



איה בן רון • AYA BEN RON

עזרה ראשונה FIRST AID

מוגבל • LIMITED

2003



עזרה ראשונה

FIRST AID

היה ערוך לבצע כללי עזרה ראשונה

BE PREPARED TO PERFORM FIRST AID MEASURES

שמור עמך פנקס זה תמיד ועיין בו מידי פעם.

ALWAYS KEEP THIS BOOKLET WITH YOU AND
OCCASIONALLY REFRESH YOUR MEMORY.

PREFACE

הקדמה

First aid is the emergency care given to the sick, injured, or wounded before being treated by medical personnel.

Because medical personnel will not always be readily available, the non-medical public must rely heavily on their own skills and knowledge of life-sustaining methods to survive.

This publication outlines both self-aid and aid to other individual. More importantly, it emphasizes prompt and effective action in sustaining life and preventing or minimizing further suffering and disability.

This manual is directed to the general public. The procedures discussed apply to all types of casualties and the measures described are for use by both males and females.

עזרה ראשונה היא טיפול חירום הניתן לחולה, לנפגע או לפצוע, לפני שהוא מטופל על ידי צוות רפואי.

מאחר ולא תמיד יהיה צוות רפואי בנמצא, הציבור חייב להסתמך בעיקר על מיומנויותיו וידיעותיו בטכניקות הצלת חיים והישרדות.

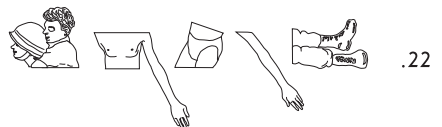
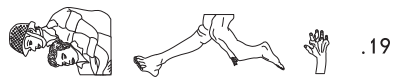
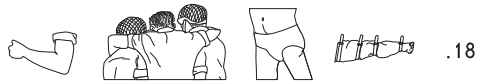
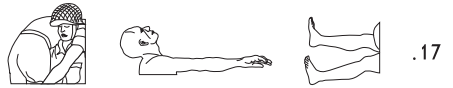
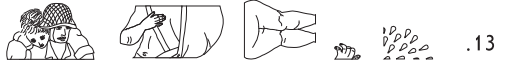
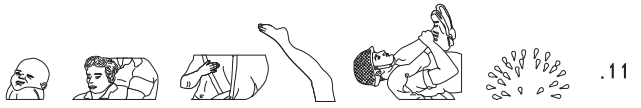
מדריך זה מלמד עזרה עצמית ועזרה לאדם אחר. יתרה מזאת, הוא מדגיש פעולות חיוניות ויעילות בהצלת חיים ובמניעת או הפחתת סבל ונכות.

מדריך זה מיועד לציבור הרחב. הפעולות המתוארות נותנות מענה לכל סוגי הפציעות, וההוראות המפורטות כאן מיועדות לשימושם של נשים וגברים כאחד.

**זכור! זה נורמלי כשאדם פצוע מרגיש מודאג.
REMEMBER! IT IS NORMAL FOR AN INJURED
PERSON TO FEEL UPSET.**

CONTENT • תוכן

	.1
	.2
	.3
	.4
	.5
	.6
	.7
	.8
	.9
	.10



קבע תחילה אם צריך לבצע נסיון הצלה. הצלת אדם שאינו זקוק להצלה היא בזבוז זמן. אל תנקוט בפעולה מבלי להעריך קודם כל את היקף הסכנה ואת יכולתך לטפל במצב. אל תהפוך לנפגע בעצמך.

First determine if a rescue attempt is actually needed. It is a waste of time to rescue someone not in need of rescuing. Do not take action without first determining the extent of the hazard and your ability to handle the situation. Do not become a casualty.

