

سال نهم، شاره یازدهم، شهریور ماه ۱۴۰۲  
کانون ملأ احمر مدیریت اثال فرهنگی دانشگاه طور رسمی کنایه



دانشگاه آموزشی و فرهنگی راچیتی "هلاان هبر"

درستکشی امین / گرمگردگی / زلزله خوی / هلاک درخشناد /  
امدادگر شو! / بیماری های ارتفاع ..

## سخن مدیر مسئول

پروردگار!

من به حسن ستایش تو افتتاح سخن می‌کنم و زیان به ثنای تو می‌گشايم. بزرگواری تو را مرح می‌گويم در صورتی که مرح تو را حد و نهايت نیست.

تورا سپاس می‌گويم که ما را ياري نموداي تا بتوانيم در راه علم قدمي هر چند کوچك برداريم. سلام به همراهان هميشگي هلال مهر

بسیار خوشحاليم که توانستیم شماره يازدهم این نشریه را که حاصل تلاش فراوان و بی وقهه تیم هلال مهر است، پس از دوسال وقهه در انتشار پیشکش نگاه شما عزیزان کنیم.

اکنون که در سرآغاز فصل جدیدی از فعالیت های نشریه هلال مهر قرار داریم بر خود لازم می دانم که از خدمات مدیر مسئول سابق نشریه، جناب آقای سید علیرضا نیکبخت همچنین سردبیر محترم و هیئت تحریریه کمال تشکر و قدردانی را داشته باشم.

هلال مهر نشریه ای دانشجویی است و سعی ما بر آن خواهد بود که همچنان مشی دانشجویی آن حفظ گردد و بر این نکته پای می فشاریم که آنچه ياري بخش دستانمان در ارایه این نشریه به شمار می آید، ارائه نظرات، پیشنهادات و انتقادهای شما بزرگواران است که یقیناً ما را در ارتقای سطح علمی نشریه ياري می رساند.

در فرجام کلام از تمامی عزیزانی که در این شماره خالصانه ما را ياري نمودند کمال تشکر و سپاسگزاری را دارم و امیدوارم که به ياري یکدیگر گاهنامه هلال مهر را در روندی رو به رشد به جایگاهی شایسته تر برسانیم که این، جز با ياري خداوند منان و همت و تلاش تیم نشریه و شما دانشجویان عزیز مقدور نیست.



ارادتمند شما

ریحانه نصرتی مدیر مسئول نشریه هلال مهر

## فهرست

۴
۶
۸
۱۰
۱۲
۱۴
۱۸

در ستایش اميد
گرمادگی
زلزله خوی
امدادگر باش
بیماری های ارتفاع
اخبار کانون هلال احمر
هلال درخشنان



گاهنامه آموزشی و فرهنگی و اجتماعی "هلال مهر"

سال نهم، شماره یازدهم، شهریور ماه ۱۴۰۲

کانون هلال احمر مدیریت تعالی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی گناباد

مدیر مسئول: ریحانه نصرتی

سردبیر: مهدیه زارعی

مسول روابط عمومی: ریحانه نصرتی

هیئت تحریریه: مهدیه زارعی، مریم صفری، محدثه ملکی، عرفان

پورشهری، محمد باقر امیری شادمهری، مجتبی تمیز، ریحانه نصرتی

ویراستار: ریحانه نصرتی

طراح وصفحه آرا: ابوالفضل دلاروی نژاد

## تقدیر و تشکر

- جناب آقای حسن ایرانی (معاون محترم فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی گناباد)
- جناب آقای حسین توکلی ثانی (مدیر محترم امور فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی گناباد)
- جناب آقای صادق قربانی (مسئول محترم نشریات دانشگاه علوم پزشکی گناباد)
- در نهایت از تمامی دوستان و همراهان عزیزی که ما را در تهیه این شماره همراهی کردهند کمال تقدير و تشکر را داریم.



## "در ستایش امید"

اما تو سخت نمیگیری؛ نه به جارت آتالا و تالبد باشد، شده در دیک کتمعل میشوند و با هر مرک کوچکی به هم میزنند.  
اقتاب و نه به دست درازی های باد،  
جهون روزهای سختی را پشت سر پیمانهای است - در هرکس متفاوت - که  
که خوشبختی، هیچ ربطی به ثروت چشم به هم پیزند روزهای تاریک تو  
نامشده اند و به روشنی رسیده، ای  
پیغامگوی نگران نباش خوب من،  
آنچه که بگذرد شده ای سخت نمیگیری  
که خوشبختی شیوه یک تلنگر محکم و  
لذت بخش !  
من از شهریور، فقط حساسیت های  
فصلى اش را به یاد دارم ، با قرص  
های آتشی میستامن و چشمانی پف  
کرده و خواب آلو !  
انصافاً میگردند، زودتر از  
زیاده م بدی هم نیست ، اما  
بالاخره این ته تغایر مظنه و عجول  
تقديم هم "مامور است و معذور" ،  
ولي پيانان باستان ، با هيج توجيهي ،  
دل انگير خواهد شد !  
حتى اگر فصل بعدی ، فصل زیبای  
"پاييز" باشد !  
عزيز نادمه ، يك لحظه آرام بگير ،  
دست پكش از جنگيدن با خودت ،  
تصور کن ظهر داغ مرداد را که داري  
وسط باغ سرسيري ، قدم ميزن ، نور  
جاندار خوشبخت گونه را می سوزاند و  
باد سركش نظم موهافت را بهم ميزنده

## "در ستایش امید"

دنیال دليل حال افتضاح آدمها نباشد؛  
يك چيزهای را نمیتوان توضیح داد.  
عزيز نادمه  
در هچان آنقدر اميد هست که ناميده  
نياشيم و آنقدر ناکامي، که تمام طول  
زیستيان به شادي و عيش و نوش  
نگذرد!

بعد از اين، هر غروب که دلت گرفت  
و اندوه، جهان روی سرت آوار شد، به  
طلوع هم نکن کن، خزان را که میدي،  
نظريي از هيرهای جهات را درگير  
ما همان کوکان دربورن، فقط کم  
خسته، تکده، غمگينتر، اما هنوز  
می توان در حالی که با سارت و اميد،  
رجعي و اندوه رسید و به بد یوشنان  
که فکر کردی؛ به اين هم فکر کن که  
همان آدمها جایي و برای کسی، آدم  
خوب داستان اند.

عزيز نادمه، خوب باش، همشه و در  
پيويش احتياج انجشتها را، دستها  
پيويش را و او تو نیستند! پيان راه تو درست  
را.  
اجازه، بدھيد فرم نامفهوم و انتاعي  
عشق، در قالب عيني و مفهوم، از  
خودت را تسلیم گرديا، جموش شرایط  
می کن.  
ایمان داشته باش که گرفتاري هاي  
چنان، هرگز مانند تو هوشمند نیستند و  
به وضوح، قابل پيشبياند.  
ميان تمام ناماليتني هاي روزگار پيدا  
کند و شما را برای لحظاتي از زمين  
باشند و آرام باش، به سادگي  
باشند و آرام باشند، شده در دیک  
کتمعل میشوند و با هر مرک  
کوچکی به هم میزنند.  
پشت خدا رفته باشید!  
پیمانهای است - در هرکس متفاوت - که  
که خوشبختی، هیچ ربطی به ثروت  
نداres ...!  
چرا که هنوز لبیز نشده، اما امان از  
تا به حال زیر دوش آب گرم ، با  
وتفتی که ظرفش تكميل شود؛ به  
ببخالي تمام ، سيب ، گاز زده اد؟  
قطري کوچکي سريري می شود و به  
شده اصلاً با يك آنگ هزار جو مليم ،  
تکانی، ترک بر می دارد و از هم  
مي باشد.  
کلي خيلاني هاي بيج و عاشقانه کيد  
آدمي که هنوز به مرحله برو طاقتی  
نزدیه را می توان به مدارا و سکوت  
دعت بدون چتر زير باران قد پرند؟!  
راها را ديد و تمام مسیرها را رفته و  
با تنازع قابل قبول بگيرد و حالتان با  
آتششان خوب باشند؟!  
يک فنجان آماده در انتظار گوچکرين  
لرزش و تلنگر است تا فوران کند و  
رنج های خارج از آستانه تحملش را  
پتحجه چي؟ خوده ايد؟!  
خواست بگير ، آدم هاي ميشت ، هرجا  
که باشند و با هر شرایط و هر دلخوشی  
آتمها زياد صير میکند و زياد نادمه  
مي گيرند و زياد معاوظه کاري میکند؛  
اما از يك جاي ، تمام خشم های مدفن  
خودتان را گول نزند؛  
خوب است ...  
زندگي مدرن و لاچري بهانه است ...  
شده ، انتظارات و آرزو های ناکام ،  
خيلي ها ، حسرت همين شاد هاي  
نقلي و ساده را دارند ...  
حسنگي مراجع گندم...  
آدمها زياد که صير میکند و زياد که  
بخواهند و زياد که نتوانند؛ بی طاقت و

## "در ستایش اميد"

ابرار و به کهکشان های ناشناخته  
پسپار، همديگر را پيوسي، نوازش  
کنيد و به آقوش پكشيد. اجازه بدھيد  
زماني های رخوتان باشد و پوسه، نوش داروبي  
غلظت، تا نيتپاس های زمگين درد  
دست از کار بکشند و مومنون های  
آرامش و صلح و هيجان و عشق،  
دست به کار شوند.

