****

**وزارت بهداشت، درمان وآموزش پزشکی**

**معاونت درمان**

**مرکز مديريت حوادث و فوريتهاي پزشکی**

**تروما**

**پيشگيري و كمك هاي اوليه**

**تروما**

به هر نوع آسیبی که از محیط خارج به انسان وارد می شود تروما مي گويند . ،انرژی که باعث ایجاد آسیب می شود ممکن است مکانیکی ( مثل برخورد با یک جسم ثابت یا متحرک ) ، گرمایی ( آب یا هوای خیلی داغ یا خیلی سرد ) الکتریکی ، شیمیایی و .... باشد.

**تروماهای شایع در فصل سرما در سه اولویت مورد بررسی قرار مي گيرند .**

1. **حوادث ترافیکی**
2. **ترومای فیزیکی ناشی از سرما**
3. **سرما زدگی**

**نکات ایمنی ضروری و اقدامات پیشگیرانه در فصل سرما**

1. **حوادث ترافیکی**
2. **برای داشتن دید واضح تجهیز شوید**

پنجره ها ی خودرو در ماههای زمستان به توجه خاص نیاز دارند. برای جلوگیری از تشکیل لکه های یخ بر روی شیشه، تیغه های برف پاک کن خودرو را با تیغه مخصوص زمستان تعویض کنید. این تیغه ها تماس نزدیکتری با شیشه دارند و آنرا بهتر پاک میکنند. علاوه بر این به محفظه مخصوص آب شستشوی شیشه مقداری ضدیخ بیافزایید. اگر شیشه جلوی خودرو ترک دارد ( حتی ترک بسیار کوچک ) آن را فورا ترمیم کنید.

1. **باطری خودرو را بررسی کنید**

اگر باطری اتومبیل شما دو سال عمر کرده است، به نزدیکترین محل خدمات خودرو بروید و تمام سیستم شارژ اتومبیلتان را بررسی کنند. معمولا بعید است که باطریهای کهنه در هوای سرد بتوانند اتوموبیلتان را روشن کنند. هنگامي كه دمای هوا به صفر برسد باطری کهنه 60% قدرت خود را از دست میدهد. یکی از نشانه های بارز باطری ضعیف، صدای ناله مانند و خرخر موتور است. اگر چنین صدایی شنیدید، اتوموبیل خود را به تعمیرگاه ببرید. در ضمن ممکن است مشکل باطری به خاطر فعل وانفعالات شیمیایی (خوردگی) یا شل بودن بستها و کابلها باشد. با یک بررسی کوتاه متوجه خواهید شد که چنین مشکلی وجود دارد یا خیر. اگر خوردگی یا سولفاته شدن باطری در بخش خارجی آن باشد، میتوانید آنرا با دستمالی آغشته به محلول آب و جوش شیرین تمیز کنید. آب باطری را هم چک کنید. توجه کنید که آب باطری باید روی صفحه های الکترود را بپوشاند.

1. **حفظ اصطکاک مهم است**

تایرهای چند منظوره جدید، گران قیمت و در بسیاری موارد غیر ضروری هستند. جا به جا کردن تایرهای جلو و عقب با یکدیگر به طور منظم، اقتصادی ترین روش نگهداری از آنها است. بهتر است تایرها، به خصوص در اتوموبیلهای دیفرانسیل جلو، اسپورت و بارکش های سبک که چرخهای جلو از جلو به عقب به طور ناهماهنگ ساییدگی پیدا میکنند، هر 5000 کیلومتر جا به جا شوند.

فشار هوای داخل تایرها باید هرماه چک شود اما این کار باید پس از خنک شدن چرخها انجام شود. زمانی که مشغول بررسی تایرها هستید به آج آنها توجه کنید. آج تایر باید به قدری باشدکه روی زمین لغزنده و برفی اصطکاک کافی داشته باشد.

1. **تایر یدکی سالم و جک به همراه داشته باشید**
2. **چراغ هاي اتومبيل را بررسي كنيد**

یک اصل مهم در رانندگی زمستانی، دیدن و دیده شدن است. ابتدا تمام چراغها ی اتومبیلتان را روشن کنید و گشتی به دور آن بزنید. اگر لامپ سوخته ای میبینید آنرا تعویض کنید. سپس چراغ های راهنما، چراغ چشمک زن، چراغ ترمز و دنده را بررسي کنید. در داخل اتومبیل هم از سالم بودن چراغ داشبورد و چراغ های صفحه راهنما اطمینان حاصل کنید. هر مشکلی را یادداشت کنید و در اولین فرصت آنرا برطرف کنید.

1. **اتومبیلتان را تشنه نگذارید**

روغن، آب، آب باطری، روغن ترمز و بنزین، مایعات لازم برای خودرو شما هستند. روغن، همواره موتور را نرم و روان نگه میدارد و باید همیشه تمیز و محفظه آن پر باشد. روغن ترمز هر 2500 تا 4000 کیلومتر بررسي و تجدید شود.

