الدليل الإسترشادي بشأن بيئة العمل في ظل الظروف الطارئة (كوفيد ١٩)

مدير وحدة إدارة الأزمات والكوارث

د/ مروة أحمد عويس

تمهيد:

شهد العالم في الأونه الأخيرة تفشيي وباء كوفيد في جميع أرجاء الكره الارضية وترى المنظمة الدولية للصحة أن تفشي جائحة كورونا في أنحاء العالم من الكوارث التي سيمتد أثرها إلى وقت طويل في المستقبل. ولسؤ الحظ حتى الان لا يوجد علاج واضح لهذا الوباء ولكن كل ما هو متاح هو الحفاظ على التباعد الإجتماعي والحفاظ على العادات الصحية مع التعقيم المستمر.

وتشهد جميع المنظمات الدولية بالمجهودات التي قامت بها القيادة السياسية وحسن التصرف في التعامل مع الجائحة حتي الان.

ولقد اتبعت جامعة الفيوم جميع الاجراءات التي وضعتها الدولة للحفاظ علي منتسبيها وطلابها. وكانت كلية الاثار من اول الكليات التي عملت علي التعقيم المستمر والدائم لجميع أجزاء الكلية مع توفير بوابة للتعقيم وجهاز لقياس الحرارة مع توفير عدد من الارشادات في كيفية التعامل مع الجائحة.

ويعرض هذا الكتيب بعض الإرشادات الخاصة بكيفية التعامل مع كوفيد ١٩ سواء للعاملين داخل الكلية او للطلاب .

حفظ الله مصر وحفظنا وإياكم

الأهداف:

يهدف الدليل الاسترشادي بشأن بيئة العمل في ظل الظروف الطارئة إلى :

- توفير الإرشادات اللازمة لضمان صحة وسلامة أعضاء هيئة التدريس والموظفين والطلاب والمتعاملين في أماكن العمل وخلال الوصول إليها.

- نشر الاجراءات الاحترازية علي جميع الفئات المستهدفه.

- نشر ثقافة التعامل مع كوفيد ١٩ ومصابيه.

- توفير بيئات وأماكن عمل تراعي أفضل وأعلى معايير الصحة والسلامة المهنية.

- التأكد من توفير الدعم النفسي والمعنوي للموظفين وتهيئتهم للعمل.

-ضمان سلامة العمل واستمراريتها في الكلية.

تعريف بكوفيد ١٩ :

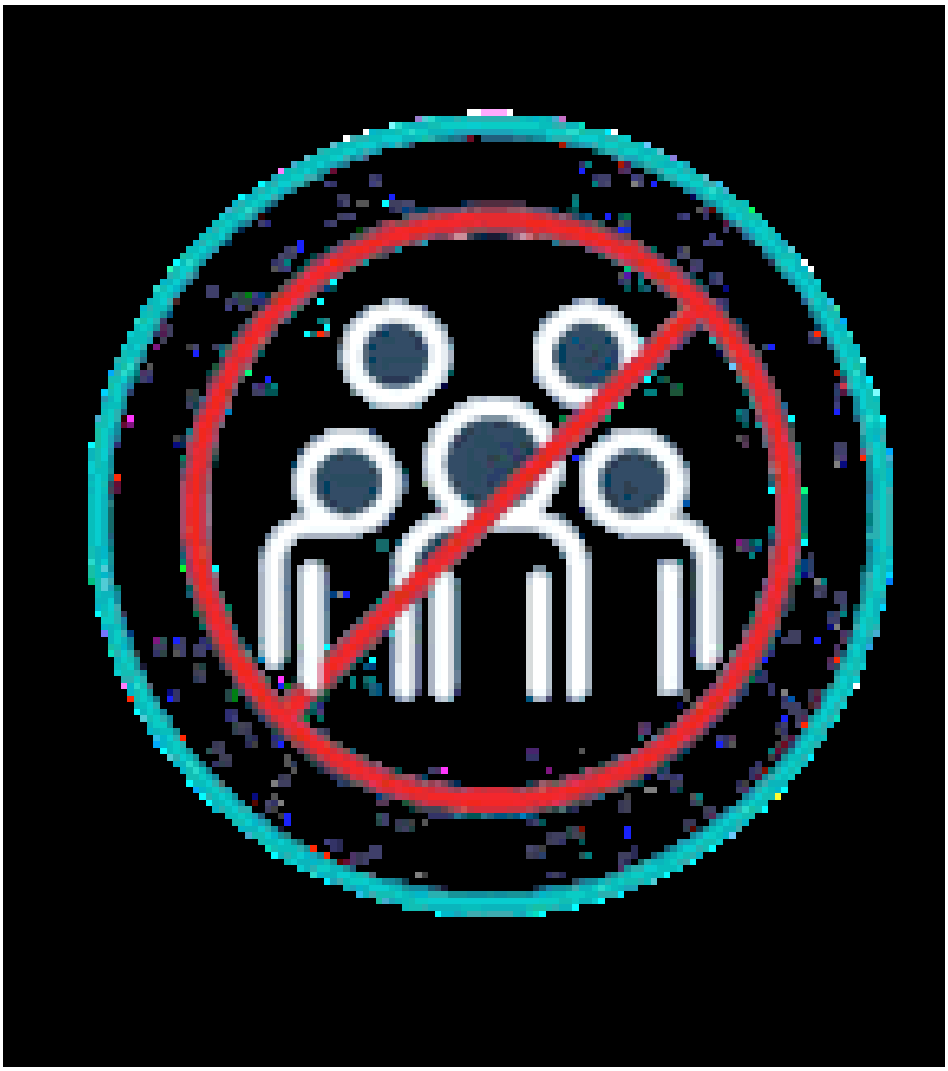
فيروس كورونا المستجد (COVID-19) هو فيروس جديد ضمن فصيلة كبيرة تسمى الفيروسات التاجية "كورونا" والتي تصيب الجهاز التنفسي وتتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد خطورة مثل "سارس" و"ميرس"، ولم يتم اكتشاف علاج لـ"كوفيد – ١٩" حتى الآن.

