنى الأخطر لها لذا وجب علينا وضع عدة تعليمات يجب اتباعها عند التعرض لذلك :

عند حدوث حريق : أولا

1- كسر الغطاء الزجاجي للكواسر لتشغيل جهاز الإنذار لتنبيه الآخرين بوجود حريق .

2- إبلاغ جهاز الإطفاء على رقم 180 .

3- المحافظة على الهدوء واتباع التوجيهات الصادرة من المسؤولين .

4- الإسراع بمغادرة المكان، وأن تسلك الطرق المرسومة للإخلاء .

5- الابتعاد عن الفوضى والتدافع والصياح لأن يسبب الإرباك والفوضى وفقدان السيطرة

6- عدم محاولة القفز من الطوابق العليا إذا ما حوصرت بلهب أو دخان



واحرص على فتح النوافذ للحصول على الهواء واطلب المساعدة من الآخرين.

- 7- إذا فوجئت بتسرب الدخان إلى مكان وجودك وبكثرة أحبو على الركبتين واليدين والرأس إلى الأمام بوضع أفقي.
- 8- تنفس وأنت في هذا الوضع ولا ترفع رأسك إلى أعلى ، وضع قطعة قماش مبللة بالماء على الأنف إذا ما أمكنك ذلك.
- 9- استمر بالحبو وغادر منطقة الحريق بأسرع ما يمكن واتجه إلى مخارج الطوارئ واستعمل السلالم للنزول بدلاً من استعمال المصاعد.
- 10- لاتحاول الاقتراب من الحريق اكثر من مسافة متر ونصف الي مترين .
- 11-لاتقف عكس اتجاه الرياح حتي لا تتأثر بالحرارة والدخان .
- 12- اذا ضايقتك الدخان فاخفض جزعك قليلاً مع ثني الركبتين .
- 13- غلق مصادر الغاز والكهرباء والمواد القابلة للاشتعال .
- 14- غلق الابواب والمدرجات والفتحات المخصصة للمواسير الكبيرة والمخصصة لحوامل الأسلاك الكهربائية غير المغلفة .
- 15- غلق فتحات الشبابيك والأسقف المخصصة للإضاءة الطبيعية (المناور).
- 16 - غلقالفتحات العمودية للخدمات الكهربائيو الأماكن غير المزودة بمانع حريق .
- 17- كافح الحريق باستخدام طفاية الحريق وأبعاد المواد القابلة للاشتعال إن أمكن.



18- في حالة وجود طفاية حريق اسحب الطفاية من مكانها وانزع مسمار الأمان . احمل الطفاية بيدك اليسري وامسك الخرطوم بيدك اليمنى ، واضغط علي اليد بسرعه ووجه محتويات الطفاية نحو الحريق ، حرك الخرطوم من اليمين الي اليسار وبالعكس .

19- اذا فرغت محتويات الطفاية قبل اطفاء النار تراجع للوراء بسرعه وخذ طفاية أخرى ، أو استخدم كرة إطفاء الحرق أو بطانية إطفاء الحريق
20- تذكر أن لا تعطي ظهرك للحريق إلا بعد أن تخرج من المكان .

21- إذا كان الهروب من موقع الحريق يستلزم اختراق منطقة بها نيران فإنه يتعين تغطية الجسم بملاءة أو مفرش مبلى أو بطانية مبلىة توضع على الجسم مع مراعاة تغطية الفم والأنف بقماش مبلى لتقليل أثر الدخان الخانق .

22- نظرا لأن النيران تتجه إلى أعلى فان الهروب منها يقتضى التوجه أو الإسراع إلى الطابق السفلى.

23- في حالة الاضطرار إلى الصعود للأعلى فيجب الوصول لسطح المبنى مع مراعاة عدم الاقتراب من أسوار السطح لأنها المسار الطبيعي للدخان والحرارة .

24- في حالة الاضطرار لفتح أحد الأبواب أثناء الهروب فيجب أن يتحسس الشخص مقبض الباب أولا وإذا وجده ساخنا فهذا يعنى اقتراب النار منه في هذه الحالة يتم فتحه بالتحكم باستخدام القدم حتى لا يندفع الباب.