فیلترها نیز باید بررسي و در صورت لزوم تعویض شوند. ضدیخ در صورتی که رادیاتور در شرایط عادی باشد (جوش نیاورده یا ترک نخورده باشد) باید هر دوسال یک بار یا هر 30000 کیلومتر تعویض شود. به یاد داشته باشید که هرگز درب رادیاتور را تا سرد شدن کامل موتور بر ندارید. برای جلوگیری از رگه های سوخت یخ زده در داخل باک بنزین، آن را مرتب پر نگه دارید.

برای صرفه جویی در مصرف سوخت، باد تایرها را در حد مناسب نگه دارید، به آرامی گاز دهید و از ترمز ناگهانی بپرهیزید. اتومبیل را در حال توقف بیش از چند دقیقه روشن نگه ندارید.

1. **ترمزها، تسمه ها، قفلها و شلنگها را بررسی کنید.**

ترمزهای سالم هنگام رانندگی در روزهای زمستان مهمترین عامل ممانعت از حوادث ناگوار هستند، پس ترمزها را توسط یک متخصص به طور کامل بررسي کنید. اگر حس می کنید که فاصله توقف اتوموبیل طولانی شده یا زیر پدال لقی یا گرفتگی نا آشنایی هست، فورا" به تعمیرکار مجرب مراجعه کنید. در ضمن لنت های ترمز را هم بررسی کنید و در صورت رفتگی یا کهنگی آنها را تعویض کنید.

تسمه ها را چک کنید و مطمئن شوید که به خوبی محکم شده و فاقد ترک خوردگی، ساییدگی یا رفتگی باشند. آنها نباید در مقابل فشار انگشت شما بیش از 1 سانتی متر قوس بردارند. شلنگها را با دقت بررسی کنید، مراقب نشتی، تورم یا ترک خوردگی آنها باشید و مطمئن شوید که تمام بستها محکم باشند. برای جلوگیری از یخ زدگی دستگیره ها و لولا ها، کمی خاک ذغال نرم به چفت وبست قفل ها و کمی روغن به لولاها بزنید.

1. **اتومبیل خود را برای تنظیم موتور (Tune-up) ببرید**

خودروتان را به مرکز تنظیم موتور ببرید. یک متخصص به سرعت متوجه مشکلات استارت، موتور و سوخت و ساز آن می شود. از بالا بردن دور موتور خودداری نمايید زیرا نه تنها سوخت بیشتری مصرف خواهد کرد بلکه موجب استهلاک زودرس خودرو شما خواهد شد.

1. **قبل از مسافرت در فصل زمستان حتما یكبار به طور آزمایشی زنجیر چرخ خودرو را بسته و امتحان کنید .**
2. **از سالم بودن سیستم گرمایی خودرو خود مطمئن شوید .**
3. **چند نکته دیگر**

کارشناسان راهنمایی ورانندگی توصیه می کنند که به خصوص در زمستان یک جعبه کمکهای اولیه و جعبه ای شامل لوازم اضطراری خودرو همراه داشته باشید، از جمله کابلهای اتصال باطری، بیلچه، پیچ گوشتی، آچار، چاقوی جیبی و به خصوص در هنگام سفر کیسه خواب یا پتو، لباس گرم اضافه، جاروی کوچکی برای پاک کردن شیشه جلو، چراغ قوه با باطری اضافه، نقشه محل ، تلفن های مراکز ضروری، مقداری آب و آذوقه و یک کیسه شن همراه داشته باشید. اگر در یک کولاک زمستانی گرفتار شدید داخل اتوموبیل بمانید، شیشه را کمی پایین بکشید تا تبادل هوا انجام شود و با روشن نگه داشتن چراغ ها در معرض دید بمانید. برای هدر نرفتن سوخت، بخاری را به طور متناوب روشن و خاموش کنید.

**چند توصیه برای رانندگان در زمستان**

**در هنگام مه گرفتگی**

1. آیا سفر و رانندگی شما ضروری است ؟ اگر ضروری است اطمینان حاصل نمایید که شیشه های اتومبیل و چراغهای جلو و عقب ( از جمله چراغهای ترمز ) تمیز و سالم باشند .
2. وسایل هشداردهنده از قبیل‌ بوق ، فلاشر ، چراغهای راهنما و غیره را بازدید و از سالم بودن آنها مطمئن شوید .
3. از نور پائین استفاده کنید و در صورتیکه نمی توانید بیشتر از صد متر مقابل خود را ببینید ، چراغهای مه شکن را روشن نمايید .
4. چنانچه قصد دارید سرعت خود را کاهش دهید به آرامی از ترمزها استفاده کنید تا با روشن شدن چراغهای ترمز ، رانندگانی که پشت سرشما حرکت می کنند از کم شدن سرعت شما آگاه شوند .
5. اگر مه غلیظ و شدید شد به آهستگی به منتهی الیه سمت راست رفته و توقف نمايید و فلاشر ماشین را بکار بیندازید.

