دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ



الهدف

رفع وعي المواطنين بالإجراءات الصحيحة التي يجب اتخاذها خلال الدقائق الأولى من الحوادث والحرائق والطوارئ حتى وصول فرق الإنقاذ.

إعداد

تامر عبدالله شراكي

خبير تحقيق في الحوادث

عضو NFPA | عضو IAEM | عضو IMarEST

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ



مقدمة

في الدقائق الأولى من الحوادث والحرائق والطوارئ، قد يحمي التصرف الصحيح الأرواح ويحدّ من الإصابات. وقد يؤدي التدخل غير المدروس إلى تفاقم الإصابات أو تعريض الآخرين للخطر. تقدّم هذه السلسلة إرشادات عملية تساعدك على التصرف بأمان حتى وصول فرق الإسعاف والإنقاذ.

هدف السلسلة

رفع وعي المواطنين وتعزيز السلوكيات الآمنة لحماية الأرواح وتقليل الإصابات ودعم جهود فرق الإنقاذ.

رسالتنا

المعرفة تنقذ حياة... والتصرف الصحيح في الوقت المناسب قد يصنع الفرق.

إعداد

تامر عبدالله شراكي

خبير التحقيق في الحوادث

عضو NFPA | عضو IAEM | عضو IMarEST

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ

حوادث الطرق | الصورة ٢

التجمهر يقتل

خطوات صحيحة في الدقائق الأولى حتى وصول فرق الإنقاذ



السلوك الصحيح

- ابتعد عن موقع الحادث
- اِترك الطريق مفتوحًا
- اتّبع تعليمات المرور من مكان آمن



السلوك الخاطئ

- التجمع حول موقع الحادث
- يؤخّر الإسعاف
- يعيق وصول المطافئ
- يزيد خطر وقوع إصابات إضافية

اترك الطريق للمنقذين

أرقام الطوارئ في مصر

الإسعاف	شرطة النجدة	الحماية المدنية / المطافئ
123	122	180

WHO · Global Status Report on Road Safety 2023

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ

حوادث الطرق | الحلقة ٥

خطأ قاتل بعد الحوادث

خطوات صحيحة في الدقائق الأولى حتى وصول فرق الإنقاذ

لا تُخرج المصاب من السيارة دون ضرورة



أمثلة على الخطر المباشر

- حريق
- دخان يهدد التنفس
- خطر انفجار وشيك

لا تعرّض نفسك للخطر. اتصل بالإسعاف واتّبع تعليماته

الحركة الخاطئة قد تسبب شللًا دائمًا

أرقام الطوارئ في مصر

الإسعاف	شرطة النجدة	الحماية المدنية / المطافئ
123	122	180

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ

حوادث الوقود والمواد الخطرة

خطوات صحيحة في الدقائق الأولى حتى وصول فرق الإنقاذ

لا تقترب إذا رأيت



صهريج وقود تعرّض لحادث



تسرّبًا كيميائيًا



سحابة دخان مجهولة المصدر

ابتعد فورًا

- ابتعد عكس اتجاه الرياح إن أمكن
- لا تعبر سحابة الدخان أو الأبخرَة
- أبلغ الطوارئ من مكان آمن واترك الموقع للفرق المختصة



ممنوع التدخين



ممنوع التصوير من قرب



لا تقترب بدافع الفضول

الفضول قد يكون آخر قرار في حياتك

أرقام الطوارئ في مصر

الإسعاف	شرطة النجدة	الحماية المدنية / المطافئ
123	122	180

U.S. DOT • ERG 2024

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ

أين تقف أثناء الحريق؟

في الحوادث الخارجية

خطوات صحيحة في الدقائق الأولى حتى وصول فرق الإنقاذ



القاعدة الذهبية

ابتعد عن الحريق إلى جهة هبوب الرياح إن أمكن

لا تقف في مسار الدخان أو الأبخرة

لا تعبر سحابة الدخان أو الأبخرة

ابتعد عن الحريق... وتجنّب مسار الأبخرة

أبلغ الطوارئ من مكان آمن

أرقام الطوارئ في مصر

الإسعاف	شرطة النجدة	الحماية المدنية / المطافئ
123	122	180

U.S. DOT • ERG 2024

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ

لا تعطِ المصاب ماءً أو طعامًا

عند الاشتباه في إصابة خطيرة

خطوات صحيحة في الدقائق الأولى حتى وصول فرق الإنقاذ

لماذا؟

- قد يكون لدى المصاب نزيف داخلي أو إصابة تستدعي تدخلًا عاجلًا
- الطعام والشراب قد يزيدان خطر الاختناق