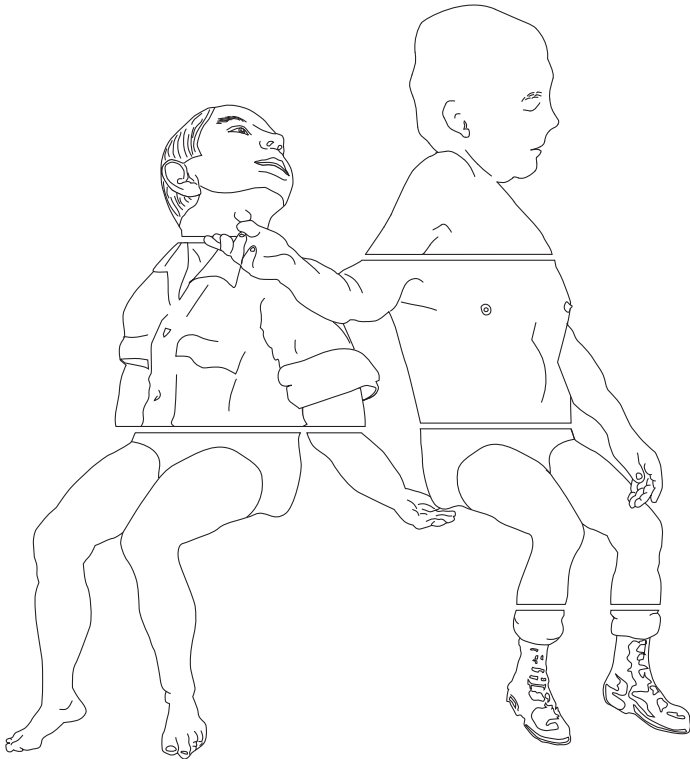


קרא לעזרה.
Shout for help.



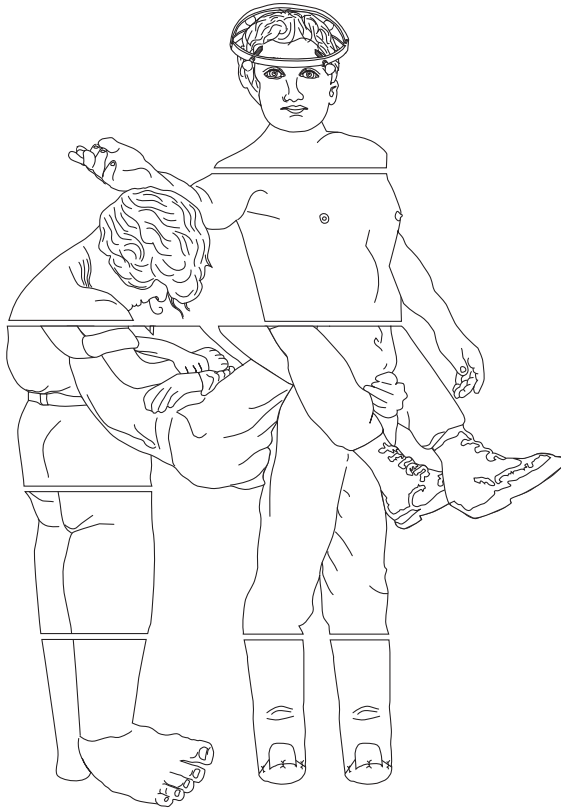
אדם הסובל מכאב, הלם, פחד מפציעה חמורה, או פחד מוות אינו מגיב טוב להתבדחויות, אדישות או התנהגות מפוחדת ובכיינית.
The person suffering from pain, shock, fear of serious injury, or fear of death does not respond well to joking, indifference, or fearful-tearful attention.

אל תנטה לאהדת יתר.
Do not tend to be overly sympathetic.



כאשר אתה עוזר לנפגע, זכור תמיד שהתנהגותו אינה קשורה
במעט או במאומה אליך באופן אישי.

Always keep in mind that a casualty's behavior has little
or nothing to do with you personally.