إرشادات عامة:

١ – قم بحماية نفسك وحماية المجتمع واتبع ارشادات السلامة في جميع الأوقات واحترم جميع ارشادات وتعليمات السلطات المختصة

٢ – ضع كمامة عندما تكون خارج المنزل

٣ – تجنب الأماكن المزدحمة



٤ – التباعد الاجتماعي

حافظ على التباعد الاجتماعي بترك مسافة مترين بينك وبين الاخرون، احترم التباعد االاجتماعي واحرص على تطبيقه، احرص على قضاء أقصر وقت ممكن خارج المنزل.. إلا عند الضرورة .توجه مباشرة إلى المنزل بعد ساعات العمل

٥ – تجنب المصافحة

معزتك في القلب موجودة

حرصاً على سلامتكم

الرجاء عدم المصافحة

٦ – التعقيم الشامل

اتخاذ إجراءات تطهير وتعقيم إضافية لجميع المكاتب ومواقع العمل الخاصة بالجهات بشكل مستمر، في ظل انتشار الاوبئة والامراض .إجراء التعقيم والتنظيف المنتظم للأدوات التي يتشارك فيها الموظفون والمتعاملون . توفير مطهر اليدين والمناديل المعقمة عند المداخل.

٧- تكثيف الحملات التوعوية

تعزيز العادات الشخصية الصحية، واستخدام مواد إرشادية ضمن الحملات التوعوية الموجهة للحد من انتشار الاوبئة والامراض (على سبيل المثال الحرص على تعقيم الايدي بشكل مستمر وارتداء القفازات ووضع الكمامة .)إطلاق حملات تثقيفية صحية في جهات العمل تستهدف توعية الموظفين والمتعاملين بآخر المستجدات الصحية.

٨-استخدام اللوحات الاكترونية الارشادية

استخدام لوحات إلكترونية إرشادية لعرض التذكيرات والمستجدات حول الاجراءات الوقائية والاحترازية في ظل المستجدات في مكان العمل ودواعي الالتزام بالتوجيهات الصادرة .
يراعي عند استخدام المصعد قراءة التعليمات الموضوعة بجانبه من حيث الالتزام بالمسافة الامنة بين الركاب مع مراعاة الالتزام بالحد الادنى من عدد الاشخاص.

٩ –تنظيم السعة الاستيعابية للتواجد في مواقع العمل

تقييد السعة االستيعابية لتواجد الموظفين والمتعاملين في نفس الوقت والمكان . الالتزام بتسجيل بيانات جميع الزائرين .تقييد صالحية الدخول لبعض مواقع العمل/ المكاتب.

١٠ –متابعة تطبيق الارشادات الاحترازية

ومنع دخول الاشخاص للكلية بدون كمامات للوجه، مع مراعاة توفيرها .التشديد على ضرورة إرتداء كمامات الوجه والقفازات في جميع مكاتب ومرافق الكلية .توجيه الموظفين للتعقيم الشخصي في فترات مجدولة لتجنب التزاحم .تشجيع استخدام المعقمات المتضمنة مادة الكحول المطهرة .تخصيص مكان للتخلص من الكمامات والقفازات المستعملة بحيث يتم التخلص منها وفق الارشادات على مدار اليوم.

