



مؤسسة أبحاث الغذاء والدواء  
Food and Drug Research Foundation

# دليل الأسرة اليمينية للإسعافات الأولية للجروح والحروق



إصدار مؤسسة أبحاث الغذاء والدواء FDRF 2026  
Issue of the Food and Drug Research Foundation FDRF 2026

## مقدمة:

في كل بيت يماني، تحدث إصابات جلدية يومية: حرق ماء ساخن أثناء إعداد الشاي، جرح سكين في المطبخ، خدش طفل أثناء اللعب. التعامل الصحيح في الدقائق الأولى هو الفارق بين شفاء سريع ومضاعفات خطيرة. هذا الدليل المبسط من مؤسسة أبحاث الغذاء والدواء (FDRF) يضع بين يديك الخطوات العلمية الصحيحة.

## القسم الأول: الإسعافات الأولية للجروح

### 1. الجرح التنظيف أداة حادة ونظيفة (سكين، زجاج) - حواف ناعمة ومستقيمة

#### الخطوة والإجراء

- الخطوة 1: اغسل يديك جيداً بالماء والصابون.
- الخطوة 2: اضغط على الجرح بقطعة شاش معقمة لمدة 5-10 دقائق لإيقاف النزيف.
- الخطوة 3: اغسل الجرح تحت ماء الصنبور الفاتر الجاري لعدة دقائق.
- الخطوة 4: ضع طبقة رقيقة من مرهم مضاد للبكتيريا (مثل زيلو-إتش).
- الخطوة 5: غطّ الجرح بضمادة لاصقة معقمة.

2. الجرح الملوث (مسمار صدئ، عضة حيوان، سقوط على أرض ترابية - حواف مهترئة):

#### الخطوة والإجراء

- الخطوة 1: أوقف النزيف بالضغط القوي.
- الخطوة 2: أزل الأجسام الغريبة الظاهرة بملقط معقم. لا تنزع جسماً مغروزاً بعمق.
- الخطوة 3: استخدم حقنة بلاستيكية (بدون إبرة) مملوءة بماء معقم أو محلول ملح، واضغط بقوة لرش الماء داخل الجرح لطرد البكتيريا والتراب.
- الخطوة 4: ضع طبقة من مرهم زيلو-إتش على حواف الجرح.
- الخطوة 5: غطِّ الجرح بضمادة معقمة، وغيرها يومياً مع مراقبة علامات الالتهاب.

## القسم الثاني: الإسعافات الأولية للحروق

### للحروق الحرارية البسيطة (الدرجة الأولى والثانية):

#### الخطوة والاجراء

- الخطوة 1 (الأهم): تبريد فوري! ضع المنطقة المصابة تحت ماء فاتر جارٍ (ليس بارداً جداً) لمدة 15-20 دقيقة متواصلة.
- الخطوة 2: جفف الجلد برفق بقطعة قماش نظيفة وناعمة.
- الخطوة 3: ضع طبقة سخية من مرهم طبيعي معقم (مثل زيلو-إتش) لتلطيف الألم ومنع الجفاف.
- الخطوة 4: إذا كانت هناك فقاعية، غطِّ المنطقة بشاش معقم فضفاض.
- الخطوة 5: لا تضع ثلجاً، ولا معجون أسنان، ولا دقيقتاً على الحرق.

لا تفقع الفقاعية أبداً! جلدها هو أفضل ضمادة طبيعية.

## القسم الثالث: متى تتوجه فوراً إلى الطوارئ؟

- ✗ جرح من مسمار صدئ أو أداة ملوثة بالتراب (خطر الكزاز).
- ✗ عضة حيوان تخترق الجلد (تحتاج مضادات حيوية).
- ✗ حروق الوجه، المفاصل، اليدين، القدمين، أو الأعضاء التناسلية.
- ✗ حروق أكبر من كف يد المصاب.
- ✗ حروق كهربائية أو كيميائية.
- ✗ علامات عدوى: صديد، رائحة كريهة، احمرار متزايد، تورم، أو حمى.

## القسم الرابع: دور "زيلو-إتش" في الرعاية المنزلية

تركيبة زيلو-إتش العلمية (15% زيولايت + 5% عسل يماني نقي) صُممت لتكون خط الدفاع الأول في صيدلية المنزل:

- للجروح: ينظف من البكتيريا ويعقم ويخلق بيئة رطبة للشفاء.
- للحروق: يلطف الألم فوراً ويمنع الجفاف والتلوث.
- للأطفال: آمن وخالٍ من الستيرويدات، مناسب للبشرة الحساسة.

## خاتمة:

المعرفة قوة.. والوقاية خير من العلاج. باتباع هذه الإرشادات العلمية البسيطة، يمكنك أن تنقذ نفسك وعائلتك من الـأم ومعاونة لا داعي لها. تابعونا على موقعنا وقنوات التواصل الاجتماعي للمزيد من النصائح التوعوية حول الصحة والغذاء والدواء في اليمن.


**تحذير:** هذا المحتوى توعوي تعليمي من مؤسسة أبحاث الغذاء والدواء، ولا يغني عن استشارة الطبيب أو الصيدلاني المختص في الحالات الطارئة.

لمزيد من المعلومات يمكنكم التواصل معنا عبر:

الموقع  <https://fdrf.net/>

فيسبوك  <https://www.facebook.com/FdrfYemen>

تيليجرام  <https://t.me/FdrfYemen>

هاتف  780444472 - 771414623

العنوان صنعاء - القصر مول - جوار السفارة الصينية 