التصرف الصحيح

- اتصل بالإسعاف وآتبع تعليماته
- طمئن المصاب
- راقب التنفس

طمئن المصاب وراقب تنفّسه

أرقام الطوارئ في مصر

الإسعاف	شرطة النجدة	الحماية المدنية / المطافئ
123	122	180

IFRC Guidelines • American Red Cross

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ



ماذا تفعل عند سماع صفارة الإسعاف؟

- أفسح الطريق تدريجيًا
- توقّف بأمان عند الحاجة
- أعطِ الأولوية لمركبات الإنقاذ

حارة النجاة تبدأ منك

كل دقيقة تأخير قد تعني فقدان حياة

أرقام الطوارئ في مصر

الإسعاف	شرطة النجدة	الحماية المدنية
123	122	180

قانون المرور المصري رقم 66 لسنة 1973 وتعديلاته | WHO 2023

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ

لا تصوِّر الضحايا... ساعدهم

قد تكون صورة واحدة سببًا في صدمة أسرة تنتظر خبرًا عن مصاب أو مفقود



- ✗ لا تصوِّر
- ✗ لا تنشر
- ✗ لا تجعل الألم وسيلة لحصد المشاهدات

- ✓ أفسح الطريق للإسعاف
- ✓ اتصل بالطوارئ
- ✓ احترم خصوصية الضحايا

المصاب يحتاج إلى الإنقاذ... وليس إلى كاميرا

كرامة الضحايا مسؤولية الجميع

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ

الفزعة وحدها لا تكفي

النية الطيبة مهمة... لكن التصرف الصحيح هو ما ينقذ الأرواح



- فكّر قبل أن تتدخل
- اتبع قواعد السلامة
- اطلب المساعدة المتخصصة

الاستجابة الآمنة أفضل من الفزعة العشوائية

WHO (2023) | IFRC (2020) | American Red Cross

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ

الحرائق المنزلية | الحلقة ٧

حريق الكهرباء

خطوات صحيحة في الدقائق الأولى حتى وصول فرق الإنقاذ

افصل التيار من القاطع الرئيسي إذا أمكن بأمان



لا تستخدم الماء لإطفاء حريق كهربائي



اخرج واتصل بالمطافئ من مكان آمن



أرقام الطوارئ في مصر

الإسعاف	شرطة النجدة	الحماية المدنية / المطافئ
123	122	180

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ

حوادث الطرق | الصورة ٣

لا تصوّر المصابين

خطوات صحيحة في الدقائق الأولى حتى وصول فرق الإنقاذ

السلوك الصحيح

- اتصل بالطوارئ من مكان آمن
- ساعد في تأمين الموقع إذا أمكن بأمان



السلوك الخاطئ

تصوير الضحايا ونشر المقاطع

- انتهاك الخصوصية
- صدمة نفسية للأسر
- تعطيل عمليات الإنقاذ



أنقذ حياة... لا تجمع مشاهدات

أرقام الطوارئ في مصر

123 الإسعاف	122 شرطة النجدة	180 الحماية المدنية / المطافئ

المرجع في الإسعافات الأولية: IFRC Guidelines 2020

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ

الحروق والحرائق | الحلقة ٢

أول 20 دقيقة بعد الحرق

خطوات صحيحة في الدقائق الأولى حتى وصول فرق الإنقاذ







بَرِّد الحرق بماء جارٍ معتدل البرودة لمدة 20 دقيقة

ماء جارٍ ينقذ الجلد

أرقام الطوارئ في مصر

الإسعاف	شرطة النجدة	الحماية المدنية / المطافئ	حوادث الطرق السريعة
123	122	180	01221110000

WHO · NHS · IFRC

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ

الحروق والحرائق | الحلقة ١

اشتعلت ملابسك؟ ماذا تفعل؟

خطوات صحيحة في الدقائق الأولى حتى وصول فرق الإنقاذ



١. توقّف

STOP

لا تجرِ



٢. استلقِ على الأرض

DROP

غطّ وجهك بيديك



٣. تدحرج

ROLL

حتى ينطفئ اللهب

لا تجرِ... تدحرج لتنقذ حياتك

أرقام الطوارئ في مصر

الإسعاف **123**	شرطة النجدة **122**
الحماية المدنية / المطافئ **180**	حوادث الطرق السريعة **01221110000**