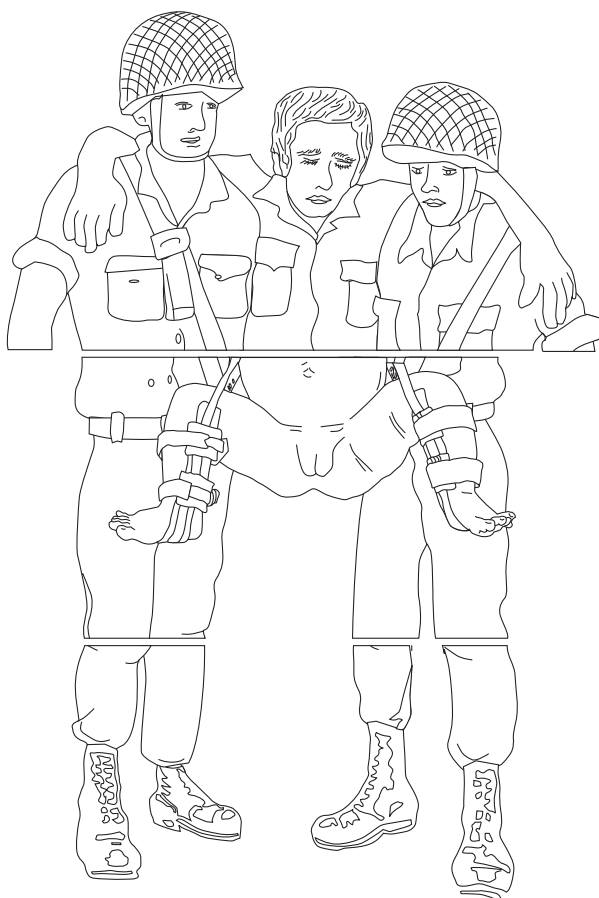


אל תדרוש מנפגע להתעשת ולהמשיך מיד ללא הפוגה. חלק
מהאנשים יכולים להתעשת מיד, אבל אחרים לא.

Do not demand that a casualty will pull himself together
immediately. Some individuals can pull themselves
together immediately, but others cannot.

נפגע תמיד מרגיש פחות בטוח, יותר חרד ויותר מפוחד, לא רק בגלל מה שקרה לו אלא גם ממה שהוא מדמיין שעלול לקרות לו כתוצאה מהפציעה.

A casualty always feels less secure, more anxious, and more afraid not only because of what has happened to him, but also because of what he imagines may happen as a result of his injury.

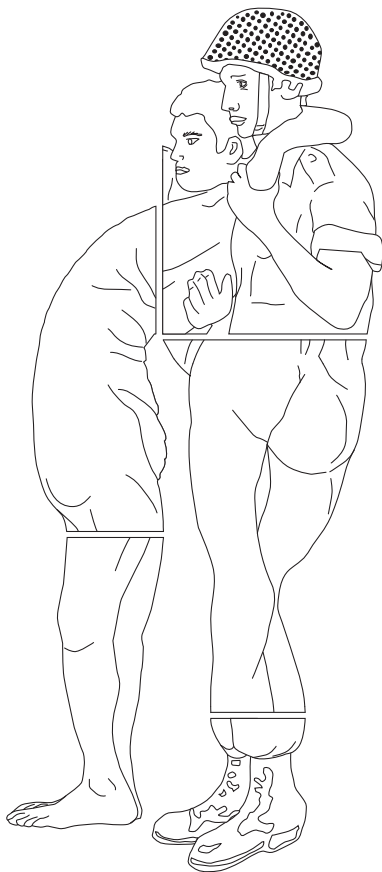


הרגש את נשימתו בצד פניך.

Feel for breath on the side of your face.

חפש תנוחה לא טבעית של הגפיים.

Look for an unnatural position of the extremity.

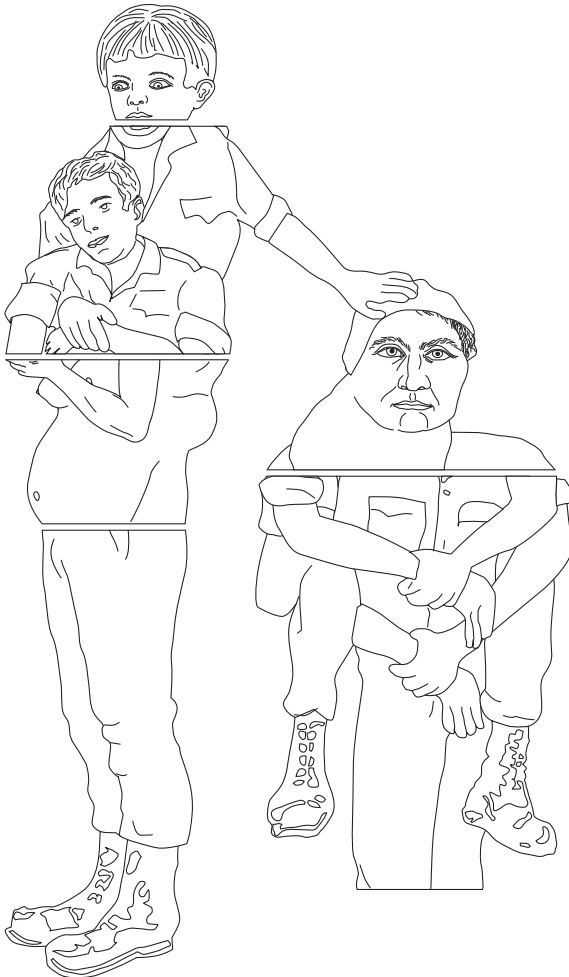


עבור לצד הפצוע.

Move to the casualty's side.

אל תיגע בפצע.

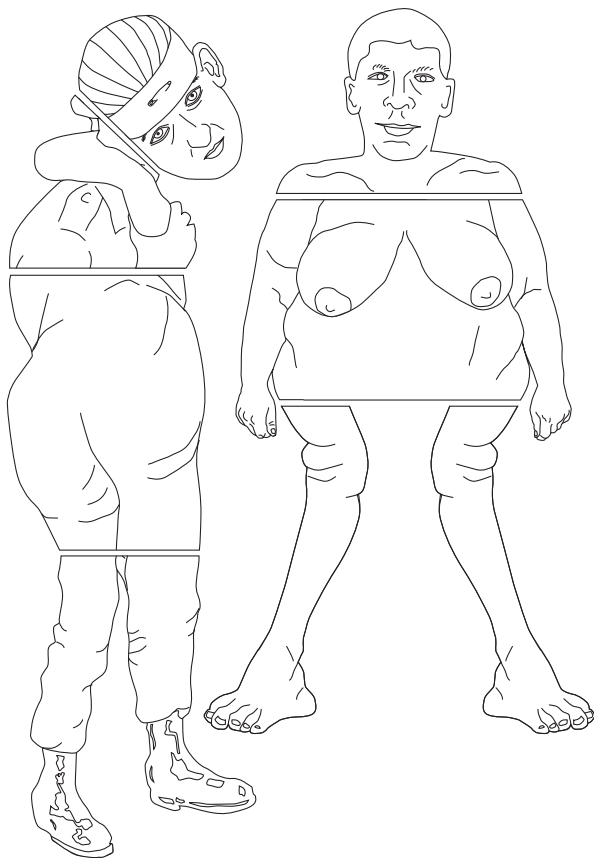
Do not touch the wound.



עמוד מאחורי הנפגע וכרוך את ידיך סביב מותניו.

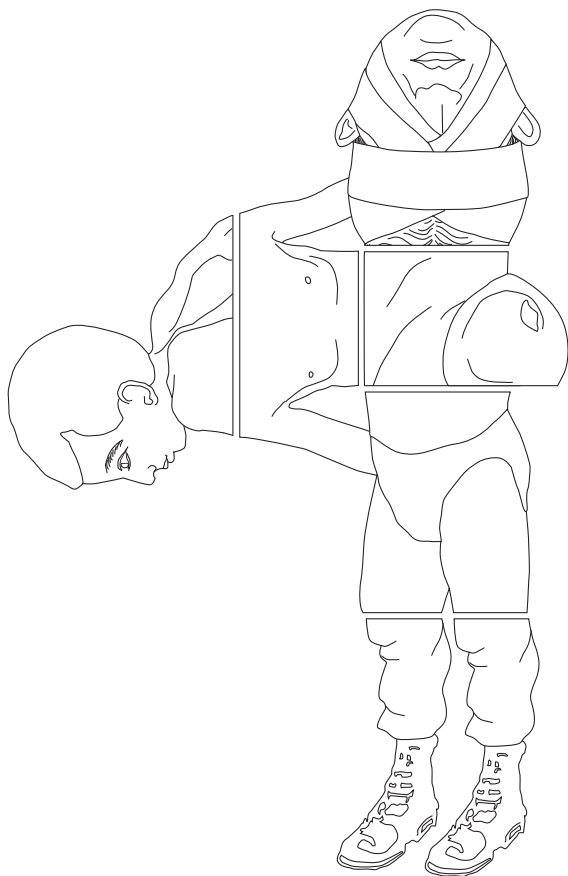
Stand behind the casualty and wrap your arms around his waist.

אל תנסה לדחוף חלקי מוח בחזרה לתוך הראש.
Do not attempt to push any brain matter back into the head.



מקם את כף רגלך בין כפות רגליו ופסק אותן.
Place your foot between his feet and spread them apart.

הרם בעדינות את כל האיברים שמפוזרים על האדמה.
Gently pick up any organs that may be on the ground.



מקם את הנפגע כך שראשו יהיה גבוה יותר מגופו.
Position the casualty so that his head is higher than his body.

שאל: "אתה נחנק?"
Ask: "Are you choking?"



מקם את הנפגע על צידו הפגוע או במצב ישיבה, איזה מהם שיקל על נשימתו.

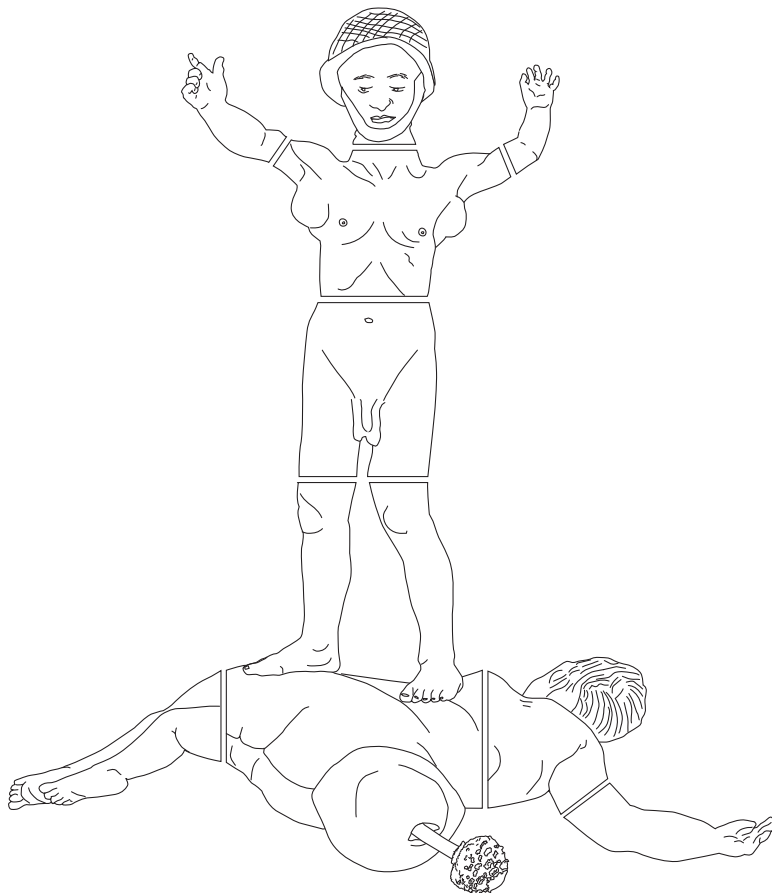
Position the casualty on his injured side or in a sitting position, whichever makes his breathing easier.

שאל: "כואב לך?"
Ask: "Do you feel any pain?"



שכב על צידך כשפניך פונות לנפגע.
Lie on your side facing the casualty.

שאל: "אתה מרגיש את הגפיים?"
Ask: "Can you feel the extremity?"



אל תסיר או תזיז כל עצם זר שעשוי להיות בתוך הפצע.
Do not remove or disturb any foreign matter that may be
in the wound.

שאל: "אתה מזהה את האזור בו אין לך תחושה?"

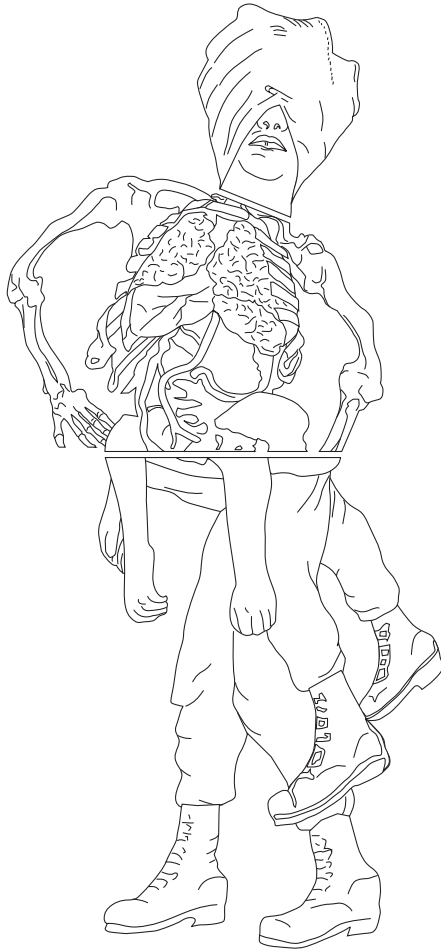
Ask: "Can you identify the area in which there is no feeling?"



הרם את האיבר הפגוע אל מעל קו גובה הלב על מנת להפחית את הדימום.

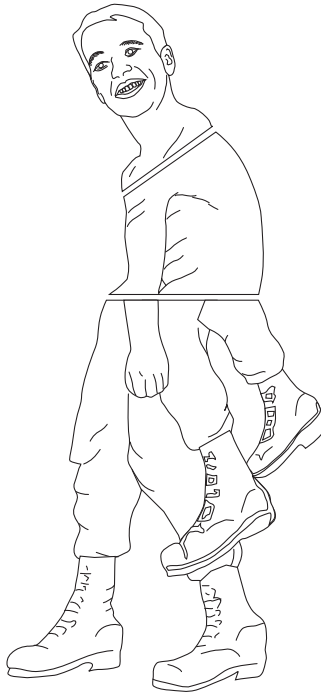
Elevate an injured limb slightly above the level of the heart to reduce the bleeding.

שאל: "אתה יודע מי אתה?"
Ask: "Do you know who you are?"



אל תנסה לדחוף עצמות בחזרה אל מתחת לעור.
Do not attempt to push bones under the skin.

צעק: "אתה בסדר?"
Shout: "Are you OK?"



אם אתה חייב לעזוב את הנפגע, סובב את ראשו על צידו על מנת
למנוע ממנו להיחנק במידה והוא יקיא.

If you must leave the casualty, turn his head to the side to
prevent him from choking if he vomits.

שאל: "אתה מרגיש שונה מהרגיל?"

Ask: "Do you feel different than usual?"

התמתחות מרפה חלק מהמתח שבשרירים וכתוצאה מכך מפחיתה את העומס הכימיקאלי של הורמון המצוקה בגופך.

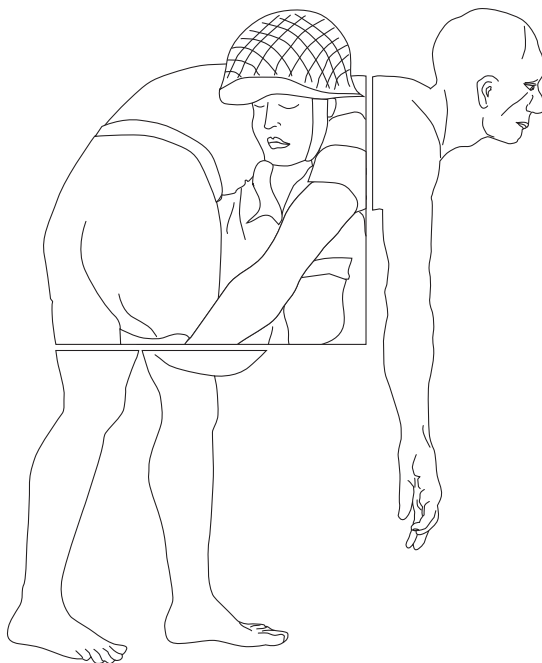
Stretching releases some of the tension in your muscles and therefore reduces the chemical load of stress hormones in your body.



קום ונטה לפנים לתנוחה נוחה.