پيوسي و ياخته های کوچک خوشبخت  
را نکتري کنيد.



ريم صفرى، رودي ۱۴۰۰ مامايى



- اعزان بیمار به بیمارستان یه ویژه در صورت بالا بودن درجه حرارت به بالای 38.5 درجه سانتی گراد
- حین انتقال بیمار، دمای کابین آمپولاس 25 درجه و تهیه مطبوع و مناسب برقرار پاش.



عروفان پور شہری ، ورودی ۱۴۰۰  
ارشد پرستاری داخلی جراحی

می تواند از طریق تبخیر و همراهی،  
گروما را از بین دور نهاده.  
در صورت امکان با گذاشتن کمپرس  
سرد در نواحی خوش بغل و کشاله ران  
سعی کنید درجه حرارت را پایین ببرید، زیرا در این نواحی عروق  
خونی به طبع پوست نزدیک تر می  
باشد. این اقدام به تهابی کارساز نبوده  
و دمای مرکوزی بدن را فوراً تقلیل نمی  
دهد. لبته در این حالت مراقب بخ  
زدگی در نواحی تماس با کمپرس سرد  
باشید.  
در صورتی که مصدوم هوشیار و  
تجویج بود، کم کم به او میابات خنک  
پنهانی.  
از زیانی دمای بدن در خلال خنک  
سازی پاید هر ۵ تا ۱۰ دقیقه اندازه  
گیری شود تا از خنک شدن بدن  
اطباءان حاصل کرده و از بروز  
های پیوتونی ممانعت به عمل آید.  
رونوند خنک کردن فعلای باید بعد از  
رسیدن دمای بدن به ۳۹ درجه متوافق  
شود.  
از بروز لرز در پیمار پیشگیری کنید.



خنک کردن مصدوم حتی همراهان خود را و حفظ از زیبایی اویله ABC، می تواند توسعه پرستل پیش بیمارستانی مورد توجه قرار گیرد.

اگر درجه حرارت بدن بیشتر از 40 درجه سانتی گراد باشد، اگر سطح هوشیاری بیمار تعییری کرد خنک سازی فعال شود:

- قورا مصدوم را از محیط گرم برداشته باشید.
- مکانی گرد جا به جا کنید و ارا را به سایبان از تابش نور خوشیدن.
- بیک درگاه دارید.
- هرگونه لباس ننگ و محدود نگذارد.
- آزاد کنید و نا یابی که ممکن است لباس های اضافه مسدوم را خارج کنید. در غیر این صورت روی بدنه بیمار آب خنک پوشید.
- خنک کردن به سهیله بادین و پنکه به این روند نیاز نیست.
- اسپری کردن آب خنک (15) در سانتیگراد روى مسدوم همراه با زدن وی، مولترین اتفاقی است که

صحنه و از زیبایی اولیه بیمار و حفظ از زیبایی اویله ABC باشد. از زیبایی اولیه باید از باز بودن راه مولای بیمار اطمینان حاصل کرد و براي حفظ سطح اکسیژن بالاتر 94 درصد از اکسیژن مکمل با استفاده از ماسک استفاده نمود. در صورت امکان از اکسیژن خنک و مرتبط استفاده کنید. در صورتی که نارسایی یا ایست تنفسی وجود دارد عمل تهوية را با استفاده از BMW با امپویک شروع کنید و وضعیت گردش خون بیمار را از زیبایی و حفظ کنید.

صورت وجود عالم شک، یا جایگزینی ماعلات، انقرزیون ماعلات را در ابتدا به میزان یک لیتر انجام دهد.

در صورت رفع شدن عالم (امش شدن نیض را باید و فشارخون بالاتر از 90) انقرزیون ماعلات را متوقف کنید.

صوتی های معلمندان ادامه داشت مجدداً لیتر دیگر انقرزیون کنید.

