الدعم الحيوي الأساسي. الإنعاش القلبي الرئوي في زمن COVID-19

لمساعدة شخص في حالة نوبة قلبية، من الضروري اتباع الخطوات الأربع التالية بسرعة وبشكل منتظم:

1. التعرف المبكر على حالة توقف القلب

نقترب من المريض دون تعريض حياتنا للخطر، نجلس على ركبتينا بجانبه ونقيّم إذا كان واعيا ونسأله: "أهلا كيف حالك؟ هل تسمعني؟ اذا اقتضى الحال، نهز كتفي المريض قليلا، ويجب عدم تحريك وجهه أو رقبته أبدا.

إذا كاااان فاقااادا للااوعي، فعلينااا أن نقاااايم إذا كاااان يتاااانفس بشكل طبيعي.

للتقلياااال ماااان خطااار الإصاااابة بالعااادو ، يجااب عااادم فااات أي مجااار هااوا ي وعااادم تقريااب وجهنااا ماااان وجااه الماااريض. إذا لاام تلاحااظ علامااات التااانفس فااي نضااون 10 ثوانٍ، فقد تعتبر حالة توقف القلب والتنفس.

2. الاتصال ب 112 أمر ضروري

طلب المساعدة من الأشخاص المحيطين بنا و الإتصال ب 112 : نقوم بالكشف على هويتنا ونعلمهم بمكان وجودنا، ونخبرهم أن هناك شخصا فاقدا للوعي لا يتنفس وأننا بدأنا بعملية الإنعاش القلبي الر وي. يجب ترك الهاتف المحمول مشغلا مع مكبر الصوت حتى يرشدوننا.

3. بدء عملية الإنعاش

إذا كنا نتوفر على منديل، نقوم بوضعه على وجه المريض لمنع انتشار الفيروس أثناء الضغطات. نقوم بالضغط على القلب حتى وصول المساعدة الطبية أو أو حتى يتم إنعاش الشخص أو نقوم باستعمال مزيل الرجفان شبه التلقا ي (DESA) في حالة توفرنا عليه.

ضغطات القلب

- **نضع كلتا اليدين بطريقة متشابكة في وسط صدر المريض.**
- نقوم بالضغط مع تمديد الذراعين بشكل زاوية قا مة على جسم المريض.
- نقوم بالضغط على عظم القص للأسفل حوالي 4 - 5 سم، بتردد حوالي **100 مرة في الدقيقة** أو 120 كحد أقصى، يجب دا ما أن نترك عظم القص ليرجع إلى وضعه السابق قبل ضغطه مرة أخر .

4. إذا كان لدينا جهاز إزالة الرجفان شبه الأوتوماتيكي أو تم تزويدنا به

نقوم بفتحه وربط الكابلات بالجهاز ووضع اللصقات كما تشير الرسومات: لصقة تحت عضم الترقوة اليمنى وواحدة تحت الإبط الأيسر. نقوم باتباع التعليمات التي سيقدمها لنا الجهاز حتى يتم وصول المساعدة الطبية:

- إذا أشرت إلى أنك تقوم بتسجيل نبضات القلب، فسنوقف عملية الإنعاش حتى يشير الجهاز إلى خلاف ذلك.
- إذا أوصى جهاز DESA بالقيام بعملية التفريغ، فسوف نوقف عملية الإنعاش وننفصل عن المريض ونتأكد من عدم اتصال أي شخص بالمريض، ثم نضغط على زر الإفراغ ونعيد الإنعاش على الفور.

5. إذا نجا الشخص في لحظة ما، فسنضعه في وضعية جانبية آمنة: على جانبه مع ثني الساق الأعلى فوق الساق الأسفل.

6. فور الانتهاء من الإنعاش، يجب أن نغسل يدينا بالماء والصابون أو بمحلول كحولي ما ي، ونتصل بالسلطة الصحية للتأكد إذا كان المريض على اتصال وثيق بحالة محتملة من COVID-19.

المؤلفين : راكيل غارثيا تريغو، خوسيه رامون موزا وميكيل سارلات
المراجعة العلمية : لويس كويشارت) فريق أمراض القلب (وصونينا مورينو (فريق مستعجلات CAMFIC)
المراجعة التحريرية: فريق التعليم الصحي CAMFIC

ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge