



**راهنمای رسیدگی به**

**خون‌ریزی**

**و زخم گلوله**



# هشدار

هرچند این راهنما حاصل تلاش افرادی است که هم تعلیم دیده‌اند و هم تجربه تظاهرات خیابانی را داشته‌اند؛ اما با این حال این یک راهنمای تخصصی نیست. این راهنما حاوی اطلاعاتی است که می‌تواند برای امدادگران و پزشکان مفید باشد؛ اما اکثر موارد ذکر شده در آن برای خوانندگان معمولی نیز کاربرد دارد. ما پیشنهاد می‌کنیم که خوانندگان این متن، از سایر تعلیمات مربوط به مهارت‌های مرتبط با کمک‌های اولیه نیز استفاده کرده و تنها به این راهنما بسنده نکنند.



## زخم گلوله چگونه است؟

زخم‌های گلوله شامل جراحات‌های سنگین و ایجاد حفره‌های جدی در بدن هستند. چگونگی جراحی گلوله بر روی بدن به موارد مختلفی بستگی دارد که می‌توان آن‌ها را در سه گروه کلی دسته‌بندی کرد:

### ۱ - نوع اسلحه

### ۲ - فاصله شلیک کننده

### ۳ - محل برخورد گلوله



با توجه به ابعاد و سرعت گلوله، زخم ناشی از برخورد گلوله با بدن افراد می‌تواند صدمه‌های مختلفی ایجاد کند. مانند:

### ۱ - خون‌ریزی شدید

### ۲ - آسیب به عضلات و استخوان

### ۳ - نابودی ارگان‌های بدن

بعضی گلوله‌ها از بدن رد شده و محل ورود و خروج مشخصی از خود به جا می‌گذارند؛ اما حالت دیگری نیز وجود دارد که گلوله‌ها در بدن پخش می‌شوند و آسیب‌های داخلی بیشتری را به بدن افراد وارد می‌کنند و محل خروج قابل پیشبینی‌ای ندارند. باید به این نکته مهم توجه داشته باشید که یک فرد ممکن است پس از سه دقیقه خون‌ریزی، جانش را از دست بدهد. زمانی که یک انسان نصف خون بدن خود را از دست می‌دهد، شانس زنده ماندن به شدت کاهش می‌یابد. دو عامل تعیین‌کننده برای نجات جان فرد مجروح، سرعت عمل رسیدگی به فرد و میزان جراحی وارده به وی است.

## چند نکته مهم:

پیش از هر چیزی باید توجه داشته باشید که تظاهرات خیابانی می‌توانند شلوغ، پر سرو صدا و همراه با آشوب باشند و نیروهای سرکوب ممکن است از گاز های اشک‌آور و ... استفاده کنند؛ در ضمن تظاهرات‌کنندگان نیز ممکن است از برخی مواد آتش‌زا استفاده کنند.

سعی کنید منبع خطر را شناسایی کنید و پیشبینی کنید که چه خطراتی در کمین‌تان است.

تا جای ممکن از حضور در مکان‌هایی که افرادی با اسلحه گرم در آن حضور دارند، اجتناب کنید. همچنین از کسانی که گمان می‌کنید ممکن است اسلحه حمل کنند نیز فاصله بگیرید.

احتمال آسیب دیدن هم از طرف نیروهای خودی و هم از جانب نیروهای مقابل وجود دارد.

حفظ ارتباط موثر با دیگران در تظاهرات از اهمیت بالایی برخوردار است. از آنجایی که شرایط در تظاهرات به سرعت تغییر می‌کند (به ویژه زمانی که سلاح گرم در میان باشد)، ارتباط موثر با دیگران می‌تواند باعث این شود که افراد به سرعت از شرایط مطلع شده و تصمیمات بهتری اتخاذ کنند.



## مدل‌های پیشنهادی برای برقراری ارتباط موثر:

### ۱- مدل افموزت (اندازه - فعالیت - مکان - واحد - زمان - تجهیزات)

**مثال:** به جای این که فریاد بزنید: آن‌ها اسلحه دارند، باید بگویید: من هـ دقیقه پیش (زمان)، سه مرد را دیدم (اندازه) که در خیابان اصلی (مکان) از ماشین پلیس دفاع می‌کردند (فعالیت). آن‌ها مامورین لباس شخصی بودند (واحد) و هر کدام یک کُلت در دست داشتند (تجهیزات).

### ۲- مدل ج.ف.ف (جهت - فاصله - فعالیت)

در مواقعی که اوضاع اورژانسی بود و فرصت کمی برای گزارش وقایع داشتید، از این مدل استفاده کنید. برای مثال بگویید: چهار مامور مسلح در سمت چپ من در حال نگهبانی هستند.

## آماده باشید:

بسیاری از کارهایی که شما باید در برابر زخم گلوله انجام دهید، مربوط به زمانی می‌شود که گلوله هنوز شلیک نشده.

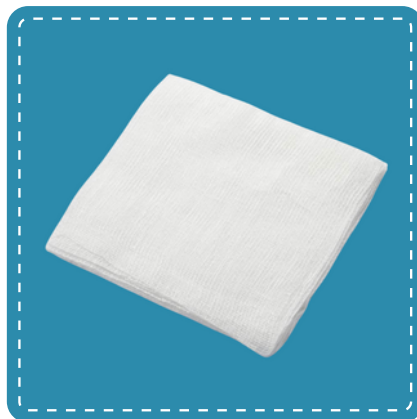
اگر می‌توانید پزشکان و یا کسانی که آشنا به کمک‌های اولیه هستند را در تظاهرات شناسایی کنید و مطلع شوید که آیا آن‌ها می‌توانند به جراحات ناشی از اصابت گلوله رسیدگی کنند یا نه.