١١ – الحفاظ على التباعد الجتماعي وتقليل الاتصال المباشر

إعادة تنظيم المكاتب وتوزيع أماكن جلوس اعضاء هيئة التدريس و الموظفين والعمال لتقليل الاتصال المباشر بين الحضور، للحد من انتقال الاوبئة بينهم .تحديد أماكن جلوس دائمة ، من خلال تحديد مواقع مكاتبهم والمسافات الامنة، وذلك للحد من أماكن التجمع.

١٢ – رصد المتغيرات الصحية بصورة دورية

توفير أجهزة قياس الحرارة في جميع المكاتب ومواقع العمل، بالإضافة إلى حقيبة الاسعافات الاولية لتشجيع العاملين على اكتساب عادة قياس درجة الحرارة بشكل مستمر لرصد المتغيرات الصحية بصورة دورية.

١٣-تقليل التكدس على أسطح المكاتب

تشجيع اعضاء هيئة التدريس و الموظفين على تقليل تراكم الاوراق والملفات على المكاتب .مع التركيز على استمرار التنظيف والتعقيم اليومي بعد انتهاء ساعات العمل.

١٤-تقليل خطر الملامسة

اتباع توجيهات عدم ملامسة الاسطح لتقليل خطر ملامسة الموظفين للاسطح الملوثة. إزالة الحواجز في الواجهات الامامية للابواب ويفضل ترك الابواب مفتوحة.

١٥-تحمل المسؤولية المجتمعية

التأكيد على دور كل فرد في الحفاظ على صحة المجتمع بأكمله، الجميع مسؤول عن الجميع .زيادة المسؤولية الفردية والمساءلة للابلاغ الذاتي والبقاء في المنزل لتجنب العدوى .المسؤولية المجتمعية جزء من طبيعتنا، وعليه لابد من تقديم المشورة للزملاء بشأن الممارسات الامنة والتوعية بعواقب عدم الالتزام بالاجراءات الوقائية

ارشادات
لنشر ثقافة التعامل مع الأزمات

إعـــــداد

وحدة ادارة الأزمات والكوارث بالكلية

*الإجراءات الخاصة المتبعة في حالات الحريق:

-استعمال جرس الإنذار لتنبيه الآخرين بوجود حريق.
-إبلغ جهاز الإطفاء.
-المحافظة على الهدوء واتباع التوجيهات الصادرة من المسئولين.
-الإسراع بمغادرة المكان، وأن تسلك الطرق المرسومة للطوارئ
-الابتعاد عن الفوضى والتدافع والصياح لأنه يسبب الإرتباك والفوضى وفقدان السيطرة
-عدم محاولة القفز من الطوابق العليا إذا ما حوصرت بلهيب أو دخان واحرص على فتح النوافذ للحصول على الهواء
واطلب المساعدة من الآخرين.
-إذا فوجئت بتسرب الدخان إلى مكان وجودك وبكثرة احبو على الركبتين واليدين والرأس إلى الأمام بوضع أفقي.
-تنفس وأنت في هذا الوضع ولا ترفع رأسك إلى أعلى ، وضع قطعة قماش مبممة بالماء على الأنف إذا ما أمكنك ذلك.
-استمر بالحبو وغادر منطقة الحريق بأسرع ما يمكن واتجه إلى مخارج الطوارئ واستعمل السلالم للنزول بدلاً من استعمال المصاعد.
-لا تحاول الاقتراب من الحريق اكثر من مسافة متر

-لا تقف عكس اتجاه الريح حتي لا تتأثر بالرائحة والدخان.
-إذا ضايقك الدخان فاخفض جزعك قليلاً مع ثني الركبتين.
-غلق مصادر الغاز والكيرباء والمواد القابمو للبشتعال.
-غلق الأبواب والمدرجات والفتحات المخصصة للمواسير الكبيرة والمخصصة لحوامل الأسلاك الكهربائية غير المغلفة
-غلق فتحات الشبابيك والأسقف المخصصة للإضاءة الطبيعة (المناور.)
-غلق الفتحات العمودية للخدمات الكهربائية والأماكن غير المزودة بمانع حريق.
-في حالة وجود طفاية حريق اسحب الطفاية من مكانها وانزع مسمار الأمان ، واحمل الطفاية بيدك اليسري وامسك الخرطوم بيدك اليمني ، واضغط علي اليد بسرعة ووجه محتويات الطفاية نحو الحريق ، حرك الخرطوم من اليمين الي اليسار وبالعكس ، واذا فرغت محتويات الطفاية قبل اطفاء النار ارجع للوراء بسرعة وخذ طفاية أخري وتذكر الأ تعطي ظهرك للحريق الا بعد أن تخرج من المكان.
-إذا كان الهروب من موقع الحريق يستلزم اختراق منطقة نيران فأنة يتعين تغطية الجسم بملاءة أو مفرش مبلل أو بطانية مبللة توضع على الجسم مع مراعاة تغطية الفم والأنف بقماش مبلل لتقليل اثر الدخان الخانق.
-نظرا لان النيران تتجه إلى اعلي فان الهروب منها يقتضى التوجه إلى الإسراع إلى الطابق السفلى.
-في حالة الاضطرار إلى الصعود للأعلى فيجب الوصول لسطح المبنى مع مراعاة عدم الإقتراب من أسوار السطح