خنک کردن مسدوم:

در ارواتس های گرمگار، گرمادگی یک وضعیت اوزارهای حقیقی است که

" "

"گرمادگی"

"گرمادگی"



گرمادزگی یا سکته ناشی از گرما را توان به نوعی، خطناک اخلاق ناشی از گرما را در حساب آورد. گرمادزگی یا غش کردن بر اثر حرارت هنگامی روی می دهد که مکانیزم های خنک کننده بدن (مثل عرق کردن) به دلیل افزایش سیار زاید دما و رطوبت هوای شرجی و گرم) و یا بر هم خودن تعادل الکتروولیت های بدن متوقف شده باشد. در این وضعیت مای بدن به پیش از 40 درجه سانتیگراد(104 درجه فارنهایت) رسیده و سیستم اعصاب برگزی یا CNS مختل می گردد و متوجه بروز علائمی نظری کاهش سطح هوش اداری می شود. وجود کاهش سطح هوش اداری در مصدومان دچار گرمادزگی مهمترین خاصیه نفاوت این بیماران اورژانسی ناشی از گرمگی است.

سیاست: های اولیه محسوب شد  
۶- سطح هوشایی از چیزی تا کما  
مغایر است.  
۷- امکان وقوع تشنج وجود دارد: به  
خصوص هنگام خنک کردن بینال  
۸- دمای بدن این مصدومان بالاتر از  
۴0 درجه می باشد.  
نکته: تفاوت اساسی گرامازدگی با سایر  
انتقالات مرتبیت با گرمگاه را آن است که  
اولاً مایع مركوز بدن بالا می رود و  
ثانیاً سطح هوشایی تعییر می کند. هر  
مصدومی که در لمس داغ بوده و دچار  
کاشش شد، سطح هوشایی بدهش باشد،  
منک، فاقد توجه، یهادم را  
غیرهوشیار را به عنوان فرد دچار  
گرامازدگی قلمداد نموده و فوراً تحت  
مراقبت قرار دهد.  
متکات مهم در ارزیابی و اقدامات  
پیش بیمارستانی اور اڑائی های  
مرتبیت با گرمگاه (اپربرترم):  
ارزیابی و اقدامات درمانی در اور اڑائی  
های مرتبیت به گرمگاه شامل ارزیابی  
اکل دیده می شود، این وضعیت  
معمولاً در شهر های بزرگ و در خلال  
اماوج گرمای تابستانی پیوی می دهد،  
بعنی زیستی که یا تهیه خانگی امکان  
حال خود را درین بینهای می بیند  
پذیری نبوده با مردم استفاده قرار نمی  
گیرد: ارزیابی محل، اطلاعات  
سودمندی را برای تشخیص این نوع  
گرامازدگی فراهم می کند.

علمات گرامازدگی:

- بوست بدن گرم، قرمز و داغ بوده و  
ممکن است به اشتها اصرور شود که  
نهایاً دچار ناآوانی گراموزی شده است.
- تعریف ممکن است با توجه به محل  
گرامازدگی نوع کلاماسیک: در این نوع  
گرامازدگی مصدومین با مدت چندین  
روز در عرض شرایط جوی مرتبط و  
داشته باشد.
- فشارخون می تواند بالا یا پایین  
گرم و در همان حال فاقد تهیه قرار  
گرفته که منجر به دیده رسانیون و بالا  
بوده و حدود 25 درصد این افراد ممکن  
است دچار هایپوتانیسیون باشند.

۴- نبض معقولاً به صورت تاکیاره  
شنبیت شکل

است

- آنکه و اختلال تعابی (به دلیل  
حساسیت مخچه به گرمگاه) از یافته  
افراد فقری، سالماندان و معانیان به  
بها کار نظیر کارگران، ورزشکاران و نیروی  
سربازی از عوارض در محدوده دچار  
گرامازدگی صرف محدود به بالا رفتن  
دامای مرکوزی نمی باشد، زیرا تغییرات  
پاتوفیزیولوژیک موجب اختلال عملکرد  
دورنی را سریعاً بالا برده و در همان  
سایر قسمت های بدن نیز می شود.  
میزان عوارض و مروج می باشی از  
گرامازدگی، ارتباط تنگاتنگی با  
زمان بالا رفتن دمای مرکوزی بدن دارد.  
حتی با بهترین اتفاقات و مراقبت های  
پیش بیمارستانی و بیمارستانی،  
گرامازدگی می تواند کشند، باشد و  
بسیاری از مصدومان نجات یافته دچار  
معلولیت عصبی دائمی شوند.

گرامازدگی به شکل مقاومات بالینی،  
نوع کوششی و نوع کلاماسیک تقسیم  
می شود:

گرامازدگی نوع کوششی: این نوع  
گرامازدگی به دنیال فعلیت های  
اغلب روان، مکاتیسیم تعییر در این  
افراد موقوف می شود که موسم به  
فیزیکی سختگین و در شرایط دمای  
محیطی رفتار و رطوبت فراوان ایجاد می  
شود. این حالت در افراد فراوان منغلو  
بها کار نظیر کارگران، ورزشکاران و نیروی



کنید : با بازوان خود سر و گردن تنان را بپوشانید.

