

## النصيحة الثانية

□

□

### الطريقة الآمنة لنقل المصاب وتحريكه

1. □ يجب أن تؤمن نفسك أولاً وتختار المكان الآمن الذي يصلح من خلاله نقل المصاب (المحشور) أو العالق تحت الأنقاض أو الوصول إليه

2. □ إذا اضطررت لنقل المصاب إلى موقع أكثر سلامة وأمناً فيجب سحبه باتجاه المحور الطولي لجسمه

3. □ ويفضل أن يتم السحب من كتفيه وليس من جانبيه

4. □ ابذل قصارى جهدك في تحاشي لي أو ثني رقبة أو جذع المصاب

### أثناء تحريكه

5. □ يمكن التخفيف من احتمالات الخطر على المصاب أثناء تحريكه بوضع بطانية أو كرتونه أو لوح خشبي أو أي شيء صلب تحت المصاب وسحبه من خلالها

6. لا تحاول نقل المصاب حتى تتأكد أنه ليس هناك كسور في الرقبة أو العمود الفقري

7. الأشخاص المصابون في الرأس والعنق والعمود الفقري يجب أن يظلوا في حالة رقود فتحريكهم من غير ذوي الخبرة ينطوي على مخاطر كبيرة جدا

8. أفضل طرق نقل المصاب أن ينقل مثبتا على نقالة - إن توفرت - أو على لوح خشبي وقد تحتاج إلى أن يقوم المصاب بحركة قليلة كي يساعدك بها في وضع نفسه على اللوح أو النقالة وهنا يجب أن يكون تحريك المصاب برفق دون إحداث ألم أو أذى للمصاب قدر المستطاع

9. يجب الانتباه أثناء نقل المصاب إلى تثبيت أجزاء وأطراف الجسم وعدم انثناء أو تدلي الأطراف

يجب تدعيم الأرجل و الأذرع بدعائم أثناء النقل

-----