## تجهیزات:

وسایلی هستند که می‌توانند در یک حادثه ناشی از شلیک گلوله به کمک‌تان بیایند. سعی کنید یک بسته کمک‌های اولیه شخصی درست کنید. بخش‌های مختلف این بسته عبارت‌اند از:

### ۱- گاز استریل



### ۲- باند پانسمان (بانداز)



### ۳- دستکش پزشکی (از دستکش لاتکس اسفاده نکنید!)



### ۴- محافظ صورت



### ۵- رگ‌بند (تورنیکت - تورنیکه - گارو)



## ۶- بتادین



## ۷- ماژیک



## گاز استریل:

گاز استریل یکی از ابتدایی‌ترین و همچنین یکی از ضروری‌ترین وسایلی است که باید در این بسته وجود داشته باشد. گاز استریل برای جذب خون و وارد کردن **فشار مستقیم** روی زخم و **پرفشار زخم** استفاده می‌شود. پرفشار زخم نیز به این شکل است که رگ آسیب دیده داخل جراحی سنگین را با گاز استریل می‌پوشانیم سپس داخل زخم را با گاز استریل پر می‌کنیم و بعد روی آن را با پانسمان محکم می‌بندیم تا با ایجاد فشار، از خونریزی بیشتر جلوگیری کنیم.



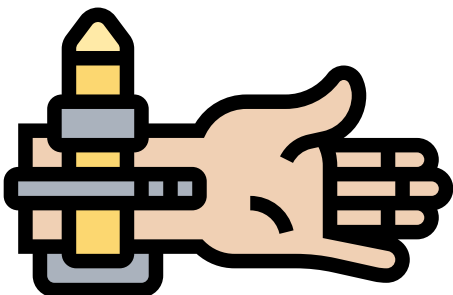
بهتر است که از گاز همو استاتیک استفاده شود تا خون‌ریزی‌های شدید زودتر بند بیایند. (گاز همو استاتیک نوعی گاز استریل است که آغشته به موادی است که باعث سریع‌تر لخته شدن خون می‌شود). زمانی که نگره داشتن زخم با دست کارآمد نباشد، باید از بانداژ استفاده کنید و محل زخم را محکم ببندید تا فشار بیشتری به محل زخم وارد شود. انواع مختلفی از پانسمان وجود دارد. اگر پانسمانی را همراه خود دارید، باید طریقه استفاده درست از آن را بدانید. اگر به اینترنت دسترسی دارید ویدیوهای آنلاین منابع خوبی برای یادگیری روش استفاده از انواع پانسمان‌ها هستند.

### رگ‌بند:

رگ‌بند (تورنیکت) نیز یک وسیله بسیار مهم در بسته کمک‌های اولیه است.

**توجه:** منظور از رگ‌بند، رگ‌بندی که در آزمایش خون استفاده می‌شود نیست. رگ بند مورد نظر ما که با نام تورنیکت نیز شناخته می‌شود، برای جلوگیری از خون‌ریزی استفاده می‌شود.

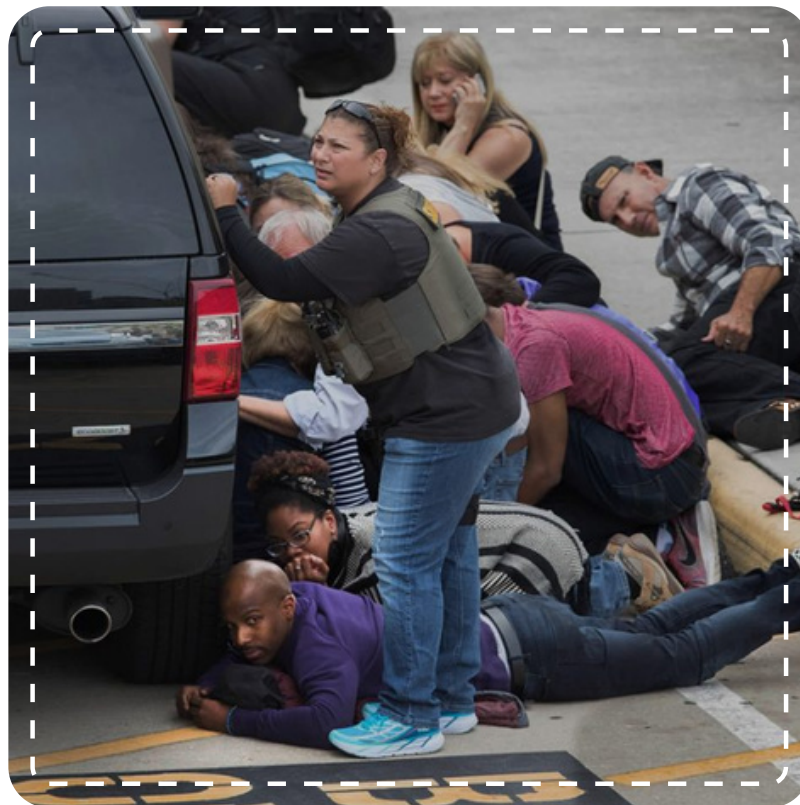
اگر قصد حمل یک رگ‌بند را دارید، ترجیحاً یک رگ‌بند با کیفیت تهیه کنید. بهتر است که رگ‌بند آماده باشد و بندش از سگک رد شده باشد تا مجبور نباشید بین تظاهرات و در شرایط آشوب این کار را انجام دهید. یکی از مزایای همراه داشتن بسته کمک‌های اولیه این است که در موقع نیاز می‌توانید از بسته کمک‌های اولیه یک‌دیگر استفاده کنید. در ضمن محل نگهداری بسته کمک‌های اولیه خود را به کسانی که اعتماد دارید بگویید تا در موقع نیاز از آن استفاده کنند.



## هشدار:

مطالب این قسمت به هیچ وجه جایگزین تعلیمات تخصصی پزشکی نیستند. با این وجود به همراه داشتن بسته کمک‌های اولیه و رگ‌بند و همچنین داشتن اطلاعات محدود در خصوص رسیدگی به خون‌ریزی، احتمالاً بهتر از نداشتن این اطلاعات و هیچ کاری نکردن است.

