

## سرفصل های آموزشی کمک های اولیه (۲۲ ساعت)

ردیف	سرفصل	ریز سرفصل	ساعات آموزشی		
			نظری	عملی	جمع
۱	کمک های اولیه و اهداف آن	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعریف کمک های اولیه</li> <li>- اهداف کمک های اولیه</li> <li>- بیان مثال</li> </ul>	۳۰ دقیقه	-	۳۰ دقیقه
۲	اصول ایمنی و قانونی در کمک های اولیه	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ارزیابی صحنه حادثه (در حوادثی مانند: تصادفات، سقوط، غرق شدگی، انفجار و ...)</li> <li>- کسب رضایت</li> <li>- اصول حفاظت فردی</li> </ul>	۶۰ دقیقه		۶۰ دقیقه
۳	روش مواجهه با مصدوم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ارزیابی مقدماتی (ارزیابی هوشیاری به روش AVPU، تنفس)</li> <li>- ارزیابی کامل (شرح حال، بررسی مکانیسم آسیب، معاینات بالینی)</li> <li>- وضعیت بهبودی (ریکاوری)</li> </ul>	۴۵ دقیقه	۳۰ دقیقه	۷۵ دقیقه
۴	خفگی ها	<ul style="list-style-type: none"> <li>- آشنایی با سیستم تنفس</li> <li>- خفگی با جسم خارجی در بزرگسالان و اقدامات و موارد ممنوعیت</li> <li>- خفگی با جسم خارجی در کودکان و اقدامات</li> <li>- خفگی با جسم خارجی در شیرخواران و اقدامات</li> <li>- تمرین عملی فراگیران</li> </ul>	۳۰ دقیقه	۴۵ دقیقه	۷۵ دقیقه
۵	احیای قلبی - ریوی (CPR)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعریف ایست قلبی</li> <li>- علائم ایست قلبی</li> <li>- زنجیره حیات</li> <li>- احیاء در بزرگسالان و کودکان و نوزادان</li> <li>- شرایط قطع CPR</li> <li>- تمرین عملی فراگیران</li> <li>- غرق شدگی</li> </ul>	۹۰ دقیقه	۹۰ دقیقه	۱۸۰ دقیقه
۶	خونریزی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعریف خونریزی و انواع آن</li> <li>- نشانه و علائم خونریزی داخلی و تاکید در انتقال</li> <li>- خونریزی های شایع (فرق سر، بینی، گوش، دهان، اندام ها، زخم مکنده، جسم فرو رفته)</li> <li>- عضو قطع شده</li> <li>- اقدامات اولیه و روش های کنترل</li> <li>- خونریزی های زیر جلدی</li> <li>- آسیب چشم</li> </ul>	۱۸۰ دقیقه	-	۱۸۰ دقیقه
۷	پانسمان	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعریف پانسمان</li> <li>- خصوصیات پانسمان</li> <li>- شستشوی زخم</li> <li>- روش انجام پانسمان و تثبیت آن</li> </ul>	۱۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۳۰ دقیقه
۸	آسیب های استخوانی، مفصلی و عضلانی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعریف آسیب های اسکلتی، مفصلی و عضلانی</li> <li>- علائم، نشانه ها و اقدامات اولیه عمومی در آسیب های استخوانی</li> <li>- آسیب های استخوانی (اندام ها، لگن، ستون فقرات)</li> <li>- در رفتگی: علائم، نشانه ها و اقدامات اولیه</li> <li>- پیچ خوردگی: علائم، نشانه ها و اقدامات اولیه</li> <li>- انواع آسیب های عضلانی (کشیدگی، گرفتگی): علائم، نشانه ها و اقدامات اولیه</li> </ul>	۶۰ دقیقه	-	۶۰ دقیقه

۹	بانداز	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعریف بانداز</li> <li>- اصول کلی بانداز</li> <li>- باندازنوار ساده ، ساعد ، مچ دست ، آرنج ، انگشت و عضو قطع شده</li> <li>- بانداز سه گوش : آویز گردن، بالا برنده ، دست سوخته</li> <li>- تمرین عملی فراگیران</li> </ul>	۳۰ دقیقه	۶۰ دقیقه	۹۰ دقیقه
۱۰	آتل بندی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعریف آتل ، اصول آتل بندی</li> <li>- انواع آتل و نحوه به کار گیری (آتل نرم مچ پا ، آتل خودی ، آتل اندام ها</li> <li>- تمرین عملی توسط فراگیران</li> </ul>	۳۰ دقیقه	۶۰ دقیقه	۹۰ دقیقه
۱۱	حمل مصدوم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعریف حمل مصدوم</li> <li>- اقدامات در حمل و وضعیت بدن امدادگر و مصدوم هنگام حمل</li> <li>- قوانین و عوامل موثر در انتقال مصدوم</li> <li>- انواع روش های حمل یک نفره (کششی ، آتش نشانی ، کولی</li> <li>- انواع روش های حمل دو نفره (چهار مچ ، دو مچ، صندلی ، زنبه ای</li> <li>- تمرین عملی توسط فراگیران</li> </ul>	۱۵ دقیقه	۶۰ دقیقه	۷۵ دقیقه
۱۲	فوریت های پزشکی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- سکنه مغزی</li> <li>- سکنه قلبی ، آنژین صدری</li> <li>- آسم</li> <li>- غش</li> <li>- تشنج</li> <li>- دیابت</li> <li>- آسیب به سر</li> <li>- مسمومیت با مواد مخدر</li> <li>- شوک (علائم و نشانه های عمومی ، عوامل ایجاد کننده ، بررسی نبض</li> <li>- خونریزی های داخلی ( تاکید بر سرعت در انتقال )</li> <li>- اسهال و استفراغ</li> </ul>	۱۸۰ دقیقه	-	۱۸۰ دقیقه
۱۳	مسمومیت ها نیش و گزش و گاز گرفتگی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مسمومیت گوارشی (الکل، اسیدها و بازها ، موادغذایی و ... )علائم و اقدامات آن</li> <li>- مسمومیت تنفسی با منو اکسید کربن : علائم و اقدامات آن</li> <li>- گزش (مار، عقرب ، زنبور): علائم و اقدامات آن</li> <li>- گاز گرفتگی سگ و گربه</li> </ul>	۹۰ دقیقه	-	۹۰ دقیقه
۱۴	سوختگی ها	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعریف سوختگی</li> <li>- اقدامات اولیه و پانسمان سوختگی</li> <li>- سوختگی های خطرناک</li> <li>- انواع خاص سوختگی شامل سوختگی راه هوایی ، سوختگی الکتریکی ، سوختگی شیمیایی و سوختگی چشم و اقدامات مربوط به هر کدام</li> </ul>	۷۵ دقیقه	-	۷۵ دقیقه
۱۵	آسیب های ناشی از گرما و سرما	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختلالات مرتبط با سرما (کاهش دمای بدن ، یخ زدگی )و اقدامات آن</li> <li>- اختلالات مرتبط با گرما (خستگی گرمایی ، گرمazedگی )و اقدامات آن</li> </ul>	۳۰ دقیقه	-	۳۰ دقیقه
<b>جمع</b>			۹۵۵	۳۶۵	۱۳۲۰
<b>جمع ساعات آموزشی</b>			<b>۲۲ ساعت</b>		