*الإجراءات المساعدة لمريض الحروق البسيطة

-استخدم الماء الفاتر بشكل متواصل لأن ذلك يوقف الألم عادة ، والتبريد السريعيقلل من تلف الأنسجة وحدة الحرارة
-إذا كان موقع الإصابة غير ملائم لغسله بالماء (مثل الوجه) يمكن تبريده باستعمال كمادات يتم ترطيبها باستمرار في ماء بارد
-خلع الملابس المحترقة والخواتم مع عدم نزع أجزاء الملابس الملتصقة بالجسم.

-إذا أمكن رفع المناطق المحروقة مثل الأيدي والأقدام لتقليل الانتفاخ والتورم.
-من المهم التأكد ما إذا كان المصاب يعاني من أي خطر يهدد حياته وذلك بالتقييم السريع لمجرى الهواء والنبض والنزيف الخارجي إذا وجد.

*إجراءات المساعدة لمريض الحروق من الدرجة الثانية:

-إبعاد المريض عن سبب الحريق.
-عدم فتح أي من الفقاقيع بالجسد وذلك لمنع التهاب الأنسجة.
-حاول عدم نزع أية ثياب ملتصقة بالجسد
- برد المكان المحترق بالماء وان لم تتمكن فباستعمال المناشف المبّللة بالماء البارد.
-غط المنطقة المصابة بالضماد النظيف بدون شد لحين نقل المصاب إلى المستشفى.
-أرفع الذراع والساق المتأثرة فوق مستوى القلب

*إجراءات المساعدة لمصاب الحروق الكيميائية:

- ضع الماء ء بكمية وافرة على مكان الحريق.
-إذا شمل الحريق عيون المصاب اغسل مكان الحريق لمدة عشرين دقيقة أو حتى وصول الخدمات الطبية الطارئة.
-نظّف المكان المتأثر بالمادة الكيميائية، واحذر من التلوث
- قم بإزالة كافة الملابس المتأثرة ثم الغسل بالماء ويكون نزعها تحت الماء.
- بعض المواد الكيميائية تكون جافة لذا يتطلب نفضها قبل غسلها بالماء.
-لا حاجة لاستعمال الماء المضغوط لأن ذلك من شأنه أن يجعل المادة الكيميائية تغوص إلى الأنسجة العميقة.
-استخدم الصنبور أو خرطوم الماء تحت ضغط خفيف واغسل ل بالماء المنساب لفترة طويله.

*الإجراءات الخاصة المتبعة في حالات حوادث الطرق:

اتصل بالإسعافأولاً علي رقم: ١٢٣
- توقف وكنواثقاً بأنك تستطيع المساعدة ، ابق هّناً و هادىء.
- اهتم بسلامتك الشخصية ولا تقترب من موقع الحادث عند اشتعال النيران في السيارات المتصادمة أو تسرب السوائل البترولية أو الغازات السامة أوجود الحادث على منحدارت واحتمال سقوط السيارات في أية لحظة، أوجود علامات تحذيرية على إحدى السيارات مثل تحذير مواد خطرة أو مشتعلة.
-امنع التدخين نهائياً في الموقع ، اطلب من الجمهور إخلاء موقع الحادث.
-طمئن المصاب ولا تحاول تحريكهأبداً إلا في حالات الضرورة القصوى، لأن نقل المصاب بطريقة غير صحيحة قد يؤدي الى إصابته و بالشلل وربما وفاته!!
- اخرج الضحايا من السيارة لأنه في حالة بقائهم فيها قد يتعرضون إلى أخطار جسيمة إضافية أو إلى الموت إذ كان الحادث سيتطور إلى حريق أو انفجار ولذا فالإنقاذ يستوجب اخراج المصابين من داخل المركبة فورا.
وعند وقوع ضحايا في أي حادث سير يجب اتباع الخطوات الآتية:
•إيقاف محرّك المركبة(أوالمركبات)، وابقاء مفتاح المحرّك مكانه ، مع الإنتباه إلى أن بعض محرّكات الديزل لها مفتاح خاص بتزويد المركبة بالوقود.
•إطفاء أي حريقبالمحرّك أو في مقاعدالركّاب بإستخدام مطفأة الحريق.
- قيم مدى خطورة الحالة وتأكد أن تكون أنت بأمانأولاً بحيث أنك لا تكونواقفاً بمنتصف الطريق، واذا اضطررت لأن توقف الطريق فلا مانع ولكن كن حذرا واطلب المساعدة ممن يقفون لمشاهدة الحادث.
أبقى المصاب مستلقيا على الأرض لحين حضور الإسعاف وثبت رأسه بوضع كلتا يديك على جانبي الرأس ، ولا تحاول أن تجبره على الوقوف أو الجلوس
-إذا كان المصاب فى مرحلة الصدمة نتيجة انخفاض ضغط الدم قم بفك ملابسه مع المحافظة على الجسم دافئا عن طريق تغطية الجسم وعدم تركه معرضاً للتيارات الهوائية.