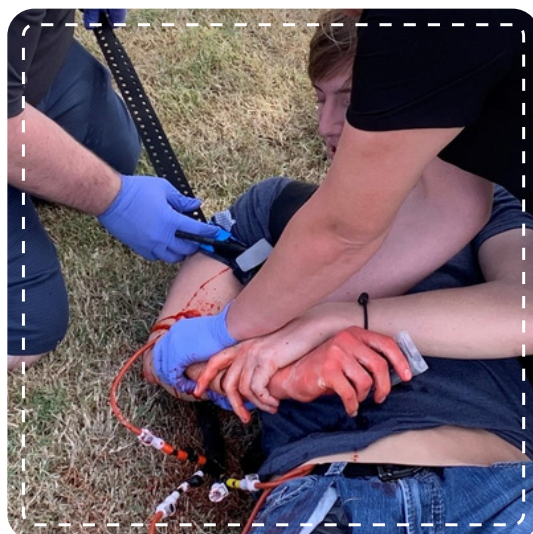
در صورت شنیدن صدای تیراندازی، سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید و به مکانی امن رفته و سنگر بگیرید. سنگر به هر چیزی گفته می‌شود که بتواند مانع اصابت گلوله به شما بشود. انتخاب نوع سنگر بستگی به شرایط و نوع اسلحه در حال شلیک دارد. دیوارهای آجری یا ماشین‌ها (مخصوصاً بخشی از ماشین که موتور در نزدیکی آن قرار دارد) می‌تواند مکان خوبی برای سنگر گرفتن باشند.



اگر مطمئن هستید که کسی تیر خورده و شما نیز بسته کمک‌های اولیه به همراه دارید، قبل از هر اقدامی مطمئن شوید که محل استقرارتان از امنیت نسبی برخوردار است. در صورت داشتن امنیت نسبی، با هماهنگی دوستان‌تان فرد مجروح را جابه‌جا کنید. در حین جابه‌جایی، از فرد مجروح سوال‌هایی پرسید که شرایطش را متوجه شوید. مثلاً پرسید که:

### کجا تیر خوردی؟

اگر قبل از پرسش شما خود فرد چنین اطلاعاتی را به شما داد، بدانید که سیستم تنفسی او کار می‌کند و هوشیار است. باید تا جایی که می‌توانید از شرایط مجروح اطلاع داشته باشید تا بتوانید خودتان و ابزارتان را برای رسیدگی به فرد آماده کنید. ممکن است تشخیص محل جراحت سخت باشد؛ مخصوصاً اگر فرد لباس تیره آستین بلند و یا شلوار تیره پوشیده باشد. پس بهتر است برای تشخیص میزان و عمق جراحت، قیچی مناسب برای برش پارچه همراه‌تان باشد. بعد از پیدا کردن محل خون‌ریزی، سریعاً روی زخم فشار وارد کنید. ترجیحاً دستکش به دست داشته باشید و از گاز استریل استفاده کنید؛ اما در شرایط اضطراری می‌توانید از تی‌شرت خود یا شال و روسری استفاده کنید.



اگر خون از گاز استریل عبور کرد، با گاز استریل و یا پارچه اضافه، فشار بیشتری به محل زخم وارد کنید. به هیچ عنوان گاز استریل بسته شده روی زخم را برندارید؛ چون این کار از لخته شدن و خشک شدن خون جلوگیری کرده و زخم را تازه می‌کند. بانداژ را محکم دور عضو زخم شده پیچید. فشار ایجاد شده توسط بانداژ، برای رفع خون‌ریزی کافی نیست و در عین حال جریان خون را به طور کامل قطع نمی‌کند. در خون‌ریزی شدید و خطرناک وقت طلا است. اگر جراحات مشخصاً بر روی دست یا پا وجود داشت، ترجیحاً از رگ بند به جای ایجاد فشار مستقیم (با دست یا گاز استریل یا پارچه) استفاده کنید. برخلاف ایجاد فشار مستقیم که خون‌ریزی در یک زخم مشخص را متوقف می‌کند، رگ‌بند از خون‌ریزی در عضوی از بدن که رگ‌بند بر آن بسته شده جلوگیری می‌کند؛ زیرا رگ‌بند مانع جریان خون در آن عضو می‌شود. اگر می‌خواهید رگ‌بند را بر روی لباس ببندید، مطمئن شوید که مانعی (مانند وسیله ای داخل جیب شلوار) میان رگ‌بند و بدن فرد قرار نداشته باشد تا فشار ایجاد شده توسط رگ‌بند مختل نشود.

**هشدار:** استفاده غلط از رگ‌بند (تورنیکیّت) یا استفاده از رگ‌بند بی‌کیفیت ممکن است باعث آسیب‌های جدی و دائمی به عضوی که به آن رگ‌بند بسته شده شود. زیرا رگ‌بند جریان خون در آن عضو را به طور کامل قطع می‌کند و همین کار ممکن است باعث قانقاریا شود. CAT-7 Tourniquet یک نمونه از رگ بند با کیفیت و تایید شده است.