**در هنگام بارندگی**

1. به یاد داشته باشید در روزهای بارانی و برفی باید با دقت بیشتری رانندگی کرد زیرا سطح اصطکاک چرخهای اتومبیل با آسفالت در چنین مواقعی کاهش می یابد .
2. توصیه می کنیم با رعایت همه اصول ایمنی و سرعت مطمئن رانندگی کنید تا حادثه ای برای شما و دیگران پیش نیاید .

**در شرایط یخبندان**

1. در شرایط یخبندان ضمن خودداری از گردش و انحراف ناگهانی ، با سرعت مطمئن حرکت کنید . توجه داشته باشید حتی در صورت پاشیده شدن نمک و شن بر روی جاده ، سطح راه ممکن است لغزنده باشد.
2. حرکت وسایل نقلیه با لاستیکهای یخ شکن باعث صدمه زدن به خط کشی و آسفالت خیابانها می شود لذا ضروری است که به محض تغییر در وضعیت فیزیکی خیابانها نسبت به تعویض لاستیک های یخ شکن اقدام نمايید .
3. به همراه داشتن زنجیر چرخ و توجه به هشدارهای هواشناسی و پلیس را هیچ گاه فراموش نکنید .
4. **ترومای فیزیکی ناشی از سرما**

رعایت نکات ذیل در پیشگیری از تروماهای فیزیکی مانند شکستگی ها در فصل سرما ضروری می باشد :

* در فصل زمستان برای بیرون رفتن از منزل از کفش های مناسب استفاده کنید.
* استفاده از چکمه و یا کفش های پاشنه بلند باعث برهم زدن تعادل و سقوط و نهایتاً شکستگی می شود.
* هنگام عبور از روي پلكان هاي برف‌ گرفته ساختمان ها، پل هاي عابر پياده و پل های روي جوي‌ها دقت لازم داشته باشید و از نرده های كناري حتما استفاده کنید.
* از تردد بر سطح يخ زده حوض‌ها و درياچه‌هاي مصنوعي خودداري کنید.
* قابل توجه است هنگام عبور از معابر، مواظب سقوط قنديل هاي يخي آويزان از ناودان و لبه ساختمان باشيد.
* دویدن روی برف و یخ باعث افزایش احتمال شکستگی می شود.
* در صورتی که مسیر تردد شما یخبندان است سعی کنید مسیر مناسب دیگری را جایگزین کنید.
* برای ذوب کردن برفها می توانید از پاشیدن مقداری نمک و یا شن و ماسه استفاده کنید.
* سالمندان در روزهاي برفي حتي الامكان از منزل خارج نشوند .

 **علائم شکستگی :**

**1) درد**

**2)کبودی**

**3) تورم**

**4) بدشکلی عضو شکسته**

**5) قفل شدن مفاصل**

**در صورت بروز شکستگی اقدامات ذیل را انجام دهید:**

1. ابتدا با اورژانس 115 تماس بگیرید.
2. اولین اقدام در برخورد با بیمار دچار شکستگی کنترل باز بودن راه هوایی و برقراری تنفس بیمار است.
3. در صورت نياز به جابجايي بيمار عضو آسيب ديده را بي حركت نموده و ستون فقرات گردنی و کمری بیمار را در یک راستای مستقیم قرار دهید و سپس با احتياط بيمار را جابجا نمائيد .
4. در صورت مشاهده خونریزی در محل شکستگی ابتدا نسبت به پانسمان استریل زخم اقدام کنید و سپس برای ثابت کردن شکستگی اقدام کنید.
5. برای کاهش درد و تورم روی محل دردناک ، متورم و یا تغییر شکل داده كيسه های یخ بگذارید.
6. در صورتی که آتل در اختیار ندارید می توانید از پیچیدن پارچه یا حوله دور تخته های باریک چوب استفاده کنید.

 **قوانین کلی آتل گیری در یک استخوان دراز :**

**•** مفاصل بالا و پایین محل شکستگی را بی حرکت کنید.

• قبل وبعد از آتل گیری نبض بعد از محل آتل گیری را چک کنید ، نبض باید احساس شود و این اقدام را هر 15 دقیقه تکرار کنید.

• لباس های روی محل آسیب را با قیچی مخصوص برش داده وخارج کنید.

• جواهرات بیمار را در محل آسیب خارج کنید و به خانواده وی بدهید.

• هیچگاه استخوان بیرون زده را با فشار مجدداً سر جای خود قرار ندهید.

• درون آتل را با یک پارچه نرم بپوشانید تا از فشار و احساس ناراحتی بیمار جلوگیری شود.

• تا رسیدن نیروهای امدادی به بیمار آرامش خاطر بدهید و مانع از حرکت او شوید.