ضعه على الأرض و قم برفع الساقين فى حالة عدم وجود إصابة بهما.
-افحص منفذ دخول الهواء.
- ضع يدك على جبينه وميّل رأسه للخلف بلطف، قم بإزالة أي شيء من فمه، برفق ارفع ذقنه بإصبعين
-تأكد من أنه يتنفس عن طريق سمع وإحساس النفس على وجنتك(خدك)وانظر إذا كان صدره يتحرك لأعلى ولأسفل
-لو كان لايتنفس فعليك أن تبدأ التنفس الصناعي.

-التنفس الصناعي:

- -اجذب أنف الشخص وميل رأسه للخلف ثم استنشق الهواء ولا تخرجه ، ثم ضع شفتيك 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 ١٥ضغطة على الصدر اعطى المصاب ٢ نفس صناعي.

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 مثلا. "

وفي حالة ماإذا كانت الحالة خطيرة ووجدت أحشاء متدلية من المصاب ،قم بتغطيتيا بالشاش المعقم ، ولاتحاول إعادتيا إلى البطن مرة أخرى.
في حالة وجود كسور أو تشوهات في أحد الأطرا ف ، أو وجدت آلة حادة مغروسة في جسم المصاب لا تنزع الآلة الحادة وثبتها بوضع شاش وبلستر حولها.
إذا وجدت مصابة حاملاً . اجعلها تستلقي على جانبيا الأيسر حتى يتم نقلها.

اتصل بنا

جامعة الفيوم - كلية الآثار - الرمز البريدي ٦٣٥١٤

تليفاكس : ٦٣٣٣١٧٨/٠٤٨

موقع الوحدة الإلكتروني:

http://www.fayoum.edu.eg/Archae/ology/CMUD

أنواع الحروق

1- حروق الدرجة الأولى:

بعض الأورام ,والاحمرار والألم.

2- حروق الدرجة الثانية:

التهابات شديده وفقاقيع بلازميه .

3- حروق الدرجة الثالثة:

انسلاخ أو تفحم الجلد يُحتملُ لا يشعر الإنسان بالألم أو بقليل من الألم بسبب تضرر الأعصاب.

اسعاف الحروق

حرق الدرجة الاولى

استخدم ماء الصنبور سريعا مع تخفيف ضغط تيار الماء

حرق الدرجة الثانيه

ضع الجزء المصاب فى وعاء به ماء بارد لوقت كاف او استخدم الدقيق البارد مع عدم تعريض الجزء المصاب للماء الجارى من الصنبور مع رفع الطرف لاعلى

الحرق من الدرجة الثالثة

اطفاء الجزء المشتعل باسقاط المصاب ارضا

لف المصاب ببطانية صوف

ازالة اى حلى فى الطرف المصاب

ازالة الملابس الغير ملتصقه بالحرق

ترك الملابس الملتصقه بالحرق كما هى والقص من حولها

تغطية الجزء المصاب بملائه مبلله فقط بالماء

تجنب اعطاء اى سوائل للمصاب بالفم

الإسعافات الأولية

إعداد

قطاع شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

تحت إشراف

د.حنان عبد الله
مدير وحدة المهارات التمريضية
بكلية التمريض- جامعة الفيوم

وحدة ادارة الأزمات

تعريف الأسعافات الأولية

هي الرعاية الطبية الأولية، فورية ومؤقته التي تقدم إلى المصاب، لتجنب حدوث مضاعفات خطيرة تؤثر على حياته، وكلما تم تقديم الإسعافات الأولية للمصاب بأسرع وقت ممكن، كلما ساهم ذلك في ضمان حمايته، من الوصول إلى درجة خطيرة من الإصابة . وذلك حتى وصول عربة الاسعاف الى موقع المصاب.