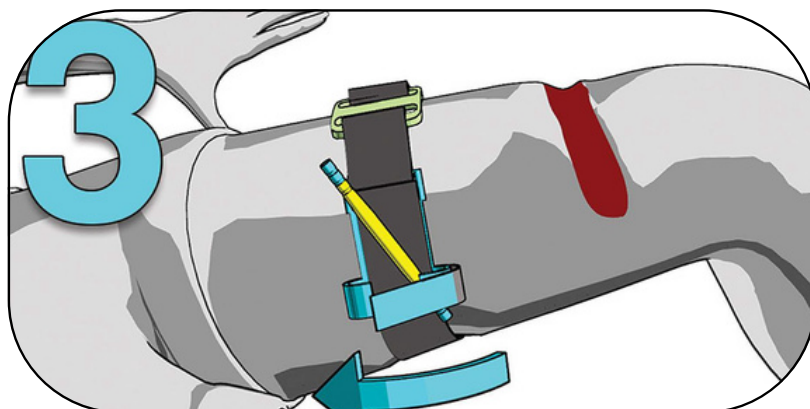
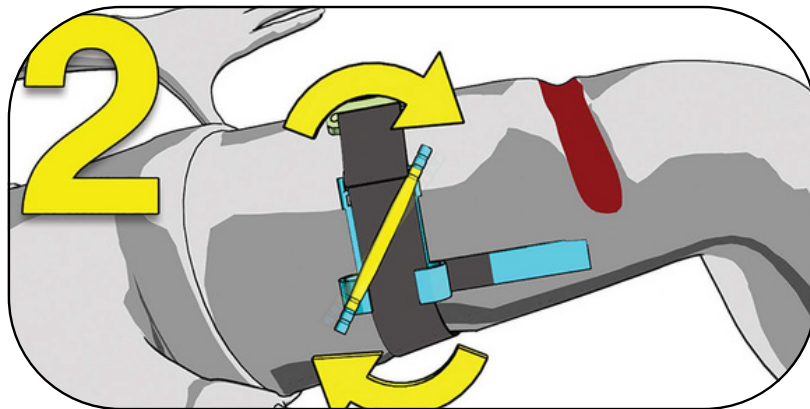
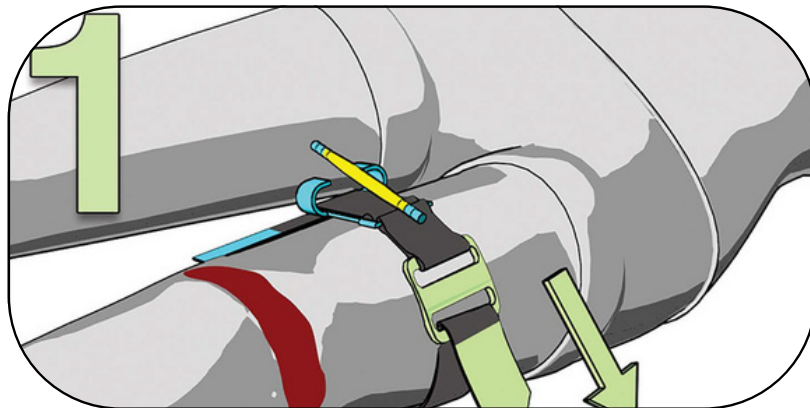
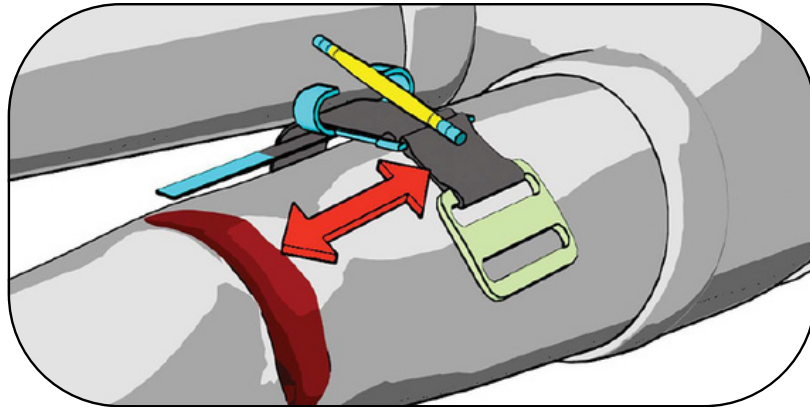


اگر به اینترنت دسترسی دارید برای یادگیری استفاده صحیح از رگ بند از ویدیوهای آموزشی استفاده کنید. اگر محل خونریزی مشخصاً در پایین زانو یا آرنج فرد بود، رگ بند را بالای مفصل مربوطه (بالای زانو و یا بالای آرنج) ببندید. زمانی که رگ بند را در محل مورد نظر بستید، سعی کنید آن را تا جایی که می‌توانید تنگ کنید. توجه داشته باشید که حتی اگر یکی از انگشتان شما در زیر رگ بند (بین رگ بند و بدن فرد مجروح) جا گرفت، یعنی شما رگ بند را **به اندازه کافی** تنگ نکرده‌اید. بعد از این کار اهرم را تا جایی که گردش خون قطع شود و رگ بند نیز تنگ شود، بچرخانید. قبل از استفاده از رگ بند از این که چه قدر باید آن را تنگ کنید، مطمئن شوید.

ترجیحاً قبل از شرکت در تظاهرات رگ بند را روی بازوی خود امتحان کنید و آن را تنگ کنید تا جایی که دیگر نبض خود را حس نکنید. این تمرین خوبی است که هم استفاده از رگ بند را بیاموزید و هم این که بتوانید با افرادی که مجروح می‌شوند هم‌دردی کنید. هیچ وقت در هنگام آزمایش کردن رگ بند، آن را بیشتر از چند ثانیه روی دست‌تان نگه ندارید؛ مگر وقتی که در حال رسیدگی به **جراحت واقعی** هستید. در صفحه بعد می‌توانید مراحل بستن رگ بند را مشاهده کنید.