25 - إذا كان الحريق في الطابق الأسفل حيث تزداد احتمالات الخطورة على الأفراد يتعين سرعة غلق النوافذ والفتحات بإحكام حتى لا تتسرب الحرارة أو الدخان للمكان الموجود فيه الأفراد مع غلق مصادر الغاز والكهرباء وسرعة مغادرة المكان وفى حالة العكس يكون الخطر أقل (إذ كانت النيران بالطابق الأعلى) يتعين أيضاً غلق النوافذ ومصادر الغاز



والكهرباء والاستعداد لمغادرة المكان مع مراعاة عدم تخزين أى مواد قابله للاشتعال بالشرفات لمنع امتداد النيران للطوابق الأخرى.

26- عند مقابلة فرد تمسك به النار فيتعين ألا تمكنه من الإمساك بك مع مقابلته ببطانية أو لحاف والعمل على إسقاطه على الأرض ودحرجته على الأرض حتى تنطفئ النيران.

27- عند استخدام سلام المبنى في الهروب يتم استخدام الأجزاء الملاصقة بالحائط وعند التحرك داخل المبنى يكون في الأجزاء الملاصقة للحوائط أيضا (لأنها أكثر تحملا).

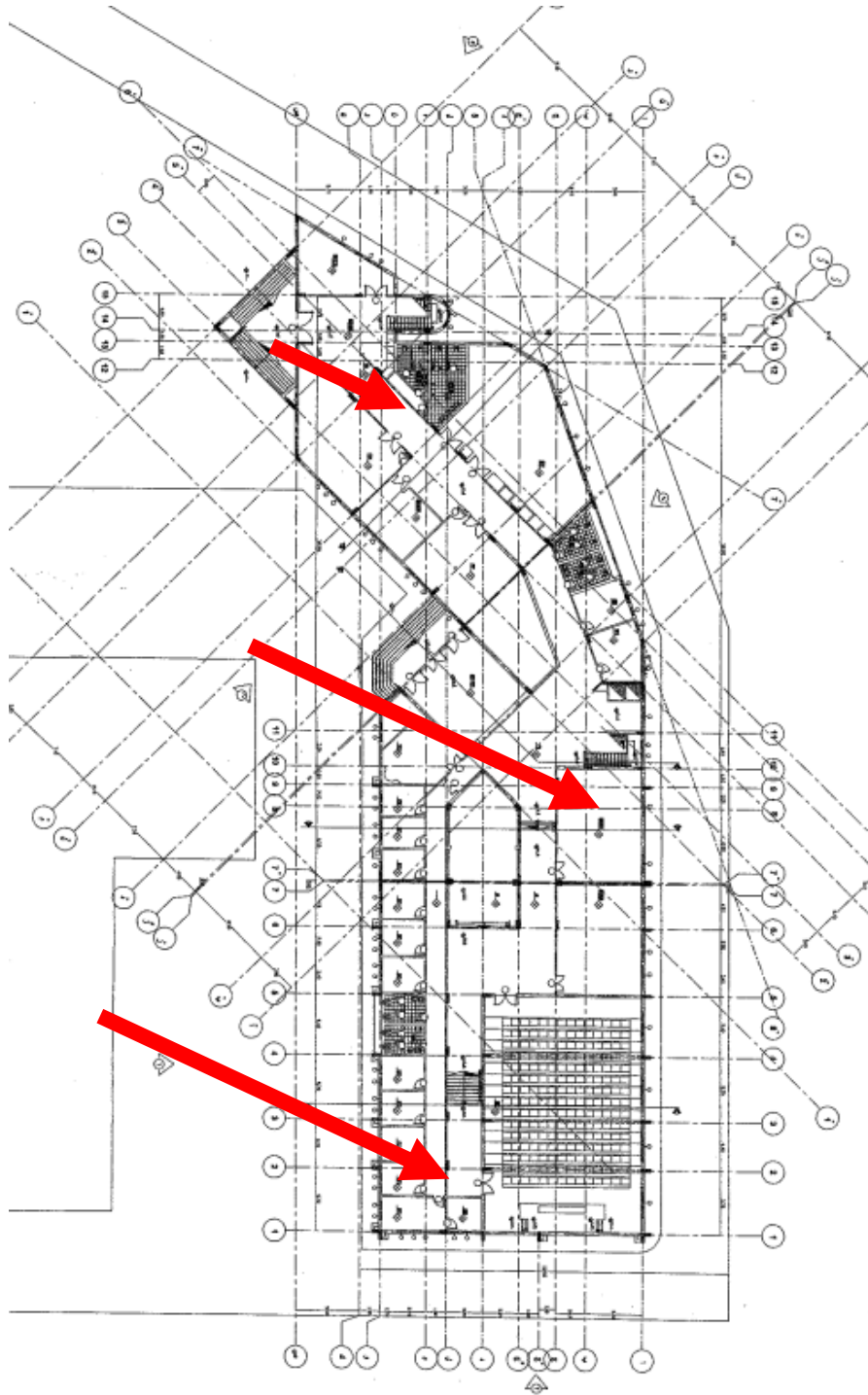
28- يتعين التحرك بحرص في ظرف الحريق صعبا , لذا يجب أن يكون التحرك بزحف الرجل الأمامية وليس بنقلها مع تركيز ثقل الجسم على الرجل الخلفية كما يمكن التحرك في وضع الركوع باستخدام الأيدي و الأرجل , بحيث تكون الرؤيا أفضل وكذلك التنفس.