\* اگر میز یا نیمکت محکمی در نزدیک شما نیست : به حالت چهار دست و پا حرکت کنید و کنار یک دیوار حالت چهار دست و پا حرکت کنید و کنار یک دیوار داخلی قرار بگیرید. هر گز کنار شیشه ، پنجه ها ، درهای خروجی و دیوار های خارجی و هرجیزی که ممکن است سقوط کند قرار نگیرید.

\* همانجا که بینا گرفته اید ، بینای تا لرزه های تمام شود . به هیچ وجه جا به جا نشود.

- اگر در فضای باز هستید :

\* هر جایی که هستید توقف کنید . از دیوار ها و ساختمان ها فاصله بگیرید . \* از روزه به داخل ساختمان ها و نزدیک شدن به تیرک های برق ، تلفن و مانند آن خودداری کنید .

\* بشنبید اسرع گردن خود را با دست

و بازداشت بپوشانید ! سیر کنید تا لرزه ها تمام شود .

3. بعد از وقوع زلزله

\* وقتی لرزه ها پایان یافته ؛ اطراف را نگاه کنید . اگر ساختمان صدمه دیده و مسیر های باز و امنی برای خروج وجود دارد ؛ ساختمان را با احتیاط ترک کنید و به فضای باز و دور از نواحی آسیب دیده بروید .

\* پاید آماده لرزش های بعدی باشید . این لرزش ها ممکن است آن قدر قوی باشند که به ساختمان های بدون استحکام آسیب وارد کند .

\* در صورتی که به هر دلیلی از منزل خارج می شوید شیر اصلی گاز و آب را بینید .

- اگر نیز آوار محسوس شده اید ؛ کبریت روشن نکنید .

\* جایه جا نشود .

\* پا دستمال یا پارچه ای دهان خود را بپوشانید .

\* اگر تلفن همراه دارید ؛ با تماس گرفتن یا ارسال پیام تفاہی کنک کنید .

\* با هر وسیله ای که دم دست دارید به لوله یا دیوار ضربه بزنید تا پرسنل امدادی قادر به یافتن شما باشند . در صورت امکان سوت بزنید .



محدثه ملکی، ورودی ۱۴۰۰ مامایی



خوی در تاریخ ۴ فروردین ۱۴۰۲ برای پنجین بار زمین لرزه ای به بزرگی ۵.۶ ریشتر را تجربه کرد . رشته زلزله هایی که از مهر سال گذشته ادامه دارد و به فوردهای اسلام کشیده شده است . سیزدهم مهر سال ۱۴۰۱ برای اولین بار زلزله ای به بزرگی ۵.۶ ریشتر خوی را لرزاند ، اتفاقی که ۲۸ دی سال گذشته مجدد و با همان قدرت تکرار شد ، اما این بار بایان کار نبود روز ۸ بهمن ۱۴۰۱ زلزله بزرگتری بعنی ۵.۹ ریشتر سبب شد مردم خوی یکبار دیگر زلزله را تجربه کنند . حالا رشته زلزله های خوی به اسلام نیز کشیده شده است ، صبح روز جمعه ۴ فروردین ۱۴۰۲ اهالی مناطق خوی و سلامس زلزله ای را احساس کردند که طبق گفته مهدی زارع ، استاد پژوهشگاه زلزله "این منطقه نلاعی گسل های بهم شمال شرقی ، جنوب غربی و شمال غربی ، جنوب شرقی مثل سیاه چشم خوی است ."

زلزله بسیاری از تقاضات کشور ما در تابلو های دیواری منزل باید به خوبی معرض نظر زلزله است . بتایرانیان معموم در جای خود محکم شوند . برای انجام مواجهه صحیع با زلزله را نداشته باشیم کمک بگیرید .

؛ ممکن است از عاقبت ناشی از آن اشای افراد گشتن یا سینگین و همچنین طوف شیشه ای ، طوف چینی و حفظ خونسردی لازمه رویارویی با هر انسان در خفه آن های نیزه میتواند در اینجا زلزله ای را دفعه داده و دچار شکستگی شده .

هزارهای کوچکتری شروع به شکستن می کنند و هر بار شکستن این مرزها در زلزله میتوانند منجر به آسیب های پایین کاپیت و کند قرار دهند .

\* لوسرتها در جای خود محکم کنید . ۱. قبل از وقوع زلزله

\* کمک های اولیه و مهارت های خود را مسایل ایجاد می کنند .

2. در زمان وقوع زلزله

- اگر داخل منزل هستید ؛ اگر در ساختمان هستید ، بهترین

\* آگر ممکن بینچال ، فریز ، اجاق گاز و اقدام پناه ، گیری است .