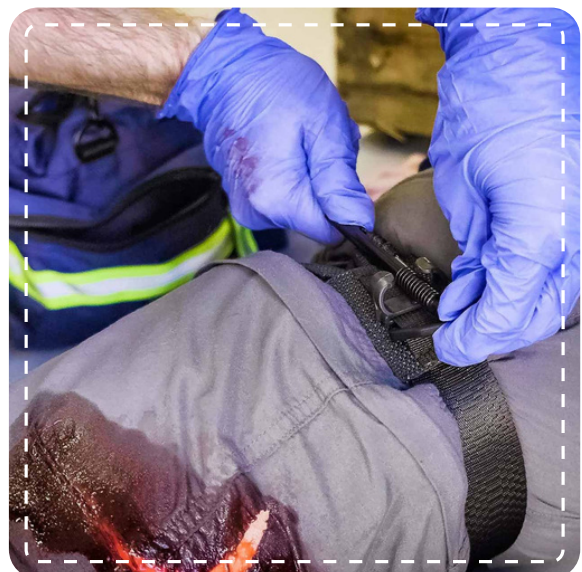






اگر خونریزی یک زخم را به هر نحوی بند آوردید، زمان آن است که سریعاً به سراغ زخم‌های دیگر بروید. سپس دست‌تان را روی همه جای بدن مجروح بکشید (بهتر است با دستکش این کار را انجام دهید و اگر دستکش نداشتید، حتماً از تمیز بودن دست‌هایتان مطمئن شوید) و با بررسی مداوم دست خود که آغشته به خون شده یا نه، جراحات‌های احتمالی دیگر را نیز شناسایی کنید. اگر فرد مجروح لباس یا شلوار بارانی به تن داشت، سعی کنید لباس او را از تنش در بیاورید یا این که دست‌تان را از زیر لباس رد کنید؛ علت این کار این است که چون لایه‌های لباس بارانی می‌توانند خون را در خود نگه دارند، ممکن است پیدا کردن محل خونریزی را برای شما سخت کنند.

اگر یک جرحت سنگین به همراه خونریزی شدید در دست یا پای فرد پیدا کردید، جست و جو را برای پیدا کردن زخم‌های دیگر متوقف کنید و سریعاً رگ‌بند را به دست یا پای فرد مجروح ببندید. بعد از این که خونریزی یک زخم با پانسمان و یا رگ‌بند قطع شد، دوباره جست و جو را برای پیدا کردن زخم‌های دیگر آغاز کنید.



## پُر کردن زخم:

خون‌ریزی در قسمت‌های اتصالی بدن مانند کشاله ران، باسن، لگن، زیر بغل، کتف و گردن را می‌توان با روش پر کردن زخم کنترل کرد. پر کردن یک زخم به این شکل است که رگ آسیب دیده داخل یک جراحی سنگین را با گاز استریل می‌پوشانیم سپس داخل زخم را با گاز استریل پُر می‌کنیم و بعد روی آن را محکم با پانسمان می‌پوشانیم تا با فشار ایجاد شده، از خون‌ریزی بیشتر جلوگیری کنیم. اما اگر ابزار پر کردن زخم را به همراه نداشتید، با ایجاد فشار بر روی محل زخم (ترجیحاً با گاز استریل) می‌توانید کمی زمان بخرید. اگر وسایل کمک‌های اولیه و یا رگ‌بند همراه‌تان نبود، از دیگران درخواست کمک کنید. برای درخواست کمک، بهتر است بلند فریاد بزنید و موقعیت خود را برای راهنمایی کسانی که می‌خواهند به کمک‌تان بیایند اعلام کنید. مثلاً بگویید:

**کمک!!! پشت اون نیشان آبی به پای یه نفر تیر خورده!!!**

در زمانی که منتظر کمک هستید نیز سعی کنید با ایجاد فشار مستقیم روی محل زخم، شدت خون‌ریزی را کُند کنید.





## انواع خون‌ریزی:

اگر خون‌ریزی از مویرگ‌ها (حالتی که خون‌ریزی آرام و یک‌نواخت و به رنگ قرمز کم‌رنگ باشد) و یا خون‌ریزی وریدی (حالتی که خون‌ریزی از سیاهرگ‌ها یا همان رگ‌های غیرجهنده که دارای جریان یک‌نواخت و به رنگ قرمز تیره هستند) باشد، ممکن است بتوانید خون‌ریزی را با فشار مستقیم کنترل کنید.

اگر خون‌ریزی شریانی (خون‌ریزی از سرخرگ‌ها یا همان رگ‌های جهنده که به صورت جهشی و ضربانی و به رنگ خون قرمز روشن است) باشد، ایجاد فشار مستقیم بر روی ناحیه زخم کافی نخواهد بود و باید فشار مستقیم تماماً بر روی آن نقطه خاص وارد شود. اگر زخم بر روی پا باشد، می‌توانید فشار را در بالای ران و در نزدیکی لگن ایجاد کنید اما مراقب باشید؛ اگر جراحی در ناحیه بالای ران و نزدیک لگن وجود داشت، سعی کنید در سمت راست و پایین ناحیه شکم فشار ایجاد کنید.

### مویرگی



جریان آهسته

### وریدی



جریان ثابت و آرام  
رنگ تیره خون

### شریانی



خون جهنده  
جریان ضربان‌دار  
رنگ روشن خون

## نقاط فشار:

نقطه فشار محلی است که یک سرخرگ اصلی در نزدیکی سطح بدن و مستقیماً بر روی یک استخوان قرار دارد (این نقاط دقیقاً شبیه به محل‌های نبض هستند). اگر فشار مستقیم و یا فشار مستقیم به همراه بالا قرار دادن عضو، اثر مثبتی در کنترل خون‌ریزی نداشت، اقدام بعدی استفاده از نقاط فشار است. شش ناحیه (سه ناحیه در هر طرف) برای کنترل خون‌ریزی وجود دارد که این نواحی عبارت‌اند از:

### سرخرگ بازویی (Brachial):

جراحی در ناحیه دست و بازو

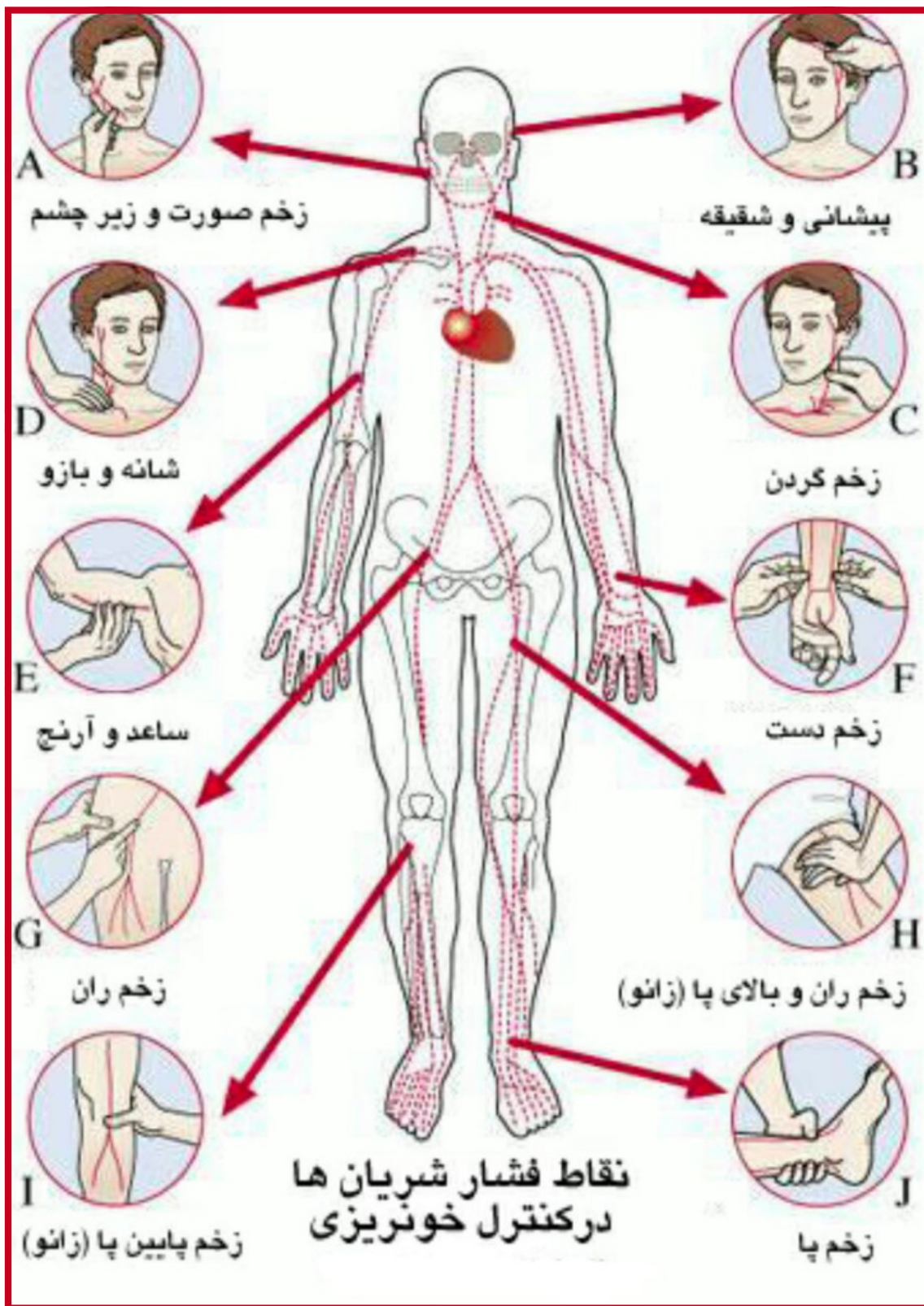
### سرخرگ گیجگاهی (Temporal):

در موارد جراحی در ناحیه سر

### سرخرگ رانی (Femoral):

در موارد جراحی در ناحیه پا و ران

اگر محل دقیق نقاطی که باید بر روی آن‌ها فشار بیاورید را شناسید و ندانید چه میزان فشار لازم است، این روش مفید واقع نخواهد شد. در صورتی از روش نقاط فشار استفاده می‌شود که روش‌های فشار مستقیم و یا فشار مستقیم و بالا نگه داشتن عضو مجروح، در کنترل خون‌ریزی ناموفق باشند. در صفحه بعد می‌توانید این نقاط را در تصویری مجزا مشاهده کنید.



## خونریزی دست و بازو:

هنگام خونریزی از ناحیه دست و بازو، به ناحیه‌ای که سرخرگ بازویی واقع شده، فشار وارد کنید. برای پیدا کردن محل دقیق سرخرگ، بازوی مصدوم را در حالی که کف دستش رو به زمین است، طوری بگیرید که با بدنش زاویه قائمه بسازد (اگر امکان خم کردن دست وجود نداشت، حداکثر سعی خود را برای کنترل خونریزی اعمال کنید؛ به طوری که به دست و بازو فشار نیاید و جراحی تشدید نشود). در مرحله بعد، ناحیه بین عضله دو سر بازو و استخوان بازو (Humerus) را که حدوداً بین آرنج و زیر بغل واقع شده، پیدا کنید و بازوی مصدوم را با دست خود نگه دارید و انگشت‌هایتان را بر روی آن ناحیه قرار دهید. به این ترتیب با فشردن این ناحیه، به سرخرگ بازویی که روی استخوان بازو قرار دارد فشار می‌آورید. اگر این اقدام به درستی صورت گیرد، به دلیل قطع موقت جریان خون در پایین این محل، نبض ساعد مصدوم احساس نمی‌شود.



## خونریزی پا و ران:

هنگام خونریزی از ناحیه پا و ران، به ناحیه‌ای که سرخرگ ران واقع شده فشار بیاورید. این سرخرگ در قسمت اتصال ران به بدن و در ناحیه کشاله ران احساس می‌شود. انتهای کف دست خود را روی این قسمت بگذارید و به طرف داخل و بر روی استخوان فشار وارد کنید تا خونریزی مهار شود. در این ناحیه در مقایسه با خونریزی دست و بازو، فشار بیشتری باید اعمال شود. همچنین اگر وزن مصدوم زیاد باشد، باید به آن فشار بیشتری وارد کرد. اگر این اقدامات به طرز صحیحی صورت گیرد، نبض انتهایی (نبض پشت زانو یا روی پا) احساس نمی‌شود.

## خونریزی بالاتنه:

اگر جراحات بر روی سینه باشد، می‌توانید با دست‌هایتان زمانی که دستکش پزشکی در دست دارید روی زخم را پوشانید؛ مراقب باشید که اگر فشار زیادی به قفسه سینه وارد کنید، امکان مسدود کردن راه تنفسی نیز وجود دارد. جراحات‌های روی قفسه سینه معمولاً با خونریزی‌های خفیفی همراه هستند؛ اما همچنان خطرناک‌اند زیرا احتمال وارد شدن هوا به قفسه سینه وجود دارد. باید توجه کنید که فشار هوای وارد شده به درون قفسه سینه می‌تواند ریه فرد را از کار بیندازد. پوشاندن زخم با دست (ترجیحاً با دستکش‌های پزشکی) می‌تواند مانع وارد شدن هوا به درون قفسه سینه شود. اگر موفق شدید که خونریزی یک نفر را متوقف کنید، باید در صورت امکان، مجروح را به اورژانسی قابل اطمینان منتقل کنید. قبل از انتقال فرد به اورژانس هر وسیله‌ای که می‌تواند همراه داشتن آن غیرقانونی باشد را از فرد بگیرید و تحویل فرد قابل اعتمادی دهید تا آن‌ها را از صحنه خارج کند تا مجروح در دردمس بیشتری نیفتد.

اگر زخم در ناحیه بالا تنه باشد (از زیر سینه تا ناف)، کار زیادی از دست شما - به جز درخواست کمک از یک پزشک متخصص - بر نمی‌آید. اگر پزشکی را در صحنه پیدا کردید، وضعیت مجروح را به او گزارش دهید. برای این کار شما باید چهار اطلاعات حیاتی را به پزشک گزارش دهید که این اطلاعات عبارت‌اند از:

### ۱- دلیل جراحت

### ۲- خود جراحت

### ۳- علائم جراحت

### ۴- رسیدگی‌های انجام شده

مثلاً در این شرایط باید بگویید:

#### ۱- از فاصله حدود چهل متری بهش شلیک شده

#### ۲- دو تا تیر به پاهاش خورده

#### ۳- ضربانش پایینه و سخت نفس می‌کشه

#### ۴- پاهاش پانسمان شده و با رگ‌بند خون‌ریزش بند اومده

اگر در آن لحظه پزشکی را پیدا نکردید و مجبور به ترک صحنه بودید، روی یک کاغذ و یا حتی دست مجروح، با ماژیک وضعیت و علائم فرد را بنویسید تا اگر یک پزشک به فرد مجروح رسید، سریع‌تر شرایط او مطلع شود.



## ضمیمه ۱: نحوه بستن رگ‌بند

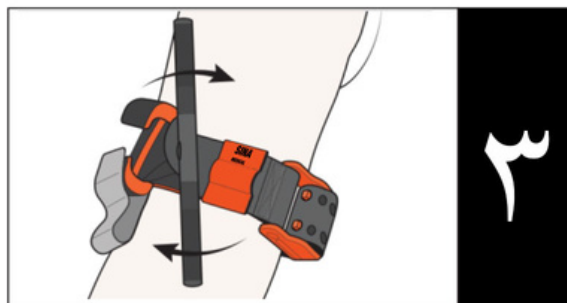
محل آسیب‌دیدگی را پیدا کرده و رگ‌بند را در فاصله ۵ تا ۶ سانتی‌متری بالاتر از زخم قرار دهید.



بند را از داخل سگک عبور داده و تا زمان قفل شدن سگک آن را محکم بکشید. با حفظ فشار، روی بند آن را چسب بزنید. توجه کنید که برچسب قلاب C شکل را نباید در این مرحله ببندید.



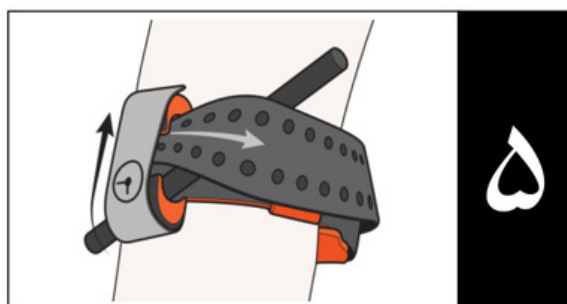
میله فلزی را بچرخانید تا خون‌ریزی متوقف شود.



میله را در قلاب C شکل قرار دهید. اگر خون‌ریزی ادامه داشت باز هم میله را بچرخانید و در صورت ادامه پیدا کردن خون‌ریزی، یک رگ‌بند دیگر در کنار رگ‌بند قبلی قرار دهید.

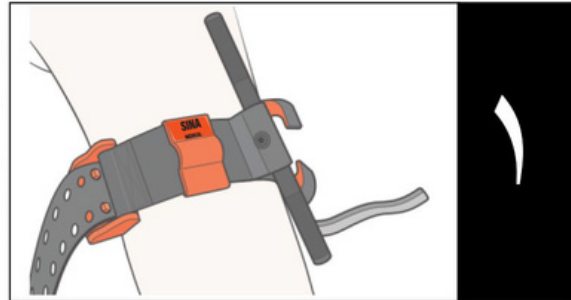


بند را از قلاب C شکل عبور دهید و میله فلزی را از آن رد کنید و باند زمان را بچسبانید. و در آخر نیز زمان قطع شدن خون‌ریزی را روی برچسب یادداشت کنید.

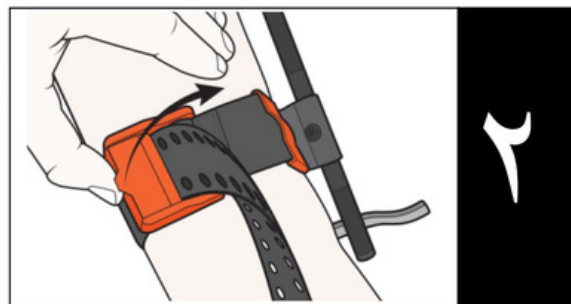


## ضمیمه ۲: نحوه باز کردن رگ‌بند

ترجیحاً تا زمان رسیدن به یک پزشک، رگ‌بند را باز نکنید. اما در مواقع ضروری ابتدا باید بند زمان را باز کرده و سپس میله فلزی را بچرخانید.