American Red Cross · NFPA

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ

الحرائق المنزلية | الحلقة ٦

حريق المطبخ

خطوات صحيحة في الدقائق الأولى حتى وصول فرق الإنقاذ

إذا كان الحريق صغيرًا ومحصورًا في المقلاة ويمكنك التدخل بأمان

أغلق الغاز إذا أمكن بأمان



غطِ المقلاة بغطاء معدني من الجانب



اترك الغطاء حتى تبرد المقلاة

لا تستخدم الماء مع الزيت المشتعل

إذا امتد الحريق أو تعذّر التدخل بأمان، اخرج واتصل بالمطافئ من الخارج

أرقام الطوارئ في مصر

الحماية المدنية / المطافئ	شرطة النجدة	الإسعاف
180	122	123

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ

الحرائق المنزلية | الحلقة ٦

حريق المطبخ

خطوات صحيحة في الدقائق الأولى حتى وصول فرق الإنقاذ

إذا كان الحريق صغيرًا ومحصورًا في المقلاة وكان التدخل آمنًا

أطفئ شعلة الموقد



مرّرْ غطاءً معدنيًا فوق المقلاة من الجانب



اترك الغطاء حتى تبرد المقلاة

لا تستخدم الماء مع الزيت المشتعل

إذا امتد الحريق أو لم يكن التدخل آمنًا، أخرج واتصل بالمطافئ من الخارج

أرقام الطوارئ في مصر

الإسعاف	شرطة النجدة	الحماية المدنية / المطافئ
123	122	180

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ



كيف تبلغ عن الحادث؟

خطوات صحيحة فى الدقائق الأولى حتى وصول فرق الإنقاذ

عند الاتصال بالطوارئ اذكر

- الموقع الدقيق
- نوع الحادث
- عدد المصابين
- المخاطر الموجودة

لا تكتفي بقول

«فيه حادث كبير وخلاص»

المعلومة الصحيحة تنقذ حياة

أرقام الطوارئ في مصر

الإسعاف	شرطة النجدة	الحماية المدنية / المطافئ
123	122	180

American Red Cross 2021

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ

حوادث الطرق | الحلقة ٤

شاهدت حادث سيارة؟

خطوات صحيحة في الدقائق الأولى حتى وصول فرق الإنقاذ

أمّن الموقع



اقترب فقط إذا كان المكان آمنًا

اتصل بالإسعاف



حدّد موقع الحادث

أبقِ المصاب ثابتًا



لا تحرّك المصاب دون ضرورة

اتبع تعليمات الإسعاف

أرقام الطوارئ في مصر

الإسعاف	شرطة النجدة	الحماية المدنية / المطافئ	حوادث الطرق السريعة
123	122	180	01221110000

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ

الحروق والحرائق | الحلقة ٣

متى يصبح الحرق حالة طارئة؟

خطوات صحيحة في الدقائق الأولى حتى وصول فرق الإنقاذ

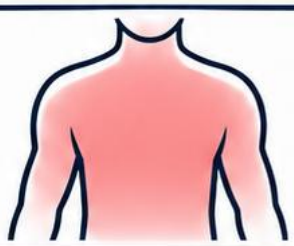
123 | اتصل بالإسعاف فورًا



حروق الوجه



حروق الرقبة



الحروق الواسعة



صعوبة التنفس

لا تنتظر... اتصل فورًا

أرقام الطوارئ في مصر

الإسعاف	شرطة النجدة	الحماية المدنية / المطافئ	حوادث الطرق السريعة
123	122	180	01221110000

American Red Cross · NHS

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ

قبل أن تساعد... احمِ نفسك أولًا

خطوات صحيحة في الدقائق الأولى حتى وصول فرق الإنقاذ

سلامتك أولًا • أمّن الموقع إن أمكن • اطلب المساعدة فورًا

✓ افعل

- قف في مكان آمن
- شغّل أضواء التحذير إن كنت تقود
- راقب المخاطر المحيطة

✗ لا تفعل

- لا تقتحم موقع الحادث
- لا تعرِّض نفسك للخطر



المُنقذ المصاب لا يستطيع إنقاذ أحد

أرقام الطوارئ في مصر

الإسعاف	شرطة النجدة	الحماية المدنية / المطافئ
123	122	180

IFRC First Aid Guidelines 2020 • American Red Cross

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والإستجابة للطوارئ

لا تعبث بمسرح الحادث

خطوات صحيحة في الدقائق الأولى حتى وصول فرق الإنقاذ



إنقاذ الأرواح أولًا. اتّبع تعليمات فرق الطوارئ

لماذا؟

حفظ الأدلة يساعد في التحقيق وفهم أسباب الحادث وتحديد المسؤوليات

تجنّب العبث بالموقع

- تحريك المركبات دون ضرورة
- جمع الأجزاء المتناثرة
- إزالة الأدلة

احفظ الأدلة ... لتحفظ الحقوق

أرقام الطوارئ في مصر

الإسعاف	شرطة النجدة	الحماية المدنية / المطافئ
123	122	180

مرجع التحقيق في الحرائق والانفجارات: NFPA 921 (2024)