\* برای اینکه زلزله شما را زمین نزد ،

بست یا تسمه های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند . همچنین کمک

\* برای اینکه از خودتان در برای اشای پرتاب شد ، در فضای منزل ، محافظت

وی در پاسخ به این پرسش که چرا این منطقه پس از زلزله خیر شده است بیان می کند : در بروزی هایی که انجام مسالمات موثر می باشدند . وقتی در یک

این زلزله ها دیده می شود ، دخالت شکستگی های کشکلی که در انجا زلزله اصلی رخ داده و دچار شکستگی شده .

هزارهای کوچکتری شروع به شکستن می کنند و هر بار شکستن این مرزها در زلزله میتواند این تأثیرات را ایجاد کند .

3. پس از زلزله

\* عیوب سه کشی ساختمان ، نشت لوله های گاز و ترکیبی لوله های آب و فاضلاب را رفع کنید . برای این

کارهای از یک متخصص کمک بگیرید .

4. پس از زلزله

- شده است ، دشت خوی و سلامس از شاهد هستند .

آن طور که در اخرين گزارش ما از خسارات زلزله خوی در بهار ۱۴۰۲ حدود 25 میليارد متر مکعب آب از سطح دریاچه ارومیه حذف شده است و

در سال ۱۴۰۱ این دریاچه عمل اخشنک شد و فقط خش شاید دریاچه با عمق

کم و به شدت سور آب ایشان ، لذا حذف آب دریاچه ارومیه و کشیدن آب زیرزمینی دو فاکتوری هستند که در



با امداد در کوهستان بیشتر آشنایی و ...  
با امداد در کوهستان بیشتر آشنایی و ...  
به کلیه اعمالی که در پک جمعیت  
کوهستانی مخالقی در کشور ما به  
از سخن حاده انجام میگردند، گفته  
میشود. نجات همچنان باشد، امداد و نجات  
باید راهنمای مختلط داره مثل جستجو،  
عملیات امداد و نجات مشغول با  
زندگی آنها (در شایط دشوار) که در  
مرتبط هستند از جمله آنها میتوان به  
محیطهای نامناسب و ناهموار  
کوهستانی انجام میشود عملیات امداد و نجات  
از بین شاخهها مختلف امداد و نجات  
زمانی کوتاهی بعد از بروز حاده انجام  
شود تا بتواند برای فرد حاده بدهد  
که کننده باشد. امداد امداد و نجات  
شاخهای مختلفی دارد مثل جستجو،  
نجات هوابی، جاذی، کوهستان،  
آب و سیلان، مخاطرات بیوژنیک،

## "امداد گر باش!"

آن منطقه هستند که گرفته شود.  
یک نخانگر تیم جستجو و نجات است:  
کوهستان باید ویژگی هایی مثل قدرت  
بدنی مناسب، چابکی، قدرت تحمل  
فشارهای فیزیکی و روانی، انعطاف  
پذیری های دقیق، قطب نماها، GPS  
فکر روش و خلاق، دهن ابتكاری،  
اشتاق و توان کار با دیگران، شاخت  
محدوده فعالیت های خود و مهارت  
داشتن در یک تخصص را دارا شد.  
اعضای تیم باید به وسائلی مثل کوه  
پشت (سکه زده با چند روزه) کیسه  
خواب، کفش و لباس مناسب  
استفاده می شوند.

### مراحل امداد و نجات شامل زیر

است:

#### ۱. تعیین موقعیت حاده (location)

کسب اطلاعات از محل مصدوم و

محل حاده با کمک نقشه ها،

کروکوک های فردی، قطب نماها، GPS

، بالگرد ها و ...

#### ۲. رسیدن به مصدوم (access):

در عملیات نجات یک نفر مستولت

#### ۳- حفظ آرامش (calmness):

به آنها توجه کرده شامل مواد زیر است:

#### ۴- حفظ داشتن وضعیت جوی (weather):

تزویج شدن به شب و ...

#### ۵- به منظور جلوگیری از خطر ریزش (stabilization):

سنگ یا برق میگاهد از بالای سر به

تصدوم تزویج نشود.

#### ۶- یک نفر به عنوان راهنمای جلوتر از (release):

بقدیم حرکت کند و پیش مسیر را برای

می شود.

در این نوع امداد و نجات حفظ و

بینه سایی از زیر و حرارت بخصوص

در سرمه و گرمای سیار حیاتی و کامن

عامل تعیین مرگ و زندگی است و

تشییص موقعیت و اولویت بندی

نیازها و ابتكار عمل در پیاوده کردن

آنها از اهمیت ویژهای برشور دارد.