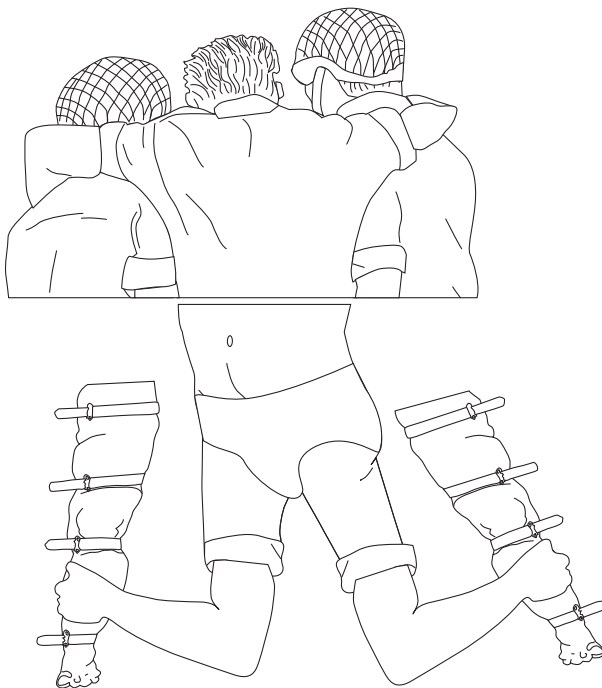
Stand up and lean forward into a comfortable position.

חשוב לדבר עם מישהו בטוח ובריא.
Talking with someone safe and healthy is important.



הרים את הנפגע.
Lift the casualty.

אל תחזיק בחוזקה רבה זרועות או רגליים המתכווצות בפתאומיות.
Do not forcefully hold the arms and legs if they are jerking.



הרים את רגלי הפצוע והנח אותן על אמותיך.
Lift the casualty's legs and let them rest on your forearms.

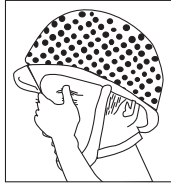
המהירות מכריעה. אל תבזבו זמן לא נחוץ.
Speed is critical. Do not waste unnecessary time.



במהירות הובל את הנפגע הרחק מהסכנה.
Quickly remove the casualty from danger.

APPENDIX • נספח





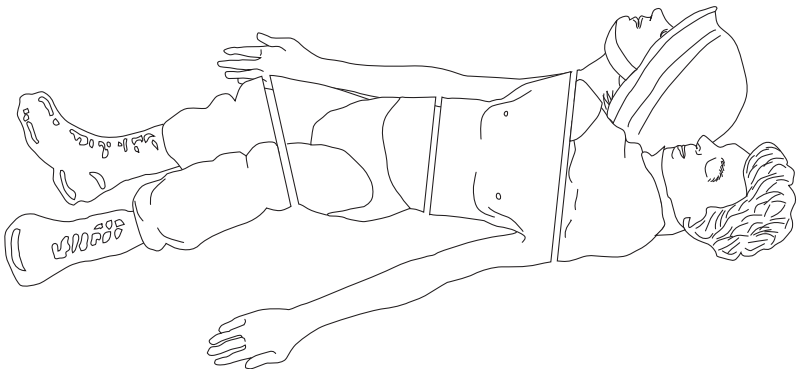
זכור! לאנשים רבים יש נטייה מצערת לזהות כאמיתי רק את מה שהם יכולים לראות, כמו פצע או דימום.

Remember! There is an unfortunate tendency in many people to regard as real only what they can see, such as a wound or bleeding.



אזהרה! התרחקות ממצבים קשים היא כלל ראשון. אל תשאר במקום בו מסכנים, מתקיפים או פוגעים בך. לפעמים כשאינך יכול לעזוב, להמציא מקום בטוח בדמיוןך הוא דבר מועיל מאוד. דמיין בפרטי פרטים מקום בו אתה מרגיש בטוח ולך לשם בעת הצורך.

Warning! Remove yourself from difficult situations. Do not stay to be harassed or insulted or endangered. Sometimes when you cannot leave, developing a safe space inside your imagination is a very helpful thing to do. Imagine a place where you feel safe, with as many details as you can, and go there when needed.





עזרה ראשונה יוצא לאור בהוצאת אמנות לעם, סדרת ספרי אמן בעריכת מיכאל קסוס גדליוביץ.
מהדורה מוגבלת של 450 עותקים ממוספרים וחתומים. ©2003 האמנית ואמנות לעם

First Aid is published by Omanut La'am as part of the series **Artists Books**, edited
by Michael Kessus Gedalyovich. Editions of 450 numbered and signed copies.

©2003 The artist & Omanut La'am

LIMITED • מוגבל