29- إذا كان الحريق خارج المكان الذي تتواجد فيه وتعذر الوصول للباب المؤدى إلى السلم يتعين غلق الباب بأحكام ووضع أى مفروشات أسفل الباب حتى لا يتسرب الدخان مع فتح النافذة والإشارة منها بملاءة أو قطعة قماش بيضاء للفت الانتباه لمكان تواجدك وسيعمل رجال الإطفاء علي الوصول إليك .

30- إذا كان تسرب الدخان للغرفة التي تحتمي بها فيتعين إخراج الرأس من النافذة والميل بالوجه لأسفل قاعدة النافذة واستمر في توجيه أية إشارات للفت الانتباه إليك .

31- لو حدث اشتعال في أنبوبة الغاز في ملاحق الكلية، يجب ادراك أن هذا الاشتعال لا يطفئ بالمياه ، بل بكتم الهواء عنه بوضع قطعة من القماش.

السيطرة على الخطر ومنع انتشار الحرائق والعمل على تقليل الخسائر الناجمة عنها بالقدر الكافي من خلال استخدام الوسائل الفعالة لمكافحة الحرائق .



سلام الهروب



ثانياً عند حدوث انهيار جزء من المبنى :

- ابتعد عن الأشياء المعرضة للسقوط .
- ابتعد عن كل شيء قابل للكسر مثل الزجاج .
- ابتعد عن الحوائط والنوافذ .
- قف تحت عتب الأبواب، أو في أركان المكان المتواجد به، أو أسفل المناضد أو بجوار دعامة أو عمود .
- ضع على رأسك ما يحميها من المواد المتناثرة ، وإن لم تجد شيء فاحميها بيديك لأنها أهم عضو في الجسم .
- اسعف المصابين .
- عند الخروج من المبنى قف بعيداً عن أي منشآت .
- استخدم سلم الطوارئ (المعدني) حتى وإن كان داخل المبنى لأن السلالم العادية تكون أضعف جزء في المبنى في حالة الزلازل أو الإنهيار.