النزيف

⇐ هو خروج الدم من أحد الأوعية الدموية أو عدة أوعية دموية بسبب قطع فى الجلد او اصابه داخليه

انواع النزيف

الاسعافات الأولية للنزيف

- الضغط المباشر على الجرح بقطعة قماش نظيفة أو الشاش حتى يتوقف النزيف.
- إذا كان الجرح على الذراع أو الساق ارفع الطرف فوق مستوى مكان القلب.
- اغسل يديك بعد إعطاء الإسعافات الأولية وقبل تنظيف وتضميد الجرح.
- لا تستخدم عاصبة تورم إلا إذا كان النزيف حادًا ولا يتوقف بالضغط المباشر

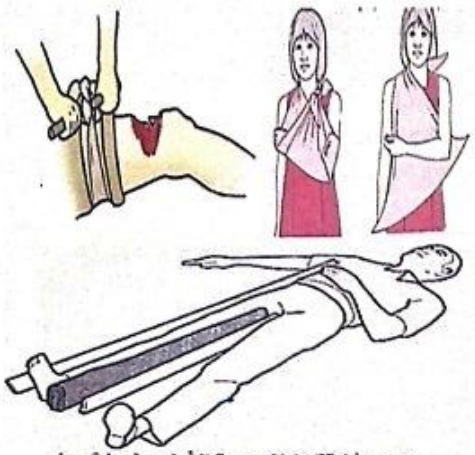
الكسور

يحدث الكسر عند تعرض العظام لأي قوة خارجية الضرب، أو الاصطدام، أو السقوط من ارتفاع أو من

انواع الكسور

- التثبيت باستخدام الجبائر
- ازالة اى حلى او اكسسوارات مكان الاصابه
- - ملاحظة افاقة المصاب والدورة الدموية باستمرار
- عدم التعامل مع الكسور بحركات قويه

الجبائر المختلفة



يجب ان تكون الجبيرة الأولى طويلة بما يكفي لكي تصل من الأربية إلى الكاحل والأخرى من الإبط إلى الكاحل

الاسعافات الأولية للأغماء

ارشادات
لنشر ثقافة التعامل مع الأزمات

إعـــــداد

وحدة ادارة الأزمات والكوارث بالكلية

*الإجراءات الخاصة المتبعة في حالات الحريق:

-استعمال جرس الإنذار لتنبيه الآخرين بوجود حريق.
-إبلغ جهاز الإطفاء.
-المحافظة على الهدوء واتباع التوجيهات الصادرة من المسئولين.
-الإسراع بمغادرة المكان، وأن تسلك الطرق المرسومة للطوارئ
-الابتعاد عن الفوضى والتدافع والصياح لأنه يسبب الإرتباك والفوضى وفقدان السيطرة
-عدم محاولة القفز من الطوابق العليا إذا ما حوصرت بلهيب أو دخان واحرص على فتح النوافذ للحصول على الهواء
واطلب المساعدة من الآخرين.
-إذا فوجئت بتسرب الدخان إلى مكان وجودك وبكثرة احبو على الركبتين واليدين والرأس إلى الأمام بوضع أفقي.
-تنفس وأنت في هذا الوضع ولا ترفع رأسك إلى أعلى ، وضع قطعة قماش مبممة بالماء على الأنف إذا ما أمكنك ذلك.
-استمر بالحبو وغادر منطقة الحريق بأسرع ما يمكن واتجه إلى مخارج الطوارئ واستعمل السلالم للنزول بدلاً من استعمال المصاعد.
-لا تحاول الاقتراب من الحريق اكثر من مسافة متر

-لا تقف عكس اتجاه الريح حتي لا تتأثر بالرائحة والدخان.
-إذا ضايقك الدخان فاخفض جزعك قليلاً مع ثني الركبتين.
-غلق مصادر الغاز والكيرباء والمواد القابمو للبشتعال.
-غلق الأبواب والمدرجات والفتحات المخصصة للمواسير الكبيرة والمخصصة لحوامل الأسلاك الكهربائية غير المغلفة
-غلق فتحات الشبابيك والأسقف المخصصة للإضاءة الطبيعة (المناور.)
-غلق الفتحات العمودية للخدمات الكهربائية والأماكن غير المزودة بمانع حريق.
-في حالة وجود طفاية حريق اسحب الطفاية من مكانها وانزع مسمار الأمان ، واحمل الطفاية بيدك اليسري وامسك الخرطوم بيدك اليمني ، واضغط علي اليد بسرعة ووجه محتويات الطفاية نحو الحريق ، حرك الخرطوم من اليمين الي اليسار وبالعكس ، واذا فرغت محتويات الطفاية قبل اطفاء النار ارجع للوراء بسرعة وخذ طفاية أخري وتذكر الأ تعطي ظهرك للحريق الا بعد أن تخرج من المكان.
-إذا كان الهروب من موقع الحريق يستلزم اختراق منطقة نيران فأنة يتعين تغطية الجسم بملاءة أو مفرش مبلل أو بطانية مبللة توضع على الجسم مع مراعاة تغطية الفم والأنف بقماش مبلل لتقليل اثر الدخان الخانق.
-نظرا لان النيران تتجه إلى اعلي فان الهروب منها يقتضى التوجه إلى الإسراع إلى الطابق السفلى.
-في حالة الاضطرار إلى الصعود للأعلى فيجب الوصول لسطح المبنى مع مراعاة عدم الإقتراب من أسوار السطح