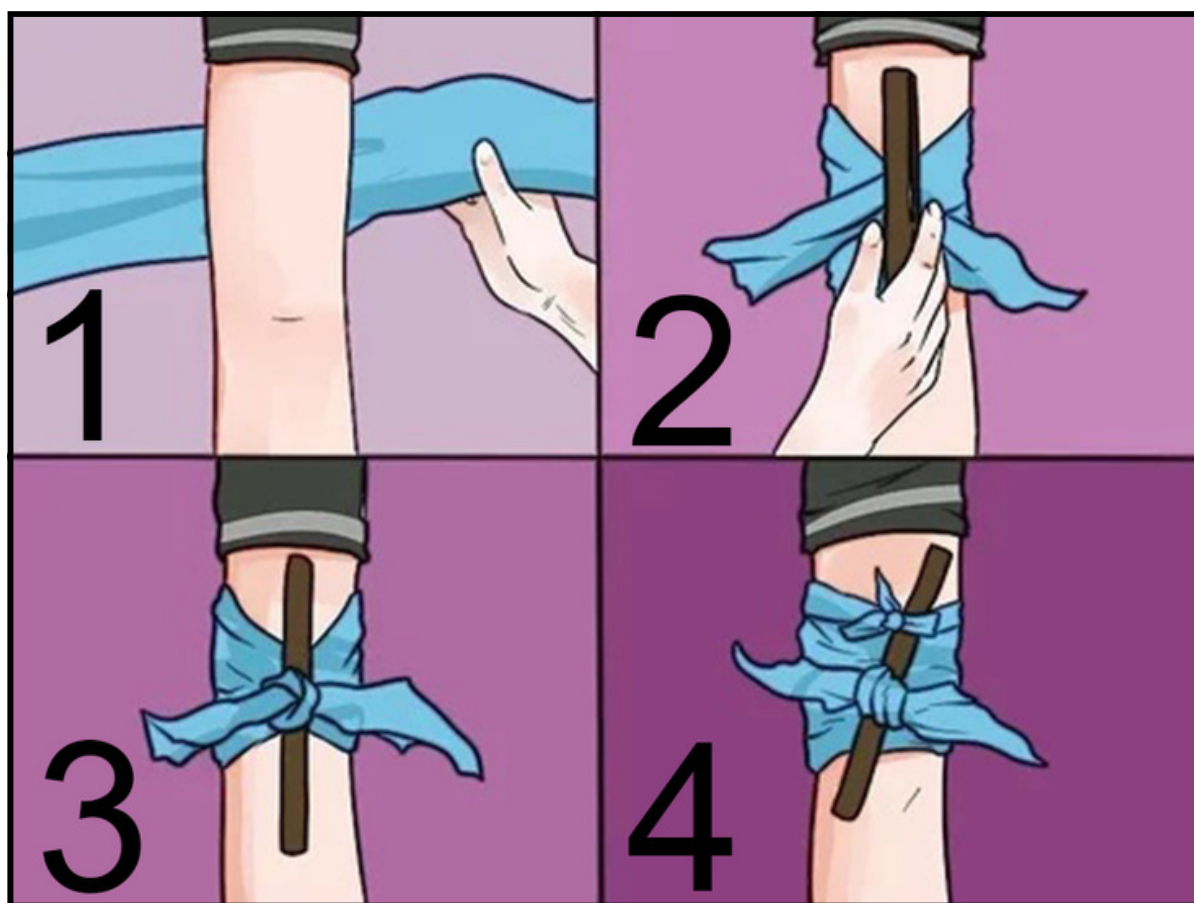
در مرحله دوم نیز زبانه را به سمت بالا بکشید تا سگک خود را جمع کرده و به سمت بالا حرکت نمایید.





## ضمیمه ۳: ساخت رگ‌بند دست‌ساز

ممکن است در برخی شرایط خاص، رگ‌بند همراه‌تان نباشد. در چنین مواقعی مجبورید با وسایل ساده‌ای که در اختیار دارید، مطابق تصاویری که در این صفحه و صفحه بعد مشاهده می‌کنید، یک رگ‌بند دست‌ساز تهیه کنید.



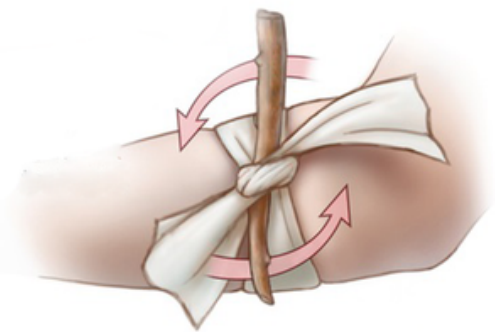
یک نوار پارچه‌ای را در بالای محل زخم و در زیر مفصل عضو زخم شده ببندید. حداقل پانزده دقیقه روی زخم فشار وارد کنید. اگر خون‌ریزی با اعمال فشار بند نیامد و خطر جانی برای فرد مجروح وجود داشت، آن‌گاه اقدام به استفاده از رگ‌بند دست‌ساز کنید.



یک قطعه چوب یا جسم محکم دیگری را مطابق شکل روبرو روی گره قرار دهید تا مشابه یک اهرم عمل کند.



چوب را بچرخانید تا رگ‌بند سفت شود و تا جایی این کار را ادامه دهید تا رگ در زیر رگ‌بند احساس نشود.



به کمک یک پارچه دیگر چوب را در جای خود محکم کنید.



**همواره رگ‌بند و وضعیت خون‌ریزی فرد مجروح را زیر نظر داشته باشید و مراقب تورم زیر رگ‌بند باشید**