#### ۷- انتقال مصدوم (transport):

در شانه باشد.

۲. در هر گام ، گام تکیه گاه، صاف سیس گام بعدی از زمین برداشته شود. (نایاب با زانوی خواهد بود.)
۳. تمام کف پا روی زمین قرار گیرد ( به جز شیوه های تند که ابتدای نیک پا سپس پاشنه پا روی زمین قرار گیرد) زیرا استفاده از نیک پا در هنگام راه رفت موجب خستگی زودرس عضلات پا می شود.
- نکته: توجه داشته باشید که در شبکه های پیشتر از ۲۰ درجه به صورت زیگزاگی صعود کنید نه مستقیم پایین آمدن از کوه (سازیزی)
۱. پا را کمی از زانو خم کرده، و با انعطاف حرکت کنید. ۲. ابتدای پاشنه، سپس پنجه با روی زمین قرار گیرد.
۳. در شبکه های تند فاصله قدما کمتر شود و به روشن پلکانی و از پهلو یا بغل پا فرو رانید.
۴. فاصله خود را با فرد جلویی رعایت کنید.
۵. مرآقب خاک های سست و قابل ریزش یا سنجه های کنده شده باشید.



مجتبی تمیز، ورودی ۱۴۰۰ فوریت  
پزشکی





### • برپایی ایستگاه پایش سلامت در پردیس دانشگاه



به مناسبت برگداشت هفته خواهانهای دانشجویی ایستگاه پایش سلامت در روز چهارشنبه ۲۸ اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ در محل پردیس غربالگری سلامت استادی، کارکنان و دانشجویان پرداختند. در این ایستگاه بیش از ۷۰ نفر از استادی، کارکنان و دانشجویان از خدمات رایگان سلامت بهره مند شدند و آموزش‌های لازم جهت پیشگیری و ارجاع به مراکز درمانی نیز صورت گرفت.

### • کارگاه آشنایی با پایگاه امداده و نجات جاده‌ای هلال احمر نجم آباد



با هدف آشنایی هرچه بیشتر دانشجویان عضو کانون با پایگاه امداده و نجات جاده‌ای در جهت توان افزایی و آشنایی هرچه بیشتر برای مقابله با حوادث غیر متوجه کارگاه آشنایی با پایگاه امداده و نجات جاده‌ای تمح آباد در یکم خردادماه ۱۴۰۱ برگزار شد. شرکت کنندگان در این برنامه با مашین‌های ست نجات و آمبولانس و وسائل آن، همچنین آموزش‌های شکستگی و آتل بندی مصدوم آشنا شدند.

### • موکب جاماندگان اربعین سیدالشهدا



به همت کانون هلال احمر موکبی در مسیر پیاده روی جاماندگان اربعین سیدالشهدا علیه السلام (حد فاصل گناباد تا کاشک) برپا شد. در این موکب علاوه بر پیغایی عزاداران، خدمات سلامت نیز ارائه گردید.

### • اردوی توان افزایی دانشجویان پسر عضو کانون هلال احمر



اردوی توان افزایی دانشجویان پسر عضو کانون هلال احمر دانشگاه علوم پزشکی گلپایگان، در روز پنجشنبه نوزدهم آبان ماه ۱۴۰۱ در منطقه بیلانی درب صوفه برگزار شد.

## "نگاهی به فعالیت‌های کانون هلال احمر در نیمسال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲"

"۱۴۰۱-۱۴۰۲"



مهدیه زارعی ورودی ۹۹ بهداشت عمومی

### • میز خدمت سلامت و ضیافت



میز خدمت «سلامت و ضیافت» ویژه سالمندان در مرقد علامه پهلوی گنابادی برپا شد. در این برنامه، خدماتی از قبیل کنترل فشار خون، آموزش خودمراقبتی در انواع بیماری‌ها، مشاوره و آموزش استفاده از قابلیت‌های تلفن همراه، و مشاوره روانشناسی ارائه گردید.

### • تقدیر از اعضا شورای مرکزی کانون هلال احمر



هرموم با روز چهارم صلیب سرخ و هلال احمر در طی مراسمی با حضور معاون فرهنگی و دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی گلپایگان مدیران امور فرهنگی و روابط عمومی این معاونت، از مستول و اعضا فعال و شورای مرکزی کانون هلال احمر دانشگاه تقدیر شد. در این مراسم که عضو شورای اجرایی هلال احمر شهرستان نیز حضور داشت، از خدمات مریمی کلاس‌های مقدماتی و پیش‌نکشی هلال احمر نیز قدردانی شد.