*الإجراءات المساعدة لمريض الحروق البسيطة

-استخدم الماء الفاتر بشكل متواصل لأن ذلك يوقف الألم عادة ، والتبريد السريعيقلل من تلف الأنسجة وحدة الحرارة
-إذا كان موقع الإصابة غير ملائم لغسله بالماء (مثل الوجه) يمكن تبريده باستعمال كمادات يتم ترطيبها باستمرار في ماء بارد
-خلع الملابس المحترقة والخواتم مع عدم نزع أجزاء الملابس الملتصقة بالجسم.

-إذا أمكن رفع المناطق المحروقة مثل الأيدي والأقدام لتقليل الانتفاخ والتورم.
-من المهم التأكد ما إذا كان المصاب يعاني من أي خطر يهدد حياته وذلك بالتقييم السريع لمجرى الهواء والنبض والنزيف الخارجي إذا وجد.

*إجراءات المساعدة لمريض الحروق من الدرجة الثانية:

-إبعاد المريض عن سبب الحريق.
-عدم فتح أي من الفقاقيع بالجسد وذلك لمنع التهاب الأنسجة.
-حاول عدم نزع أية ثياب ملتصقة بالجسد
- برد المكان المحترق بالماء وان لم تتمكن فباستعمال المناشف المبّللة بالماء البارد.
-غط المنطقة المصابة بالضماد النظيف بدون شد لحين نقل المصاب إلى المستشفى.
-أرفع الذراع والساق المتأثرة فوق مستوى القلب

*إجراءات المساعدة لمصاب الحروق الكيميائية:

- ضع الماء ء بكمية وافرة على مكان الحريق.
-إذا شمل الحريق عيون المصاب اغسل مكان الحريق لمدة عشرين دقيقة أو حتى وصول الخدمات الطبية الطارئة.
-نظّف المكان المتأثر بالمادة الكيميائية، واحذر من التلوث
- قم بإزالة كافة الملابس المتأثرة ثم الغسل بالماء ويكون نزعها تحت الماء.
- بعض المواد الكيميائية تكون جافة لذا يتطلب نفضها قبل غسلها بالماء.
-لا حاجة لاستعمال الماء المضغوط لأن ذلك من شأنه أن يجعل المادة الكيميائية تغوص إلى الأنسجة العميقة.
-استخدم الصنبور أو خرطوم الماء تحت ضغط خفيف واغسل ل بالماء المنساب لفترة طويله.

*الإجراءات الخاصة المتبعة في حالات حوادث الطرق:

اتصل بالإسعافأولاً علي رقم: ١٢٣
- توقف وكنواثقاً بأنك تستطيع المساعدة ، ابق هّناً و هادىء.
- اهتم بسلامتك الشخصية ولا تقترب من موقع الحادث عند اشتعال النيران في السيارات المتصادمة أو تسرب السوائل البترولية أو الغازات السامة أوجود الحادث على منحدارت واحتمال سقوط السيارات في أية لحظة، أوجود علامات تحذيرية على إحدى السيارات مثل تحذير مواد خطرة أو مشتعلة.
-امنع التدخين نهائياً في الموقع ، اطلب من الجمهور إخلاء موقع الحادث.
-طمئن المصاب ولا تحاول تحريكهأبداً إلا في حالات الضرورة القصوى، لأن نقل المصاب بطريقة غير صحيحة قد يؤدي الى إصابته و بالشلل وربما وفاته!!
- اخرج الضحايا من السيارة لأنه في حالة بقائهم فيها قد يتعرضون إلى أخطار جسيمة إضافية أو إلى الموت إذ كان الحادث سيتطور إلى حريق أو انفجار ولذا فالإنقاذ يستوجب اخراج المصابين من داخل المركبة فورا.
وعند وقوع ضحايا في أي حادث سير يجب اتباع الخطوات الآتية:
•إيقاف محرّك المركبة(أوالمركبات)، وابقاء مفتاح المحرّك مكانه ، مع الإنتباه إلى أن بعض محرّكات الديزل لها مفتاح خاص بتزويد المركبة بالوقود.
•إطفاء أي حريقبالمحرّك أو في مقاعدالركّاب بإستخدام مطفأة الحريق.
- قيم مدى خطورة الحالة وتأكد أن تكون أنت بأمانأولاً بحيث أنك لا تكونواقفاً بمنتصف الطريق، واذا اضطررت لأن توقف الطريق فلا مانع ولكن كن حذرا واطلب المساعدة ممن يقفون لمشاهدة الحادث.
أبقى المصاب مستلقيا على الأرض لحين حضور الإسعاف وثبت رأسه بوضع كلتا يديك على جانبي الرأس ، ولا تحاول أن تجبره على الوقوف أو الجلوس
-إذا كان المصاب فى مرحلة الصدمة نتيجة انخفاض ضغط الدم قم بفك ملابسه مع المحافظة على الجسم دافئا عن طريق تغطية الجسم وعدم تركه معرضاً للتيارات الهوائية.