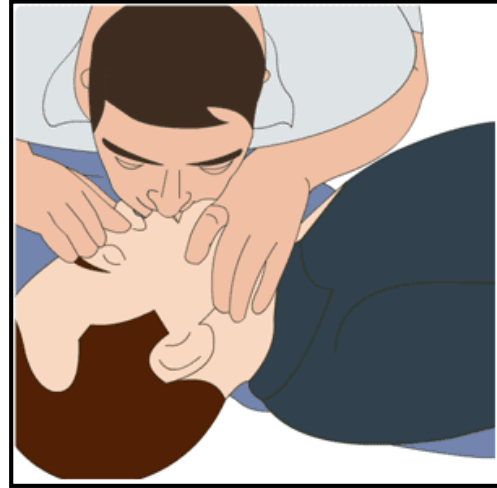
ارشادات لإسعاف المصابين :

- توقف وكن واثقاً بأنك تستطيع المساعدة ، ابق آمناً و هادئ .
- اهتم بسلامتك الشخصية ولا تقترب من المواقع التي بهتسرب السوائل البترولية أو الغازات السامة أو مواد خطرة أو مشعة .
- طمئن المصاب ولا تحاول تحريكه أبداً إلا في حالات الضرورة القصوى، لأن نقل المصاب بطريقة غير صحيحة قد يؤدي الى إصابته بالشلل وربما وفاته!!

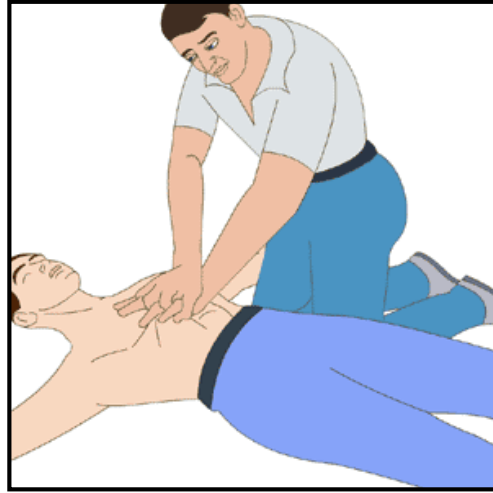
1- إخراج الضحايا من الموقع :

- قد يتعرض المصابون في حالة بقائهم في الموقع إلى أخطار جسيمة إضافية أو إلى الموت إذ كان الحادث سيتطور إلى حريق أو انفجار. لذا، فالإنقاذ يتولى إخراج المصابين من داخل المبنى فوراً.
- 2- قيم مدى خطورة الحالة وتأكد أن تكون أنت بأمان أولاً.
- 3- أبقِ المصاب مستلق على الأرض لحين حضور الإسعاف وثبت رأسه بوضع كلتا يديك على جانبي الرأس ، ولا تحاول أن تجبره على الوقوف أو الجلوس .

- 4- إذا كان المصاب في مرحلة الصدمة نتيجة انخفاض ضغط الدم قم بفك ملابسه مع المحافظة على الجسم دافئاً عن طريق تغطية الجسم و عدم تركه معرضاً للتيارات الهوائية ضعه على الأرض و قم برفع الساقين في حالة عدم وجود إصابة بهما.
- 5- افحص منفذ دخول الهواء .
- 6- ضع يدك على جبينه وميل رأسه للخلف بلطف، قم بإزالة أي شيء من فمه ، برفق ارفع ذقنه بإصبعين
- 7- تأكد من أنه يتنفس عن طريق سمع وإحساس النفس على وجنتك (خدك) وانظر إذا كان صدره يتحرك لأعلى ولأسفل .
- 8- لو كان لا يتنفس فعليك أن تبدأ التنفس الصناعي .
- 9- التنفس الصناعي :**
- اجذب أنف الشخص وميل رأسه للخلف ثم استنشق هوائاً ولا - تخرجه ، ثم ضع شفطيك حول فم المصاب واغلق فتحتي أنفه، ثم اخرج النفس في فمه بانتظام وافعل ذلك مرتين



- والشخص يرقد على ظهره ضع يدك فوق عظمة القفص واضغط الصدر لأسفل بمقدار ثلث عمق الصدر، وبعد كل 15 ضغطة على الصدر اعطى المصاب 2 نفس صناعي .



10- وفي حالة وجود نزيف يتبع التالي

- أوقف النزيف : النزيف الشديد ممكن أن يسبب صدمه لذلك فإنه من المهم أن توقف النزيف لو استطعت
استخدم قطعة من القماش النظيف واضغط على الجرح وارفع الجرح أعلى من مستوى القلب " لو كان في يده مثلاً " .