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والإستجابة للطوارئ

لا تعبث بمسرح الحادث

خطوات صحيحة في الدقائق الأولى حتى وصول فرق الإنقاذ



إنقاذ الأرواح أولًا. اتّبع تعليمات فرق الطوارئ

لماذا؟

حفظ الأدلة يساعد في التحقيق وفهم أسباب الحادث وتحديد المسؤوليات

تجنّب العبث بالموقع

- تحريك المركبات دون ضرورة
- جمع الأجزاء المتناثرة
- إزالة الأدلة

احفظ الأدلة ... لتحفظ الحقوق

أرقام الطوارئ في مصر

الإسعاف	شرطة النجدة	الحماية المدنية / المطافئ
123	122	180

مرجع التحقيق في الحرائق والانفجارات: NFPA 921 (2024)

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ



لا تعرقل عمل فرق الإنقاذ

فرق الإسعاف والإطفاء تعمل لإنقاذ الأرواح

- ✓ اتبع التعليمات
- ✓ ابتعد عند الطلب

- ✗ لا تجادل فرق الإنقاذ
- ✗ لا تعرقل حركة المركبات أو استخدام المعدات

دقيقة تعطيل قد تساوي حياة إنسان

أرقام الطوارئ في مصر

الإسعاف	شرطة النجدة	الحماية المدنية
123	122	180

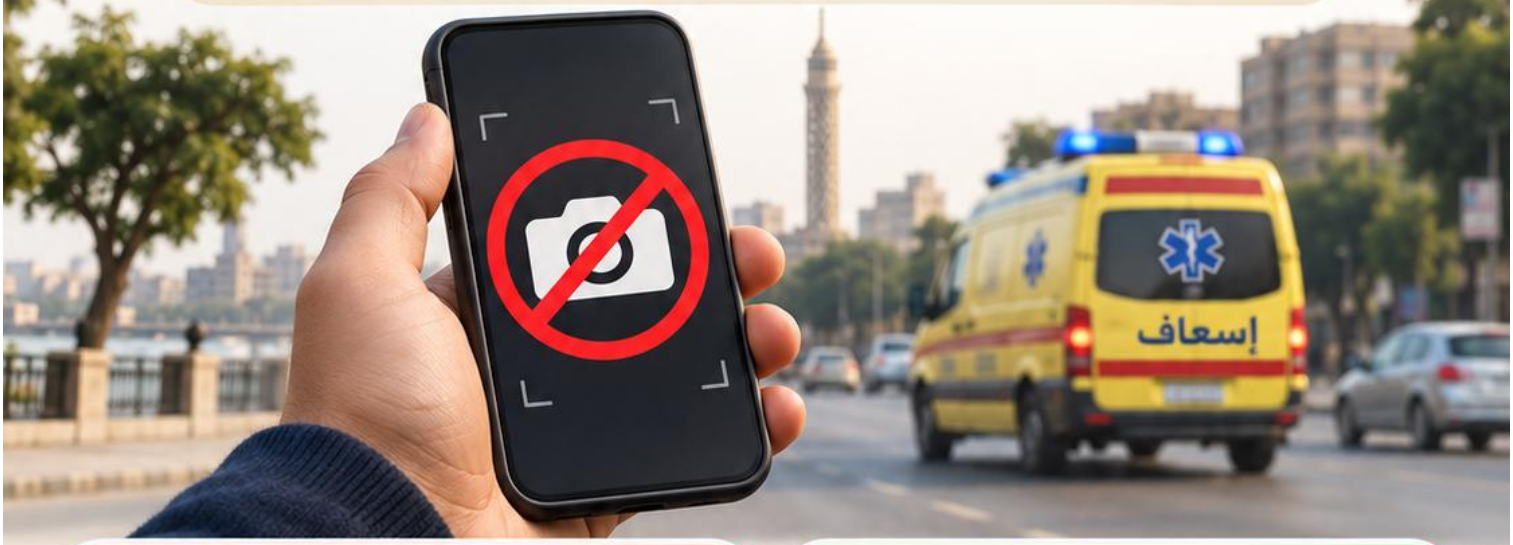
WHO (2023)

دقيقة تنقذ حياة

سلسلة توعية مجتمعية بالإسعافات الأولية والاستجابة للطوارئ

لا تنشر صور الضحايا والمصابين

صورة واحدة قد تصدم أسرة تنتظر خبرًا عن عزيز



- اترك نشر المعلومات للجهات الرسمية
- احترم مشاعر الأسر
- انشر الوعي

- لا تصوُر المصابين
- لا تنشر مشاهد الجثامين أو الإصابات
- لا تستغل أحزان الأسر لحصد المشاهدات

المصاب إنسان يحتاج إلى الإنقاذ... وليس محتوى للنشر

احفظ كرامتهم كما تحب أن تُحفظ كرامة أهلك

المرجع • دعوة الأزهر الشريف إلى صون خصوصية مصابي حادث الوراق