ضعه على الأرض و قم برفع الساقين فى حالة عدم وجود إصابة بهما.
-افحص منفذ دخول الهواء.
- ضع يدك على جبينه وميّل رأسه للخلف بلطف، قم بإزالة أي شيء من فمه، برفق ارفع ذقنه بإصبعين
-تأكد من أنه يتنفس عن طريق سمع وإحساس النفس على وجنتك(خدك)وانظر إذا كان صدره يتحرك لأعلى ولأسفل
-لو كان لايتنفس فعليك أن تبدأ التنفس الصناعي.

-التنفس الصناعي:

- -اجذب أنف الشخص وميل رأسه للخلف ثم استنشق الهواء ولا تخرجه ، ثم ضع شفتيك 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 ١٥ضغطة على الصدر اعطى المصاب ٢ نفس صناعي.

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 مثلا. "

وفي حالة ماإذا كانت الحالة خطيرة ووجدت أحشاء متدلية من المصاب ،قم بتغطيتيا بالشاش المعقم ، ولاتحاول إعادتيا إلى البطن مرة أخرى.
في حالة وجود كسور أو تشوهات في أحد الأطرا ف ، أو وجدت آلة حادة مغروسة في جسم المصاب لا تنزع الآلة الحادة وثبتها بوضع شاش وبلستر حولها.
إذا وجدت مصابة حاملاً . اجعلها تستلقي على جانبيا الأيسر حتى يتم نقلها.

اتصل بنا

جامعة الفيوم - كلية الآثار - الرمز البريدي ٦٣٥١٤

تليفاكس : ٦٣٣٣١٧٨/٠٤٨

موقع الوحدة الإلكتروني:

http://www.fayoum.edu.eg/Archae/ology/CMUD

إرشادات التعامل مع العملية الامتحانية

للعام الجامعي ٢٠١٨-٢٠١٩

- الدراسة والتحضير المناسب للامتحان: في أغلب الأحيان يكون الخوف متخيلا فقط. الحل هنا بسيط جدا، وما على الطالب سوى التحضير المناسب للامتحان، وبذلك يكون الشخص متهيئا بصورة جيدة لكل سؤال دون خوف.
- رسم وتخيل نهاية سعيدة للامتحان عن طريق التحضير النفسي لكيفية الإجابة وكيفية توفير الوقت في الامتحان.
- التغذية الجيدة للجسم تلعب أيضا دورا مهما في التفكير السليم. على الطالب تهيئة طعام وشراب مناسب وصحي عند التحضير للامتحان.
- يجب التحضير بصورة مبكرة للامتحان وعدم تضييع الوقت وتركه للحظات الأخيرة. وينصح بعدم الدراسة والتحضير في اليوم الأخير قبل الامتحان، لأنها قد ترفع من درجة توتر الشخص.
- من يعاني من الخوف المزمن من الامتحانات فينصح باتباع رياضة مناسبة للتخفيف عن ذلك. لا يوجد شخص لا يشعر بالخوف قبل الامتحانات، وقليل من الخوف قد يكون إيجابيا في بعض الأحيان.
- والنصيحة الأخيرة تقول: إجراء امتحان ما ليس قضية حياة أو موت للطالب. فما عليك يا عزيزي الطالب سوى محاولة أفضل ما بوسعك للنجاح في الامتحان. وإذا ما فشلت فيه، فهذا لا يعني نهاية العالم بالنسبة لك، بل حاول من جديد إلى أن تنجح.

مع تحيات وحدة إدارة الازمات

FACULTY OF ARCHAEOLOGY

جامعة الفيوم
FAYOUM UNIVERSITY

تحذيرات

للعام الجامعي ٢٠١٨-٢٠١٩

- ممنوع اصطحاب اي متعلقات خاصة بالمقرر أثناء الامتحان.
- ممنوع اصطحاب الهاتف المحمول داخل قاعة الامتحانات.
- ممنوع اصطحاب اي وسيلة قد تساعد علي الغش.
- ممنوع اصطحاب المأكولات والمشروبات داخل اللجان الامتحانية.
- ممنوع الدخول بدون بطاقة تثبت الهوية.
- ممنوع اصطحاب الشنط والمتعلقات الشخصية داخل اللجان والاتجاه الي ايداعها داخل الامنات.
- ممنوع استخدام ادوات الغير وعلي كل طالب استخدام متعلقاته.

مع تحيات وحدة إدارة الازمات