• جشن یلدا در خانه فرزندان طها



به همت کانون هلال احمر جشن یلدا در روز پیشترینه یک دی ماه ۱۴۰۰ در محل خانه فرزندان طها برگزار شد. اجرای موسیقی زندگانی، استنادآب کنیدی، مسابقه و اهدای جوازی، برش کیک ... از جمله برنامه های این مراسم بود.

• برگزاری پویش اهداء خون، اهداء زندگی



در روز سه شنبه ۲۷ آذر ماه در محل پایگاه انتقال خون گناباد پویش اهداء خون، اهداء زندگی برگزار شد.

• اردوی جهادی سلامت در روستای محروم صلح آباد بجستان



جهادگران سلامت دانشگاه با حضور در روستای محروم صلح آباد شهرستان بجستان، خدمات رایگان سلامت به مردم این روستا ارائه کردند. در این اردوی پیشک علومی مخصوص اطفال، دارو، نمونه گیری از آزمایشات، مشاوره های مامایی، دیابت و پیداگفتاری درمانی آموزش های پیشگیری از دیابت و قند خون، غربالگری فشارخون، تب سنجی و ... به صورت رایگان ارائه شد.

• اردوی جهادی سلامت در روستای فودنجان

با هدف ارائه خدمات سلامت به مردم محروم روستای فودنجان اردوی جهادی سلامت در روز پیشنهادی آبان ماه برگزار شد. در این اردو حدود ۱۱۰ نفر از اهالی و کودکان روستا از خدمات سلامت پروردند. مشاوره های پیداگفتاری درمانی آموزش های پیشگیری از دیابت و غربالگری فشارخون و قندخون، تب سنجی و ... از جمله خدماتی بود که به صورت رایگان به مردم روستا ارائه شده است. همچنین برنامه ها و مسابقات مفرحی در تنها مدرسه این روستا برگزار شد که لوازم التحریر و هدایای بین داشت آموزان این روستا از محل پویش مهر با همکاری جمعیت هلال احمر شهرستان تهیه گردیده بود، توزیع گردید.



• به مناسبت ۱۳ ابان روز دانش آموز مراسم جشنی در محل خانه فرزندان ریحانه برگزار شد.



به مناسبت ۱۳ ابان روز دانش آموز مراسم جشنی در محل خانه فرزندان ریحانه برگزار شد.

• گرامیداشت شب یلدا در خوابگاه های دانشجویی



با هدف گرامیداشت شب یلدا و به منظور احیاء سنت های قدمی، جشن گرامیداشت شب یلدا با عنوان «یلدای خوابگاهی» در چهارشنبه شب ۲۰ آذرماه ۱۴۰۰ در محل مجمع های خوابگاهی فخر و ناصری برگزار شد.



# "هلال درخشنان"

زیر هلال درخشنان، پناهی برای مستمندان  
همجون یک مهتاب روش، ایستاده در تاریکی شب  
هلال احمر، نامی که معنای امید را با خود دارد  
با دستهای پر از عشق، در خدمت انسانیت ایستاده است

در لحظه‌های سخت و بیماری‌ها، آرامشی است  
هلال احمر، نمادی از نجات و پشتونه براي بیماران  
با شعله‌های امید، به سوی زخم‌ها می‌آید  
تا در آغوش مهربانی، درد را فراموش کنند

ISNA PHOTO  
Mohammadreza Bolandi

در آفتاب روزگار و در شبانه‌روزهای سرد  
هلال احمر، همواره آماده به کش و نیکواری است  
با آگاهی و عشق، در محیط‌های بحرانی باشگو  
به زبانی بی‌کلام، خدمت به انسانیت می‌کند

هلالی از امید و ایثار، همیشه در قلب جامعه  
با دستانی نکان دهد، به سمت نیازمندان در حرکت  
همجون پرچمی با عشق و عمل، بر فراز تمامی بلندی‌ها  
هلال احمر، نشانی از وجودی که همواره جان پخشیده

در هر زمان و هر مکان، هلالی از همدلی  
با پیامی از نوبت و امید به آینده  
هلال احمر، نامی که در خدمت به انسانیت  
در ارتقاء ارزش‌های انسانی، همیشه پیشناز است

ISNA PHOTO  
Morteza Zangene

ای هلال احمر، تو شریفی و مهربان

همیشه به عشق پهوده برداشت حرکت کن  
زیر هلال درخشنان، همه ما یک خانواده‌ایم  
در خدمت به مردمی که به تو نیاز دارند

ریحانه نصرتی، ورودی ۱۴۰۰ پرستاری

حلال



• راه ارتباطی با ما:

 @kanoonhelal\_gmu

 @helal\_mehr\_journal

 @kanoonhelal\_gmu